

## 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 6,- EUR/Vortrag

10001

Monika Walliser

- 15 - 30 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 13 x mittwochs, ab 09.03.22, 9.30-11.00 Uhr • 26 UStd.
- 60,- EUR • Anmeldung bis 04. März

### Auf Entdeckungsreise durch die Lombardei

Vortrag

10002

Ivana Nolli-Meyer

Mittwoch, 09.03.22, 9.30-11.00 Uhr

### Tizian – ein venezianischer Maler

Vortrag

10003

Diana Liesegang, M.A.

Mittwoch, 16.03.22,  
9.30-11.00 Uhr

### Der König von Burgund

Autorenlesung

10004

Dr. Helmut Orpel, Kunsthistoriker,  
Schriftsteller und Journalist

Mittwoch, 23.03.22, 9.30-11.00 Uhr

### Auswirkungen des Klimawandels

Vortrag

10005

Dr. Paula Stehrer-Schmid, Dipl. Chemikerin

Mittwoch, 30.03.22, 9.30-11.00 Uhr

### Geopolitik im 21. Jahrhundert

Vortrag

10006

Heinz Antes, M.A.

Mittwoch, 06.04.22, 9.30-11.00 Uhr

### Wandmalerei – Mural in Mannheim und Ludwigshafen

Vortrag

10007

Dorothee Oettli

Mittwoch, 27.04.22, 9.30-11.00 Uhr

### Länder und Leute – ein fotografischer Querschnitt

Vortrag mit Bildern

10008

Volker Jean Rahn, Kunstfotograf

Mittwoch, 04.05.22, 9.30-11.00 Uhr frei

### Judith, eine Frau, die sich dem Tyrannen Holofernes mutig in den Weg stellte

Vortrag

10009

Dr. Adelheid M. von Hauff

Mittwoch, 11.05.22, 9.30-11.00 Uhr

### Napoleon I – General, Kaiser und Diktator

Vortrag

10010

Dr. Ludovic Roy

Mittwoch, 18.05.22, 9.30-11.00 Uhr

### Beethoven und die Frauen

Vortrag

10011

Dr. Anja Pohsner

Mittwoch, 25.05.22, 9.30-11.00 Uhr

### Frauen in der BASF – „die Anilinerinnen“ von 1865 bis heute

Vortrag

10012

Dagmar Krebaum, M.A.  
Mittwoch, 01.06.22, 9.30-  
11.00 Uhr

### Besuch in Palästina und Gaza Lebenssituation der Menschen

Vortrag

10013

Dr. Richard Heil

Mittwoch, 22.06.22, 9.30- 11.00 Uhr

### Von Bank zu Bank durch Schwetzingen Teil 2

Stadtrundgang

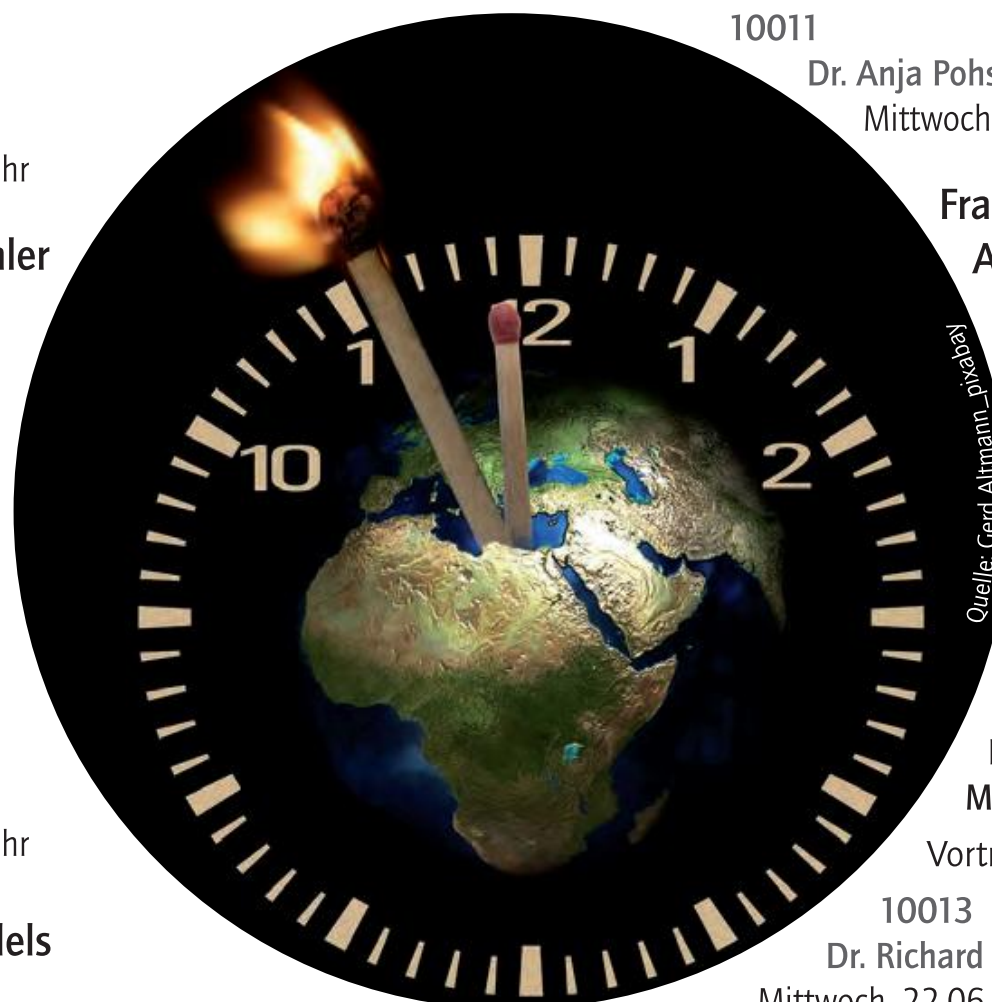
10014

Dr. Barbara Gilsdorf, Kunsthistorikerin und Kulturreferentin  
der Stadt Schwetzingen

Mittwoch, 29.06.22, 9.30-11.00 Uhr

### Grundlagen der Fotografie für Frauen

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 wirklich jedem passieren können, der eher selten eine Fotokamera zur Hand hat! 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 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 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 29.04., 18.30-20.45 Uhr und Samstag, 30.04.22, 10.00-13.45 Uhr • 8 UStd. • 58,- EUR • Anmeldung bis 26. April

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

- Gesundheit & Fitness, Seite 51ff
- Ketsch, Seite 88
- Plankstadt, Seite 95

## Zumba® Gold

Ein außergewöhnliches Gesundheitsprogramm mit einem Latinomix aus Salsa, Flamenca, 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 dem Beckenbodentraining und der Rückenschule bei dem Fitnesstraining ein. Fühle Dich wohl und tanze in Deinem eigenen Tempo! Vermittelt werden in dem Ausdauertraining südamerikanische Grundfiguren. Der variantenreiche Gruppentanz koloriert mit Alegria del Latino, ist ein echtes Erlebnis.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung, Turnschuhe (sind optimal mit Drehpunkt) und bringen Sie sich etwas zu Trinken mit. Weitere Infos zur Kursleiterin unter <https://www.zumba.com/en-US/profile/andrea-uhde/645016>

### Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Tanz-Niveau: Tanzanfängerinnen/Workout-Niveau: geringe Intensität

20520

Andrea Uhde

- 6 - 10 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Hirschacker-Grundschule • 15 x dienstags, ab 15.02.22, 18.00-19.00 Uhr
- 20 UStd. • 85,- EUR • Anmeldung bis 11. Februar

### Für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Tanz-Niveau: mittleres Tanzniveau/ Workout-Niveau: mittlere bis hohe Intensität

20521

Andrea Uhde

- 6 - 10 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Hirschacker-Grundschule • 15 x dienstags, ab 15.02.22, 19.15-20.15 Uhr
- 20 UStd. • 85,- EUR • Anmeldung bis 11. Februar

**Achtsamkeitsspaziergänge und Waldbaden** finden Sie auf Seite 39

## Mit Hatha-Yoga in eine glückliche Woche

### 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 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 ggf. warme Socken.

30105

Susanne L. Mai

- 5 - 8 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 21.02.22, 8.30-9.45 Uhr • 13 UStd.
- 74,- EUR • Anmeldung bis 18. Februar

30106

Susanne L. Mai

- 5 - 8 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 23.05.22, 8.30-9.45 Uhr • 13 UStd.
- 74,- EUR • Anmeldung bis 19. Mai

## Mit Hatha-Yoga in eine glückliche Woche

### Für Frauen am Vormittag - Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Frauen geeignet, die bereits Yogakurse besucht haben und als Fortgeschrittene 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 ggf. warme Socken.

30107

Susanne L. Mai

- 5 - 8 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 21.02.22, 10.00-11.15 Uhr • 13 UStd.
- 74,- EUR • Anmeldung bis 18. Februar

30108

Susanne L. Mai

- 5 - 8 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 23.05.22, 10.00-11.15 Uhr • 13 UStd.
- 74,- EUR • Anmeldung bis 19. Mai

## Beckenbodengymnastik

### Mehr Lebensqualität durch ganzheitlich trainierte Muskeln

Mit wohltuenden und kräftigenden Übungen zu Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Beckenbodens kennen.

Dadurch wird das Becken optimal aufgerichtet. Beweglichkeit und Kraft, Ihre Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit verbessern sich. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben beckenbodenstärkende Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag beckenbodenstärkend gestaltet werden kann und Übungen, z.B. für kurze Pausen am Arbeitsplatz, ergänzen das Training. Sie erhalten ein gutes Körpergefühl und haben

Spaß. Bringen Sie warme Socken sowie ein kleineres Kissen mit. Förderung durch die Krankenkassen möglich. Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30109

Susanne Zirk, Physiotherapeutin

- 5 - 6 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x dienstags, ab 22.02.22, 15.00-16.00 Uhr • 13 UStd.
- 89,- EUR (incl. Schnellhefter „Kursmanual Beckenbodengymnastik“) • Anmeldung bis 17. Februar

## EDV kompakt von Frau zu Frau

Für Berufsrückkehrerinnen und Frauen, die ihre Computerkenntnisse auffrischen möchten

neu

Ungestört etwas Neues lernen, Freude am Computer entwickeln können Frauen manchmal am besten, wenn sie unter sich sind. Wir bieten Ihnen hier die Möglichkeit, den Durchblick zu bekommen, Ihre Fragen zu stellen und in dem Tempo fortzuschreiten, das für Sie passt.

Inhalte: Grundlagen der EDV, Computer heute, groß, klein oder flach, Betriebssystem Win 10/11; Dokumente und Ordner, Texte schreiben, Grafiken und Multimedia, im Internet surfen und suchen, Anwendungspraxis.



50123

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 17.05., 24.05. und Donnerstag., 19.05.22, 9.00-12.00 Uhr • 12 UStd. • 113,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmerinnen) möglich • Anmeldung bis 12. Mai

## Fit für freies Reden

Rhetorik für Frauen

Für viele Lebenslagen: Spontan einen kurzen Vortrag halten. Ein verzwicktes Gespräch stemmen. Das Thema auf den Punkt

bringen und schon ist der erste Schritt getan, um gehört und ernst genommen zu werden.

Frisch von der Leber weg:

- Gelasse Körperhaltung bei herausfordernder Kommunikation.
- Redeziel erkennen - Stimme erheben.
- Bei schwierigen Gesprächen den richtigen Ton treffen.
- Ein „Nein“ am rechten Ort einsetzen und ein „Ja“ am falschen Platz seinlassen.
- Lernen zu sagen: „Ich will das!“ und „Das ist mir wichtig!“
- Einblicke zu „typisch weiblich - typisch männlich“.
- Beim Small Talk selbstbewusst mitmischen.
- Und zum guten Schluss wissen: „Ich kann das!“

50631

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr, Kommunikationswirtin

- 6 - 12 Teilnehmerinnen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 29.03.22, 18.15-21.15 Uhr • 4 UStd. • 30,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 24. März

## Aktive Senior\*innen

Die folgenden Kurse sind thematisch und inhaltlich speziell für ältere Menschen gedacht. Sie finden vor- oder nachmittags statt. Die Gebühren sind bereits ermäßigt.

### VHS-Treff

„Älter werden – Leben gewinnen“

Wer beim Älter werden gewinnen möchte, sollte sich stets geistig und körperlich betätigen. Neben Vorträgen über Kunst, Kultur, Musik, Literatur und Länderkunde bietet der VHS Treff auch die Möglichkeit des Gedankenaustauschs und der Kontaktpflege mit Gleichgesinnten.

10020

Angelika Elsner

- Schwetzingen, Volkshochschule • 8 x mittwochs, ab 02.03.22, 15.00-16.30 Uhr • 16 UStd. • 8,- EUR Tageskasse

### Pilger, Tempel, Prozessionen

Fünf Weltreligionen mit Lichtbildern illustriert

Vortrag

10021

Hans-Joachim Schatz

- Mittwoch, 02.03.22, 15.00-16.30 Uhr

### Anthonis van Dyck

Der Maler der englischen Könige

Vortrag

10022

Diana Liesegang, M.A.

- Mittwoch, 16.03.22, 15.00-16.30 Uhr

### Baruch de Spinoza und das Problem der Freiheit

Vortrag

10023

Heinz Antes, M.A.

- Mittwoch, 06.04.22, 15.00-16.30 Uhr