

Plankstadt



Foto: Gemeinde Plankstadt



PLANKSTADT

Anmeldung und Auskunft

Bürgerbüro im Rathaus
Telefon 06202 2006-50

Gebühreuzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, um Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug 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. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

Unterrichtsstätten

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

Rat & Tat

„Bei mir wird schon nicht eingebrochen...“ Kurzseminar zum Einbruchschutz

neu

In Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Mannheim und dem Verein Prävention Rhein-Neckar e.V.

Ein Einbruch in Haus oder Wohnung ist für Betroffene ein unerwarteter Schock: die Verletzung der Privatsphäre, das verloren gegangene Sicherheitsgefühl oder andere schwerwiegende psychische Folgen, die nach einem Einbruch auftreten können, machen dabei oft mehr zu schaffen als der rein materielle Schaden. Aus Erfahrung der Polizei kann man sich davor schützen. Fast ein Viertel der Einbrüche bleibt nicht zuletzt wegen sicherungstechnischer Einrichtungen im Versuch stecken. Aber auch richtiges Verhalten und aufmerksame Nachbarn, z. B. in Urlaubszeiten, können Einbrüche verhindern.

10490

Patricia Wickert, Kriminalhauptkommissarin

- 10 - 50 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Gemeindezentrum
- Mittwoch, 14.11.18, 19.00-21.00 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 12. November



Traditionelles Bogenschießen

neu

Grundkurs

Für Teilnehmer/innen ab 16 Jahren

Bogenschießen ist der gesunde Wechsel von Anspannung und Entspannung. Der Kurs richtet sich an alle, die Stress abbauen und mit Gelassenheit ihr Ziel erreichen möchten.

Auf der Bogenwiese werden Sie Ihre ersten Erfahrungen im Bogenschießen mit einem dreiteiligen Recurvebogen machen. Bewegungsabläufe, richtige Körperhaltung und Schusstechnik im traditionellen Bogenschießen werden auf unkomplizierte Weise vermittelt. Weitere Inhalte sind Informationen zu Sicherheitsregeln, die individuelle Anpassung der Ausrüstung und die Vorstellung verschiedener Bogentypen. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Die Schießlinie ist durch ein Zelt vor Niederschlägen geschützt. Bitte tragen Sie der Jahreszeit angepasste, eng anliegende Kleidung und ggf. wasserfestes Schuhwerk.

Der/die Kursleiter/in sind erfahrene Bogensportler, beide haben bei nationalen und internationalen Wettbewerben Medaillen und Preise gewonnen. Rudi Weick ist seit mehr als 25 Jahren ein europaweit bekannter Bogenbauer.

11090

Rudi und Liane Weick, Bogenmanufaktur

- 5 - 10 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Wieblinger Str. 93, Bogenwiese • Samstag, 13.10.18, 9.00-14.00 Uhr • 6 UStd.
- 80,- EUR (incl. Bogausrüstung, Kaffee und Tee)
- Anmeldung bis 08. Oktober

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Lothringen – Keimzelle Europas

neu

Lichtbildervortrag in Überblendtechnik auf deutsch

In Zusammenarbeit mit dem Partnerschaftsverein Plankstadt-Castelnau-le-Lez e. V.

Wie auch das Elsass musste Lothringen immer leiden unter seinen Nachbarn. Der ewige Streit zwischen Frankreich und Deutschland wurde oft genug auf seinen Feldern ausgetragen. Die Spuren sind unübersehbar und müssen Mahnmal bleiben für künftige Generationen von Europäern. Die Selbstverständlichkeit, mit der wir uns heute begegnen, sie wurde hier blutig erfochten.

Die drei Bistümer Metz, Toul und Verdun sind ebenso Teil der Geschichte wie die Spuren aus gallo-römischen Zeiten. Das „goldene“ Nancy mit seinen Kunstwerken der Art déco gehört dazu wie das Salz und die Kohle, wie die Kristallkunst aus Baccarat, wie Jeanne d'Arc oder die Madeleines de Commercy, der Gris de Toul, die Mirabellen und die fränkische Sprache. Lothringen: ein sehenswertes Stück Europa.

10085

Herbert Pott

- Plankstadt, Gemeindezentrum • Donnerstag, 08.11.18, 19.30-21.00 Uhr • Eintritt frei

Gesundheit

Wirbelsäulengymnastik und Gesundheitssport

Für Frauen am Vormittag

Aufbaukurs

Dieser Kurs beinhaltet Wirbelsäulengymnastik, funktionelle Gymnastik, Haltungs- 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

- 8 - 16 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 12 x mittwochs, ab 10.10.18, 9.15-10.15 Uhr • 16 UStd.
- 48,- EUR • Anmeldung bis 05. Oktober

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

- 8 - 16 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 12 x mittwochs, ab 10.10.18, 10.30-11.30 Uhr • 16 UStd.
- 48,- EUR • Anmeldung bis 05. Oktober

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

Sandra Hartmann

- 8 - 12 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x donnerstags, ab 20.09.18, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd.
- 58,- EUR • Anmeldung bis 17. September

30293

Sandra Hartmann

- 8 - 12 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x donnerstags, ab 20.09.18, 10.15-11.15 Uhr • 20 UStd.
- 58,- EUR • Anmeldung bis 17. September

Der Darm

Ein Parameter unserer Gesundheit

neu

Heute wissen wir, dass sich die Aufgabe des Darmes nicht nur auf die eines Verdauungsorganes beschränkt, das die in unserer Nahrung enthaltenen Nährstoffe herauslöst, sie für uns verfügbar macht und Nahrungsreste ausscheidet. Der Darm ist tatsächlich ein Multitalent, das unsere Gesundheit und damit auch unser Wohlbefinden, unsere Lebensqualität sehr stark beeinflusst. Welche Aufgaben hat er? Was stärkt und schützt ihn? Was schädigt ihn? Was ist ein Leaky Gut-Syndrom? Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Knochen- und Gelenkprobleme, selbst psychische Erkrankungen sind nur eine kleine Auswahl dessen, was von der Darmgesundheit abhängt. Hierzu werden Zusammenhänge hergestellt und Begrifflichkeiten erklärt. Sie erfahren, was Sie tun können, um Ihren Darm gesunden zu lassen und damit Ihre Lebensqualität zu steigern.

30391

Simone Hübl, Heilpraktikerin

- 10 - 30 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Mittwoch, 24.10.18, 19.30-21.00 Uhr • 2 UStd. • 8,- EUR
- Anmeldung bis 19. Oktober

VHS-Sprachschule

Weitere Sprachkurse finden Sie in der VHS-Sprachschule, ab Seite 71

Informationen zum **Gebührensysteem** in der vhs-Sprachschule finden Sie auf Seite 71

English 2

Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen Grundkenntnisse der englischen Sprache werden in einer entspannten Atmosphäre vermittelt, so dass Sie sich in Alltagssituationen bald einfach verständigen können.

Lehrbuch: Great A1, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 4 (Klett-Verlag)

40690

Anne-Francoise Graham

- 10 - 15 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Integrationsbüro, Luisenstr. 6 • 15 x dienstags, ab 18.09.18, 10.30-12.00 Uhr
- 30 UStd. • 91,- EUR incl. Kopien

English Conversation in the Evening

Mittelstufe B1

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen We love discussing everyday matters, news, traditions etc. Some topics just come up spontaneously.

Newcomers are welcome!

Freies Unterrichtsmaterial und Lektüre

40691

Margarete Kühbauch

- 10 - 15 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Friedrichschule
- 15 x mittwochs, ab 19.09.18, 18.00-19.30 Uhr • 30 UStd.
- 91,- EUR incl. Kopien

Italienisch 8 für die Städtepartnerschaft

Grundstufe A2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen

Sie erlernen abwechslungsreich die Grundlagen der italienischen Sprache.

Lehrbuch: Espresso 2, Erweiterte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 5 (Hueber-Verlag)

40970

Sigrid Haufe

- 6 - 9 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Gemeindebücherei
- 12 x montags, ab 17.09.18, 19.00-20.30 Uhr • 24 UStd.
- 89,- EUR

Einen Vortrag über die **Italienische Küche** finden sie auf Seite 56

Aktive Senioren Plankstadt

Umgang mit dem Android-Smartphone

Sie lernen die grundlegenden Funktionen wie Kontakte einrichten, Telefonieren, E-Mailkonto einrichten; wenn noch Zeit vorhanden ist: Installation von Apps, WhatsApp anwenden, Grundeinstellungen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android Smartphone mit Ladegerät und USB-Kabel zum Kurs mit. Der Kurs ist nicht geeignet für Besitzer/innen eines iPhones von Apple.

50090

Barbara Hetzel

- 3 - 4 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Integrationsbüro, Luisenstr. 6 • 3 x mittwochs, ab 14.11.18, 10.00-11.30 Uhr • 6 UStd. •
- 55,- EUR • Anmeldung bis 12. November

Filme im Rahmen des **9. Europäischen Filmfestivals der Generationen** in Kooperation mit dem Central Kino Ketsch, dem Seniorenbüro Ketsch und dem Generationenbüro Schwetzingen finden Sie auf Seite 105 f

Informationen zum **Theaterbus** für die Spielzeit 2018/2019 finden Sie unter **Aktive Senioren**, Seite 24

Gemeindebücherei Plankstadt

Gemeinschaftsveranstaltungen mit der Gemeindebücherei Plankstadt, Schwetzing Str. 31

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.

Künstlerisches und freies Gestalten

Für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

20088

Jennifer Bayer

- 5 - 12 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Gemeindebücherei
- jeweils dienstags, 09.10., 06.11., 04.12.18 und 22.01.19, 15.00-15.45 Uhr • 1 UStd. • 2,50 EUR Materialkosten
- Anmeldung zwei Wochen vorher in der Gemeindebücherei

Künstlerisches und freies Gestalten

Für Grundschüler/innen

20093

Jennifer Bayer

- 5 - 12 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Gemeindebücherei
- jeweils dienstags, 09.10., 06.11., 04.12.18 und 22.01.19, 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.

Der Lesesalon

Lesetipps von Viola Roof-Taag und Thordis Taag

In Kooperation mit der Bücherei Plankstadt

In entspannter Atmosphäre präsentieren die beiden Buchhändlerinnen Viola Roof-Taag und Thordis Taag acht literarische Neuerscheinungen und geben Geschenktipps für Weihnachten. Bei einem Glas Rotwein und einem kleinen Imbiss können Sie sich von den Lesetipps inspirieren lassen.

Für die musikalische Umrahmung sorgen Adrian Gallet am Saxophon und Julian Seiler am Piano. Zum Entleihen hält die Bücherei Plankstadt für Sie ausgewählten Buchtitel bereit. Der Buchladen Neckargemünd gibt Ihnen Gelegenheit, die vorgestellten Bücher zu kaufen. Genießen Sie den Lesesalon mit Wein, einer kleinen Auswahl an Speisen und Musik.

20280

30 - 60 Teilnehmer/innen • Plankstadt, Gemeindebücherei

• Donnerstag, 22.11.18, 20.00-21.45 Uhr • 2 UStd. • 10,- EUR Vorverkauf, 12,- EUR Abendkasse (incl. Wein und Speisen)

• Vorverkauf ab 11. September in der Bücherei Plankstadt, Telefon 06202 2006-57/-58 • Mail: buecherei@plankstadt.de

Unser Geschenk-Gutschein ... eine prima Idee!

