

Plankstadt





PLANKSTADT

Anmeldung und Auskunft

Bürgerbüro im Rathaus
Telefon 06202 2006-50

Gebühreuzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, um Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Sie ersparen sich damit den Weg zur Bank und sichern sich gleichzeitig Ihren Platz im Kurs. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

Unterrichtsstätten

- Humboldtschule, Antoniusweg 12
- Gemeindezentrum, Schwetzinger Str. 29-31
- Mehrzweckhalle, Jahnstr. 25

Gesundheit

Gluten – und was es damit auf sich hat

Wissenschaftliche Erkenntnisse – Fakten – Ernährungstipps

Was ist Gluten eigentlich? Was bewirkt es in meinem Darm und gesamten Körper? Welche Auswirkungen kann es auf meine Psyche haben?



Wie bemerke ich, dass ich eine Glutenunverträglichkeit habe? Was sind die

Symptome? Welche Nahrungsmittel sollte ich meiden und welche sind gut für mich? Mit

diesen und Ihren Fragen setzt sich der Vortrag auseinander.

30374

Simone Hübl, Heilpraktikerin

10 - 30 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Gemeindezentrum, EG, Ratssaal • Freitag, 16.03.18, 18.00-20.00 Uhr • 3 UStd.
• 8,- EUR • Anmeldung bis 13. März

neu

Schilddrüse – kleines Organ mit großer Wirkung

neu

Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der KVBW (Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg)

Die Schilddrüse liegt unterhalb des Kehlkopfes und hat die Aufgabe, zahlreiche Stoffwechselfunktionen zu erfüllen. Neben Strukturveränderungen wie Vergrößerung oder Knotenbildung gibt es Störungen der Schilddrüsen-Hormonproduktion. Diese äußern sich in einer Schilddrüsenunter- oder -überfunktion, die mit vielfältigen Beschwerden einhergehen können. Häufig sind auch Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse. Die Referentinnen berichten über die verschiedenen Möglichkeiten der Diagnostik, Behandlung und Therapie und stehen im Anschluss für Fragen zur Verfügung.

30375

Referentinnen: Dr. med. Gudrun Leidig-Bruckner, Fachärztin für Innere Medizin, Endokrinologie, Nuklearmedizin

Prof. Dr. med. Karin Frank-Raue, Fachärztin für Innere Medizin, Endokrinologie, Nuklearmedizin

Moderation: Dr. Heiner Christian Münch, Facharzt für Urologie, Dossenheim

Plankstadt, Gemeindezentrum, EG, Ratssaal • Donnerstag, 19.04.18, 19.00-20.30 Uhr • 4,- EUR Abendkasse

Wirbelsäulengymnastik und Gesundheitssport

Für Frauen am Vormittag

Aufbaukurs

Dieser Kurs beinhaltet Wirbelsäulengymnastik, funktionelle Gymnastik, Haltungs- und Bewegungsschulung, Stretching, Übungen zur Stärkung des Beckenbodens, gezielte Gymnastik gegen Venenschwäche sowie Atmungs- und Entspannungstechniken. Bitte bringen Sie eine Unterlage mit und tragen Sie bequeme Sportkleidung.

30290

Marietta Buse

8 - 16 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
• 15 x mittwochs, ab 28.02.18, 9.15-10.15 Uhr • 20 UStd.
• 58,- EUR • Anmeldung bis 23. Februar

Bewegungstraining intensiv

am Vormittag

Gezielte präventive Gymnastik zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur einschließlich Herz-Kreislauftraining sind Schwerpunkte dieses Kurses. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte bringen Sie eine Unterlage mit und tragen Sie bequeme Kleidung sowie Sportschuhe.

30291

Marietta Buse

8 - 16 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
• 15 x mittwochs, ab 28.02.18, 10.30-11.30 Uhr • 20 UStd.
• 58,- EUR • Anmeldung bis 23. Februar

Funktions- und Wirbelsäulengymnastik

am Vormittag

Gezielte Übungen zur Kräftigung und zur Verbesserung des Gleichgewichtes helfen Schmerzen um Schulter und Nackenbereich, in den Armen und in der Lendenwirbelsäule lindern und die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu unterstützen. Und

Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern ist auch eine Wohltat für die Psyche.

Bitte bringen Sie eine Unterlage mit und tragen Sie bequeme Sportkleidung.

30292

Ursula Lenz

- 8 - 12 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x donnerstags, ab 22.02.18, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 58,- EUR • Anmeldung bis 19. Februar

30293

Ursula Lenz

- 8 - 12 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x donnerstags, ab 22.02.18, 10.15-11.15 Uhr • 20 UStd.
- 58,- EUR • Anmeldung bis 19. Februar

VHS-Sprachenschule

Informationen zum **Gebührens**ystem in der vhs-Sprachenschule finden Sie auf Seite 74

English 1

Grundstufe A1



Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Grundkenntnisse der englischen Sprache werden in einer entspannten Atmosphäre vermittelt, so dass Sie sich in Alltagssituationen bald einfach verständigen können.

Lehrbuch: Great A1, Lehr- und Arbeitsbuch (Klett-Verlag)

40690

Anne-Francoise Graham

- 10 - 15 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Integrationsbüro, Luisenstr. 6
- 15 x dienstags, ab 20.02.18, 9.30-11.00 Uhr
- 30 UStd. • 91,- EUR incl. Kopien

English Conversation in the Evening

Mittelstufe B1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
We love discussing everyday matters, news, traditions etc.

Some topics just come up spontaneously.

Newcomers are welcome!

Freies Unterrichtsmaterial und Lektüre

40691

Margarete Kühbauch

- 10 - 15 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Friedrichschule
- 15 x mittwochs, ab 21.02.18, 18.00-19.30 Uhr
- 30 UStd.
- 91,- EUR incl. Kopien

Französisch für die Reise

Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs versteht sich als entspannter und unterhaltsamer Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen, die wichtigsten Urlaubssituationen (unterwegs, im Hotel, im Restaurant, einkaufen, und vieles mehr) sprachlich zu bewältigen und bekommen dabei Einblicke in die französische Alltagskultur.

Lehrbuch: Bon voyage, Lehr- und Arbeitsbuch (Cornelsen-Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40892

Sylvie Schalasta

- 10 - 15 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Integrationsbüro, Luisenstr. 6
- 12 x freitags, ab 23.02.18, 11.30-13.00 Uhr
- 24 UStd. • 89,- EUR

Italienisch 7 für die Städtepartnerschaft

Grundstufe A2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen

Ein Kurs in Kooperation mit dem Partnerschaftsverein Plankstadt-Castelnau-le-Lez. Sie erlernen abwechslungsreich die Grundlagen der italienischen Sprache. Teilnahmevoraussetzung: Kenntnis einer weiteren romanischen Sprache (z.B. Französisch, Spanisch, Portugiesisch, Latein).

Lehrbuch: Espresso 2, Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 2 (Hueber-Verlag)

40970

Sigrid Haufe

- 10 - 15 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Gemeindebücherei
- 15 x montags, ab 19.02.18, 19.00-20.30 Uhr • 30 UStd.
- 89,- EUR



Stefanie Winter_pixelio.de

Aktive Senioren Plankstadt

Umgang mit dem Android-Smartphone

neu

Sie lernen die grundlegenden Funktionen wie Kontakte einrichten, Telefonieren, E-Mailkonto einrichten; wenn noch Zeit vorhanden ist: Installation von Apps, WhatsApp anwenden, Grundeinstellungen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android Smartphone mit Ladegerät und USB-Kabel zum Kurs mit. Der Kurs ist nicht geeignet für Besitzer/innen eines iPhones von Apple.

50090

Barbara Hetzel

- 3 - 4 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Integrationsbüro, Luisenstr. 6
- 3 x mittwochs, ab 07.03.18, 10.00-11.30 Uhr
- 6 UStd. • 55,- EUR • Anmeldung bis 02. März

Den Vortrag **Sicher auf Reise** finden Sie unter **Aktive Senioren/VHS-Treff** auf Seite 27

Gemeindebücherei Plankstadt

Gemeinschaftsveranstaltungen mit der Gemeindebücherei Plankstadt, Schwetzinger Straße

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen an unter Telefon: 06202 2006-57 (Medienausgabe) oder 06202 2006-58 (Büro) ab 8.00 Uhr. Berücksichtigen Sie den jeweiligen Vorverkaufsbeginn, damit Sie sich Ihren Platz sichern.

Künstlerisches und freies Gestalten

Für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

20088

Jennifer Bayer

- 5 - 12 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Gemeindebücherei
- jeweils dienstags, 20.02., 13.03., 10.04., 08.05., 12.06.18, 15.00-15.45 Uhr • 1 UStd. • 2,50 EUR Materialkosten
- Anmeldung jeweils zwei Wochen vorher in der Gemeindebücherei • Anmeldung bis 15. Februar

Künstlerisches und freies Gestalten

Für Grundschüler/innen

20093

Jennifer Bayer

- 5 - 15 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Gemeindebücherei
- jeweils dienstags, 20.02., 13.03., 10.04., 08.05., 12.06.18, 16.00-17.30 Uhr • 2 UStd. • 3,50 EUR Materialkosten
- Anmeldung jeweils zwei Wochen vorher in der Gemeindebücherei • Anmeldung bis 15. Februar

