

# Plankstadt





## PLANKSTADT

### Anmeldung und Auskunft

Bürgerbüro im Rathaus  
Telefon 06202 2006-50

### Gebührenzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns auf der Anmeldekarte oder telefonisch die Erlaubnis, Ihre Kursgebühren per Lastschriftinzug 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. Die Einzugsermächtigung gilt nur für das laufende Semester und kann jederzeit widerrufen werden.

### Unterrichtsstätten

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

## Gesundheit & Fitness

Die Kurse und Vorträge

- **Babykost selbst gekocht**
- **Gesund essen von Anfang an**
- **Essensspaß für Kleinkinder** finden Sie auf Seite 63
- **Eltern-Kind-Kochspaß** finden Sie auf Seite 18

**Atemkurs für Senior/innen**, siehe unter **Aktive Senioren**, Seite 27

Veranstaltungen im Rahmen der **Schwetzing** **Hospizwoche** finden Sie unter **Gesundheit**, Seite 73

### Wirbelsäulengymnastik und Gesundheitssport für Frauen am Vormittag

#### Aufbaukurs

Dieser Kurs beinhaltet Wirbelsäulengymnastik, funktionelle Gymnastik, Haltung- 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

- 7 - 16 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle • 15 x mittwochs, ab 15.02.17, 9.15-10.15 Uhr • 20 UStd. • 52,- EUR
- Anmeldung bis 10. 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

- 7 - 16 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x mittwochs, ab 15.02.17, 10.30-11.30 Uhr
- 20 UStd.
- 52,- EUR
- Anmeldung bis 10. 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 16.02.17, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 52,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar

30293

Ursula Lenz

- Plankstadt, Mehrzweckhalle • 15 x donnerstags, ab 16.02.17, 10.15-11.15 Uhr • 20 UStd. • 52,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar

## VHS-Sprachschule

Informationen zum neuen **Gebührensysteem** in der vhs-Sprachschule finden Sie auf Seite 77

### Englisch Conversation in the Evening Mittelstufe B1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen Interesting topics spontaneous, lively conversation and some grammar revision are waiting for you in a relaxed, friendly atmosphere.

Freies Unterrichtsmaterial und Lektüre

40691

Margarete Kühbauch

- 10 - 15 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Friedrichschule
- 15 x mittwochs, ab 15.02.17, 18.00-19.30 Uhr • 30 UStd.
- 91,- EUR incl. Kopien

### Italienisch 5 für die Städtepartnerschaft Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen  
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 1, Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 9 (Hueber-Verlag)

40970

Andrea Wasserrab-Spadini

- 6 - 9 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Gemeindebücherei
- 12 x montags, ab 13.02.17, 19.00-20.30 Uhr • 24 UStd.
- 89,- EUR



### Aktive Senioren Plankstadt

### Vierbeiner bringen Menschengenossen zum Leuchten Tiere helfen Menschen

neu

Vortrag

Immer wieder hört man von positiven Ergebnissen der Begegnung von Hunden mit alten und dementen Menschen im Altenheim. Oft wissen diese noch nach Tagen den Namen des Hundes und erinnern sich plötzlich wieder lebhaft an eigene Tiere, blühen auf und erzählen Anekdoten. Bei Bewohnern, die Probleme mit der Feinmotorik haben, bessert sich diese beim Umgang mit den Tieren. Verkrampfungen lösen sich, Ängste werden abgebaut. Bettlägerige werden deutlich munterer. Die Besuche werden stets ganz stark erwartet!

Der Referent ist Hundepsychologe und Ausbildungsleiter am Zentrum für Tier-gestützte Therapie. Er berichtet über die Anforderungen an ein Besuchshund-Team, über die Ausbildung von speziellen Therapiehunden, die Kosten und kann bei Bedarf die Gesamtkonzeption für Hundebesuche in einer Einrichtung vorstellen.

Bödeges Hund „Ricki“ ist Besuchshund im Bethanien-Krankenhaus, Heidelberg und im Haus Stammberg in Schriesheim.

30580

Peter Bödege, Hundepsychologe

Plankstadt, Caritas Altenzentrum St. Maria • Dienstag,  
25.04.17, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 6,- EUR • Anmeldung  
bis 20. April

Verschiedene **Weinseminare** finden Sie unter  
**Essen & Trinken**, Seite 59f

Informationen zum **Theaterbus** für die Spielzeit 2017  
finden Sie unter **Aktive Senioren**, siehe Seite 28

### Gemeindebücherei Plankstadt

**Gemeinschaftsveranstaltungen  
mit der Gemeindebücherei Plankstadt**, Schwetzing Str. 1

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.

### Bastelstunde für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

20088

Silvia Harrer

- 5 - 12 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Gemeindebücherei
- jeweils dienstags, 21.02., 21.03., 25.04., 16.05., 20.06.17,  
15.00-15.45 Uhr • 1 UStd. • 2,50 EUR Materialkosten
- Anmeldung jeweils zwei Wochen vorher in der  
Gemeindebücherei

20093

Silvia Harrer

- 5 - 15 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Gemeindebücherei
- jeweils dienstags, 21.02., 21.03., 25.04., 16.05., 20.06.17,  
16.00-17.30 Uhr • 2 UStd. • 3,50 EUR Materialkosten
- Anmeldung jeweils zwei Wochen vorher in der  
Gemeindebücherei

### Feiert euren Mädchengeburtstag als Gruppen-Event über die vhs!

Die Kurse dauern drei Zeitstunden. Inhalte, Termin und  
Uhrzeit werden in Absprache mit der Kursleiterin Nadine  
Münch mit Ihnen vereinbart.  
Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS,  
Telefon 06202 2095-0

Beinahe Toscana oder **Baden für Nichtschwimmer** – Eine  
verbal-musikalische Revue mit badischen Episoden von und  
mit Eva Klingler und Volker Schäfer virtuos an der Gitarre,  
siehe **Im Blickpunkt**, Seite 10

**Präventionstraining gegen sexuelle Belästigung für  
Kinder**, siehe unter **Junge vhs**, Seite 12, 16