

Gesundheit



- 49 Essen & Trinken/Gesunde Ernährung
- 51 Entspannung/Stressbewältigung
- 54 Bewegung/Fitness
- 55 Prävention/Erkrankungen/Heilmethoden

Essen & Trinken/Gesunde Ernährung

Die vier Jahreszeiten in der italienischen Küche neu Vortrag

Der Abend wird der sehr geschätzten italienischen Küche gewidmet: anhand von Informationen, Anekdoten, Tipps und Bildern werden Sie gewiss Appetit bekommen! Sie werden sehen, dass Pasta nicht gleich Pasta ist, welche typischen Zutaten in der nord- und in der süditalienischen Küche verwendet werden und dass auch Reis eine wichtige Rolle spielt. Ferner erfahren Sie, welche sehr schmackhaften, aber weniger bekannten regionalen Spezialitäten in Italien in den verschiedenen Jahreszeiten auf den Tisch kommen. Im Anschluss an den Vortrag können Sie eine originale Pizza Margherita kosten und ein Glas italienischen Wein dazu genießen.

30510

Ivana Nolli-Meyer

10 - 25 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Freitag, 24.06.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 10,- EUR
incl. „degustazione tipica“ • Anmeldung bis 21. Juni

Mit Knigge zu Tisch neu Spargel etikette, souveräne Geschäfts- und Privat-Essen

Vortrag und Abendessen

Tauchen Sie ein in die Welt von Adolf Freiherr von Knigge und lassen Sie uns dieses mit einem Dinner verbinden. Ein gesellschaftliches Essen bringt Menschen zusammen. Zu einem perfekten Essen gehört auch Stil – von angemessenen Tischmanieren über Kenntnisse der wertschätzenden Kommunikation, die Souveränität als Gastgeber*in sowie als Gast bis hin zum guten Small-Talk. Wie kein anderes Gemüse steht der Spargel für den Beginn des Frühlings. Während unsere Grosseltern die langen Stangen von Hand gegessen hatten, kommen heute Messer und Gabel zum Einsatz.

Die Hotelkauffrau und Knigge-Trainerin Eliette Freifrau von Gemmingen-Hornberg wird Ihnen zeigen, was am Tisch erlaubt ist oder was Sie besser nicht machen sollten, damit Ihr nächstes „Geschäfts- oder Privat-Essen“ erfolgreich wird. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Auftritt souverän meistern und wie Sie sich in jeder Gesellschaft angemessen verhalten.

In Knigges berühmtem Werk „Über den Umgang mit Menschen“ geht es um die Kunst des Kommunizierens. Seinerzeit ein aufklärendes Werk, sind die Grundgedanken immer noch aktuell, da es um den respektvollen und situationsbezogenen Umgang zwischen Menschen geht. Mit perfekter zeitgemäßer Etikette sowie adäquaten Umgangsformen bringt Sie die erfahrene Trainerin an Ihr Ziel.

30511

Eliette Freifrau von Gemmingen-Hornberg
Elfriede Fackel-Kretz-Keller

Mit Knigge zu Tisch neu Fisch und Schalentiere

Vortrag und Abendessen

Tauchen Sie ein in die Welt von Adolf Freiherr von Knigge und lassen Sie uns dieses mit einem Dinner verbinden. Ein gesellschaftliches Essen bringt Menschen zusammen. Zu einem perfekten Essen gehört auch Stil – von angemessenen Tischmanieren über Kenntnisse der wertschätzenden Kommunikation, die Souveränität als Gastgeber*in sowie als Gast bis hin zum guten Small-Talk.

Erfahren Sie, wie Sie Ihren Auftritt souverän meistern und wie Sie sich in jeder Gesellschaft angemessen verhalten. Der Abend hat Fisch und Schalentiere auf der Speisekarte. Es wird erklärt, wie Hummer, Königskrabbe, Kaisergranate, Languste, Shrimps, Taschenkrebs, Riesen-Crevetten stilvoll zerlegt werden können und welches Besteck dazu verwendet wird. Die Hotelkauffrau und Knigge-Trainerin Eliette Freifrau von Gemmingen-Hornberg erläutert anschaulich, was am Tisch erlaubt ist oder was Sie besser nicht machen sollten, damit Ihr nächstes „Geschäfts- oder Privat-Essen“ erfolgreich wird.

In Knigges berühmtem Werk „Über den Umgang mit Menschen“ geht es um die Kunst des Kommunizierens. Seinerzeit ein aufklärendes Werk, sind die Grundgedanken immer noch aktuell, da es um den respektvollen und situationsbezogenen Umgang zwischen Menschen geht. Mit perfekter zeitgemäßer Etikette sowie adäquaten Umgangsformen bringt Sie die erfahrene Trainerin an Ihr Ziel.

30512

Eliette Freifrau von Gemmingen-Hornberg

10 - 16 Teilnehmer*innen
• Schwetzingen, Schlossrestaurant Theodors •
Freitag, 25.03.22, 18.00-21.00 Uhr • 20,- EUR
zzgl. Abendessen mit Getränken ca. 70,- EUR •
Anmeldung bis 21. März

Safran und Kardamom neu Raffinierte Orientalische Küche

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch den Orient. Von Marokko bis Persien, von Syrien bis in die Türkei. Verwendet werden viel Gemüse, frische Kräuter und duftende Gewürze. Reis- und Getreidegerichte, Leckeres in Teig verpackt und natürlich Humus, Babaghanoush und feine Häppchen als Vorspeise stehen auf dem Programm.

30520

Margit Schmidt, Hauswirtschaftsleiterin

6 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • Freitag, 11.03.22, 18.00-21.30 Uhr
• 5 UStd. • 37,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 07. März



Quelle: Geforene Wand_Pixabay

Gut und günstig

Kochen muss nicht teuer sein

neu

Kochen mit wenig Aufwand an Zeit und Geld, aber immer mit frischen Gemüsen, Kräutern aus dem Garten und aromatischen Gewürzen. Bringen sie Abwechslung in den Speiseplan und lernen Sie neue einfache Rezepte kennen.

30521

Margit Schmidt, Hauswirtschaftsleiterin

6 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • Freitag, 29.04.22, 18.00-21.30 Uhr
• 5 UStd. • 37,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 25. April

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen folgendes mit: Geschirrhandtücher, Schürze, kleine Schüsseln für die Reste und Getränke für den Eigenverbrauch.

Vegetarische Genüsse mit Frühlings- und Sommergemüse

neu

Gemüse steigert unsere körperliche Vitalität und ist ausgesprochen vielfältig in seiner Zubereitung. Durch immer neue Variationen ist es stets ein unvergleichlicher Genuss! Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Rezepte mit saisonalem Gemüse, wo natürlich der Spargel nicht fehlen darf.

30522

Margit Schmidt, Hauswirtschaftsleiterin

6 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • Freitag, 20.05.22, 18.00-21.30 Uhr
• 5 UStd. • 37,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 16. Mai

Vegetarische Küche

Alles auf einem Blech – frisch aus dem Ofen

neu

Alle Zutaten kommen auf einem Blech in den Ofen und wenig später zieht man eine fertige Mahlzeit heraus. Natürlich gibt es je nach Rezept einige Vorbereitungsschritte – doch es kann nicht viel schiefgehen. Auch Koch-Anfänger*innen können sich mit gutem Gefühl an diese Gerichte heranwagen, denn es kann nichts überkochen, man muss nichts umrühren – super easy.

30523

Margit Schmidt, Hauswirtschaftsleiterin

6 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • Freitag, 24.06.22, 18.00-21.30 Uhr
• 5 UStd. • 37,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 20. Juni

Spanische Tapas 1

Lustvolle Qual der Wahl

Tapas sind jene unwiderstehlichen Kleinigkeiten, die in Spanien das große Mahl einleiten, es häufig aber auch ersetzen. Zubereitet werden unter anderem: Tortilla de Patatas, Calamares a la romana, Gambas al ajillo, Chorizo al vino tinto, Champiñones al Jerez uvm.

30524

Sebastian Joosten

6 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • Freitag, 08.04.22, 18.00-21.30 Uhr
• 5 UStd. • 37,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 05. April

Spanische Paella

Ein Klassiker in der spanischen Gastronomie mit viel Tradition und noch mehr Variation.

30525

Sebastian Joosten

6 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • Freitag, 13.05.22, 18.00-21.30 Uhr
• 5 UStd. • 40,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 10. Mai

Indische Thali Spezialität

Mit Thali wird ein indisches Gericht bezeichnet, das aus einer Auswahl verschiedener Gerichte besteht, die auf einer Platte serviert werden. Zubereitet werden Gemüse Biryani Salat, Papadam, Dal (Linsen) Fry, Matar Paneer (Indischer Käse mit Erbsen), Punjabi Hühnchen Curry (scharf), Okra Fry (gebraten) und dazu gibt es das klassische Getränk Salzig Lassi oder Mango Lassi.

Wir möchten darauf hinweisen, dass in den meisten Gerichten Joghurt, Sahne und Milch verwendet werden.

30530

Sayani Roy Saha

6 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • Dienstag, 22.03.22, 18.00-21.30 Uhr
• 5 UStd. • 43,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 17. März

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen folgendes mit: Geschirrhandtücher, Schürze, kleine Schüsseln für die Reste und Getränke für den Eigenverbrauch.

Indisches Festessen

Indisches Essen unterscheidet sich vom Rest der Welt nicht nur im Geschmack, sondern auch in den Kochmethoden. Gewürze aus Indien sind bekannt für ihre Schärfe und werden großzügig verwendet. Aber wussten Sie, dass jedes einzelne Gewürz ernährungsphysiologische und medizinische Eigenschaften hat? Zubereitet werden Hühnchen Biryani, Joghurt-Raita, Hühnchen Pakora, Lamm Curry und dazu gibt es das klassische Getränk Mango Lassi und indischen Gewürztee.

Wir möchten darauf hinweisen, dass in den meisten Gerichten Joghurt, Sahne und Milch verwendet werden.

30531

Sayani Roy Saha

6 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • Dienstag, 26.04.22, 18.00-21.30 Uhr
• 5 UStd. • 43,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 21. April

Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///
WASSER

FuX ///
ERDGAS

FERN ///
WÄRME

Mehr als Energie
Stadtwerke
Schwetzingen

Ostindische Küche

neu

Lassen Sie sich von faszinierenden Düften, exotischen Gewürzen und authentischen Menüs der ostindischen Küche verzaubern, die die man in indischen Restaurants nicht findet, z. B. Kalkutta Art-Pilaf, Kartoffeln mit Mohn, Okra mit Sesam, Frittierten Fisch und Hühnchen, Borhani.

Wir möchten darauf hinweisen, dass in den meisten Gerichten Joghurt, Sahne und Milch verwendet werden.

30532

Sayani Roy Saha

- 6 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • Dienstag, 24.05.22, 18.00-21.30 Uhr
- 5 UStd. • 43,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 19. Mai

Vegetarische Indische Thali Spezialität

neu

Mit Thali wird ein indisches Gericht bezeichnet, das aus einer Auswahl verschiedener Gerichte besteht, die auf einer Platte serviert werden. Zubereitet werden Kumin Reis, Kartoffeln im Kumin, Dal Tadka, Paneer Bhurji (indischer Käse), Fladenbrot, Salat, Papadam, Achar, Lassi (Mango/Salzig).

Wir möchten darauf hinweisen, dass in den meisten Gerichten Joghurt, Sahne und Milch verwendet werden.

30533

Sayani Roy Saha

- 6 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Schimper-Gemeinschaftsschule • Dienstag, 28.06.22, 18.00-21.30 Uhr
- 5 UStd. • 38,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 23. Juni

Entspannung/ Stressbewältigung

Aufatmen, entspannen, Kraft schöpfen

Atem und Bewegung nach Middendorf

Mit dem Atem ist alles, was man fühlt, denkt und erfährt, zutiefst verbunden. Alle Systeme des Körpers reagieren auf den Atem.

Sie werden mit Hilfe von leichten und angenehmen Bewegungsübungen Ihren Körper spüren und Ihren Atem besser kennenlernen und erspüren, wie er sich allmählich im Körper ausbreitet und so seine wohltuende Wirkung entfalten kann. Das Körpergefühl wird gestärkt, die Bewegungen nehmen an Leichtigkeit zu, man fühlt sich wohl. Der Körper reagiert auf die Atembewegungen und das vermehrte Sauerstoffangebot.

Daher ist die Arbeit am Atem auch ein Weg zu eigener Gesundheit, Kraft und Wohlgefühl.

30117

Ute Schleich, Atemtherapeutin nach Ilse Middendorf und Musikerin

- 7 - 10 Teilnehmer*innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 23.06.22, 18.00-21.00 Uhr
- 4 UStd. • 26,- EUR • Anmeldung bis 20. Juni



Autogenes Training

Grundkurs

Autogenes Training ist eine Technik der Entspannung und Selbstberuhigung. Regelmäßiges Üben kann helfen, ausgeglichener und gelassener zu werden, Stresssituationen besser zu bewältigen und sich wohler zu fühlen. Körperliche Beschwerden, soweit sie nervös bedingt sind, werden dadurch positiv beeinflusst.

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

Förderung durch die Krankenkassen möglich. Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30118

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 5 - 6 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 14.02.22, 20.00-21.30 Uhr • 16 UStd.
- 92,- EUR • Anmeldung bis 09. Februar

30119

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 5 - 6 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 02.05.22, 20.00-21.30 Uhr • 16 UStd.
- 92,- EUR • Anmeldung bis 27. April

Progressive Muskelentspannung

Wirksam locker lassen mit PME nach Jacobson

Zwischen äußeren Muskelverspannungen und innerer, seelischer Anspannung besteht ein enger Zusammenhang. Mit diesem Verfahren können Sie durch Entspannung der wichtigsten willkürlichen Muskeln bis hin zur Ganzkörperentspannung mit innerer Gelöstheit den alltäglichen Stress- und Belastungsreaktionen entgegenwirken. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen wegen der noch bestehenden Hygienemaßnahmen eine eigene Matte mit und kommen bereits umgezogen zu Ihrem Kurs.

Förderung durch die Krankenkassen möglich. Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30120

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 5 - 6 Teilnehmer*innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 8 x montags, ab 14.02.22, 18.45-19.45 Uhr
- 11 UStd. • 71,- EUR
- Anmeldung bis 09. Februar

30121

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 5 - 6 Teilnehmer*innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 8 x montags, ab 02.05.22, 18.45-19.45 Uhr • 11 UStd. • 71,- EUR
- Anmeldung bis 27. April

Progressive Muskelentspannung

Wirksam locker lassen mit PME nach Jacobson

Zwischen äußeren Muskelverspannungen und innerer, seelischer Anspannung besteht ein enger Zusammenhang.

Mit diesem Verfahren können Sie durch Entspannung der wichtigsten willkürlichen Muskeln bis hin zur Ganzkörperentspannung mit innerer Gelöstheit den alltäglichen Stress- und Belastungsreaktionen entgegenwirken.

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

30122

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 5 - 6 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 25.06.22, 10.30-17.30 Uhr • 8 UStd. • 41,- EUR
- Anmeldung bis 22. Juni

Wie Kinesiologie helfen kann

neu

Die Kinesiologie ist eine bewährte ganzheitliche Methode zur Aktivierung der natürlichen Lebensenergien und des körperlich-seelischen Gleichgewichts. Es geht darum, Störungen und Dysbalancen im Körpersystem zu identifizieren und aufzulösen. Dysbalancen können u.a. zu Schmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Ängsten und Stress führen, aber bei Kindern zu Lern- und Konzentrationsstörungen. Sie erhalten von der erfahrenen Referentin einen umfassenden Einblick – und darüber hinaus können Sie anhand der praktischen Übungen die positive Wirkung selbst erfahren.

30123

Ute Prechtel, Kinesiologin und Gesundheitsmanagement

- 6 - 8 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 04.04.22, 19.30-21.00 Uhr • 2 UStd. • 12,- EUR
- Anmeldung bis 30. März

Duft Qi Gong

Duft Qi Gong bringt Entspannung und Stressabbau. Die Lebensenergie wird gestärkt, man kommt in Balance und Harmonie. Durch einfache Bewegungen von Händen und dem Körper werden Blockierungen in den Meridianen gelöst. Dadurch werden auch der Blutfluß und die Zirkulation verbessert und das Immunsystem aktiviert. Im Duft Qi Gong benötigt man keine Vorstellungskraft oder Konzentration. Geist und Körper erholen sich - und unser System wird gereinigt. Seinen Namen hat diese Übungsmethode von dem sehr angenehmen ureigenen Duft, der sich verströmt, wenn das Körpersystem gereinigt ist. Bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Socken sind empfehlenswert.

30124

Ute Prechtel, Kinesiologin und Gesundheitsmanagement

- 5 - 6 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x mittwochs, ab 18.05.22, 20.00-21.00 Uhr • 8 UStd.
- 54,- EUR • Anmeldung bis 13. Mai

Lach-Yoga mit Singen und Tanzen

neu

In herausfordernden Zeiten kann der Humor schon mal verloren gehen. In diesem Kurs binden wir den Humor wieder ein. Der Anfangsentspannung folgen angenehme Atemübungen und auf die Teilnehmer*innen abgestimmte Yoga-Asanas. Hatha-Yoga wird kombiniert mit Singen, Lachen und freiem Tanzen, was eine Möglichkeit für die „Arbeit mit dem inneren Kind“ bietet. Das eröffnet einen wohltuenden Zugang

zur Selbstwahrnehmung, (nach Stahl/Tomuschat „Nestwärme, die Flügel verleiht.“) Machen Sie es wie die berühmten lachenden Yogis und trainieren eine leicht zu erlernende Atemtechnik, die in spontanes, befreiendes Lachen übergeht und die wahre Essenz von Pranayama zeigt. Die Yogastunde wird mit einer Tiefenentspannung abgerundet. Die Dozentin hat eine profunde Ausbildung im klassischen Hatha-Yoga und im Improvisationstheater.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und bringen sich stilles Wasser und eine Matte mit.

30125

Regina Oni-Weber, Yoga-Lehrerin

- 6 - 8 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x montags, ab 25.04.22, 18.15-19.45 Uhr • 12 UStd.
- 51,- EUR • Anmeldung bis 21. April

Lach-Yoga mit Singen und Tanzen Übungen in der Natur

30126

Regina Oni-Weber, Yoga-Lehrerin

- 6 - 8 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, außerhalb
- Freitag, 24.06.22, 17.00-20.00 Uhr • 4 UStd. • 20,- EUR
- Anmeldung bis 21. Juni

Yoga und die Lebenskraft der gesunden Wirbelsäule

Die Haltung und die Bewegungen haben Einfluss auf unser Wohlbefinden. Verspannungen kosten Energie, und eine Fehllage des Rückens beeinflusst die Atmung. Eine natürliche und aufrechte Haltung einzunehmen lernen, bringt die Lebensenergie (Prana) wieder in Fluss. Sanfte und mobilisierende Übungen für die Gelenke, für einen entspannten und kräftigen Rücken, für gesunde und bewegliche Hüften und Becken, für entspanntere Schultern und für einen entspannten Nacken - wer wünscht sich das nicht? Durch individuell aufgebaute, zielgerichtete Yoga-Programme, die bei den jeweiligen Beschwerden hilfreich sein können, gelingt auch das selbstständige Üben zu Hause. Die Übungen fördern Gesundheit und einen klaren Geist. Sie werden ergänzt durch anregende Aufwärmübungen (Sonnengruß), leichte Atemübungen sowie Entspannung durch Meditation. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen wegen der noch bestehenden Hygienemaßnahmen eine eigene Yogamatte, Yogakissen sowie eine leichte Decke mit und kommen bereits umgezogen zum Kurs.

30129

Susanne L. Mai

- 5 - 8 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x dienstags, ab 22.02.22, 18.00-19.30 Uhr • 16 UStd.
- 92,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 18. Februar

30130

Susanne L. Mai

- 5 - 8 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x dienstags, ab 24.05.22, 18.00-19.30 Uhr • 16 UStd.
- 92,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 19. Mai

Reise zu sich selbst und Meditation

neu

„Die Gedanken sind frei, wer kann sie erraten...?“

Unsere geistige Freiheit ist unantastbar. Wenn man sich darauf ausrichtet, was wie wird, bevor es entsteht, nach dem Menio-Prinzip aus den Yogasolan-Wissenschaften, wird einem

bewusst, welche Kraft die Gedanken haben. Daraus entsteht selbstverantwortliches Denken, Handeln, Leben, Bewusst-Sein und Selbst-Liebe.

Eine Vielfalt von Möglichkeiten der Meditationen stehen jedem zur Verfügung, der seine Gesundheit, das eigene Glück, die Gelassenheit und den inneren Frieden selbst kreieren möchte. Um daraus wiederum neue Energie, Mut und Selbstbewusstsein zu schöpfen und diese im täglichen Leben umzu-

setzen, zum persönlichen Wohl und dem unserer Mitwelt, denn alles ist eins.

Eine spannende Reise zu sich selbst erwartet Sie.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen wegen der noch bestehenden Hygienemaßnahmen eine eigene Yogamatte, Yoga-kissen sowie eine leichte Decke mit und kommen bereits umgezogen zum Kurs.

30131

Susanne L. Mai

5 - 8 Teilnehmer*innen

- Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x dienstags, ab 22.02.22, 19.45-20.45 Uhr • 11 UStd. • 67,- EUR incl. Kursunterlagen
- Anmeldung bis 18. Februar

30132

Susanne L. Mai

5 - 8 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 8 x dienstags, ab 24.05.22, 19.45-20.45 Uhr • 11 UStd.
- 67,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 19. Mai

Chakra- und Kundalini-Meditation

Möchten Sie Stress abbauen und Energieblockaden lösen, Ihr Selbstvertrauen stärken, achtsamer sein, Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden und sich kraftvoll und lebendig fühlen? In diesem Kurs lernen Sie drei wirksame Meditationsmethoden kennen, die helfen können: die hinduistische Chakra-Meditation, die auch mit tibetischen Klangschalen durchgeführt wird, die indianische Chakra-Meditation und die Osho-Kundalini-Meditation. Die Übungen sind leicht zu erlernen und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, weiche Socken und bringen ein eigenes (Yoga-)Kissen, eine Matte und eine Decke mit.

30138

Siegfried Lorenz, Psychotherapeut, Meditations- und Entspannungslehrer

- 6 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 18.03., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 19.03.22, 10.00-18.00 Uhr (Pausen nach Absprache) • 13 UStd.
- 60,- EUR • Anmeldung bis 15. März

Achtsamkeitsspaziergänge und Waldbaden
finden Sie auf Seite 39



Quelle: 18121281 pixabay

Meditation – Gedanken beruhigen, Einsichten gewinnen

Eine praktische Einführung mit mehreren Methoden

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen und in einen Zustand angenehmer, gelöster Wachheit zu gelangen. Dieses „Bei sich selbst-Sein“ fördert die Fähigkeit, zu persönlichen Ein-

sichten zu kommen und richtige Entscheidungen zu treffen. Im Seminar praktizieren wir mehrere verschiedene, für jedes Alter durchführbare Meditationsmethoden, um die für Sie wirkungsvollsten herauszufinden.

Außerdem lernen Sie, wie man dabei richtig und zugleich bequem im körperlichen Schwerpunkt sitzt (auf Stuhl oder Boden).

Bitte tragen Sie Alltagskleidung und bringen Sie sich zwei dicke Decken (zur Sitz-erhöhung) sowie Mineralwasser und Schreibzeug mit. Ein Merkblatt wird am Schluss ausgeteilt.

30139

Martin Noll, Dipl.-Soziologe

5 - 6 Teilnehmer*innen

- Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 09.07.22, 14.00-18.00 Uhr
- 5 UStd. • 41,- EUR • Anmeldung bis 06. Juli

Coaching in der Natur

neu

Die Natur bietet einen unermesslich weiten Raum, in dem Antworten auf persönliche Fragen gefunden werden können. Fragen, wie z. B. woraus schöpfe ich Kraft, wie erreiche ich meine Ziele, welche Elemente in der Natur könnten mich unterstützen? Sind wir erst einmal entschleunigt, kommt der Geist zum einen zur Ruhe und gleichzeitig wird er in Bewegung gebracht. So können z. B. obige Fragestellungen aus völlig neuen Perspektiven gesehen und Antworten gefunden werden. Dieses Kursangebot vermittelt Anregungen, den Wald, die Natur als Kraftquelle wahrzunehmen und sich dabei neu zu entdecken. In der Gruppe kann die Erfahrung von Gemeinschaft und Verbundenheit erlebt werden, eine wichtige Ressource. Es unterscheidet sich insofern von „Waldbaden“, als es individuelle Fragestellungen reflektiert, die zwar angeregt werden, aber jeder und jede für sich selbst beantwortet. Durch die ökologische Verwobenheit mit der Natur kann man ein neues Verständnis dessen erhalten, was Menschsein bedeutet.

30141

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku Trainerin

- 6 - 10 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, außerhalb • Freitag, 01.07.22, 9.00-12.00 Uhr • 4 UStd. • 60,- EUR • Anmeldung bis 28. Juni

Den Kurs **Resilienz** stärken finden Sie unter Oftersheim, Seite 92

Qi Gong – Grundkurs Die achtfache Brokatübung

Qi Gong (Die Pflege der Energie) hat in China eine über 2000-jährige Tradition. Die 8-fache Brokatübung eignet sich besonders für Anfänger*innen und spricht viele einzelne Körperregionen an. Sie ist ein einfach erlernbarer Gesundheitsschatz, der kräftigend, ausgleichend und regulierend wirkt. Langsame Bewegungen lenken dabei die Aufmerksamkeit nach innen. Körper, Geist und Seele haben Zeit sich zu harmonisieren. Durch die tiefe Ruhe und Konzentration wird der Körper sanft gedehnt und Energie kann frei durch die Leitbahnen fließen. Dies hat eine positive Wirkung auf den Stoffwechsel, den Blutdruck und die Emotionen. Krankheitsbilder wie Restless Legs, Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder Reizmagen können dadurch gelindert werden. Meditation, leichte Selbstmassage und Abklopfübungen begleiten den Unterricht.

Förderung durch die Krankenkassen möglich.

Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30227

Karin Posmyk

- 5 - 8 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x montags, ab 21.02.22, 19.30-20.30 Uhr • 13 UStd.
- 67,- EUR • Anmeldung bis 16. Februar

Qi Gong Die 5 Tiere – Wuzhin Daoin

Das Spiel der fünf Tiere Wuzhin Daoin wurde im 2. Jh. n. Chr. vom chinesischen Arzt Hua Tuo entwickelt. Dieses Übungssystem, das seinen Ursprung in der Nachahmung von Tierbewegungen hat, dient der Steigerung und Förderung der Energie im menschlichen Körper. Es fördert allgemeines Wohlbefinden, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, verbessert das Immunsystem und stärkt den Körper.

„ ... So haben die hervorragenden Selbstheilungskünstler die Daoin-Kunst entwickelt. Sie stärken ihre Taille und ihren Rücken durch ähnliche Bewegungen wie der Bär. Sie drehen ihren Nacken wie die Vögel, und sie dehnen und strecken sich, damit die Gelenke, Muskeln und Sehnen bewegt werden und der Mensch nicht altert.“ (Hua Tuo)

Förderung durch die Krankenkassen möglich. Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30228

Karin Posmyk

- 5 - 8 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x donnerstags, ab 24.02.22, 10.30-11.30 Uhr
- 13 UStd. • 67,- EUR • Anmeldung bis 21. Februar

Qi Gong Die 5 Tiere – Wuzhin Daoin – Teil 2 Für Fortgeschrittene

Der Kurs ist als Fortsetzung aus dem letzten Semester gedacht.

30230

Karin Posmyk

- 5 - 8 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x freitags, ab 25.02.22, 10.15-11.30 Uhr • 17 UStd.
- 84,- EUR • Anmeldung bis 22. Februar



Bewegung/Fitness

Zumbakurse in zwei Niveaustufen finden Sie auf Seite 21

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Nach einem Warm up werden alle großen Muskelgruppen, speziell Bauch, Beine, Rücken und Gesäß aufgebaut und gekräftigt. Moderne Musik unterstützt das Training. Ein ausgleichendes Dehnungsprogramm beendet die Kursstunde.

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

Förderung durch die Krankenkassen möglich. Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30231

Silvia Rosenzweig

- 5 - 6 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x donnerstags, ab 17.02.22, 18.15-19.15 Uhr • 13 UStd.
- 69,- EUR • Anmeldung bis 14. Februar

Rückenfit

Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

Geschult wird eine natürliche, gesunde Haltung und Bewegung mit dem Schwerpunkt, auch unter Einsatz von diversen Kleingeräten, auf Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen.

Abwechslungsreiche Körperwahrnehmungsübungen mit sensorischen Elementen, Mobilisationen, Lockerungs- und Entspannungsübungen sowie Informationen über Haltung und Rücken runden das Rückentraining ganzheitlich ab. Im Vordergrund steht der Abbau des Bewegungsdefizits und die Freude an gesunder Bewegung. Die Übermittlung eines aktiven Lebensstils ist zielführend. Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger*innen und/oder Ungeübte, da die Intensität individuell von den Teilnehmer*innen dosiert werden kann.

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

30234

Margit Reinhard

- 8 - 16 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Zeyher-Grundschule
- 12 x dienstags, ab 22.02.22, 19.00-20.00 Uhr • 16 UStd.
- 64,- EUR • Anmeldung bis 18. Februar

Wirbelsäulengymnastik

Wer rastet – der rostet. Das geht unserer Wirbelsäule genauso. Gezielte Übungen sollen helfen, die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur „mobil“, d.h. beweglich zu halten. Kräftigung und Dehnung des gesamten Bewegungsapparats stehen im Vordergrund.

Nach getaner Arbeit gönnen wir uns eine 15-minütige Entspannungs- und Stretchingphase.

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

30235

Uschi Traxler

- 5 - 7 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 14.02.22, 16.45-17.45 Uhr • 16 UStd.
- 87,- EUR • Anmeldung bis 09. Februar

Achtsamkeitsspaziergänge und Waldbaden finden Sie auf Seite 39

Rückenfit

Im Mittelpunkt des Kurses steht ein gezieltes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining aus dem Bereich der Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik sowie der Haltungsschulung. Durch gezielte Übungen u. a. auch mit dem Theraband wird ein ausgewogenes Muskelkorsett aufgebaut, die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert und somit Haltungseffern vorgebeugt. Mobilisationsübungen fördern die Beweglichkeit.

Dehnungs- und Entspannungstechniken

dienen der Lösung von Muskelver-

spannungen und der Verbesse-

rung der Körperwahrneh-

mung. Moderne Musik un-

terstützt das Training.

Bitte tragen Sie beque-

me Sportkleidung und

bringen wegen der

noch bestehenden

Hygienemaßnah-

men eine eigene

Matte mit und kom-

men bereits umge-

zogen zum Kurs.

Förderung durch die

Krankenkassen mög-

lich. Teilnahmebeschei-

nigung auf Anfrage bei

der VHS erhältlich.

30237

Silvia Rosenzweig

- 5 - 6 Teilnehmer*innen •

Schwetzingen, Volkshochschule

- 10 x donnerstags, ab 17.02.22, 19.30-

20.30 Uhr • 13 UStd. • 69,- EUR • Anmeldung bis

14. Februar



Quelle: ArtCoreStudios_Pixabay

Prävention/Erkrankungen/Heilmethoden

Online-Vortrag: Robotik in der Pflege

neu



Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und des verstärkten Fachkräftemangels wird der Einsatz von Robotern und intelligenten Unterstützungstechnologien in der Arbeitswelt wie auch im Pflegebereich in den nächsten Jahren stark zunehmen müssen. Insbesondere der Pflegebereich erfordert neuartige Systeme, damit ältere Menschen in ihrer heimischen Umgebung wohnen bleiben können bzw. das selbstbestimmte Handeln von Menschen in Pflege- oder Altenheimen durch neue Technologien unterstützt wird. Zudem benötigt auch das Pflegepersonal zusätzliche technische Unterstützung zur Entlastung von monotonen und körperlich schweren Arbeiten. Der Vortrag vermittelt einen Überblick zum

aktuellen Stand der Technik von Robotern und intelligenten Technologien im Pflegebereich und wagt einen Ausblick in die Zukunft.

10421

Prof. Dr. Norbert Elkmann, Fraunhofer-Institut für Fabrikbetrieb und -automatisierung (IFF) Magdeburg

Online, mit Zugangslink • Montag, 14.03.22, 19.00-20.00 Uhr

• 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 10. März

Online-Vortrag: Bessere Cholesterinwerte ohne Medikamente

neu



Mittlerweile ist es zur Regel geworden: Jede*r sollte seinen Cholesterinwert kennen. Lobenswerterweise hat sich die Einstellung zum Cholesterinwert als Blutparameter in den vergangenen Jahren erheblich geändert. Erhöhte Cholesterinwerte müssen

nicht mehr als Schicksal hingenommen werden. So

können für Patient*innen mit gesichertem

Risiko für arteriosklerotische Erkrankungen

wirksame Medikamente verordnet werden.

Aber auch ohne Medikamente kann

auf den Cholesterinwert positiv Ein-

fluss genommen werden.

Natürlich können Lebensstil und

Veränderung des Lebensstils nicht

die Funktion von Medikamenten

einnehmen und erst recht nicht

bei Patient*innen mit gesicherter

Erkrankung ersetzen. Der Vortrag

will auf der Grundlage des heu-

tigen Wissensstands Antwort auf

häufig gestellte Fragen zum The-

ma Cholesterin geben. Die wich-

tigste Antwort ist dabei, was in

Bezug auf den Lebensstil und auf

Nahrungsergänzungsmittel zur Verbes-

serung der Cholesterinwerte gesichert und

was zweifelhaft und unwirksam ist. Auf diesem

Weg soll es von einer Fettstoffwechselstörung Be-

troffenen leichter gemacht werden, sich für bestimmte

Verhaltensweisen zu entscheiden.

10422

Dr. Christina Sanwald, Internistin, Schwerpunkt Nieren- und Bluthochdruckerkrankungen, Pforzheim

Online, mit Zugangslink • Dienstag, 26.04.22, 19.00-20.00

Uhr • 1 UStd. • 8,- EUR • Anmeldung bis 22. April

Kieferentspannung

Balancierter Kiefer – balancierter Körper

„Kiefer-Reset“ ist eine einfache energetische Übungsreihe aus der Kinesiologie, um die Kiefergelenke zu entspannen und in Balance zu bringen. Die Kiefergelenke beeinflussen unseren Körper in seiner Gesamtheit: die Wirbelsäule, die Gelenke und Muskeln, das Nervensystem und den Energiefluss auf den Meridianen. Zähneknirschen, Schmerzen im Nacken und Rücken, Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Fehlbiss und dadurch Lockerung der Zähne u.v.m. haben häufig die Ursache in einer verspannten Muskulatur im Kiefer. Erleben Sie eine Anleitung zur wirksamen Entspannung Ihrer Kiefergelenke.

30116

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

- 8 - 13 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 10.03.22, 18.30-21.00 Uhr • 3 UStd.
- 15,- EUR • Anmeldung bis 7. März

Yoga für guten Schlaf

Vortrag mit Übungen

Wie wohltuend ist doch ein guter Schlaf. Was aber tun, wenn man nicht einschlafen kann oder nachts aufwacht und viel zu lang grübelnd wach liegt? Zunächst einmal sollten körperliche Ursachen ausgeschlossen und die aktuelle Lebenssituation angeschaut werden. Welche Belastungen, im Beruf oder privat, finanziell oder emotional, gibt es aktuell oder schon lange?

Neben medizinischer oder psychologischer Betreuung ist Yoga eine sehr hilfreiche Methode bei Ein- und Durchschlafproblemen. Denn Yoga bekämpft nicht nur äußerst wirkungsvoll den Hauptverursacher von Schlaflosigkeit, Stress. Yoga unterstützt auch bei der Neusortierung des eigenen Lebens. Zu den körperlichen Übungen werden praktische Methoden wie Meditation, Atemübungen und Ernährungsgrundsätze vorgestellt.

Hinzu kommen kleine energetische Übungen gemäß der Emotional Freedom Technique (EFT). Auf individuelle Fragen kann im Verlauf des Vortrags eingegangen werden. Ziel ist es, sich energetisch so gut auszustatten, dass sich der Schlaf wieder wohltuend einstellt und seine stärkende Wirkung entfalten kann.

30127

Sigrid Kaltwasser,
Heilpraktikerin

- 5 - 6 Teilnehmer*innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 04.05.22, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd.
- 30,- EUR • Anmeldung bis 29. April

Wenn die Blase macht, was sie will

Blasenfunktionsstörungen bei Mann und Frau

Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) Von Blasenschwäche, medizinisch Inkontinenz, sind allein in Deutschland schätzungsweise über 10 Millionen Menschen betroffen. In jedem Alter. Frauen häufiger als Männer. Urin läuft unwillkürlich ab. Zuerst behilft man sich mit Einlagen, dann mit Medikamenten und OPs, im Altersheim mit Windeln.

Die fachübergreifende Informationsveranstaltung möchte Interessierte, Angehörige und Betroffene ansprechen.

Die Versorgung von Inkontinenz wird zunehmend mit interdisziplinären Teams erbracht, um gemeinsam die Patient*innen bestmöglich zu betreuen mit verschiedenen Fachärzten, Experten für Rehabilitation und Physiotherapie sowie Hausärzten als Lotse. Das ist ein großer Fortschritt für die Patient*innen.

neu

Die Referenten stellen urologische Probleme bei Mann und Frau sowie aktuelle Therapieformen vor und beleuchten medizinische Aspekte und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Die beiden Spezialisten sehen in der gemeinsamen Betrachtung der Blasenschwäche aus urologischer und gynäkologischer Sicht eine Verbesserung der Behandlung für die Betroffenen. Im Anschluss an den Vortrag besteht genügend Zeit für Ihre Fragen.

30301

Referenten: Dr. med. Cornelius Geil-Bierschenk, Facharzt für Urologie, Andrologie und medikamentöse Tumorthapie, Mannheim

Dr. Florian Lenz, Facharzt für Gynäkologie, Urologie und gynäkologische Onkologie, Mannheim

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

- Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 28.04.22, 19.00-20.30 Uhr • 2 UStd. • 4,- EUR Abendkasse
- Anmeldung bis 27. April

Das trockene Auge

(K)ein Thema zum Weinen

Laut neuesten Studien klagt jede*r Dritte über trockene Augen. Viele Ursachen wie das Tragen von Kontaktlinsen, schlechtes Raumklima, Entzündungen, hormonelle Veränderungen, digitaler Sehstress kommen dafür in Betracht. Wer mit ganzheitlichem Blick auf seine Augen schaut, kann seine Augen besser verstehen, erkennen was sie brauchen und möglicherweise einige Auslöser beseitigen. Mit alternativen Methoden können Sie Ihre Augen bei der Regeneration begleitend zur Schulmedizin unterstützen, damit kein Auge mehr trocken bleibt. Ein Vortrag über Sehtraining, Augenentspannung, Alternativmethoden und Naturmedizin.

30312

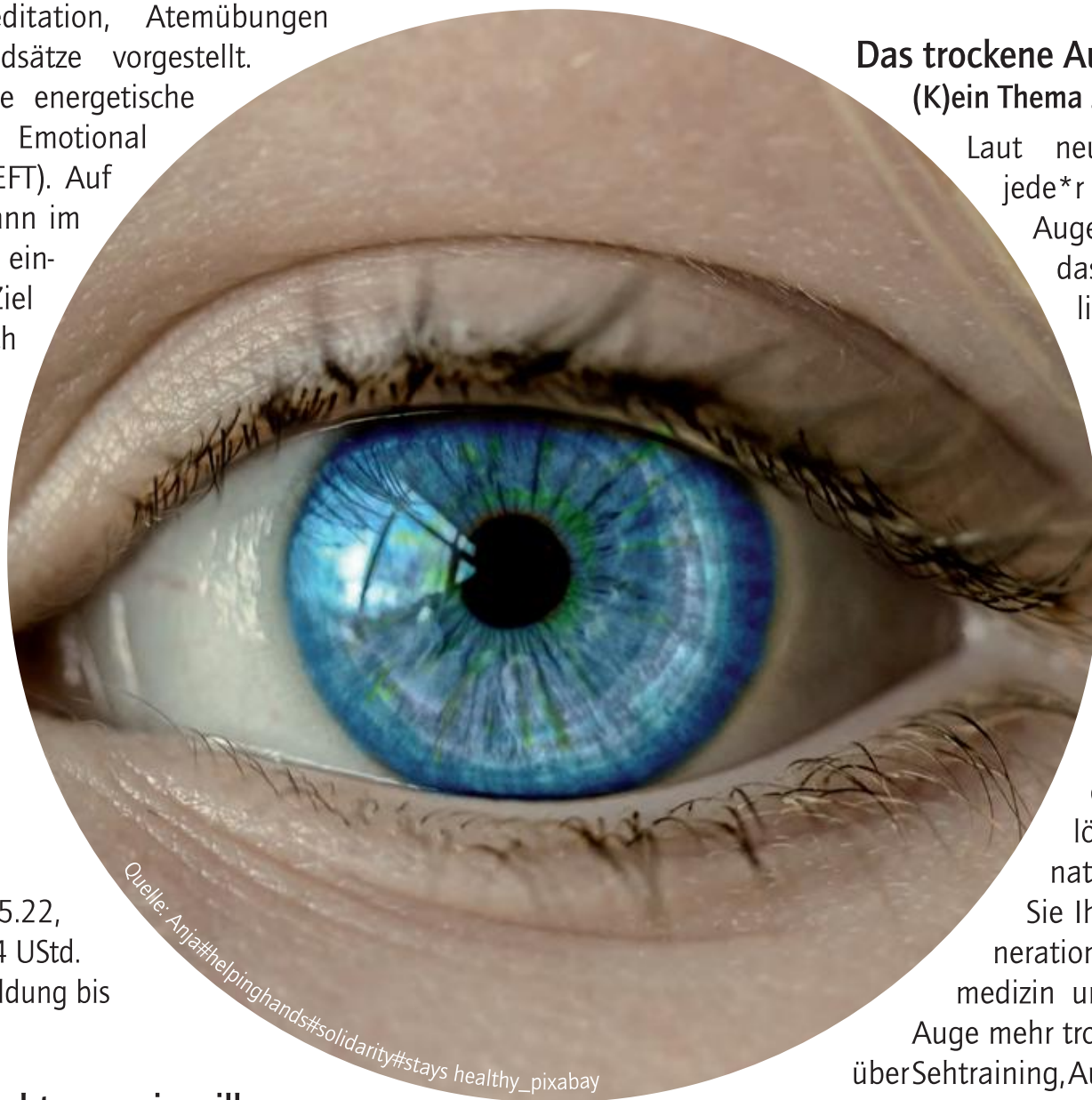
Martina Buchheit, ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)

- 10 - 25 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 26.04.22, 18.00-19.30 Uhr • 2 UStd. • 10,- EUR
- Anmeldung bis 21. April

Allergien

Vortrag

Immer mehr Menschen leiden unter Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten. Die Referentin erläutert Hintergründe und mögliche Ursachen, und stellt eine Möglichkeit vor, mit der man seine lästigen Symptome und allergischen Beschwerden überwinden und eine neue Lebensqualität zurückerhalten kann.



Quelle: Anja#helpinghands#solidarity#stays healthy_pixabay

30315

Ute Prechtel, Kinesiologin und Gesundheitsmanagement

6 - 12 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Donnerstag, 24.02.22, 19.30-21.00 Uhr • 2 UStd.

• 14,- EUR • Anmeldung bis 21. Februar

Klopfe Dich frei**Die Emotional Freedom Technique (EFT)**

Sorgen wegklopfen in Minuten? Die Emotional Freedom Technique (EFT) ist eine herrlich einfache und hoch wirksame Selbsthilfetechnik, um sich von belastenden Emotionen und blockierenden Denk- und Verhaltensmustern zu befreien. Die Methode verwendet das Wissen aus der Kinesiologie und Erkenntnisse aus der energetischen Psychotherapie. Durch das rhythmische Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte wird das Selbstheilungssystem des gesamten Körpers aktiviert. Blockierte Energien kommen wieder ins Fließen und die negativen Emotionen können nach und nach aus dem Körpergedächtnis befreit werden. Die Methode und die wohltuende Wirkung durch das Beklopfen einiger Punkte werden vorgestellt.

30317

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

6 - 9 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Mittwoch, 27.04.22, 18.00-21.00 Uhr • 4 UStd. • 25,- EUR

incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 22. April

Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Ärztliche Betreuung: Dr. med. Andreas Reinicke

und Dr. med. Harald Wiese

Von Mai bis September trifft sich die Gruppe am Schützenhaus in Oftersheim/Trimm Dich Pfad, außer bei Regen. Von Oktober bis April trifft sich die Gruppe in der Nordstadthalle.

Förderung durch die Krankenkassen möglich.

Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

Gruppe 1

30320

Dozent*innenteam

7 - 15 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Nordstadtschule

• 12 x montags, ab 07.02.22, 17.30-18.30 Uhr • 16 UStd.

• 61,- EUR • Anmeldung bis 02. Februar

Gruppe 2

30321

Dozent*innenteam

7 - 15 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Nordstadtschule

• 12 x montags, ab 07.02.22, 17.30-18.30 Uhr • 16 UStd.

• 61,- EUR • Anmeldung bis 02. Februar

Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf**Fortsetzungskurs Gruppe 1**

30322

Dozent*innenteam

7 - 15 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Nordstadtschule

• 6 x montags, ab 16.05.22, 17.30-18.30 Uhr • 8 UStd.

• 31,- EUR • Anmeldung bis 11. Mai

Fortsetzungskurs Gruppe 2

30323

Dozent*innenteam

7 - 15 Teilnehmer*innen • Schwetzingen, Nordstadtschule

• 6 x montags, ab 16.05.22, 17.30-18.30 Uhr • 8 UStd.

• 31,- EUR • Anmeldung bis 11. Mai

Gesprächskreis für pflegende Angehörige**Information - Gespräch - Begegnung**

Einmal im Monat findet mittwochs abends, von 19.00-20.30 Uhr in den Räumen des Hebelhauses in Schwetzingen, Hildastr. 4a, Gruppenraum 2. OG, ein Treffen für pflegende Angehörige statt.

Menschen, die ihre kranken oder alten Angehörigen zu Hause betreuen oder pflegen, erleben dabei viele positive, aber auch schwierige Momente. Niemand kann das so gut verstehen wie Menschen, die in einer ähnlichen Situation leben. Große Verantwortung und das dauernde Eingespanntsein erfordern viel Kraft.

Ansprechpartnerin: Claudia Soltmann, Gruppenleiterin,
Telefon 06202 27680

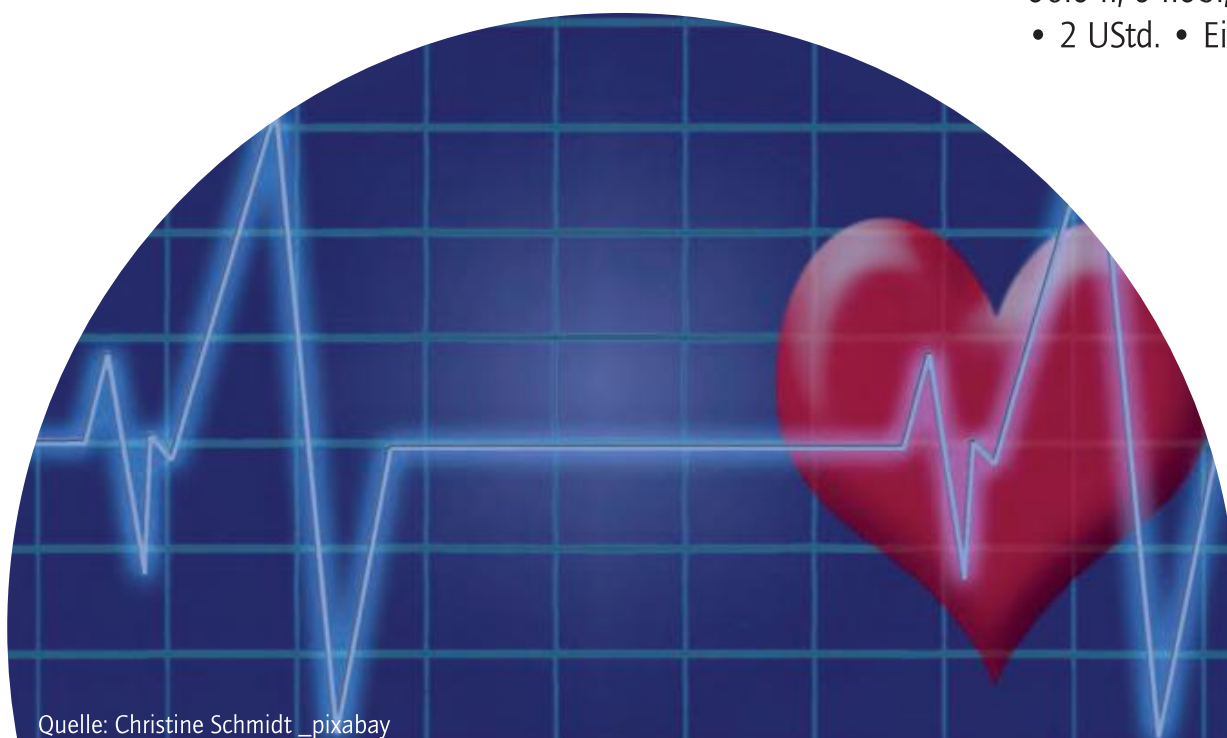
Um Pflegenden die Teilnahme zu ermöglichen, kann gegen eine geringe Aufwandsentschädigung am Vortragstag in der Zeit von 18.30 Uhr bis 21.30 Uhr die Betreuung des Angehörigen übernommen werden.

30630

Schwetzingen, Hebelhaus • 6 x mittwochs, 02.02., 09.03.,

06.04., 04.05., 01.06. und 06.07.22, 19.00-20.30 Uhr

• 2 UStd. • Eintritt frei



Quelle: Christine Schmidt_pixabay