

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

Schloss Schwetzingen Die Achsen Königstuhl - Kalmit

Vortrag

10024

Wolfgang Schröck-Schmidt, M.A.

Mittwoch, 13.04.22, 15.00-16.30 Uhr



Belgien

Unser unbekannter Nachbar

Vortrag

10025

Herbert Pott

Mittwoch, 04.05.22, 15.00-16.30 Uhr

Über das Licht in der Malerei

Impressionistische Malerei in der Kunsthalle Mannheim

Vortrag

10026

Dr. phil. Barbara Clemens, Kunsthistorikerin

Mittwoch, 18.05.22, 15.00-16.30 Uhr

Rechtsverständnis im Islam

Anspruch und Wirklichkeit in der islamischen Welt

Vortrag

10027

Dr. Gabriele Berrer-Wallbrecht, Islamwissenschaftlerin

Mittwoch, 01.06.22, 15.00-16.30 Uhr

Musik und Philosophie

Vortrag

10028

Dr. Anja Pohsner

Mittwoch, 15.06.22, 15.00-16.30 Uhr

Exkursion zum **Marchivum in Mannheim**, siehe Seite 11

Gymnastik 60+

Koordination, Gleichgewicht und Gelenkigkeit beim Älterwerden zu erhalten, oder sogar noch zu verbessern, ist das Ziel dieses Kurses. In einer kleinen Gruppe individuell auf die Teilnehmer*innen eingehen, an den Schwachpunkten arbeiten, ist ebenso das Ziel, wie beginnender Arthrose vorzubeugen.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen wegen der noch bestehenden Hygienemaßnahmen eine eigene Matte mit und kommen bereits umgezogen zum Kurs.

30202

Margot Beuth

- 6 - 7 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 15.02.22, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

Wirbelsäulengymnastik

Es ist schon ein Kreuz mit dem Kreuz! Immer wieder zwickt es hier und zwackt es dort. Steuern Sie selbst den Beschwerden entgegen. Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher und fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen. Zudem hält sie die Gelenke geschmeidig. Wer seinen Körper fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Nach einem kurzen Aufwärmtraining werden wichtige Muskelgruppen gekräftigt und/oder gedehnt, Gelenke schonend mobilisiert und rückengerechte Verhaltensweisen für den Alltag ausprobiert. Entspannungsübungen schließen die Übungsstunde ab.

Mit Menschen

für Menschen

Ihr Partner

für Pflege

älterer Menschen

**Caritas-Altenzentrum
Sancta Maria**



Schönauer Straße 2-4
68723 Plankstadt
Telefon 06202/83-0
Fax 06202/83-930

E-Mail: caz.plankstadt@caritas-rhein-neckar.de
www.caritas-plankstadt.de

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen wegen der noch bestehenden Hygienemaßnahmen eine eigene Matte mit und kommen bereits umgezogen zum Kurs.

30204

Margot Beuth

- 6 - 8 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x freitags, ab 18.02.22, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 15. Februar

Weitere **Gymnastikkurse** finden Sie unter **Gesundheit & Fitness**, Seite 54

Englisch Schritt für Schritt - Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
 Sie reisen im Urlaub in die USA, haben Verwandte im englischsprachigen Ausland oder wollen einfach Ihre lang verschütteten Englischkenntnisse auffrischen? Dann sind Sie hier richtig. Ein angepasstes Lerntempo erleichtert den Einstieg.
 Lehrbuch: Easy English A1.1 ab L 6 (Cornelsen-Verlag)

40606

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 16.02.22, 8.30-10.00 Uhr • 30 UStd.
- 94,- EUR incl. Kopien

Englisch Schritt für Schritt - Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen
 Sie reisen im Urlaub in die USA, haben Verwandte im englischsprachigen Ausland oder wollen einfach Ihre lang verschütteten Englischkenntnisse auffrischen? Dann sind Sie hier richtig. Ein angepasstes Lerntempo erleichtert den Einstieg. Newcomers welcome!
 Lehrbuch: Easy English A1.2 ab L 10 (Cornelsen-Verlag)

40607

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 17.02.22, 10.45-12.15 Uhr • 30 UStd.
- 94,- EUR incl. Kopien

Englisch am Vormittag - Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen
 Newcomers welcome!
 Lehrbuch: Easy English A2.1 ab L 10 (Cornelsen-Verlag)

40609

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 17.02.22, 9.00-10.30 Uhr • 30 UStd.
- 94,- EUR incl. Kopien

Englisch Schritt für Schritt - Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen
 Newcomers welcome!

Was ein echtes Zuhause ausmacht?



Dass man sich dort wohl und verstanden fühlt. Mit dem guten Gefühl von Sicherheit, ohne die eigene Individualität aufgeben zu müssen. Zuhause sein heißt, das Leben zu leben, wie man es möchte. In netter Gesellschaft oder alleine, aber nie einsam. Von Herzen gut betreut – und mit viel Herz und Kompetenz gepflegt.

Ob im komfortablen Pflegebereich oder selbstständig im exklusiven Apartment für Betreutes Wohnen: Sie werden sich bei uns zu Hause fühlen – versprochen.



Vereinbaren Sie jetzt Ihren Besichtigungstermin* oder eine individuelle Videoberatung unter ☎ 06202 858-09.



- 124 Pflegeplätze in barrierefreien Einzelzimmern im Pflegebereich
- 66 komfortable barrierefreie Apartments für Betreutes Wohnen
- Kurz-, Verhinderungs- und Langzeitpflege
- Garten und Sonnenterrasse
- Aufenthalts- und Speiseräume
- Restaurant „Zum Luftschiff“
- abwechslungsreiche Freizeit- und Beschäftigungsangebote

**Selbstverständlich werden alle Hygieneauflagen eingehalten.*



Mannheimer Landstraße 19, 21, 23 · 68782 Brühl · Telefon 06202 858-09
 info@seniorenwohnen-bruehl.de · www.seniorenwohnen-bruehl.de

Lehrbuch: Easy English A2.1 ab L 13 (Cornelsen-Verlag)

40610

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 15.02.22, 10.15-11.45 Uhr • 30 UStd.
- 94,- EUR incl. Kopien

Englisch Schritt für Schritt - Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Easy English A2.2 ab L 1 (Cornelsen-Verlag)

40611

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 15.02.22, 8.30-10.00 Uhr • 30 UStd.
- 94,- EUR incl. Kopien

Englisch für Frühaufsteher*innen - Mittelstufe B1.2

Early Birds

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

„Never stop learning, because life never stops teaching.“
(Manny Pacquiao)

Reading, everyday talk, discussing interesting topics and our coursebook give the „Early Birds“ a good „take off“ for the new week. Newcomers are welcome!

Lehrbuch: Easy English B1.2 ab L 1 (Cornelsen-Verlag) und Lektüre

40612

Margarete Kühbauch

- 6 - 9 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 14.02.22, 8.30-10.00 Uhr • 24 UStd.
- 93,- EUR incl. Kopien

English for Advanced Senior Learners - Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

„I am still learning.“ (Michelangelo, at the age of 87) During our weekly meetings we read, talk about everyday matters, discuss interesting topics and do lots of revision. Our coursebook contains a wide range of exercises, listening comprehensions, films etc.

Lehrbuch: Easy English B1.2 ab L 10 (Cornelsen-Verlag)

40613

Margarete Kühbauch

- 10 - 15 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 16.02.22, 10.15-11.45 Uhr • 30 UStd.
- 93,- EUR incl. Kopien



Quelle: Congerdesign_Pixabay



Cinema polyglott – Kino international

In Kooperation mit dem Central Kino Ketsch e.V. bieten wir in diesem Semester wieder Filmvorführungen in **Originalsprache mit Untertiteln (OmU)** an.

Ergänzen Sie das Sprachenlernen in Ihrem Kurs durch ein Filmerlebnis ganz in Ihrer Nähe. Mit dem Kino freuen wir uns über Ihren Besuch.

Die Filme beginnen jeweils um 19.30 Uhr. Eintritt: 5,- EUR
Weitere Informationen und Online-Kartenreservierung unter www.kino-ketsch.de,

Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24a, 68775 Ketsch, Telefon und Programmansage: 06202-92 96 757.

Französisch mit Spaß - Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Vous savez déjà acheter un billet de train au guichet, donner des conseils sur la santé, parler de vos souvenirs d'enfance, des fêtes de l'année et raconter une anecdote en français.

Maintenant vous souhaiteriez continuer l'apprentissage de cette langue... Alors apportez votre livre On y va A2 (Hueber), ainsi que les cahiers de grammaire et de vocabulaire correspondants (Grammatik- und Sprachtrainer) et en avant pour de nouveaux cours de français! À bientôt!

Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 7 (Hueber-Verlag) sowie Sprachtrainer und Grammatiktrainer

40803

Sylvie Guénon

- 10 - 15 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 15.02.22, 8.30-10.00 Uhr • 30 UStd.
- 92,- EUR incl. Kopien

Französisch mit Spaß - Mittelstufe B1.2

neu

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Nous avons bientôt terminé le livre On y va B1... Les prochaines leçons seront, comme les précédentes, agrémentées de jeux, chansons et documents annexes. Alors venez parler, écouter, lire et écrire le français avec nous tout en vous amusant! À bientôt!

Lehrbuch: On y va! B1, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 8 (Hueber-Verlag) sowie Sprachtrainer

40804

Sylvie Guénon

- 10 - 15 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 16.02.22, 8.30-10.00 Uhr • 30 UStd.
- 92,- EUR incl. Kopien

Französisch mit Spaß - Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen

Vous aimez la France, sa langue, sa culture...? Vous voulez perfectionner votre français dans une ambiance décontractée? Alors venez nous rejoindre pour discuter et travailler ensemble sur des thèmes très variés, à partir de chansons, livres, photos, vidéos, films ou articles de journaux.

Freies Unterrichtsmaterial

40805

Sylvie Guénon

- 10 - 15 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 16.02.22, 10.15-11.45 Uhr • 30 UStd.
- 93,- EUR incl. Kopien

En route vers un français approfondi - Oberstufe C1.1

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Vorkenntnissen
 Vous aimez la France, sa langue, sa culture...?
 Vous voulez perfectionner votre français dans une ambiance décontractée? Alors venez nous rejoindre. D'une part, nous lirons des articles de la Revue de la Presse et en parlons ensemble. D'autre part, nous poursuivrons notre découverte de la France.
 Freies Unterrichtsmaterial

40806

Sylvie Guénon

- 10 - 15 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 15.02.22, 10.15-11.45 Uhr • 30 UStd.
- 93,- EUR incl. Kopien

Spanisch am Morgen - Grundstufe A1.1

Mañanas in Español

neu

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse
 In entspannter Lernatmosphäre bietet dieser Kurs eine tolle Möglichkeit, ein neues sprachliches, lebendiges und kulturelles Erlebnis am Morgen zu haben. Kommunikationssituationen im Alltag stehen im Vordergrund (z. B. im Restaurant, beim Einkaufen etc.).

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab L1 (Klett-Verlag)

42211

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 17.02.22, 8.30-10.00 Uhr • 24 UStd.
- 91,- EUR

Weitere Sprachkurse finden Sie in unserer VHS-Sprachschule, ab Seite 60

Keine Angst vor dem PC und Internet - Teil 1 EDV-Grundwissen für Ältere mit Windows 10/11

Die Welt ist heute ohne Computer nicht mehr vorstellbar. Ihre Enkel und Kinder wachsen wie selbstverständlich mit der Computertechnik auf. Wollten Sie nicht schon einmal mit den Jungen ein bisschen mitreden, aber befürchteten, dass Sie nicht mithalten könnten? In diesem Einstiegskurs lernen Sie in lockerer und ungezwungener Atmosphäre, wie ein Personal Computer (PC) funktioniert, wie man ihn bedient und was man so alles damit machen kann. Ist erst einmal die Berührungsangst überwunden, dann fängt die Arbeit an der „Kiste“ an, richtig Spaß zu machen. Einsatzmöglichkeiten gibt es in Hülle und Fülle - und Sie lernen gleichzeitig die faszinierenden Möglichkeiten des Internets kennen. Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt. Es können eigene Laptops mit Windows 7, 8, 10 oder 11 mitgebracht werden. Ein Virens Scanner sollte eingerichtet sein.

50108

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x donnerstags, ab 10.03.22, 9.30-11.45 Uhr • 12 UStd.
- 123,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer*innen) möglich • Anmeldung bis 08. März

BO SENIORENZENTRUM

über 25 Jahre an Ihrer Seite

LANGZEIT- & KURZZEITPFLEGE
 TAGESPFLEGE
 AMBULANTER PFLEGEDIENST
 PHYSIOTHERAPIE

MANNHEIMER LANDSTRASSE 25
 68782 BRÜHL

Telefon: 06202-708-0
 E-Mail: kontakt@bo-seniorenzentrum.de
 www.bo-seniorenzentrum.de

Mit Herz und Kompetenz



Quelle: Pasja1000_Pixabay

Keine Angst vor dem PC und Internet - Teil 2

EDV-Grundwissen für Ältere mit Windows 10/11

Dieser Kurs richtet sich besonders an Teilnehmer*innen, die schon „Keine Angst vor dem PC und Internet – Teil 1“ besucht haben. Die Inhalte werden wiederholt und an praktischen Beispielen vertieft. Wünsche und Vorschläge der Teilnehmer*innen werden umgesetzt. Es können eigene Laptops mit Windows 7, 8, 10 oder 11 mitgebracht werden. Ein Virenschanner sollte eingerichtet sein.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „Keine Angst vor dem PC – Teil 1“ oder „EDV-Basiswissen“.

50110

Dr. Martin Wilmes

3 - 4 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 3 x donnerstags, ab 28.04.22, 9.30-11.45 Uhr • 9 UStd. • 79,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer*innen) möglich • Anmeldung bis 26. April

50111

Dr. Martin Wilmes

3 - 4 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 3 x mittwochs, ab 27.04.22, 14.30-16.45 Uhr • 9 UStd. • 79,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer*innen) möglich • Anmeldung bis 25. April


50109

Dr. Martin Wilmes

3 - 4 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 4 x mittwochs, ab 09.03.22, 14.30-16.45 Uhr • 12 UStd. • 123,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer*innen) möglich • Anmeldung bis 07. März

Kurse zum Umgang mit dem Smartphone, iPhone und iPad finden Sie unter **Kommunikation/Medien** ab Seite 34f

Forum pflegende Angehörige
Information – Gespräch – Begegnung
finden Sie unter **Gesundheit**, Seite 57

Gebührenordnung VHS-Sprachenschule - Seniorenkurse				
Teilnehmer/innen	reguläre Kurse		Fortsetzungskurse innerhalb des Semesters	
	Termine	Gebühr	Termine	Gebühr
ab 10	15	81 €	-	-
6-9	12	81 €	3	21 €
				
5	10	81 €	5	42 €
4	7	81 €	7	81 €
3	5	81 €	5	81 €