

FÜR FRAUEN

Frauenforum – Vormittagsprogramm

Sind Sie an Vorträgen aus den Bereichen Kunst, Psychologie, Soziologie, Politik, Geographie, Literatur und Kunstgeschichte interessiert? Dann begrüßen wir Sie gerne in unserem Frauenforum am Vormittag. Gasthörerinnen 4,- EUR/Vortrag

10001

Moderation: Monika Walliser

Schwetzingen, Volkshochschule • 15 x mittwochs, ab 12.09.18, 9.30-11.00 Uhr • 30 UStd. • 45,- EUR • Anmeldung bis 10. September

Simone Weil: Ich kann, also bin ich

Vortrag

10002

Hans Th. Flory, M.A.

Mittwoch, 12.09.18, 9.30-11.00 Uhr

Fremde Welten: Künstlerinnen aus Afrika, Amerika und Fernost

Vortrag

10003

Dorothee Oetli

Mittwoch, 19.09.18, 9.30-11.00 Uhr

Zur Kulturgeschichte eines besonderen Körperteils

Peter Paul Rubens

Vortrag

10004

Josef Walch

Mittwoch, 26.09.18, 9.30-11.00 Uhr

Auf in die Wetterau

Friedberg, Bad Nauheim, Münzenberg, Arnsburg

Exkursion

10005

Dorothee Oetli

Mittwoch, 10.10.18 • Anmeldung bis 26.09. bei Monika Walliser, 06202 13330

Maria Sibylla Merian – Künstlerin, Forscherin, Geschäftsfrau

Vortrag

10006

Sieglinde Rieder

Mittwoch, 17.10.18, 9.30-11.00 Uhr

Benjamin Franklin

Staatsmann, Wissenschaftler, Mensch

Vortrag

10007

Karin Brüch

Mittwoch, 24.10.18, 9.30-11.00 Uhr

Das Philosophische Café finden Sie ab Seite 42

Francesco Petrarca

Philosoph, Reisender, Historiker, Dichter und „Poeta Laureatus“

Vortrag

10008

Dr. Klaus Haag

Mittwoch, 07.11.18, 9.30-11.00 Uhr



Von Schlafräumen und Betten, Träumen und Schlafgängen

Eine kleine Kulturgeschichte des Schlafens

Vortrag

10009

Dr. Marion Fürst

Mittwoch, 14.11.18, 9.30-11.00 Uhr

USA

Südwest – vom Land der Canyons zur Pazifikküste

Vortrag

10010

Andreas Held

Mittwoch, 21.11.18, 9.30-11.00 Uhr

Jenseits des Tweed

Auf den Spuren Theodor Fontanes durch Schottland

Vortrag

10011

Daniela Mancic

Mittwoch, 28.11.18, 9.30-11.00 Uhr

Iran im Blick junger Frauen

Vortrag

10012

Barbara Wilderotter

Mittwoch, 05.12.18, 9.30-11.00 Uhr

Von Diktatoren lernen – Kunst, Literatur und Alltagskultur

Vortrag

10013

Prof. Dr. Hans-Peter Schwöbel

Mittwoch, 12.12.18, 9.30-11.00 Uhr

Emmanuel Macron – Karlspreis-Preisträger Welche Ziele hat der französische Präsident für Europa?

Vortrag

10014

Daniel S. Dutzi

Mittwoch, 23.01.19, 9.30-11.00 Uhr

Kunst und Macht

Elvis, Benn, Hamsun, Pound, Warhol

Vortrag

10015

Heinz Antes, M.A.

Mittwoch, 30.01.19, 9.30-11.00 Uhr

Das Barock- und Rokokozeitalter

Vortrag

10016

Diana Liesegang

Mittwoch, 06.02.19, 9.30-11.00 Uhr

Der Blick über die Schulter

Autobiografisches Schreiben für Frauen

neu

Jede von uns hat eine Geschichte zu erzählen, die wir uns nicht erst ausdenken müssen: die Geschichte unseres Lebens. Wie bin ich die geworden, die ich bin? Was waren (bisher) die entscheidenden Themen in meinem Leben? Welche Ereignisse und gefühlsmäßigen Erfahrungen haben mich dahin gebracht, wo ich jetzt bin? Vielleicht auch: was bleibt von mir, was kann ich meinen Kindern oder Enkelkindern später hinterlassen?

In diesem Kurs werden Sie lernen, die Schätze Ihrer eigenen Biografie zu bergen – ob Sie planen, Ihre Memoiren zu schreiben, oder sich in einer Phase Ihres Lebens befinden, die nach einer Kursänderung verlangt. Sie werden verschiedene Methoden zur Aktivierung der Erinnerung kennenlernen und durch Übungen an das Schreiben über die eigene Lebensgeschichte herangeführt. Am Ende werden Sie eigene autobiografische Texte und neue Anregungen mit nach Hause nehmen, wie Sie mit Ihrer Biografie weiterarbeiten können.

20222

Jeanette Rohr

5 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Freitag, 28.09., 17.00-20.00 Uhr, Samstag, 29.09.18, 10.00-17.00 Uhr und Sonntag, 30.09.18, 11.00-14.00 Uhr (Pausen nach Absprache) • 16 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 25. September

Zumba® Gold

Ein außergewöhnliches Gesundheitsprogramm mit einem Latinomix aus Salsa, Flamenco, Samba, Merengue etc. bringt jede Hüfte zum Schwingen.

Ohne Vorkenntnisse kann jede Frau, gleich welchen Alters und welcher Figur, Spaß an der sportlichen Fiesta entwickeln. Kombiniert mit Musik und Tanz fließen Elemente aus der Rückenschule und dem Beckenbodentraining bei dem Fitnesstraining ein.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung, Turnschuhe (sind optimal mit Drehpunkt) und bringen Sie sich etwas zu Trinken mit.

20520

Andrea Uhde

8 - 13 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Lebenshilfe-Wohnhaus, Bismarckstr. 34 • 12 x dienstags, ab 18.09.18, 17.45-18.45 Uhr • 16 UStd. • 50,- EUR • Anmeldung bis 13. September

20521

Andrea Uhde

8 - 13 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Lebenshilfe-Wohnhaus, Bismarckstr. 34 • 12 x dienstags, ab 18.09.18, 19.00-20.00 Uhr • 16 UStd. • 50,- EUR • Anmeldung bis 13. September

Grundlagen der Fotografie für Frauen

Kennen Sie das auch: Urlaubsfotos mit „abgeschnittenen“ Köpfen und Füßen? Die Familie im Bild ist mal wieder viel zu klein geraten? Das tolle Fotomotiv – leider verwackelt? Und die Nachtaufnahme der atemberaubenden Skyline einer Großstadt ist einfach nur krisselig? Patzer, die passieren können. Aber Sie müssen kein Profi sein, um mit den nächsten Urlaubsschnappschüssen oder Fotos von Familienfeiern für staunende Gesichter zu sorgen. In diesem Kurs lernen Sie, mit welchen Grundlagen (ein bisschen Theorie muss sein!) und kleinen Tricks Sie demnächst echte Hingucker zaubern. Ein Kurs für Anfängerinnen und nur für Frauen! Dabei stehen nicht einzelne technische Details im Vordergrund, sondern ein routinierter Umgang mit den grundlegenden Funktionen Ihrer Kamera. Themen: Belichtungszeit, Automaten, Blende, Schärfentiefe, Brennweite, Perspektive, Bildgestaltung, Zeit für Fragen sowie praktische Übungen und Bildbesprechung. Bitte eigene Kamera, genügend Speicherkarten, geladene Akkus und die Gebrauchsanweisung der Kamera mitbringen.

21110

Sibylle Wegner, Fotografenmeisterin

5 - 8 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Freitag, 16.11., 18.30-20.45 Uhr und Samstag, 17.11.18, 10.00-13.45 Uhr • 8 UStd. • 56,- EUR • Anmeldung bis 14. November

Hatha-Yoga für Frauen am Vormittag

Dieser Kurs ist sowohl für Einsteigerinnen als auch für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen geeignet. Sie werden in grundlegende Haltungen des Yoga eingeführt, wobei die Übungen auf die Bedürfnisse und körperlichen Gegebenheiten der



Foto: pixabay.de

Frau ausgerichtet sind. Der Schwerpunkt liegt auf der Harmonisierung von Bewegung und Atem, was sich wiederum positiv auf den gesamten Organismus auswirkt. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und Wollsocken.

30102

Heidi Steinbeck, Heilpraktikerin

- 7 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 17.09.18, 8.45-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 75,- EUR • Anmeldung bis 12. September

Hatha-Yoga für Frauen am Vormittag für Yoga-Übende

Dieser Kurs ist für Frauen geeignet, die bereits Yogakurse besucht haben und gern in der Gruppe und unter Anleitung üben möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Harmonisierung von Bewegung und Atem, was sich wiederum positiv auf den gesamten Organismus auswirkt. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und Wollsocken.

30103

Heidi Steinbeck, Heilpraktikerin

- 7 - 10 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 17.09.18, 10.15-11.45 Uhr • 24 UStd.
- 90,- EUR • Anmeldung bis 12. September

Ganzheitliches Beckenbodentraining Mehr Lebensqualität durch trainierte Muskeln



Das Training dient der Stärkung der wichtigen Beckenbodenmuskulatur, die aus drei Lagen besteht und mit der Muskulatur des gesamten Beckens, des Rückens, des Bauches, der Hüften und des Zwerchfells verbunden ist. Wir trainieren sanft diese Tiefenmuskulatur. Dehnungs- und Entspannungsübungen ebenso wie bewusstes Atmen verbessern die Durchblutung und ermöglichen einen ausgeglichenen Tonus dieser wichtigen Muskelgruppen. Sie lernen hilfreiche Strategien kennen, um einer drängelnden Blase oder Senkungen bis zur Inkontinenz entgegenzuwirken.

Viele Übungen lassen sich mühelos in Ihren Alltag integrieren. Das Training fördert ein gutes Körpergefühl und macht Spaß. Das Becken wird optimal aufgerichtet. Bei regelmäßiger Übung erhalten Sie ein Muskelkorsett, das die Körperhaltung optimiert, Wirbelkörper und Gelenke schützt und Verschleißerscheinungen vorbeugen kann.

Bringen Sie warme Socken sowie ein kleineres Kissen mit.

30104

Susanne Zirk

- 7 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 24.09.18, 15.00-16.00 Uhr • 11 UStd.
- 52,- EUR • Anmeldung bis 19. September

Achtsamer Spaziergang Naturerleben und Arbeitsleben

Der achtsame Spaziergang für Frauen bietet neben Bewegung und einem entspannten Miteinander eine Reihe von Achtsamkeitsübungen, die den Aufenthalt in der Natur neu erleben lassen. Alle Sinne werden angesprochen und der Fokus auf Gegenwärtigkeit gesetzt. Mit dem Herbst kommt die Wandersaison erst richtig in die Gänge. Leuchtend bunte Wälder, wärmendes Sonnenlicht und Fernsicht vom Feinsten. Bei diesem Spaziergang geht es um die Verknüpfung von Naturerleben und Arbeitsleben. Wie arbeiteten und lebten unsere Vorfahren

konkret an diesem Ort? Wie erleben wir dies heute und schöpfen daraus Kraft? Wir wandern auf alten Wegen und entdecken sie neu. Wir wertschätzen die Leistungen unserer Vorfahren und unsere eigenen. Gezielte Wahrnehmungen und eine Reihe von Achtsamkeitsübungen begleiten uns auf diesem Sinnesgenuss-Spaziergang.

Nach einer kurzen gemeinsamen Anfahrt erreichen wir unseren Ausgangspunkt, wandern zwei Stunden und lassen es bei einem gemeinsamen Café-Besuch ausklingen.

30105

Heide Graze, Zertifizierte Achtsamkeitslehrerin (MBSR), WISL-Zertifikat Gesundheitscoaching

Gundula Sprenger, M.A.

- 8 - 15 Teilnehmer/innen • Mittwoch, 26.09.18, 14.00-17.30 Uhr • 5 UStd. • 15,- EUR (incl. Fahrtkosten, zzgl. Getränk nach eigener Wahl) • Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung. • Anmeldung bis 21. September

Den Vortrag **Das kleine Glück** finden Sie auf Seite 41

Basis-Kurs: Selbst-bewusst-verteidigen Für Frauen

Haben Sie schon einmal daran gedacht, dass Sie sich mit Kenntnissen in Selbstverteidigung sicherer fühlen würden? Selbstverteidigung beginnt im Kopf und endet in der Handlung. Der eigentlichen Handlung, durch aktive Selbstverteidigung, gehen noch fünf Verhaltensebenen voraus, die Sie in diesem Kurs erlernen. Wir stellen uns die Fragen: Wo beginnt ein Übergriff und eine Verletzung meiner Privatsphäre? Wie und wo ist Körpersprache einzusetzen, damit ich nicht als potenzielles Opfer erscheine und eine gefährliche Situation entschärfen kann? Wie kann ich mehr Selbstvertrauen gewinnen, um mit der eigenen Angst besser umzugehen?

Sie trainieren viele praktische, sofort anwendbare Techniken zur Selbstverteidigung und benötigen bei richtiger Technik nur einen minimalen Einsatz der eigenen Körperkraft. Sie werden erstaunt sein, wie viel Kraft und Energie in Ihnen steckt! Der Trainer ist ganzheitlicher Coach und Lehrer für Kampfkunst und Selbstverteidigung. Ein Fortsetzungskurs zur Vertiefung kann nach Absprache stattfinden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

30204

Christian Kießling

- 8 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x montags, ab 17.09.18, 19.00-20.30 Uhr • 8 UStd.
- 36,- EUR • Anmeldung bis 12. September

Wechseljahre bei der Frau – natürlich unterstützen

Vortrag

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Depressionen, Gewichtszunahme, Energiemangel, Osteoporose, schwache Blase, trockene Augen – die Liste ließe sich weiterführen. Das sind die „Nebenwirkungen“ vom Älterwerden, den Wechseljahren, die nach dem Ausbleiben der Menstruation einen neuen, angeblich natürlichen Lebensabschnitt markieren. Nehmen die gesundheitlichen Probleme nach einigen Jahren überhand, wird meist nur etwas „Künstliches“ verschrieben. Die Ursache, ein Mangel an natürlichen Hormonen, wird nicht ausreichend diskutiert. Kräuterkundige Frauen längst vergangener Zeiten kannten noch Leinöl, Rotklee, Frauenmantel, Schafgarbe und

für Männer das Wilde Weideröschchen und Kürbiskerne, um Beschwerden des Älterwerdens zu bessern. Es geht auch erfolgreich mit Naturheilkunde!

30315

Rita Fehst, Ernährungs- und Hormonberaterin

- 10 - 30 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 16.01.19, 19.00-21.00 Uhr • 3 UStd. • 10,- EUR incl. Kopien • Anmeldung bis 11. Januar

Weitere Kurse rund um die Gesundheit, Entspannung, Fitness und Tanz siehe unter:

- Gesundheit, Seite 58 f
- Musizieren/Tanzen, Seite 52
- Ketsch, Seite 103
- Oftersheim, Seite 110
- Plankstadt, Seite 114



Foto: pixabay.de

Infotag Frau und Beruf

Ihre Chancen im Rhein-Neckar-Kreis

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Kontaktstelle Frau und Beruf Mannheim – Rhein-Neckar-Odenwald, der Volkshochschule Schwetzingen, der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Heidelberg und der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters Rhein-Neckar-Kreis.

Meist sind es Frauen, die Familienpflichten und Berufstätigkeit verbinden müssen. Aus dieser Situation ergeben sich Herausforderungen auf dem beruflichen Weg. Der berufliche Wiedereinstieg ist ein Prozess der persönlichen Orientierung, Informationsbeschaffung und sorgfältiger Planung: Wie sehen meine beruflichen Möglichkeiten nach der Familienphase aus?

neu

Bin ich noch gefragt? Was erwartet der Arbeitsmarkt? Wie aktualisiere ich meine beruflichen Kenntnisse? Wie organisiere ich zukünftig meinen Familienalltag?

Auf diese und viele weitere Fragen erhalten Sie Antworten und viele Anregungen und Tipps in Impulsvorträgen.

An den folgenden Ständen können Sie sich im individuellen Gespräch informieren:

IQ Netzwerk, ikubiz Mannheim • Vbl Heidelberg – DUETT Teilzeitausbildung • Regionalbüro Netzwerk Fortbildung BW • IHK Rhein-Neckar (Starter Center, Unternehmensnachfolge) • HWK • Gig7 • Welcome Center Rhein-Neckar • Heidelberger Dienste gGmbH • Agentur für Arbeit Heidelberg • VHS Bezirk Schwetzingen • Kontaktstelle Frau und Beruf Mannheim – Rhein-Neckar-Odenwald • Jobcenter Rhein-Neckar-Kreis
Finden Sie Ihren eigenen Weg – haben Sie Mut, Ihre Ziele umzusetzen! Wir unterstützen Sie dabei!

50610

Dozent/innenteam

- Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal • Montag, 08.10.18, 9.00-13.00 Uhr • Eintritt frei

Karrierewege gestalten –

Kulturelle Kompetenzen für sich nutzen

Workshop für Frauen mit Migrationshintergrund

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Kontaktstelle Frau und Beruf Mannheim

neu

Wie kann ich meine Ressourcen und Fähigkeiten in den deutschen Arbeitsmarkt einbringen und für meine berufliche Weiterentwicklung nutzen? Frauen mit Migrationshintergrund stehen dabei aufgrund von sprachlichen und kulturellen Unterschieden vor besonderen Herausforderungen. Um auf dem deutschen Arbeitsmarkt zu überzeugen, hilft Ihnen neben einer Unterstützung bei der beruflichen Orientierung die Stärkung der eigenen sozialen Kompetenzen.

Es lohnt sich deshalb herauszuarbeiten, über welche besonderen Fähigkeiten und Kenntnisse Sie verfügen und zu üben, wie Sie diese nach außen kommunizieren. Im Workshop erarbeiten Sie unter Anwendungen verschiedener methodischer Ansätze Ihre Stärken und Kompetenzen, die die Grundlage für Ihr eigenes, individuelles Profil zur beruflichen (Weiter-) Entwicklung bilden. In Kooperation mit der Kontaktstelle Frau und Beruf Mannheim – Rhein-Neckar-Odenwald und dem Welcome Center Rhein-Neckar lädt die VHS Bezirk Schwetzingen interessierte Migrantinnen zu dem Workshop ein. Um dem Workshop aktiv folgen zu können, sind gute Deutschkenntnisse erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Die telefonische Anmeldung erfolgt unter 0621 293 2590 sowie frauundberuf@mannheim.de. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.frauundberuf-mannheim.de.

50611

Dozent/innenteam

- Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 18.10.18, 17.00-20.00 Uhr • Eintritt frei • Anmeldung bis 17. Oktober