

Programm

Herbst/Winter 2024/2025



Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.



Ein treuer Begleiter.

Über Generationen.

Traditionen sind ein wertvolles Gut. Deshalb setzen wir alles daran, diese zu erhalten und gemeinsam mit Ihnen fortzuführen. Ob Familienschätze oder altes Handwerk – wir stehen an Ihrer Seite. Mehr Informationen auf [sparkasse-heidelberg.de](https://www.sparkasse-heidelberg.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Heidelberg

Auf einen Blick

Volkshochschule
 Bezirk Schwetzingen e.V.
 Mannheimer Straße 29
 68723 Schwetzingen

Telefon 06202 2095-0
 Telefax 06202 2095-40
 E-Mail info@vhs-schwetzingen.de
 Internet www.vhs-schwetzingen.de

Mitgliedsgemeinden: Schwetzingen • Brühl • Ketsch • Oftersheim • Plankstadt

Herbst-/Wintersemester 2024/2025

16. September 2024 bis 31. Januar 2025

Wir sind für Sie da:

Montag, Dienstag und Donnerstag 9.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr
 Mittwoch und Freitag 9.00 - 12.00 Uhr

Anmeldung: ab Montag, 2. September 2024

- **telefonisch:** unter der Nummer 06202 2095-0
- **persönlich:** in der Volkshochschule in Schwetzingen oder in der Anmeldestelle Ihrer Gemeinde
- **per E-Mail:** über die Homepage www.vhs-schwetzingen.de mit oder ohne Kunden-Login möglich

Was Sie noch beachten sollten:

- Sie erhalten eine Anmeldebestätigung aber keine Rechnung; Sie werden benachrichtigt, wenn Ihr Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt.
- Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS an.
- Die Kursgebühren können sowohl per Überweisung als auch per Lastschriftinzug nach Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates bezahlt werden. Per Überweisung sollten Sie im Voraus bezahlt werden.
- In den Gebühren sind keine Kosten für Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien enthalten, sofern dies nicht ausdrücklich angegeben ist.
- In begründeten Fällen kann eine Gebührenermäßigung gewährt werden. Beantragen Sie diese bitte vor Kursbeginn schriftlich.
- Die unterrichtsfreien Tage finden Sie am Ende des Programms.
 Während dieser Zeit können Veranstaltungen in Gebäuden öffentlicher Schulen nicht stattfinden.

Bankverbindungen:

- Sparkasse Heidelberg IBAN: DE82 6725 0020 0025 0111 47 SWIFT-BIC: SOLADES1HDB
- Vereinigte VR Bank
 Kur- und Rheinpfalz IBAN: DE12 5479 0000 0014 2231 85 SWIFT-BIC: GENODE61SPE

Vorschau:

Das neue Frühjahr-/Sommerprogramm 2025 erhalten Sie ab dem 27. Januar 2025.

Impressum:

Herausgeber: Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V., Mannheimer Str. 29, 68723 Schwetzingen
 Satz und DTP: Nassner & Geiss, Agentur für Werbung und PR, Scheffelstr. 16, 68723 Schwetzingen
 Druck: Druckhaus Media-Express, Dreikönigstr. 16, 68723 Schwetzingen
 Erscheinungsweise: zweimal jährlich, im Januar und September

Das Team der **vhs** Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V. begrüßt Sie

Gundula Sprenger, M.A.



VHS-Leitung
und Abteilungen Kulturelle & politische Bildung,
Kooperationen

Telefon 06202 2095-25
sprenger@vhs-schwetzingen.de

Carolin Brunner, M.A.



stellv. VHS-Leitung, Abteilungsleitung Gesundheit
und Digitale Kompetenzen | Beruf

Telefon 06202 2095-32
brunner@vhs-schwetzingen.de

Hermann Ungerer Henríquez



Abteilungsleitung Politik - Gesellschaft - Umwelt
und Kultur - Gestalten (ab Nov.)

Telefon 06202 2095-30
ungerer@vhs-schwetzingen.de

Nathalie Schuppe



Abteilungsleitung Sprachen

Telefon 06202 2095-31
schuppe@vhs-schwetzingen.de

Carmen Wachter



Direktionsassistentin,
Öffentlichkeitsarbeit,
Qualitätsbeauftragte

Telefon 06202 2095-21
wachter@vhs-schwetzingen.de

Swetlana Steinhauer



Buchhaltung und Controlling

Telefon 06202 2095-24
steinhauer@vhs-schwetzingen.de

Sarah Flath



Sekretariat Anmeldezentrum,
Social Media

Telefon 06202 2095-0
flath@vhs-schwetzingen.de

Natalia Stepanenko



Sekretariat Anmeldezentrum

Telefon 06202 2095-0
stepanenko@vhs-schwetzingen.de

Yana Rivkind, B.A.



Pädagogische Assistenz
Deutsch als Fremdsprache,
Asyl und Integration

Telefon 06202 2095-26
rivkind@vhs-schwetzingen.de

Anh Dung Ta



Hausmeister

Telefon 06202 2095-43
ta@vhs-schwetzingen.de



*Sehr geehrte Damen und Herren,
Liebe Freundinnen und Freunde der VHS,*

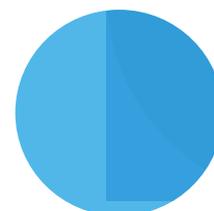
Bildung ist entscheidend für die Zukunftsfähigkeit unseres Landes. Neben Schule, frühkindlicher Bildung, Ausbildungsplätzen und Hochschule gehört dazu auch die Weiterbildung von Erwachsenen. „Volkshochschulen leisten für die aktuelle Transformation in Gesellschaft und Arbeitswelt unverzichtbare Beiträge“, so bringt es die Erklärung des VHS-Verbandes Baden-Württemberg anlässlich der Jahrestagung am 27./28. Juni in Filderstadt auf den Punkt. „Volkshochschulen stärken und sichern die Demokratie in Gemeinden und Städten mit öffentlichen Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen, Begegnungsformaten sowie mit Kursen zur Vermittlung demokratischer Kompetenzen.“ Auch unsere VHS ist vor Ort nah an den Menschen, Kommunen und Unternehmen und damit können wir flexibel und passgenau auf Ihre Bedürfnisse und Bedarfe eingehen. Ebenso ist die VHS eine starke Partnerin im Bereich Integration und Inklusion. Durch unsere Bildungsberatung, weiterbildende Kurse in vielen Fachrichtungen und Kurse in Bildungszeit (s. S.10) verfügt die Volkshochschule über ein großes Potential und ermöglicht Weiterbildung zur Bewältigung des enormen Fachkräftemangels. In unseren aktuellen Kursangeboten weitet sich unser Blick in diesem Jahr bewusst auf die

Perspektive EUROPA Miteinander voneinander lernen

Um unter diesem schönen Motto die betreffenden Kurse und Vorträge für Jung und Alt leichter zu finden, achten Sie einfach auf das Europa-Zeichen. Die Legende zu unseren Piktogrammen finden Sie auf Seite 8. Und nun zum Bild auf dieser Seite. Was hat es auf sich mit dem A? Warum steht das große A im Innenhof der VHS und wir daneben? Ist das Kunst oder kann das weg? Es handelt sich bei diesem Exponat um ein Stück Schwetzingener Industriegeschichte. Das A stammt aus dem Pfaudler-Schriftzug der 1907 errichteten Fertigungstätte in Schwetzingen. Die VHS übrigens ist auch im gleichen Jahr, im April 1907, gegründet worden. Pfaudler war als größter Arbeitgeber vor Ort bis 2018 in mehr als 100 Jahren die berufliche Heimat für zeitweise bis zu 400 Mitarbeiter:innen und bedeutete die finanzielle Absicherung vieler Familien im Bezirk Schwetzingen. Mit den Schwetzingener Höfen, dem neuen urbanen Wohngebiet, wird Schwetzingen in die Zukunft wachsen. Diese Verbindung lässt den Buchstaben nun hierhin ins Stadtmittequartier wandern. A heißt an dieser Stelle für mich persönlich, nach zwanzig Jahren Abschied zu nehmen von einem erfüllten Berufsleben, in dem ich jeden Tag etwas Neues lernen durfte, mit dem tollen VHS-Team das Weiterbildungsleben in fünf Kommunen gestaltete und mit Ihnen allen viel bewegen konnte. Allen Beteiligten herzlichen Dank! Für Carolin Brunner steht A für Anfang als neue VHS-Leiterin. Sie wird ab November mit Blick auf die zukünftigen Themen in Gesellschaft und Arbeitswelt unsere Bildungsangebote gemeinsam mit dem VHS-Team weiter gestalten.

Lassen Sie uns gemeinsam die Erfolgsgeschichte von Europa, von Deutschland und nicht zuletzt die unserer VHS weiterschreiben und in Frieden und miteinander voranbringen. 25 % neue Kursangebote mögen Sie wissbegierig machen. Wir wünschen Ihnen viel Freude und neue Erkenntnisse in unseren Kursen und Vortragsveranstaltungen.

Ihre Gundula Sprenger, Carolin Brunner und das VHS-Team



Inhaltsverzeichnis

Unser Tipp: Am schnellsten finden Sie Ihren Kurs über das Stichwortverzeichnis ab Seite 107

Auf einen Blick.....	1	Digitale Kompetenzen – Beruf	74
VHS-Teamseite.....	2	Kommunikation Medien.....	75
Vorwort.....	3	Softskills.....	78
Inhaltsverzeichnis.....	4	IT-Grundlagen.....	81
Veranstaltungskalender.....	5	Textverarbeitung.....	82
Online-Angebote.....	8	Tabellenkalkulation.....	83
Bildung & Begegnung	9	Präsentation.....	83
Bildungszeit.....	10	Outlook.....	83
Im Blickpunkt.....	11	Internet Homepage.....	84
Stadtbibliothek Schwetzingen.....	12	Bildbearbeitung Multimedia.....	84
Jugendkunstschule.....	12	Kaufmännische Lehrgänge.....	85
Junge VHS.....	15	Brühl	87
Für Frauen.....	20	Junge VHS/Jugendkunstschule.....	88
Aktive Senior:innen.....	22	Für Frauen.....	88
Rat & Tat	31	Kultur-Gestalten.....	89
Verbraucherfragen Mensch – Tier – Natur.....	31	VHS-Sprachenschule.....	90
Recht Finanzen.....	31	Aktive Senior:innen Brühl/Rohrhof.....	90
Politik – Gesellschaft – Umwelt	36	Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park.....	90
Politik Bürgerliches Engagement.....	36	Gemeindebücherei Brühl.....	91
Erziehung Familie.....	36	Ketsch	92
Psychologie.....	38	Junge VHS.....	93
Philosophie Religion.....	40	Gesundheit.....	93
Ausstellungen.....	41	VHS-Sprachenschule.....	94
Literatur Kunst Kulturgeschichte.....	41	Central Kino Ketsch.....	94
Kultur – Gestalten	44	Aktive Senior:innen Ketsch.....	96
Plastisches Textiles Gestalten.....	45	Gemeindebücherei Ketsch.....	96
Malen Zeichnen Drucktechnik.....	45	Oftersheim	97
Musizieren Singen.....	46	Junge VHS.....	98
Fotografieren.....	47	VHS-Sprachenschule.....	98
Gesundheit	51	Aktive Senior:innen Oftersheim.....	98
Essen & Trinken Gesunde Ernährung.....	51	Gemeindebücherei Oftersheim.....	99
Entspannung Stressbewältigung.....	52	Plankstadt	100
Bewegung Fitness.....	55	Junge VHS.....	101
Prävention Erkrankungen Heilmethoden.....	57	Gesundheit.....	102
VHS-Sprachenschule	60	VHS-Sprachenschule.....	106
Gebärdensprache.....	62	Aktive Senior:innen Plankstadt.....	106
Arabisch.....	63	Stichwortverzeichnis	107
Chinesisch.....	63	Weitere Informationen	
Deutsch.....	63	Datenschutzbestimmungen.....	111
Englisch.....	65	Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	112
Französisch.....	68	Terminübersicht Semester.....	Umschlagseite
Italienisch.....	69		
Japanisch.....	70		
Neugriechisch.....	71		
Polnisch.....	71		
Russisch.....	71		
Spanisch.....	72		
Türkisch.....	73		

Veranstungskalender

September 2024 bis Februar 2025
Vorträge, Lesungen, Exkursionen...

Termin	Zeit	Ort	Veranstungsart	Thema	Seite
September					
Mi 04.09.24	09:30	Schwetzingen	Jubiläumsfeier	30 Jahre Frauenforum Schwetzingen (FFS)	20
Mi 04.09.24	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Englischkurse	65
Mi 04.09.24	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Französischkurse	68
Mi 04.09.24	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Italienischkurse	69
Mi 04.09.24	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Spanischkurse	72
Mo 09.09.24	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Vorsorgen statt verdrängen (Hospizgemeinschaft)	59
Di 10.09.24	10:00	Schwetzingen	Info-Vormittag	EDV	81
Mi 11.09.24	09:30	Schwetzingen	Gespräch und Lesung	Zeitreise zum Bambusfahrrad (FFS)	20
Sa 14.09.24	08:15	Sonstige	Exkursion	EUROPA – Gartenreise ins Elsass (Bad. Heimat)	11
Mi 18.09.24	09:30	Schwetzingen	Exkursion	Heidelberg (FFS)	20
Mi 18.09.24	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Das Barock und Rokokozeitalter (VHS-Treff)	22
Mi 18.09.24	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	106
Mi 18.09.24	17:30	Schwetzingen	Workshop	Mit Angst umgehen lernen und loslassen	58
Mi 18.09.24	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	58
Do 19.09.24	19:00	Ketsch	Filmvorführung	Das Dorf der Vergesslichen – zum Weltalzheimerstag	94
Fr 20.09.24	08:00	Schwetzingen	Exkursion	Waldbaden	39
Fr 20.09.24	18:00	Schwetzingen	Vernissage	Ausstellung Veronika Drop	41
Sa 21.09.24	14:00	Schwetzingen	Vortrag	Hebelgedenken und Hebeltrunk (Bad. Heimat)	11
So 22.09.24	11:00	Online	Vortrag	vhs.KinderUni: Wie bekomme ich ein super Gedächtnis?	15
Mo 23.09.24	09:30	Ketsch	Seminar	Schnupper-Yoga für Schultern, Nacken & Kiefer	93
Di 24.09.24	09:30	Brühl	Vortrag	Katharina von Siena (FFB)	89
Di 24.09.24	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Kieferentspannung	57
Di 24.09.24	18:30	Online	Seminar	Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen	32
Di 24.09.24	18:30	Online	Seminar	Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft	79
Mi 25.09.24	10:00	Schwetzingen	Workshop	Mit Atem und Meditation den Herbst begrüßen	53
Mi 25.09.24	15:00	Schwetzingen	Führung	Schwetzingener Schlossgarten (VHS-Treff)	22
Mi 25.09.24	15:00	Oftersheim	Exkursion	Waldbaden	98
Mi 25.09.24	18:00	Schwetzingen	Filmbesprechung	Let's talk about movies	66
Mi 25.09.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Friedrich II – Kaiser und Kosmopolit (FFS)	20
Mi 25.09.24	09:00	Schwetzingen	Aufbauseminar	Trauerbegleitung – Bildungszeit	40
Do 26.09.24	18:00	Schwetzingen	Phil. Café	Zeit und Mensch	40
Do 26.09.24	19:00	Plankstadt	Podiumsrunde	Wechseljahre (KVBW)	102
Fr 27.09.24	15:00	Schwetzingen	Führung	Historische Garten- und Arbeitsgeräte (Bad. Heimat)	11
Fr 27.09.24	16:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Trauertreff (Hospizgemeinschaft)	59
Fr 27.09.24	18:00	Oftersheim	Seminar	Die Kunst des achtsamen Älterwerdens	99
Fr 27.09.24	18:30	Schwetzingen	Lit. Café	Marcel Proust: Auf der Suche nach der verlorenen Zeit.	42
Mo 30.09.24	18:30	Online	Seminar	KI-Systeme im Alltag für sich nutzen	31
Mo 30.09.24	19:00	Online	Vortrag	Alles fake?	75
Mo 30.09.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Vereinsrecht	32

Oktober

Di 01.10.24	09:30	Brühl	Vortrag	Kleopatra (FFB)	89
Di 01.10.24	19:00	Online	Seminar	Superhirn – Namen und Gesichter merken	79
Mi 02.10.24	15:00	Schwetzingen	Multivisionsschau	Oman – Arabiens grünes Märchen (VHS-Treff)	22
Mi 02.10.24	17:00	Schwetzingen	Podiumsrunde	Hüft- und Kniearthrose? (KVBW)	58
Mi 02.10.24	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	58
Mi 02.10.24	19:00	Online	Vortrag	Was macht rechtsextremes Denken so attraktiv?	36
Mo 07.10.24	15:30	Oftersheim	Vortrag mit Übungen	Das Immunsystem fit machen für Herbst und Winter	98
Mo 07.10.24	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Vorsorgen statt verdrängen (Hospizgemeinschaft)	59
Di 08.10.24	09:30	Brühl	Vortrag	Konfuzianismus (FFB)	89
Di 08.10.24	14:30	Brühl	Vortrag	Astrid Lindgren	90
Di 08.10.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag mit Diskussion	Comparative Religions	66
Di 08.10.24	19:00	Online	Seminar	Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit Taschenrechner	79
Mi 09.10.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Lyonel Feininger – Prismatische Magie (FFS)	20

Termin	Zeit	Ort	Veranstaltungsart	Thema	Seite
Mi 09.10.24	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Allergien (VHS-Treff)	22
Mi 09.10.24	18:00	Online	Vortrag	Von „Mag ich nicht“ zu „Mega lecker“	51
Mi 09.10.24	19:00	Schwetzingen	Seminar	Umgang mit dem Smartphone für Einsteiger:innen	76
Do 10.10.24	19:00	Schwetzingen	Autorenlesung	Ute Schmidt: Dream Chasers	65
Fr 11.10.24	18:30	Online	Seminar	Die Kunst des Smalltalks	80
Sa 12.10.24	10:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Sensibilität und Neurodiversität im Alltag	39
Mo 14.10.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Kapitalanlagen in Zeiten erhöhter Inflation	32
Di 15.10.24	09:30	Brühl	Autorenlesung	Helmut Orpel: Der König von Burgund (FFB)	89
Di 15.10.24	18:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Feinfühliges Kommunizieren	38
Di 15.10.24	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Patch Works – aber anders	33
Mi 16.10.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Gerhard Mercator (FFS)	20
Mi 16.10.24	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Grundwissen Judentum, Christentum, Islam (VHS-Treff)	22
Mi 16.10.24	16:00	Schwetzingen	Exkursion	Waldbaden	40
Mi 16.10.24	18:30	Online	Seminar	Wertermittlung von Immobilien	31
Do 17.10.24	15:00	Brühl	Seminar mit Übungen	Die ausdrucksstarke Sprechstimme	91
Do 17.10.24	18:00	Schwetzingen	Phil. Café	Philosophie interpretiert Bibeltexte	41
Sa 19.10.24	10:00	Schwetzingen	Seminar	Endlich aufräumen	39
Sa 19.10.24	10:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Wenn die Kinder flügge werden	39
So 20.10.24	11:00	Online	Vortrag	vhs.KinderUni: Warum können Zeichenfiguren laufen?	16
So 20.10.24	14:00	Schwetzingen	Exkursion	Die Wildpflanzen im Herbst	31
So 20.10.24	15:00	Heidelberg	Theaterbus	Der kaukasische Kreidekreis	29
Di 22.10.24	09:30	Brühl	Vortrag	Die acht Frauen des Großvaters (FFB)	89
Mi 23.10.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Welt in Aufruhr (FFS)	20
Mi 23.10.24	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	106
Mi 23.10.24	15:00	Schwetzingen	Vortrag	China und Taiwan (VHS-Treff)	22
Mi 23.10.24	18:00	Online	Vortrag	Der ökologische Fußabdruck unserer Ernährung	51
Mi 23.10.24	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Klopfe Dich frei	57
Mi 23.10.24	18:00	Schwetzingen	Filmbesprechung	Let's talk about movies	66
Do 24.10.24	17:00	Schwetzingen	Vortrag	Letzte Hilfe (Hospizgemeinschaft)	59
Do 24.10.24	18:30	Schwetzingen	Vortrag	EUROPA: Barcelona	42
Do 24.10.24	19:00	Online	Seminar	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	79
Fr 25.10.24	16:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Trauertreff (Hospizgemeinschaft)	59
Sa 26.10.24	09:00	Online	Seminar	Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis	79
Di 29.10.24	09:30	Brühl	Vortrag	Nahostkonflikt (FFB)	89
Di 29.10.24	17:00	Schwetzingen	Workshop	Singen macht glücklich	46
Mi 30.10.24	19:30	Ketsch	Filmvorführung	15. Europäisches Filmfestival der Generationen	95
Do 31.10.24	19:00	Schwetzingen	Autorenlesung	Andreas F. Cornelius: Veltenhöfer spricht ab fünf	41

November

Mo 04.11.24	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Vorsorgen statt verdrängen (Hospizgemeinschaft)	59
Di 05.11.24	09:30	Brühl	Vortrag	Sammeln ist Leidenschaft (FFB)	89
Di 05.11.24	14:30	Brühl	Vortrag mit Übungen	Das Immunsystem fit machen für den Winter	90
Di 05.11.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Was tun gegen Spam, Drückerkolonnen und Werbeanrufe?	32
Mi 06.11.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Vom Negerkönig zum Südseekönig (FFS)	20
Mi 06.11.24	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Santiago de Chile bis Feuerland (VHS-Treff)	22
Mi 06.11.24	18:00	Online	Vortrag	Lebensmittelverschwendung stoppen	51
Mi 06.11.24	18:30	Schwetzingen	Info-Abend	Sternstunden an der VHS	44
Mi 06.11.24	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	58
Mi 06.11.24	19:00	Online	Vortrag	Demokratien versus Autokratien	36
Fr 08.11.24	14:00	Schwetzingen	Exkursion	Waldbaden	40
Fr 08.11.24	18:30	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Lachyoga – Lachtherapie	38
Sa 09.11.24	09:00	Online	Seminar	Richtig investieren in Aktien und ETFs	32
So 10.11.24	15:00	Heidelberg	Theaterbus	Macbeth	29
Mo 11.11.24	15:30	Oftersheim	Vortrag	Kurfürst Carl Theodor	98
Di 12.11.24	09:30	Brühl	Vortrag	Frauen leben für den Frieden (FFB)	89
Di 12.11.24	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Gut informiert bei Trennung und Scheidung	33
Mi 13.11.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Die Perlen der Medici (FFS)	20
Mi 13.11.24	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Kunstsammlungen (VHS-Treff)	22
Mi 13.11.24	19:30	Ketsch	Filmvorführung	15. Europäisches Filmfestival der Generationen	95
Do 14.11.24	19:00	Schwetzingen	Podiumsrunde	Diabetes mellitus (KVBW)	58
Sa 16.11.24	10:00	Schwetzingen	Workshop	Karma-Yoga	53
Sa 16.11.24	10:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Aufräumen	39
Sa 16.11.24	15:00	Schwetzingen	Aktionstag	Sternstunden an der VHS	44

Termin	Zeit	Ort	Veranstaltungsart	Thema	Seite	
Sa	16.11.24	16:45	Ketsch	Filmvorführung	15. Europäisches Filmfestival der Generationen	95
So	17.11.24	11:00	Online	Vortrag	vhs.KinderUni: Warum können Fotos so gut lügen?	16
Di	19.11.24	09:30	Brühl	Vortrag	Baltikum (FFB)	89
Di	19.11.24	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Workshop Energie und Balance	53
Mi	20.11.24	09:30	Schwetzingen	Führung	CabineT 300 Jahre Carl Theodor (FFS)	20
Mi	20.11.24	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Gesunde Ernährung (VHS-Treff)	22
Mi	20.11.24	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	106
Mi	20.11.24	18:30	Online	Seminar	Tipps für Immobilienkäufer:innen	31
Do	21.11.24	15:00	Schwetzingen	Seminar	Farb- und Stilberatung für Frauen ab 60	21
Do	21.11.24	16:00	Brühl	Workshop	Comic- und Mangazeichnen für Schüler:innen	91
Do	21.11.24	18:00	Schwetzingen	Phil. Café	Zum UNESCO-Welttag der Philosophie	41
Fr	22.11.24	18:30	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Ist Glück eine Glückssache?	38
Mo	25.11.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung	33
Di	26.11.24	09:30	Sonstige	Führung	Kunsthalle Mannheim (FFB)	89
Di	26.11.24	15:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Friedvolle Kommunikation	38
Mi	27.11.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Karl May (FFS)	20
Mi	27.11.24	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Frida Kahlo (VHS-Treff)	22
Mi	27.11.24	17:00	Ketsch	Podiumsrunde	Hüft- und Kniearthrose (KVBW)	94
Do	28.11.24	17:00	Schwetzingen	Vortrag	Letzte Hilfe (Hospizgemeinschaft)	59
Fr	29.11.24	16:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Trauertreff (Hospizgemeinschaft)	59
Sa	30.11.24	09:00	Online	Workshop	Rhetorik	80

Dezember

Di	03.12.24	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Das Ehegattentestament	33
Di	03.12.24	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Kurfürst Carl Theodor (Bad. Heimat)	11
Mi	04.12.24	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Frédéric Chopins Klavierpoesie (FFS)	20
Mi	04.12.24	15:00	Mannheim	Führung	Kunsthalle Mannheim (VHS-Treff)	22
Mi	04.12.24	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	58
Mi	11.12.24	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	106
Mi	11.12.24	15:00	Schwetzingen	Jahresausklang	Besinnliche Adventszeit (VHS-Treff)	22
So	15.12.24	11:00	Online	Vortrag	vhs.KinderUni: Warum heißt die Steinzeit Steinzeit?	16
So	15.12.24	15:00	Schwetzingen	Theaterbus	Adonis	29
Fr	20.12.24	16:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Trauertreff (Hospizgemeinschaft)	59

Januar

Mi	08.01.25	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	58
Mi	08.01.25	19:00	Online	Vortrag	Bad News	75
So	12.01.25	11:00	Online	Vortrag	vhs.KinderUni: Mobbing und Cybermobbing	16
Mi	15.01.25	09:00	Schwetzingen	Workshop	Kommunikation im Berufsalltag – Bildungszeit	78
Mi	15.01.25	09:30	Mannheim	Führung	Kunsthalle Mannheim (FFS)	21
Mi	15.01.25	14:30	Ketsch	Vortrag m. Hörbeispielen	Glockengeschichte(n) in und um Schwetzingen	96
Mi	15.01.25	18:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Friedvolle Kommunikation	38
Mi	15.01.25	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Konzept der gewaltfreien Kommunikation	80
Mo	20.01.25	19:00	Online	Vortrag	Künstliche Intelligenz	75
Di	21.01.25	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Der digitale Nachlass	33
Mi	22.01.25	09:30	Schwetzingen	Seminar	Burnoutprävention für Berufsgestresste – Bildungszeit	78
Mi	22.01.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Südvietnam und Angkor (FFS)	21
Mi	22.01.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Gesunde vegetarische Ernährung	51
Do	23.01.25	17:00	Schwetzingen	Vortrag	Letzte Hilfe (Hospizgemeinschaft)	59
Sa	25.01.25	09:30	Schwetzingen	Seminar	Wohnungseigentum und Hausverwaltung	32
Sa	25.01.25	10:00	Sonstige	Outdoorkurs	Geführte Schneeschuhwanderung	19
Sa	25.01.25	10:00	Sonstige	Outdoorkurs	Langlauf klassisch für Einsteiger:innen	19
Sa	25.01.25	10:30	Sonstige	Outdoorkurs	Snowboard für Einsteiger:innen	18
Sa	25.01.25	10:30	Sonstige	Outdoorkurs	Skifahren für Einsteiger:innen	18
Sa	25.01.25	14:00	Schwetzingen	Seminar	Meditation	54
Mi	29.01.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Daphne Du Maurier – mein Cornwall (FFS)	21

FFS=Frauenforum Schwetzingen FFB=Frauenforum Brühl FPA=Forum Pflegende Angehörige
 KVBW= Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Online-Angebote auf einen Blick

Termin	Zeit	Veranst.-Art	Thema	V-Nr.	Seite
Mo 16.09.24	14:45	Sprachkurs	Spanisch am Nachmittag – A1.1	242-42222	72
Mo 16.09.24	18:30	Sprachkurs	Spanisch am Abend – A1.1	242-42223	72
Sa 21.09.24	09:15	Sprachkurs	Englisch – Business English – B2.2	242-40635	68
So 22.09.24	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Wie bekomme ich ein super Gedächtnis?	242-10402	15
Di 24.09.24	18:30	Seminar	Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen	242-10309	32
Di 24.09.24	18:30	Seminar	Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft	242-50631	79
Mo 30.09.24	18:30	Seminar	KI-Systeme im Alltag für sich nutzen	242-50025	31
Mo 30.09.24	19:00	Vortrag	Alles fake?	242-10420	75
Di 01.10.24	19:00	Seminar	Superhirn – Namen und Gesichter merken	242-50620	79
Mi 02.10.24	19:00	Vortrag	Was macht rechtsextremes Denken so attraktiv?	242-10421	36
Di 08.10.24	19:00	Seminar	Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit Taschenrechner	242-50621	79
Mi 09.10.24	18:00	Vortrag	Von „Mag ich nicht“ bis „Megalecker“	242-30520	51
Do 10.10.24	18:30	Seminar	Yin Yoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit	242-30117	52
Fr 11.10.24	18:30	Seminar	Die Kunst des Smalltalks	242-50633	80
Mi 16.10.24	18:30	Seminar	Wertermittlung von Immobilien	242-10301	31
So 20.10.24	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Warum können Zeichenfiguren laufen?	242-10403	16
Mi 23.10.24	18:00	Vortrag	Der ökologische Fußabdruck unserer Ernährung	242-30521	51
Do 24.10.24	19:00	Seminar	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	242-50622	79
Sa 26.10.24	09:00	Seminar	Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis	242-50625	79
Mi 06.11.24	18:00	Vortrag	Lebensmittelverschwendung	242-30522	51
Mi 06.11.24	19:00	Vortrag	Demokratien versus Autokratien	242-10422	36
Sa 09.11.24	09:00	Seminar	Richtig investieren in Aktien und ETFs	242-10308	32
So 17.11.24	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Warum können Fotos so gut lügen?	242-10404	16
Mi 20.11.24	18:30	Seminar	Tipps für Immobilienkäufer:innen	242-10302	31
Sa 30.11.24	09:00	Workshop	Rhetorik	242-50635	80
So 15.12.24	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Warum heißt die Steinzeit eigentlich Steinzeit?	242-10405	16
Mi 08.01.25	19:00	Vortrag	Bad News	242-10423	75
So 12.01.25	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Mobbing und Cybermobbing tun?	242-10406	16
Mo 20.01.25	19:00	Vortrag	Künstliche Intelligenz	242-10424	75

Folgende Piktogramme werden im Programmheft verwendet:



= Bildung Nachhaltige Entwicklung



= Hybridkurs



= Bildungszeit



= Onlinekurs



= Schwerpunktthema Europa

Bildung & Begegnung



Bildung ist nicht Wissen, sondern Interesse am Wissen.

Hans Margolius, 20. Jhd, Schriftsteller und Philosoph

Bildungszeit

bei der VHS Bezirk Schwetzingen



Bildung und Urlaub in einem: Eine Verbindung, die beflügelt

Bildungszeit bedeutet: fünf Tage zusätzlich bezahlten Urlaub, sich selbst neu zu entdecken oder Neues für den Beruf erlernen.

Beschäftigte haben gemäß Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes an bis zu fünf Tagen pro Jahr freustellen zu lassen. Die VHS Bezirk Schwetzingen e.V. ist AZAV-zertifiziert und anerkannter Bildungsträger für Veranstaltungen nach dem Bildungszeitgesetz (siehe S. 93 der Liste der anerkannten Bildungseinrichtungen zu finden auf der Webseite des Regierungspräsidiums Baden-Württemberg: <https://rp.baden-wuerttemberg.de/themen/bildung/seiten/bildungszeit/>).

Gemeinsam in einer Gruppe interessierter Menschen können Sie in dieser Zeit eine Schulung für die Wahrnehmung eines Ehrenamts absolvieren oder Veranstaltungen der beruflichen und politischen Weiterbildung besuchen.

Hinweise zur Anmeldung

- Sie suchen sich aus unserem Angebot einen Kurs aus, den Sie gerne im Rahmen der Bildungszeit besuchen möchten.
- Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung, die Sie bei Beantragung der Freistellung für die Bildungszeit bei Ihrem Arbeitgeber vorlegen.
- Die offizielle Frist für die Einreichung eines Antrags auf Bildungszeit bei Ihrem Arbeitgeber ist gesetzlich spätestens neun Wochen vor Beginn der Veranstaltung.
- Nach Beendigung der Bildungszeit erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen oder auch bei Bewerbungen nutzen können.

Eine Beratung erhalten Sie von unserer Ansprechpartnerin für Bildungszeit, Carolin Brunner, M.A., Telefon 06202 2095-32 oder per Mail brunner@vhs-schwetzingen.de

Und hier sind unsere aktuellen Bildungszeitangebote. Es gibt viel zu entdecken und neues Wissen beflügelt!

Aufbauseminar Trauerbegleitung

Wie mit Schuldgefühlen in der Trauer und Trauer nach Suizid umgehen?

10625

Tatjana Hartmann-Odemer, Systemische Beraterin & Supervisorin (SG), langjährige Sterbebegleiterin (IGSL) sowie Trauerbegleiterin (BVT e.V.)

Katja Postel, Heilpraktikerin, Systemische Therapeutin, Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin

- 8 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 25.09. und Donnerstag, 26.09.24, jeweils 9.00-16.30 Uhr (Pausen nach Absprache) • 250,- EUR, ab 11 Teilnehmer:innen 200,- EUR • Anmeldung bei der VHS erforderlich • Weitere Infos zum Kursinhalt siehe Seite 40

Gewaltfreie Kommunikation im Berufsalltag Workshop

10641

Verena Müller

- 6 - 12 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 15.01.25, 9.00-16.30 Uhr • 82,- EUR
- Anmeldung bei der VHS erforderlich • Weitere Infos zum Kursinhalt siehe Seite 78

Resilienztraining: Burnoutprävention für Berufsgestresste Workshop

10642

Verena Müller

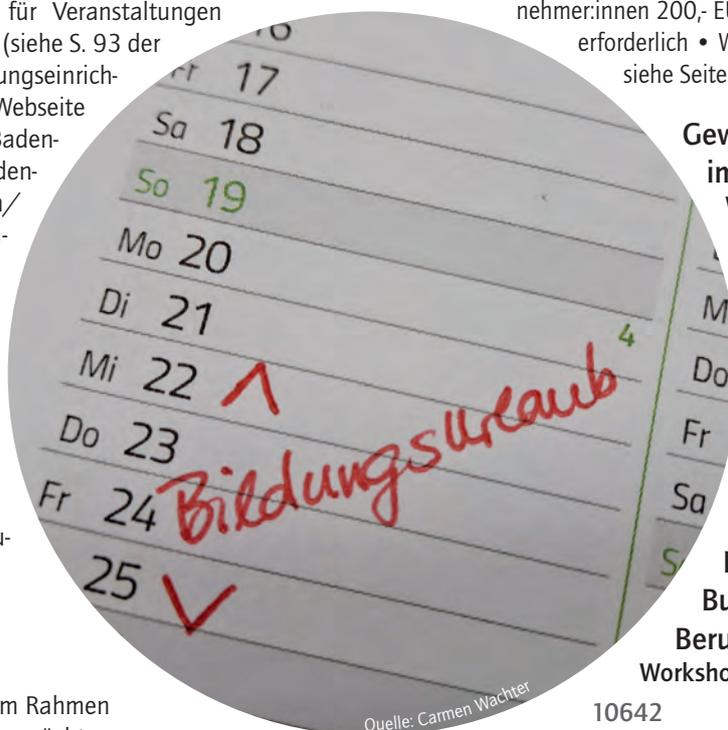
- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 22.01.25, 9.30-17.00 Uhr • 82,- EUR • Anmeldung bei der VHS erforderlich • Weitere Infos zum Kursinhalt siehe Seite 78

Den inneren Kompass neu ausrichten, um Deine Ziele zu erreichen Kompaktseminar

10643

Kristina Semmler / Natalie Leer

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2x samstags, ab 11.01.25, 10.00-16.30 Uhr • 95,- EUR
- Anmeldung bei der VHS erforderlich • Weitere Infos zum Kursinhalt siehe Seite 78



Im Blickpunkt

Geschichte und Geschichten in und um Schwetzingen

In Zusammenarbeit mit der Badischen Heimat, dem Kulturamt, dem Karl-Wörn-Haus Schwetzingen Sammlungen und dem Stadtarchiv Schwetzingen

Hebelgedenken und Hebeltrunk

neu

Eine Veranstaltung der Stadt Schwetzingen und der Badischen Heimat

14.00 Uhr Kranzniederlegung am Hebelgrab

Begrüßung: Oberbürgermeister Dr. René Pörtl

Worte am Grab: Prof. Dr. Michael Plathow, Mitglied ev. Bundesgremien

Gedichtvortrag: Bürgermeister Philipp Lotter aus Hausen im Wiesental

15.00 Uhr Preisverleihung mit Festvortrag im Palais Hirsch

Begrüßung und Preisverleihung: Oberbürgermeister Dr. René Pörtl

Festvortrag „Von Fall zu Fall – Johann Peter Hebel und seine situative Ethik“ von Dr. Franz Littmann

Verleihung der Ehrenmitgliedschaft der Badischen Heimat an die Preisträger durch Dr. Volker Kronemayer, Vorsitzender Badische Heimat

10109

Schwetzingen, Palais Hirsch • Samstag, 21.09.24,
14.00-16.30 Uhr • Eintritt frei

Historische Garten- und Arbeitsgeräte

neu



Führung durch die Ausstellung

Im ehemaligen Baumagazin der alten Schlossschreinerei hinter dem nördlichen Zirkelgebäude eröffnet sich Liebhaber:innen historischer Gärten eine faszinierende Welt:

Garten- und Arbeitsgeräte aus alten Zeiten.

Die Ausstellung präsentiert die Arbeit der

Gärtner. Im Eingangsbereich illustrieren

Schautafeln die Geschichte der Gar-

tengeräte und die Lebens- und

Arbeitsumstände der Schwet-

zinger Hofgärtner. Was ver-

diente ein Gartendirektor

und wie lange musste ein

Gärtner täglich arbeiten?

Vier ansprechend gestal-

tete Räume präsentieren

die wichtigsten Arbeitsbe-

reiche im Garten: Boden-

bearbeitung, Transport, Be-

wässerung und Schreinerei.

10110

Dr. Ralf Wagner, Konservator

Schloss und Parkbauten

Schwetzingen, Kunsthistoriker

/ Staatliche Schlösser und

Gärten Baden-Württemberg, Schloss

Schwetzingen



Quelle: Jeanette Schweikert

15 - 25 Teilnehmer:innen • Schloss Schwetzingen

• Freitag, 27.09.24, 15.00-16.00 Uhr • 8,- EUR

• Anmeldung bis 23. September

Carl Theodor

Wie er war und wie es wahr ist

neu

Festvortrag

Anlässlich des 300. Geburtstages des Kurfürsten Carl Theodor von der Pfalz am 10. Dezember hält der Konservator von Schloss Schwetzingen, Dr. Ralf Wagner, einen Vortrag mit Bildern über den beliebten und in Schwetzingen allseits bekannten Kurfürsten. Erfahren Sie die Wahrheit über Carl Theodor und dies fängt schon an seinem Geburtsdatum an, das oft mit dem 11. Dezember angegeben wird. Erfahren Sie Persönliches, Amüsantes, Wissenschaftliches und Musikalisches über Carl Theodor, was Sie vielleicht bisher noch nicht wussten.

Die Badische Heimat lädt zu diesem Anlass zu einem Sektumtrunk ein.

10111

Dr. Ralf Wagner, Konservator Schloss und Parkbauten

Schwetzingen, Kunsthistoriker/Staatliche Schlösser und

Gärten Baden-Württemberg, Schloss Schwetzingen

15 - 50 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Dienstag, 03.12.24, 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei

Gartenreise ins Elsass

Fermes Bleues – Jardin des Quatres

Temps – Staudenkunst



Tagesexkursion

Das Elsass bietet nicht nur landschaftliche, kulinarische und kulturelle Vielfalt. Zum Savoir vivre gehören auch zahlreiche gekonnt und liebevoll gestaltete Gärten, die Gartenkultur bewahren und Biodiversität fördern. Geplant sind auf dieser Gartenreise Besuche von einzigartigen Gärten in Kutzenhausen, Walbourg und Uttenhofen, die alle im Département Bas-Rhin zu finden sind.

Der Garten der Vier Jahreszeiten, Jardin des Quatres Temps, in Kutzenhausen haben

Laure und Freddy Hirlmann in ihrer

Obhut. Anlehnungen an Engli-

sche und Französische Garten-

stile prägen diesen vielseitigen,

an einem Hang liegenden Garten.

Eine Rosensammlung mit 60 ver-

schiedenen Arten und

Sorten sowie Beete mit

herbstblühenden Stau-

den geben gute Beispiele

für den eigenen Garten.

Besondere Bäume wie

Ginkgo, Tulpen- und Am-

berbäume, ein Trompeten-

baum sowie zahlreiche

Obstbäume ergänzen die

Szenerie.

Der Garten von Pia und Alain in

Walbourg wurde 2005 angelegt.

Seitdem haben sie ihn immer weiter

kultiviert. Der Zen-Garten ist das erste Bild,

das sich dem Besucher zeigt und der an einen Teich mündet. Hier erschließt sich ein weiterer, im englischen Stil angelegter Bereich mit zahlreichen Beeten, in denen Hostas, Farne, Hartriegel, japanische Fächerahorne im ersten Herbstbunt das Gärtnerherz erfreuen. Bänke bieten die Möglichkeit, die ruhige Atmosphäre dieses Ortes zu genießen.

In Uttenhofen, auch als Blaues Dorf bezeichnet, sind viele Gebäude in dem sogenannten „Bleu de Hanau“ gestrichen, einem Abfallprodukt aus der Bleiherstellung, das sich die verarmten Hugenotten, die hier Zuflucht fanden, leisten konnten. Diese blauen Häuser, Fermes Bleues, dienen als wundervolle Kulisse für mehrere Gärten, die von ihren Eigentümern stilvoll errichtet und unterhalten werden und durch ihre Größe auch schon als kleine Parks bezeichnet werden können. Viele Schätze gilt es zu entdecken wie Teiche, Wasserfälle, eine Allee im italienischen Stil, Gemüsegärten, Orangerien und ein Bistro im Landhausstil.

10112

Jeanette Schweikert, Dipl.Ing.(FH), Garten- und Freiraumplanung

Samstag, 14.09.24, 8.15-17.00 Uhr • 65,- EUR incl. Führungen, Eintritte, Bustransfer und Fahrtbegleitung zzgl. 20,- EUR für das Mittagessen „Assiette Ferme Bleue“ mit Dessert • Anmeldung bis 11. September

Stadtbibliothek Schwetzingen

Gemeinschaftsveranstaltungen mit der Stadtbibliothek Schwetzingen, Kronenstraße, Telefon 06202 87271
E-Mail: stadtbibliothek@schwetzingen.de

Künstlerisches und freies Gestalten

Laternen basteln

Kreativnachmittag
Bitte Malkittel oder altes T-Shirt mitbringen.



für Kinder von 5-7 Jahren

20005

Jennifer Bayer

5 - 12 Teilnehmer:innen
• Schwetzingen, Stadtbibliothek • Mittwoch, 23.10.24, 14.00-14.45 Uhr • 2,50 EUR incl. Materialkosten
• Anmeldung ab Montag, 14.10. in der Stadtbibliothek

für Kinder von 8-10 Jahren

20006

Jennifer Bayer

5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Stadtbibliothek
• Mittwoch, 23.10.24, 15.00-16.00 Uhr • 3,50 EUR incl. Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 14.10. in der Stadtbibliothek



Künstlerisches und freies Gestalten zur Weihnachtszeit



Kreativnachmittag
Bitte Malkittel oder altes T-Shirt mitbringen.

für Kinder von 5-7 Jahren

20007

Jennifer Bayer

5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Stadtbibliothek
• Mittwoch, 04.12.24, 14.00-14.45 Uhr • 2,50 EUR incl. Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 25.11. in der Stadtbibliothek

für Kinder von 8-10 Jahren

20008

Jennifer Bayer

5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Stadtbibliothek
• Mittwoch, 04.12.24, 15.00-16.00 Uhr • 3,50 EUR incl. Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 25.11. in der Stadtbibliothek

Jugendkunstschule

Für Kindergarten- und Vorschulkinder

Papa-Kind-Basteln

Ein Vormittag für Papis und ihre Kinder von 2-6 Jahren zu Beginn der Herbstferien



Die meisten Kinder basteln gerne und schulen damit ganz automatisch ihre Kreativität und Feinmotorik. Allerdings fehlen Eltern oft die Ideen, um Anregungen geben zu können.

An diesem Samstagvormittag werkeln und basteln Väter mit ihren Kindern nach verschiedenen Vorlagen und bekommen dadurch viele Ideen, um aus Dingen, die in fast jedem Haushalt existieren, schöne Sachen zu machen.

20605

Nathalie Schuppe

6 -16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 26.10.24, 10.00-11.30 Uhr • 12,- EUR incl. Materialkosten für einen Erwachsenen und ein Kind.

Jedes weitere Kind zzgl. 3,- EUR Materialkosten.

• Anmeldung bis 22. Oktober

Für Grundschul Kinder

Last Minute – Weihnachtsgeschenke selbst machen – Seife und Co.

neu

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren

Weihnachten steht schon vor der Tür und ihr habt noch kein Geschenk? Hier könnt ihr Seifen und Badekugeln herstellen und weihnachtlich mit Glitzer und Glimmer verpacken.

Bitte eine Schere, Tesafilm und zwei leere Marmeladengläser mit Schraubdeckel mitbringen.

20013

Nadine Münch

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 21.12.24, 10.00-13.00 Uhr
- 25,- EUR incl. Materialkosten
- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 21,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 17. Dezember

Zu Gast bei Tutanchamun

neu

Für Kinder von 6-10 Jahren in den Herbstferien



Im alten Ägypten herrschte einst der Pharao Tutanchamun, der viele Schätze besaß, die wir heute noch im Museum anschauen können. Da sind viele schöne Dinge wie die Spielsachen, Möbel und Kleidung des Pharaos zu sehen, die viel über sein Leben im alten Ägypten erzählen.

In diesem Kurs könnt ihr eine Reise in das alte Ägypten und in die Welt von Tutanchamun machen und viel Neues und Spannendes entdecken. Wie haben die alten Ägypter gekocht und was für Geschichten kannten sie? Hatten die Kinder auch Ferien und welche Spiele mochten sie gerne? Kommt zu einem Besuch zu Pharao Tutanchamun und entdeckt das Alte Ägypten. Bitte mitbringen: Papier, Buntstifte, Spitzer und Radiergummi.

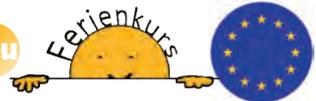
20601

Diana Liesegang, M.A.

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 28.10.24, 10.00-11.30 Uhr • 14,- EUR incl. Materialkosten
- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 24. Oktober

Zu Gast bei den Kelten für Kinder von 6-10 Jahren in den Herbstferien

neu



Das Volk der Kelten lebte vor vielen hundert Jahren in der Region und war berühmt für seine Handwerkskunst und sein Wissen über die Natur und die Sterne. Wollt ihr einmal den Tag eines keltischen Kindes kennenlernen? Was haben sie gerne gegessen, welche Spiele hatten sie besonders gerne und welche Berufe erlernten sie? In diesem Kurs könnt ihr viel über die Welt der Kelten erfahren und ausprobieren.



Quelle: Pixabay

Was haben sie gerne gegessen, welche Spiele hatten sie besonders gerne und welche Berufe erlernten sie? In diesem Kurs könnt ihr viel über die Welt der Kelten erfahren und ausprobieren.

20602

Diana Liesegang, M.A.

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 29.10.24, 10.00-11.30 Uhr • 14,- EUR incl. Materialkosten
- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 24. Oktober

Steinzeit-Detektive

Für Kinder von 6-10 Jahren in den Herbstferien



Was erzählen fossile Funde und Knochen von Tieren und Menschen (Abgüsse) dem heutigen Menschen? Archäologen können zum Beispiel mit Hilfe solcher Funde das Alter eines Menschen oder Krankheiten bestimmen.

In unserer Werkstatt könnt ihr wie die Archäologen Knochen untersuchen. Ihr bekommt einen „Archäologenpass“, den ihr mit nach Hause nehmen könnt.

Bitte mitbringen: Papier, Buntstifte, Spitzer und Radiergummi.

20603

Diana Liesegang, M.A.

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 29.10.24, 14.00-15.30 Uhr • 14,- EUR incl. Materialkosten
- Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 24. Oktober

**Sie interessieren sich für BADEN?**

Die Badische Heimat ist ein gesamtbadischer Landesverein

- zur Förderung von Regional- und Landesgeschichte, Volks- und Heimatkunde
- zum Schutz der Natur, der Umwelt und der Landschaft
- zur Sicherung der Denkmalpflege
- zur vielfältigen Mitarbeit auf dem weiten Gebiet von Kunst und Kultur
- zur grenzüberschreitenden europäischen Zusammenarbeit mit unseren Nachbarn im Elsass und der Schweiz
- Der Landesverein ist parteipolitisch neutral

Werden Sie Mitglied!

Das Vereinsheft „Badische Heimat“ mit interessanten geschichtlichen Artikeln, ca. 160 Seiten, erscheint dreimal jährlich und ist für Mitglieder kostenlos. Weitere Infos erhalten Sie hier →



Steinzeit-Detektive

Für Kinder von 6-10 Jahren in den Weihnachtsferien



20604

Diana Liesegang, M.A.

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 03.01.25, 10.00-11.30 Uhr • 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 19. Dezember

Zeichnen

Für Kinder von 6-10 Jahren

In diesem Kurs kannst du alles zeichnen: Tiere, Comics, Manga, Trickfiguren, Star Wars, Aliens, Roboter, Autos, Flugzeuge, Meerjungfrauen, Feen, Kobolde, Graffiti und vieles mehr.

Bitte mitbringen: A4 Papier, Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer.

20701

Christian Schura

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x donnerstags, 28.11., 19.12.24., 23.01. und 13.02.25, 16.30-18.45 Uhr • 54,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 43,- EUR • Anmeldung bis 26. November

Alle Kurse im Rahmen des Aktionstages „**Sternstunden an der VHS**“ finden Sie auf einen Blick auf Seite 44

Erleben Sie und Ihre Kinder vorweihnachtliche Sternstunden an der VHS. Mit einer kleinen Kursauswahl möchten wir Sie auf die Adventszeit einstimmen. Neben einem Sternebastelkurs für Erwachsene gibt es für Kinder Entspannungsworkshops, Vorlese-Stunden, eine Kreativ-Werkstatt, eine Waffelbäckerei und musikalische Kostproben von Schüler:innen der Musikschule Schwetzingen, gerne auch zum Mitmachen.

Sternstunden an der VHS

Kreativ-Werkstatt für Kinder ab 4 Jahren

neu

In dieser Kreativ-Werkstatt werden weihnachtliche Deko-Artikel gestaltet, die leicht anzufertigen sind und auch als Geschenke verwendet werden können.

20801

Jennifer Bayer

- Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 16.11.24, 15.00-16.00 Uhr • 3,50 EUR Materialkosten (vor Ort zu entrichten)

Den Film **Checker Tobi und das Geheimnis unseres Planeten** im Rahmen des **15. Europäischen Filmfestivals der Generationen**, siehe unter Ketsch, Seite 95

Mein Schatzkästchen

Für Kinder von 6-7 Jahren

neu

Im Museum sind in einer kleinen Höhle und Glaskästen blaue Schätze zu sehen, die Menschen in der Erde gefunden haben, darunter auch Edelsteine. Wir betrachten die Schätze genauer und anschließend bastelt ihr ein Kästchen mit blauen Steinen für euren eigenen Schatz.

20802

Elisabeth Voigtländer

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 14.09.24, 11.00-12.30 Uhr
- 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de
- Anmeldung bis 07. September

20803

Elisabeth Voigtländer

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 21.09.24, 11.00-12.30 Uhr
- 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de
- Anmeldung bis 14. September

20804

Elisabeth Voigtländer

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau, Hebelstr. 2 • Samstag, 05.10.24, 11.00-12.30 Uhr
- 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung direkt beim Museum Blau • museumblau@posteo.de
- Anmeldung bis 28. September

Diamond-Painting

neu

Für Kinder von 7-11 Jahren in den Herbstferien

Im Diamondpaintinglook gestaltet ihr Schlüsselanhänger, Kühlschrankmagnete und andere Kleinigkeiten. Dabei werden bunte, funkelnde Steinchen auf die Oberfläche geklebt und es entstehen kleine glitzernde Kunstwerke. Es steht eine große Auswahl an Steinen und Motiven zur Verfügung, sodass ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen könnt. Bitte eine Schere mitbringen.

20805

Nadine Münch

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 28.10.24, 10.00-13.00 Uhr • 25,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister 21,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 24. Oktober

Riesentortenstück

Workshop für Kinder ab 8 Jahren in den Herbstferien



Oh wie lecker! Ob Schwarzwälder Kirsch-Torte, Schokosahne mit Erdbeeren, Nusstorte oder luftige Biskuitschnecken, so süße Leckereien kannst du dir dauerhaft aus verschiedenen Materialien selbst herstellen. Mit Klebstoff, Pinsel und Farben wird deine Süßigkeit zu einem richtigen Hingucker, riesig groß, aber täuschend echt, geradezu zum Anbeißen!

20806

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 29.10.24, 9.30-12.30 Uhr • 22,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 18,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 24. Oktober

Ein eigenes Spielbrett aus Holz herstellen

Workshop für Kinder ab 9 Jahren

neu

Hast du Lust, mal etwas aus Holz zu bauen? Dann komm zu uns in die Schreinerei und fertige dein eigenes Spielfeld an, z.B. für ein „Mensch ärgere dich nicht“-Spiel oder Schach bzw. Dame. Du lernst bei zwei erfahrenen Schreibern die verschiedenen Arbeitsschritte kennen: Sägen, Hobeln, Schleifen und Ölen. Am Ende nimmst du dein selbst gebautes Spielbrett mit nach Hause.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

20807

Felix und Constanze Glocker

6 - 8 Teilnehmer:innen • Schreinerei Glocker, August-Borsig-Straße 16, 68199 Mannheim • Samstag, 19.01. und Sonntag, 20.01.25, 10.00-15,00 Uhr (incl. Pausen nach Absprache)

• 110,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 10. Januar

Für Schüler:innen ab Klasse 5

Comic- und Mangazeichnen

Für Schüler:innen ab 12 Jahren und Erwachsene

Comiczeichnen und die japanische Variante Mangazeichnen haben gemeinsame Grundlagen. Mit Bleistift, Tusche und Pinsel entstehen Helden, Bösewichte, Feen und Zauberer.

In einzelnen Übungen lernen die Teilnehmer:innen den Entwurf einer Figur mit Hilfe einfacher geometrischer Formen wie Kreis oder Oval. Das Endprodukt ist die selbstständig gezeichnete Comicfigur. Im Einzelnen geht es um die Aufteilung des Körpers, Darstellung von Menschen, Licht und Schatten, Skizzieren, Bewegung bis hin zum Entwurf eigener Figuren.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A4, Bleistifte HB/2B, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer, Comics oder Mangas.

20702

Christian Schura

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volks-hochschule

• Samstag, 21.09.24, 9.30-16.00 Uhr (incl. 30 Min. Pause)

• 36,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 28,- EUR

• Anmeldung bis 19. September

Nähen mit der Nähmaschine

für Schüler:innen ab 12

Jahren in den Herbstferien

Im Kurs werden Grundkenntnisse des Nähens mit der Nähmaschine vermittelt und erweitert.

Passend zum eigenen Interesse und Können entstehen kleine Geschenke und Dekoartikel für Herbst und Winter.

Mitzubringen: Schreibzeug, Schere, Maßband (oder Lineal), Stoffbeutel zum Aufbewahren der angefangenen Näharbeiten. Wenn vorhanden, dürfen gerne Stoffreste, Bänder, Garn, Knöpfe und auch die eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

20901

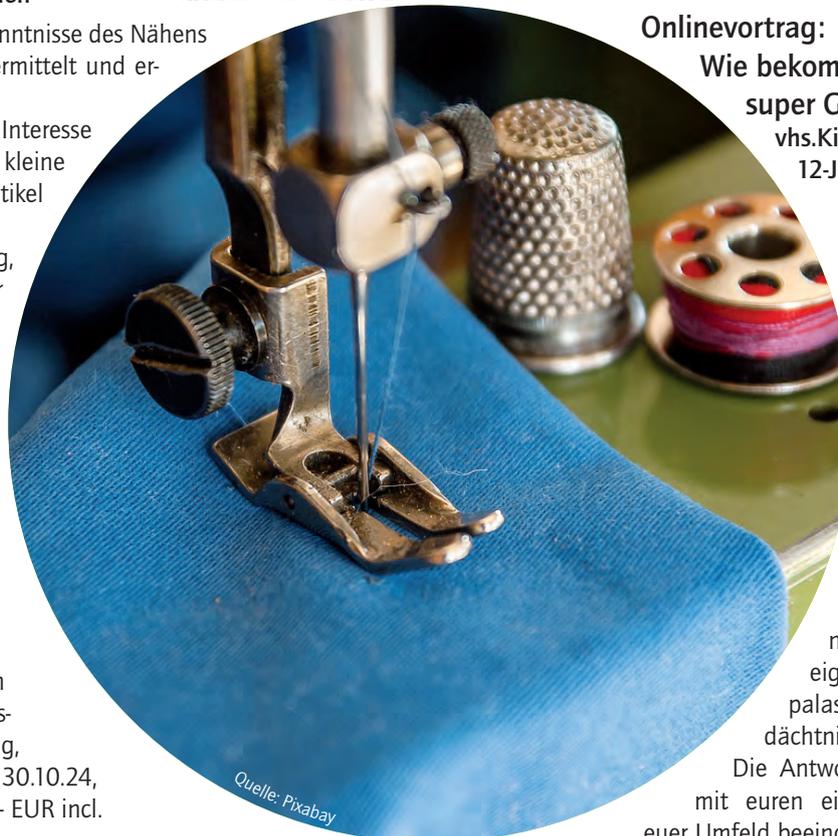
Nathalie Schuppe

4 - 5 Teilnehmer:innen

• Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag,

29.10. und Mittwoch, 30.10.24,

9.00-12.00 Uhr • 44,- EUR incl.



Quelle: Pixabay

Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 36,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 24. Oktober

Junge VHS

Für Grundschul Kinder

Selbstbehauptung- und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 6 bis 10 Jahren

neu

In diesem Training wird das Selbstbewusstsein und natürliche Selbstvertrauen der Kinder gestärkt. In speziellen Übungen und altersgerechten Rollenspielen werden Verhaltensweisen zur Gewaltprävention vermittelt. Hierbei geht es u.a. um das richtige Verhalten z.B. auf dem Schulweg sowie Gewalt- und Mobbingvermeidung und den Schutz vor sexuellen Übergriffen.

Die Kinder lernen, sich verbal und mit Körpersprache frühzeitig abzugrenzen („Stopp – nicht mit mir“), damit sie erst gar nicht in eine kritische Situation kommen. In einem Notfall lernen sie, sich außerdem mit ausgewählten Selbstverteidigungstechniken zu wehren. Der Technikteil ist auf leichte Befreiungs- und Fluchttechniken beschränkt und somit für Grundschul:innen ideal umzusetzen.

Wesentlicher Bestandteil ist es auch, Absprachen mit den Eltern zu treffen. Hierzu erhalten die Kinder die Begleitbroschüre „Papperlapapp! – Das Magazin für starke Kinder“, die mit dem Landespräventionspreis Rheinland-Pfalz ausgezeichnet wurde.

10251

Petra Klefenz

7 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• 5 x donnerstags, ab 19.09.24, 15.30-16.30 Uhr • 37,-

EUR • Anmeldung bis 16. September

Onlinevortrag:

Wie bekomme ich ein super Gedächtnis?

vhs.KinderUni für 8 bis

12-Jährige

neu



In der Sendung „Klein gegen Groß“ mit Kai Pflaume treten regelmäßig Kinder gegen Prominente an, um sich z. B. lange Zahlenreihen, Hauptstädte und vieles mehr zu merken. Die meisten von ihnen benutzen ihren eigenen „Gedächtnispalast“. Aber was ist eigentlich ein „Gedächtnispalast“ und kann jede:r Gedächtniskünstler:in werden?

Die Antwort hierauf und wie ihr mit euren eigenen Gedächtnistricks euer Umfeld beeindrucken könnt, gibt euch

Johannes Mallow in dieser Online-Kinderuni zum Mitmachen. Ihr benötigt einen leistungsstarken Internetzugang und einen internetfähigen PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer. Der Zugangslink wird zeitnah zu dem Termin der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

10402

Dr. Johannes Mallow, Gedächtnisweltmeister

Online, mit Zugangslink • Sonntag, 22.09.24, 11.00-12.00 Uhr • 4,- EUR • Anmeldung bis 18. September

Onlinevortrag: Warum können Zeichenfiguren laufen?

vhs.KinderUni für 8 bis 12-Jährige



Sicher habt ihr schon mal einen Animationsfilm gesehen. Dort sieht man lustige Geschichten und Abenteuer von fantasievollen Figuren und Wesen. Damit so ein Film entstehen kann, braucht es viel Zeit und tolle Ideen. Und ganz besonders muss man viel Wissen haben, damit die Figuren anfangen, sich zu bewegen. Das ist der Job von Trickfilmspezialisten. Professor Jan Berger kennt sich super damit aus, wie solche Filme entstehen und wird zeigen, wie sie gemacht werden.

Ihr benötigt einen leistungsstarken Internetzugang und einen internetfähigen PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer. Der Zugangslink wird zeitnah zu dem Termin der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

10403

Prof. Jan Berger, Professor für Game Design, Schwerpunkt 3D, Hochschule für Technik und Wirtschaft (HTW) Berlin

Online, mit Zugangslink • Sonntag, 20.10.24, 11.00-12.00 Uhr • 4,- EUR • Anmeldung bis 16. Oktober

Onlinevortrag: Warum können Fotos so gut lügen?

vhs.KinderUni für 8 bis 12-Jährige



Bilder erreichen unser Gehirn sofort und wirken sehr stark. Dagegen können wir erst einmal nichts machen. Was wir sehen, halten wir für echt und wahr. Aber kann man heute noch den Bildern und Fotos trauen, die man sieht? Wie kann man erkennen, wenn ein Foto verändert wurde? Wann lügt also ein Foto? In diesem Vortrag geht es hauptsächlich um Bilder und Fotos in den sozialen Medien, die durch Apps und durch künstliche Intelligenz bearbeitet werden. Was können diese Techniken und was ist erlaubt? Prof. Dr. Carsten Totz gibt euch tolle Tipps, wie ihr herausfinden könnt, ob ein Foto echt ist oder nicht.

Ihr benötigt einen leistungsstarken Internetzugang und einen internetfähigen PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer. Der Zugangslink wird zeitnah zu dem Termin der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

10404

Prof. Dr. Carsten Totz, Professor für Digitale Kommunikation, Hochschule für Technik und Wirtschaft (HTW) Berlin

Online, mit Zugangslink • Sonntag, 17.11.24, 11.00-12.00 Uhr • 4,- EUR • Anmeldung bis 13. November

Onlinevortrag: Warum heißt die Steinzeit eigentlich Steinzeit?

vhs.KinderUni für 8 bis 12-Jährige



Mit der Online-Führung „Bewegtes Leben in der Steinzeit“ begeben wir uns auf die frühesten Spuren von Menschen. Es sind vor allen Dingen Werkzeuge, die von Neandertalern hergestellt und genutzt wurden. Wer genau die Neandertaler waren, stellen wir ebenso vor wie die Umwelt, in der sie lebten. Dazu zählen u. a. Mammuts, Höhlenbären, Wollnashörner und – seit rund 40.000 Jahren – auch unser direkter Vorfahre: der Homo Sapiens. Wie hat sich durch ihn die Umwelt und das Leben verändert? Und was ist eigentlich die Jungsteinzeit? Was da vor rund 7000 Jahren passiert ist und welche Auswirkungen es davon bis heute gibt, erfahrt ihr hier.

Ihr benötigt einen leistungsstarken Internetzugang und einen internetfähigen PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer. Der Zugangslink wird zeitnah zu dem Termin der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

10405

Dr. Michael Lagers, Westfälisches Landesmuseum für Archäologie Herne

Online, mit Zugangslink • Sonntag, 15.12.24, 11.00-12.00 Uhr • 4,- EUR • Anmeldung bis 11. Dezember

Onlinevortrag: Was kann ich gegen Mobbing und Cybermobbing tun?

vhs.KinderUni für 8 bis 12-Jährige



Mobbing und Cybermobbing nehmen leider immer mehr zu. Aber was bedeuten diese beiden Worte überhaupt? Warum „mobben“ Menschen und machen einen anderen fertig? Und was kann ich tun, wenn ich selbst betroffen bin oder Zeuge von Mobbing werde? Und weshalb sollte ich im Internet sehr vorsichtig mit Fotos von mir und anderen umgehen? Wie kann man auch ohne ein Foto von sich trotzdem ein cooles Profilfoto haben? Die Zeit während dieser Online-KinderUni wird wie im Flug vergehen, da es viel Austausch über den Chat geben wird. Ebenso verspricht die Dozentin viele AHA-Erlebnisse für euch. Ihr benötigt einen leistungsstarken Internetzugang und einen internetfähigen PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer. Der Zugangslink wird zeitnah zu dem Termin der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

10406

Petra Güvenc, Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz, Medienerziehung und Mobbingprävention

Online, mit Zugangslink • Sonntag, 12.01.25, 11.00-12.00 Uhr • 4,- EUR • Anmeldung bis 08. Januar

Kosmetikmanufaktur Für Schüler:innen von 8-13 Jahren in den Herbstferien



Ihr wollt eure eigenen Kosmetik- und Körperpflegeprodukte anfertigen? Hier lernt ihr, Lipgloss, Bodypeeling, Bade-



Quelle: Pixabay

kugeln und Badeschaum herzustellen. Bitte eine Schere, Tesafilm und zwei leere Marmeladengläser mit Schraubdeckel mitbringen.

30002

Nadine Münch

- 5 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 28.10.24, 14.00-17.00 Uhr • 25,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 21,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 24. Oktober



Quelle: VHS

machen.

Erleben Sie und Ihre Kinder vorweihnachtliche **Sternstunden an der VHS**. Mit einer kleinen Kursauswahl möchten wir Sie auf die Adventszeit einstimmen.

Neben einem Sternebastelkurs für Erwachsene, siehe Seite 44, gibt es für Kinder Entspannungswshops, Vorlese-Stunden, eine Kreativ-Werkstatt, siehe Seite 14, eine Waffelbäckerei und musikalische Kostproben von Schüler:innen der Musikschule Schwetzingen, gerne auch zum Mit-

Sternstunden an der VHS: Atem und Meditation

neu

In diesem kompakten Workshop werden die Kinder mit unterschiedlichen Entspannungsverfahren vertraut gemacht. Neben dem Autogenen Training und der Progressiven Muskel-

entspannung lernen sie ein paar Atemtechniken kennen, die sie gut in ihren Alltag, egal ob in der Schule oder zu Hause integrieren können. Abgerundet wird dieser Workshop mit einer Fantasiereise und Bewegungseinheiten, die zur Selbstreflexion anregen können.

Für Kinder von 6-8 Jahren

30102

Anna Dobiasz

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 16.11.24, 15.00-16.00 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 13. November

Für Kinder von 9-12 Jahren

30103

Anna Dobiasz

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 16.11.24, 16.15-17.15 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 13. November

Sternstunden an der VHS:

neu

Vorweihnachtliche Vorlesestunde für Kinder

In dieser Vorlesestunde nimmt Peter Lemke die Kinder auf fantastische Reisen zu Weihnachtsmann & Co. mit.

40501

Peter Lemke

- Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 16.11.24, 15.00-18.00 Uhr • Eintritt frei

Alle Kurse im Rahmen des Aktionstages „Sternstunden an der VHS“ finden Sie auf einen Blick auf Seite 44

Ferienkurse auf einen Blick



Termin	Zeit	Ort	Kursbezeichnung	Kurs-Nr.	Seite
Herbstferien					
Kindergarten- und Vorschulkinder					
Sa, 26.10.24	10:00	Schwetzingen	Papa-Kind-Basteln	242-20605	12
Grundschüler:innen					
Mo, 28.10.24	09:00	Brühl	Der Herbst ist bunt (JuKu Brühl)	242-20761	88
Mo, 28.10.24	10:00	Schwetzingen	Zu Gast bei Tutanchamun	242-20601	13
Mo, 28.10.24	10:00	Schwetzingen	Diamond-Painting	242-20805	14
Mo, 28.10.24	14:00	Schwetzingen	Kosmetikmanufaktur	242-30002	16
Di, 29.10.24	09:30	Schwetzingen	Riesentortenstück	242-20806	14
Di, 29.10.24	10:00	Schwetzingen	Zu Gast bei den Kelten	242-20602	13
Di, 29.10.24	14:00	Schwetzingen	Steinzeit-Detektive	242-20603	13
Di, 29.10.24	15:00	Schwetzingen	Lesen und Vorlesen	242-40505	18
Schüler:innen ab Klasse 5					
Di, 29.10.24	09:00	Schwetzingen	Nähen mit der Nähmaschine	242-20901	15
Schüler:innen ab Klasse 9					
Mo, 28.10.24	11:00	Brühl	Goldschmieden für Teens	242-20870	88
Weihnachtsferien					
Grundschüler:innen					
Fr, 03.01.25	10:00	Schwetzingen	Steinzeit-Detektive	242-20604	14
Schüler:innen ab Klasse 5					
Do, 02.01.25	10:00	Schwetzingen	Computerschreiben für Schüler:innen	242-50101	19

Lesen und Vorlesen

Die wahre Superkraft fürs Lernen
Für Kinder von 8-12 Jahren mit Eltern
in den Herbstferien



Ist Ihr Kind eine Leserratte? Oder braucht es noch eine kleine Motivationshilfe? Vorlesen ist eine wahre Superkraft. Kinder, mit denen regelmäßig zuhause gelesen wird, sind besser für die Kita, die Schule und den Alltag gewappnet. Gemeinsames Lesen der (Groß-)Eltern mit ihren Kindern vergrößert den Wortschatz, macht erfinderisch, steigert das Mitgefühl und festigt den Gerechtigkeitssinn. Lesen lernen und vorgelesen bekommen, neuartig werden auf Bücher – das gehört eng zusammen.

Peter Lemke stellt ausgewählte Bücher wie Konzepte vor und vermittelt Eltern Fertigkeiten, um die Kinder zum Lesen zu animieren. Eltern und Kinder wirken interaktiv mit, tauchen ein in die Welt von Märchen und fantastischen Geschichten. Auch werden Sketche über bekannte Kindergeschichten, z.B. das Sams erarbeitet, wobei die Kinder in die jeweilige Rolle schlüpfen und den dazugehörigen Text lesen. Das macht Eltern und Kindern immer viel Spaß und fördert das Leseverständnis. Peter Lemke ist ein erfahrener Lesetherapeut und bietet seit Jahren Lesetrainings für Kinder vom 2.- 6. Schuljahr an.

40505

Peter Lemke

10 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Dienstag, 29.10.24, 15.00-17.00 Uhr • 10,- EUR für einen Elternteil mit Kind. Ermäßigte Gebühr für Geschwister 5,- EUR • Anmeldung bis 24. Oktober

40506

Peter Lemke

10 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Samstag, 30.11.24, 15.00-17.00 Uhr • 10,- EUR für einen Elternteil mit Kind. Ermäßigte Gebühr für Geschwister 5,- EUR • Anmeldung bis 25. November

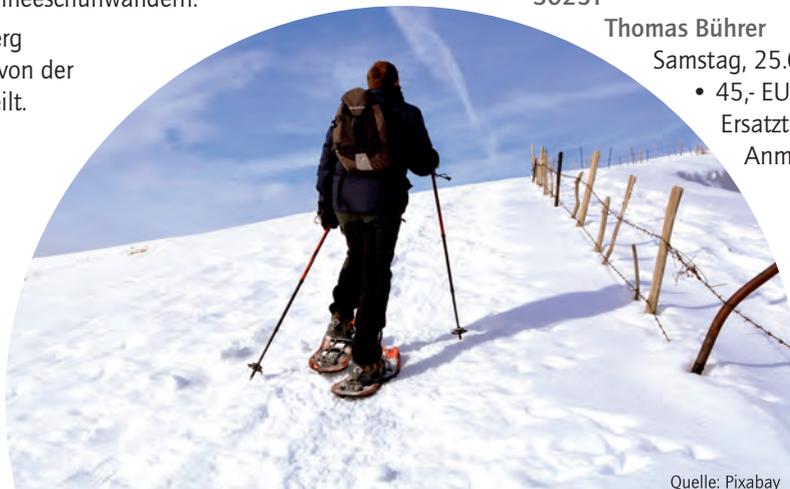
Für Schüler:innen ab Klasse 9

Wintersportkurse auf dem Feldberg

Allgemeine Infos:

Die Feldbergregion im Hochschwarzwald bietet die besten Voraussetzungen, im Winter viel Spaß zu erleben. Die Teilnehmer:innen lernen unter fachkundiger Leitung Skifahren, Snowboard, Langlauf oder Schneeschuhwandern.

- Eigene Anreise zum Feldberg
- Der Treffpunkt wird direkt von der Schneesportschule mitgeteilt.
- Erfolgt eine Abmeldung nach dem Anmeldeschluss aufgrund von Krankheit, kann die Kursgebühr nicht zurückerstattet werden.
- Bei Kursausfall (Wetter oder Schneemangel) gilt der verbindliche Ersatztermin. Die Teilnehmer:innen werden rechtzeitig von der Schneesportschule über das



Quelle: Pixabay

Verschieben der Kurse benachrichtigt.

Die Teilnehmer:innen sind verpflichtet, an de Ersatzterminen teilzunehmen, d.h. eine Abmeldung mit Rückerstattung der Kursgebühr ist nicht möglich.

- Jugendliche ab 14 Jahren können nur in Begleitung einer volljährigen Person teilnehmen.
- Liftgebühren sowie Gebühren für Leihausrüstungen sind vor Ort zu entrichten.
- Die Kontaktdaten werden an die Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg weitergeleitet. Von dort erhalten die Teilnehmer:innen dann per E-Mail oder Post ein Informationsschreiben und ein Anmeldeformular mit allen weiteren Details zugeschickt.
- Sollte bis kurz vor Kurstermin keine E-Mail eingegangen sein, dann bitte die Schneesportschule kontaktieren.
Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg, Telefon 07664 6137700

Skikurs auf dem Feldberg

Für Einsteiger:innen ab 13 Jahren und Erwachsene

neu

Die Teilnehmer:innen lernen unter fachkundiger Leitung Skifahren.

Leistungen:

- 3 Stunden Skikurs

Was man noch wissen sollte:

- Gebühren für Leihausrüstung Skiset (Stöcke, Skier, Schuhe): Tagesgebühr 21,- EUR. Helme und Skibrillen können ebenfalls vor Ort geliehen werden zum Aufpreis von 5,- EUR.

30250

Thomas Bühler

Samstag, 25.01.25, 10.30-13.30 Uhr • 45,- EUR •
Verbindlicher Ersatztermin: 15.02.25 • Anmeldung bis
17. Januar

Snowboardkurs auf dem Feldberg

Für Einsteiger:innen ab 13 Jahren und Erwachsene

neu

Die Teilnehmer:innen lernen unter fachkundiger Leitung Snowboarden.

Leistungen:

- 3 Stunden Snowboardkurs

Was man noch wissen sollte:

- Gebühren Leihausrüstung Boardset (Snowboard, Schuhe): Tagesgebühr 21,- EUR.

30251

Thomas Bühler

Samstag, 25.01.25, 10.30-13.30 Uhr
• 45,- EUR • Verbindlicher
Ersatztermin: 15.02.25 •
Anmeldung bis 17. Januar

Langlaufkurs klassisch für Einsteiger:innen

neu

Für Schneefans ab 14 Jahren und Erwachsene

Die Teilnehmer:innen lernen die einfachen Technikformen des klassischen Langlaufs.

Leistungen:

- 3 Stunden Langlaufkurs

Was man noch wissen sollte:

- Leihausrüstung (Skier, Schuhe, Stöcke) auf Wunsch vor Ort möglich; Tagesgebühr:

21,- EUR

30252

Thomas Bühler

Samstag, 25.01.25, 10.00-13.00 Uhr • 45,- EUR •
Verbindlicher Ersatztermin: 15.02.25 • Anmeldung bis
17. Januar

Geführte Schneeschuhwanderung

neu

Für Schneefans ab 14 Jahren und Erwachsene

Die altbewährte Sportart des Schneeschuhlaufens ermöglicht eine kräftesparende Fortbewegung im Tiefschnee und eignet sich für jede Altersgruppe. Ohne große Vorkenntnisse und nach einer kurzen Einweisung der Schneeschuhführer:innen erfolgt eine gemütliche Wanderung durch die herrliche Bergwelt des Feldberges.

Leistungen:

- 3,5 bis 4 Stunden geführte Schneeschuhwanderung incl. Leihschneeschuhe und Teleskopstöcke
- Geld für die Mittagspause für die Hütteneinkehr nicht vergessen.

30253

Thomas Bühler

Samstag, 25.01.25, 10.00-13.30 Uhr • 39,- EUR incl.
Leihausrüstung • Verbindlicher Ersatztermin: 15.02.25
• Anmeldung bis 17. Januar

Gewusst wie: Computerschreiben

Für Kinder und Jugendliche von

10-15 Jahren in den Weihnachtsferien



Mit dem System der Firma ats (Accelerated Teaching Solutions) ist es für jede:n möglich, das Tastenfeld eines Computers bedienen zu lernen – in nur 4 Stunden! Das Trainingsprogramm kombiniert Erkenntnisse aus der Pädagogik, Hirnforschung sowie Assoziations- und Visualisierungstechniken. Und das Wichtigste ist: es funktioniert.

Der Unterricht umfasst 4 Lektionen, die auf 2 x 2 Zeitstunden aufgeteilt werden. Aber auch hier gilt: „Übung macht den Meister“. Nach jedem der beiden Unterrichtstage (Montag und Mittwoch) folgt ein Übungstag (Dienstag und Donnerstag) mit jeweils 2 Zeitstunden.

Teilnahmevoraussetzung: keine

50101

Dirk Jenning, Dipl.-Pädagoge

5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag 02.01. bis Samstag 04.01.25, jeweils 10.00-
12.40 Uhr • 84,- EUR incl. Kursunterlagen • Ermäßigte
Gebühr für Geschwister: 72,- EUR incl. Materialkosten •
Anmeldung bis 19. Dezember

Prüfungsvorbereitung

Entspannungs- und Konzentrationstipps für Oberstufenschüler:innen

neu

Für Oberstufenschüler:innen beginnt mit der Vorbereitung auf das Abitur eine herausfordernde Zeit. Die Belastung macht sich täglich bemerkbar, Anspannung, Stress und Zeitmangel finden ihren Ausdruck häufig in Kopf- und Rückenschmerzen, Magenproblemen, Schlaflosigkeit, Konzentrationsmangel und Erschöpfung. Der innere und äußere Druck wächst.

Mit unterschiedlichen Atemtechniken, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Zen- und Qi Gong-Übungen sowie Meditationen kommt ihr wieder zu Ruhe und Kraft, findet Gleichgewicht in euch und steigert Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit. Ihr lernt kurze einfache Übungen, die immer und überall – selbst in stressigen Situationen – anzuwenden sind und wohltuend wirken. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ersetzt keinen Arzt und keine Therapie.

30105

Anna Dobiasz

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 2 x mittwochs ab 15.01.25, 18.30-19.45 Uhr • 18,- EUR
• Anmeldung bis 10. Januar

Abiturvorbereitung Mathematik – Teil 2

Für Mathemuffel

Wer den Satz: „In Mathe war ich immer schlecht ...!“ bejahen kann, ist in diesem Kurs für die Vorbereitung des Mathe-Abis richtig aufgehoben.

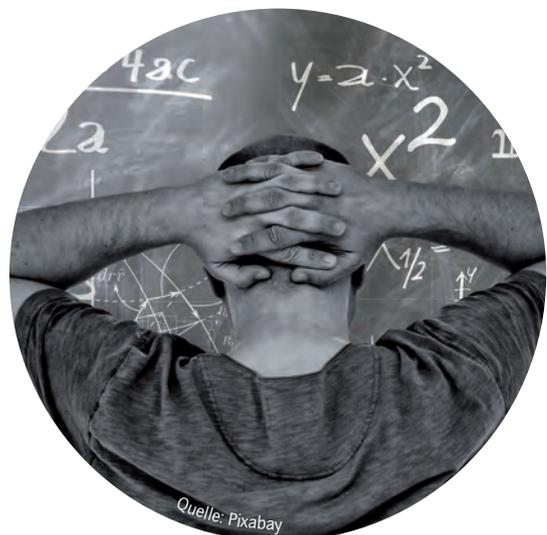
Der Kurs richtet sich an Schüler:innen des Abiturjahrgangs, die den Abiturstoff übersichtlich wiederholen und vorbereiten möchten. Die Schüler:innen werden sowohl auf den Pflichtteil ohne GTR als auch auf den Wahlteil mit GTR vorbereitet.

Hinweis: Der Kurs richtet sich an Schüler:innen der allgemeinbildenden Gymnasien, er ist nicht geeignet für Schüler:innen der Wirtschaftsgymnasien oder beruflichen Gymnasien.

60704

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik

3 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule •
8 x mittwochs, ab 25.09.24, 17.00-18.30 Uhr • 160,- EUR
• Anmeldung bis 27. September



Quelle: Pixabay

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. Gasthörer:innen 6,- EUR/Vortrag

10000

Moderation: Monika Walliser

- 15 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 04.09.24, 9.30-11.00 Uhr • 65,- EUR
- Anmeldung bis 02. September

30 Jahre Frauenforum**Jubiläumsfeier mit Rahmenprogramm**

Vortrag

10001

Bernhard Sommer und Jens

Holzinger

Mittwoch, 04.09.24, 9.30-11.00 Uhr

Zeitreise zum Bambusfahrrad

Gespräch und Lesung

10002

Oswald Wieser

Mittwoch, 11.09.24, 9.30-11.00 Uhr

Heidelberg

Exkursion

10003

Heide Krumm

Mittwoch, 18.09.24, 9.30-11.00 Uhr •
Anmeldung bei Monika Walliser bis 11.09.24

Friedrich II – Kaiser und Kosmopolit

Vortrag

10004

Diana Liesegang, M.A.

Mittwoch, 25.09.24, 9.30-11.00 Uhr

Lyonel Feininger – Prismatische Magie

Vortrag

10005

Dorothee Oettli

Mittwoch, 09.10.24, 9.30-11.00 Uhr

Gerhard Mercator (1512-1594)

Kartograf und Globenhersteller

Vortrag

10006

Petra Disch, Dipl.-Mathematikerin

Mittwoch, 16.10.24, 9.30-11.00 Uhr

Welt in Aufruhr

Vortrag

10007

Heinz Antes, M.A.

Mittwoch, 23.10.24, 9.30-11.00 Uhr

Vom Negerkönig zum Südseekönig

Vortrag

10008

Heiko Geier

Mittwoch, 06.11.24, 9.30-11.00 Uhr

Die Perlen der Medici

Vortrag

10009

Gordana Mlakar, M.A., Kunsthistorikerin

Mittwoch, 13.11.24, 9.30-11.00 Uhr

CabineT 1724-2024

Kabinettausstellung anlässlich des 300. Geburtstages von Kurfürst Carl Theodor

Führung

Für diese Ausstellung öffnet das Karl-Wörn-Haus nochmals seine Pforten, um Kurfürst Carl Theodor anlässlich seines 300. Geburtstages zu würdigen.

Innerhalb der Ausstellung wird die Biografie des Kurfürsten, sein Leben und Werk, anhand ausgewählter Exponate erzählt. Bei einer Vielzahl dieser Exponate handelt es sich um Neuerwerbungen und Wiederentdeckungen der letzten Jahre, die bisher noch nicht gezeigt wurden.

Das große Highlight: Die Geschichte der kurfürstlichen Sommerresidenz Schwetzingen samt ihrer Kurfürsten wird mit einer neuartigen Multimedia-Installation erlebbar gemacht!

10010

Barbara Gilsdorf, Kunsthistorikerin und Kulturreferentin der Stadt Schwetzingen

Mittwoch, 20.11.24, 9.30-11.00 Uhr

Karl May (1842-1912)

Drehorte in Kroatien

Vortrag

10011

Ivanka Steber, M.A.

Mittwoch, 27.11.24, 9.30-11.00 Uhr

Frédéric Chopins Klavierpoesie zum 175. Todestag

Vortrag

10012

Dr. Anja Pohsner

Mittwoch, 04.12.24, 9.30-11.00 Uhr



Quelle: Oswald Wieser

Kunsthalle Mannheim

Führung durch die Sonderausstellung „Neue Sachlichkeit“ – ein Jahrhundertjubiläum. Die 1920er Jahre in Mannheim.

Exkursion

10013

Anne Rittig

Mittwoch, 15.01.25, 9.30-11.00 Uhr • Anmeldung bei Monika Walliser bis 27.11.24

Südvietnam und Angkor

Vortrag

10014

Roland Strieker

Mittwoch, 22.01.25, 9.30-11.00 Uhr

Daphne Du Maurier – mein Cornwall

Vortrag

10015

Daniela Mancic

Mittwoch, 29.01.25, 9.30-11.00 Uhr

Danza Latina Fitness

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Ein außergewöhnliches Gesundheitsprogramm mit einem Latinomix aus Salsa, Flamenca, Samba, Merengue etc., bringt jede Hüfte zum Schwingen. Jede Frau gleich welchen Alters und welcher Figur, kann Spaß an der sportlichen Fiesta entwickeln.

Kombiniert mit Musik und Tanz fließenden Elemente aus dem Beckenbodentraining und der Rückenschule bei dem Fitnesstraining ein.

Fühle Dich wohl und tanze in Deinem eigenen Tempo! Wir stärken die weibliche Mitte mit den Tänzen aus dem Körperzentrum (Bewegungsansatz).

Vermittelt werden in dem Ausdauertraining südamerikanische Grundfiguren. Der variantenreiche Gruppentanz koloriert mit Alegria del Latino, ist ein echtes Erlebnis.

20521

Andrea Uhde

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hirschacker-Grundschule • 12 x dienstags, ab 01.10.24, 19.15-20.15 Uhr • 79,- EUR • Anmeldung bis 26. September

Yogakurse mit verschiedenen Schwerpunkten siehe **Gesundheit**, Seite 52 f

Mit Feldenkrais® zum Beckenboden

neu

Der Beckenboden stützt unsere Beckenorgane und hält uns in unserer Mitte. Ziel dieses Kurses ist es, mit der Feldenkrais Methode® das Becken wahrzunehmen und aufmerksam zu werden sowie in spielerischen Variationen in einen Bereich einzutauchen, der einerseits das Kraftzentrum unserer weiblichen Basis ist, andererseits vergessen wird oder sogar tabu ist. Anspannen und Loslassen – beides ist möglich mit gesundem

Beckenboden – was davon können wir im Ganzen übernehmen? Finden Sie es heraus in diesem Schnuppertraining.

30232

Dagmar Kalusche

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Samstag, 28.09.24, 10.00-13.00 Uhr • 27,- EUR • Anmeldung bis 24. September

Women only: Bodyworkout für Frauen

neu

Ganzkörperworkout für mehr Ausdauer und Kondition

Dieses Bodyworkout ist ein effektives Trainingsprogramm für den gesamten Körper. Mit einer Cardiophase aktivieren wir das Herz-Kreislauf-System und stärken Ausdauer und Koordination. Danach stehen abwechslungsreiche Kräftigungsübungen sowie Übungen für eine verbesserte Balance und Beweglichkeit im Fokus. Zum Schluss entspannen wir beim dynamischen und statischen Dehnen der Muskulatur.

30233

Marta Zofia Kadzielawa

7 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Zeyher-Grundschule • 8 x donnerstags, ab 19.09.24, 19.30-20.30 Uhr
• 54,- EUR • Anmeldung bis 12. September



Quelle: Pixabay

Style dir dein Leben: Farb- und Stilberatung für Frauen ab 40

Der Blick in den Kleiderschrank bringt so manche Schrankleichen hervor und Sie stellen fest, dass Casual nicht immer die richtige Wahl ist? Dann ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, den eigenen Look neu zu definieren.

Welche Farben, welche Formen, welcher Kleidungsstil wird in Zukunft meine Persönlichkeit ausdrücken? Wie schaffe ich es, diese Herausforderung nachhaltig und stilvoll zu meistern und mich dabei richtig gut zu fühlen?

Der Workshop umfasst eine kleine Farbanalyse. Farbwirkungen und Kombinationen werden für alle Farbtypen allgemein erarbeitet. Themen wie das Erkennen von Körperformen, deren optimale Betonung und auch der Aufbau einer nachhaltigen und typbewussten Garderobe für jeden Anlass runden den Workshop ab. Ein Farbpass kann auf Wunsch für 25,- EUR im Kurs erworben werden. Bitte erscheinen Sie nicht zu stark geschminkt, ein leichtes Make up stört hier aber nicht.

30401

Linda Scholz

6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 28.11.24, 18.00-21.00 Uhr • 30,- EUR
• Anmeldung bis 25. November

EDV kompakt von Frau zu Frau

Für Berufsrückkehrerinnen und Frauen, die ihre Computerkenntnisse auffrischen möchten

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. Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

50120

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x samstags, ab 12.10.24, 9.00-13.00 Uhr • 95,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 08. Oktober

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 Leben 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

Moderation: Brigitte Drescher und Frank Friedmann

- Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x mittwochs, ab 18.09.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse pro Vortrag in der VHS • Anmeldung bis 16. September

Das Barock- und Rokokozeitalter

Versailles als Vorbild für Architektur und Gartengestaltung

Vortrag

10021

Diana Liesegang, M.A.

- Mittwoch, 18.09.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Schwetzingener Schlossgarten

Führung

10022

Dr. phil. Barbara Clemens, Kunsthistorikerin

- Mittwoch, 25.09.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR zzgl. 6,- EUR Eintritt in den Schlossgarten (entfällt für Dauerkartenbesitzer:innen) • Treffpunkt: 15.00 Uhr Haupteingang Schlossgarten (Kassenbereich) • Keine vorherige Anmeldung erforderlich.

Oman – Arabiens grünes Märchen

Von der Hauptstadt Muscat bis Salalah

Multivisionsschau

10023

Michael Stephan

- Mittwoch, 02.10.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Allergien

Vortrag

10024

Ute Prechtel, Kinesiologin

- Mittwoch, 09.10.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Grundwissen Judentum, Christentum, Islam

Vortrag

10025

Dr. Adelheid M. von Hauff

- Mittwoch, 16.10.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Den Vortrag **Comparative Religions** auf englisch, siehe Seite 66

China und Taiwan

Vortrag

10026

Tzu-Yung Niehl, Ph. D.

- Mittwoch, 23.10.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Abenteuerreise von Santiago de Chile bis Feuerland

Vortrag

10027

Markus Seidl

- Mittwoch, 06.11.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Historische und zeitgenössische

Sammlerpersönlichkeiten und ihre Sammlungen

Kunstsammler aus den Bereichen Malerei und Bildhauerei

Vortrag

10028

Dr. phil. Barbara Clemens, Kunsthistorikerin

- Mittwoch, 13.11.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Gesunde Ernährung

So kann man sein Wohlbefinden positiv beeinflussen

Vortrag

10029

Margot Sessler

- Mittwoch, 20.11.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse



Quelle: Pixabay

Frida Kahlo (1907-1954)

Eine bedeutende mexikanische Malerin für die Entstehung des Surrealismus

Vortrag

10030

Diana Liesegang, M.A.

Mittwoch, 27.11.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Kunsthalle Mannheim

Führung durch die Sonderausstellung „Neue Sachlichkeit“ – ein Jahrhundertjubiläum. Die 1920er Jahre in Mannheim.

Exkursion

Auch für Personen mit Mobilitätseinschränkung geeignet.

10031

Exkursionsbegleitung: Frank Friedmann

Mittwoch, 04.12.24, 15.00-16.30 Uhr

- 20,- EUR incl. Bahnfahrt, Eintritt Kunsthalle, Führung und Exkursionsbegleitung • 16,- EUR incl. obiger Leistungen bei eigener Anfahrt • Anmeldung bis 27. November

Besinnliche Adventszeit

Gemütliches Beisammensein bei Geschichten, Kaffee und Kuchen

10032

Brigitte Drescher

Frank Friedmann

Mittwoch, 11.12.24, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Geistig fit und vital bleiben

Dieser Kurs ist an alle Senior:innen über 65 Jahren gerichtet, die auch in Zukunft geistig fit und vital bleiben möchten. Wir werden uns darüber austauschen, wie wir unser Gehirn beweglich halten können. Gehirnjogging, Spiele und Übungen für die grauen Zellen unterstützen dabei. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe, denn wir werden auch unseren Kreislauf in Schwung bringen. Bringen Sie sich bitte Wasser zum Trinken mit.

30010

Rosa Marie Gold

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x mittwochs, ab 08.01.25, 10.00-11.30 Uhr • 26,- EUR
- Anmeldung bis 07. Januar

30011

Rosa Marie Gold

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x mittwochs, ab 29.01.25, 10.00-11.30 Uhr • 26,- EUR
- Anmeldung bis 24. Januar

Forum pflegende Angehörige, den Trauertreff und weitere Gymnastikkurse finden Sie unter **Gesundheit**, Seite 58, 59 und Seite 55 f

Der Kurs **Die Kunst des achtsamen Älterwerdens**, siehe Seite 99

Standfest und stabil, fit und sicher

Dieser Kurs ist an alle Senior:innen über 65 Jahren gerichtet, die auch in den nächsten Jahren ihren Alltag sicher meistern möchten. Es ist wissenschaftlich bestätigt, dass mit gezielten Übungen die Standfestigkeit, Beweglichkeit und Sicherheit beim Gehen und Stehen verbessert werden. Stürze und Verletzungen können so verhindert und vermindert werden.

Sie trainieren Ihr Gleichgewicht und Ihre Beweglichkeit, bauen Kraft auf und machen sich so standfest und stabil.

Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe tragen und bringen Sie sich Wasser zum Trinken mit.

30201

Rosa Marie Gold

7 - 10 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volkshochschule • 7 x donnerstags, ab 12.12.24, 10.00-11.00 Uhr • 29,- EUR
- Anmeldung bis 29. November

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.

30202

Margot Beuth

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 17.09.24, 9.00-10.00 Uhr • 87,- EUR
- Anmeldung bis 13. September

Sitzgymnastik

Diese Gymnastik eignet sich für Menschen mit eingeschränkter Motorik, z.B. mit Gehhilfen oder Rollatoren, die sich aber trotzdem weiterhin bewegen wollen. Es werden alle Gelenke schonend mobilisiert, um die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern. Jede:r Teilnehmer:in soll die Übungen nach den eigenen Möglichkeiten ausführen und mit Spaß die Beweglichkeit fördern.

30203

Margot Beuth

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 17.09.24, 10.10-11.10 Uhr • 87,- EUR
- Anmeldung bis 13. September



Rückengymnastik

Es ist schon ein Kreuz mit dem Kreuz! Immer wieder zwickt es hier und zwackt es dort. Steuern Sie selbst den Beschwerden entgegen. Gymnastik 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.

30204

Margot Beuth

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x freitags, ab 20.09.24, 9.00-10.00 Uhr • 87,- EUR
- Anmeldung bis 17. September

Style dir dein Leben: Farb- und Stilberatung für Frauen ab 60

Der Blick in den Kleiderschrank bringt so manche Schrankleichen hervor und Sie stellen fest, dass Casual nicht immer die richtige Wahl ist? Dann ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, den eigenen Look neu zu definieren. Welche Farben, welche Formen, welcher Kleidungsstil wird in Zukunft meine Persönlichkeit ausdrücken? Wie schaffe ich es, diese Herausforderung nachhaltig und stilvoll zu meistern und mich dabei richtig gut zu fühlen? Der Workshop umfasst eine kleine Farbanalyse. Farbwirkungen und Kombinationen werden für alle Farbtypen allgemein erarbeitet. Themen sind u. a. das Erkennen von Körperformen, deren optimale Betonung und auch der Aufbau einer nachhaltigen und typbewussten Garderobe für jeden Anlass. Ein Farbpass kann auf Wunsch für 25,- EUR im Kurs erworben werden. Bitte erscheinen Sie nicht zu stark geschminkt, ein leichtes Make up stört hier aber nicht.

30402

Linda Scholz

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 21.11.24, 15.00-18.00 Uhr • 30,- EUR • Anmeldung bis 18. November

Englisch Schritt für Schritt Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen 55+ mit geringen Vorkenntnissen Sie reisen im Urlaub in die USA, haben Verwandte im 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 12 (Cornelsen Verlag)

40606

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 18.09.24, 10.15-11.45 Uhr
- 101,- EUR incl. Kopien

Englisch Schritt für Schritt

Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit geringen Vorkenntnissen Newcomers welcome!

Lehrbuch: Easy English A1.2, alte Ausgabe, ab L 12 (Cornelsen Verlag)

40607

Christina Baumeyer

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 19.09.24, 8.45-10.15 Uhr
- 101,- EUR incl. Kopien

Englisch Schritt für Schritt

Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen Newcomers welcome!

Lehrbuch: Easy English A2.1, ab L 8 (Cornelsen Verlag)

40609

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 19.09.24, 10.30-12.00 Uhr
- 101,- EUR incl. Kopien

Englisch Schritt für Schritt

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen Newcomers welcome!

Lehrbuch: Easy English A2.2, ab L 9 (Cornelsen Verlag)

40610

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 17.09.24, 10.45-12.15 Uhr
- 101,- EUR incl. Kopien

Englisch Schritt für Schritt

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen Newcomers welcome!

Lehrbuch: Easy English A2.2, ab L 10

(Cornelsen Verlag)

40611

Christina Baumeyer

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 17.09.24, 9.00-10.30 Uhr • 101,- EUR incl. Kopien



Gebührenordnung VHS-Sprachenschule - Seniorenkurse				
Teilnehmer:innen	reguläre Kurse		Fortsetzungskurse innerhalb des Semesters	
	Termine	Gebühr	Termine	Gebühr
ab 10	15	97 €	-	-
6-9	12	97 €	3	24 €
 vhespresso – klein, stark, gut Intensive Kurse in der Kleingruppe				
5	10	97 €	5	49 €
4	7	97 €	7	97 €
3	5	97 €	5	97 €

Englisch für Frühaufsteher:innen – Early Birds Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit guten Vorkenntnissen
Our motto is „Use it or lose it“. Enjoy an inspiring „take off“
for the week! Let`s practise everyday talk, discuss interesting
topics and study the coursebook. Newcomers are welcome.
Lehrbuch: Easy English B1.2, ab L 11 (Cornelsen Verlag) und
Lektüre

40612

Margarete Kühbauch

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 12 x montags, ab 23.09.24, 8.30-10.00 Uhr • 99,- EUR
incl. Kopien



AMBULANTER PFLEGEDIENST

IN BRÜHL + OFTERSHEIM

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Wundversorgung
- Parenterale Ernährung
- Hauswirtschaft
- Betreuung
- Menüservice
- 24h Rufbereitschaft
- kostenlose Beratung
- Freizeitangebote in Kooperation mit dem B+O Seniorenzentrum

Mannheimer Landstraße 25
68782 Brühl

Telefon: 06202-708-804

Mannheimer Straße 46

68723 Oftersheim

Telefon: 06202-708-810

www.bo-ambulanterpflegedienst.de

Englisch – For Advanced Senior Learners Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit guten Vorkenntnissen
Our motto is „Use it or lose it“. 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 and listening comprehensions.

Lehrbuch: Let's Talk Now B1, ab L 7 (Klett Verlag) und Lektüre 40613

Margarete Kühbauch

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 25.09.24, 10.15-11.45 Uhr
- 99,- EUR incl. Kopien

Die **Gebührenordnung** für die **Senioren-Sprachkurse** finden Sie auf Seite 25



Cinema polyglott – Kino international

In Kooperation mit dem Central Kino Ketsch e.V. bieten wir Filmvorführungen in **Originalsprache mit Untertiteln (OmU)** an. Ergänzen Sie das Sprachenlernen in Ihrem Kurs durch ein Filmerlebnis ganz in Ihrer Nähe. Das Central Kino Ketsch und wir freuen uns über Ihren Besuch. Die Filme beginnen jeweils um 19.30 Uhr. Eintritt: 6,50 EUR

Die Filme werden zeitnah in der örtlichen Presse, den Mitteilungsblättern, auf unserer Homepage und im Kinoprogramm veröffentlicht.

Weitere Informationen und Online-Kartenreservierung unter www.kino-ketsch.de Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24a, 68775 Ketsch, Telefon und Programm-ansage: 06202 - 9296757

Französisch am Vormittag Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit geringen Vorkenntnissen
Ganz ohne Stress und Leistungsdruck, mit viel Spaß in einer angenehmen Atmosphäre lernen Sie diese schöne und wohlklingende Sprache in verschiedenen praktischen Lebensbereichen weiter kennen und können sich immer mehr und besser in der Fremdsprache selbst mitteilen.

Lehrbuch: On y va! A1, Aktualisierte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 7 (Hueber Verlag)

40802

Simone Geiß

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 20.09.24, 9.00-10.30 Uhr
- 99,- EUR incl. Kopien

Französisch mit Spaß Mittelstufe B1

Für Teilnehmer:innen 55+ mit guten Vorkenntnissen
Vous avez atteint le niveau A2 avec succès. Bravo!
Maintenant, si vous voulez continuer l'apprentissage de la langue française au niveau B1, apportez le livre On y va B1 (Aktualisierte Ausgabe, Hueber-Verlag), ainsi que les cahiers de grammaire et de vocabulaire correspondants (Grammatik- und Sprachtrainer). En avant pour une nouvelle aventure! À bientôt!

40803

Sylvie Guénon

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 17.09.24, 8.30-10.00 Uhr
- 99,- EUR incl. Kopien

Französisch mit Spaß – Wiederholungskurs Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit guten Vorkenntnissen
Révision générale niveau B1: grammaire, vocabulaire, syntaxe, expression, prononciation, lecture, compréhension... à partir de textes, chansons, jeux, photos, podcasts et vidéos.
Venez nombreux vous amuser à pratiquer le français de diverses manières! À bientôt!

Freies Unterrichtsmaterial

40804

Sylvie Guénon

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 18.09.24, 8.30-10.00 Uhr
- 100,- EUR incl. Kopien

Französisch mit Spaß Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit soliden Vorkenntnissen
Vous aimez la France, sa langue, sa culture...? Vous voulez perfectionner votre français dans une ambiance décontractée?
Alors venez nous rejoindre pour discuter sur des thèmes très variés à partir de textes, chansons, jeux, photos, podcasts et vidéos!

Freies Unterrichtsmaterial

40805

Sylvie Guénon

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 18.09.24, 10.15-11.45 Uhr
- 100,- EUR incl. Kopien



Quelle: Pixabay

Französisch: En route vers un français approfondi Oberstufe C1

Für Teilnehmer:innen 55+ 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! Nous aborderons divers thèmes à partir d'événements, de lectures, photos, chansons, vidéos, podcasts ou d'articles de la Revue de la Presse.

40806

Sylvie Guéron

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 17.09.24, 10.15-11.45 Uhr • 100,- EUR incl. Kopien

Spanisch am Morgen – Mañanas en Español Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit geringen Vorkenntnissen
Haben sie jetzt mehr Zeit und möchten in moderatem Tempo Spanisch lernen? Herzlich Willkommen! Dieser Kurs vermittelt Ihnen und anderen Menschen, die in der gleichen Situation sind, verschiedene Lerntipps und Methoden, die durch Spaß und Freude am Lernen langfristig Erfolg versprechen..

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 6 (Klett Verlag)

42206

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 19.09.24, 8.30-10.00 Uhr
- 97,- EUR



Keine Angst vor dem PC und Internet Ein Einstieg für Ältere ohne oder mit sehr wenigen Vorkenntnissen in den Umgang mit dem Computer

Unser Leben ist heute ohne Computer nicht mehr vorstellbar. Ihre Enkel und Kinder wachsen wie selbstverständlich mit der Computertechnik auf.

In diesem Einstiegskurs lernen Sie in lockerer und ungezwungener Atmosphäre, wie ein PC unter Windows 10/11 funktioniert, wie man ihn bedient und was man damit machen kann. Ist erst einmal die Berührungsangst überwunden, dann fängt es an, richtig Spaß zu machen. Dabei darf ein erster Einblick in die faszinierenden Möglichkeiten des Internets natürlich nicht fehlen. 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
- 6 x donnerstags, ab 19.09.24, 9.30-11.00 Uhr
- 125,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppen-schulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 12. September

Keine Angst vor dem PC und Internet Vertiefungsworkshop

Sie sind den Umgang mit dem PC unter Windows 10/11 schon gewohnt und kennen die grundlegenden Funktionen. Aber es gibt da „diese eine Funktion“, die Sie noch nicht sicher beherrschen. Und die Sie schon immer mal neu lernen oder besser verstehen wollten.

Wenn diese Beschreibung auf Sie zutrifft, ist dieser Kurs für Sie genau richtig. Er ist als Sprechstunde konzipiert, deren Themen von den Teilnehmer:innen bestimmt werden: Sie bringen Ihr konkretes Problem im Umgang mit dem PC ein. Dazu erläutert und erklärt der Dozent die entsprechenden Funktionen des PC. So erhalten Sie Hilfe zu Ihrem Problem und lernen gleichzeitig noch aus den Fragen, die andere Kursteilnehmer:innen haben. Ihre Fragen sollten sich auf den Umgang mit Windows, Internet, Mail oder Office-Programmen beziehen oder eher allgemeiner Natur sein. Spezielle Fragen zu anderen Anwendungen auf dem PC können leider in der Regel nicht beantwortet werden.



Caritas Altenzentrum Sancta Maria in Plankstadt

- 98 stationäre Pflegeplätze
- schöne Umgebung mit guter Verkehrsanbindung im Herzen der Kurpfalz
- frisches, saisonales Essen aus hauseigener Küche
- abwechslungsreiche Freizeit-, Musik- und Gesundheitsangebote
- liebevoll gestaltete Gärten mit Hochbeet, Teich, Bouleplatz und Klanggeräten
- regelmäßige Gottesdienste beider Konfessionen in der Hauskapelle
- 29 Plätze für Betreutes Wohnen in Kooperation mit der Gemeinde, einem ambulanten Pflegedienst und dem Hausnotrufdienst der Malteser

Wir freuen uns auf Sie!



Caritas Altenzentrum Sancta Maria
Schönauer Straße 2-4
68723 Plankstadt
Telefon: 06202 / 83-0
caz.plankstadt@caritas-rhein-neckar.de
www.caritas-plankstadt.de



50109

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x donnerstags, ab 21.11., 9.30-11.00 Uhr • 54,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 14. November

Kurse zum Umgang mit dem Smartphone, iPhone und iPad finden Sie unter Kommunikation/Medien ab Seite 75

Weitere Vorträge rund um die EDV für Senior:innen finden Sie unter Veranstaltungen in Kooperation mit Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park, Seite 90 f





Immer als erstes informiert sein –
Jetzt scannen und Fan werden!







Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.



Vereinbaren
Sie jetzt Ihren
Besichtigungstermin
unter
06202 858-09.

PERFEKTE LAGE | KOMFORTABLE APARTMENTS
KOMPETENTE PFLEGE



SENIOREN
WOHNEN

— Schütte-Lanz-Park —

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

Willkommen im Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park

Wo einst Luftschiffe entstanden, empfängt Sie heute ein attraktives Wohnquartier für lebenserfahrene Menschen. Sind Sie auf der Suche nach einem sicheren Zuhause im Alter, das Ihnen maximale Individualität und entlastenden Service garantiert? Dann ist eines unserer komfortablen Apartments das Richtige für Sie. Sie benötigen stattdessen einen Pflegeplatz? In hellen, gemütlichen Pflegezimmern werden Sie mit Herz und Kompetenz umsorgt.

- 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

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.

Ihr Theaterbus



Seit vielen Jahren bietet das Theater und Orchester Heidelberg einen besonderen Service an: Den Theaterbus Heidelberg! Der Bus bringt kulturbegiertere Theatergänger:innen aus den umliegenden Gemeinden ganz entspannt und ohne die lästige Parkplatzsuche direkt ins Heidelberger Theater.

Auch in der kommenden Spielzeit fährt der Theaterbus Heidelberg 32 umliegende Gemeinden an.

Interessierte Theaterbesucher:innen können entweder ein komplettes Paket buchen (6 Vorstellungen der unterschiedlichsten Genres inkl. Hin- und Rückfahrt, mit einer Ersparnis von über 50 EUR) oder auch einzelne Vorstellungen, zu denen der Theaterbus Heidelberg fährt. Die Tickets werden mit der Rechnung und den Abfahrtszeiten bequem per Post nach Hause geliefert. Und für eine perfekte Einstimmung im Vorfeld sorgt eine Stückeinführung zu der jeweiligen Inszenierung, die während der Busfahrt von CD eingespielt wird.

Auch an Besucher:innen mit Handicaps wird selbstverständlich gedacht. Um auch ihnen ein Theatererlebnis zu ermöglichen, bieten wir auch für Rollstühle befahrbare Fahrzeuge an! Anmeldung bis 1 Monat vor der jeweiligen Theaterfahrt

Kosten, inkl. Hin- und Rückfahrt:

Paket (Tickets für 6 Veranstaltungen)

Kategorie 1: 201,00 EUR (erm. 133,50 EUR)

Kategorie 2: 183,00 EUR (erm. 124,50 EUR)

Kategorie 3: 162,00 EUR (erm. 114,00 EUR)

Kategorie 4: 132,00 EUR (erm. 99,00 EUR)

Einzeltickets

Kategorie 1: 42,00 EUR (erm. 26,00 EUR)

Kategorie 2: 37,00 EUR (erm. 24,00 EUR)



Kategorie 3: 33,00 EUR (erm. 22,00 EUR)

Kategorie 4: 25,00 EUR (erm. 18,00 EUR)

Kinder, Jugendliche, Auszubildende, Studierende, Schwerbehinderte ab 50 %, Bundesfreiwilligendienstleistende und FSJler:innen, sowie Inhaber:innen des Heidelberg-Passes+ erhalten eine Ermäßigung.

Für weitere Informationen und Ticketbuchungen kann man sich direkt an Irene Crosignani, Theater und Orchester Heidelberg wenden, 06221 5835-582 oder auch per E-Mail an: gruppenangebote@theater.heidelberg.de.

Der kaukasische Kreidekreis

Schauspiel von Bertolt Brecht

Musik von Paul Dessau

20301

Theater der Stadt Heidelberg, Marguerresaal • Sonntag,
20.10.24, 15.00-17.00 Uhr

Macbeth

Melodrama in vier Akten von Giuseppe Verdi

Libretto von Francesco Maria Piave, Ergänzungen von

Andrea Maffei nach der Tragödie von William Shakespeare

20302

Theater der Stadt Heidelberg, Marguerresaal • Sonntag,
10.11.24, 15.00-17.00 Uhr

Adonis

Oper in drei Akten von Johann Sigismund Kusser basierend auf dem Libretto »Gl'inganni di Cupido« von Flaminio Parisetti

20303

Schwetzingen, Rokoko-Theater • Sonntag, 15.12.24,
15.00-17.00 Uhr

Sie brauchen ein Geschenk?...

Ein VHS- *Gutschein* passt immer!

Erhältlich in unserem Anmeldezentrum
Weitere Infos unter
06202 2095-0.

vhs
Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.



Rat & Tat



Nichts ist so gut wie guter Rat. Der Mensch ist glücklich, der ihn hat.

Ulrich Boner, 14. Jh., Dominikaner, 1. Buch in deutscher Sprache, das mit beweglichen Lettern gedruckt und mit Holzschnitten illustriert wurde

Verbraucherfragen | Mensch-Tier-Natur

Auf den Spuren der Wildpflanzen im Herbst



Auf einem Spaziergang durch die Natur lernen Sie heimische Wildkräuter kennen. Sie erfahren etwas über die Erkennungsmerkmale und wertvollen Inhaltsstoffe dieser Pflanzen, die Sie als leckere Zutaten z.B. für Salate, Suppen, Brotaufstriche, Saucen, Gemüse und auch Smoothies verwenden können. Kleine Kostproben überzeugen Sie davon. Bitte tragen Sie den Wetterverhältnissen angepasste Kleidung und Schuhwerk.

30540

Veronika Kraus

- 7 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Sternallee
- Sonntag, 20.10.24, 14.00-16.30 Uhr • 14,- EUR incl. kleiner Imbiss • Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung • Anmeldung bis 17. Oktober

Online-Kurs:

KI-Systeme im Alltag für sich nutzen



1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schachweltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzer:innen im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatpersonen. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzer:innen und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen. Im Kurs werden folgende Themen behandelt: Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen, Erstellung von komplexen Texten mit Hilfe von KI, Optimierung eigener Texte durch KI, Übersetzung von Sprache und Text mit KI und das Erzeugen kreativer Bilder und der Komposition eigener Musik mit Hilfe von KI. Darüberhinaus wird auf die Nutzung von KI für die Ausbildung und Weiterbildung sowie die Analyse der eigenen Gesundheit eingegangen. Weitere Anwendungsbeispiele u. a. in Videospiele ergänzt durch das Aufsetzen eines eigenen kleinen KI-Projekts runden diesen Onlinekurs ab.

50025

Hartmut Nehme



Quelle: Pixabay

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Montag, 30.09.24, 18.30-21.00 Uhr • 16,- EUR
- Anmeldung bis 25. September

Recht | Finanzen

Online-Kurs:

Wertermittlung von Immobilien



Egal, ob Sie bereits eine Immobilie besitzen oder eine Immobilie erwerben möchten, eine zentrale Frage beschäftigt alle Beteiligten immer wieder: Was ist die Immobilie wert? Hier erwerben Sie die Grundkenntnisse, eine Wohnimmobilie schnell und zuverlässig marktgerecht zu bewerten. Sie wollen vorliegende Angebote auf Marktnähe überprüfen?

Während der beiden Vorträge wird sowohl die Bewertung ertragsorientierter Immobilien (z. B. Eigentumswohnung, Mehrfamilienhaus) als auch überwiegend selbst genutzter Immobilien (Einfamilienhaus) behandelt, an praxisnahen Beispielen erörtert und in Übungen umgesetzt. Bitte bringen Sie einen Taschenrechner mit.

10301

Gregor Imo, Sachverständiger für Immobilienbewertung, PersCert TÜV (TÜV Rheinland)

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 2 x mittwochs, ab 16.10.24, 18.30-20.45 Uhr • 33,- EUR • Anmeldung bis 10. Oktober

Online-Kurs:

Tipps für Immobilienkäufer:innen



Sie denken darüber nach, eine Eigentumswohnung oder ein Haus zu kaufen? Haben Sie schon das passende Angebot ins Auge gefasst? Besichtigung der Immobilie, Prüfung von Unterlagen und tatsächlichen Gegebenheiten, Vorbereitung des Kaufvertrags bis hin zur Abwicklung nach der notariellen Beurkundung – in diesem Praxis-Seminar erhalten Sie wertvolle Tipps, die Sie auf dem Weg zu Ihrer neuen Immobilie begleiten und Ihnen ermöglichen, so manche Probleme zu umgehen.

10302

Gregor Imo, Sachverständiger für Immobilienbewertung, PersCert TÜV (TÜV Rheinland)

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Online, Zoom
- Mittwoch, 20.11.24, 18.30-20.45 Uhr
- 16,- EUR • Anmeldung bis 14. November

Wohnungseigentum und Hausverwaltung

Dieses Seminar richtet sich an Eigentümer:innen oder (künftige) Käufer:innen gebräuchter oder neuer Eigentumswohnungen. Es bietet praxisnahe Informationen zur Verwaltung des Wohnungseigentums: gesetzliche Grundlagen, Gemeinschaftseigentum/Sondereigentum, Rechte und Pflichten der Eigentümer:innen, Bestellung und Kontrolle eines Verwalters, Rechte und Pflichten des Verwalters, Nebenkostenabrechnungen, Wirtschaftsplan, Eigentümerverwaltung, Beschlussfassung, Teilungserklärung, Instandhaltungsrücklage. Was geschieht bei Reparatur

ren? Welche Betriebskosten sind auf Mieter:innen umlegbar?
Mit welchen Betriebskosten ist zu rechnen?

10304

Karen Keller

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 25.01.25, 9.30-12.30 Uhr • 22,- EUR
- Anmeldung bis 21. Januar

Kapitalanlagen in Zeiten erhöhter Inflation



Die überdurchschnittlich hohe Inflation aus den Vorjahren hat sich abgemildert, jedoch zeitigt das derzeitige Inflationsniveau weiterhin erhöhte Werte. In diesem Umfeld bewegen sich die Leitzinsen auch auf einem höheren Niveau als zuvor und es gibt wieder nominell attraktive Zinsangebote. Aber wie attraktiv sind diese Zinserträge unter Berücksichtigung der Inflation? Welche Anlageformen sind in diesem Umfeld aussichtsreich? Die Aktienmärkte schwankten erneut recht deutlich. Welche Argumente sprechen für Aktien und welche weltweiten Entwicklungen sind für einen Kapitalanleger zu beachten? Was für einen langfristig orientierten Anleger wichtig ist erfahren Sie in diesem Vortrag.

10305

Andreas Jacobs

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 14.10.24, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 09. Oktober

Online-Kurs: Richtig investieren in Aktien und ETFs Für Einsteiger:innen



Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Spargbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind nach der Finanz- und Corona-Krise endgültig vorbei. Zusätzlich rechnen Finanzexpert:innen mit einer höheren Inflation in den nächsten Jahren. Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam, sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen.

Behandelt werden wachstumsorientierte Anlageformen in Aktien sowie sicherheitsorientiertes Investment in ETFs.

Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindex z.B. DAX nachbilden. Es werden Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen besprochen und die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie aufgezeigt. Inhaltlich werden folgende Themen behandelt: eigene Anlageziele festlegen, allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen, Risikobetrachtungen bei Anlageklassen, Kostenaspekte bei der Geldanlage, Investitionen in Aktien, passiv investieren mit ETFs, die richtige Mischung, Diversifizierung, Zugang zu Finanzinformationen, Umsetzung der Anlagestrategie.

10308

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Samstag, 09.11.24, 9.00-11.30 Uhr • 16,- EUR
- Anmeldung bis 06. November

Online-Kurs: Kryptowährungen – Bitcoin und seine Alternativen Einführung für Einsteiger:innen



Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen, also „digitalem Geld“, bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, die unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik-Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und seine Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Kursinhalt: Einführung in Kryptowährungen, notwendige technische Ausrüstung, Vor- und Nachteile sowie Gefahren von Kryptowährungen, Bitcoin und Alternativen zu Bitcoins sowie Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag und zur Spekulation bzw. Geldanlage.

10309

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Dienstag, 24.09.24, 18.30-21.00 Uhr • 16,- EUR
- Anmeldung bis 19. September

Vereinsrecht Verein, Vorstand, Mitglied und Paragraph



Der Verein ist eine der beliebtesten Organisationsformen für Menschen mit gleichen Interessen. Über 550.000 Vereine gibt es in Deutschland. Zwei Drittel aller Bundesbürger:innen sind Mitglied in einem Verein. Allein in Baden-Württemberg gibt es um die 50.000 Vereine, davon 22.000 Sportvereine mit rund vier Millionen Mitgliedern. Das Vereinsrecht hat damit für die meisten Menschen direkt oder indirekt eine eminent hohe Bedeutung. Daher ist die Kenntnis dieses Rechtsgebietes für alle Beteiligten wichtig.

Kursinhalt: Anforderungen an die Vereinsatzung, Möglichkeiten der Satzungsgestaltung, Rechte und Pflichten von Vorständen und Vereinsmitgliedern sowie die Haftung des Vereins für seine Organe und Mitglieder und die Haftung des Vorstands und der Mitglieder.

10312

Frank Richter, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 30.09.24, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 24. September

Was tun gegen Spam, Drückerkolonnen und Werbeanrufe?



Ob Werbefax, Anruf, SMS, Spam-E-Mails oder Flyer im Briefkasten – ungewollte Werbung kommt auf vielen Wegen. Man ertrinkt förmlich in E-Mail-Spams oder wird per SMS heimgesucht, man lernt die Call-Center hassen, die einem Gewinne versprechen oder Produkte verkaufen wollen.

Viele wissen nicht, dass man hier nicht wehrlos ist, und wie man sich verteidigen kann. Oftmals glaubt man, dass nur Verbraucherzentralen oder Konkurrenzunternehmen hier etwas tun könnten. Deshalb erläutert dieser Vortrag Verbraucher:innen

und betroffenen Unternehmer:innen die Möglichkeiten und Risiken, sich hiergegen zu wehren und gibt Tipps zu verschiedenen Vorgehensweisen. So wird auf tatsächliche, datenschutzrechtliche und zivilrechtliche, sowie – bei Interesse – auch wettbewerbsrechtliche Wege hingewiesen. Auch auf die Abwehr aufgeschwatzter Verträge wird eingegangen.

Hierbei wird insbesondere die lokale und höchstgerichtliche Rechtsprechung vorgestellt. Für Diskussion und Fragen steht ausreichend Zeit zur Verfügung.

10313

Frank Richter, Rechtsanwalt

6 - 12 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 05.11.24, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 31. Oktober

Patch Works – aber anders

Der Vortrag beleuchtet die besonderen rechtlichen Konstellationen in Patchworkfamilien und zeigt auf, wie die Beteiligten sich vor Problemen schützen bzw. Vorsorge treffen können (Eltern und Kinder: Sorgerecht Stiefeltern, Krankenversicherung, Haftung bei Schulden, Bezug von Leistungen nach dem SGB XII, Tod eines Partners, „Geschiedenentestament“ u.a.).

10314

Sonja Belovitzer, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 15.10.24, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 10. Oktober

Gut informiert bei Trennung und Scheidung

Der Vortrag gibt eine Übersicht über die Folgen von Trennung und Scheidung. Das gesetzliche System zur Regelung von elterlicher Sorge, Umgang, Unterhalt, Zugewinn, Versorgungsausgleich sowie Hausratsteilung wird in einem Überblick vorgestellt. Den Teilnehmenden soll dadurch die Möglichkeit gegeben werden, zügig zu erfassen, ob und ggf. wo es für die eigene Lebenssituation Handlungsbedarf gibt.

10315

Sonja Belovitzer, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 12.11.24, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 07. November

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung

Meist unerwartet geraten Menschen in eine Situation, in der sie nicht mehr wirksam am Rechtsverkehr teilnehmen können, z. B. durch einen Unfall. Ursache kann aber auch eine Erkrankung oder ein altersbedingter Abbau der Fähigkeiten

sein. Ohne entsprechende Vollmachten können selbst Ehepartner oder sonstige Angehörige nichts unternehmen. Sowohl hinsichtlich der Führung des Familienbetriebes als auch hinsichtlich der medizinischen Behandlung ist man nun Fremden ausgeliefert.

Denn in diesem Fall gelten Regelungen im Testament nicht, da der Testierende noch lebt, so dass das Betreuungsgericht eine:n Betreuer:in bestellt.

Mit der Bestellung eines/einer Betreuers/Betreuerin werden die Entscheidungen über die eigene Lebensgestaltung oder erforderliche medizinische Maßnahmen in fremde Hände gelegt.

Für diesen Fall sollte geregelt sein, welche medizinische Versorgung dem Willen des Betroffenen entspricht und wer diesen Willen für ihn durchsetzen soll.

Nur durch eine individuell erstellte Patientenverfügung erfahren die behandelnden Ärzte und Dritte diesen Willen und können danach handeln.

10316

Frank Richter, Rechtsanwalt

6 - 12 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 25.11.24, 19.00-20.30 Uhr
- 11,- EUR • Anmeldung bis 21. November

Der digitale Nachlass

Die Digitalisierung vieler Lebensbereiche ist nicht mehr umkehrbar. Und obwohl sich jeder Mensch in seinem Leben zwangsläufig mit den Themen des Erbens und Vererbens beschäftigen muss, ist nur wenigen Menschen überhaupt bewusst, dass das Erbe auch aus digitalen Werten bestehen kann. In dem Seminar wird aufgezeigt, welche Probleme es im Ernstfall mit den Daten bzw. dem Zugang zu den Daten gibt, in rechtlicher und tatsächlicher Hinsicht, und natürlich welche praktischen Lösungen sich dafür abzeichnen. Das Spektrum reicht von den sozialen Netzwerken bis zu digitalen Datensafes.

10317

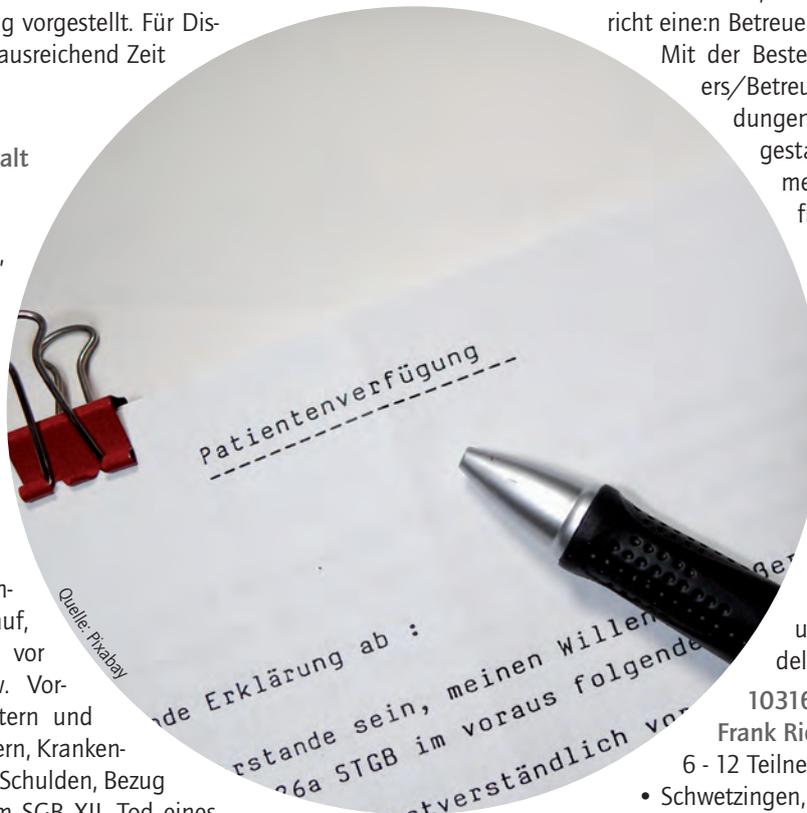
Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 21.01.25, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 16. Januar

Das Ehegattentestament

Gestaltungsmöglichkeiten und Fehlerquellen

Das Seminar gibt einen Überblick über die aktuelle Rechtslage. Für minderjährige Kinder kann in einem Testament das Sorgerecht geregelt werden, die Verwaltung des Vermögens bis die Kinder ihre Ausbildung abgeschlossen haben, die Wiederverheiratung des Witwers bzw. der Witwe, aus der weitere Pflichtteilsberechtigte „hervorgehen“, die gerechte Verteilung



des Nachlasses unter Geschwistern, Vermeidung von Erbengemeinschaften, die der häufigste Grund für Erbstreitigkeiten sind, Schutz der Enkelkinder, wenn diese Ersatzerben werden, und, und, und...

Gerade das „Berliner Testament“, das viele der insgesamt doch wenigen, die überhaupt ein Testament errichtet haben, zur Absicherung des länger lebenden Partners wählen, ist wiederum aus steuerlichen Gründen nicht immer die beste Lösung und enthält auch sonst einige Tücken, die man unbedingt vermeiden sollte.

10318

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 03.12.24, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 28. November



**Immer als erstes informiert sein –
Jetzt scannen und Fan werden!**



Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

Und außerdem ...

hier finden Sie alle Veranstaltungen und Kurse, die es nicht mehr in das Programmheft geschafft haben.



DRUCKHAUS MEDIA-EXPRESS

DREIKÖNIGSTRASSE 16 · 68723 SCHWETZINGEN · TELEFON: 0 62 02 - 92 33 47
mail@media-express-schwetzingen.de · www.media-express-schwetzingen.de



persönlich



online



hilfreich



unverbindlich



zuverlässig



kompetent

Wir sind für Sie da!

Politik - Gesellschaft - Umwelt



Veronika Drop: Malerei und Lyrik „Mit Farbe sprechen“

„Man muß weggehen können und doch sein wie ein Baum...“

Hilde Domin, Ziehende Landschaft

Politik | Bürgerliches Engagement



Die Charta der Vielfalt ist eine Initiative zur Förderung von Vielfalt in Unternehmen und Institutionen unter der Schirmherrschaft von Bundeskanzler Olaf Scholz. Mit der Unterzeichnung setzt die Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V. ein klares Zeichen für Vielfalt und Toleranz in der Arbeitswelt und signalisiert die Wertschätzung aller Mitarbeitenden, Teilnehmer:innen, Dozent:innen sowie Geschäftsführer:innen unabhängig von Alter, ethnischer Herkunft und Nationalität, Geschlecht und geschlechtlicher Identität, körperlichen und geistigen Fähigkeiten, Religion und Weltanschauung, sexueller Orientierung und sozialer Herkunft. „Wer die Charta unterzeichnet, zeigt damit klar auf, dass die vielfältigen Bedürfnisse der Mitarbeitenden in den organisationsinternen Strukturen berücksichtigt und fest verankert werden müssen. Denn Diversity ist nicht nur eine Haltung, für die es sich lohnt, jeden Tag einzustehen, sondern der auch vor allem Taten folgen müssen.“, so Charta-Geschäftsführerin Franzi von Kempis.

Onlinevortrag:
Was macht rechtsextremes Denken so attraktiv?



Rechtsextremes Denken wird getragen von Ideologien der Ungleichheit. Auf der Basis zugeschriebener Eigenschaften wie Herkunft oder Geschlecht werden Unterschiede und Identitäten konstruiert. Den „Anderen“ wird dann die Schuld für wahrgenommene Missstände oder die eigene Misere zugeschrieben. Und die „Anderen“ werden dann bekämpft. Vorurteile und Stereotype finden sich bis zu einem gewissen Grad in allen Teilen unserer Gesellschaft. Die extreme Rechte knüpft geschickt an diese an und radikalisiert sie, indem sie mit Ängsten spielt und die Identitätsfrage stellt. Im Vortrag werden diskursive Strategien der extremen Rechten näher beleuchtet und aufgezeigt, wie diese auf eine Radikalisierung der Gesellschaft abzielen.

10421
Dr. Rolf Frankenberger, Privat-Dozent, Geschäftsführer des Instituts für Rechtsextremismusforschung (IRex), Universität Tübingen
Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 02.10.24, 19.00-20.00 Uhr • 8,- EUR
• Anmeldung bis 26. September



Onlinevortrag: Demokratien versus Autokratien – Welche Trends gibt es weltweit?

neu



Demokratien stehen weltweit unter Druck. In den vergangenen Jahren sind in vielen Ländern politische Beteiligungsrechte wie Wahlen und Pressefreiheit immer stärker eingeschränkt und die Rechtsstaatlichkeit zunehmend ausgehöhlt worden. Stete politische Rückschritte können in autoritärer Herrschaft münden, so wie in Bangladesch, Mosambik oder der Türkei. Seit 20 Jahren untersucht der Transformationsindex der Bertelsmann Stiftung die Demokratiequalität, die wirtschaftlichen und sozialen Entwicklungen sowie die Regierungsleistungen in 137 Entwicklungs- und Schwellenländern. Er benennt die Treiber dieser negativen Trends, schildert Mechanismen der Demokratieerosion und zeigt positive Beispiele demokratischer Widerstandsfähigkeit auf.

10422
Hauke Hartmann, Senior Expert Bertelsmann Stiftung, Gütersloh
Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 06.11.24, 19.00-20.00 Uhr • 8,- EUR • Anmeldung bis 31. Oktober

Die Autorenlesung **Dream Chasers: Becoming Resilient in the Face of Hardship** und den Vortrag **Comparative Religions**, beides auf englisch, siehe Seite 65 und Seite 66

Erziehung | Familie

PEKiP Gruppe – Einstiegskurs
Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr
Für im Januar + Februar 2024 geborene Babys

neu

Wünschen Sie sich gemeinsame Zeit mit Ihrem Baby ohne äußere Einflüsse? Möchten Sie die Entwicklung Ihres Babys gerne feinfühlig begleiten? Wünschen Sie sich Zeit zum Austausch mit anderen Eltern? Und einen Rahmen, in dem Ihr Baby erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen kann?

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) als Konzept zur Entwicklungsbegleitung für Eltern und deren Babys im 1. Lebensjahr bietet diesen Rahmen. Ab der 4. - 6. Lebenswoche treffen sich junge Eltern mit ihren Babys in Gruppen von max. 8 Eltern-Kind-Paaren. Spiel- und Bewegungsanregungen stehen im Mittelpunkt der PEKiP Stunden, wobei immer die Kompetenzen und Bedürfnisse des Kindes im Vordergrund stehen. PEKiP unterstützt den Aufbau der positiven Beziehungen zwischen Eltern und Kind durch gemeinsames Erleben von Bewegung, Spiel und Freude. Die Kinder dürfen erste soziale Beziehungen zu Gleich-

altrigen im Beisein der Eltern erleben, was wichtige Auswirkungen auf alle anderen Entwicklungsbereiche hat. Die Babys sind beim Spielen nackt. Das PEKiP-Jahr unterteilt sich in 4 Abschnitte, darum achten Sie bitte bei der Anmeldung auf die angegebenen Geburtsmonate (bzw. Entbindungstermin) bei den einzelnen Kursen und geben Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes an.

10520

Marion Güttler, Pekip-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 16.09.24, 9.00-10.30 Uhr • 110,- EUR
- Anmeldung bis 13. September

PEKiP Gruppe – Folgekurs

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr

Für im Januar + Februar 2024 geborene Babys

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 242-10520

10521

Marion Güttler, Pekip-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 25.11.24, 9.00-10.30 Uhr • 110,- EUR
- Anmeldung bis 18. November

PEKiP Gruppe – Einstiegskurs

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr

Für im Juni + Juli 2024 geborene Babys

10522

Marion Güttler, Pekip-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 16.09.24, 11.00-12.30 Uhr • 110,- EUR
- Anmeldung bis 12. September

PEKiP – Folgekurs

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr

Für im Juni + Juli 2024 geborene Babys

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 242-10522

10523

Marion Güttler, Pekip-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 25.11.24, 11.00-12.30 Uhr • 110,- EUR
- Anmeldung bis 18. November

Weniger Stress für Eltern

Ein Kurs für Eltern

Finanziert durch das STÄRKE-Programm des Landes Baden-Württemberg in Kooperation mit dem Diakonischen Werk im Rhein-Neckar-Kreis, Schwetzingen

Bei den vielfältigen Herausforderungen von Eltern ist es nur verständlich, sich weniger Stress, aber mehr Gelassenheit und einen gewissen „Zeitwohlstand“ zu wünschen. In der heutigen Lebenswelt haben Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Mitgefühl einen besonderen Wert und können mehr Zufriedenheit in den Alltag bringen, sodass die zur Verfügung stehende Zeit positiver erlebbar wird. Es geht um den Aufbau einer Beziehungsqualität, die die Resilienzfähigkeit (seelische Widerstandskraft) sowohl von Eltern als auch deren Kindern stärkt. Der Kurs umfasst folgende Themen:

- Eigene Grenzen besser spüren und sie mit freundlicher Klarheit setzen
- Umgang mit stressigen Situationen durch neu erworbenes Wissen
- Wie geschieht Versöhnung? Von der Kultivierung des Positiven
- Theoretischer Exkurs in die Neurobiologie: Wie verhält sich unser Gehirn bei Stress und wie können wir das ausbalancieren?

Zu jedem Themenfeld gibt es entsprechende Übungen und Anregungen für zu Hause, die im Kurs reflektiert werden.

10525

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku-Trainerin

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 30.09.24, 18.30-20.30 Uhr • Eintritt frei • Anmeldung bis 26. September

Info-Abend zu Dyskalkulie und Rechenschwäche

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Ihrem Kind Mathe so schwerfällt? Möchten Sie den Unterschied zwischen einer Rechenschwäche und einer Rechenstörung (Dyskalkulie) verstehen? An diesem kostenfreien Infoabend erhalten Sie Antworten auf diese und viele weitere Fragen.

Themen des Abends:

- Was ist der Unterschied zwischen Rechenschwäche und Rechenstörung (Dyskalkulie)?
- Ab wann wird das Zählen mit den Fingern zu einem Problem?
- Wie kann ich als Elternteil mein Kind unterstützen? Wo sind die Grenzen?
- Welche Möglichkeiten der Diagnostik gibt es?
- Was ist der Unterschied zwischen Nachhilfe und Lerntherapie?
- Wo finde ich weiterführende Hilfe?



WIR BRINGEN ES AUF DEN PUNKT. SEIT ÜBER 30 JAHREN.

68723 Schwetzingen
Scheffelstraße 16
www.nassner-geiss.de

Nassner&Geiss
WERBUNG & PUBLIC RELATIONS

Der Dozent beantwortet an diesem Abend alle Ihre Fragen rund um das Thema Mathematikschwierigkeiten.

60720

Timo Storz, Grundschullehrer, Lerntherapeut und Erfinder der Mathespielwelt Zahlandia

- 1 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 20.01.25, 20.00-21.00 Uhr • Eintritt frei

Eltern-Kind-Kurs: Zahlandia – Spielend Mathe üben Winter-Special für Eltern mit Grundschulkindern

Sie möchten Ihr Kind spielend unterstützen? Dann sind Sie in diesem kompakten Kurs der Mathespielwelt von Zahlandia genau richtig! Sie bekommen Ihr Spielheft überreicht und wir machen uns direkt auf den Weg nach Zahlandia. Die ersten beiden Spiele Abenteuer in Zahlandia und Helft Manni spielen wir gemeinsam. Zu Hause haben Sie dann mit dem Spielheft die Möglichkeit mit fünf weiteren Spielen die Themen des ersten Halbjahres spielerisch zu üben und zu vertiefen. Ihr Kind kann dann mit einer guten Grundlage in das neue Schulhalbjahr starten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Klassenstufe Ihres Kindes an.

60721

Timo Storz, Grundschullehrer, Lerntherapeut und Erfinder der Mathespielwelt Zahlandia

- 4 - 7 Eltern-Kind-Paare • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 27.01.25, 16.30-18.00 Uhr • 20,- EUR
- Anmeldung bis 21. Januar

Psychologie

Feinfühligkeit Kommunikation Ein Grundkurs in GFK nach Marshall Rosenberg

neu

Die Welt braucht mehr Feinfühligkeit. Dazu beizutragen, liegt vielen Menschen sehr am Herzen. Egal, ob mit Partner:in oder Kindern, mit Verwandten oder Nachbar:innen, Kolleg:innen oder Chef:innen – die Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg kann in jeder Situation hilfreich sein. GFK ermöglicht, Gefühle und Bedürfnisse in einem Konflikt wahrzunehmen und uns authentisch ausdrücken zu können. So wird es leichter, zu einer feinfühligkeit und friedvollen Verständigung beizutragen, gewinnbringend für beide Seiten. Hier lernen Sie, sich selbst und andere besser zu verstehen und in eine gute Verbindung miteinander zu kommen. In diesem Seminar werden die Grundlagen der GFK praxisnah mit tollen Übungen vermittelt.

10620

Dr. phil. Albrecht-Claus Schork

- 8 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 15.10.24, 18.00-21.00 Uhr • 26,- EUR
- Anmeldung bis 10. Oktober

Friedvolle Kommunikation Ein Grundkurs in GFK nach Marshall Rosenberg

Die Welt braucht mehr Frieden. Dazu beizutragen, liegt vielen Menschen sehr am Herzen. Egal, ob mit Partner:in oder Kindern, mit Verwandten oder Nachbar:innen, Kolleg:innen oder Chef:innen – die Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg kann in jeder Situation hilfreich sein.

GFK ermöglicht, Gefühle und Bedürfnisse in einem Konflikt wahrzunehmen und uns authentisch ausdrücken zu können. So wird es leichter, zu einer friedvollen Verständigung beizutragen, gewinnbringend für beide Seiten.

Hier lernen Sie, sich selbst und andere besser zu verstehen und in eine gute Verbindung miteinander zu kommen. In diesem Seminar werden die Grundlagen der GFK praxisnah mit tollen Übungen vermittelt.



10621

Dr. phil. Albrecht-Claus Schork

- 8 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 26.11.24, 15.00-18.00 Uhr • 26,- EUR
- Anmeldung bis 21. November

Friedvolle Kommunikation Fortsetzungskurs in GFK nach Marshall Rosenberg

neu

In diesem Seminar findet eine Vertiefung der gewaltfreien Kommunikation (GFK) praxisnah mit tollen Übungen statt.

10622

Dr. phil. Albrecht-Claus Schork

- 8 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 15.01.25, 18.00-21.00 Uhr • 26,- EUR
- Anmeldung bis 10. Januar

Happiness-Workshop Ist Glück eine Glückssache?

Wir folgen den Spuren der bekanntesten Glücksforscher:innen und machen selbst das „Glücks-Gen“ in uns ausfindig. Die Mittel dazu sind: Humor, Farben, Atemtechniken, Bewegung und Gespräche zu wichtigen Lebensstrategien wie z.B. emotionale Intelligenz in Beziehungen und Flow-Effekte bei der Arbeit.

10623

Florentina Ionescu, M.A.

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 22.11.24, 18.30-21.30 Uhr • 20,- EUR
- Anmeldung bis 18. November

Lachyoga – Lachtherapie

Theorie und Praxis des Humors

Wussten Sie, dass die Zahl der Lachminuten in den letzten 50 Jahren pro Kopf von 18 auf gerade mal 6 Minuten am Tag zurückgegangen ist? Kinder lachen tatsächlich rund 400-mal am Tag! Erwachsene heben in derselben Zeit übrigens nur durchschnittlich 15-mal die Mundwinkel. Welch unschätzbare Heilkraft liegt jedoch im Lachen und wie einfach ist es im Grunde, diese Heilkraft zu nutzen. Lachen kann körperliche und seelische Krankheiten heilen, wissen die „heiteren Yogis“, die die Lachmeditation üben.

Im theoretischen Teil des Seminars befassen wir uns mit der Physiologie und Psychologie des Lachens mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir analysieren den Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Antistressmittel. Und nun setzt die Praxis des Lachens ein. Nehmen Sie das Lachen mit in den Alltag hinein und gestalten „Lachpausen“ bei der Arbeit, improvisieren Lachübungen und Spiele in der Familie und lösen Probleme mehr mit Humor. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Ihre Gesichtsmuskeln in Lachposition!

10624

Florentina Ionescu, M.A.

- 6 - 10 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 08.11.24, 18.30-21.30 Uhr
- 20,- EUR • Anmeldung bis 04. November

Entfalte dein Potenzial

Sensibilität und Neurodiversität im Alltag

Immer mehr Menschen entdecken ihre eigenen sensiblen Qualitäten bzw. erkennen die Vielfalt ihrer neurodiversen Perspektiven. Neurodiversität beschreibt die Tatsache, dass alle unsere Gehirne sich zwar in Aufbau und Struktur ähneln, aber doch grundsätzlich unterschiedlich funktionieren können. Diese neurologische Vielfalt ist ein Geschenk, das wir anerkennen und respektieren (lernen) sollten.

Der Workshop setzt auf erlebnisorientiertes Lernen. Durch gezielte interaktive Übungen erkunden die Teilnehmer:innen ihre eigenen Potenziale und lernen ihre neurodiversen Besonderheiten als Ressource zu nutzen. Die aktiven Sessions schaffen ein unterstützendes Umfeld, in dem sich die Teilnehmer:innen wohl und verstanden fühlen. Kleine Impulsübungen für den Alltag helfen, das Erlernte im Alltag zu verankern.

Martina Lenhardt ist systemische Beraterin & Coach, Supervisorin und Organisationsberaterin (gemäß GSB e.V.), mit mehr als 20 Jahren Berufserfahrung, Mitglied beim BZND Zentrum für Neurodiversität e.V.

10626

Martina Lenhardt

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 12.10.24, 10.00-17.00 Uhr, Mittagspause nach Absprache • 50,- EUR • Anmeldung bis 07. Oktober

Endlich aufräumen!

Aufräumen?! Jede:r weiß, wie notwendig das ist, aber wer tut es schon gern? Dabei wäre es vielleicht doch mal wieder dran. Bücher gibt es genug dazu. Aber was ist es, was mich persönlich davon abhält, aufzuräumen? Und wie bändige ich den inneren Schweinehund? Welche Bereiche des Lebens könnten noch aufgeräumt werden? Das Ordnungschaffen ist ein weites Feld. Wir nähern uns dem Thema bewusst und mit Entdeckungsgeist.

10630

Wiebke Fuhge, Heilpraktikerin
für Psychotherapie

6 - 10 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 16.11.24, 10.00-12.15 Uhr
- 18,- EUR
- Anmeldung bis 12. November

Wenn die Kinder flügge werden

Empty-Nest-Syndrom: Die Vogel-Eltern sind vermutlich froh, wenn die anstrengende Zeit des Fütterns vorbei ist und das Nest leer wird – bei Menschen-Eltern ist die Gemütslage wohl eher gemischt. Da kommt oft Wehmut auf, das „Weißt-Du-noch?“, die überraschenden Fundstücke im Keller, das

Selbstgebastelte aus einer anderen Zeit. Wie können wir mit diesem notwendigen Abschied gut umgehen? Wie kann das Loslassen gelingen? Und was können neue Lebensinhalte werden? Impulse aus der Psychologie und sogar der Trauerforschung werden vorgestellt und können dabei unterstützen.

10631

Wiebke Fuhge, Heilpraktikerin für Psychotherapie

- 4 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 19.10.24, 10.00-12.15 Uhr • 18,- EUR
- Anmeldung bis 15. Oktober

Waldbaden

Dem Tag mit allen Sinnen achtsam begegnen

Waldbaden ist mehr als nur ein Trend. Viele Menschen erleben den Wald als Erholungsort und Ort der Verbundenheit mit der Natur. Mit ihren Rhythmen ist die Natur zu jeder Jahreszeit eine gute Lehrmeisterin. Diese Rhythmen sind auch gut für unser Wohlbefinden, geben Struktur und lassen dennoch Weite und Freiheit. Der achtsame Spaziergang hat positive Einflüsse auf unser Wohlbefinden und regt die Abwehrkräfte im menschlichen Körper an, beides wissenschaftlich nachweisbar. Der Wald als Schadstofffilter schenkt uns besonders reine Luft und lässt uns gut durchatmen. Bei unserem Spaziergang wird der Atem durch angeleitete, leicht nachvollziehbare Übungen angeregt, vertieft und bewusster. Im achtsamen, teils stillen Gehen „erden“ wir uns. Kopf und Körper fühlen sich freier und



Quelle: Pixabay

Entspannung stellt sich ein. Achtsamkeit vertieft das Erleben im gegenwärtigen Moment, kann Gedankenkreisläufe stoppen. Waldbaden schenkt neue Impulse und einen neuen Blick auf das Leben. Ein passendes Gedicht und kleine Ausführungen zur Landschaftskultur runden unsere Tour ab.

30134

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku-Trainerin

8 - 15 Teilnehmer:innen • außer Haus • Freitag, 20.09.24, 8.00-10.00 Uhr • 15,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie zeitnah • Anmeldung bis 18. September

30135

Gundula Sprenger, M.A., Trainerin für Biografiearbeit und Shinrin-Yoku

8 - 15 Teilnehmer:innen • außer Haus • Mittwoch, 16.10.24, 16.00-18.00 Uhr • 15,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie zeitnah • Anmeldung bis 14. Oktober

30136

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin und Shinrin Yoku-Trainerin

8 - 15 Teilnehmer:innen • außer Haus • Freitag, 08.11.24, 14.00-15.30 Uhr • 15,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie zeitnah • Anmeldung bis 05. November

AufbauSeminar Trauerbegleitung Wie mit Schuldgefühlen in der Trauer und Trauer nach Suizid umgehen?

– Bildungszeit –

Eine Fortbildung in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Rhein-Neckar-Süd

Möchten Sie Ihren Blickwinkel auf Trauerprozesse erweitern und Ihre Begleitungscompetenz für Trauernde stärken? Am ersten Tag widmen wir uns dem Thema „Schuldbearbeitung in der Trauer – sich selbst vergeben“ und am zweiten Tag geht es um die „Trauer von Hinterbliebenen nach Suizid“.

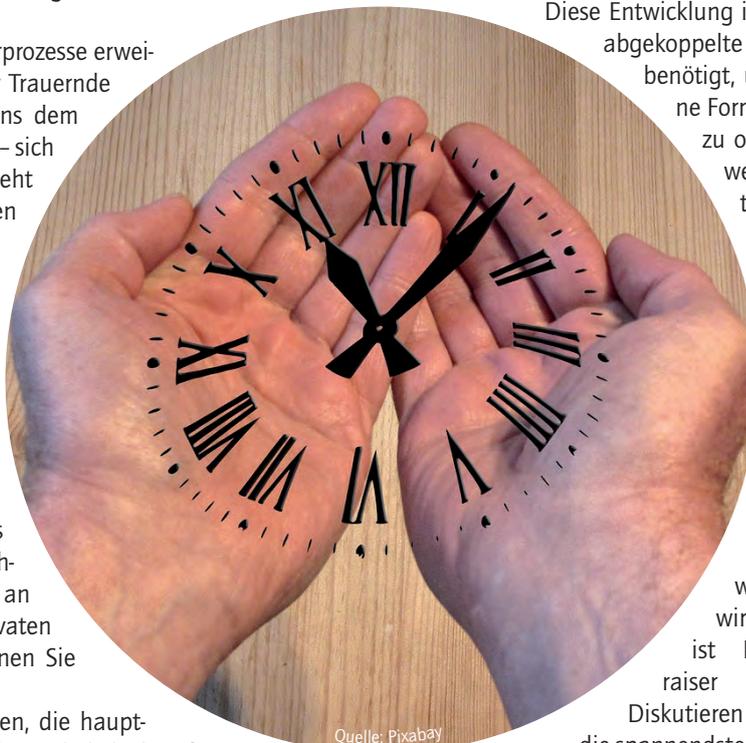
Das Thema Schuld begleitet trauernde Menschen oft ein Leben lang. Das Thema Schuld und Schuldzuweisung wird näher betrachtet und die Hintergründe dieses Gefühls erläutert.

Durch Theorie- und Übungsteile kann ein neuer hilfreicher Blick auf dieses Phänomen entstehen.

Der zweite Seminartag beleuchtet das Phänomen des Suizids näher und betrachtet die Herausforderungen, die ein Suizid an Hinterbliebene stellt, seien diese im privaten oder beruflichen Umfeld. Und wie können Sie als Trauerbegleiter:in damit umgehen?

Die Fortbildung richtet sich an Menschen, die haupt- und/oder ehrenamtlich in der seelsorglichen Arbeit, im beruflichen Personalbereich, in der Leitung von Trauer- und Hospizgruppen, in Beratungsstellen, im Kranken- und Pflegebereich Trauernde begleiten und mit Trauernden in Kontakt sind. Teilnahmevoraussetzung ist hierfür die Grundqualifikation „Trauerbegleitung im Ehrenamt oder die große Basisqualifikation zur Trauerbegleitung vorwiegend in beruflichen Kontexten (beide nach BVT-Standard).

neu



Quelle: Pixabay

10640

Tatjana Hartmann-Odemer, Systemische Beraterin & Supervisorin (SG), langjährige Sterbebegleiterin (IGSL) sowie Trauerbegleiterin (BVT e.V.)

Katja Postel, Heilpraktikerin, Systemische Therapeutin, Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin

8 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 25.09. und Donnerstag, 26.09.24, jeweils 9.00-16.30 Uhr (Pausen nach Absprache) • 250,- EUR, ab 11 Teilnehmer:innen 200,- EUR • Anmeldung bei der VHS erforderlich

Philosophie | Religion

In Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Diakonieverein Schwetzingen und der Evangelischen Erwachsenenbildung Rhein-Neckar-Süd

Das Philosophische Café

Zeit und Mensch – Facetten einer Kulturgeschichte

neu

Was hat es mit der Zeit und unserem Zeitempfinden auf sich? Manche Minuten im Wartezimmer dauern ewig, schöne Stunden im Sommerurlaub verfliegen viel zu schnell. Die Uhren ticken, Termine stehen an, Jahreszeiten wechseln, die Sonne geht auf und unter unser Leben lang. Und dann hört die Zeit mit unserem Leben auf? Was ist der Sinn unseres zeitlich begrenzten Lebens? Udo Marquardt zeichnet diesen Prozess hin zu einem absoluten, von allem Erleben losgelösten Zeitbegriff nach.

Diese Entwicklung ist kein Zufall: Der abgekoppelte Zeitbegriff wird benötigt, um unsere moderne Form von Gesellschaft zu organisieren – vom weltweiten Warentransport über das Internet bis zum Navi im Auto.

Der abstrakten und entfremdeten Zeit setzt Marquardt einen existentiell-lebensweltlichen Zeitbegriff entgegen. Nur solange wir Zeit haben, sind wir. Udo Marquardt ist Philosoph, Fundraiser und Buchautor.

Diskutieren Sie mit ihm über die spannendsten Aspekte der Zeit.

10801

Dr. phil. Udo Marquardt

15 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 26.09.24, 18.00-21.00 Uhr • 15,- EUR incl. Getränk und kleiner Imbiss • Anmeldung bis 25. September

Das Philosophische Café

Philosophie interpretiert Bibeltexte:

Abrahams Kinder und ihre Konflikte bis heute

neu

Worum geht es in Bibeltexten? Es geht oft um den Glauben an Frieden und Gerechtigkeit. Spät bekommen die Abrahams noch Kinder. Ismael und Isaak. Da ist Ismael aus Not gezeugt, von der Nebenfrau Hagar, um das Erbe zu sichern. Dann kommt Isaak unerwartet im späten Alter von der Ehefrau Sarah. Und prompt tauchen die Konflikte auf: Stolz, Eifersucht, Vertreibung, Rettung. Es menschtelt.

Und Gott? Er hat etwas anderes vor. Aber was? Warum von Anfang an diese Beschwerden, die bis heute anhalten? Zwei stolze Völker und immer wieder Leid. Ein Miteinander gelingt gar nicht. Selbst ein Nebeneinander geht nicht. Immer wieder die Frage nach der Macht. Wer hat das Sagen? Nur einer oder beide? Unterordnung oder Gleichstellung? Was sagt Gott, der gerechte Richter?

10802

Hans Th. Flory, M.A.

- 15 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 17.10.24, 18.00-21.00 Uhr • 15,- EUR incl. Getränk und kleiner Imbiss • Anmeldung bis 15. Oktober

Das Philosophische Café
Kants kategorischer Imperativ
versus der biblischen Goldenen
Regel

neu



Zum UNESCO-Welttag der Philosophie

Kants 300. Geburtstag ist ein guter Anlass über den kategorischen Imperativ nachzudenken: „Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.“ Kant hat diesen Grundsatz höher bewertet als die Goldene Regel: „Was du nicht willst, das man dir tu', das füg auch keinem andern zu“ (Bibel).

Kant meinte, dass seine Regel unabhängig sei von jeder Ich-Bezogenheit und daher universale Bedeutung habe. Um aber diese Maxime einhalten zu können, legt er dem Menschen die Pflicht auf, diesem Sittengesetz unbedingt zu folgen. Dieses Pflicht-Folgen war fatal im Nazi-Deutschland und galt als Rechtfertigung nach der Niederlage. Wäre die Katastrophe mit der Beachtung der Goldenen Regel nicht passiert?

10803

Hans Th. Flory, M.A.

- 15 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 21.11.24, 18.00-21.00 Uhr • 15,- EUR incl. Getränk und kleiner Imbiss • Anmeldung bis 19. November

Ausstellungen

Veronika Drop zeigt Malerei und Lyrik
Mit Farbe sprechen

neu

Ausstellung vom 20. September bis 20. Dezember

Farbe ist Materie und Malen eine Sprache besonderer Art. In ihrem Fließen auf die Leinwand entwickelt Farbe ihre materielle Kraft, zeigt Gerinnung, Verdickung, Verschmelzung, nimmt durch die Pinselführung der Künstlerin Form an. Es ist wie das ganze Leben - mit all seinen Wunden, Narben, Abgründen und seinen unvermuteten Öffnungen, Freuden und Glanzmomenten.

„Malen – das ist für mich Denken mit Farben, visuelle Poesie.“ In den Werken der etablierten Hirschberger Künstlerin Veronika Drop verbinden sich Lyrik und Malerei. „Wenn ich Gedichte lese und wieder lese, entstehen Bilder. Diese bildlichen Aussagen inspirieren mich immer wieder zu einer Umsetzung des Wortes in Malerei“, sagt Veronika Drop. Da ist zum einen dieses Innehalten, das sich Versenken auf den Kern einer Aussage, das Aufspüren der eigentlichen Dinge im Leben, das Erkennbarmachen im Bild. Und auf der anderen Seite sind da die Grenzziehungen, oft zwischen Leben und Tod, zwischen emanzipatorisch-politischen Standpunkten gegenüber Hass und Ausgrenzung in ihren Bildern.

Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten der VHS besucht werden. Am Wochenende nach Vereinbarung.

20020

- Schwetzingen, Volkshochschule • Vernissage: Freitag, 20.09.24, 18.00-20.00 Uhr • Im Künstlergespräch: Gundula Sprenger, M.A. mit Veronika Drop • Eintritt frei

Vorschau Studienreisen:

Geplant ist eine Studienreise im Mai 2025 nach Mailand
Weitere Informationen bei der VHS erhältlich.

Literatur | Kunst | Kulturgeschichte

Andreas F. Cornelius liest aus seinem Roman
„Veltenhöfer spricht ab fünf“

Haben Sie schon mal 11 Stunden auf einer öffentlichen Bank gesessen? Der 84-jährige Heidelberger Professor Veltenhöfer, ein ehemaliger Verhaltensforscher, sitzt täglich auf einer Parkbank nahe der Heidelberger Stadtbücherei und studiert dabei die vorüber-eilenden Menschen sowie das Leben auf seine eigene, höchst ausgeklügelte Methode.

Professor Veltenhöfer geht den Dingen auf den Grund. Wenn er spricht, dann frei von der Leber und ohne Schonung, unterfüttert mit subtiler Ironie und dem Enthusiasmus des Forschers. Aber das Wichtigste ist immer die Achtung vor anderen. Die Geschichte mit der Vorkriegspistole erzählt er nur bestimmten Menschen.

Ein Buch, das anregt, dem eigenen Bewusstseinsstrom zu folgen und Lust macht, miteinander zu reden.

20110

Andreas F. Cornelius

- 20 - 50 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 31.10.24, 19.00 Uhr (Einlass ab 18.30 Uhr)
- 8,- EUR Vorverkauf, 10,- EUR Abendkasse (Schüler:innen und Student:innen frei) • Vorverkauf im Anmeldezentrum der VHS oder Abendkasse



Das Literarische Café

Marcel Proust: Auf der Suche nach der verlorenen Zeit.

Erster Band: In Swanns Welt (1913-17)

Der Gesprächskreis ist Treffpunkt für alle, die sich für Literatur interessieren, die Lust am Lesen haben, nach der Lektüre eines Buches Fragen haben und gern mit anderen über Literatur diskutieren wollen.

Zäh, statisch, angefüllt mit weitschweifigen Beschreibungen und lästigen Ausschmückungen. So empfinden viele Leser:innen den Anfang des Romans – und geben auf. Leider. Denn sie verpassen eine tiefgründige und ironische Erkundung des menschlichen Charakters aller Geschlechter und Klassen vor dem Hintergrund nicht nur der französischen Gesellschaft, sondern der gesamteuropäischen Gesellschaften und, vielleicht dies vor allem, eine ungeheuer genaue, mit überraschenden Vergleichen und Paradoxien angefüllte Sprache, die einen Sog entwickelt, dem man sich kaum entziehen kann.

20120

Heiko Geier

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x freitags, 27.09., 11.10., 25.10., 08.11., 22.11. und 06.12.24, 18.30-20.00 Uhr • 60,- EUR • Anmeldung bis 26. September



Voraussetzungen sind Ihr Interesse an der Fähigkeit, sich bewusst und wirkungsvoll auszudrücken und Erfahrungen mit Situationen, in denen Überzeugungskraft wichtig ist, wobei Sie sich mehr davon gewünscht hätten.

20223

Uwe Ittensohn

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 11.01.25, 9.00-13.00 Uhr • 39,- EUR
- Anmeldung bis 07. Januar

Barcelona zwischen 1888-1928

Kataloniens Aufbruch in die europäische Moderne

neu



Vortrag

Die Weltausstellung 1888 in Barcelona markiert einen Meilenstein in der Geschichte der Hauptstadt Kataloniens. Dieses Ereignis steht am Anfang einer Entwicklung zu einer modernen Gesellschaft, die sich Europa zuwendet. Bis dahin galten die Pyrenäen als eine Grenzmauer gegen die Einflüsse aus dem Norden. Der Fokus lag auf dem spanischen Weltreich. Mit dem wachsenden Wohlstand der Stadt setzte eine Entwicklung ein, die innerhalb der Kunstgeschichte des 19. Jahrhunderts ein hohes Maß an Eigenständigkeit aufweist. Der Architekt Antoni Gaudí entwirft und realisiert fantastische Gebäude und Parks. Die Maler Santiago Rusiñol und Ramon Casas entwickeln, inspiriert von Reisen und Aufhalten in Paris, ihren unverkennbaren Malstil. Das Künstlerlokal Els Quatre Gats (Die vier Katzen) wird zu einem Sammelpunkt der Protagonisten des Modernisme Catalàn. Ein Abend für Barcelona-Fans und die, die es werden wollen.

20610

Dr. Helmut Orpel, Kunsthistoriker, Schriftsteller und Journalist

- 15 - 45 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 24.10.24, 18.30-20.00 Uhr • 8,- EUR
- Anmeldung bis 21. Oktober

Storytelling – überzeugend und erfolgreich kommunizieren für Beruf und Alltag

Was Sie von Schriftsteller:innen lernen können

Die Teilnehmenden erlernen neben den konzeptionellen Hintergründen des Storytellings insbesondere die handwerklichen Kniffe und Tricks, um selbst im Alltag überzeugender und erfolgreicher zu sein. Dabei zeigt der Referent – selbst Buchautor, Manager und Hochschuldozent – an zahlreichen Praxisbeispielen und in mehreren Eigenübungen den Teilnehmenden, wie man Vorgehensmodelle entwickelt und erfolgreich umsetzt.

Aus praktischen Übungen und Feedback lernen die Teilnehmenden, worauf es beim Storytelling ankommt und wie man mit überschaubarem Aufwand überzeugender agieren kann.

neu

Kultur - Gestalten



Ideen sind nur Ausgangspunkte. Um zu wissen, was man zeichnen will, muss man zu zeichnen anfangen

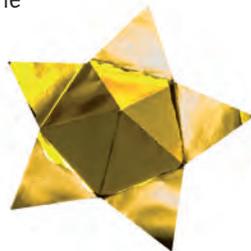
Pablo Picasso, 20. Jhd., Maler, Graphiker und Bildhauer

Plastisches | Textiles Gestalten

„Sternstunden an der VHS“ –
Vorweihnachtlicher Aktionstag

neu

Erleben Sie und Ihre Kinder vorweihnachtliche Sternstunden an der VHS. Mit einer kleinen Kursauswahl möchten wir Sie auf die Adventszeit einstimmen. Neben dem Sternebastelkurs für Erwachsene gibt es für Kinder Entspannungsworkshops, Vorlese-Stunden, siehe auch Seite 17 eine Kreativ-Werkstatt, siehe auch Seite 14, eine Waffelbäckerei und musikalische Kostproben von Schüler:innen der Musikschule Schwetzingen, gerne auch zum Mitmachen.



Kreativ-Werkstatt für Kinder

In dieser Kreativ-Werkstatt werden weihnachtliche Deko-Artikel gestaltet, die leicht anzufertigen sind und als Geschenke verwendet werden können.

20804

Jennifer Bayer

Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 16.11.24, 15.00-16.00 Uhr • 3,50 EUR Materialkosten (vor Ort zu entrichten)



Atem und Meditation

In diesem kompakten Workshop werden die Kinder mit unterschiedlichen Entspannungsverfahren vertraut gemacht. Neben dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung lernen sie ein paar Atemtechniken kennen, die sie gut in ihren Alltag, egal ob in der Schule oder zu Hause integrieren können. Abgerundet wird dieser Workshop mit einer Fantasiereise und Bewegungseinheiten, die zur Selbstreflexion anregen können.

Für Kinder von 6-8 Jahren

30102

Anna Dobiasz

6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Samstag, 16.11.24, 15.00-16.00 Uhr • Eintritt frei
• Anmeldung bis 13. November

Für Kinder von 9-12 Jahren

30103

Anna Dobiasz

6 - 8 Teilnehmer:innen
• Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 16.11.24, 16.15-17.15 Uhr
• Eintritt frei •
Anmeldung bis 13. November



• Eintritt frei

Vorweihnachtliche Vorlesestunde für Kinder

Peter Lemke nimmt die Kinder mit auf fantastische Reisen zu Weihnachtsmann & Co.

40501

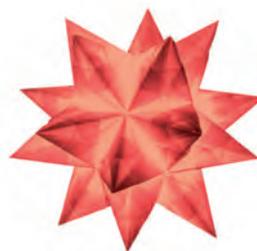
Peter Lemke

Schwetzingen, Volkshochschule

• Samstag, 16.11.24, 15.00-18.00 Uhr

Die Vielfalt der Sterne Info-Abend

Bei Kerzenschein und umgeben vom Duft frisch gebackener Waffeln werden verschiedene dekorative Sterne gefaltet, mit denen Sie Ihrem Heim ein weihnachtliches Flair verleihen können. Die Auswahl reicht von einfach gefalteten Exemplaren bis hin zum anspruchsvollen Bascetta-Stern.



Am Info-Abend werden die verschiedenen Modelle sowie das erforderliche Material vorgestellt. Im darauffolgenden Kurs

werden dann die von Ihnen ausgewählten Modelle unter fachkundiger Anleitung gefaltet und zusammengesetzt, so dass Sie danach mit einem oder auch mehreren fertigen Stern(en) nach Hause gehen.

20010

Petra Disch / Nathalie Schuppe / Carmen Wachter

6 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 06.11.24, 18.30-20.00 Uhr • Eintritt frei • Anmeldung bis 05. November



Die Vielfalt der Sterne

Heute werden die von Ihnen ausgewählten Modelle unter fachkundiger Anleitung gefaltet und zusammengesetzt, so dass Sie danach mit einem oder auch mehreren fertigen Stern(en) nach Hause gehen.



20011

Petra Disch / Nathalie Schuppe / Carmen Wachter

6 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 16.11.24, 15.00-18.00 Uhr • Eintritt frei • Anmeldung bis 06. November



Hohle Keramik und Modellieren einer Skulptur

neu

Sie erlernen hier die Techniken zum Modellieren einer hohlen Keramik. Die Vorbereitungen werden in einer Silikonform umgesetzt. Diese Form kann auf Wunsch zusätzlich als Gips- oder Bronzeguss ausgeführt werden. Ziel des Kurses ist es, Schritt für Schritt die nötigen Techniken zur Umsetzung eigener Ideen und Vorstellungen zu erlernen. Der Kurs ist auch für Anfänger:innen geeignet. Sie erhalten unter www.astritcobanaj.com einen ersten Eindruck über die Person und die Arbeit des Künstlers.

20820

Astrit Cobanaj, Bildhauer und Kunstgießer

- 4 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 7 x freitags, ab 11.10.24, 17.00-20.00 Uhr • 195,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 08. Oktober

Perlen & Ketten

neu

In diesem Kurs können Sie Ihre eigenen Perlen und Ketten reparieren, neu aufziehen, oder auch knüpfen, neugestalten, kürzen, verlängern sowie bei Bedarf neue Verschlüsse anbringen. Mögliche zusätzliche Materialien sind Perlen aus Edelsteinen, Glas, Zuchtperlen, Zwischenteile aus echtem Silber (auch vergoldet) und Metall sowie verschiedene Verschlüsse (Karabiner, S-Haken, Magnet) und können bei der Kursleiterin erworben werden. Werkzeug steht zur freien Verfügung. Bitte bringen Sie alte oder gerissene Ketten oder auch nur die Einzelteile, sowie ein rundes Plastikgefäß (ca. 12 cm Durchmesser) mit. Die Kursleiterin berät Sie bei der Um- bzw. Neugestaltung Ihrer Kette und macht Ihnen dafür einen Kostenvoranschlag.

20825

Julia-Sabine Strähle

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 09.11.24, 11.00-16.00 Uhr (incl. 30 Min. Mittagspause) • 30,- EUR zzgl. Materialkosten (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.) • Anmeldung bis 04. November

Nähen für Elternteile mit Baby

neu

Sie möchten gern mal wieder nähen für sich oder Ihr Kind? Aber das Kind braucht noch Ihre volle Aufmerksamkeit? In diesem Kurs sind alle nähbegeisterten Elternteile mit Kind (0-2 Jahre) willkommen, die bereit sind, sich bei der Kinderbetreuung im Kurs abzuwechseln. Ein Kurs, in dem mit viel Spaß gearbeitet und ein netter Austausch gepflegt wird.

Nähmaschinenkenntnisse und Grundkenntnisse im Nähen sind erwünscht. Die Dozentin unterstützt Sie bei Fragen und Problemen und gibt praktische Tipps bei der Umsetzung Ihres Nähprojekts. Mitzubringen sind die benötigten Stoffe, Schnittmuster und Nähmaterialien sowie eine Decke und das Lieblingsspielzeug Ihres Kindes. Wenige Nähmaschinen sind vor Ort vorhanden.

20920

Nathalie Schuppe

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 21.01. und Mittwoch, 22.01.25, 9.00-12.00 Uhr
- 40,- EUR • Anmeldung bis 17. Januar

Malen | Zeichnen | Drucktechnik

Zeichnen

mit Bleistift, Kohle, Pastell und mehr

Linien, Flächen, Körper, Strukturen, Stillleben, Landschaften, Porträts zeichnen und die Handhabung zeichnerischer Mittel mit Bleistift, Kohle und Pastellkreide, das lernen Sie in diesem Kurs. Bitte am ersten Kursabend mitbringen: Zeichenblock DIN A2, Bleistift und Kohle.

20720

Vincenzo Di Tommaso, Künstler

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x dienstags, ab 17.09.24, 19.00-21.00 Uhr • 95,- EUR
- Anmeldung bis 16. September

Professionelles Zeichnen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene

Zeichnen ist kein Buch mit sieben Siegeln, das nur Einigen wenigen vorbehalten ist. Im Gegenteil, Zeichnen kann jeder lernen, wenn man Schritt für Schritt ein paar grundlegende Regeln befolgt und diese in eigenen Zeichnungen anwendet. Ob Natur-

oder Objektzeichnen, Ornament

oder Fantasie, mit Bleistift,

Feder oder Buntstiften führen

zu erstaunlichen 2D-

bzw. 3D-Ergebnissen.

Folgende Themen

üben wir: Verläufe

mit Bleistift und

Farbstiften, als Vor-

übung für 3D-

Zeichnen, Kugel,

Kegel, Zylinder in

3D, Licht und Schat-

ten, Konstruieren ein-

facher Objekte, Pers-

pektive, Skizzieren, An-

fertigen von 3D-Zeich-

nungen nach Fotos oder

Gegenständen (Diese werden

vom Dozenten mitgebracht.)

Der Kurs ist für alle, die Spaß am Zeich-

nen haben, speziell auch für angehende Stu-

dent:innen der Richtung Grafik-Design, Architektur. Und nicht

zuletzt: Zeichnen ist Balsam für die Seele.

20722

Christian Schura



6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • 10 x donnerstags, ab 28.11.24, 19.15-20.45 Uhr • 105,-
 EUR • Anmeldung bis 21. November

Aquarellmalerei Für Einsteiger:innen und Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

Der Kurs führt in die Technik der Aquarellmalerei ein und vertieft Grundkenntnisse. Interessante Bildthemen bilden hierfür die geeigneten Motive. Zur besonderen Eigenart des Aquarells gehört die Transparenz des Farbauftrags. So lässt sich mit dem Übermalen von zwei Farben eine dritte Farbe erzeugen. Bringen Sie sich einen Aquarellblock DIN A3, Aquarellfarben, 2 Bleistifte (3B und 4B), Pinsel und ein Wassergefäß mit.

20723

Vincenzo Di Tommaso, Künstler

8 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • 10 x mittwochs, ab 18.09.24, 19.00-21.00 Uhr
 • 95,- EUR • Anmeldung bis 16. September

Musizieren | Singen

Gitarre spielen 1

In diesem Kurs erarbeiten Sie die Anfänge der Liedbegleitung auf der Gitarre. Die am häufigsten vorkommenden Akkorde sowie einfache Zupftechniken mit der rechten Hand sollen Sie am Ende beherrschen, so dass Sie bekannte Volkslieder oder Popsongs begleiten können. Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.

21320

Arno Helmling

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
 • 15 x donnerstags, ab 19.09.24, 18.15-19.45 Uhr
 • 110,- EUR • Anmeldung bis 16. September

Gitarre spielen 2

In diesem Kurs sollen, ausgehend von den im Kurs „Gitarre spielen 1“ geschaffenen Voraussetzungen, die Begleittechniken verfeinert werden. Verschiedene Schlagtechniken sowie rhythmisch abwechslungsreichere Liedbegleitung werden eingeführt. Sie sollen am Ende des Kurses in der Lage sein, zu vorgegebenen Liedern selbstständig eine Begleitung zu erstellen.

21321

Arno Helmling

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
 • 15 x donnerstags, ab 19.09.24, 20.00-21.30 Uhr
 • 110,- EUR • Anmeldung bis 16. September

Berimbau spielen

In Kooperation mit der Musikschule Bezirk
 Schwetzingen e.V.

neu



Quelle: Pixabay

Der bogenförmige Berimbau ist eines der ältesten Instrumente der Welt und stammt vermutlich aus Angola in Südwestafrika. Er wird auch die Maultrommel des Bauches genannt.

Seine Bekanntheit verdankt er hauptsächlich seiner Verwendung in der Capoeira, dem einzigartigen afrobrasilianischen Kampftanz.

Zum Erzeugen des Klangs dient die Kalebasse, ein ausgehöhlter Flaschenkürbis. Variiert werden die Töne durch Andrücken eines Steins oder einer Münze an die Saite. Der Kurs vermittelt Grundlagen wie Spielhaltung, verschiedene Rhythmen und Anschlagtechnik.

Neugierig? Dann schnell anmelden für den Berimbau-Einsteiger-Kurs!

Musikschullehrer, Posaunist, Capoeirista und Komponist Alois Willing zeigt, wie man in diese faszinierende Klangwelt eintauchen kann.

Eigene Instrumente können mitgebracht werden oder der Berimbau kann gemietet werden.

21322

Alois Willing

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Kulturzentrum,
 Franz-Danzi-Saal • 8 x dienstags, ab 08.10.24, 18.15-
 19.15 Uhr • 49,- EUR • Anmeldung bis 04. Oktober

Singen macht glücklich

Heilsames Singen im Herbst

Singen ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele und Sie benötigen hierfür weder Notenkenntnisse noch Singerfahrung. Entspanntes gemeinsames Singen wirkt angstlösend und antidepressiv. Es öffnet das Herz, aktiviert die Selbstheilungskräfte, Glückshormone werden freigesetzt und Gefühle können wieder wahrgenommen werden. Wir singen, um den Alltag loszulassen, Kraft zu schöpfen, Verbundenheit und Freude zu spüren. Einfache Texte und Melodien werden lange wiederholt und können so ihre tiefe, kraftvolle Wirkung entfalten.

Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Singen, Tönen und Bewegen – ganz ohne Leistungsdruck. Gesungen werden Lieder aus den Kulturen der Welt: Mantras, indianische Kraftlieder, Gesänge der Südsee und aus Afrika, Sufi-Songs und andere heilsame Lieder, auch in deutscher Sprache. Singen ist Medizin – gönnen Sie sich die ausdrücklich erwünschten Nebenwirkungen!

21323

Barbara Schröter

8 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • Dienstag, 29.10.24, 17.00-19.00 Uhr (incl. 15 Min.
 Pause) • 20,- EUR • Anmeldung bis 24. Oktober

Singen macht glücklich**Healing Songs im Advent**

21324

Barbara Schröter

- 8 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 14.12.24 13.00-15.00 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 20,- EUR • Anmeldung bis 11. Dezember

Mantra-Singen

Das gemeinsame Singen kann heilsame Prozesse auslösen. Vor allem das aus der vedischen Tradition stammende Mantra-Singen, das später im Hinduismus und Buddhismus praktiziert wurde bzw. wird, kann Körper und Geist in Einklang bringen.

Mantra singen bedeutet, bestimmte einfache Heil-Sätze immer wieder durch Gesang laut auszusprechen. Das kann Stress reduzieren und Angstzustände abbauen. Hierbei ist jeder Ton willkommen, es gibt kein richtiges oder falsches Singen in einem bewertungsfreien Rahmen. Die Kursleiterin singt die Mantras vor und die Teilnehmer:innen singen mit, sobald sie einsteigen möchten. Mit kleinen Percussion-Instrumenten, die von der Kursleiterin mitgebracht werden, kann der Takt begleitet werden. Neben Mantras oder Rainbow Songs werden Friedenslieder aus verschiedenen Kulturräumen gesungen, z.B. auf Deutsch, Englisch, Hawaiianisch, Afrikanisch, Sanskrit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie sich etwas zum Trinken mit.

21325

Yvonne Diehm

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x montags, ab 18.11.24, 19.00-20.30 Uhr • 27,- EUR
- Anmeldung bis 14. November

Fotografieren**Grundlagen der Fotografie für Einsteiger:innen
Kompaktkurs am Samstag**

Ein Klick auf den Auslöser und fertig ist das Bild! Dank moderner digitaler Technik gelingt der Einstieg in die Welt der Fotografie und die Ergebnisse sind meistens ganz ok. Doch je länger man fotografiert, desto eher stellt man womöglich fest, „dass da mehr geht“.

Blenden- oder Zeitautomatik, manuelle Einstellungen? Was setze ich wann ein? Um diese Unklarheiten zu klären, ist dieser Kurs gedacht. 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

neu

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 26.10.24, 9.30-16.15 Uhr (incl. 45 Min. Pause)
- 58,- EUR • Anmeldung bis 24. Oktober

Foto-Spaziergang: Schattenspiel

neu

Schatten sind eines der ewigen Themen der Fotografie. Mit einfachen Änderungen der Belichtungsautomatik erzielen wir dabei unterschiedliche Bildwirkungen. Bei „Schattenmangel“

im Freien werden wir im Seminarraum selber interessante Schatten kreieren.

Basiskonntnisse und erste Erfahrungen im Umgang mit der eigenen Kamera werden vorausgesetzt.

Die unkomplizierten Kameraeinstellungen für das Thema werden kurz erläutert. Wie immer: bitte an geladene Akkus und genügend Speicherplatz denken. Und: nicht zu viel Respekt vor der Technik! Wir benutzen die Kamera, nicht sie uns.

21112

Jessen Oestergaard,
freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 12.10.24, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause) • 58,- EUR • Anmeldung bis 10. Oktober



Quelle: Pixabay

Foto-Spaziergang: Im Licht – Im Schatten

neu

Bei diesem Fotospaziergang sollen immer jeweils zwei Versionen eines Bildes entstehen: eine dunkle und eine helle. Dies schult die bewusstere Belichtung unserer Bilder und unsere visuelle Fantasie. Die Bilder werden nach der kurzen Mittagspause gemeinsam am Beamer gesichtet, verbunden mit individuellem Feedback und bei Interesse auch mit Tipps für die Nachbearbeitung am Monitor.

Basiskonntnisse und erste Erfahrungen im Umgang mit der eigenen Kamera werden vorausgesetzt. Die unkomplizierten Kameraeinstellungen für das Thema werden kurz erläutert. Wie immer: bitte an geladene Akkus und genügend Speicherplatz denken. Und: nicht zu viel Respekt vor der Technik! Wir benutzen die Kamera, nicht sie uns.

21113

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • außer Haus und Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 09.11.24, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause) • 58,- EUR • Anmeldung bis 07. November

Foto-Spaziergang: scharf – unscharf

neu

Fotos müssen scharf sein! Dieser Leitsatz gilt natürlich für die meisten Fotos, die wir im Alltag machen. Aber nicht für alle. Wir trainieren den Umgang mit gewollter fotografischer Schärfe oder Unschärfe, indem wir von jedem Motiv ein scharfes und ein unscharfes Bild machen und intensivieren dabei unsere fotografische Sensibilität.

Die Bilder werden nach der kurzen Mittagspause gemeinsam am Beamer gesichtet, verbunden mit individuellem Feedback und bei Interesse auch mit Tipps für die Nachbearbeitung am Monitor. Es wäre wünschenswert, dass Ihre Kamera die manuelle Fokussierung zulässt. Wenn nicht, gibt es auch hier Lösungen. Wie immer: bitte an geladene Akkus und genügend Speicherplatz denken. Und auch wie immer: nicht zu viel Respekt vor der Technik! Wir benutzen die Kamera, nicht sie uns.

21114

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

5 - 8 Teilnehmer:innen • außer Haus und Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 16.11.24, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause) • 58,- EUR • Anmeldung bis 14. November

Foto-Spaziergang: Spiegelwelten

Reflexionen in Spiegeln und spiegelnden Flächen sind ein klassisches Thema der Fotografie – ein Ausflug in eine andere Welt der visuellen Wahrnehmung, bei der gleichzeitig das bewusste Scharfstellen trainiert wird. Am Ende sichten wir die Bilder gemeinsam und machen eine Vorauswahl für Ihre persönliche Serie.

Wenn möglich bitte kleine oder mittlere Spiegel mitbringen.

Wie immer: bitte an geladene Akkus und genügend Speicherplatz denken. Und auch wie immer: nicht zu viel Respekt vor der Technik! Wir benutzen die Kamera, nicht sie uns.

21115

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

5 - 8 Teilnehmer:innen • außer Haus und Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 18.01.25, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause) • 58,- EUR • Anmeldung bis 16. Januar

Morgenrot am Rheinufer

neu

Das Groß-Kraftwerk-Mannheim (GKM) im Morgenlicht

Der frühe Vogel fängt den Wurm. Wir begrüßen den neuen Tag am Rheinufer bei Altrip und halten das atemberaubende Schauspiel des Sonnenaufgangs fest. Der Industriekomplex des Großkraftwerks erscheint zur goldenen Stunde in einem ganz anderen Licht und wirkt besonders reizvoll.

Zuvor sprechen wir über die wichtigsten Kameraeinstellungen und suchen uns einen guten Kamerastandpunkt am Ufer.

Bitte mitbringen: eigene Kameraausrüstung, Fernauslöser, stabiles Stativ, geladene Akkus, ausreichend Speicherkarten, wetterangepasste Kleidung und heißen Kaffee.

Nützlich sind ferner, falls vorhanden: eine kleine Taschen- oder Stirnlampe und eine Wasserwaage zum Aufstecken auf den Blitzschuh. Für die Teilnahme sollten Sie über grundlegende Kenntnisse der digitalen Fotografie verfügen. Der zweite Termin dient der Bildbesprechung.

21116

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

5 - 8 Teilnehmer/innen • außer Haus und Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 31.01., 07.00-09.30 Uhr und Freitag, 07.02.25, 17.30-21.00 Uhr • 58,- EUR • Anmeldung bis 28. Januar

Let's print – Einführung in das FineArt-Printing

neu

Sie wollen Ihre digitalen Bilder selbst drucken und haben mehr Fragen als Antworten?

Wie bereite ich Bilder für den Druck auf? Wie binde ich Farbprofile richtig in meinen Workflow ein? Wie schärfe ich und wie schaffe ich es, meine Bilder bestmöglich zu drucken?

Mithilfe eines hochwertigen Druckers werden wir im Workshop diese und weitere Fragen ausführlich beantworten.

Wir drucken auf verschiedene FineArt Medien in A3 mit dem Epson SureColor P 800.

Bitte bringen Sie zum Workshop 1-2 eigene Dateien (auf ausreichend Dateigröße achten) auf einem USB Stick mit.

21117

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 29.11., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 30.11.24, 10.00-17.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) • 97,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 26. November



Quelle: Pixabay

1000 Tricks für bessere Smartphonefotos

Mit den Kameras unserer Smartphones werden täglich Millionen von Bildern geschossen und die meisten von uns haben das Smartphone immer dabei.

Wir erkunden in diesem Kompaktworkshop die Möglichkeiten der Smartphone-Kamera und vertiefen die Kenntnisse durch Praxisübungen. Auch die Bildgestaltung kommt in diesem Workshop nicht zu kurz. Anschließend übertragen wir die Bilder vom Smartphone auf Ihren Rechner, speichern sie dort und bereiten sie zum Versand per E-Mail vor.

Voraussetzung für diesen Kurs: sicherer Umgang mit dem eigenen Smartphone! Bitte bringen Sie Ihr Mobiltelefon und ggf. bei schwachem Akku eine Powerbank mit.

21118

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Samstag, 14.12.24, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min.

Pause) • 58,- EUR • Anmeldung bis 12. Dezember

Einführung in die Makrofotografie

Tauchen Sie ein in die Welt der kleinen Dinge und Pflanzen. Bei diesem Einsteigerkurs lernen Sie die technischen und gestalterischen Grundlagen für gelungene Makroaufnahmen kennen.

Nach dem Kurs haben Sie Ihre Kameraeinstellungen im Griff und kennen die Regeln, nach denen die Profis wirkungsvolle Bilder gestalten. Behandelt werden u.a. folgende Themen: die optimalen Kameraeinstellungen für Makroaufnahmen im Pflanzenreich, Schärfentiefe und Blende, das richtige Licht und die richtige Kameraposition für Ihre Aufnahme.

Wir arbeiten mit speziellen Makroobjektiven, Balgengeräten und Naheinstellschlitten, ausserdem trainieren wir das setzen von geeigneten Lichtquellen. Die natürliche Begrenzung der Tiefenschärfe überwinden wir mit Hilfe geeigneter Stacking-Software.

Die Teilnehmer:innen sollten über grundlegende Kenntnisse der digitalen Fotografie verfügen. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit makrogeeignetem Objektiv und möglichst ein stabiles Stativ mit, sowie geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten. Balgengeräte, Naheinstellschlitten und ein Micro-Nikkor 105 mm können beim Kursleiter ausgeliehen werden

21119

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

5 - 6 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• 4 x donnerstags, ab 09.01.25, 18.00-21.00 Uhr

• 116,- EUR • Anmeldung bis 07. Januar



»» SWR1
 EINS GEHÖRT GEHÖRT.

BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

Gesundheit



Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.

Ludwig Börne, 19. Jhd., Journalist, Literatur- und Theaterkritiker

Essen & Trinken | Gesunde Ernährung

Alles veggie oder was?

Gesunde vegetarische Ernährung



Vegetarische Ernährung ist eine der positivsten Ernährungsweisen für Gesundheit und Umwelt. Sie kann Übergewicht reduzieren sowie das Risiko für Krebs und andere Krankheiten senken. Immer mehr Personen verzichten komplett auf Fleisch, Wurst oder Fisch während gleichzeitig Alternativprodukte immer beliebter werden. Aber auf welche Vitamine sollte man achten und wie nimmt man ausreichend Proteine zu sich? Und wie kann gesunde vegetarische Ernährung im Alltag niedrigschwellig funktionieren? Außerdem unternehmen wir einen kleinen Ausflug in die chinesische Medizin und die ayurvedische Kost, die ebenfalls großen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat. Hier definieren wir unseren Typ, um mit vegetarischer Ernährung zu

Ausgeglichenheit und Wohlbefinden zu gelangen. Das Ziel des Kurses ist es, dass jede:r einen Impuls mit nach Hause nimmt und eine Vorstellung, wie man sich vegetarisch gesund ernähren kann – egal ob im Büro, unterwegs oder in der heimischen Küche.

30523

Britta Bräumer-Hauth

- 6 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 22.01.25, 18.00-19.30 Uhr • 5,- EUR
- Anmeldung bis 16. Januar

Die Auswahl der **Kochkurse** für Erwachsene und Kinder finden Sie unter **Plankstadt**, Seite 101.

Landestypisch kochen und gleichzeitig in der Fremdsprache kommunizieren, das ist eine neue Kursform, die sicherlich viele neue Aspekte eröffnet und bestimmt großen Spaß macht, siehe Seite 105

Gut essen – nachhaltig und regional genießen, die Umwelt schonen und Müll vermeiden.

Eine Online-Veranstaltungsreihe für Familienbildungsstätten und Volkshochschulen. Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“.

Die Vortragsreihe beinhaltet jeweils einen Impulsvortrag mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen. Die Veranstaltung wird via Livestream in die teilnehmenden Volkshochschulen und Familienbildungsstätten übertragen. Über die Online-Plattform sli.do können Teilnehmer:innen Fragen zum Thema stellen. Die Teilnehmenden benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss, sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Chat-Funktion an die Referierenden gerichtet werden.

Onlinevortrag: Von „Mag ich nicht“ zu „Mega lecker“



Saisonal und regional essen leicht und lecker gemacht

Zutaten statt Rezepte tauschen – so lautet der Ansatz von Verena Hirsch, um saisonale Ernährung im Alltag einfach und lecker umzusetzen. So wird eine simple Gemüsepfanne durch frischen Spargel im Frühling oder aromatischen Kürbis im Herbst zu einem kulinarischen Erlebnis. Dieser Vortrag zeigt auf, wie einfach und schmackhaft der Umstieg auf eine saisonale und regionale Ernährung sein kann und ermutigt dazu, neue Geschmackserlebnisse mit lokalen Produkten zu entdecken. Sie lernen die saisonalen Zeiten von Obst und Gemüse in Deutschland kennen und erfahren, wo Sie regionale Produkte kaufen können. Zudem gibt es originelle Zubereitungstipps, die die ganze Familie überzeugen werden! Viel Spaß beim Ausprobieren!

30520

Verena Hirsch

- Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 09.10.24, 18.00-19.30 Uhr • Teilnahme frei • Anmeldung bis 07. Oktober

Online-Vortrag: Der ökologische Fußabdruck unserer Ernährung



Saisonal und regional essen leicht und lecker gemacht

Klimawandel, Wasserknappheit und Flächenverbrauch sind zentrale Umweltprobleme, die eng mit unserer Ernährung verbunden sind. Der Vortrag thematisiert die ökologischen Auswirkungen unseres Nahrungskonsums und die Möglichkeiten, wie wir als Verbraucher:innen negative Umweltauswirkungen reduzieren können. Neben dem CO₂-Fußabdruck werden insbesondere der Wasser- und Flächenfußabdruck verschiedener Lebensmittel betrachtet. Dabei werden die Lebenszyklen der Lebensmittel von der landwirtschaftlichen Produktion bis hin zur Einkaufsfahrt analysiert, einschließlich der Bedeutung von Regionalität, Saisonalität und Ernährungsweise.

30521

Dr. Hanna Karg

- Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 23.10.24, 18.00-19.30 Uhr • Teilnahme frei • Anmeldung bis 21. Oktober

Online-Vortrag: „Genießen statt wegwerfen“



Lebensmittelmittelverschwendung stoppen

Saisonal und regional essen leicht und lecker gemacht

Etwa 12 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jährlich im Müll. Haushalte tragen einen großen Anteil an diesen Müllmengen. Diese Verschwendung kostet Geld, verbraucht unnötig Rohstoffe, ist klimaschädigend und ethisch problematisch. Der Vortrag gibt eine Einführung in das Thema Lebensmittelverschwendung, zeigt, wo Lebensmittelverluste entstehen und erläutert, was jede:r Einzelne dagegen tun kann. Dazu gehören Tipps zu Hygiene, zur Lagerung und Umgang mit Lebensmitteln im Haushalt sowie der richtige Umgang mit Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum.

30522

Amelie Schönbrunner

- Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 06.11.24, 18.00-19.30 Uhr • Teilnahme frei • Anmeldung bis 30. Oktober

Entspannung | Stressbewältigung

Early birds: Vinyasa-Yoga für Frühaufsteher:innen

neu

Mit Yoga entspannt in den Morgen

Vinyasa Yoga ist ein Yogastil, der Atem und Bewegung in fließenden Sequenzen verbindet. Starten Sie erfrischt und entspannt mit unserem Kurs am frühen Morgen in den Tag, voller Energie und Ausgeglichenheit. Durch regelmäßige Praxis verbessern sich Flexibilität, Kraft und Balance. Von Anfänger:innen bis Fortgeschrittene sind alle willkommen. Erleben Sie die positiven Auswirkungen von Vinyasa Yoga auf Körper und Geist!

30109

Marta Zofia Kadzielawa

- 7 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 6 x freitags, ab 27.09.24, 7.30-8.30 Uhr
- 40,- EUR • Anmeldung bis 23. September

Yoga und die Lebenskraft der gesunden Wirbelsäule

Die Haltung und die Bewegungen haben Einfluss auf unser Wohlbefinden. Verspannungen kosten Energie, und eine Fehlhaltung 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.

30110

Susanne L. Mai

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 17.09.24, 17.00-18.30 Uhr
- 150,- EUR • Anmeldung bis 13. September

30111

Susanne L. Mai

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 17.09.24, 18.40-20.10 Uhr
- 150,- EUR • Anmeldung bis 13. September

Yoga für neue Energie und Lebensfreude

neu

Yoga lehrt uns, dass Körper, Seele und Geist untrennbar miteinander verbunden sind. Der Mensch ist von Natur aus dazu bestimmt, gesund zu sein und im Glück zu leben. Doch oft bringt uns der Alltag mit Nöten, Sorgen und Problemen davon ab, sich mehr um das eigene Wohlergehen zu kümmern. Wenn Müdigkeit, Stress und Spannung am Ende einer Woche uns aus der gesunden Balance zwischen An- und Entspannung bringen, ist es höchste Zeit, wieder gegenzusteuern. Sie haben selbst ganz viel in der Hand. Gemeinsam zeigen wir dem Stress die rote Karte. Sanfte und dehnende Körperübungen, vitalisierende Atemübungen, Mudras (Handgesten), Mantras (positive Mentalübungen) und Entspannungsreisen begleiten Sie an vier Samstagen ins Wochenende.

30115

Susanne L. Mai

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x samstags, ab 26.10.24, 10.00-12.15 Uhr • 60,- EUR • Anmeldung bis 23. Oktober

**Yin Yoga**

Yin Yoga ist eine sanfte, meditative Yogapraxis, die darauf abzielt, tief in die Gelenke, Bänder, Sehnen und das fasziale Gewebe einzudringen, um Verspannungen zu lösen und die innere Balance wiederherzustellen.

Der Fokus liegt auf lang gehaltenen, eher passiven Yoga-Positionen, die in erster Linie im Sitzen und Liegen ausgeführt werden. Diese Positionen werden für eine längere Zeit gehalten, um die tiefen Schichten des Bindegewebes zu erreichen, die Muskulatur zu öffnen und Stress abzubauen.

Die sanften Positionen helfen, Verspannungen zu lösen, die Flexibilität zu erhöhen und die Durchblutung zu fördern. Yin Yoga kann dazu beitragen, emotionale Blockaden zu lösen und das Nervensystem zu beruhigen. Es bietet eine wunderbare Gelegenheit, Stress abzubauen, wieder in Balance zu kommen und inneren Frieden zu finden.

Dieser Yin Yoga-Kurs ist für alle geeignet, es sind keine Vorkenntnisse im Yoga erforderlich.

30116

Doris Kohler

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x donnerstags, ab 10.10.24, 9.30-11.00 Uhr • 80,- EUR
- Anmeldung bis 03. Oktober

Mantra-Singen und Heilsames Singen, siehe Seite 46 f

Onlinekurs: YinYoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit

neu



Im YinYoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Durch Hilfsmittel wie Kissen und Decken unterstützen die Teilnehmer:innen ihren Körper dabei loszulassen. Dadurch wird das Faszien- und Bindegewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt und Verklebungen können gelöst werden. Durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen kann sich das Nervensystem beruhigen und Stress abgebaut werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation.

Der Kurs ist für Anfänger:innen sowie für Fortgeschrittene geeignet. Für die Teilnahme wird ein internetfähiges Endgerät, eine Matte, eine Decke und/oder Kissen benötigt.

30117

Sabrina Hölzl

- 1 - 20 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 10 x donnerstags, ab 10.10.24, 18.30-19.30 Uhr • 74,- EUR
- Anmeldung bis 07. Oktober

Workshop: Karma-Yoga

neu

In der Yoga-Philosophie ist Karma das Gesetz von Ursache und Wirkung. Karma-Yoga ist das Yoga der Tat. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den vier Yoga-Pfaden und wie wir Karma-Yoga in unseren Alltag integrieren können. Nach einem theoretischen Input meditieren wir gemeinsam und praktizieren eine Yoga-Sequenz zur Selbstverwirklichung durch Achtsamkeit.

30118

Britta Bräumer-Hauth

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 16.11.24, 10.00-12.00 Uhr • 13,- EUR
- Anmeldung bis 13. November

Abendausklang mit Hatha Yoga

neu

Hatha Yoga vereint jahrtausendalte indische Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, wodurch Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht kommen.

Durch die gemeinsam durchgeführten Übungen verbessert sich die Beweglichkeit, vertieft sich der Atem und die Gedanken kommen zur Ruhe.

Alles ohne Leistungsdruck und mit Rücksicht auf die eigenen körperlichen Grenzen. Durch die Yogaübungen kann sich die Körperwahrnehmung verbessern, Organfunktionen werden angeregt und Sie finden zu mehr Gelassenheit und schöpfen dadurch neue Kraft im (Berufs-) Alltag.

Außerdem kann Yoga helfen, die Muskeln sanft zu stärken und Verspannungen zu lösen. Der Yogakurs trägt zum physischen und psychischen Wohlergehen bei. Die Teilnehmer:innen lernen einfache und wirksame Übungen, die sie auch zuhause durchführen und problemlos im Alltag integrieren können.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig! Anfänger:innen sind willkommen.

30119

Britta Bräumer-Hauth

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x mittwochs, ab 09.10.24, 20.00-21.00 Uhr • 67,- EUR
- Anmeldung bis 07. Oktober

Workshop Energie und Balance

neu

Energien in Balance bringen und Körper und Geist stärken

Vortrag mit Übungen

Sie lernen die Geheimnisse und Gesetzmäßigkeiten der Lebensenergie (Prana) kennen, wie Sie die Pranaenergie in Ihrem Körper vermehren können, wie Sie nachhaltig Ihre Gesundheit stärken und dem alltäglichen Stress gelassen begegnen können. Lernen Sie, Ihr Energielevel über einfach anzuwendende Atemtechniken zu steigern und Ihre Lebensenergie gezielt zu lenken, mental und auch mit den eigenen Händen.

30120

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

- 8 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 19.11.24, 18.00-21.00 Uhr • 21,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 14. November

Atem und Meditation

Zum Wohlfühlen und neue Energie schöpfen

Anspannung, Stress und Zeitdruck sind in vielen Lebensphasen tägliche Begleiter. Dadurch entstehen häufig Kopf- und Rückenschmerzen, Magen- oder Herzprobleme.

Kurzatmigkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsmangel sowie fortschreitende Erschöpfungszustände und tiefe Müdigkeit können auftreten.

Mit unterschiedlichen Atemtechniken wie Bauchatmung, Herzkohärenz, Wechselatmung sowie Zen- und Qi Gong-Übungen und vielen Meditationen kommen Sie wieder zur Ruhe und Gelassenheit. Sie finden den Frieden in sich und achten mehr auf eigene Bedürfnisse. Einfache und leichte Übungen, die immer und überall anzuwenden sind, werden wohltuend wirken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ersetzt keinen Arzt und keine Therapie.

30121

Anna Dobiasz

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 25.09.24, 18.15-19.30 Uhr
- 95,- EUR • Anmeldung bis 20. September

Mit Atem und Meditation

neu

den Herbst begrüßen

Eins mit der Natur

Nach dem Sommerurlaub dauert es oft nicht lange und Anspannung, Reizbarkeit und Zeitmangel machen sich im Alltag bemerkbar. Es entstehen häufig Kopf- und Rückenschmerzen, Konzentrationsmangel, Erschöpfungszustände und tiefe Müdigkeit. Der Kontakt mit der Natur bringt das Gefühl von Verbundenheit und Gleichgewicht, gibt Energie und lässt uns langsamer und tiefer atmen. Mit unterschiedlichen Atemtechniken wie z.B. Bauchatmung, Herzkohärenz, Wechselatmung sowie Zen- und Qi Gong-Übungen und Meditationen kommen die Teilnehmer:innen wieder zu Ruhe und Gelassenheit, finden den Frieden in sich und lernen, auf eigene Bedürfnisse zu achten. Sie erlernen einfache und leichte Übungen, die immer und überall anzuwenden sind und wohltuend wirken. Sie tanken neue Energie für die schöne und entspannte Herbstzeit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ersetzt keinen Arztbesuch und keine Therapie.

30122

Anna Dobiasz

6 - 9 Teilnehmer:innen • außer Haus • 5 x mittwochs, ab 25.09.24, 10.00-11.30 Uhr • 48,- EUR • Anmeldung bis 20. September

Vipassana-, Kundalini- und Musikmeditation neu

Möchten Sie Ihren Stress abbauen, Ihre blockierten Gefühle lösen, Ihr Selbstvertrauen stärken, achtsamer sein, Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden und sich kraftvoll und lebendig fühlen? In diesem Kurs werden Sie von einem erfahrenen Meditations- und Entspannungslehrer in unterschiedliche Meditationsmethoden eingeführt, die Ihnen dabei helfen, Ihre Gedanken zu beruhigen. Sie werden mit praktischen Übungen vertraut gemacht, die Sie gut in Ihren Alltag integrieren können.

30123

Siegfried Lorenz, Psychotherapeut, Meditations- und Entspannungslehrer

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 8 x dienstags, ab 01.10.24, 20.00-21.30 Uhr • 96,- EUR
• Anmeldung bis 26. September

Meditation – Gedanken beruhigen, zu sich selbst finden

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“ entstresst und fördert die Fähigkeit, zu persönlichen Einsichten zu kommen und richtige Entscheidungen zu treffen. Im Seminar praktizieren wir mehrere verschiedene, für jedes Alter durchführbare Meditationsmethoden, um die für Sie wirkungsvollsten herauszufinden. Sie lernen, wie man dabei richtig und zugleich bequem im körperlichen Schwerpunkt sitzt (auf Stuhl oder Boden). Außerdem bekommen Sie wichtige Informationen zum richtigen Verständnis und der Wirkungsweise von Meditation. Bitte tragen Sie Alltagskleidung und bringen Sie sich zwei dicke Decken (zur Sitzerhöhung) sowie Mineralwasser und Schreibzeug mit. Ein Merkblatt wird am Schluss ausgeteilt.

30125

Martin Noll, Dipl.-Soziologe

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Samstag, 25.01.25, 14.00-18.00 Uhr. • 40,- EUR
• Anmeldung bis 20. Januar

Wintersportkurse auf dem Feldberg (Snowboard, Ski, Langlauf klassisch, Schneeschuhwandern) für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene, siehe Seite 18 f



Quelle: Pixabay

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. Förderung durch die Krankenkassen möglich.

Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30126

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 8 x montags, ab 18.11.24, 20.00-21.30 Uhr • 97,- EUR
incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 15. November

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.

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

30128

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 8 x montags, ab 18.11.24, 18.45-19.45 Uhr • 67,- EUR incl. Kursunterlagen
• Anmeldung bis 15. November

Qi Gong: Das Spiel der 5 Tiere Wuzhin Daoin für Einsteiger:innen

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Methode, die in Bewegung und Stille Körper und Geist harmonisiert. 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 Selbsteilungskünstler 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)

30220

Karin Posmyk

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x freitags, ab 27.09.24, 11.45-12.45 Uhr • 76,- EUR
- Anmeldung bis 24. September

Qi Gong: Das Spiel der 5 Tiere

Wuzhin Daoin für Einsteiger:innen ohne oder mit geringen Kenntnissen

30221

Karin Posmyk

- 5 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x montags, ab 23.09.24, 19.30-20.45 Uhr • 95,- EUR
- Anmeldung bis 19. September

Qi Gong: Das Spiel der 5 Tiere

Wuzhin Daoin für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger:innen

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs 30221, siehe oben.

30222

Karin Posmyk

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x freitags, ab 20.09.24, 10.15-11.30 Uhr • 95,- EUR
- Anmeldung bis 17. September

Qi Gong Schnuppertag

Die achtfache Brokatübung

Qi Gong (Die Pflege der Energie) hat in China eine über 2000-jährige Tradition, in der sich Tausende von Übungsreihen entwickelt haben. Die 8-fache Brokatübung 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. Der Boden, den man ganz bewusst unter den Füßen spürt, gibt Kraft, Erdung und hilft, Gewicht und Anspannungen nach unten abzugeben. Meditation, leichte Selbstmassage und Abklopfübungen begleiten den Unterricht.

30223

Karin Posmyk

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 21.09.24, 10.00-15.30 Uhr (incl. 60 Min. Pause)
- 34,- EUR • Anmeldung bis 17. September

Bewegung | Fitness

Pilates

Für Einsteiger:innen bis Mittelstufe

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert. Pilates ist für alle gut, die ihre Beweglichkeit aktivieren und erhalten wollen. Jede Einheit beginnt mit einem achtsamen Ankommen. Darauf folgen

abwechslungsreiche Übungen, die die Körpermitte kräftigen, beweglicher machen und die Konzentration fördern. Durch die Verbindung zur Pilates-Atmung kommen die Teilnehmer:innen auch geistig zur Ruhe. Die entspannende Schlussmeditation rundet die Stunde ab.

30224

Melina Blessing

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 20.09.24, 16.15-17.15 Uhr • 79,- EUR
- Anmeldung bis 17. September

30225

Melina Blessing

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 20.09.24, 17.45-18.45 Uhr • 79,- EUR
- Anmeldung bis 17. September

Feldenkrais® zum Kennenlernen

neu

Ein Workshop, um mit Feldenkrais® anzufangen, oder wiedereinzusteigen. Die Feldenkrais-Methode® bietet Bewegungen nicht mit Anstrengung, sondern mit Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Neugier an. Es werden ungewohnte Variationen eines Bewegungsthemas ausprobiert und auf kleine und leichte Weise erforscht. Vielleicht entdecken Sie neue oder ungewöhnliche Bewegungsmuster. Wie ist die Qualität dieser Bewegungen, wie schnell, wie langsam, wie leicht, wie harmonisch? Oder: wie kann ich mich bewegen, dass es so wird? Wie kann ich Gewohnheiten durchbrechen?


**Unsere Firmenkurse:
passgenau & maßgeschneidert**



Wir bieten:
Individuelle Mitarbeiter:innenschulungen
 für Firmen und Verwaltungen
 Inhouse oder in unseren Schulungsräumen
 Qualifizierte Dozent:innen

Mögliche Seminarinhalte:
 Aktive Mittagspause bei Ihnen im Betrieb
 Rückenschule & Wirbelsäulengymnastik
 Entspannung & Stressbewältigung
 Gesunde Ernährung für den Berufsalltag

Interessiert?
 Wir beraten Sie gerne und stellen für Sie ein Schulungsprogramm zusammen.
 Ihre Ansprechpartnerin: Carolin Brunner, M.A.
 Telefon: 06202 2095-30
 E-Mail: brunner@vhs-schwetzingen.de



AOK

kostenfrei für AOK-Versicherte

Fit und gesund neue Kurse von AOK und VHS

AOK – Aktiv zu mehr Beweglichkeit (50419199)
Termin Dienstag, ab 01.10.24, 13:45 – 14:45 Uhr
Treffpunkt VHS Schwetzingen, Mannheimer Str. 29, 68723 Schwetzingen

AOK – Beckenbodenschule (50419172)
Termin Dienstag, ab 01.10.24, 15:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt VHS Schwetzingen, Mannheimer Str. 29, 68723 Schwetzingen

Für AOK-Kunden sind die Angebote kostenfrei. Kunden anderer Kassen zahlen 89,00€ je Kurs.

Kursanmeldung

Online
In der App „AOK NAVIDA“ oder unter aok.de/bw/gesundheitsangebote

Telefonisch
0711 6525-46821

AOK. Die Gesundheitskasse.

vhs Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

Statistik von IAO - SCHULLEITEN - 07/2024 - 08/2024

Das Nervensystem nimmt feine Unterschiede wahr und wählt für uns optimale Möglichkeiten, die wir als Alternativen im Alltag nutzen können. Wir arbeiten im Liegen und im Sitzen.

30226

Dagmar Kalusche

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 23.11.24, 10.00-13.00 Uhr • 27,- EUR
- Anmeldung bis 19. November

Feldenkrais® für Kiefer, Nacken, Schulter

neu

Die Zähne zusammenbeißen, das kennen wir alle, aber leider vergessen wir manchmal sie oder den Kiefer wieder loszulassen. Durch Feldenkrais® nehmen wir wahr, was wir tun und lernen durch Bewegungsvariationen neue leichtere Wege kennen, um Zusammenhänge zwischen Mundhöhle, Nacken und Schultern zu erkennen sowie die erlernten Bewegungsmuster in den Alltag zu integrieren. Wir arbeiten im Liegen und im Sitzen.

30227

Dagmar Kalusche

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 18.01.25, 10.00-13.00 Uhr • 27,- EUR
- Anmeldung bis 14. Januar

Bewegen statt schonen

Kaum ein Mensch bleibt geschont von Rückenbeschwerden. In diesem Kurs wird eine natürliche, gesunde Haltung und Bewegung geschult mit den Schwerpunkten Dehnung, Kräftigung und Stabilisation (auch unter Einsatz diverser Kleingeräte). Abwechslungsreiche Körperwahrnehmungsübungen mit sensorischen Elementen, Mobilisation, Lockerungs- und Ent-

spannungsübungen sowie Informationen über die Haltung und den Rücken runden das Training 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.

30234

Margit Reinhard

- 8 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Zeyher-Grundschule
- 15 x dienstags, ab 17.09.24, 19.00-20.00 Uhr
- 78,- EUR • Anmeldung bis 13. September

Wirbelsäulengymnastik

Wer rastet – der rostet. Gezielte Übungen sollen helfen, die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur „mobil“, d.h. beweglich zu halten. Kräftigung und Dehnung des gesamten Bewegungsapparats stehen im Vordergrund. Die Kursstunde endet mit einer 15-minütigen Entspannungs- und Stretchingphase.

30235

Uschi Traxler

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 09.10.24, 16.45-17.45 Uhr • 87,- EUR
- Anmeldung bis 07. Oktober

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

30236

Silvia Rosenzweig

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x donnerstags, ab 19.09.24, 18.15-19.15 Uhr
- 69,- EUR • Anmeldung bis 13. September



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, stabilisiert und somit Haltungsfehlern vorgebeugt. Mobilisationsübungen fördern die Beweglichkeit.

Dehnungs- und Entspannungstechniken dienen der Lösung von Muskelverspannungen und der Verbesserung der Körperwahrnehmung. Moderne Musik unterstützt das Training. Förderung durch die Krankenkassen möglich.

Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

30237

Silvia Rosenzweig

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x donnerstags, ab 19.09.24, 19.30-20.30 Uhr
- 69,- EUR • Anmeldung bis 13. September

Prävention | Erkrankungen | Heilmethoden

Kieferentspannung

Balancierter Kiefer – balancierter Körper

„Reset“ ist eine einfache energetische Übungsreihe aus der Kinesiologie, um den Kiefer zu entspannen und ihn in Balance zu bringen. Das Kiefergelenk beeinflusst den Körper in seiner Gesamtheit, die Wirbelsäule, die Gelenke, Muskeln, das Nervensystem und den Energiefluss auf den Meridianen.

Zähneknirschen, Schmerzen im Nacken und Rücken, Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Fehlbiss und dadurch Lockerung der Zähne können ihre Ursache in einer verspannten Muskulatur im Kiefer haben. Die Teilnehmer:innen erleben an diesem Abend eine wirksame Anleitung zur Entspannung ihrer Kiefergelenke. Sie bekommen ein Skript zum Anwenden für zu Hause.

30129

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

- 8 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 24.09.24, 18.00-20.30 Uhr • 17,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 19. September

Klopfe Dich frei

Die Emotional Freedom Technique (EFT)

EFT – Emotional Freedom Technique – ist eine leicht zu erlernende und hochwirksame Akupunktur-Klopftechnik, um sich von belastenden körperlichen oder emotionalen Beschwerden zu befreien. Mit dieser Selbsthilfemethode kann man sich sehr effektiv selbst regulieren, Stresszustände schnell auflösen und zu Ruhe und Leichtigkeit finden. Die Methode beruht auf den Erkenntnissen der Kinesiologie, der energetischen Psychotherapie und den Neurowissenschaften. Durch die Kombination des Klopfens von Akupunkturpunkten und gleichzeitigem Fokussieren auf ein belastendes Thema werden Energieblockaden aufgelöst. Blockierte Energien, oft verursacht durch Ärger, Wut, Trauer, Angst, oder auch durch innere Spannungen, kommen wieder ins Fließen. So können sich sowohl körperliche Probleme, z. B. Kopf- oder Rückenschmerzen, als auch die Folgen von seelischen Problemen wie Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Leistungsblockaden, Selbstwertkon-

flikte, tiefgehend lösen. Die aktivierten Selbstheilungskräfte bewirken eine sofortige Linderung der körperlichen Schmerzen und emotionalen Störungen und erhöhen unsere Lebensqualität und Wohlbefinden.

30317

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

- 8 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 23.10.2024, 18:00-21:00 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 19,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 17. Oktober

Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Ärztliche Betreuung: Dr. Corinna Nees, Dr. med. Andreas Reinicke und Dr. med. Harald Wiesse

Die Gruppe trifft sich am Schützenhaus in Oftersheim/Trimm Dich Pfad. Förderung durch die Krankenkassen möglich. Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

Gruppe 1

30320

Dozent:innenteam

- 7 - 15 Teilnehmer:innen • 12 x montags, 09.09.-07.10.24 Oftersheimer Wald, 14.10.-02.12.24 Nordstadtschule, Turnhalle • 17.30-18.30 Uhr • 61,- EUR • Anmeldung bis 06. September

Gruppe 2

30321

Dozent:innenteam

- 7 - 15 Teilnehmer:innen • 12 x montags, 09.09.-07.10.24 Oftersheimer Wald, 14.10.-02.12.24 Nordstadtschule, Turnhalle • 17.30-18.30 Uhr • 61,- EUR • Anmeldung bis 06. September

Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

neu

Fortsetzungskurs Gruppe 1

Ärztliche Betreuung: Dr. Corinna Nees, Dr. med. Andreas Reinicke und Dr. med. Harald Wiesse

Dieser Kurs findet ausschließlich in der Turnhalle der Nordstadtschule in Schwetzingen statt.

30322

Dozent:innenteam

- 7 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Nordstadtschule, Turnhalle • 6 x montags, ab 09.12.24, 17.30-18.30 Uhr • 31,- EUR • Anmeldung bis 03. Dezember

Fortsetzungskurs Gruppe 2

30323

Dozent:innenteam

- 7 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Nordstadtschule, Turnhalle • 6 x montags, ab 09.12.24, 17.30-18.30 Uhr • 31,- EUR • Anmeldung bis 03. Dezember

Möchten Sie **Übungsleiter:in** in unserer **Herz-Aktiv-Gruppe** werden, haben aber vielleicht noch keine Lizenz? Dann informieren Sie sich gerne hier:



Was hilft bei Hüft- und Kniearthrose?

neu

Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW)
Ob beim Sport, Treppensteigen oder Heben von Gegenständen – wenn es in Knie oder Hüfte schmerzt, ist oft Gelenkverschleiß, sogenannte Arthrose, die Ursache dafür. Ist die Mobilität eingeschränkt, wird der Alltag mitunter zur Herausforderung und die Lebensqualität sinkt. Was Patient:innen bei ersten Anzeichen von Arthrose hilft, welche konservativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten es gibt, dazu berät Herr Dr. Jens Rose. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

30325

Dr. med. Jens Rose, Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, GRN Klinik Schwetzingen

10 - 50 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, GRN-Klinik, Rüdiger-Burger-Saal • Mittwoch, 02.10.24, 17.00-18.30 Uhr • 4,- EUR Abendkasse

Was hilft bei Diabetes mellitus?

neu

Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW)
Weltweit steigt die Zahl der Menschen mit Diabetes beständig an. Deutschland nimmt mit mehr als 7 Millionen Betroffenen eine Spitzenposition unter den europäischen Ländern ein. Die meisten Menschen mit Diabetes leiden unter dem Typ 2 dieser Krankheit, dem früher genannten „Altersdiabetes“. Er tritt meist in der zweiten Lebenshälfte auf, aber in der Zwischenzeit gibt es aufgrund der Lebensstiländerung in unserer Wohlstandsgesellschaft bereits Kinder mit diesem Erkrankungstyp.

Eine ausreichende Kenntnis über diese Krankheit und ihre Zusammenhänge mit der allgemeinen Lebensführung und anderen Begleiterkrankungen ist unerlässlich. Durch Optimierung der Lebensweise und Gewichtsreduktion besteht die Möglichkeit, die Entwicklung des Diabetes mellitus Typ 2 zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern.

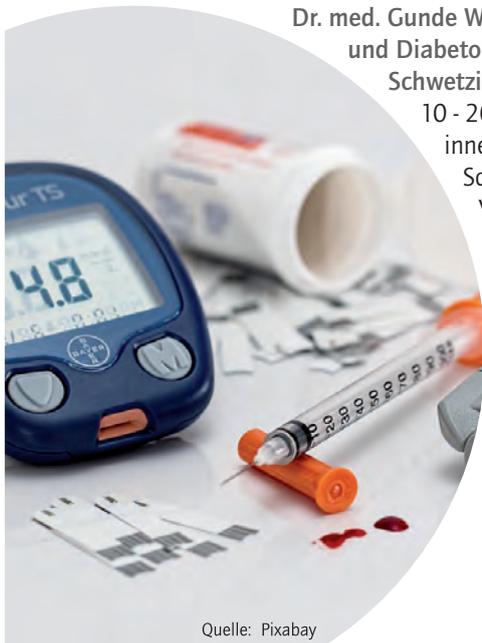
Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, der Referentin Fragen zu stellen.

30326

Dr. med. Gunde Weil, Internistin und Diabetologin, Schwetzingen

10 - 20 Teilnehmer:innen •

Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 14.11.24, 19.00-20.30 Uhr
• 4,- EUR Abendkasse



Quelle: Pixabay

Mit Angst umgehen lernen und loslassen

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer:innen, wie sie ihre Ängste verstehen, akzeptieren und letztendlich loslassen können. Es werden die verschiedenen Arten von Ängsten erforscht, ihre Ursprünge erklärt und Techniken erlernt, sie zu transformieren. Ziel des Kurses ist es, sich nicht länger von Ängsten beherrschen zu lassen, die Lebensqualität zu steigern und Ängste in eine Quelle der inneren Stärke und Inspiration zu verwandeln. Denn Angst steht der persönlichen Weiterentwicklung im Wege, um sich ein erfülltes, leichtes und gesundes Leben zu ermöglichen.

30613

Beate Kuhlmay

8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 2 x mittwochs, ab 18.09.24, 17.30-19.00 Uhr • 24,- EUR
• Anmeldung bis 13. September

Mentale Gesundheit: Gedanken und Emotionen im Fokus

neu

Mentale Gesundheit ist entscheidend für unser Wohlbefinden. Durch bewusste Gedankenhygiene kann man negative Emotionen kontrollieren und sein Leben positiv beeinflussen.

Es ist wichtig, sich regelmäßig zu fragen, worüber man sich aufregt und warum. Dadurch kann man seine Reaktionen überdenken und bewusster handeln. Negative Gedanken können nicht nur unsere Stimmung beeinflussen, sondern auch körperliche Auswirkungen haben. Stress und Spannung sind Beispiele dafür. Indem man seine Gedanken erkennt, kann man die eigene geistige und körperliche Gesundheit verbessern. Dadurch wird man resilienter und es gelingt, flexibel mit Herausforderungen um- und gestärkt aus schwierigen Situationen hervorzugehen.

30614

Beate Kuhlmay

8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 2 x mittwochs, ab 09.10.24, 17.30-19.00 Uhr • 24,- EUR
• Anmeldung bis 04. Oktober

Gesprächskreis für pflegende Angehörige Information – Gespräch – Begegnung

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.

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.

Ansprechpartnerin: Claudia Soltmann, Gruppenleiterin, Telefon 06202 27680

30630

Claudia Soltmann

Schwetzingen, Hebelhaus • 6 x mittwochs, 18.09., 02.10., 06.11., 04.12.24, 08.01. und 05.02.25, jeweils 19.00-20.30 Uhr • Eintritt frei



Veranstaltungsort:
Gustav-Adolf-Haus, Marktplatz 28,
68723 Schwetzingen-Hirschacker

Weitere Informationen und Anmeldung (immer dienstags und donnerstags von 9.00-12.00 Uhr und mittwochs von 15.00-18.00 Uhr) für alle Veranstaltungen bei der Hospizgemeinschaft Schwetzingen, Telefon 06202 4091009 oder E-Mail hospizgemeinschaft@web.de.

Vorsorgen statt verdrängen

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuung

neu

Vortrag

Rechtsgültige, dem aktuellen BGH-Urteil angepasste Vorsorgemappen mit allen notwendigen Vordrucken für die Vorsorge im Alter stehen gegen eine Schutzgebühr von 10,- EUR zur Verfügung. Nach dem Vortrag werden die Fragen der Besucher:innen beantwortet. Zusätzlich kann auch ein kostenloser Beratungstermin zum Ausfüllen der Vordrucke mit dem Hospizbüro vereinbart werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um Anmeldung wird gebeten.

30650

jeweils montags, 09.09., 07.10., 04.11.24, 18.00-19.15 Uhr
• Eintritt frei

Letzte Hilfe

Die „Letzte Hilfe“ Kurse sind ein Angebot für interessierte Bürger:innen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen. Sie vermitteln, was Sie für Nahestehende am Ende des Lebens tun können und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden.

Die Themen: 1. Sterben ist ein Teil des Lebens, 2. Vorsorgen und Entscheiden, 3. Leiden lindern, 4. Abschied nehmen vom Leben

30653

Tatjana Hartmann-Odemer

jeweils donnerstags,
24.10., 28.11.24, 23.01.,
20.02.25, 17.00-21.00
Uhr • Ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen kann der Kurs aufgrund einer Unterstützung der BKK-Energie kostenlos angeboten werden. Anderenfalls ist eine Gebühr von 20,- EUR an der Abendkasse zu zahlen.



Quelle: Petra Disch

Trauertreff der Hospizgemeinschaft Schwetzingen

Information – Gespräch – Begegnung

Trauer ist das Heimweh unseres Herzens nach dem Menschen, den wir lieben – Irmtraud Erath

Im Trauertreff kommen Trauernde, die mit dem Verlust eines vertrauten Menschen leben müssen, mit anderen Betroffenen ins Gespräch. Das in Trauerbegleitung erfahrene und qualifizierte Team möchte den Teilnehmer:innen in ihrer Trauer eine Hilfe und Begleitung sein. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

30656

1 x monatlich, jeweils freitags, 27.09., 25.10., 29.11., und 20.12.24, 16.00-17.30 Uhr • Eintritt frei

Infoabend: Qualifizierungsseminar für Hospizbegleiter:innen

Hospizbegleiter:innen besuchen Sterbende, Schwerstkranke und deren Angehörige. Sie spenden praktische Hilfe im Alltag sowie persönliche Zuwendung und finden gemeinsam mit den Betroffenen heraus, welche Unterstützung im konkreten Fall gebraucht wird.

Im Januar 2025 beginnt das neue Qualifizierungsseminar für Hospizbegleiter:innen. Genauere Informationen erhalten Interessierte bei diesem Infoabend. Wer sich vorher informieren möchte, kann den Flyer „Grundqualifikation in der Hospizarbeit“ anfordern.

30660

Donnerstag, 17.10. oder Dienstag, 12.11.24, 19.00-21.30 Uhr • Eintritt frei

Qualifizierungsseminar für Hospizbegleiter:innen

Das Seminar bietet die Möglichkeit, das hospizliche Denken und Handeln kennenzulernen. Die Teilnehmer:innen werden im gesamten Seminar für die ehrenamtliche Mitarbeit als Hospizbegleiter:in qualifiziert.

Die Ausbildung wird durch ein Praktikum von 45 Stunden bei einem Pflegedienst/Sozialstation, in einem Pflegeheim und/oder einem stationären Hospiz vervollständigt.

30662

Tatjana Hartmann-Odemer

Terminübersicht: Einführungsseminar: 17.01.-19.01.25 • Grundseminar: 21.02.-23.02.25 • Aufbau-seminar: 14.03.-16.03.25 • Vertiefungsseminar: 23.05.-25.05.25 • 385,- EUR

Hinweis: Der Betrag wird nach zwei Jahren ehrenamtlichen Engagements zurückerstattet.

VHS Sprachenschule

Wir
verstehen
uns.

Sprachen sind die Landkarten der Kultur. Sie sagen dir, woher jemand kommt und wohin er geht.

Rita Mae Brown, 20. Jhd., Schriftstellerin

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen in der VHS-Sprachenschule

Sie können...

A1

...einfache Wörter und Sätze zu alltäglichen Themen verstehen, können sich vorstellen und Fragen zur Person anderer stellen. Auf einfache Art können Sie sich über vertraute Themen verständigen und kleine Notizen, z.B. einen persönlichen Gruß oder Dank formulieren.

A2

...Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, sowie Informationen über vertraute und geläufige Dinge einholen. Die eigene Herkunft und Ausbildung sowie die eigenen Bedürfnisse können Sie beschreiben.

B1

... das Wesentliche von Unterhaltungen verstehen, wenn langsam gesprochen wird. In einfachen und zusammenhängenden Sätzen können Sie Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben. Persönliche Briefe können Sie verständlich verfassen.

B2

... die Standardsprache in Hörfunk- und Fernsehsendungen, Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen und wiedergeben. In Diskussionen können Sie mühelos die eigene Meinung vertreten. Detaillierte Texte können Sie sicher verfassen.

C1

... Unterhaltungen sowie Hörfunk- und Fernsehsendungen mühelos verstehen und wiedergeben. In den meisten Situationen können Sie sich fließend ausdrücken. Komplexe Sach- und literarische Texte können Sie problemlos verstehen und sich dazu schriftlich klar äußern.

C2

... sich sicher und angemessen an Gesprächen und Diskussionen beteiligen und jede Art von Text mühelos verstehen und sich problemlos darüber äußern. Anspruchsvolle Briefe und komplexe Texte können Sie differenziert und sicher verfassen.

G
R
U
N
D
S
T
U
F
E

M
I
T
T
E
L
S
T
U
F
E

O
B
E
R
S
T
U
F
E

VHS-Sprachenschule

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Das Kurssystem der vhs-Sprachenschule an der Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V. orientiert sich an den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben an einem Raster von sechs international vergleichbaren Stufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Stufe erreichen können.

In vielen Sprachen können Sie die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abschließen.

Ihre im Rahmen der GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.

Fachliche Beratung

Die vhs-Sprachenschule bietet Ihnen einen kostenlosen Informations- und Beratungsservice an. Erfahrene Dozent:innen unterstützen Sie bei der Wahl des „richtigen“ Kurses. An unseren Info-Abenden erfahren Sie, welcher Kurs Ihren Zielen und Wünschen entspricht. Mit einem kurzen schriftlichen Einstufungstest können Sie Ihren Kenntnisstand überprüfen und erhalten nach Abschluss des Tests eine individuelle Einstufungsberatung. Die Teilnahme am schriftlichen Test ist freiwillig und kostenlos.

Info-Abende mit Einstufungstests werden für folgende Sprachen angeboten:

- **Englisch**, siehe Seite 65
- **Französisch**, siehe Seite 68
- **Italienisch**, siehe Seite 69
- **Spanisch**, siehe Seite 72

Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache für Anfänger:innen



Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine eigenständige und anerkannte Sprache mit umfassendem Vokabular, eigenständiger Grammatik und vielfältigen Ausdrucksformen. Jede Gebärde besteht aus einem Zusammenspiel von Handformen, Kopf- und Körperhaltung, Mundbild und Mimik.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundzüge der DGS und üben, wie Sie sich mit anderen Menschen mit „fliegenden Händen“ unterhalten können. Inhaltlich lernen Sie u.a. das Fingeralphabet, gegenseitige Begrüßungen, Zahlen, das Themenfeld Familie und wie Kommunikation und Interaktion in der DGS funktioniert. Darüber hinaus erfahren Sie viel über die Kultur und die Geschichte der Gehörlosenwelt.

Die Kursleiterin, Bogumila Jahns, ist selbst gehörlos und seit 2015 als Dozentin für Gebärdensprache tätig. So baut sie seit vielen Jahren Brücken zwischen Hörenden und Gehörlosen.

42800

Bogumila Jahns

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 26.09.24, 17.30-19.00 Uhr
- 110,- EUR incl. Kopien

Arabisch

Arabisch Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse über das Lesen und Schreiben der arabischen Schrift, um sich in alltäglichen Situationen auf Arabisch verständigen zu können.

Lehrbuch: Salam! neu, Arabisch für Anfänger, ab L 5 (Klett Verlag)

40120

Gebührenordnung VHS-Sprachenschule				
Teilnehmer:innen	reguläre Kurse		Fortsetzungskurse innerhalb des Semesters	
	Termine	Gebühr	Termine	Gebühr
ab 10	15	105 €	-	-
6-9	12	105 €	3	26 €
 vhespresso – klein, stark, gut Intensive Kurse in der Kleingruppe				
5	10	105 €	5	53 €
4	7	105 €	7	105 €
3	5	105 €	5	105 €



Quelle: Pixabay

Fatma El-Sayed Ahmed

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 19.09.24, 18.00-19.30 Uhr
- 105,- EUR



Unsere Firmenkurse:
passgenau & maßgeschneidert



Wir bieten:

Individuelle Mitarbeiter:innenschulungen

für Firmen und Verwaltungen
Inhouse oder in unseren Schulungsräumen
Qualifizierte Dozent:innen

Mögliche Seminarinhalte:

Kompetente Beratung, Einstufungstests & Prüfungen
Kurse für alle Niveaustufen sowie für spezielle
Berufsgruppen (z.B. für Mitarbeiter:innen in
Pflegerberufen)
Trainings für mündliche und schriftliche
Kommunikation im Beruf

Interessiert?

Wir beraten Sie gerne und stellen für Sie
ein Schulungsprogramm zusammen.
Ihre Ansprechpartnerin: Yana Rivkind
Telefon: 06202 - 2095-26
E-Mail: rivkind@vhs-schwetzingen.de

Chinesisch

Chinesisch Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse in Mandarin, der chinesischen Hochsprache. Ziel ist es, über sich selbst, die eigene Familie und den Alltag sprechen zu können. Dialoge ermöglichen es, das neu erlernte Wissen sofort anzuwenden. Es wird Sprechen, Lesen und Schreiben gelehrt. Im Kurs erhalten Sie aber auch viele Informationen über die chinesische Kultur, Sitten und Gebräuche sowie aktuelle Ereignisse in China.

Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch, Stufe D, ab L 3 (Hefei Huang Verlag)

40222

Pang Li

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 17.09.24, 17.30-19.00 Uhr • 105,- EUR

Deutsch

Integrationskurse mit Förderung des BAMF

Der Bund fördert gemeinsame Integrationskurse für Ausländer:innen und Aussiedler:innen, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) in Nürnberg koordiniert werden.

Die Integrationskurse richten sich vorrangig an Neuzuwanderer:innen. Aussiedler:innen erhalten einen Berechtigungsschein für die Kursteilnahme vom Bundesverwaltungsamt, Ausländer:innen von der Ausländerbehörde.

Es können auch Personen, die bereits länger in Deutschland leben, zum Kursbesuch zugelassen werden. Der Antrag auf Zulassung kann direkt beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gestellt werden. Wir sind bei der Antragstellung gerne behilflich.

Der Integrationskurs umfasst 600 Unterrichtsstunden und ist gegliedert in 6 Kurse zu je 100 Unterrichtsstunden. Nach regelmäßiger Teilnahme wird die Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ abgelegt. Im Anschluss an den Sprachkurs findet der Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ mit 100 UStd. statt. Interessent:innen, die bereits über Deutschkenntnisse verfügen, werden entsprechend ihrer Fähigkeiten in ein Kursmodul eingestuft. Die Vorkenntnisse werden mit einem Einstufungstest ermittelt.

Der Kostenbeitrag für Ausländer:innen beträgt 2,29 Euro pro Unterrichtsstunde, für Aussiedler:innen und deren Familienangehörige entfällt die Teilnahmegebühr. Sozialhilfe- und ALG II-Leistungsempfänger:innen können auf Antrag von den Kosten befreit werden.

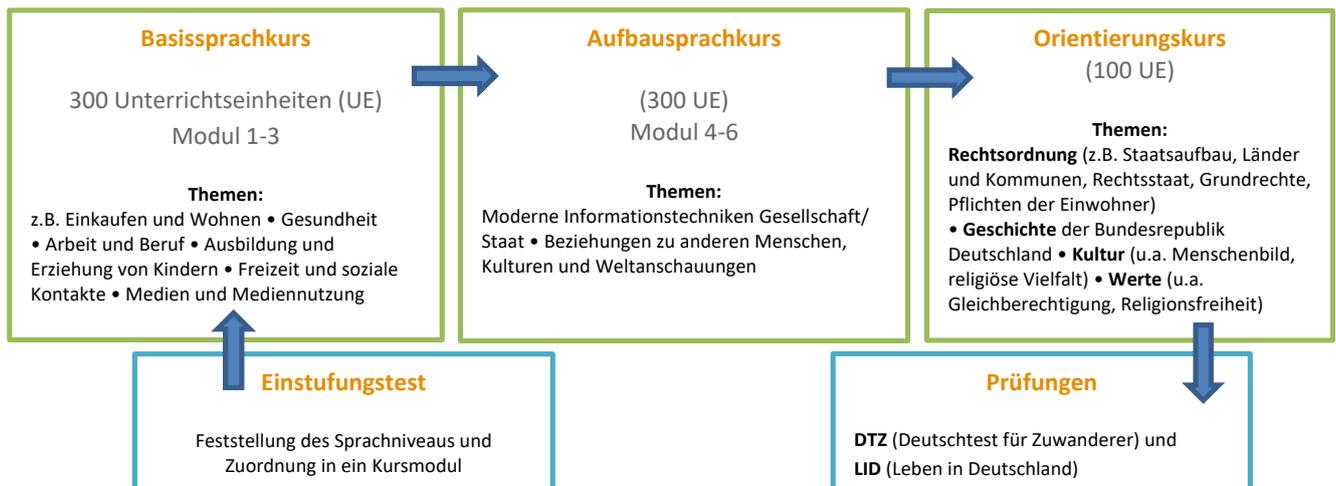
Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des BAMF (www.bamf.de)

Beratung und Anmeldung:

Yana Rivkind, Telefon 06202 2095-26

Persönliche Beratung und Einstufungstest nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung.

Aufbau der Integrationskurse



Einstufungstest

Alle Teilnehmenden müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest absolvieren. Anhand der Testergebnisse wird die jeweilige Person einem bestimmten Kursmodul zugeordnet. Gegebenenfalls wird der Besuch eines speziellen Integrationskurses empfohlen.

Ziel des Kurses

ist es, die Integration und gesellschaftliche Teilhabe von Zuwanderer:innen zu fördern. Dies wird erreicht durch

- einen **Sprachkurs** (Basis – und Aufbaukurs) mit insgesamt 600 UE (1 UE = 45 Minuten) und
- den **Orientierungskurs** mit 100 UE.

Im Sprachkurs erlernen die Teilnehmenden die deutsche Sprache bis zum Niveau B1 des **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)**. Hierdurch können sie sich im Alltag zurechtfinden und selbst verständigen. Im Orientierungskurs erhalten die Teilnehmenden Kenntnisse zur Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands. Außerdem erfahren sie im Orientierungskurs, welche Werte in Deutschland besonders wichtig sind.

Abschlusstests

Der Sprachkurs schließt mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) ab, der Orientierungskurs mit dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD). Teilnehmende, die beide Tests erfolgreich bestanden haben, erhalten das „Zertifikat Integrationskurs“. Wer den Sprachtest trotz ordnungsgemäßer Kursteilnahme nicht besteht, kann maximal 300 Unterrichtsstunden des Sprachkurses wiederholen und erneut kostenlos am Abschlusstest teilnehmen.

Berechtigt zur Teilnahme sind:

- alle Spätaussiedler:innen und neu zugewanderte Menschen mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus,
- Ausländer:innen, die bereits länger in Deutschland leben, Unionsbürger:innen sowie besonders integrationsbedürftige Deutsche (auf Antrag - im Rahmen verfügbarer Kursplätze),
- Asylbewerber:innen mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber:innen einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG.

Verpflichtet zur Teilnahme sind:

- neu zugewanderte Menschen, die sich nicht auf einfache Art in deutscher Sprache mündlich verständigen können bzw. die noch nicht über ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen,
- Ausländer:innen, die besonders integrationsbedürftig sind und von der Ausländerbehörde zur Teilnahme aufgefordert werden,
- Ausländer:innen, die Leistungen nach SGB II beziehen und von den Trägern der Grundsicherung zur Teilnahme aufgefordert werden,
- seit 01.01.2017 können auch Asylbewerber:innen mit guter Bleibeperspektive, Geduldete mit einer Aufenthaltserlaubnis nach § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG sowie Inhaber:innen einer Aufenthaltserlaubnis nach § 25 Abs. 5 AufenthG durch die Träger der Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz zu einem Integrationskurs verpflichtet werden.

Englisch

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 62

Info-Abend Englisch mit Einstufungstest

Die Wahl des richtigen Kurses ist mitentscheidend für Ihren Lernerfolg. Wir bieten Ihnen für das Fach Englisch:

- einen Überblick über Kurssystem und Zugangsvoraussetzungen
- einen Einblick in die verwendeten Lehrbücher
- einen schriftlichen Einstufungstest (freiwillig)
- eine individuelle Einstufungsberatung

Es ist ebenfalls möglich, Einstufungstests bereits zu Hause online zu machen und das Testergebnis am Info-Abend zur Beratung mitzubringen. Die Links zu den Online-Tests finden Sie auf unserer Internetseite unter www.vhs-schwetzingen.de/Semesterprogramm/VHS-Sprachenschule.

40600

Christina Baumeyer

Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 04.09.24, 18.00-20.30 Uhr • Eintritt frei

Englisch

Grundstufe A1.1

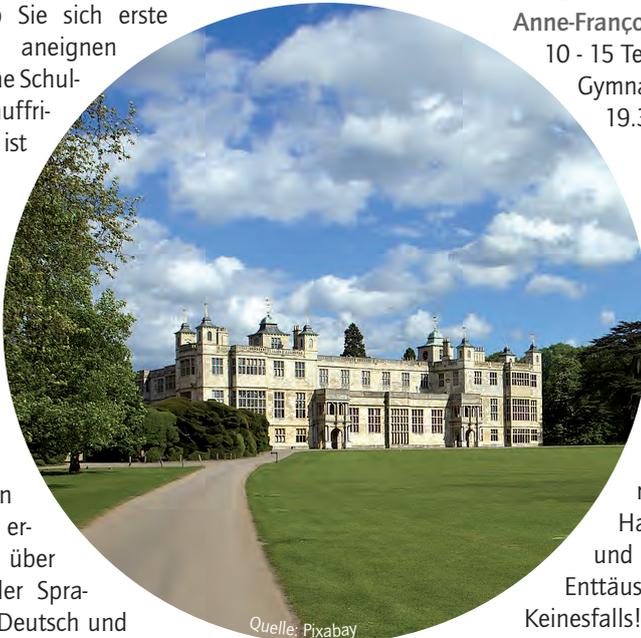
Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse
Wussten Sie, dass es mehr als 1,5 Milliarden Menschen auf der Welt gibt, die Englisch sprechen, obwohl sie keine Muttersprachler sind? Das macht Englisch zur meistgenutzten Sprache unserer Zeit. Auch wenn wir es nicht immer merken, Englisch ist überall, bei der Arbeit, auf Reisen oder beim Surfen im Internet. Egal ob Sie sich erste Sprachkenntnisse aneignen oder das vergessene Schulwissen wieder auffrischen möchten: es ist für jede:n etwas dabei.

Lernen Sie kurze Sätze zu formulieren, erweitern Sie Ihr Vokabular, verbessern Ihre Aussprache und erhalten einen Überblick über die verschiedenen Zeiten. Außerdem erfahren Sie etwas über die Entstehung der Sprache und wie sich Deutsch und Englisch in vielen Facetten ähneln. Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben.

40619

Yi-Zhou Shi

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 18.09.24, 18.00-19.30 Uhr
- 105,- EUR



Quelle: Pixabay

neu

Englisch – In the fast lane

Grundstufe A2

neu

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Sie haben Englisch in der Schule gelernt, aber seitdem wenig Gelegenheit gehabt, die Sprache anzuwenden? Sie finden das schade und würden Ihre Kenntnisse gern kurz und knackig auf Vordermann bringen? In diesem Kurs wollen wir beginnen, uns zügig die Niveaustufe A2 zu erarbeiten, intensiv Lese- und Hörverstehen einzuüben, Grammatik und Wortschatz zu wiederholen und natürlich – sprechen, sprechen, sprechen! Sie werden sehen, wie schnell Sie vergessen Geglaubtes wieder herzaubern können.

Sollten nicht alle Inhalte wiederholt werden können, wird ein Folgekurs angeboten. Am Ende des Kurses erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung.

40620

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 01.10.24, 18.00-19.30 Uhr • 110,- EUR incl. Kopien

Weitere Englisch-Sprachkurse finden Sie unter Brühl, Seite 90 und **speziell für Senior:innen**, unter **Aktive Senior:innen**, Seite 24 f

Englisch

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Grundkenntnisse der englischen Sprache werden durch Landeskunde-Elemente ergänzt und in einer entspannten Atmosphäre vermittelt, so dass Sie sich in Alltagssituationen verständigen können.

Lehrbuch: Great! A2, 2nd edition, ab L 7 (Klett Verlag)

40621

Anne-Françoise Graham

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 15 x dienstags, ab 24.09.24, 18.00-19.30 Uhr • 107,- EUR incl. Kopien

Dream Chasers:

Becoming Resilient

in the Face of Hardship

Autorenlesung und Gespräch mit Uta Schmidt (ab Mittelstufe B1)

neu

Was unterscheidet Menschen, die ein erfülltes Leben führen und ihre Träume und Visionen leben von denen, die mit einem Lebenstraum starten, der aber letztendlich unter dem Schutt der Herausforderungen des Lebens begraben wird?

Haben erfolgreiche Visionäre einfach mehr Glück und sind sie von den Widrigkeiten des Lebens, von Enttäuschungen und Schicksalsschlägen verschont?

Keinesfalls! Für ihr Buch hat Uta Schmidt namhafte Persönlichkeiten wie den ehemaligen Nobelpreisträger Desmond Tutu aus Südafrika, den Weltbestsellerautor Paul Young (Die Hütte), eine Streiterin für Rassenversöhnung in den Südstaaten der USA, Dr. Sandra Kennedy und den ehemaligen internationalen Friedensunterhändler im Nahostkonflikt Dr. Andrew White (Der Pfarrer von Bagdad) interviewt.

Wie haben diese Menschen gewaltige Schicksalsschläge und Schwierigkeiten überwunden und ihre Träume verwirklicht? In ihrem Vortrag mit Lesung schildert Uta Schmidt ihre Begegnungen mit diesen außergewöhnlichen Persönlichkeiten und was wir aus diesen Erfahrungen lernen können.

40622

Uta Schmidt

Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 10.10.24,
19.00-20.30 Uhr • 10,- EUR • Anmeldung bis 07. Oktober

Comparative Religions

Englischer Vortrag mit Diskussion (ab Mittelstufe B1)



Isaiah 1:18 „Come now, and let us reason together, saith the Lord [...]“ (King James Version)

Surah Ali'Imran 3:64 „Say: People of the Book! Come to a word common between us and you [...]“ (Qur'an)

Surah Al-Hujurat 49:13 „We created you from a single pair of a male and a female, and made you into nations and tribes, that ye may know each other, not that ye may despise (each other).“ (Qur'an)

The scriptures of the world's biggest religions, the Bible and the Qur'an both invite people of faith and non-faith to come together so that you may get to know each other. There are many misconceptions and questions on both sides, which is why I invite everyone who is interested in learning about the different concepts of the major world religions to have a friendly and respectful dialogue between faith communities so that we can exchange ideas and thoughts irrespective of one's knowledge and background. We welcome everyone!

Die anschließende Diskussion wird auf englisch und deutsch geführt.

40623

Yi-Zhou Shi

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 08.10.24,
19.00-20.30 Uhr • 8,- EUR • Anmeldung bis 02. Oktober

Englisch – Let's talk about movies!

Englische Filmbesprechung (ab Mittelstufe B1)



Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Sie mögen englische Filme und lieben die englische Sprache? Dann ist diese Veranstaltung genau das Richtige für Sie.

Zunächst sehen Sie sich am Montag den aktuellen Film im englischen Original (mit deutschem Untertitel) im Central Kino in Ketsch an. Der Titel wird zeitnah auf unserer Homepage und im Kinoprogramm veröffentlicht. Am darauffolgenden Mittwoch wird dieser in angenehmer Atmosphäre in den Räumen der VHS Schwetzingen besprochen. Dabei geht es um verschiedene Aspekte des Films, die Ihnen wichtig sind und die Sie interessieren, z. B. Charaktere, Schauplätze, Hintergründe.

Let's have fun – let's talk about movies!

40624

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

6 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Mittwoch, 25.09.24, 18.00-19.30 Uhr • 8,- EUR
• Anmeldung bis 23. September

40625

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

6 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Mittwoch, 23.10.24, 18.00-19.30 Uhr • 8,- EUR
• Anmeldung bis 21. Oktober



Cinema polyglott – Kino international

In Kooperation mit dem Central Kino Ketsch e.V. bieten wir Filmvorführungen in **Originalsprache mit Untertiteln (OmU)** an. Ergänzen Sie das Sprachenlernen in Ihrem Kurs durch ein Filmerlebnis ganz in Ihrer Nähe. Das Central Kino Ketsch und wir freuen uns über Ihren Besuch. Die Filme beginnen jeweils um 19.30 Uhr. Eintritt: 6,50 EUR

Die Filme werden zeitnah in der örtlichen Presse, den Mitteilungsblättern, auf unserer Homepage und im Kinoprogramm veröffentlicht.

Weitere Informationen und Online-Kartenreservierung unter www.kino-ketsch.de Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24 a, 68775 Ketsch, Telefon und Programm-ansage: 06202 - 92 96 757

Englisch – Refresher

Mittelstufe B1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

Für viele ist Englisch zur ‚lingua franca‘ geworden, denn wir brauchen es immer häufiger im Beruf und weil wir mit Verwandten und Freunden im englischsprachigen Raum kommunizieren möchten. Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten und Spaß daran haben, wieder in die Sprache einzutauchen. Der Schwerpunkt liegt darauf, ins angstfreie Sprechen zu kommen und das Hörverstehen zu üben.

Lehrbuch: Great! B1, 2nd edition, ab L 7 (Klett Verlag)

40626

Birgit Konnowski, M.A.

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
• 12 x montags, ab 16.09.24, 17.00-18.30 Uhr • 105,- EUR

Ein maßgeschneiderter Business-English-Kurs für Ihre Mitarbeiter:innen gefällig? Wir beraten Sie gerne, Telefon 06202 2095-0

Englisch – Business English

Mittelstufe B1



Für Englischlernende mit guten Vorkenntnissen auf dem Sprachniveau B1

Sie haben häufig beruflichen Kontakt mit englischsprachigen Geschäftspartner:innen? Ihre in der Schule erworbenen Kenntnisse liegen schon länger zurück? In diesem Kurs frischen Sie Ihre Kenntnisse in verschiedenen Bereichen mündlicher und schriftlicher Kommunikation auf, die im Berufsleben benötigt werden. Sie lernen, wie Sie wichtige berufliche Situationen und Sprechansätze auf Englisch souverän meistern, und erwerben neue Fertigkeiten. Der Kurs geht auf aktuelle Tendenzen der globalen Arbeitswelt ein: Inhalte und Materialien sind authentisch und auf den beruflichen Alltag bezogen.

Lehrbuch: Basis for Business B1, New edition, ab L 1 (Cornelsen Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40627

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
• 12 x dienstags, ab 01.10.24, 19.30-21.00 Uhr • 110,- EUR
incl. Kopien

Englisch Grundstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen
Für alle, die Freude an der englischen Sprache haben und sich Schritt für Schritt die Grundlagen der Niveaustufe B1 erarbeiten möchten. Ideal auch für Wiedereinsteiger:innen, die Gelerntes nicht vergessen und ihre Kenntnisse in angenehmer (Lern-) Atmosphäre auffrischen möchten. Das Lerntempo richtet sich nach den Vorkenntnissen der Teilnehmer:innen. Keine Angst vorm Wiedereinsteigen – beim Lernen in der Gruppe sind Spaß und Freude inklusive!

Lehrbuch: Great! B1, 2nd edition, ab L 4 (Klett Verlag)

40628

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 15 x montags, ab 16.09.24, 18.30-20.00 Uhr
• 108,- EUR incl. Kopien

Englisch – Conversation and some grammar Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen
Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse praktisch anwenden? Hier erhalten Sie Gelegenheit, über die unterschiedlichsten Themen zu sprechen, kleine Lektüren zu lesen und Redewendungen einzuüben. Grammatik wird bei Bedarf wiederholt.
Freies Unterrichtsmaterial

40629

Meinhard Saremba

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 8 x freitags, ab 08.11.24, 10.30-12.00 Uhr • 75,- EUR

Englisch Mittelstufe B2.1

Für Englischlernende mit soliden Vorkenntnissen, gerne auch Wiedereinsteiger:innen, die Gelerntes auffrischen und erweitern möchten. Ziel des Kurses ist es, Wortschatz und Grammatik zu wiederholen und zu festigen, z. B. indem wir interessante Texte lesen und über aktuelle Themen sprechen. Auch Wünsche der Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Great! B2, 2nd edition, ab L 5 (Klett Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40630

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 15 x montags, ab 16.09.24, 17.00-18.30 Uhr
• 108,- EUR incl. Kopien

Englisch – In the Morning Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen
Join us for this morning of stimulating learning. Current events, a wide range of interesting topics from our coursebook and other materials will give us plenty of opportunity to talk. In addition, we will revise selected chapters of grammar and read an exciting English short story at regular intervals.

Lehrbuch: In Conversation II, ab L 18 (Klett Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40631

Gabriele Pröbster

10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 15 x donnerstags, ab 19.09.24, 10.15-11.45 Uhr
• 108,- EUR incl. Kopien

Englisch – Conversation Course no. 1 Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen
When communicating in English you need to understand what a native or non-native speaker is saying and be able to say something yourself without thinking too much about 'correctness'. That's what we are practising in our lessons. Topics range from news items and travelling to what else is up-to-date and of general interest – input from participants is always welcome.
Freies Unterrichtsmaterial

40632

Annette Kurz

10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 15 x dienstags, ab 01.10.24, 9.30-11.00 Uhr • 105,- EUR

Englisch – Conversation Course no. 2 Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen
Course content similar to English Conversation Course no. 1 with variations according to participants' interests.
Freies Unterrichtsmaterial

40633

Annette Kurz

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 12 x dienstags, ab 01.10.24, 11.10-12.40 Uhr • 105,- EUR

Englisch – Refresher Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen
Dieser Kurs ist speziell für Teilnehmer:innen gedacht, die ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen möchten. Ein besonderer



Buchhandlung
KIESER

Carl-Theodor-Straße 4-6
68723 Schwetzingen
Tel. (0 62 02) 57 77 99 - 0
Fax (0 62 02) 57 77 99 - 9
kontakt@buchhandlung-kieser.de
www.buchhandlung-kieser.de

Schwerpunkt liegt auf der Konversation und dem gezielten Abbau von Sprechhemmungen. Sie bekommen individuelle Hilfestellungen bei Unsicherheiten in Satzbau und Grammatik und reaktivieren Ihren passiven Wortschatz. So erleben Sie einen neuen Umgang mit der Sprache in einer stressfreien und angenehmen Atmosphäre.

Lehrbuch: Great! B2, 2nd edition, ab L 3 (Klett Verlag)

40634

Anne-Françoise Graham

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 27.09.24, 9.00-10.30 Uhr • 107,- EUR incl. Kopien

Online-Kurs: Englisch – Business English Mittelstufe B2.2



Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen
Do you need English for your job? Would you like to learn more about the business world in general? Then this course is right for you. In addition to reading and discussing business texts, we will practice speaking and writing skills. You will gain proficiency in telephoning, participating in meetings, negotiating and giving presentations.

Lehrbuch: Basis for Business B2 (Cornelsen Verlag)

40635

Greg Ballinger

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 12 x samstags, ab 28.09.24, 9.15-11.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 170,- EUR

Französisch

Informationen zum Gebührensystem in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 62

Info-Abend Französisch mit Einstufungstest

Die Wahl des richtigen Kurses ist mit entscheidend für Ihren Lernerfolg. Wir bieten Ihnen für das Fach Französisch:

- einen Überblick über Kurssystem und Zugangsvoraussetzungen
- einen Einblick in die verwendeten Lehrbücher
- einen schriftlichen Einstufungstest (freiwillig)
- eine individuelle Einstufungsberatung

Es ist ebenfalls möglich, Einstufungstests bereits zu Hause online zu machen und das Testergebnis am Info-Abend zur Beratung mitzubringen. Die Links zu den Online-Tests finden Sie auf unserer Internetseite unter www.vhs-schwetzingen.de/Semesterprogramm/VHS-Sprachenschule.

40800

Marion Brenner Miguel

- Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 04.09.24, 18.00-20.30 Uhr • Eintritt frei

Französisch für Reisende Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen
Und weiter geht unsere Reise durch Frankreich, dieses vielseitige Land mit seinen netten Menschen. Ohne zu tief in die Grammatik einzusteigen, lernen Sie ganzheitlich wichtige Sprachstrukturen

aus verschiedenen praktischen Lebensbereichen kennen und können sich immer mehr und besser in der Fremdsprache mitteilen.

Lehrbuch: On y va! A1, Aktualisierte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 7 (Hueber Verlag)

40821

Simone Geiß

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 19.09.24, 18.00-19.30 Uhr
- 107,- EUR incl. Kopien



Französisch Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
Sie verfügen über Vorkenntnisse, möchten diese aber vertiefen und erweitern? In diesem Kurs werden Sie in angenehmer Lernatmosphäre die Sprache, Land und Leute besser kennenlernen. Bienvenue!

Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, ab L 3/4 (Hueber Verlag)

40822

Marion Brenner Miguel

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x mittwochs, ab 18.09.24, 18.15-19.45 Uhr • 105,- EUR

Französisch Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
Sie wollten schon immer Ihr Französisch verbessern und erweitern? À bientôt!

Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, ab L 3/4 (Hueber Verlag)

40823

Marion Brenner Miguel

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 16.09.24, 10.00-11.30 Uhr • 105,- EUR

Ein maßgeschneiderter Französisch-Kurs für Ihre Mitarbeiter:innen gefällig? Wir beraten Sie gerne, Telefon 06202 2095-0

Französisch Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen
Die französische Sprache ist Ihnen nicht ganz fremd und Sie suchen einen sanften (Wieder-)Einstieg? Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs erarbeiten Sie sich peu à peu die Grundlagen und Themen der Niveaustufe B1. Bei Bedarf werden Grammatik und Inhalte aus A2 wiederholt und gefestigt.
Lehrbuch: On y va B1, Aktualisierte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 8 (Hueber Verlag)

40824

Petra Wolfrum

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 23.09.24, 17.45-19.15 Uhr • 106,- EUR incl. Kopien

Französisch – Révision de français Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen
In netter Runde sprechen wir über unterschiedliche Themen des Alltags, lesen kleine Texte und trainieren Hörverstehen sowie Aussprache. Bei Bedarf werden Grammatikstrukturen wiederholt und vertieft. Freies Unterrichtsmaterial

40825

Petra Wolfrum

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 24.09.24, 18.30-20.00 Uhr
- 107,- EUR incl. Kopien

Französisch Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen
Vertiefen und verbessern Sie mit Freude Ihre bereits erworbenen Sprachkenntnisse der melodischen französischen Sprache. Mit aktuellen Themen aus Landeskunde, Kultur, Musik und Kulinarik etc. erwerben Sie Ihr persönliches „Savoir vivre“.
Lehrbuch: On y va! B1, Aktualisierte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch ab L 5 (Hueber Verlag)

40826

Cäcilia Heger

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 15 x mittwochs, ab 18.09.24, 18.00-19.30 Uhr • 105,- EUR

Französisch – Révision de français le matin Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen
Sie möchten Ihre bereits erworbenen Kenntnisse auffrischen und festigen? In diesem Kurs üben Sie in entspannter Atmosphäre den freien Umgang mit der gesprochenen Sprache und trainieren Hör- und Leseverstehen. Freies Unterrichtsmaterial

40832

Petra Wolfrum

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x mittwochs, ab 25.09.24, 10.15-11.45 Uhr • 107,- EUR incl. Kopien

Französisch – Prenons la parole! Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen
Vous avez envie de parler français, d'améliorer vos connaissances de la langue et de réviser quelques structures grammaticales? Ce cours vous en donne la possibilité. On vous attend! À bientôt!

40833

Petra Wolfrum

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x freitags, ab 27.09.24, 8.45-10.15 Uhr 107,- EUR incl. Kopien

Italienisch

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 62

Info-Abend Italienisch mit Einstufungstest

Die Wahl des richtigen Kurses ist mit entscheidend für Ihren Lernerfolg. Wir bieten Ihnen für das Fach Italienisch:

- einen Überblick über Kurssystem und Zugangsvoraussetzungen
- einen Einblick in die verwendeten Lehrbücher
- einen schriftlichen Einstufungstest (freiwillig)
- eine individuelle Einstufungsberatung

Es ist ebenfalls möglich, Einstufungstests bereits zu Hause online zu machen und das Testergebnis am Info-Abend zur Beratung mitzubringen. Die Links zu den Online-Tests finden Sie auf unserer Internetseite unter www.vhs-schwetzingen.de/Semesterprogramm/VHS-Sprachenschule.

40900

Sigrid Haufe

- Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 04.09.24, 18.00-20.30 Uhr • Eintritt frei

Italienisch Konversation Grundstufe A2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
Buongiorno e benvenuti! Guten Tag und herzlich willkommen in diesem Italienisch-Kurs für fortgeschrittene Anfänger:innen, die die Sprache bereits auf A1-Niveau beherrschen.
Sprache kommt von „sprechen“ und wie der Titel bereits verrät, geht es in diesem Kurs vor allem darum. An Hand von Lese- und



Bücher Insel

68723 Schwetzingen

Heidelberger Straße 2
Telefon 06 202 - 178 72
Telefax 06 202 - 12 73 99
Öffnungszeiten:
Mo.– Fr. 9.30 – 18.30 Uhr
Sa. 9.30 – 14.00 Uhr

68782 Brühl

Mannheimer Straße 19 a
Telefon 06 202 - 94 79 555
Öffnungszeiten:
Mo.– Fr. 9.00 – 13.30 und
15.00 – 18.00 Uhr
Sa. 9.00 – 13.00 Uhr

Bücher Insel GmbH Barbara Hennl-Goll

E-Mail:
buecherinsel10@aol.com
Internetshop:
www.buecherinsel10.de

Hörtexten vertiefen und erweitern Sie jedoch ganz allgemein Ihre Sprachkenntnisse und tauchen tiefer in die Kultur und das Land ein. Die Themen werden am 1. Kurstermin besprochen. Allora, ci vediamo il 23 settembre?

40923

Markus Tischer

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 23.09.24, 18.15-19.45 Uhr • 111,- EUR incl. Kopien

Italienisch

Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

Wir werden in diesem Kurs die Kenntnisse des ersten Lehrbuches vertiefen und uns den Herausforderungen der Niveaustufe A2 stellen. Italienische Lieder und Liedtexte helfen uns dabei, unseren Wortschatz zu erweitern und die italienische Lebensfreude auch beim Lernen nicht zu vergessen.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 2 (Hueber Verlag)

40924

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 27.09.24, 11.00-12.30 Uhr • 109,- EUR incl. Kopien



Quelle: Pixabay

Italienisch am Vormittag

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Ein Italienischkurs für alle Italienbegeisterte auf A2-Niveau. Grammatikthemen aus dem ersten Buch (Nuovo Espresso 1) werden bei Bedarf wiederholt. Sie lernen typische Alltagssituationen (Einkauf, Hotel, Stadtbummel, Reise, Theaterbesuch ...) zu bewältigen und erfahren gleichzeitig einiges über Land und Leute. Aktuelle Zeitungsartikel und typische italienische Lieder und Liedtexte dienen dazu, den Wortschatz zu erweitern und die Freude am Lernen zu erhalten.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 6 (Hueber Verlag)

40926

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 27.09.24, 9.15-10.45 Uhr • 109,- EUR incl. Kopien

Italienisch am Vormittag

Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen.

Wiedereinsteiger:innen sind willkommen!

Der ideale Kurs zur Vertiefung der Grundkenntnisse aus den Niveaustufen A1/A2. Je nach Wunsch der Teilnehmer:innen werden wir auch aktuelle Zeitungsartikel, italienische Liedtexte oder eine Lektüre in das Unterrichtsprogramm integrieren.

Grammatikthemen werden ebenfalls wiederholt. Lesen, Hören und Kommunikation stehen im Vordergrund.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 1 (Klett Verlag)

40928

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 19.09.24, 10.30-12.00 Uhr
- 109,- EUR incl. Kopien

Italienisch Conversazione in italiano alla mattina

Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen

Vogliamo leggere dei libri divertenti, ripetere le strutture grammaticali, ma soprattutto parleremo in italiano.

Lektüre wird im Kurs besprochen.

40930

Sigrid Haufe

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 26.09.24, 10.30-12.00 Uhr
- 105,- EUR

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 62

Japanisch

Fit in Japanisch

Mittelstufe B1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Übung macht den Meister! Vertiefen und erweitern Sie Ihre Japanischkenntnisse durch spielerische Übungen und kurzweilige Konversationen. Es wird Wert auf die Bausteine Grammatik, Wortschatz und Redewendungen gelegt. Außerdem sprechen wir über aktuelle Ereignisse in Japan. Ziel ist es, vielseitige Alltagssituationen auf Japanisch zu beherrschen.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 3A, ab L 5 (Doitsu Center – der Sauseschritt-Verlag)

41021

Yukako Takeshima-Recker

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 30.09.24, 17.30-19.00 Uhr
- 105,- EUR

Neugriechisch

Neugriechisch Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen
Ein Kurs für alle, die Griechisch lernen wollen, mit Schwerpunkt auf dem Verstehen und Sprechen.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

41220

Emmanouel Emmanouilidis

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 10.10.24, 19.30-21.00 Uhr
- 105,- EUR



Neugriechisch Mittelstufe B1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen
Kursinhalte sind: Den Alltag in Griechisch gestalten, sich unterhalten, Ideen austauschen. Dazu kommen: Konversation, lesen und schreiben, Grammatik lernen und üben!

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

41222

Emmanouel Emmanouilidis

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 10.10.24, 18.00-19.30 Uhr
- 105,- EUR

Polnisch

Hybridkurs: Polnisch Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen
und Wiedereinsteiger:innen

Dzien Dobry! Lernen Sie nicht nur die Grundlagen der Grammatik, sondern auch Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen der deutschen und polnischen Kultur und Lebensweise kennen, verstehen und vielleicht sogar schätzen. Nach diesem Kurs sind



Sie in der Lage, sich und andere vorzustellen, über Berufe und Freunde zu sprechen und sich im Alltag zurechtzufinden.
Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

41720

Anna Dobiasz

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 24.09.24, 18.30-20.00 Uhr
- 105,- EUR

Polnisch kochen und dabei **polnisch sprechen** – geht das?
Ja, in unserem neuen Kombi-Kurs, siehe Seite 105

Russisch

Russisch Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Sie beginnen mit einem systematischen Sprachaufbau.
Sie erlernen in kürzester Zeit das kyrillische Alphabet und elementare Redewendungen. Sie üben das Lesen, Schreiben und Sprechen an Hand unterschiedlicher allgemeiner Themen.
Darüber hinaus erfahren Sie viel über die russische Kultur, Land und Leute.

Lehrbuch: MOCT 1 A1-A2, Russisch für Anfänger (Klett Verlag)

41921

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 23.09.24, 18.00-19.30 Uhr • 125,- EUR

Russisch Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen
Die bereits erworbenen Grundkenntnisse der russischen Sprache werden systematisch weiter aufgebaut, die grammatischen Strukturen erweitert. Im Kurs verfeinern Sie weiter Ihre Aussprache und verbessern den Redefluss. Durch zahlreiche mündliche Übungen stärken Sie Ihr Selbstvertrauen in der Kommunikation.

Lehrbuch: MOCT 1 A1-A2, Russisch für Anfänger, ab L 12 (Klett Verlag)

41922

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 26.09.24, 19.30-21.00 Uhr
- 125,- EUR

Russisch Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen
Sie vertiefen Ihren Sprachwortschatz und verfeinern Ihre Aussprache und Intonation. Weitere grammatische Grundlagen werden erlernt und geben Ihnen die nötige Struktur, um Redewendungen sowie bereits vorhandenen Wortschatz sicher und alltagstauglich anzuwenden. Sie arbeiten praxisorientiert mit authentischen Materialien, wodurch Ihnen das freie Sprechen zusätzlich erleichtert wird. Interessantes über Land, Leute und Kultur bereichert Ihren Lernprozess.

Lehrwerk: Russisch in der Praxis, ab L 10 (ASSiMiL Verlag)

41923

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 26.09.24, 18.00-19.30 Uhr
- 125,- EUR

Spanisch

Informationen zum Gebührensystem in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 62

Info-Abend Spanisch mit Einstufungstest

Die Wahl des richtigen Kurses ist mit entscheidend für Ihren Lernerfolg. Wir bieten Ihnen für das Fach Spanisch:

- einen Überblick über Kurssystem und Zugangsvoraussetzungen
- einen Einblick in die verwendeten Lehrbücher
- einen schriftlichen Einstufungstest (freiwillig)
- eine individuelle Einstufungsberatung

Es ist ebenfalls möglich, Einstufungstests bereits zu Hause online zu machen und das Testergebnis am Info-Abend zur Beratung mitzubringen. Die Links zu den Online-Tests finden Sie auf unserer Internetseite unter www.vhs-schwetzingen.de/Kursangebot/VHS-Sprachenschule.

42200

María Luisa Sepúlveda García de la Torre
Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 04.09.24,
18.00-20.30 Uhr • Eintritt frei

Online-Kurs: Spanisch Grundstufe A1.1



Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse
Wann nimmt man sich mal die Zeit, eine Sprache ohne Stress zu lernen? Genau, viel zu selten!
In diesem Kurs erlernen Sie eine kompetente und selbstständige Verwendung der spanischen Sprache in einem angemessenen Lerntempo. Der Kurs findet in ZOOM-Meetings statt.

Voraussetzungen: PC- und Internetkenntnisse, E-Mail-Adresse.

Sie benötigen einen Computer mit Internet-Zugang sowie Kamera und Mikrofon, alternativ ein Tablet. Die Teilnahme mit einem Smartphone ist auch möglich, aber in den Funktionen eingeschränkt.

Lehrbuch: Impresiones A1, ab L 1 (Hueber-Verlag).

am Nachmittag

42222

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Online, Zoom
- 12 x montags, ab 16.09.24, 14.45-16.15 Uhr
- 105,- EUR

am Abend

42223

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 12 x montags, ab 16.09.24, 18.30-20.00 Uhr • 105,- EUR



Spanisch – Hola amigos

Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen
Haben Sie Lust, in entspannter Atmosphäre Spanisch zu lernen? In diesem Kurs werden in gemütlichem Tempo wertvolle Tipps vermittelt, sodass auch der Spaß in der Gruppe nicht zu kurz kommt.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab L 5 (Klett Verlag)

42224

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 13.09.24, 14.45-16.15 Uhr • 105,- EUR

Spanisch – Hola

Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen
Wann nimmt man sich mal die Zeit, eine Sprache ohne Stress zu lernen? Genau, viel zu selten! Wir bieten einen innovativen Kurs in lockerer Atmosphäre mit dem Ziel, Ihnen eine kompetente und selbstständige Verwendung der spanischen Sprache zu ermöglichen. Lernen Sie mit Spaß, Tipps und Tricks.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab L 7 (Klett Verlag)

42225

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 10 - 15 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 15 x freitags, ab 13.09.24, 16.30-18.00 Uhr • 105,- EUR



Quelle: Pixabay

Spanisch in Konversation und Grammatik – Hablamos en español

Grundstufe A1/A2

neu

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen und Wieder-einsteiger:innen

Der Kurs hat das Ziel, Ihnen einen selbstsicheren Gebrauch, vor allem in der mündlichen Anwendung der spanischen Sprache zu ermöglichen: Es wird viel gesprochen und geübt und dabei ein Fokus auf den korrekten Gebrauch der Verben in den verschiedenen Zeiten gelegt. Sie arbeiten einerseits mit einem Buch und erhalten zusätzlich freies Unterrichtsmaterial, das Ihren unterschiedlichen Interessen und Fähigkeiten angepasst ist.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab L 7/8 (Klett Verlag)

42228

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 19.09.24, 10.15-11.45 Uhr
- 105,- EUR

Spanisch kochen und dabei spanisch sprechen – geht das?
Ja, in unserem neuen Kombi-Kurs, siehe Seite 105

Spanisch – Reyes y reinas

Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Somos el curso de reyes y reinas del español.

Hablamos, cantamos, vemos temas de actualidad de España y América Latina.

¡ Bienvenidos a los que se animan!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 1 (Klett Verlag)

42229

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x mittwochs, ab 18.09.24, 18.00-19.30 Uhr
- 105,- EUR

Spanisch für Aufgeschlossene

Mittelstufe B1.2

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen

Freies Unterrichtsmaterial

42230

Silvia Abúndez

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 20.09.24, 20.00-21.30 Uhr • 105,- EUR

Spanisch Konversation – Español para practicar la conversación

Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen

Es wird mit Texten aus Zeitungen und Zeitschriften gearbeitet. Wünsche der Teilnehmer:innen werden berücksichtigt.

42231

Silvia Abúndez

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 20.09.24, 18.15-19.45 Uhr • 105,- EUR

Weitere Spanischkurse finden Sie unter **Brühl**, Seite 90 und **Ketsch**, Seite 94.

Türkisch

Türkisch

Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

Egal, ob Sie Türkisch für den Beruf, den Urlaub oder einfach privat lernen möchten: Hier lernen Sie die Grundlagen für die wichtigsten Situationen. Kolay gelsin! – Gutes Gelingen!

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

42421

Sevinc Aksünger

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 18.09.24, 19.00-20.30 Uhr
- 105,- EUR



Digitale Kompetenzen - Beruf



Die Maschine ist kein denkendes Wesen, sondern lediglich ein Automat, der nach Gesetzen handelt, die ihm auferlegt wurden.

Ada Lovelace, 19. Jhd., Mathematikerin

Kommunikation | Medien

Onlinevortrag: Alles fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft

neu



Künstliche Intelligenz (KI) entwickelt sich in einem atemberaubenden Tempo, aber mit den Chancen kommt auch das Potenzial für Missbrauch. Generative KI-Modelle werden immer besser darin, täuschend echte „Deepfakes“ zu erstellen – also Audio- oder Videoaufnahmen von Personen, die allerdings nicht echt, sondern komplett digital erstellt sind. Während sich die Technologie für Film und Fernsehen legitim nutzen lässt, so birgt sie doch ein großes Missbrauchspotenzial: Desinformation, Verleumdung und Betrug, wie z. B. der „Enkelkindertrick 2.0“.

Dieser Web-Vortrag verdeutlicht Zuhörer:innen ganz ohne technische Vorkenntnisse die Problematik anhand von „Audio-Deepfakes“, d.h. gefälschten Stimm-aufnahmen. Die technischen Hintergründe werden dargestellt und aktuelle Forschung zu Gegenmaßnahmen präsentiert.

Können wir KI dazu nutzen, Deepfakes zu entlarven? Kann man lernen, Deepfakes zu erkennen, und wenn ja, woran? Wie soll man sich verhalten, wenn ein mögliches „Deepfake“ anruft?

10420

Dr. Nicolas Müller,
Machine Learning Scientist
am Fraunhofer-Institut für
Angewandte und Integrierte
Sicherheit (AISEC), Garching

Online, mit Zugangslink • Montag,
30.09.24, 19.00-20.00 Uhr • 8,- EUR •
Anmeldung bis 25. September

Onlinevortrag: Bad News – Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen

neu



Nachrichten verfolgen uns immer und überall. Morgens im Radio, abends im Fernsehen und zwischendrin als Push-Nachricht auf dem Handy. Sie prägen unser Leben – viel mehr, als wir es ahnen. Nachrichten beeinflussen, wen wir wählen, wofür wir unser Geld ausgeben oder wie wir unsere Kinder erziehen. Sie bestimmen, wie wir uns fühlen, wenn wir morgens aufwachen und worüber wir nachdenken, wenn wir abends ins Bett gehen.

Tägliche Krisenmeldungen drücken nicht nur unsere Stimmung, sie verzerren unseren Blick auf die Welt. Wie entkommen wir dieser Negativ-Spirale? Indem wir Nachrichten anders konsumieren. Und indem wir anfangen, einander eine neue Art von Geschichten zu erzählen. Die Referentin zeigt eindrucksvoll

auf, warum es sich lohnt, einen gesünderen Umgang mit Nachrichten zu finden und wie es gelingt, die Welt auch im Alltag mit anderen Augen zu sehen.

10423

Ronja von Wurmb-Seibel, Autorin, Filmemacherin und Journalistin

Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 08.01.25, 19.00-20.00 Uhr • 8,- EUR • Anmeldung bis 07. Januar

Onlinevortrag: Künstliche Intelligenz – Ethische Debatten im Fokus



Skandale im Zusammenhang mit unzuverlässigen, diskriminierenden Ergebnissen von Systemen der künstlichen Intelligenz (KI) zeigen, dass das Thema eine Vielzahl ethischer Fragen aufwirft: Welche Auswirkungen hat KI auf bestehende soziale Vorurteile und Ungleichheiten? Wer ist dafür verantwortlich, wenn ein KI-System Schäden verursacht?

Wie beeinflusst KI die individuelle und gesellschaftliche Handlungsfähigkeit?

Das wissenschaftliche Feld der KI-Ethik beschäftigt sich mit solchen Fragestellungen, um über rechtliche Richtlinien wie den AI Act der EU hinaus ethische Leitplanken zu schaffen, die positive Potenziale der Technologie nutzbar machen, während negative Auswirkungen minimiert werden.

Dieser Web-Vortrag gibt eine Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen und zeigt, wie diese das tägliche Leben beeinflussen (können). Anhand illustrativer

Beispiele aus verschiedenen Anwendungsbereichen werden Risiken und Herausforderungen aufgezeigt und mit ethischen Prinzipien in Verbindung gesetzt. Ein tieferes Verständnis für ethische Dimensionen von KI soll vermittelt werden, um eine kritische Auseinandersetzung mit dem Thema zu fördern.

10424

Dr. Lou Therese Brandner, Wissenschaftliche Mitarbeiterin
am Internationalen Zentrum für Ethik in den
Wissenschaften (IZEW) der Universität Tübingen

Online, mit Zugangslink • Montag, 20.01.25, 19.00-20.00 Uhr • 8,- EUR • Anmeldung bis 15. Januar



Schnupperkurs Smartphone/Tablet

Mobile Wege ins Internet

Der Kurs richtet sich an all diejenigen, die noch kein Smartphone bzw. Tablet haben und nicht wissen, welches Gerät mit welchem Betriebssystem (Android oder IOS von Apple) für sie in Frage kommt.

Im Kursverlauf werden Ihnen verschiedene Möglichkeiten der mobilen Kommunikation vorgestellt:

Telefonieren, Mailen, Kommunikation über WhatsApp, Musik hören, Fotos oder Videos aufnehmen, Zeitschriften und Bücher lesen, Sprachen lernen, Reisen planen, Navigation beim Wandern und das Einlesen von QR-Codes, das Installieren und der Umgang mit den Anwendungen. Während des Schnupperkurses können Sie mit verschiedenen Geräten – auch eBook-Readern – den Umgang kurz üben. Informationen für den Kauf und die Einrichtung der Geräte runden den Kurs ab.

50001

Tim Weiler

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 26.09.24, 16.15-18.30 Uhr • 31,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 19. September

Android oder IOS?

Es kommt leider immer wieder zu falschen Kursbuchungen, weil der Unterschied zwischen Android-Smartphone und iPhone nicht bekannt ist. Rufen Sie uns einfach an, wenn Sie sich nicht sicher sind. Wir beraten Sie gerne, Telefon 06202 2095-0

Mit dem Smartphone oder Tablet unterwegs

In diesem Kurs stellen wir Ihnen eine Vielzahl von interessanten Anwendungen für unterwegs und eine Reise vor, einschließlich Informationen über die möglichen Kosten, besonders im Ausland. Wir wollen einige Applikationen herunterladen und ausprobieren. Weitere Kursinhalte: Geräteeinstellungen wie WLAN, Mobile Daten, Roaming; APPs wie WhatsApp, Wörterbücher, Reiseführer, Routenplaner, Tageszeitungen, Wetterseiten, Währungsrechner, Fahrpläne, QR-Code, etc.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet-PC

(mit ausreichend aufgeladenem Akku), Zugangsdaten zum App Store bzw. Play Store (Mailadresse und Passwort).

Bei der Anmeldung bitte Gerätetyp angeben.

50002

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- 2x montags, ab 02.12.24, 14.30-16.00 Uhr • 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 27. November



Die folgenden Kurse sind nur für Smartphones mit Android-Betriebssystem

Umgang mit dem Smartphone für Einsteiger:innen

Fast zu schade, um nur damit zu telefonieren: Smartphones bieten eine Vielfalt von Computerfunktionen – doch wer zum ersten Mal ein Smartphone bedient, fühlt sich schnell verloren. Schwerpunkt ist der Umgang mit den grundlegenden Funktionen des Geräts: Telefonieren, Nachrichten schreiben und die Verwendung vorinstallierter Funktionen wie Wecker und Taschenrechner.

Voraussetzungen: Smartphone mit Android 4.0-Betriebssystem oder höher.

50003

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 09.10.24, 19.00-20.30 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 04. Oktober

Umgang mit dem Smartphone für Fortgeschrittene

Fast zu schade, um nur damit zu telefonieren. Smartphones bieten eine Vielfalt von Computerfunktionen, u.a. Musik-, Bild- oder Email-Verwaltung. Die Anzahl der Apps wächst ständig. Schwerpunkt ist der Umgang mit dem Gerät und der großen Anzahl der Handfunktionen sowie die Beschaffung, Sortierung und Nutzung der Anwendungen.

Voraussetzungen: Smartphone mit Android 4.0-Betriebssystem oder höher und ein Google-Konto.

50004

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 06.11.24, 19.00-20.30 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 04. November

50005

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 2 x mittwochs, ab 27.11.24, 19.00-20.30 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 22. November

Umgang mit dem Smartphone für Erfarene

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen der Grundkurse „Umgang mit dem Smartphone“ sowie an alle, die mit dem grundlegenden Bedienkonzept von Android bereits vertraut sind und mehr über ihr Smartphone wissen möchten.

Schwerpunkt ist der Umgang mit dem Gerät, besonders konkrete Fragen der Teilnehmer:innen.

Voraussetzungen: Smartphone mit Android 4.0-Betriebssystem oder höher und ein Google-Konto.

50006

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 11.12.24, 17.15-18.45 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 05. Dezember

Einsteigerkurs: Mein eigenes Tablet einrichten

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger:innen, die sich ein Android-Tablet zugelegt haben, jedoch mit der Einrichtung und den Einstellungen Probleme haben. Im Kurs lernen Sie das Einrichten eines Google-Accounts, WLAN-Nutzung, Umgang mit dem Google PlayStore sowie das Empfangen und Senden von E-Mails mit dem Tablet. Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Typ Ihres Tablets an. Der Kurs ist nicht geeignet für Besitzer:innen eines iPads von Apple.

50007

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 11.12.24, 19.00-20.30 Uhr • 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 05. Dezember

Praxiskurs: Effektiver Umgang mit dem Tablet

für Tablets mit Android-Betriebssystemen

Faszination mobile Kommunikation: Mit einem Tablet-PC steht das Internet auch unterwegs zur Verfügung. Nicht nur junge Menschen schätzen diese Möglichkeit zur Kommunikation und Information bei Reisen, Sprachen, Wandern, Musik, Fotografie, Lesen, Gesundheit, Navigation und vielem anderen. In diesem Kurs lernen Sie Ihr Tablet besser kennen. Was sind Apps, wie finde ich die richtigen und wie bekomme ich sie auf mein Gerät? Wie organisiere ich meine Apps, damit ich optimal damit arbeiten kann?

Voraussetzung: Angemeldet bei Google (Google Konto). Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Typ Ihres Tablets an. Der Kurs ist nicht geeignet für Besitzer:innen eines iPad von Apple.

50008

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 15.01.25, 18.30-20.45 Uhr • 63,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 09. Januar

Umgang mit dem Apple-iPhone/-iPad für Einsteiger:innen – Teil 1

Das iPhone und das iPad bieten eine Vielfalt von Computerfunktionen, u.a. Musik-, Bild- oder E-Mail-Verwaltung und das Recherchieren im Internet (Safari). Die Anzahl der Apps wächst ständig. Schwerpunkte sind das Kennenlernen der Bedienung und der Umgang mit der großen Anzahl der Gerätefunktionen sowie Beschaffung, Sortierung und Nutzung der Apps. Themen

wie WhatsApp und App Store sowie Nutzen und Gefahren runden das Angebot ab.

Bitte iPhone oder iPad mit aufgeladenem Akku und Zugangsdaten zum App Store (Apple ID und Passwort) sowie für das iPhone die angemeldete Mobilfunknummer mitbringen. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Besitzer:innen von Android-Smartphones.

50010

Wolfgang Möhl

3 - 4 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 15.10.24, 9.30-11.00 Uhr • 63,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 10. Oktober

50013

Wolfgang Möhl

3 - 4 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volkshochschule • 3 x dienstags, ab 07.01.25, 9.30-11.00 Uhr
- 63,- EUR • Anmeldung bis 19. Dezember

Umgang mit dem Apple-iPhone/-iPad – Teil 2

In diesem Kurs werden die grundlegenden Bedienelemente des iPhones oder iPads vertieft und geübt.

Schwerpunkte: App Notizen: Anlegen, sortieren und diktieren von Notizen; App Kamera: Kennenlernen der verschiedenen Einstellmöglichkeiten und Praxistipps; App Fotos: Kennenlernen der Mediathek, Alben anlegen, einfache Bildbearbeitung, iCloud-Synchronisierung.

Herunterladen und das Arbeiten mit weiteren Apps nach Wünschen der Teilnehmer:innen.

Bitte iPhone oder iPad mit aufgeladenem Akku und Zugangsdaten zum App Store (Apple ID und Passwort) sowie für das iPhone die angemeldete Mobilfunknummer mitbringen. Dieser Kurs ist nicht geeignet für Besitzer:innen von Android-Smartphones.

50011

Wolfgang Möhl

3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 3 x dienstags, ab 12.11.24, 9.30-11.00 Uhr • 63,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 07. November

Umgang mit dem Apple-iPhone/-iPad – Teil 3

In diesem Kurs werden die grundlegenden Bedienelemente des iPhones oder iPads vertieft und geübt.

Schwerpunkte: App Safari: Umgang mit Suchmaschinen, Anlegen von Favoriten; App Mail und WhatsApp: Tipps und Tricks; Herunterladen und das Arbeiten mit weiteren Apps nach Wünschen der Teilnehmer:innen.

Bitte iPhone oder iPad mit aufgeladenem Akku und Zugangsdaten zum App Store (Apple ID und Passwort) sowie für das iPhone die angemeldete Mobilfunknummer mitbringen.



Dieser Kurs ist nicht geeignet für Besitzer:innen von Android-Smartphones.

50012

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 03.12.24, 9.30-11.00 Uhr • 63,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 28. November

Digitalisierung/Scannen von Dokumenten als PDF-Datei

In diesem Kurs werden wir erklären, wie man Dokumente, Rechnungen, Schadensmeldungen, Rezepte, Medikamentenpläne usw. auf dem PC, Tablet oder Smartphone einscannen und archivieren sowie an Behörden digital weiterleiten kann. In eigenständigen Übungen erlernen Sie das Einscannen von Unterlagen und erhalten Praxistipps zum sinnvollen Speichern und Einreichen der Dokumente bei Versicherungen oder Behörden.

Bitte aufgeladenes Smartphone, Tablet oder Laptop – falls vorhanden – mitbringen. Scanner stehen bei der VHS zur Verfügung.

50023

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 14.11.24, 9.30-11.00 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 11. November

Softskills

Gewaltfreie Kommunikation im Berufsalltag Workshop

– Bildungszeit –

In der hektischen und oft stressigen Arbeitswelt entstehen immer wieder Konflikte und Missverständnisse im Team, mit Kooperationspartner:innen oder anderen Kontaktpersonen die den Berufsalltag belasten können. Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu stärken und effektive Strategien zu erlernen, um diese Herausforderungen zu meistern.

Kursinhalte sind Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), Verstehen von sichtbaren und unsichtbaren Kommunikationsaspekten, Erkennen und Nutzen von Sender-Empfänger-Dynamiken, Identifikation und Umgang mit verschiedenen Kommunikationstypen, praktische Übungen zur Anwendung der GFK im Berufsalltag und interaktive Tests zur Bestimmung Ihres Kommunikationstyps.

Der Workshop richtet sich speziell an Berufstätige, die ihren



Quelle: Pixabay

Bildungszeitanspruch nutzen möchten, um ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg wird Ihnen praxisnah vermittelt. Sie lernen, wie Sie Ihre Bedürfnisse und Gefühle klar und einfühlsam ausdrücken können und gleichzeitig die Bedürfnisse Ihres Gegenübers verstehen.

10641

Verena Müller

- 6 - 12 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 15.01.25, 9.00-16.30 Uhr • 82,- EUR • Anmeldung bei der VHS erforderlich

Resilienztraining: Burnoutprävention für Berufsgestresste Workshop



– Bildungszeit –

Der Berufsalltag kann herausfordernd sein, was zu einem Gefühl der Überforderung und Erschöpfung führen kann oder sich als negative Gedanken und Überlastung auswirken kann. Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Widerstandskraft zu stärken und effektive Strategien zu erlernen, um den beruflichen Anforderungen besser gewachsen zu sein. Kursinhalte sind der Umgang mit Druck und Stresssituationen durch praxisorientierte Techniken und Methoden sowie die Entwicklung positiver Denkmuster und das Erlernen von Strategien zur Entspannung und Fokussierung. Durch einen Test zur Selbstreflexion erkennen Sie Ihre aktuelle Resilienzfähigkeit und erhalten lösungsorientierte Ansätze für einen effektiveren Umgang mit Stress im Job.

Dieser Workshop richtet sich speziell an Berufstätige, die ihren Bildungszeitanspruch nutzen möchten, um ihre Resilienz zu stärken und besser mit den Herausforderungen des Berufslebens umzugehen. Durch praxisnahe Übungen und wissenschaftlich fundierte Methoden lernen Sie, wie Sie Ihre innere Stärke aufbauen und in stressigen Situationen gelassen bleiben.

10642

Verena Müller

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 22.01.25, 9.30-17.00 Uhr • 82,- EUR
- Anmeldung bei der VHS erforderlich



Den inneren Kompass neu ausrichten, um Deine Ziele zu erreichen Kompaktseminar

– Bildungszeit –

Finden Sie heraus, worum es für Sie im Leben geht und wo Sie momentan beruflich stehen: Stimmt die Balance zwischen Beruf und Privatleben oder leben Sie sogar Ihre Berufung?

Sie wünschen sich mehr Zufriedenheit, Erfüllung und eine positive innere Haltung zu Ihrem beruflichen Alltag? In diesem Workshop lernen Sie in entspannter Atmosphäre, wie Sie in Kontakt zur Ihrer inneren Welt treten können, um mehr Klarheit über unbewusste Muster zu bekommen. Sie erhalten Tools an die Hand, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihren beruflichen Zielen näherkommen.

In kurzen theoretischen Einheiten werden die Teilnehmer:innen an ausgewählte Techniken herangeführt, die anschließend praktisch in Kleingruppen oder in Einzelarbeit auf die persönlichen Zielsetzungen angewendet werden. Ein wichtiges Element innerhalb des Workshops stellt der Austausch unter den Teilnehmer:innen dar. Außerdem finden Entspannungssequenzen innerhalb des Workshops und am Ende jeder Einheit statt. Die Kursleiterinnen sind ausgebildete NLP-Practitioners und Burnout-Coaches.

10643

Kristina Semmler/Natalie Leer

- 6 - 12 Teilnehmer/innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 11.01.25, 10.00-16.30 Uhr, Samstag, 18.01.25, 10.00-16.30 Uhr • 16 UStd. • 95,- EUR • Anmeldung bei der VHS erforderlich

Online-Kurs: Superhirn – Namen und Gesichter merken



Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der passende Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

50620

Helmut Lange

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Dienstag, 01.10.24, 19.00-21.30 Uhr • 23,- EUR
- Anmeldung bis 27. September

Online-Kurs: Superhirn – Kopfrechnen schneller als mit Taschenrechner



Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt, machen total viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

50621

Helmut Lange

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Dienstag, 08.10.24, 19.00-21.30 Uhr • 23,- EUR
- Anmeldung bis 04. Oktober

Online-Kurs: Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Online-Kurses.

50622

Helmut Lange

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Donnerstag, 24.10.24, 19.00-21.30 Uhr • 23,- EUR
- Anmeldung bis 21. Oktober

Online-Kurs: Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Ihr Denken und Lernen ist zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Erwachsener an Fort- und Weiterbildungen teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängenbleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von diesem Gedächtnistraining inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken vermittelt. Damit werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Weil es Spaß macht und weil Sie es können. Just for fun!

50625

Helmut Lange

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Samstag, 26.10.24, 9.00-16.30 Uhr • 63,- EUR
- Anmeldung bis 23. Oktober

Online-Kurs: Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen



Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „Nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

50631

Matthias Dahms

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Dienstag, 24.09.24, 18.30-21.30 Uhr • 65,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 19. September

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Chance“ Eine Annäherung an das Konzept der gewaltfreien Kommunikation

„Es gibt einen Ort jenseits von richtig und falsch. Dort begegnen wir uns.“ (Rumi)

Worte können Fenster sein oder Mauern. Marshall Rosenberg hat eine Methode begründet, die zwischenzeitlich auf der ganzen Welt verbreitet ist und die Chance bietet, in Kontakt mit sich selbst und anderen zu kommen. Dabei handelt es sich um mehr als eine neue Kommunikationstechnik. Es geht um einen Haltungswandel.

Der Vortrag gibt einen Einblick, wie wir uns in Selbstfürsorge und in Achtsamkeit für andere schulen können. Ganz im Sinne von Rumi sind Sie an diesen Ort eingeladen. Treten Sie ein!

50632

Sonja Belovitzer, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 15.01.25, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 09. Januar

Online-Kurs: Smalltalk – Kontakte sicher und souverän aufbauen



Vom Small Talk zum Smart Talk: freundlich und offen auf Andere zugehen: viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. Doch sie kann weit mehr bewirken als nur einen vielversprechenden Beginn. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Leichtigkeit und Charme mit Fremden ins Gespräch kommen?

In diesem Online-Seminar werden Ihnen wertvolle Strategien aufgezeigt, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen und entfalten können. Sie trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen, offene und versteckte Komplimente zu machen sowie Kontakte sicher zu etablieren. Außerdem üben Sie kommunikative Verhaltensweisen gezielt einzusetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

50633

Matthias Dahms

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Freitag, 11.10.24, 18.30-21.30 Uhr • 65,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 02. Oktober

Online-Kurs: Rhetorikworkshop kompakt Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen

neu



Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leichter. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. Zielgerichtetes Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft.

In diesem Online-Workshop erlernen Sie Übungen, die Sie auch zuhause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln. Behandelte Schwerpunkte sind u.a. mit Blackout

und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden. Der Dozent geht in diesem Online-Forum auch auf aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmer:innen gezielt ein.

50635

Matthias Dahms

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Samstag, 30.11.24, 9.00-15.30 Uhr • 105,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 26. November

Erweitern Sie Ihre Führungskompetenz Weiterbildung Systemische Beratung

neu

Die Systemische Beratung verfolgt den Beratungsansatz, der Einzelpersonen oder Gruppen in Bezug zu deren jeweiligem Kontext, d.h. deren sozialem System, setzt. Innerhalb der Systemischen Beratung setzt die beratende Person den Fokus wie einen Scheinwerfer auf verschiedene Felder der Klient:innen. Hierbei geht es darum, die persönlichen Ressourcen zu aktivieren, Potenziale zu schärfen und die Wechselwirkungen des Systems zu reflektieren, damit die Klient:innen eigene neue Perspektiven entwickeln können. Die beratende Person versteht sich weniger als Expert:in, sondern mehr als Begleiter:in, um mit Hilfe der Systemischen Haltung eine vertrauensvolle Beziehung herzustellen und sich so den Zielen der Klient:innen zu nähern.

In der Weiterbildung lernen Sie systemische Methoden kennen und diese passend einzusetzen. Nach der Weiterbildung verfügen Sie über grundlegende Kenntnisse des systemischen Denkens und Beratens, Methoden der Gesprächsführung, die Ihre Haltung innerhalb der systemischen Beratung unterstützen, Methoden zur Gestaltung eines systemischen Beratungsprozesses, ein professionelles Rollenverständnis innerhalb der Beratungssituation mit Klient:innen oder Mitarbeiter:innen.

Aufbau und Termine:

Workshop 1: Systemisches Know-How, Haltung & Selbststeuerung (2 Tage), Freitag, 20.09.24, 9.00-16.30 Uhr und Samstag, 21.09.24, 9.00-16.00 Uhr

Live-Online Session 1: Selbstreflexion und Weiterbildungsziele, Freitag, 25.10.24, 9.30-12.15 Uhr

Workshop 2: Gesprächsführung und Methoden (2 Tage), Freitag, 29.11.24, 9.00-16.30 Uhr und Samstag, 30.11.24, 9.00-16.00 Uhr

Live-Online Session 2: Lernretrospektive, Freitag, 10.01.25, 9.30-12.15 Uhr

Workshop 3: Präsentation der Beratungsprojekte & Feedback (1 Tag), Freitag, 07.02.25, 9.00-16.30 Uhr

50636

Nina Reidel, Kommunikationstrainerin, Coach, Yoga- und Meditationslehrerin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • 2.000,- EUR (eine individuelle Ratenzahlung ist möglich) • Anmeldung bei der VHS erforderlich • Weitere Informationen bei der VHS Eberbach-Neckargemünd, Telefon 06271 946210 oder www.vhs-ebng.de

IT-Grundlagen



vhespresso – klein, stark, gut
Intensive Kurse in der Kleingruppe

Kleinstgruppenschulung im Bereich Datenverarbeitung Das Format der Volkshochschulen in Baden- Württemberg mit Durchführungsgarantie!

Sie lernen in einer kleinen Gruppe mit nur 3 bis 4 Personen.

Liegen nur 2 Anmeldungen vor, erfolgt automatisch eine Kürzung der Unterrichtsstunden um ein Drittel bei gleichbleibender Kursgebühr.

Bei nur einer Anmeldung unterbreiten wir Ihnen auf Wunsch Konditionen für eine Einzel-schulung.

Info-Vormittag Rund um die EDV

Die Wahl des richtigen Kurses ist mit entscheidend für Ihren Lernerfolg. Wir bieten Ihnen für den EDV-Bereich: einen Überblick über Kurssystem und Zugangsvoraussetzungen, kurze Vorstellung der angebotenen Software mit Anwendungsbeispielen sowie eine individuelle Einstufungsberatung.

50100

Carolin Brunner, M.A.

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 10.09.24,
10.00-11.30 Uhr • Eintritt frei

Kurse zum **Umgang mit dem Smartphone, Tablet-PC, iPhone und iPad** siehe unter **Kommunikation/Medien**, Seite 76 f

EDV-Grundwissen für Ältere
siehe unter **Aktive Senior:innen**, Seite 27

EDV kompakt von Frau zu Frau
siehe unter **Für Frauen**, Seite 21

EDV-Basiswissen + Windows 10/11

Sie haben keine oder nur geringe Vorkenntnisse in der EDV, sind jedoch daran interessiert einzusteigen? Dann empfehlen wir Ihnen diesen Kurs zu EDV-Basiswissen.

Sie lernen in einem relativ kurzen Zeitabschnitt mit dem PC umzugehen, unter Vermittlung von Grundbegriffen aus der EDV. Gleichzeitig erhalten Sie eine praxisorientierte Einführung in typische Anwendungsgebiete und einen Einblick ins Internet.

Die Kursreihe ist zeitlich so geplant, dass Sie noch im gleichen Semester einen speziellen Anwendungskurs, beispielsweise Textverarbeitung, belegen können.

Die Themen: Anwendungsgebiete der EDV (Software im Überblick); Grundlagen der Informationsverarbeitung; der Computer mit seinen Bestandteilen (Hardware im Überblick); Handhabung von Tastatur, Maus, Drucker; Einführung in das Betriebssystem MS-Windows 10/11; Einblick ins Internet; Einführung in die Textverarbeitung.

50105

Thomas Kammann

3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen,
Volkshochschule • 4 x mittwochs,
ab 25.09.24, 9.00-12.00 Uhr

- 169,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 19. September



Quelle: Pixabay

Windows 10/11 - neu Abendkurs für Einsteiger:innen

Neue Rechner werden von den meisten Anbietern mit dem Betriebssystem Windows 11 ausgeliefert. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer:innen den Umgang mit dem neuen Betriebssystem (Windows 10/11), besonders die Anwendung des neuen

Internet-Browsers Edge und des neuen Explorers zur Verwaltung von Dateien und Ordnern. Das Arbeiten mit verschiedenen Anwendungen (Apps) und Einbindung der Wünsche der Teilnehmer:innen runden den Kurs ab.

Eigener Laptop kann mitgebracht werden. Ein Virens Scanner sollte eingerichtet sein. Bitte USB-Stick mitbringen.

50130

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x montags, ab 16.09.24, 18.00-19.30 Uhr • 101,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 12. September

Windows 10/11 – Vertiefungskurs

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Windows XP/Vista/7/8.1 oder Kenntnisstand des Kurses „Keine Angst vor dem PC und Internet“ (siehe Seite 27).

Eigener Laptop kann mitgebracht werden. Ein Virens Scanner sollte eingerichtet sein. Bitte USB-Stick mitbringen.

50131

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x montags, ab 04.11.24, 18.00-19.30 Uhr • 84,- EUR

Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich

- Anmeldung bis 31. Oktober

Gewusst wie: Computerschreiben in 4 Stunden

Fast jeder arbeitet heute mehr oder weniger mit dem Computer. Aber nur wenige können mit zehn Fingern blind schreiben. Mit dem System der Firma ats (Accelerated Teaching Solutions) ist es für jede:n möglich, das Tastenfeld eines Computers bedienen zu lernen – in nur 4 Stunden!

Das Trainingsprogramm kombiniert Erkenntnisse aus der Pädagogik, Hirnforschung sowie Assoziations- und Visualisierungstechniken.

Und das Wichtigste ist: Es funktioniert bei allen.

Der Unterricht umfasst 4 Lektionen, die auf 2 x 2 Zeitstunden aufgeteilt werden. Aber auch hier gilt: Übung macht den Meister. Nach jedem der beiden Unterrichtstage (Montag und Mittwoch) folgt ein Übungstag (Dienstag und Donnerstag) mit jeweils 2 Zeitstunden.

Teilnahmevoraussetzung: keine

50138

Dirk Jenning, Dipl.-Pädagoge

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag 02.01. bis Samstag 04.01.25, jeweils 13.00-15.40 Uhr • 84,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 19. Dezember

Computerschreiben in 4 Stunden, Ferienkurs für Jugendliche von 10-15 Jahren, siehe Junge VHS, Seite 19

Textverarbeitung

Word 2019/2021 – Grundkurs

Kursinhalt: Die Benutzeroberfläche von Word, neue und verbesserte Funktionen im Überblick, Texte erfassen, korrigieren, markieren, Dokumente auf verschiedene Arten anzeigen, Dateien speichern, öffnen und drucken, Zeichen und Absätze formatieren, Textteile umstellen und kopieren, grafische Elemente einbinden, Kopf- und Fußzeilen einfügen, einfache Tabellen erstellen, vordefinierte Textelemente (Bausteine) einfügen. Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“ (siehe Seite 27)

50221

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 08.10.24, 18.00-21.00 Uhr
- 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 03. Oktober

Word-Workshop 2019/2021

Große Dokumente und wissenschaftliche Arbeiten – Teil 1

Kursinhalt: Einfache Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen einfügen, Formatvorlagen, Überschriften einfügen/ändern, Fußnoten, Verzeichnisse (Abbildungsverzeichnis, Stichwortverzeichnis), Nummerierung und Aufzählung.

Teilnahmevoraussetzung: gute Grundkenntnisse in Word

50224

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x dienstags, ab 05.11.24, 18.00-21.00 Uhr • 84,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 29. Oktober

Word-Workshop 2019/2021

Große Dokumente und wissenschaftliche Arbeiten – Teil 2

Kursinhalt: Vertiefung Formatvorlagen, Vertiefung Kopf- und Fußzeilen, Vertiefung Stichwortverzeichnis (Konkordanzdatei), Textmarken, Hyperlinks, Randbemerkungen, Querverweise.

Teilnahmevoraussetzung: gute Grundkenntnisse in Word

50225

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 19.11.24, 18.00-21.00 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 14. November

Office 2019/2021 – Grundlagen

kompakt im Büroinsatz

Die Bürosoftware Microsoft Office stellt in heutigen Büroumgebungen den De-facto-Standard dar. Ein professioneller Umgang mit den enthaltenen Programmen ist in Schule, Studium und Beruf gleichermaßen hilfreich. In diesem Kompaktkurs erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die praktische Nutzung des Office-Pakets. Den Schwerpunkt bildet dabei die Nutzung im Berufskontext, also die Erstellung von Geschäftsbriefen, Protokollen, Einladungen, Dokumentationen, Anhängen, Rechnungen, Tabellen, Diagrammen und Präsentationen.

Individuelle Kursschwerpunkte können gemeinsam festgelegt werden. Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“ (siehe Seite 27)

50226

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x mittwochs, ab 09.10.24, 18.00-21.00 Uhr • 185,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 04. Oktober

INFO: Kursunterlagen

Wir setzen auf HERDT Schulungsmaterialien

Wir setzen seit vielen Jahren im EDV-Bereich auf die Qualität der HERDT-Schulungsunterlagen.

Unsere Teilnehmer:innen erhalten die exklusiv mit vhs-eigenem Titelblatt hergestellten Lehrbücher zu Beginn des Kurses.

Kursunterlagen sind für die Einsteigerkurse „EDV-Basiswissen“ sowie für alle Grundkurse der Bereiche Betriebssysteme, Internet, Office-Anwendungen, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Datenbanken und Grafik/DTP/Bildbearbeitung erhältlich. Die Kosten der Lehrbücher sind in den Gebühren der entsprechenden Kurse enthalten; beachten Sie den Zusatz „incl. Kursunterlagen“.



Tabellenkalkulation

Excel 2019/2021 – Grundkurs

Kursinhalt: Die Benutzeroberfläche von Excel; Arbeitsmappen erstellen, Daten eingeben und verändern; Zeilen/Spalten einfügen oder löschen; Tabellen formatieren und drucken; einfache Formeln und Bezüge einsetzen; Diagramme erstellen und bearbeiten.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

50231

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x donnerstags, ab 19.09.24, 18.30-21.30 Uhr
- 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 12. September

Excel 2019/2021 – Aufbaukurs

neu

In diesem Aufbaukurs werden die wichtigsten Kenntnisse für ein fortgeschrittenes Arbeiten mit Excel vermittelt. Kursinhalte sind u. a. Funktionen (Kategorien Nachschlagen & Verweisen, Logik, Datenbank, Text und Informationen sowie verschachtelte Funktionen), Datentools, Pivot-Tabellen, fortgeschrittene Diagrammtechniken wie bspw. Wertpapier-Chart, Verwendung von Karten und Trend Diagramm. Außerdem wird ein Einblick in die Arbeit mit Entwicklertools gegeben, von Makroerstellung über den Schutz von Tabellen und Zeilen sowie die Verwendung von Steuerelementen im Excel-Formular. Der Kursleiter geht individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer:innen ein.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

50232

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x donnerstags, ab 17.10.24, 18.30-21.30 Uhr
- 132,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 10. Oktober

Präsentation

Präsentieren mit PowerPoint 2019/2021

Sie möchten sich schnell und effektiv Grundkenntnisse des Präsentationsprogramms Microsoft PowerPoint aneignen oder Ihre bereits erworbenen Kenntnisse auffrischen? Im Kurs lernen Sie, eine neue Präsentation zu erstellen, Vorlagen und Designs zu nutzen, einfache Folien mit Texten und Formen zu gestalten und Layouts anzupassen. Außerdem beschäftigen wir uns mit Formatierungswerkzeugen und dem Arbeiten mit Folienlayouts. Abschließend erfahren Sie, wie man Präsentationen automatisch vorführt – beispielsweise im Rahmen einer Bildschirmshow.

Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows PC sowie Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“ (siehe Seite 27)

50240

Tim Weiler

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x mittwochs, ab 02.10.24, 18.00-21.00 Uhr • 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 27. September

Outlook

Microsoft Outlook 2019/2021:

Professionelle Nutzung des Postfachs Planen, Organisieren, Verwalten

Wer kennt es nicht: das Postfach quillt über, wenn man viel mit der Planung und Verwaltung von Terminen, Besprechungen, Tagungen zu tun hat. Hierfür bietet Outlook aus der Microsoft Office-Familie viele Tools zur besseren Organisation, Planung und Postfachverwaltung an.

Folgendes erwartet Sie im Kurs: von den Kontoeinstellungen und der Ordnerstruktur bis zur Verwaltung von Terminen, Ereignissen und Kontakten ist alles dabei wie bspw. Nachrichten planen, Verteilerlisten anlegen sowie die Nutzung gemeinsamer Kalender und öffentlicher Ordner zur besseren Teamarbeit. Auf die Bedürfnisse der Teilnehmer:innen wird flexibel eingegangen, falls weitere Themen gewünscht sind.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“ (siehe Seite 27)

vhs Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

Möchten Sie **Kursleiter:in** an unserer VHS werden...

... in der Abteilung **Digitale Kompetenzen - Beruf?**

Dann informieren Sie sich gerne hier:



50212

Tim Weiler

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x mittwochs, ab 06.11.24, 18.00-21.00 Uhr • 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 04. November

Internet | Homepage

Drei, zwei, eins, ... meins!

Erfolgreich kaufen und verkaufen mit eBay

Das Angebot ist nahezu unbegrenzt: bei eBay finden sich Waren aller Art, die Sie kaufen bzw. verkaufen können, vom Computer über Bücher und Kleider bis hin zu kuriosen Sammelgegenständen. In diesem Seminar, lernen Sie, wie Sie vor allem als Verkäufer erfolgreich an Auktionen teilnehmen können und welche Formalitäten dabei einzuhalten sind. Aber auch das Kaufen im Internet kommt nicht zu kurz.

50140

Thomas Kammann

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 09.12.24, 10.00-13.00 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 03. Dezember



Unsere Firmenkurse:
passgenau & maßgeschneidert



Wir bieten:

Individuelle Mitarbeiter:innenschulungen

für Firmen und Verwaltungen
Inhouse oder in unseren Schulungsräumen
Qualifizierte Dozent:innen

Mögliche Seminarinhalte:

Rhetorik- und Kommunikationstraining
Persönlichkeits- und Teamentwicklung
Präsentation, Textverarbeitung & Tabellenkalkulation
Programmierung, Betriebssysteme & IT-Sicherheit

Interessiert?

Wir beraten Sie gerne und stellen für Sie ein Schulungsprogramm zusammen.
Ihre Ansprechpartnerin: Carolin Brunner, M.A.
Telefon: 06202 2095-30
E-Mail: brunner@vhs-schwetzingen.de

WLAN, Router, Firewall und Co

Was ist was im Heimnetzwerk

Die meisten von uns haben zuhause ein Heimnetzwerk aufgebaut: verschiedene Geräte, die über WLAN oder kabelgebunden miteinander kommunizieren können und über einen Router ins Internet gelangen.

Aber was ist das überhaupt, dieser Router? Und was ist der Unterschied zwischen WLAN und Internet? Warum bin ich nicht im Heimnetzwerk, wenn ich über meinen Mobilfunkanbieter im Internet surfe? Ist es gut, ein „Gäste“-WLAN zu haben? Und was ist die kryptische IP-Adresse, die man ab und zu bei den Einstellungen sieht?

Diese und viele andere Fragen versucht dieser Kurs zu beantworten. Ziel ist es, dass am Ende alle Teilnehmer:innen ein Verständnis dafür haben, was sich in ihrem Heimnetzwerk tummelt und was die grundlegenden Einstellungen des Routers eigentlich bedeuten.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die sattelfest am PC sind. Praktische Beispiele werden mit Windows 10 Notebook, Android-Handy und Fritzbox gezeigt, die Überlegungen lassen sich auch auf andere Betriebssysteme übertragen.

50142

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 15.01.25, 18.00-19.30 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 09. Januar

Bildbearbeitung | Multimedia

Einführung in Adobe Lightroom Classic mit dem eigenen Laptop

Adobe Lightroom Classic ist ein Werkzeug für produktive Digitalfotografen – die digitale Dunkelkammer mit Archivschrank zur komfortablen Bildverwaltung und -entwicklung. Die übersichtliche Lightroom-Bibliothek verschafft einen raschen Blick auf große Bildbestände durch Verschlagworten, Bewerten, Gruppieren und Filtern. In Lightroom Classic führen Sie alle wichtigen Korrekturen wie Weißabgleich, Tonwertkorrekturen, Rauschreduktion, Schärfung etc. durch. Oft arbeiten Fotografen hierbei mit RAW-Dateien, aber auch JPEG-Dateien können Sie in Lightroom Classic verbessern. Auch für die Ausgabe als Fotobuch, Diashow oder Webgalerie hat Lightroom die passenden Werkzeuge an Bord.

Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit Ihrem Rechner. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit und laden sich vor Kursbeginn eine 7-Tage-Testversion auf Ihren Laptop (www.adobe.com).

50243

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 08.01., Freitag, 10.01. und Montag, 13.01.25, 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 11.01.25, 10.00-17.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) • 205,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 19. Dezember

Photoshop Elements – Grundlagen

Adobe Photoshop Elements ist ein Bildbearbeitungsprogramm, das auch für Einsteiger:innen viele Funktionen bietet. Es ist sozusagen der kleine Bruder von Adobe Photoshop CS.

Mit Photoshop Elements kann man Digitalbilder vielfältig bearbeiten: Man kann Tonwerte bzw. Farben korrigieren, Schönheitsfehler retuschieren, Montagen erstellen, wirkungsvolle Effekte oder Beschriftungen hinzufügen.

Es werden hilfreiche Grundlagen behandelt. Bitte USB-Stick mitbringen.

Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit Windows

50244

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

3 - 4 Teilnehmer:innen •

Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 17.01. und Mittwoch, 22.01.25, 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 18.01.25, 10.00-17.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause)
• 164,- EUR Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 14. Januar

Einen Workshop **Fine-Art-Printing** finden Sie unter **Fotografieren/Filmen**, Seite 48

Kaufmännische Lehrgänge

Neben dem Online-Seminar Finanzbuchführung 1 bieten wir folgende Module der Xpert-Business-Reihe als **Online-Seminare** mit Durchführungsgarantie an: Finanzbuchführung mit Lexware/DATEV, Einnahmen-Überschussrechnung, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzwirtschaft, Bilanzierung, Controlling, Betriebliche Steuerpraxis, Lohn und Gehalt 1, Lohn und Gehalt 2, Lohn und Gehalt mit Lexware/DATEV, Personalwirtschaft
Termine und Beschreibung der einzelnen Kursmodule finden Sie auf unserer Homepage. Ihre Ansprechpartnerin, Carolin Brunner, M.A., berät Sie gerne. Telefon 06202 2095-32.

Finanzbuchführung 1: Lohn und Gehalt

Online-Kurs – zuhause lernen

mit Xpert Business-
Zertifikat



Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung.

Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Kursinhalte: Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht, Aufzeichnungspflichten, Gewinnermittlungsarten, Aufbau und Inhalte einer Bilanz, Inventurarten und -verfahren, Führen und Aufbewahren von Büchern, Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR03/04, Trennung und Abschluss der Warenkonten, Buchen der Umsatzsteuer, Vorsteuer und Zahllast, Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes, Privatentnahmen, unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen, Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken, Bewirtungskosten, Reisekosten, Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren, Sachbezüge und geldwerte Vorteile, betriebliche und private Steuern, Buchen von Belegen.

Was ist ein Online-Seminar?

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Live-Online-Seminar mit einem erfahrenen Online-Dozenten. An den Live-Online-Seminaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen. Ein Live-Online-Seminar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an den Dozenten zu richten.

Hier können Sie sich ein Live-Online-Seminar in einer Demo-Version anschauen:

<http://xpert-business-lernnetz.de/infovideo/aktuell>

50440

Dozent:innenteam

- 1 - 20 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- 24 Termine, 12 x dienstags ab 05.11., 12 x donnerstags ab 07.11.24, 18.30-20.30 Uhr • 445,- EUR • incl. Lehr- und Übungsbuch • Xpert Business • Anmeldung bis 24. Oktober

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

SPIEL, SPASS, SPORT, ENTSPANNUNG:

BADE- UND SAUNASPASS PUR!

Scan me!

ODENWALDRING
TEL. 06202 978280

BESUCHEN SIE
UNS AUF FACEBOOK!

Schneller
zum Badespaß
mit dem
E-Ticket!

bellamar

SCHWETZINGEN · OFTERSHEIM

Brühl



Foto: Gemeinde Brühl



Jeder ist seines Glückes Schmied.

unbekannt



BRÜHL

Gebührezahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Sie ersparen sich damit den Weg zur Bank. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

Unterrichtsstätten

- Ev. Gemeindezentrum, Hockenheimer Str. 3
- Gemeindebücherei Brühl, Ormessonstr. 3
- Hallenbad, Mehrzweckraum, Ormessonstr. 1
- Marion-Dönhoff-Realschule, Wiesenplatz 7
- Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park, Mannheimer Landstr. 23

Anmeldemöglichkeiten, siehe Seite 1

Junge VHS | Jugendkunstschule

Den Film **Checker Tobi und das Geheimnis unseres Planeten** im Rahmen des **15. Europäischen Filmfestivals der Generationen**, siehe unter Ketsch, Seite 95

Kindergeburtstag als Gruppen-Event mit einem Kreativkurs über die VHS feiern

Ab 6 Jahren: Meerjungfrauen oder Einhörner gestalten, Seife herstellen, Badeschaum und Badekugeln herstellen, Schmuck selber machen, Deko-Workshops, je nach Jahreszeit, auf Wunsch mit Kinderschminken.

Girls-Day von 11-14 Jahren: Trendy Nailstyling (Maniküre etc.), Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Schmuck selbst gemacht, Deko-Bastel-Workshops. Die Kurse dauern drei Zeitstunden. Die Gebühr beträgt 125,- EUR incl. Materialkosten für 5 bis 10 Kinder. Inhalte, Termine und Uhrzeit werden in Absprache mit der Kursleiterin Nadine Münch und den Eltern vereinbart.

Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.

Wintersportkurse auf dem Feldberg (Snowboard, Ski, Langlauf klassisch, Schneeschuhwandern) für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene, siehe Seite 18

Der Herbst ist bunt

Für Kinder von 6 - 12 Jahren in den Herbstferien

Was wäre der Oktober ohne raschelndes Laub und bunte Farben? Wir experimentieren und drucken mit Blättern, malen mit Acrylfarben und gestalten einzigartige Bilder auf Leinwand, die diese Jahreszeit lebendig werden lassen.

20761

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

6 - 10 Teilnehmer:innen • Brühl, Mehrzweckraum Hallen-

neu



bad • Montag, 28.10. bis Mittwoch, 30.10.24, 9.00-12.00 Uhr • 49,- EUR incl. Materialkosten • Persönliche bzw. telefonische Anmeldung an der Rathauspforte, Telefon 06202 2003-0 oder unter www.bruehl-baden.reservix.de
• Anmeldung bis 21. Oktober



Workshop: Goldschmieden für Teens ab 13 Jahren in den Herbstferien

neu



Sägen, feilen, biegen – mit diesen Grundtechniken im Goldschmieden gestaltet ihr euer persönliches Schmuckstück, z. B. einen Anhänger oder ein Armband. Zum Üben stehen Materialien wie Messing und Kupfer kostenfrei zur Verfügung. Das Werkstück wird dann in 925/000 Silber angefertigt.

20870

Meike Schwarz, Goldschmiedin

3 - 6 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung • Montag, 28.10.24, 11.00-14.00 Uhr • 33,- EUR zzgl. ca. 12,- EUR Materialkosten (Diese werden direkt mit der Goldschmiedin verrechnet.) • Anmeldung bis 23. Oktober

PEKiP-Kurse für Eltern mit Babys, die im Januar und Februar 2024 sowie im Juni und Juli 2024 geboren sind, siehe Seite 36f

Für Frauen

Frauenforum – Vormittagsprogramm

Sind Sie an Vorträgen aus den Bereichen Kunst, Psychologie, Soziologie, Politik, Geographie, Literatur und Kunstgeschichte interessiert? Wir begrüßen Sie gerne in unserem Frauenforum am Vormittag. Gasthörerinnen 6,- EUR je Vortrag

10070

Moderation: Beate Fell

15 - 35 Teilnehmer:innen • Brühl, Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park • 11 x dienstags, ab 17.09.24, 9.30-11.00 Uhr
• 47,- EUR

Jubiläumsfeier und Verabschiedung von Maria Becker

10071

Dienstag, 17.09.24, 9.30-11.00 Uhr

Katharina von Siena (1347-1380)

Ihre Spuren in Kirche und Politik

Vortrag

10072

Dr. Adelheid M. von Hauff

Dienstag, 24.09.24, 9.30-11.00 Uhr

Kleopatra (69 v. Chr. - 30 v. Chr.)

Ägyptische Königin – schön, klug und legendär

Vortrag

10073

Diana Liesegang, M.A.

Dienstag, 01.10.24, 9.30-11.00 Uhr

Konfuzianismus

Familienstruktur und Einfluss auf Chinas öffentliches Leben

Vortrag

10074

Tzu-Yung Niehl, Ph. D.

Dienstag, 08.10.24, 9.30-11.00 Uhr

Der König von Burgund

Lesung aus seinem Kulturkrimi mit Spielorten in Mannheim, Worms, Speyer und Schwetzingen mit anschließendem Gespräch

10075

Dr. Helmut Orpel, Kunsthistoriker, Schriftsteller und Journalist

Dienstag, 15.10.24, 9.30-11.00 Uhr



Die acht Frauen des Großvaters

Erzählung und Gespräch

10076

Salim Alafenisch

Dienstag, 22.10.24, 9.30-11.00 Uhr

Nahostkonflikt

Hintergründe und Verlauf

Vortrag

10077

Dr. Ludovic Roy

Dienstag, 29.10.24, 9.30-11.00 Uhr

Sammeln ist Leidenschaft

Zur Geschichte der Sammlung des Museum Frieder Burda, Baden-Baden

Vortrag

10078

Dr. phil. Barbara Clemens, Kunsthistorikerin

Dienstag, 05.11.24, 9.30-11.00 Uhr

Frauen leben für den Frieden

Friedensnobelpreisträgerinnen von Bertha von Suttner bis zu den Frauenrechtlerinnen 2011

Vortrag

10079

Dagmar Krebaum, M.A.

Brühl, Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park • Dienstag, 12.11.24, 9.30-11.00 Uhr

Baltikum

Litauen, Lettland und Estland heute

Vortrag

10080

Herbert Pott

Dienstag, 19.11.24, 9.30-11.00 Uhr

Kunsthalle Mannheim

Führung durch die Sonderausstellung „Neue Sachlichkeit“ – ein Jahrhundertjubiläum. Die 1920er Jahre in Mannheim.

Exkursion

10081

Dienstag, 26.11.24, 9.30-11.00 Uhr • Anmeldung bis 19.11. bei Beate Fell

Style dir dein Leben – Farb- und Stilberatung für Frauen ab 60, siehe Seite 24

Kultur – Gestalten

Goldschmieden für Einsteiger:innen Workshop

neu

In diesem Workshop werden schöne Schmuckstücke selbst entworfen und dann mit einfachen Mitteln hergestellt.

Nach ersten Sägeübungen werden mit weiteren Goldschmiedewerkzeugen einfache Techniken vermittelt, so dass Sie ohne Vorkenntnisse am Ende einen individuellen Anhänger oder Ohrschmuck Ihr Eigen nennen dürfen. Zum Üben stehen Materialien wie Kupfer und Messing kostenfrei zur Verfügung. Das eigentliche Werkstück wird dann in 925/000 Silber angefertigt.

20871

Meike Schwarz, Goldschmiedin

3 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung • Samstag, 16.11.24, 10.00-16.00 Uhr (Pausen nach Absprache) • 65,- EUR zzgl. Materialkosten ab ca. 12,- EUR je nach Menge (Diese werden direkt mit der Goldschmiedin verrechnet.) • Anmeldung bis 11. November

VHS-Sprachschule

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 62

Englisch – Let's talk: Refresher

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
Wir trainieren besonders die Sprechfähigkeit, berücksichtigen aber auch Grammatikbereiche, die für die Kommunikation wichtig sind (z.B. Fragen stellen, Zeitenfolge, etc.). Im Vordergrund steht immer die Erweiterung des Vokabulars, der Spaß am Lernen kommt dabei nicht zu kurz.

Freies Unterrichtsmaterial

40661

Annette Kurz

- 10 - 15 Teilnehmer:innen
- Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule • 15 x dienstags, ab 01.10.24, 18.00-19.30 Uhr
- 105,- EUR

Englisch – For Advanced Learners

Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

For students with a sound knowledge of English and returners. If you are interested in brushing up your English by talking, reading Easy Readers, repeating grammar and expanding your vocabulary in a relaxed atmosphere, this is the right course for you.

Freies Unterrichtsmaterial

40664

Anne-Françoise Graham

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Brühl, Mehrzweckraum Hallenbad
- 12 x montags, ab 23.09.24, 10.00-11.30 Uhr • 107,- EUR incl. Kopien

Spanisch – De cara a España

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Practicar para no olvidar. Hacemos ejercicios de gramática e introducimos temas de actualidad que particularmente nos interesen para practicar conversación.

¡Bienvenidos a „de cara a España“!

Freies Unterrichtsmaterial

42267

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule • 12 x dienstags, ab 17.09.24, 18.30-20.00 Uhr
- 105,- EUR

Weitere Sprachkurse finden Sie in der VHS Sprachschule, ab Seite 65 ff

Aktive Senior:innen Brühl/Rohrhof

Veranstaltungsort: Evangelisches Gemeindezentrum, Hockenheimer Str. 3, Eintritt frei

Astrid Lindgren

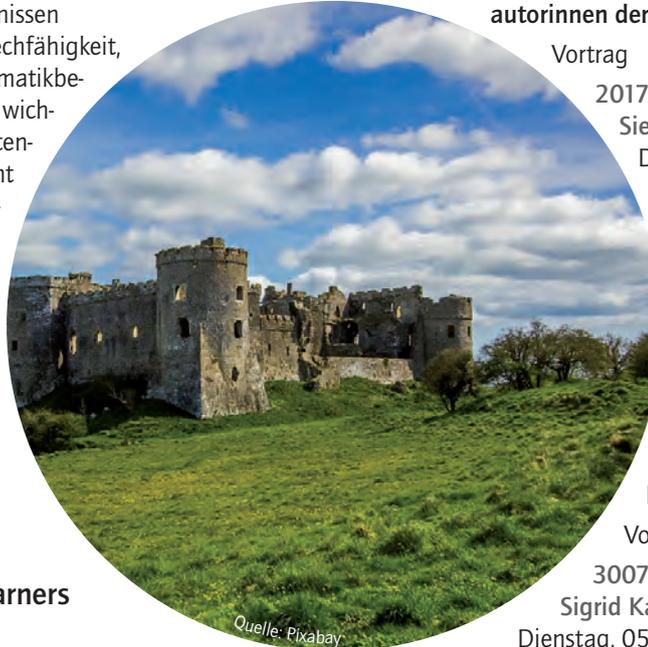
Hommage an eine der bekanntesten Kinderbuchautorinnen der Welt

Vortrag

20170

Sieglinde Rieder

Dienstag, 08.10.24, 14.30-15.30 Uhr



Das Immunsystem fit machen für den Winter

neu

Tipps aus der Kräuterküche, die Energiequelle Atem stärken und energetische Bewegungsübungen

Vortrag mit Übungen

30075

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin
Dienstag, 05.11.24, 14.30-15.30 Uhr

Theaterbus des Theater- und Orchesters Heidelberg

Weitere Infos finden Sie auf Seite 28

Filme im Rahmen des **15. Europäischen Filmfestivals der Generationen** in Kooperation mit dem Central Kino Ketsch, den Seniorenbüros der Gemeinden Ketsch und Oftersheim und dem Generationenbüro der Stadt Schwetzingen und der Volkshochschule finden Sie auf den Seiten 95

Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park

Veranstaltungsort: Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park, Mannheimer Landstr. 23

Teilnahme ohne vorherige Anmeldung

Digital-Stammtisch Oktober (1)

Einführung Smartphone Android

Bitte Smartphone oder Tablet mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird. Voraussetzungen: Smartphone mit Android 4.0-Betriebssystem oder höher.

50072

Isabelle Hettinger

- 2 x mittwochs, 02.10. und 16.10.24, 15.00-16.30 Uhr
- 14,- EUR nur Tageskasse

Digital-Stammtisch Oktober (2)

Einführung iPhone/iPad

Bitte iPhone oder iPad (Apple) mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50073

Wolfgang Möhl

2 x mittwochs, ab 23.10.24, 15.00-16.30 Uhr

- 14,- EUR nur Tageskasse

Digital-Stammtisch November

Künstliche Intelligenz im Alltag

Bitte Laptop, Smartphone, iPhone oder iPad mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50074

Wolfgang Möhl

Mittwoch, 06.11.24, 15.00-16.30 Uhr

- 7,- EUR nur Tageskasse

Digital-Stammtisch Januar

Benutzerkonten und Passwörter

Bitte Laptop, Smartphone, iPhone oder iPad mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50075

Dr. Martin Wilmes

Mittwoch, 08.01.25, 15.00-16.30 Uhr • 7,- EUR nur Tageskasse

Digital-Stammtisch

Februar

YouTube

Bitte Laptop, Smartphone, iPhone oder iPad mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50076

Tim Weiler

Brühl, Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park •
Mittwoch, 05.02.25, 15.00-16.30 Uhr • 7,- EUR nur Tageskasse

Gemeindebücherei Brühl

Gemeinschaftsveranstaltung mit der Gemeindebücherei
Brühl, Ormessonstr. 3 (am Hallenbad)
Telefon 06202 702983, Telefax 06202 702984

Die ausdrucksstarke Sprechstimme Stimm- und Sprechtraining

neu

In Kooperation mit der Gemeindebücherei Brühl
Sie möchten Ihre Zuhörer:innen nicht nur inhaltlich, sondern auch stimmlich begeistern? Eine gute Aussprache ist von Bedeutung, trägt sie doch wesentlich dazu bei, dass Ihre Redeinhalte auch wirklich gut verstanden werden. Ein schöner Nebeneffekt: eine präzise Aussprache wirkt sich positiv auf Atmung und Stimmführung aus, wodurch sich z. B. ein überhöhtes Sprechtempo selbst reguliert. Denn gerade dann schalten

die Zuhörer:innen rasch ab. Hier trainieren Sie gemäß der deutschen Standardaussprache:

- Lautbildung, Mundmotorik, plastische Artikulation und Intonation für eine resonanzreiche, tragfähige und ausdrucksvolle Sprechstimme
- Modulation, Stimmklang, sprecherische Präsenz
- Lockerungs- und Atemübungen für eine leistungsfähige Stimme
- Individuelle Stimmfaltung, ohne sich unnötig zu verausgaben

Sie werden sehen, auch beim Vorlesen, sei es in der Familie oder z. B. vor Vereinsmitgliedern, werden Sie sich sicher und stimmig wandler fühlen. Auf individuelle Fragen wird im Verlauf des Trainings eingegangen.

11165

Elisabeth Fritsch, Gepr. Sprecherzieherin (DGSS)

5 - 8 Teilnehmer:innen • Brühl, Gemeindebücherei

- Donnerstag, 17.10.24, 15.00-18.00 Uhr

- 27,- EUR incl. Skript • Anmeldung bis 11. Oktober persönlich bei der Gemeindebücherei Brühl, telefonisch unter 06202 702985 oder buecherei@bruehl-baden.de



Quelle: Pixabay

Comic- und Mangazeichnen Für Schüler:innen von 8-12 Jahren

Comiczeichnen und die japanische Variante Mangazeichnen haben gemeinsame Grundlagen.

Mit Bleistift, Tusche und Pinsel entstehen Helden, Bösewichte, Feen und Zauberer. In einzelnen Übungen lernen die Teilnehmer:innen den Entwurf einer Figur mit Hilfe einfacher geometrischer Formen wie Kreis oder Oval.

Das Endprodukt ist die selbstständig gezeichnete Comicfigur. Im Einzelnen geht es um die Aufteilung des Körpers, Darstellung von Menschen, Licht und Schatten, Skizzieren, Bewegung bis hin zum Entwurf eigener Figuren.

Büchereileiter Christian Sauer zeigt dazu tolle Mangabücher zur Ausleihe.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A4, Bleistifte HB/2B, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer, Comics oder Mangas.

20765

Christian Schura

6 - 10 Teilnehmer:innen • Brühl, Gemeindebücherei

- Donnerstag, 21.11.24, 16.00-18.00 Uhr • 10,- EUR

Ermäßigte Gebühr für Geschwister (2. Kind): 6,- EUR

- Anmeldung bis 15. November persönlich bei der Gemeindebücherei Brühl, telefonisch unter 06202 702985 oder buecherei@bruehl-baden.de

Die Autorenlesung **Dream Chasers: Becoming Resilient in the Face of Hardship** und den Vortrag **Comparative Religions**, beides auf englisch, siehe Seite 65 f

Ketsch



Foto: Gemeinde Ketsch



Sehen Sie, wenn eine indianische Frau einen Korb flechtet, hinterlässt sie einen Fehler beim Flechten dieses Korbes, um die Seele herauszulassen.

indianische Weisheit



Gebührenzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Sie ersparen sich damit den Weg zur Bank. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

Unterrichtsstätten

- Alte Schule, Schulstr. 8
- Central Kino, Enderlestr. 24a
- Ferdinand-Schmid-Haus, Goethestr. 22
- Neurothalle, Eingang Mannheimer Straße

Junge VHS

Den Film **Checker Tobi und das Geheimnis unseres Planeten** im Rahmen des **15. Europäischen Filmfestivals der Generationen**, siehe Seite 95

Kindergeburtstag als Gruppen-Event mit einem Kreativkurs über die VHS feiern

Ab 6 Jahren: Meerjungfrauen oder Einhörner gestalten, Seife herstellen, Badeschaum und Badekugeln herstellen, Schmuck selber machen, Deko-Workshops, je nach Jahreszeit, auf Wunsch mit Kinderschminken.

Girls-Day von 11-14 Jahren: Trendy Nailstyling (Maniküre etc.), Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Schmuck selbst gemacht, Deko-Bastel-Workshops. Die Kurse dauern drei Zeitstunden. Die Gebühr beträgt 125,- EUR incl. Materialkosten für 5 bis 10 Kinder. Inhalte, Termine und Uhrzeit werden in Absprache mit der Kursleiterin Nadine Münch und den Eltern vereinbart. Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.

Wintersportkurse auf dem Feldberg (Snowboard, Ski, Langlauf klassisch, Schneeschuhwandern) für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene, siehe Seite 18 f

PEKiP-Kurse für Eltern mit Babys, die im Januar und Februar 2024 sowie im Juni und Juli 2024 geboren sind, siehe Seite 36 f

Gesundheit

Schnupper-Yoga für Schulter, Nacken & Kiefer



Der Nacken ist verspannt. Sie leiden an Kopfschmerzen. Sie haben das Gefühl, die Welt auf den Schultern zu tragen. Sie beißen die Zähne zusammen oder knirschen. Kommt Ihnen das bekannt vor?

In diesem Schnupperkurs beschäftigen wir uns mit den Ursachen dieser Verspannungen in Schultern, Nacken und/oder Kiefer und erarbeiten, wie Yoga bei solchen Beeinträchtigungen Abhilfe schaffen kann. Sie erfahren, wie Sie gezielte Yoga-Übungen, eine kleine Selbst-Akupressur, ein positives Mindset und Atemübungen in Ihren Alltag integrieren können, um Ihre Verspannungen zu reduzieren. Dabei zieht sich die bewusste Atmung wie ein roter Faden durch die Yoga-Praxis, denn der Atem hat eine direkte Verbindung zum Nervensystem. Eine tiefe und ruhige Atmung verhilft zu einem emotionalen und körperlichen Gleichgewicht.

30180

Britta Bräumer-Hauth

6 - 10 Teilnehmer:innen • Ketsch, Neurothalle, Großer Gymnastikraum, UG • 2 x montags, ab 23.09.24, 9.30-11.00 Uhr • 20,- EUR • Anmeldung bis 19. September

Rückenfitness und Muskeltraining

Ein abwechslungsreiches, vielseitiges rückengesundes Fitness-Training mit Herz-Kreislauf-Aktivierung, Haltungsschulung, Koordination, Kräftigung und Dehnung gestaltet die Kursstunde. Hierbei werden auch kleine Handgeräte eingesetzt. Eine Entspannungseinheit sorgt am Ende der Stunde für Balance.

30271

Roghieh Schwach

8 - 17 Teilnehmer:innen • Ketsch, Neurothalle, Großer Gymnastikraum, UG • 15 x mittwochs, ab 18.09.24, 18.45-19.45 Uhr • 65,- EUR • Anmeldung bis 12. September

Rückenfit

Gezielte Übungen zur Kräftigung und Verbesserung des Gleichgewichtes helfen, Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich, in den Armen und in der Lendenwirbelsäule zu lindern und die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu unterstützen. Und Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern ist auch eine Wohltat für die Psyche.

30272

Marta Zofia Kadzielawa

8 - 15 Teilnehmer:innen • Ketsch, Neurothalle, Großer Gymnastikraum, UG • 17 x mittwochs, ab 11.09.24, 17.30-18.30 Uhr • 82,- EUR • Anmeldung bis 06. September



Quelle: Pixabay

Was hilft bei Hüft- und Kniearthrose?

neu

Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) und der Gemeindebücherei Ketsch

Ob beim Sport, Treppensteigen oder Heben von Gegenständen – wenn es in Knie oder Hüfte schmerzt, ist oft Gelenkverschleiß, sogenannte Arthrose, die Ursache dafür. Ist die Mobilität eingeschränkt, wird der Alltag mitunter zur Herausforderung und die Lebensqualität sinkt. Was Patient:innen bei ersten Anzeichen von Arthrose hilft, welche konservativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten es gibt, dazu berät Herr Dr. Jens Rose.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

30370

Dr. med. Jens Rose, Chefarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, GRN Klinik Schwetzingen

10 - 50 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus • Mittwoch, 27.11.24, 17.00-18.30 Uhr • 4,- EUR Abendkasse

VHS-Sprachschule

Informationen zum **Gebührensysteem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 62

Spanisch

Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen Sie lernen spanisch zu sprechen. Dabei machen wir kleine Schritte, um Spanien und Lateinamerika besser kennenzulernen.

Die Grammatikeinheiten aus dem ersten Band des Lehrbuchs werden wir bei Bedarf wiederholen.

¡Bienvenidos!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, ab L 3 (Klett Verlag)

42274

Cecilia Spannaus

6 - 9 Teilnehmer:innen
• Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus • 12 x montags, ab 16.09.24, 17.00-18.30 Uhr
• 105,- EUR

Spanisch – Aprendiendo

Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen

Continuamos aprendiendo. La conversación es nuestro objetivo ... con un poquito de gramática. Hablamos de temas de actualidad regional e internacional. Vemos películas, oímos

radio y música. ¡Bienvenidos al mundo del español!

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Kurs- und Übungsbuch, ab L 1 (Klett Verlag)

42276

Cecilia Spannaus

6 - 9 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus • 12 x montags, ab 16.09.24, 18.30-20.00 Uhr • 105,- EUR

Spanisch kochen und dabei **spanisch sprechen** – geht das? Ja, in unserem neuen Kombi-Kurs, siehe Seite 105

Central Kino Ketsch

Das Dorf der Vergesslichen

neu

Zum Weltalzheimerstag 2024

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Central Kino Ketsch, dem Seniorenbüro der Gemeinden Ketsch und Oftersheim, dem Generationenbüro der Stadt Schwetzingen und der Volkshochschule.

Filmvorführung

Deutschland/Thailand 2018, Regie: Madeleine Dallmeyer
Kamera: Anne Bolick

Altersempfehlung: keine, 94 Min., Prädikat: Besonders wertvoll, Max Ophüls Preis 2018

Für ihren Dokumentarfilm besuchte Regisseurin Madeleine Dallmeyer Demenzpatient:innen aus Europa, die in einem thailändischen Dorf wohnen. Die Kulturen zwischen den Pflegern, die aus der Region stammen, und den alten Menschen sind sehr unterschiedlich, aber dennoch kommen

beide Seiten gut miteinander aus. Im Film gezeigt werden der über 70 Jahre alte Kurt, der denkt, er sei 30,

die Freundinnen Margrit und Ruth, die in einer ausge-

dachten Sprache bestens miteinander reden können und Martin, der glaubt, nie in Thailand gewesen zu sein. Außerdem

porträtiert die Regisseurin den Bürgermeister des Dorfes, den Schweizer Leiter der Pflegeeinrichtung, Martin Woodtli und dessen thailändische Frau Nid, die gerade eine Cowboy-Weihnachtsparty für das Dorf auf die Beine stellt. Im Anschluss wird eine Gesprächsrunde angeboten.

20063

Ketsch, Central Kino

• Donnerstag, 19.09.24, 19.30 Uhr • 6,50 EUR

Karten an der Kinokasse oder unter www.central-ketsch.de



Quelle: Pixabay

Folgende Veranstaltungen finden im Rahmen des **15. Europäischen Filmfestivals der Generationen** in Kooperation mit dem Central Kino Ketsch, den Seniorenbüros der Gemeinden Ketsch und Oftersheim und dem Generationenbüro der Stadt Schwetzingen und der Volkshochschule statt.

Vier Wände für Zwei

Filmvorführung

Spanien 2020, Regie: Bernabé Rico

Mit Juana Acosta, Kiti Mánver, Carlos Areces, José Sacristán
Altersempfehlung: ab 12 Jahren, 94 Min.

Dieses Jahr starten wir im Filmfestival mit einer bezaubernden intergenerationellen Frauenfreundschaft.

Sara, 39 Jahre jung, ist eine erfolgreiche Managerin, die in Sevilla auf Wohnungssuche ist. Seit acht Jahren mit Daniel verheiratet, zweifelt sie an ihrer Beziehung und macht sich heimlich auf die Suche nach ihren eigenen vier Wänden. Der schräge Makler Óscar zeigt ihr eine wunderschöne Wohnung, die perfekt wäre, wenn die derzeitige Eigentümerin Lola, 74 Jahre jung, denn nur verstorben wäre. Sara trifft sich mit Lola und es entwickelt sich eine ungewöhnliche Frauenfreundschaft, die von Zuneigung, Wortgefechten und viel Humor geprägt ist und die am Ende über den Pakt, den sie mit dem Wohnungskauf beschlossen haben, hinauswächst.

Moderation und anschließende Diskussion mit Michaela Issler-Kremer, Seniorenbüro Ketsch, Doris Steinbeisser, Central Kino und Gundula Sprenger, VHS.

20065

Ketsch, Central Kino • Mittwoch, 30.10.24, 19.30 Uhr

• 6,50 EUR Karten an der Kinokasse oder unter www.central-ketsch.de

Die goldenen Jahre

Endlich in Rente – und was kommt jetzt?

Filmvorführung

Schweiz 2022, Regie: Barbara Kulcsar

Mit Esther Gensch, Stefan Kurt, Isabelle Barth, Martin Vischer, Ueli Jäggi

Altersempfehlung: ab 14 Jahren, 91 Min.

Endlich in Rente! Genau das denkt sich Alice, als ihr Ehemann Peter frisch pensioniert ist und sie sich auf eine gemeinsame und vor allem ruhige Zeit mit ihm freut. Doch die beiden Eheleute sind sich gar nicht einig, wie der neue gemeinsame Lebensabschnitt aussehen könnte. Während Alice das Leben genießen und die Welt bereisen will, entwickelt sich Peter zum überzeugten Gesundheitsapostel, der mit seinem Freund Heinz viel lieber Radtouren unternimmt. Die von den Kindern geschenkte Kreuzfahrt auf dem Mittelmeer wäre ein Weg für beide, hätte nicht Peter seinen Freund mitgebracht. Als Alice nicht mehr aufs Schiff zurückkehrt, beginnt für alle eine Reise ins Ungewisse und zu sich selbst.

Moderation und anschließende Diskussion mit Michaela Issler-Kremer, Seniorenbüro Ketsch und Doris Steinbeisser, Central Kino.

20066

Ketsch, Central Kino • Mittwoch, 13.11.24, 19.30 Uhr

• 6,50 EUR Karten an der Kinokasse oder unter www.central-ketsch.de

Checker Tobi und das Geheimnis unseres Planeten

Filmvorführung

Deutschland 2019, Regie: Martin Tischner

Mit Tobias Krell, Ulla Lohmann, Uli Kunz, Danila Jansen, Ina Kleitz, Karl Nyman, Devaki Patil

Altersempfehlung: ab 7 Jahren, 86 Min.

Checker Tobi beschäftigt sich gerade mit dem Thema Piraten, als er in den Wellen eine geheimnisvolle Flaschenpost findet. Darin ist ein Rätsel verborgen, das Tobi natürlich sofort lösen möchte. Doch dazu muss er das Geheimnis unseres Planeten verstehen lernen. So beginnt die abenteuerlichste Reise seines Lebens nach Australien, in die tasmanische Unterwasserwelt des Pazifiks, zum ewigen Eis nach Grönland und in die indische Megastadt Mumbai. Zuletzt liegt die Lösung des Rätsels direkt vor seiner Nase – eine faszinierende Entdeckungsreise über unseren Planeten für Jung und Alt.

Moderation und anschließende Diskussion

20067

Ketsch, Central Kino • Samstag, 16.11.24, 16.45 Uhr

• 5,- EUR Karten an der Kinokasse oder unter www.central-ketsch.de



Cinema polyglott – Kino international

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

an. Ergänzen Sie das Sprachenlernen in Ihrem Kurs durch ein Filmerlebnis ganz in Ihrer Nähe. Das Central Kino Ketsch und wir freuen uns über Ihren Besuch. Die Filme beginnen jeweils um 19.30 Uhr. Eintritt: 6,50 EUR

Die Filme werden zeitnah in der örtlichen Presse, den Mitteilungsblättern, auf unserer Homepage und im Kinoprogramm veröffentlicht.

Weitere Informationen und Online-Kartenreservierung unter www.kino-ketsch.de Central Kino Ketsch e.V., Enderlestr. 24a, 68775 Ketsch, Telefon und Programm-ansage: 06202 9296757



Neu in diesem Semester: Let's talk about movies

Einen englischsprachigen Film im Central-Kino anschauen und am übernächsten Tag gemeinsam in der VHS darüber sprechen, siehe **Sprachschule**, Seite 66

Aktive Senior:innen Ketsch

Veranstaltungsort: Haus der Begegnung
Kolpingstr. 8
Eintritt frei



Foto: Stefan Mayer - Uhrsclagglocke Schwetzingen Schloss 1915 C

Glockengeschichte(n) in und um Schwetzingen Glockenklang in Raum und Zeit

Vortrag mit Hörbeispielen

20675

Stefan Mayer, Glockensachverständiger, ÖBDG
Mittwoch, 15.01.25, 14.30-15.30 Uhr

Theaterbus des Theaters und Orchesters Heidelberg

Weitere Infos finden Sie auf Seite 29

Gemeindebücherei Ketsch

**Gemeinschaftsveranstaltungen mit der
Gemeindebücherei Ketsch**
Goethestr. 22, Telefon 06202 6070466

Künstlerisches und freies Gestalten für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

20070

Jennifer Bayer

5 - 12 Teilnehmer:innen • Ketsch, Gemeindebücherei
• jeweils dienstags, 17.09., 15.10., 12.11., 10.12.24 und
21.01.25, 14.30-15.15 Uhr • 2,50 EUR incl. Materialkosten
pro Basteltermin • Anmeldung jeweils ab montags
in der Woche vor dem entsprechenden Termin in der
Gemeindebücherei

Künstlerisches und freies Gestalten für Grundschüler:innen

20075

Jennifer Bayer

5 - 12 Teilnehmer:innen • Ketsch, Gemeindebücherei
• jeweils dienstags, 17.09., 15.10., 12.11., 10.12.24 und
21.01.25, 15.30-17.00 Uhr • 3,50 EUR incl. Materialkosten
pro Basteltermin • Anmeldung jeweils ab montags
in der Woche vor dem entsprechenden Termin in der
Gemeindebücherei

Immer dieser Michel für Kinder ab 4 Jahren

neu

Ein Theaterstück über eines der wohl bekanntesten Kinderbücher von Astrid Lindgren und eine Hommage an die wohl bekannteste Kinderbuchautorin der Welt. Gespielt wird mit Tischmarionetten und Schattenfiguren und es gibt herrliche Mitspielszenen.

Michel aus Lönneberga, fünf Jahre alt, mutig und stark wie ein kleiner Ochse und unter seinem blonden Haarschopf ein Kopf voller verrückter Ideen und Streiche. Wir erzählen, wie Michel seinen Kopf in die Suppenschüssel steckte, von dem Tag als Michel Klein-Ida am Fahnenmast hochzog und von Michels Heldentat, als er Alfred das Leben rettete.

20175

Blinklichter Theater

Ketsch, Gemeindebücherei • Dienstag, 08.10.24,
15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR • Vorverkaufsstart: 19.08.24
• Eintrittskarten gibt es in der Gemeindebücherei Ketsch,
Reservierungen unter 06202 606776, gemeindebuecherei@
ketsch.de oder www.ketsch.de. Reservierte Karten müssen
bis 04.10.2024 abgeholt werden.

Oftersheim



Every great story seems to begin with a snake.

Nicolas Cage



OFTERSHEIM

Gebühreuzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Sie ersparen sich damit den Weg zur Bank. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

Unterrichtsstätten

- Bürgersaal, Eichendorffstr. 2
- Gemeindebücherei Oftersheim, Mannheimer Str. 67
- Siegwald-Kehder-Haus, Mannheimer Str. 19-29

Junge VHS

Kindergeburtstag als Gruppen-Event mit einem Kreativkurs über die VHS feiern

Ab 6 Jahren: Meerjungfrauen oder Einhörner gestalten, Seife herstellen, Badeschaum und Badekugeln herstellen, Schmuck selber machen, Deko-Workshops, je nach Jahreszeit, auf Wunsch mit Kinderschminken.

Girls-Day von 11-14 Jahren: Trendy Nailstyling (Maniküre etc.), Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Schmuck selbst gemacht, Deko-Bastel-Workshops. Die Kurse dauern drei Zeitstunden. Die Gebühr beträgt 125,- EUR incl. Materialkosten für 5 bis 10 Kinder. Inhalte, Termine und Uhrzeit werden in Absprache mit der Kursleiterin Nadine Münch und den Eltern vereinbart. Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.

- Den Film **Checker Tobi und das Geheimnis unseres Planeten** im Rahmen des **15. Europäischen Filmfestivals der Generationen**, siehe unter **Ketsch**, Seite 95
- **Wintersportkurse auf dem Feldberg** (Snowboard, Ski, Langlauf klassisch, Schneeschuhwandern) für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene, siehe Seite 18 f
- **PEKiP-Kurse** für Eltern mit Kindern, die im Januar und Februar 2024 sowie im Juni und Juli 2024 geboren sind, siehe Seite 36 f
- **Wenn die Kinder flügge werden**, siehe Seite 39

VHS-Sprachschule

- **Neu in diesem Semester:**
Let's talk about movies
Einen englischsprachigen Film im Central-Kino anschauen und am übernächsten Tag gemeinsam in der VHS darüber sprechen, siehe **Sprachschule**, Seite 66
- **Spanisch kochen** und dabei **spanisch sprechen** oder **Polnisch kochen** und dabei **polnisch sprechen** – geht das? Ja, in unseren neuen Kombi-Kursen, siehe Seite 105

Aktive Senior:innen Oftersheim

Veranstaltungsort: Siegwald-Kehder-Haus, Seniorentreff, Cafeteria, Mannheimer Str. 19-29
Eintritt frei

Das Immunsystem fit machen für Herbst und Winter



Tipps aus der Kräuterküche, die Energiequelle Atem stärken und energetische Bewegungsübungen

Vortrag mit Übungen

30080

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

Montag, 07.10.24, 15.30-16.30 Uhr

Kurfürst Carl Theodor – Großer Kurfürst und noch größerer Mäzen Eine kleine Kulturgeschichte der Pfalz



Vortrag

20680

Diana Liesegang, M.A.

Montag, 11.11.24, 15.30-16.30 Uhr

Waldbaden – sich mit der Natur verbinden Das geht auch mit Rollstuhl, Rollator und Co.

In Kooperation mit dem Seniorenbüro Oftersheim
Mit diesem Angebot möchten wir für Menschen mit Handicap das „Waldbaden auf Rädern“ näherbringen. Personen mit Gehbehinderung/Rollator/Rollstuhl werden einen besonderen Nachmittag verbringen. Gerade, wenn Sie allein selten noch in den Wald kommen, wird dies hier mit einer Abhol- und Fahrtbegleitung möglich sein. Ein Aufenthalt in der Natur stärkt das Wohlbefinden und die leichten Körperwahrnehmungsübungen lassen Weite und Freiheit erleben.

Der Aufenthalt im Wald hat positive Einflüsse auf unsere Gesundheit und regt die Abwehrkräfte im menschlichen Körper an, beides wissenschaftlich nachweisbar. Als Schadstofffilter schenkt uns der Wald besonders reine Luft. Dies freut die Lunge und lässt gut durchatmen. Der Kopf wird freier und Entspannung stellt sich ein. Achtsamkeit vertieft das Erleben im gegenwärtigen Moment und stoppt Gedankenkreisläufe. Die Düfte der Natur schenken Ihnen neue Impulse bzw. einen



neuen Blick auf das Leben. Ein passendes Gedicht und kleine Ausführungen zur entsprechenden Landschaftskultur runden unseren Ausflug ab.

30181

Gundula Sprenger, M.A.,
Trainerin für Biografiearbeit
und Shinrin-Yoku

8 - 15 Teilnehmer:innen

• Oftersheim, außer Haus

• Mittwoch, 25.09.24,

15.00-16.30 Uhr • Eintritt

frei • Den Treffpunkt erfahren

Sie bei der Anmeldung.

• Anmeldung bis 20. September

beim Seniorenbüro Oftersheim,

Telefon 06202 597114

Die Kunst des achtsamen Älterwerdens

Ab der Lebensmitte können wir spüren, dass der Vorschuss der Jugend an Gesundheit und Vitalität endlich ist. Diese Tatsache erfordert unsere Akzeptanz und Offenheit für Neues. Es gibt so viel Sinnvolles, drängend Wichtiges und Schönes. Wie und wo möchte ich mein Wissen, meine Lebenserfahrung weitergeben? Wie stehe ich in Kontakt zur nachfolgenden Generation?

Dies sind alles Dinge, die eine neue Art von Vitalität auf der Grundlage einer bewussten Lebensführung entstehen und erleben lässt. Im Kurs wird die emotional-geistige, die soziale und die spirituelle Dimension dieser Zeit angesprochen. Neben der fachlichen Expertise schöpft die Kursleiterin aus eigener Erfahrung mit dem Älterwerden. Sie erhalten Anregungen und achtsame Unterstützung, Ihren ganz persönlichen Zugang zu diesem Thema zu finden.

30182

Heide Graze, Systemische Therapeutin, Resilienzberaterin
und Shinrin Yoku-Trainerin

8 - 12 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Bürgersaal • Freitag,

27.09.24, 18.00-20.30 Uhr • 16,- EUR • Anmeldung bis

25. September

Style dir dein Leben – Farb- und Stilberatung für Frauen
ab 60, siehe Seite 24

Theaterbus des Theaters und Orchesters
Heidelberg

Weitere Infos finden Sie auf Seite 29

Filme im Rahmen des **15. Europäischen Filmfestivals der Generationen** in Kooperation mit dem Central Kino Ketsch, den Seniorenbüros der Gemeinden Ketsch und Oftersheim und dem Generationenbüro der Stadt Schwetzingen und der Volkshochschule finden Sie auf den Seiten 95

Gemeindebücherei Oftersheim

Gemeinschaftsveranstaltungen mit der
Gemeindebücherei Oftersheim

Mannheimer Str. 67, Telefon 06202 597-155

Künstlerisches und kreatives Gestalten zur Weihnachtszeit

Für Kinder von 5-7 Jahren

Kreativnachmittag

20080

Jennifer Bayer/Meike Bubenek

5 - 15 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Gemeindebücherei

• Mittwoch, 27.11.24, 15.30-16.30 Uhr • 3,50 EUR incl.

Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 18.11.24,

14.00 Uhr in der Gemeindebücherei

Künstlerisches und Kreatives Gestalten zur Weihnachtszeit

Für Kinder von 8-10 Jahren

Kreativnachmittag

20081

Jennifer Bayer/Meike Bubenek

5 - 15 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Gemeindebücherei

• Mittwoch, 27.11.24, 16.45-17.45 Uhr • 3,50 EUR incl.

Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 18.11.24,

14.00 Uhr in der Gemeindebücherei



Plankstadt



Foto: Gemeinde Plankstadt

Je älter ich werde, je mehr vertrau ich auf das Gesetz,
wonach die Rose und Lilie blüht.

Johann Wolfgang von Goethe



PLANKSTADT

Gebühreuzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Sie ersparen sich damit den Weg zur Bank – Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

Unterrichtsstätten

- Friedrichschule, Friedrichstr. 2
- Humboldtschule, Antoniusweg 12
- Mehrzweckhalle, Jahnstr. 25
- Rathaus, Schwetzing Str. 28
- Schützenverein, Bruchhäuser Weg

Anmeldemöglichkeiten, siehe Seite 1

Junge VHS

Den Film **Checker Tobi und das Geheimnis unseres Planeten** im Rahmen des **15. Europäischen Filmfestivals der Generationen**, siehe unter Ketsch, Seite 95

Küchentreff für kleine Hobbyköche von 8-12 Jahren

Lieblingsgerichte mit Kartoffeln

Unter Anleitung der Kursleiterin entstehen Schritt für Schritt leckere herbstliche Kartoffelgerichte, die von den Kindern zu Hause leicht nachgekocht werden können. Rezepte werden ausgeteilt.

30580

Margit Schmidt

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Dienstag, 29.10.24, 14.00-17.00 Uhr • 31,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 25. Oktober

neu



Quelle: Pixabay

Eine Tüte voller Plätzchen

Wir laden ein in die Christkindl-Backstube

Die Kinder backen unter Anleitung der Kursleiterin viele verschiedene Sorten, die sie später entweder selbst naschen oder verschenken können.

30581

Margit Schmidt

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Samstag, 07.12.24, 14.00-17.00 Uhr • 31,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 03. Dezember

neu

Eltern-Kind-Kochkurs für leckere türkische Spezialitäten

Für einen Elternteil mit einem Kind von 10-12 Jahren

Ihre Kinder helfen Ihnen schon fleißig in der Küche? Sie möchten gemeinsam Zeit verbringen und kochen lernen? Dann sind Sie beim Eltern-Kind-Kochkurs genau richtig! Gemeinsam werden leckere und bunte Gerichte zubereitet.

Die türkische Küche hat dank vieler kultureller Einflüsse einiges zu bieten. Es werden nicht nur vorgegebene Rezepte nachgekocht, sondern es wird mit viel Gefühl und Zutaten kreativ, flexibel unter fachkundiger Anleitung experimentiert.

Gemeinsam mit der Kursleiterin bereiten Sie mit Ihrem Kind leckere Rezepte zu, wie Bulgurlu Köfte (Minifrikadellen), türkischen Reis mit Suppenudeln, Börek mit Kartoffeln und als Dessert Grießpudding mit Schokosoße.

30582

Sevil Becker

- 3 - 6 Eltern-Kind-Paare
- Plankstadt, Humboldt-Schule • Samstag, 25.01.25, 10.00-13.00 Uhr • 44,- EUR incl. Lebensmittelkosten
- Anmeldung bis 21. Januar

Kindergeburtstag als Gruppen-Event mit einem Kreativkurs über die VHS feiern

Ab 6 Jahren: Meerjungfrauen oder Einhörner gestalten, Seife herstellen, Badeschaum und Badekugeln herstellen, Schmuck selber machen, Deko-Workshops, je nach Jahreszeit, auf Wunsch mit Kinderschminken.

Girls-Day von 11-14 Jahren: Trendy Nailstyling (Maniküre etc.), Kosmetik selbst herstellen, Seifen herstellen, Wohlfühltag für Mädchen, Schmuck selbst gemacht, Deko-Bastel-Workshops. Die Kurse dauern drei Zeitstunden. Die Gebühr beträgt 125,- EUR incl. Materialkosten für 5 bis 10 Kinder. Inhalte, Termine und Uhrzeit werden in Absprache mit der Kursleiterin Nadine Münch und den Eltern vereinbart.

Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.

Wintersportkurse auf dem Feldberg (Snowboard, Ski, Langlauf klassisch, Schneeschuhwandern) für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene, siehe Seite 18 f

PEKiP-Kurse für Eltern mit Kindern, die im Januar und Februar 2024 sowie im Juni und Juli 2024 geboren sind, siehe Seite 36 f

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.

30290

Roghieh Schwach

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x mittwochs, ab 18.09.24, 9.15-10.15 Uhr • 68,- EUR
- Anmeldung bis 12. September

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.

30291

Roghieh Schwach

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x mittwochs, ab 18.09.24, 10.30-11.30 Uhr
- 68,- EUR • Anmeldung bis 12. September

Faszientraining

Der Körper braucht Bewegung. Aber nicht irgendwelche, sondern diejenige, für die er geschaffen ist. Die gelenk- und wirbelsäulenoptimierten Übungen (mit und ohne Faszienrolle) aktivieren den Stoffwechsel und stärken die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes. Dieses Training verspricht bisher ungeahnte Resultate zur Steigerung des Wohlbefindens. Es eignet sich sowohl für sportlich aktive Menschen als auch für absolute Anfänger:innen, da jede:r nach den eigenen Möglichkeiten trainieren kann.

30292

Sandra Hartmann

- 6 - 10 Teilnehmer:innen
- Plankstadt, Mehrzweckhalle •
- 15 x montags, ab 16.09.24, 9.00-10.00 Uhr •
- 87,- EUR •
- Anmeldung bis 10. September

Ganzheitliches Rückentraining

am Vormittag

Dieses ganzheitliche Rückentraining basiert auf der Wirbelsäulengymnastik. Es werden darüber hinaus ebenso die Faszien und diverse Entspannungstechniken eingesetzt, um ein ganzheitliches Wohlbefinden herbeizuführen sowie den Rücken und Bewegungsapparat zu stärken. Das Training orientiert sich gezielt an den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen.

30293

Sandra Hartmann

- 8 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x donnerstags, ab 19.09.24, 9.00-10.00 Uhr
- 68,- EUR • Anmeldung bis 12. September

30294

Sandra Hartmann

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x donnerstags, ab 19.09.24, 10.15-11.15 Uhr
- 68,- EUR • Anmeldung bis 12. September

Lust und Frust in den Wechseljahren

neu

Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW)

Als Wechseljahre wird die fundamentale hormonelle Umstellung einer jeden Frau zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr bezeichnet, die danach nicht vorbei ist. Bei ca. 2/3 der Frauen geht sie mit körperlichen und seelischen Beschwerden einher. In ihrem Vortrag beleuchtet Frau Dr. Simsch wichtige medizinische Informationen sowohl zu hormonellen Abläufen, Brustkrebs- und Demenzrisiko und Stoffwechseleränderungen, als auch zu Möglichkeiten der schulmedizinischen und naturheilkundlichen Therapien.

Von diesen mitunter beängstigend wirkenden Themen spannt sie den Bogen hin zu positiven und wirksamen Bewältigungsstrategien im Erleben jeder einzelnen Frau. Vielseitige Möglichkeiten einer aktiven Lebensführung, Ernährung, Bewegung sowie eine Änderung der inneren Einstellung bieten eine großartige Chance, selbstbestimmt in den Wechseljahren neue Lust am Leben, an der Sexualität, an der Partnerschaft, an der Leistungsfähigkeit und an der Gemeinschaft zu gewinnen und dem Leben einen (neuen) Sinn zu verleihen.

Im Anschluss an den Vortrag stellt sich Frau Dr. Simsch den Fragen interessierter Teilnehmer:innen.



Quelle: Pixabay

30380

Referentin: Dr. Annette Simsch, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Naturheilverfahren und Psychotherapie (fachgebunden), Schwetzingen

Moderation: Carolin Brunner, M.A., stellvertr. VHS-Leiterin
10 - 50 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Rathaus, Trausaal
• Donnerstag, 26.09.24, 19.00-20.30 Uhr • 4,- EUR
Abendkasse

Eine **Online-Veranstaltungsreihe im Rahmen des Projekts „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“** finden Sie auf Seite 51

Spanische Paella

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



30583

Sebastian Joosten

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Schützenverein
- Samstag, 21.09.24, 11.00-14.45 Uhr • 43,- EUR
- Anmeldung bis 17. September

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, Albóndigas a la jardinera, Gambas al ajillo, Pimientos al Padrón, Chorizo al vino tinto, Champiñones al Jerez, ... Änderungen vorbehalten, je nach Verfügbarkeit der einzelnen Zutaten.



30584

Sebastian Joosten

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule • Freitag, 11.10.24, 18.00-21.30 Uhr • 40,- EUR incl. Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis 08. Oktober

Spanische Tapas 2

Lustvolle Qual der Wahl

Tapas sind jene unwiderstehlichen Kleinigkeiten, die in Spanien das große Mahl einleiten, es aber auch häufig ersetzen. Zubereitet werden unter anderem: Ensaladilla Rusa, Huevos rellenos, Gambas a la gabardina, Escalivada, diverse Montaditos, ... Änderungen vorbehalten, je nach Verfügbarkeit der einzelnen Zutaten. Der Kurs kann unabhängig vom Kurs Tapas 1 besucht werden.



30585

Sebastian Joosten

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule • Freitag, 08.11.24, 18.00-21.30 Uhr • 40,- EUR incl. Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis 05. November

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen folgendes mit: Geschirrhandtücher, Schürze, kleine Schüsseln für die Reste sowie bei Bedarf ein eigenes scharfes Messer und Getränke für den Eigenverbrauch.

Spanische Tapas 3

Lustvolle Qual der Wahl



Tapas III erweitert die kulinarische Vielfalt, die Sie in Tapas 1 und 2 kennenlernen konnten. Zubereitet werden unterschiedliche Tapas und Montaditos, wie z. B. Dátiles con bacon, Huevos tontos, Pan con tomate y jamón serrano, Sepia o Bacalao en salsa, Arroz a la cubana, ... Änderungen vorbehalten, je nach Verfügbarkeit der einzelnen Zutaten. Ein vorheriger Besuch in Tapas 1 und 2 ist nicht verpflichtend, da hier andere Gerichte zubereitet werden.

30586

Sebastian Joosten

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule • Freitag, 29.11.24, 18.00-21.30 Uhr • 40,- EUR incl. Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis 26. November

Indische Vegane Küche

neu

Viele indische Rezepte sind von Natur aus vegetarisch, daher ist es oft einfach, vegane Versionen zuzubereiten. Mit ein paar Zutatenalternativen sind Sie auf dem besten Weg, viele Ihrer indischen Lieblingsgerichte zu veganisieren.

Zubereitet werden Mango Lassi, Kreuzkümmel Reis, Kidney Bohnen Curry, frittierte Zwiebeln, Gemüse Korma und vieles mehr.

30587

Sayani Roy Saha

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule • Freitag, 10.01.25, 18.00-21.30 Uhr • 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 07. Januar



Quelle: Pixabay

Indische Geschmackserlebnisse

Lasst uns die einfachsten, leckersten Gerichte machen. Indisches Essen hat den Ruf, kompliziert und schwierig zu sein, aber wenn man erst einmal einige Grundlagen verstanden hat, ist es eigentlich ziemlich einfach. Zubereitet werden Mango Lassi, Indische Pilaf, Paneer (indischer Käse) Butter Masala, Raita (Kalte Kartoffel Speise) und vieles mehr.

30588

Sayani Roy Saha

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule • Freitag, 27.09.24, 18.00-21.30 Uhr • 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 24. September

Indische Kocherlebnisse

Entdecken Sie die erstaunliche Welt der großartigen Rezepte und Kocherlebnisse neu. Engagieren, bereichern und entwickeln Sie Ihre indischen Kochkünste mit leckeren Rezepten wie bspw. Garnelen Pilaf, Dal Tadka (Linsen Curry), in Öl frittiertes Puff Brot aus Mehl, Punjabi Hähnchen Curry, Gewürz-Tee und vieles mehr.

30589

Sayani Roy Saha

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 25.10.24, 18.00-21.30 Uhr • 41,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 22. Oktober

Herbstliche vegetarische türkische Küche

neu



Die türkische Küche hat dank vieler kultureller Einflüsse einiges zu bieten. Kommen Sie mit auf eine Reise zwischen zwei Kontinenten, wenn Sie Lust haben Neues zu entdecken. Es werden nicht nur vorgegebene Rezepte nachgekocht, sondern es wird mit viel Gefühl und Zutaten kreativ, flexibel unter fachkundiger Anleitung experimentiert. Begleitet von der ein oder anderen Anekdote über Herkunft der Zutaten, Gerichte, sowie Leben und Menschen rund um die Türkei ist das gemeinsame Essen der Abschluss dieses Kurses. Freuen Sie sich auf Rezepte wie Bulgur Mini-Frikadellen, Pilaw – türkischen Reis mit Suppenudeln, Gözleme mit Spinat und Feta sowie Ayva tatlisi (ein schmackhaftes Quitten-Dessert) zum Abschluss.

30590

Sevil Becker

- 7 - 12 Teilnehmer:innen
- Plankstadt, Humboldt-Schule • Freitag, 15.11.24, 18.00-21.30 Uhr • 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 12. November



Winterliche türkische Küche zum Nikolaus

neu



Freuen Sie sich auf Rezepte wie Frikadellen mit Ofengemüse, Pilaw – türkischen Reis mit Suppenudeln, Sellerie-Salat mit Joghurt sowie Humus und zum Nachtisch leckeres Grießgebäck mit Sirup Kalburabasti.

30591

Sevil Becker

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 06.12.24, 18.00-21.30 Uhr • 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 03. Dezember

Vorspeisen „Mezze“ in der türkischen Küche

neu



Freuen Sie sich auf Rezepte wie Grüner Humus, Schak-suka, Auberginen und Kichererbsen mit Joghurtsauce (Fatteh), Rote Beete mit Joghurt sowie Kartoffelbällchen mit Joghurttopping.

30592

Sevil Becker

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 17.01.25, 18.00-21.30 Uhr • 35,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 14. Januar

Arabische Gerichte und Desserts

Frische würzige Kräuter, Gemüse sowie vielfältige leckere Gerichte und süße Nachspeisen gehören zur arabischen Küche. In diesem Kochkurs bereiten Sie verschiedene arabische sowie orientalische Spezialitäten zu, die gesund, lecker und einfach in der Zubereitung sind.

30593

Isabelle Belet-Akyol

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule • Freitag, 22.11.24, 18.00-22.00 Uhr • 38,- EUR incl. Lebensmittelkosten
- Anmeldung bis 18. November

Orientalische und mediterrane Küche

neu

Lernen Sie die kulinarische würzige Küche des Orients, die frischen Kräuter und Gemüsesorten der mediterranen Gerichte kennen, die an Sonne und Urlaub erinnern.

In diesem Kochkurs bereiten Sie verschiedene mediterrane sowie orientalische Spezialitäten zu, die gesund, lecker und einfach in der Zubereitung sind.

30594

Isabelle Belet-Akyol

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule • Samstag, 11.01.25, 11.30-15.00 Uhr • 38,- EUR incl. Lebensmittelkosten
- Anmeldung bis 07. Januar

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen folgendes mit: Geschirrhandtücher, Schürze, kleine Schüsseln für die Reste sowie bei Bedarf ein eigenes scharfes Messer und Getränke für den Eigenverbrauch.

Gesundes Fitnessessen – schnell gemacht und lecker!

neu

Auf die Figur achten, Zeit zum Kochen finden und dann noch wissen, wie ein kalorienarmes und gesundes Gericht zubereitet wird? Sie bereiten verschiedene gesunde Gerichte zu, die beim Abnehmen helfen, lecker sind und gleichzeitig alle Nährstoffe abdecken, die man benötigt. Es werden sowohl vegane, ve-

getarische als auch fleischige Rezepte zubereitet. Süße kalorienarme Desserts stehen ebenfalls auf dem Programm!

30595

Isabelle Belet-Akyol

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
 • Freitag, 24.01.25, 18.00-22.00 Uhr • 38,- EUR incl.
 Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 20. Januar

Landestypisch kochen und gleichzeitig in der Fremdsprache kommunizieren,

das ist eine neue Kursform, die sicherlich großen Spaß macht. Der gemeinsame Kochtag wird den beliebtesten Gerichten Pierogi Ruskie (polnische Teigtaschen mit Kartoffeln und Quark) und den Spanischen Tapas gewidmet. Es wird alles gemeinsam vorbereitet, gekocht und gegessen – und dabei Polnisch bzw. Spanisch gesprochen. So erweitern Sie den eigenen Wortschatz ganz nebenbei, denn eine Sprache zu lernen, macht beim Kochen noch mehr Spaß als nur aus Büchern.



Español a través de la cocina Spanisch kochen und sprechen

neu



Un curso donde practicaremos el español a través de su cultura culinaria. Combinaremos el lenguaje con la degustación de las clásicas tapas españolas, previamente cocinadas por nosotros mismos. Este curso se impartirá principalmente en español. Requisitos: nociones básicas del idioma español, ganas de aprender y abierto a nuevas experiencias. Hay que traer: trapos de cocina, tupper para los restos de comida, bebidas para el autoconsumo, buen humor y hambre.

30597

Sebastian Joosten

7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
 • Samstag, 12.10.24, 11.00-14.30 Uhr • 39,- EUR incl.
 Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis 08. Oktober

Die Volkshochschule ist zu Gast in der Küche der Humboldtschule Plankstadt.

Deshalb bitten wir Sie, sich aktiv am Spülen des Geschirrs und der Gerätschaften, dem Reinigen der Küche sowie dem Einräumen der verwendeten Küchenutensilien zu beteiligen. Dabei ist besonders die bestehende Grundordnung in den Schränken zu beachten. Wir danken für Ihre Mithilfe.

Razem gotujemy i rozmawiamy po polsku Polnisch kochen und sprechen

neu



Polska uważana jest za kraj szczególnie gościnny. Leżeli jest się zaproszonym w Polsce do domu prywatnego, to odczuwa się serdeczność gospodarzy i można być pewnym, że otrzyma się więcej niż wystarczająco do jedzenia.

Polska kuchnia znana jest z ze swoich smacznych i sycących potraw. Serdecznie zapraszamy zarówno osoby, których językiem ojczystym jest język polski, jak też osoby, które języka polskiego się uczą i chcą swoje umiejętności językowe odświeżyć lub poszerzyć.

Do zobaczenia wkrótce! Smacznego!

Herzlich willkommen sind sowohl Muttersprachler als auch alle Polnisch-Lernenden, die ihre Sprachkenntnisse gerne auffrischen oder erweitern möchten.

Do zobaczenia wkrótce! Smacznego!

30598

Anna Dobiasz

5 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
 • Samstag, 18.01.25, 11.00-14.30 Uhr • 29,- EUR incl.
 Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 15. Januar



Keine Geschenkidee?...

Ein VHS- *Gutschein* passt immer!

Erhältlich in unserem Anmeldezentrum

Weitere Infos unter
 06202 2095-0.

vhs
 Volkshochschule
 Bezirk Schwetzingen e.V.

VHS-Sprachschule

Informationen zum **Gebührensistem** in der **Sprachschule** finden Sie auf Seite 62

Italienisch für die Städtepartnerschaft Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

Dieser Kurs zielt darauf ab, die Kommunikations- und Ausdrucksfähigkeit zu verbessern, um gute Gespräche mit unseren italienischen Freund:innen zu gewährleisten.

Lehrwerk bzw. Lektüre wird am ersten Kurstag besprochen.

40991

Valeria Monachesi-Meenenga

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Friedrichschule
- 12 x mittwochs, ab 09.10.24, 19.00-20.30 Uhr
- 108,- EUR incl. Kopien



Aktive Senior:innen Plankstadt

Senior:innenkino: Filme von heute und damals

Erleben Sie Kino der besonderen Art mit Filmen von heute und damals. Genießen Sie die Filmreihe „Senior:innenkino“ mit netten Begegnungen und dies kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht notwendig, kommen Sie einfach vorbei.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Frau Andrea Konietzny, Seniorenbüro Plankstadt, Telefon 06202 2006-53 oder per Mail an senioren@plankstadt.de.

20691

- Plankstadt, Rathaus, Trausaal • jeweils mittwochs, 18.09., 23.10., 20.11., 11.12.24, 15.00-16.30 Uhr, Einlass ab 14.30 Uhr • Eintritt frei • ohne Voranmeldung

Den Kurs **Geistig fit und vital bleiben** finden Sie auf Seite 23

Theaterbus des Theater- und Orchesters Heidelberg

Weitere Infos finden Sie auf Seite 29

Filme im Rahmen des **15. Europäischen Filmfestivals der Generationen** in Kooperation mit dem Central Kino Ketsch, den Seniorenbüros der Gemeinden Ketsch und Oftersheim und dem Generationenbüro der Stadt Schwetzingen und der Volkshochschule finden Sie auf den Seiten 95



Immer als erstes informiert sein –
Jetzt scannen und Fan werden!



vhs Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

A

Abrahams Kinder 41
 Achtfache Brokatübung 55
 Achtsamkeit 39
 Adobe Lightroom 84
 Adonis 29
 Advent 23
 Ägypten 13
 Aktien 32
 Allergien 22
 Älter werden 99
 Ambulante Herzgruppe 57
 Android-Betriebssystem 76, 77
 Angkor 21
 Angsterkrankungen 58
 Apps 76, 77
 Aquarell 46
 Arabien 22
 Arabisch 62
 Arabische Küche 104
 Archäologie 13, 14
 Arzt-Patienten-Forum 58, 94, 102
 Atem 19, 53
 Aufräumen 39
 Aussprache, gute 91
 Ausstellungen 41
 Autogenes Training 54
 Autokratie 36
 Autorenlesung 41, 65, 89

B

Baby 36, 37
 Backen 101
 Badische Heimat 11
 Bad News 75
 Baltikum 89
 Bambusfahrrad 20
 Barcelona 42
 Barock 22
 Beckenboden 21
 Benutzerkonten 91
 Berimbau spielen 46
 Berufsrückkehrerinnen 21
 Betreuung 59
 Betrug 75
 Bewegung 21, 52 ff, 56, 90 f, 93, 98, 102
 Bibel 41
 Bildbearbeitung 84, 85
 Bildschirm-Präsentation 83
 Bildungsurlaub 78
 Bildungszeit 78
 Bitcoins 32

Blaue Stunde 48
 Bodyworkout 21, 52
 Brecht, Bertolt 29
 Burn-Out 78
 Business-English 66, 68

C

Café, philosophisches 40, 41
 Capoeira 46
 Carl-Theodor-Jahr 11, 20, 98
 Central Kino Ketsch 66, 94, 95
 Checker Tobi 95
 China 22
 Chinesisch 63
 Chopin, Frédéric 20
 Coaching 39
 Comics 15
 Comiczeichnen 91
 Computerschreiben 82
 Computerschreiben für Schüler:innen 19
 Cornelius, Andreas F. 41
 Cyber-Mobbing 16

D

Deepfake 75
 Demenz 94
 Demokratie 36
 Diabetes 58
 Die goldenen Jahre 95
 Digitaler Nachlass 33
 Digitale Sicherheit 91
 Digitalfotografie 47, 48, 49
 Dream Chasers 65
 Drop, Veronika 41

E

eBay 84
 Echtheit von Fotos 16
 EDV 81
 EDV-Basiswissen 81
 EDV für Frauen 21
 EDV für Senior:innen 27
 Ehevertrag 33
 Einstufungstest Englisch 65
 Einstufungstest Französisch 68
 Einstufungstest Italienisch 69
 Einstufungstest Spanisch 72
 Elsass 11
 Eltern-Kind-Kochkurs 101
 Eltern-Kind-Kurse 12, 36, 37, 38
 Elternkurs 37
 Emotional Freedom Technique 57

Energiearbeit 53
 Englisch 65 ff, 90
 Englisch für den Beruf 66, 68
 Englisch für Senior:innen 24, 25, 26
 Englisch Konversation 67
 Englisch Konversation für Senior:innen 26
 Entspannung 46, 47, 53, 54
 Entspannung für Kinder 17
 Entwicklungsbegleitung 36, 37
 Ernährung 51, 103, 104, 105
 Ernährung, gesunde 22, 51, 104
 Erzählungen 89
 Europäisches Filmfestival 95
 Excel 83
 Exkursionen 11, 20, 22, 89

F

Fake-Anrufe 75
 Farb- und Stilberatung 21, 24
 Faszientraining 102
 Feininger, Lyonel 20
 Feldenkrais® 55, 56
 Ferienkurse für Kinder 13, 14, 15, 19, 88
 Feuerland 22
 Filmbesprechung 66
 Filme 16, 94, 95, 106
 Finanzbuchführung 85
 FineArt-Printing 48
 Fitnessgymnastik 21, 56, 57, 93
 Forum pflegende Angehörige 58
 Fotografie 47, 48, 49
 Fotospaziergang 47, 48
 Französisch 68, 69
 Französisch für die Reise 68
 Französisch für Senior:innen 26, 27
 Frauenforum 20, 21, 88, 89
 Frauenkurse 21
 Friedensnobelpreisträgerinnen 89
 Friedrich II 20
 Führungen 20, 22, 89
 Fünf Tiere 54, 55
 Funktionsgymnastik 102

G

Ganzkörperkräftigung 55, 56
 Gartengeräte, historische 11
 Gartenreise 11
 Gebärdensprache 62
 Gedächtnistraining 15, 23, 79
 Gehbehinderung 98
 Gesprächskreis Trauertreff 59
 Gesprächskreis Pflegende Angehörige 58

Gesunde Ernährung 90, 98
 Gesundes Essen 104
 Gesundheit 23, 52, 53 ff, 93, 99, 102
 Gesundheitssport 102
 Gitarre spielen 46
 Glockengeschichte 96
 Glück 38
 Goldschmieden 88, 89
 Gymnastik 60+ 23
 Gymnastik für Senior:innen 23, 24

H

Hausverwaltung 31
 Hebeltrunk 11
 Heidelberg 20
 Heimnetzwerk 84
 Herzsport 57
 Holzbearbeitung 14
 Homo Sapiens 16
 Hospiz 59
 Hospizbegleiter:innen 59
 Humor 39
 Hüftarthrose 58, 94

I

Im Blickpunkt 11
 Immobilienbewertung 31
 Immobilienkauf 31
 Immunsystem 90, 98
 Indische Küche 103, 104
 Info-Abend Englischkurse 65
 Info-Abend Französischkurse 68
 Info-Abend Italienischkurse 69
 Info-Abend Spanischkurse 72
 Info-Vormittag EDV 81
 iPad 77, 91
 iPhone 77, 91
 Italienisch 69, 70, 106
 Italienisch für die Städtepartnerschaft 106
 Italienisch Konversation 70

J

Japanisch 70
 Jugendkunstschule 12 ff, 88, 91, 96, 99
 Junge vhs 13 ff, 19, 96

K

Kahlo, Frida 23
 Kant, Immanuel 41
 Kapitalanlage 32
 Kartografie 20
 Kaufmännische Lehrgänge 85

Kaufmännische Praxis 85
 Kelten 13
 Keramik, hohle 45
 Kieferentspannung 57
 Kinderkochkurse 101
 Kinderkurse 12 ff, 19, 88, 96, 99, 101
 Kindertheater 96
 Kleinkind 45
 Kleopatra 89
 Kniearthrose 58, 94
 Kochkurse 101, 103, 104, 105
 Kochkurse für Kinder 101
 Kohlezeichnung 45
 Kommunikation 78, 80
 Kommunikation, friedvolle 38
 Konfuzianismus 89
 Kopfrechnen 79
 Kosmetik 16
 Krankenkassenförderung 54 ff
 Kräuterwanderung 31
 Kreatives Gestalten für Kinder 12 ff, 88, 96, 99
 Kreativkurse für Jugendliche und Erwachsene 44, 45, 88
 Kreativ-Werkstatt 14
 Kreidekreis, kaukasischer 28
 Kroatien 20
 Kryptowährungen 32
 Kundalini-Meditation 54
 Kunsthalle Mannheim 21, 23, 89
 Künstliche Intelligenz (KI) 31, 75, 91
 Kunstsammlungen 22
 Kusser, Johann Sigismund 29

L

Lach-Yoga 39
 Langlaufkurs 19
 Laternen basteln 12
 Latino-Dance 21
 Leseförderung 18
 Lesen 18
 Lesung 41
 Lesung, englisch 65
 Letzte Hilfe 59
 Lindgren, Astrid 90
 Literatur 42

M

Macbeth 29
 Makro-Fotografie 49
 Malen für Kinder 88
 Mangazeichnen 15, 91
 Mathematik Abiturvorbereitung 19
 Mathematik, Grundschule 37

May, Karl 20
 Medici 20
 Meditation 19, 53, 54
 Mediterrane Küche 104
 Melodrama 29
 Mensch 40
 Mentale Gesundheit 58
 Mentaltraining 58
 Mercator, Gerhard 20
 Merktechniken 79
 Mobbing 16
 Modellieren 45
 Müllvermeidung 51
 Museum Blau 14
 Museum Frieder Burda 89
 Muskelentspannung, progressive 54
 Muskeltraining 21, 52

N

Nachlass, digital 33
 Nachrichten 75
 Nähen 45
 Nähkurs für Schüler:innen 15
 Nahostkonflikt 89
 Neandertaler 16
 Neue Sachlichkeit 21, 23, 89
 Neugriechisch 71
 Neurodiversität 39

O

Office kompakt 82
 Oman 22
 Online-Angebote 15, 16, 31, 32, 36, 68, 72, 75, 79, 80, 85
 Oper 29
 Ordnung 39
 Orientalische Küche 104
 Outdoorkurs 53
 Outlook 83

P

Paella 103
 Parisetti, Flaminio 29
 Pastell 45
 Patchwork-Familie 33
 Patientenverfügung 33, 59
 PEKiP 36, 37
 Perlenketten 45
 Philosophisches Café 40, 41
 Photoshop Elements 85
 Pilates 55
 PME nach Jacobson 54
 Polnisch 71, 105

Polnische Küche 105
 PowerPoint 83
 Proust, Marcel 42
 Prüfungsvorbereitungen 19
 Psychologie 38, 39, 40, 58, 59

Q

Qi Gong 54, 55

R

Radikalisierung 36
 Rechtsextremismus 36
 Rechtsfragen 32, 33
 Reiseberichte 89
 Religionen 66
 Resilienz 37, 65, 78
 Resilienz stärken 99
 Rhetorik 79, 80
 Rokoko 22
 Rollator 98
 Rollstuhl 98
 Rosenberg, Marshall 38
 Rückenfitness 57, 93
 Rückentraining 24, 52, 56, 57
 Russisch 71

S

Sachlichkeit, neue 21, 23, 89
 Santiago de Chile 22
 Scannen von Dokumenten 78
 Schauspiel 29
 Scheidung 33
 Schlagfertigkeitstraining 80
 Schlossgarten Schwetzingen 22
 Schloss Schwetzingen 11
 Schmidt, Uta 65
 Schmuckgestaltung 45, 88, 89
 Schneeschuhwanderung 19
 Schreiben, kreatives 42
 Schuldgefühle 40
 Seifenherstellung 13
 Selbstverteidigung für Kinder 15
 Senior:innen 22 ff, 90, 91, 98, 99, 106
 Senior:innenkino 106
 Sensibilität 39
 Shakespeare, William 29
 Singen 46, 47
 Singen, Mantras 47
 Sitzgymnastik 23
 Skikurs 18
 Skulptur 45
 Smalltalk 80

Smartphone 76, 90
 Smartphone-Fotografie 49
 Snowboardkurs 18
 Sorgerecht 33
 Soziale Medien 16
 Spanisch 72, 73, 90, 94, 105
 Spanische Küche 103, 105
 Spanisch für Senior:innen 27
 Spanisch Konversation 73
 Spaziergang, achtsamer 39
 Spaziergang, inklusiver 98
 Spiegelreflex-Fotografie 47, 49
 Steinzeit 13, 14, 16
 Sternstunden an der VHS 14, 17, 44
 Stimmtraining 91
 Storytelling 42
 Stressbewältigung 37, 53
 Sturzprophylaxe 23
 Styling 21, 24
 Südseekönig 20
 Südvietnam 21
 Suizid und Trauernde 40
 Surrealismus 23

T

Tabellenkalkulation 83
 Tablet-PC 76, 77
 Taiwan 22
 Tapas 103, 105
 Testamentsgestaltung 33
 Textverarbeitung 82
 Theaterbus 29
 Trauer 59
 Trauerbegleitung 40
 Türkisch 73
 Türkische Küche 101, 104
 Türkische Vorspeisen 104

U

Umwelt schonen 51
 Unterhalt 33

V

Vegane Ernährung 103
 Vegetarische Küche 51, 104
 Veltenhöfer spricht ab fünf 41
 Verdi, Giuseppe 29
 Vereinsrecht 32
 Vernissage 41
 Versailles 22
 vhs.KinderUni 15, 16
 VHS-Treff 22, 23

Vier Wände für Zwei 95
 vital und fit 23
 Vokabeln 79
 von Siena, Katharina 89
 Vorlesestunde 17
 Vorsorgevollmacht 33, 59
 Vorträge für Senior:innen 22

W

Waldbaden 39, 98
 Wechseljahre 102
 Weihnachtsbäckerei 101
 Weihnachtsbasteln 12, 13, 44, 99
 Weihnachtsgeschenke 13, 44, 99
 Weihnachtsgeschichten 17
 Weltalzheimerstag 94
 Weltgeschehen 20
 Weltreligionen 22, 66
 Wildpflanzen 31
 Windows 81
 Wintersport 18, 19
 Wirbelsäulentraining 56, 93, 102

WLAN 84
 Wohnungseigentum 31
 Word 82
 Wuzhin Daoin 54, 55

Y

Yoga 39, 52, 53, 93
 YouTube 91

Z

Zahlenmonsterchen 37, 38
 Zeichenfiguren 16
 Zeichenkurse 14, 15, 45
 Zeichnen für Jugendliche 15, 45, 91
 Zeichnen für Kinder 14, 91
 Zeit 40
 Zeitalter, goldenes 42

Datenschutzbestimmungen

Unsere Datenschutzhinrichtungen finden Sie auf unserer Website <https://www.vhs-schwetzingen.de/> bzw.



Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese auch per Post zukommen. Kontaktieren Sie uns gerne per Email info@vhs-schwetzingen.de oder telefonisch 06202 2095-0.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Allgemeines

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V. (AGB) gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS), auch für solche, die im Hybrid- oder Online-Format durchgeführt werden.

1. Teilnahme

Die Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V. (VHS) ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung. An den Veranstaltungen der Volkshochschule kann jede/r teilnehmen. Sofern Zugangsvoraussetzungen zu erfüllen sind, sind diese im Programmheft oder auf dem entsprechenden Informationsblatt vermerkt.

2. Anmeldung

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung/einem Kurs zwischen dem/der Teilnehmer:in und der Volkshochschule zustande. Die Anmeldung kann erfolgen:

- schriftlich per E-Mail oder direkt über die Homepage, mit dem Anmeldeformular oder per Telefax
- persönlich oder telefonisch im Anmeldezentrum der Volkshochschule.

Mit der Anmeldung erkennen Sie diese AGB an. Die Anmeldungen werden von der Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Die Anmeldung wird schriftlich bestätigt. Sie erhalten eine Benachrichtigung, wenn sich Kurstermine verändern sollten oder der Kurs abgesagt werden muss.

3. Online-Angebote

Teilnehmer:innen, die bei Online-Angeboten den kostenlosen Vorab-Technik-Check in der vhs.cloud nicht wahrnehmen, haben bei Kursbeginn keinen Anspruch auf technischen Support, falls Schwierigkeiten beim Beitreten der Video-Konferenz auftreten.

4. Gebühren und Bezahlung

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages sofort zur Zahlung fällig. Kosten für Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien sind, wenn nicht besonders aufgeführt, nicht in den Gebühren enthalten. Die Bezahlung ist möglich durch:

- Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates. Der Einzug der Gebühr erfolgt am Mittwoch nach dem 2. Kurstermin. Bei Einzelveranstaltungen wird am darauffolgenden Mittwoch abgebucht. Sollte der Abbuchungstag auf einen Feiertag fallen, erfolgt die Abbuchung am darauffolgenden Werktag.
- Überweisung auf eines unserer Konten
Rücklastschriftgebühren wegen fehlerhafter Kontoangaben, ungerechtfertigtem Widerruf oder Nichtdeckung des Kontos trägt der/ die Teilnehmer:in.

5. Organisatorische Änderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine/n bestimmte/n Dozent:in/Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Lehrkraft angekündigt wurde. Es sei denn, der/die Vertragspartner:in hat erkennbar und nachweislich ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Lehrkraft. Die VHS kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartner:in/dem Vertragspartner zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Präsenz-Veranstaltung ändern. Ebenso kann die VHS aus sachlichem Grund die Veranstaltung in ein Onlineformat ändern. In diesem Fall steht dem/der Teilnehmer:in ein Recht zur Kündigung zu.

6. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten,
- wenn die Mindestteilnahmezahl nicht erreicht wird (siehe Punkt 8)

- wenn der/die von der Volkshochschule verpflichtete Dozent:in aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z. B. durch Krankheit) ausfällt. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen ganz oder unter Anrechnung der bis dahin erteilten Unterrichtsstunden zurückerstattet.

7. Rücktritt und Kündigung durch den/die Teilnehmer:in

- Bei Kursen ohne Anmeldeschluss ist ein Rücktritt bis zum dritten Werktag vor dem 1. Unterrichtstermin möglich. Dann wird eine bereits bezahlte Kursgebühr zurückerstattet.
- Bei einer Kursausschreibung mit Anmeldeschluss ist der Rücktritt nach Anmeldeschluss, jedoch noch vor Kursbeginn, schriftlich mitzuteilen und eine Verwaltungsgebühr von 6,- EUR fällig.
- Bei zwingenden Gründen ist auch ein späterer Rücktritt möglich, wenn die Abmeldung schriftlich der Volkshochschule mitgeteilt und der Grund nachgewiesen wird (bei Erkrankung ärztliches Attest, bei beruflicher Verhinderung Anschreiben des Arbeitgebers). In solchen Fällen kann die Gebühr anteilig, abzüglich der Verwaltungsgebühr von 6,- EUR, zurückerstattet werden.
- Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist ungültig.

8. Mindestteilnahmezahl

Für alle Kurse gilt eine Mindestteilnahmezahl, die in der Regel beim Kurs angegeben ist. Kurse, die diese Zahl nicht erreichen, können abgesagt werden. Bereits bezahlte Kursgebühren werden in diesem Fall zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Mit Zustimmung der Teilnehmer:innen können Kurse mit zu geringer Teilnahmezahl bei entsprechender Preiserhöhung bzw. Reduzierung der Unterrichtszeit durchgeführt werden. Kommen nach Festsetzung der Preiserhöhung neue Teilnehmer:innen in den Kurs, bleibt die Höhe der Aufzahlung davon unberührt.

9. Studienfahrten, Reisen

Bei diesen Veranstaltungen tritt die Volkshochschule lediglich als Vermittlerin auf. Es gelten gesonderte Reisebedingungen, die den Interessenten ausgehändigt werden.

10. Bescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden und können im Anmeldezentrum abgeholt werden. Bescheinigungen jedweder Art können nur binnen eines Jahres ab Kursende ausgestellt werden.

11. Urheberrecht

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden.

12. Haftung

Die Haftung der Volkshochschule, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt. Für Unfälle während der Veranstaltung, auf dem Weg zur und von der Veranstaltung sowie für Diebstähle und Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen übernimmt die Volkshochschule auch bei Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche keine Haftung.

13. Leistungsumfang/Schriftform

Die Ankündigung von Veranstaltungen ist insofern unverbindlich, da Termine verschoben werden können. Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Kursbeschreibung des Programmheftes. Die VHS behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

Terminübersicht Herbst-/Wintersemester 2024/2025

Semesterbeginn: 16.09.2024

Semesterende: 31.01.2025

Monat	August							September							Oktober							November							Dezember							Januar 2025							Februar						
Woche	34	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	1	2	3	4	5	5	6	7																			
Montag	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10																				
Dienstag	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11																			
Mittwoch	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12																			
Donnerstag	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13																			
Freitag	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14																			
Samstag	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15																			

Unterrichtsfreie Tage nach der Ferienordnung des Landes Baden-Württemberg

25.07.–07.09.24 Sommerferien
 28.10.–02.11.24 Herbstferien
 23.12.24–06.01.25 Weihnachtsferien

Anmeldung und Kursbeginn Herbst-/Wintersemester 2024/2025

02.09.24 Anmeldebeginn
 (in der letzten Woche der Sommerferien)
 16.09.24 Semester- bzw. Kursbeginn

Feiertage

03.10.24 Tag der Deutschen Einheit
 01.11.24 Allerheiligen
 25. + 26.12.24 1. und 2. Weihnachtsfeiertag
 01.01.25 Neujahrstag
 06.01.25 Dreikönigstag

Vorschau: Frühjahr-/Sommersemester 2025

27.01.25 Anmeldebeginn
 10.02.25 Semester- bzw. Kursbeginn

Zusätzliche unterrichtsfreie Tage / Bewegl. Ferientage

04.10.24 Brückentag nach Tag der Deutschen Einheit
 05.10.24 Schwetzingener Herbst (VHS-Haus geschlossen)

14. Datenschutz

Ihre persönlichen Daten werden elektronisch gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der Volkshochschule. Die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen über den Datenschutz ist in vollem Umfang gewährleistet.

15. Hausordnung

Die Volkshochschule ist Gast in den Veranstaltungsgebäuden. Bitte behandeln Sie daher alle Einrichtungsgegenstände schonend und hinterlassen Sie die Räume sauber und ordentlich. Haben Sie bitte auch Verständnis dafür, dass Ihnen das Rauchen nicht gestattet werden kann. Starke Verstöße gegen die Hausordnung können zum Unterrichtsauschluss führen. Die Hausordnung hängt öffentlich aus.

16. Höhere Gewalt

Unbeschadet der Möglichkeiten einer Kündigung verlängert sich für die Vertragspartei im Hinderungsfall, z.B. durch höhere

here Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.

17. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/Consumers/odr/> zu finden ist. Im Übrigen ist die VHS zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

Mit Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für beide Teile Schwetzingen.

zusammen.
möglich machen.



Jetzt
Mitglied
werden.

Morgen
kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Gemeinschaft war nie wichtiger.

Deshalb sind wir eine Genossenschaftsbank.

Was das genau bedeutet und wie Sie selbst Mitglied werden können finden Sie auf unserer Homepage unter vvrbank-krp.de/mitgliedschaft oder fragen Sie uns persönlich in Ihrer Filiale.



 **Vereinigte VR Bank**
Kur- und Rheinpfalz eG