

Programm

Frühjahr/Sommer 2025



zusammen. möglich machen.
vvrbank-krp.de/mitgliedschaft

Jetzt
Mitglied
werden.

Genossenschaftlich heißt:
Es „matcht“, wenn Generationen
aufeinandertreffen.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Seien Sie Teil einer starken Gemeinschaft.

Werden Sie **#MITGLIED** und profitieren Sie von zahlreichen exklusiven Vorteilen. Ihre Mitgliedschaft ist nicht nur ein Zeichen Ihrer regionalen Verbundenheit, sondern auch ein Schritt in Richtung finanzieller Stabilität und Chancengleichheit. Bei uns stehen die Bedürfnisse unserer Mitglieder im Mittelpunkt und Ihre Zufriedenheit hat oberste Priorität.

MITWISSEN, MITBESTIMMEN, MITVERDIENEN.

Gestalten Sie mit uns gemeinsam die Zukunft und erleben Sie die Stärke der Geschlossenheit und die Kraft des genossenschaftlichen Zusammenhalts.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Webseite unter vvrbank-krp.de/mitgliedschaft oder vereinbaren Sie doch am besten gleich einen Beratungstermin.

So funktioniert unsere
Genossenschaftliche Idee.
QR-Code scannen und
„Film ab“.



160
JAHRE



Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG

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

Frühjahr-/Sommersemester 2025

10. Februar bis 30. August 2025

Wir sind für Sie da:

Montag bis Freitag 9.00 - 12.00 Uhr, Montag 14.00 - 16.30 Uhr, Dienstag und Donnerstag 15.00 - 18.00 Uhr

Anmeldung: ab Montag, 27. Januar 2025

- **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 Herbst-/Winterprogramm 2025/26 erhalten Sie ab dem 8. September 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

Bildnachweis: Titelseite: Pixabay; Abteilungsseite „Bildung und Begegnung“: Tafel: Pixabay, Jerusalem: Roland Strieker, Buchsbaum: Jeanette Schweikert, Weinfässer: Weingut Heitlinger, Eisberg, Wasserglas: Pixabay, Apollotempel: Petra Disch; Abteilungsseiten „Rat & Tat“, „Kultur – Gestalten“, „Gesundheit“, „Digitale Kompetenzen“: Pixabay
 Abteilungsseite: „Sprachschule“: VHS

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

Carolin Brunner, M.A.



VHS-Leitung, Abteilungsleitung Gesundheit
und Digitale Kompetenzen | Beruf,
Kooperationen

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

Hermann Ungerer Henríquez



Stellvertr. VHS-Leitung, Abteilungsleitung Politik - Gesellschaft - Umwelt
und Kultur - Gestalten

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

Nathalie Schuppe



Abteilungsleitung Sprachen

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

Carmen Wachter



Direktionsassistentz, 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 Assistentz
Deutsch als Fremdsprache,
Asyl und Integration

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

Hausmeister-Team



Anh Dung Ta
Jens Wählt

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

Schließdienst



Niko Zigolis, VHS-Gebäude
Uwe Jeckel, Hebel-Gymnasium



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

unsere Volkshochschule ist nicht nur Lernort für Wissendurstige, sondern auch Begegnungsstätte für all diejenigen, die sich aktiv mit den Zukunftsthemen unserer Zeit auseinandersetzen möchten. VHS bietet Raum für Erkenntnis und die Möglichkeit, in einer unserer Veranstaltungen etwas Spannendes über sich selbst zu erfahren. Lassen Sie sich anstecken von unserer Passion für Neues und entdecken Sie beispielsweise die orientalischen Borderless Tunes, gehen auf Erkundungstour bei unseren Gartenreisen ins Elsass, unserer Weinekursion nach Östringen-Tiefenbach oder folgen den Spuren von Hildegard von Bingen.

Eine Besonderheit in diesem Semester sind unsere TRUE CRIME-Veranstaltungen. Sie erfahren, was die Abschaffung der Todesstrafe mit unserem Grundgesetz zu tun hat oder tauchen ein in die faszinierende Welt der italienischen Mafia und die Rolle der Frau in den vergangenen 150 Jahren.

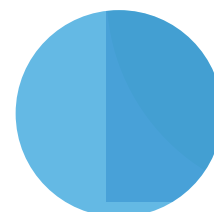
In diesen Zeiten des ständigen Wandels ist die Fähigkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, zuzuhören und konstruktiv zu debattieren für den gesellschaftlichen Zusammenhalt von großer Bedeutung. Zukunftsorientierung ist uns ein besonderes Anliegen. Zahlreiche Veranstaltungen sollen Sie unterstützen, Ihre

Future Skills Zukunftskompetenzen für Nachhaltige Bildung

zu erweitern und sich auf die digitale Arbeitswelt im Wandel vorzubereiten. Wie kann man sich in einem sich ständig verändernden Umfeld erfolgreich positionieren? In unseren praxisnahen Kursen erfahren Sie alles, was Sie für Ihre berufliche und persönliche Weiterentwicklung brauchen. Für uns als Volkshochschule heißt zukunftsorientierte Programmgestaltung auch, Bildung für nachhaltige Entwicklung in den Fokus unserer Bildungsarbeit zu rücken. In Kooperation mit dem Generationenbüro der Stadt Schwetzingen bietet unsere Veranstaltungsreihe „Unsere Heimat im Klimawandel: Wasser – Hitze – Trockenheit“ informative Vorträge und eine Exkursion in die Klima Arena, um hautnah den Klimawandel zu verstehen und Nachhaltigkeit zu erleben. In einer Zeit, in der Klimaveränderungen zunehmend spürbar werden, möchten wir Sie einladen, gemeinsam mit uns Lösungen zu diskutieren, Verantwortung zu übernehmen und die notwendigen Schritte zu einer nachhaltigen Zukunft zu ergründen.

Unsere Philosophischen und Literarischen Cafés bieten Ihnen die Chance, sich auf neue Denkanstöße einzulassen, Ihre Argumentationsfähigkeiten zu schärfen und gemeinsam mit anderen auf spannende Entdeckungsreise zu gehen. Ein inspirierendes und bereicherndes Frühjahr-/Sommersemester mit frischen Impulsen, neuen Ideen und anregendem Austausch in unseren Veranstaltungen wünschen Ihnen

Ihre Carolin Brunner und das Team der Volkshochschule



Inhaltsverzeichnis

Unser Tipp: Am schnellsten finden Sie Ihren Kurs über das Stichwortverzeichnis ab Seite 111

Auf einen Blick.....	1	Spanisch	78
VHS-Teamseite	2	Türkisch.....	79
Vorwort	3	Digitale Kompetenzen – Beruf	80
Inhaltsverzeichnis.....	4	Kommunikation Medien	81
Veranstaltungskalender.....	5	Softskills	83
Online-Angebote	8	IT-Grundlagen	86
Bildung & Begegnung	10	Textverarbeitung.....	88
Unsere Heimat im Klimawandel	10	Tabellenkalkulation	89
Im Blickpunkt.....	11	Outlook.....	90
Stadtbibliothek Schwetzingen.....	12	Internet Homepage	90
Jugendkunstschule	12	Bildbearbeitung Multimedia	90
Junge VHS	16	Brühl	92
Für Frauen.....	19	Jugendkunstschule	93
Aktive Senior:innen.....	22	Für Frauen.....	94
Rat & Tat	30	Rat & Tat.....	95
Verbraucherfragen Mensch – Tier – Natur.....	31	Kultur-Gestalten.....	95
Recht Finanzen.....	33	VHS-Sprachenschule.....	96
Politik – Gesellschaft – Umwelt	37	Aktive Senior:innen Brühl/Rohrhof	96
Politik Bürgerliches Engagement	38	Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park.....	97
Erziehung Familie.....	38	Ketsch	98
Psychologie.....	40	Jugendkunstschule	99
Philosophie Religion.....	43	Rat & Tat.....	99
Ausstellungen.....	44	Gesundheit	99
Studienreisen Exkursionen	45	VHS-Sprachenschule.....	100
Literatur	47	Central Kino Ketsch.....	100
Kultur – Gestalten	48	Aktive Senior:innen Ketsch.....	101
Plastisches Textiles Gestalten.....	49	Gemeindebücherei Ketsch.....	101
Malen Zeichnen Drucktechnik	49	Oftersheim	102
Musizieren.....	50	Jugendkunstschule	103
Fotografieren.....	50	Rat & Tat.....	103
Gesundheit	54	Politik – Gesellschaft – Umwelt	103
Essen & Trinken Gesunde Ernährung.....	55	Aktive Senior:innen Oftersheim.....	104
Entspannung Stressbewältigung.....	56	Gemeindebücherei Oftersheim.....	104
Bewegung Fitness	60	Plankstadt	105
Prävention Erkrankungen Heilmethoden	62	Junge VHS Jugendkunstschule.....	106
VHS-Sprachenschule	66	Gesundheit	106
Arabisch.....	69	VHS-Sprachenschule.....	110
Chinesisch.....	69	Aktive Senior:innen Plankstadt	110
Deutsch.....	69	Stichwortverzeichnis	111
Englisch	71	Weitere Informationen	
Französisch	74	Datenschutzbestimmungen.....	117
Italienisch	75	Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	120
Japanisch	76	Terminübersicht Semester	Umschlagseite
Neugriechisch	77		
Polnisch.....	77		
Russisch	78		

Veranstungskalender

Januar bis August 2025

Vorträge, Lesungen, Exkursionen...

Termin	Zeit	Ort	Veranstungsart	Thema	Seite
Januar					
Mi 29.01.25	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Englischkurse	71
Mi 29.01.25	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Französischkurse	74
Mi 29.01.25	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Italienischkurse	75
Mi 29.01.25	18:00	Schwetzingen	Info-Abend	Spanischkurse	78
Februar					
Mo 03.02.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Vorsorgen statt verdrängen (Hospizgemeinschaft)	65
Di 04.02.25	10:00	Schwetzingen	Info-Vormittag	Rund um die EDV	87
Mi 05.02.25	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	64
Sa 08.02.25	17:00	Schwetzingen	Vernissage	Ausstellung Schwetzingener Fotosalon	44
So 09.02.25	17:00	Schwetzingen	Konzert	Borderless Tunes – Orient vs. Jazz	45
Di 11.02.25	09:30	Brühl	Vortrag	Unser Blut – mehr als nur ein Transportmittel	94
Di 11.02.25	17:00	Schwetzingen	Vortrag und Führung	Schwetzingener Künstler (Bad. Heimat)	11
Mi 12.02.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Kopf oder Zettel? Merktechniken für jedermann (FFS)	19
Mi 12.02.25	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Trickbetrügereien – Prävention im Alltag (VHS-Treff)	22
Mi 12.02.25	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	110
Do 13.02.25	18:00	Oftersheim	Vortrag	Resilienz – die seelische Widerstandskraft stärken	103
Fr 14.02.25	18:30	Schwetzingen	Lektüreabend	Literarisches Café – Thomas Mann: Der Zauberberg (1924)	47
Sa 15.02.25	09:00	Schwetzingen	Seminar	Interkulturelle Kommunikation	83
Sa 15.02.25	10:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Sensibilität und Neurodiversität im Alltag	42
Di 18.02.25	09:30	Brühl	Vortrag	Freude schöner Gotterfunken (FFB)	94
Di 18.02.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Kieferentspannung	62
Mi 19.02.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Hofastronom Christian Meyer (FFS)	19
Mi 19.02.25	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Schulmedizin versus Chinesische Medizin (VHS-Treff)	22
Do 20.02.25	17:00	Schwetzingen	Vortrag	Letzte Hilfe (Hospizgemeinschaft)	65
Do 20.02.25	18:00	Schwetzingen	Phil. Café	Hannah Arendt	44
Fr 21.02.25	16:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Trauertreff (Hospizgemeinschaft)	65
Sa 22.02.25	15:00	Schwetzingen	Seminar	Kakao Zeremonie für Genießer:innen	56
Di 25.02.25	09:30	Brühl	Vortrag	Das Hambacher Schloss und seine Geschichte (FFB)	94
Mi 26.02.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Was ist Outside-Art? (FFS)	19
Mi 26.02.25	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Edith Stein – Wechsel als Jüdin zum Christentum (VHS-Treff)	22
Do 27.02.25	17:00	Schwetzingen	Workshop	Künstliche Intelligenz – KI im Alltag	33
Do 27.02.25	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Demografie im RNK (Bad. Heimat)	11
März					
Mo 03.03.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Vorsorgen statt verdrängen (Hospizgemeinschaft)	65
Mi 05.03.25	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	64
Sa 08.03.25	14:00	Schwetzingen	Workshop	Frau sein	21
So 09.03.25	15:00	Heidelberg	Theaterbus	Die Ärztin	28
Di 11.03.25	09:30	Brühl	Vortrag	Älter – weniger – ärmer (FFB)	94
Di 11.03.25	18:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Feinfühliges Kommunizieren	40
Di 11.03.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag mit Diskussion	Vortrag: Judentum und Islam (englisch und deutsch)	72
Mi 12.03.25	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	110
Mi 12.03.25	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Linie, Lust und Luxus – Gustav Klimt (VHS-Treff)	22
Sa 15.03.25	10:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Endlich Aufräumen	42
Sa 15.03.25	11:00	Brühl	Workshop	Goldschmieden: vom Wachsmo- dell zum Silberring	95
Mo 17.03.25	15:30	Oftersheim	Vortrag	Einsamkeit	104
Mo 17.03.25	19:30	Schwetzingen	Podiumsrunde	Kompetenztraining AD(H)S	63
Mi 19.03.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Richard Strauss – Leben und Werk als Spätromantiker (FFS)	19
Mi 19.03.25	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Mit dem Rad durch das Land der Bibel (VHS-Treff)	22
Mi 19.03.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Klopfe Dich frei	62
Do 20.03.25	17:00	Schwetzingen	Vortrag	Letzte Hilfe (Hospizgemeinschaft)	65
Do 20.03.25	18:00	Schwetzingen	Phil. Café	Martin Buber	44

Termin	Zeit	Ort	Veranstaltungsart	Thema	Seite
Do 20.03.25	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Die Geschichte des Bambusfahrrades	38
Do 20.03.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung	35
Sa 22.03.25	09:30	Schwetzingen	Workshop	Workshop: Picky Eater	55
Sa 22.03.25	10:30	Schwetzingen	Workshop	Grenzen fühlen und verstehen	42
Di 25.03.25	09:30	Brühl	Vortrag	Fräulein Nettes kurzer Sommer (Karen Druve) (FFB)	94
Di 25.03.25	16:30	Schwetzingen	Workshop	Internetführerschein für Kinder	17
Di 25.03.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Energie und Balance	62
Mi 26.03.25	09:30	Schwetzingen	Autorenlesung	Claire – ein neuer Roman (FFS)	20
Mi 26.03.25	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Claude Monet (VHS-Treff)	22
Mi 26.03.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	TRUE CRIME – Grundgesetz	38
Do 27.03.25	18:00	Ketsch	Podiumsrunde	Wie schütze ich meine Nieren? (KVBW)	100
Do 27.03.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Kapitalmärkte	33
Fr 28.03.25	16:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Trauertreff (Hospizgemeinschaft)	65
Fr 28.03.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Multiple Sklerose und Fatigue – AMSEL-Gruppe	62

April

Di 01.04.25	10:45	Speyer	Exkursion	Sonderausstellung „Caesar und Kleopatra“ (FFB)	94
Di 01.04.25	18:30	Schwetzingen	Workshop	Gewaltfreie Kommunikation in der Familie	39
Mi 02.04.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Kurt Tucholsky – Leben und Werk (FFS)	20
Mi 02.04.25	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Auf den Spuren von Hildegard von Bingen (VHS-Treff)	22
Mi 02.04.25	17:00	Schwetzingen	Seminar	Umgang mit dem Smartphone für Einsteiger:innen	81
Mi 02.04.25	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	64
Fr 04.04.25	15:00	Schwetzingen	Exkursion	Waldbaden	43
Fr 04.04.25	18:00	Schwetzingen	Workshop	War das schon alles? – Frau in der Lebensmitte	21
Fr 04.04.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Vorsicht Betrug!	32
Sa 05.04.25	10:00	Schwetzingen	Seminar	Endlich gut schlafen!	42
Sa 05.04.25	10:00	Oftersheim	Outdoorkurs	Was wächst denn da?	103
Sa 05.04.25	15:00	Schwetzingen	Spielenachmittag	Gesellschaftsspiele „in English please!“	71
So 06.04.25	15:00	Heidelberg	Theaterbus	Singin' in the Rain	28
Mo 07.04.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Vorsorgen statt verdrängen (Hospizgemeinschaft)	65
Mo 07.04.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Außergerichtliche Streitbeilegung	35
Di 08.04.25	09:30	Brühl	Vortrag	Gerhard Richter, der Künstler und sein Werk (FFB)	94
Di 08.04.25	18:00	Schwetzingen	Workshop	Gesunde vegetarische Ernährung	55
Mi 09.04.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Musiker:innen im 18. Jahrhundert (FFS)	20
Mi 09.04.25	15:00	Speyer	Exkursion	Sonderausstellung „Caesar und Kleopatra“ (VHS-Treff)	22
Do 10.04.25	17:00	Schwetzingen	Vortrag	Letzte Hilfe (Hospizgemeinschaft)	65
Do 10.04.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	JA und NEIN – so kommunizieren Sie zielgerecht	86
Fr 11.04.25	16:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Trauertreff (Hospizgemeinschaft)	65
Sa 12.04.25	09:00	Schwetzingen	Seminar	Einführung positive Kommunikation	83
Mo 14.04.25	11:00	Brühl	Workshop	Goldschmieden zum Muttertag	94
Di 15.04.25	09:30	Brühl	Vortrag	Von Speyer in die Welt (FFB)	94
Di 15.04.25	14:30	Brühl	Vortrag	Einsamkeit	96
Di 15.04.25	16:00	Schwetzingen	Vortrag mit Übungen	Mein Unternehmen und soziale Medien	84
Mi 16.04.25	14:30	Ketsch	Vortrag mit Übungen	Kraft des Frühlings	101
Mi 16.04.25	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	110
Di 22.04.25	09:30	Brühl	Vortrag	Chinesische Medizin gestern und heute (FFB)	94
Mo 28.04.25	18:00	Schwetzingen	Workshop	Entdecken Sie die Kraft des intuitiven Malens	50
Mo 28.04.25	19:30	Schwetzingen	Podiumsrunde	Chronische Schmerzerkrankung (KVBW)	63
Mo 28.04.25	19:30	Schwetzingen	Podiumsrunde	Depressionen bei Älteren (KVBW)	24
Di 29.04.25	11:00	Brühl	Exkursion	Weinheim (FFB)	94
Di 29.04.25	14:30	Brühl	Vortrag	Loriot	96
Mi 30.04.25	09:30	Schwetzingen	Führung	Architektur des 20. Jahrhunderts (FFS)	20
Mi 30.04.25	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Geldpolitik der Europäischen Zentralbank (VHS-Treff)	22

Mai

Mo 05.05.25	15:30	Oftersheim	Vortrag	Die acht Frauen des Großvaters	104
Mo 05.05.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Vorsorgen statt verdrängen (Hospizgemeinschaft)	65
Di 06.05.25	18:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Feinfühliges Kommunizieren	40
Di 06.05.25	18:30	Schwetzingen	Vortrag	Kinder stärken	39
Mi 07.05.25	08:00	Sonstige	Exkursion	Gartenreise nach Luxemburg	46
Mi 07.05.25	09:30	Sonstige	Exkursion	Stadt.Wand.Kunst – Murals in Mannheims Innenstadt (FFS)	20
Mi 07.05.25	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Ägypten im Zeichen der Unsterblichkeit (VHS-Treff)	22

Termin	Zeit	Ort	Veranstaltungsart	Thema	Seite
Mi 07.05.25	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige	64
Do 08.05.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag und Führung	Spargel in der Kunst (Bad. Heimat)	11
Sa 10.05.25	09:00	Sonstige	Studienreise	Auf den Spuren von Hildegard von Bingen	46
Sa 10.05.25	10:00	Schwetzingen	Seminar	Man muss gut zu sich sein	42
Sa 10.05.25	14:00	Schwetzingen	Seminar	Meditation	59
Mi 14.05.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Der Maghreb – von der Prähistorie bis zur Gegenwart (FFS)	20
Mi 14.05.25	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	110
Mi 14.05.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	TRUE CRIME – Frauen in der Mafia	38
Do 15.05.25	18:00	Schwetzingen	Seminar	Farb- und Stilberatung für Frauen ab 40	20
Do 15.05.25	18:00	Schwetzingen	Phil. Café	Werte, Ideale, Vorbilder	44
Sa 17.05.25	08:15	Sonstige	Exkursion	Gartenreise ins Elsass	45
Sa 17.05.25	11:00	Brühl	Workshop	Wie knüpfe ich eine Perlenkette	96
So 18.05.25	14:00	Brühl	Exkursion	Wildpflanzenspaziergang im Frühling	95
Di 20.05.25	10:00	Schwetzingen	Workshop	Jetzt geht's rund – Filzen von Kugeln und Bällen	49
Mi 21.05.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Blanche Hoschedé-Monet (FFS)	20
Do 22.05.25	17:00	Schwetzingen	Vortrag	Letzte Hilfe (Hospizgemeinschaft)	65
Fr 23.05.25	16:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Trauertreff (Hospizgemeinschaft)	65
Fr 23.05.25	16:00	Schwetzingen	Exkursion	Erfrischendes Waldbaden am Anglersee und Leimbach	43
Sa 24.05.25	10:00	Schwetzingen	Seminar	Fit für die Rente	31
Sa 24.05.25	17:00	Schwetzingen	Vernissage	Ausstellung Marion Siefert	45
Di 27.05.25	18:00	Schwetzingen	Seminar	Das Glück Großeltern zu sein	43
Mi 28.05.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Marcel Proust (FFS)	20

Juni

Mo 02.06.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Vorsorgen statt verdrängen (Hospizgemeinschaft)	65
Di 03.06.25	16:00	Schwetzingen	Exkursion	Waldbaden	43
Mi 04.06.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Alt werden – Jung bleiben (FFS)	20
Mi 04.06.25	15:00	Schwetzingen	Vortrag	Risikofaktor Hitze bei Senior:innen	23
Mi 04.06.25	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	64
Do 05.06.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag	Datenschutz nach der DSGVO	36
Sa 07.06.25	15:00	Schwetzingen	Seminar	Kakao Zeremonie für Genießer:innen	56
Sa 07.06.25	09:00	Sinsheim	Exkursion	Klima Arena	47
Mi 11.06.25	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	110
Do 12.06.25	14:00	Schwetzingen	Vortrag	Diabetes und Klimawandel	23
Do 12.06.25	17:00	Schwetzingen	Vortrag	Letzte Hilfe (Hospizgemeinschaft)	65
Fr 13.06.25	14:00	Östringen	Exkursion	Weingut Heitlinger, Östringen (Bad. Heimat)	11
Di 24.06.25	19:00	Schwetzingen	Vortrag mit Diskussion	Torah, Evangelium, Koran und Vedas (englisch u. deutsch)	72
Di 24.06.25	20:00	Schwetzingen	Info-Abend	Dyskalkulie und Rechenschwäche	40
Mi 25.06.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Frauen am Badischen Hof (FFS)	20
Mi 25.06.25	18:30	Schwetzingen	Workshop	Der Weg zu einem erfüllten Leben	58
Fr 27.06.25	16:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Trauertreff (Hospizgemeinschaft)	65
Sa 28.06.25	08:15	Sonstige	Exkursion	Gartenreise ins Elsass – neue Route	46
Sa 28.06.25	15:00	Schwetzingen	Picknick	Familien-Picknick im Grünen	55
So 29.06.25	15:00	Heidelberg	Theaterbus	Jenüfa	28

Juli/August

Mi 02.07.25	09:00	Schwetzingen	Seminar	Telefontraining – professionell und kundenorientiert	86
Mi 02.07.25	09:30	Schwetzingen	Vortrag	Digitalisierung bis Cyber-Crime (FFS)	20
Mi 02.07.25	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	64
Sa 05.07.25	15:00	Schwetzingen	Picknick	Italienisches Sommer-Picknick	55
Di 08.07.25	18:00	Schwetzingen	Seminar mit Übungen	Feinfühliges Kommunizieren	40
Do 10.07.25	18:00	Schwetzingen	Workshop	Was tun mit den alten Dingen und Negativen?	51
Mi 16.07.25	14:30	Ketsch	Vortrag	Schulmedizin versus Chinesische Medizin	101
Mi 16.07.25	15:00	Plankstadt	Filmvorführung	Senior:innenkino	110
Do 17.07.25	17:00	Schwetzingen	Vortrag	Letzte Hilfe (Hospizgemeinschaft)	65
Fr 25.07.25	16:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Trauertreff (Hospizgemeinschaft)	65
Mo 04.08.25	18:00	Schwetzingen	Vortrag	Vorsorgen statt verdrängen (Hospizgemeinschaft)	65
Mi 06.08.25	19:00	Schwetzingen	Gesprächskreis	Pflegende Angehörige (FPA)	64

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	
Do	06.02.25	19:30	Vortrag	vhs.wissen live: Less is more?	10410	31
Mi	12.02.25	19:15	Vortrag	Mit dem Hund ins Büro	50149	33
Do	13.02.25	17:30	Sprachkurs	Italienisch – Anfängerkurs A1.1	40923	75
Do	13.02.25	18:30	Seminar	Entspannt in den Frühling – YinYoga mit ätherischen Ölen	30119	58
So	16.02.25	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Vokabeln lernen?	10401	16
Mo	17.02.25	18:30	Seminar	Kryptowährungen - Bitcoin und seine Alternativen	10309	34
Mo	17.02.25	18:30	Sprachkurs	Spanisch am Abend – A1.2	42223	78
Mo	17.02.25	19:30	Vortrag	vhs.wissen live: Schönheit der Astrophysik	10411	31
Sa	22.02.25	9:15	Sprachkurs	Englisch – Business English – B2.2	40635	73
Di	25.02.25	18:30	Seminar	KI-Systeme im Alltag für sich nutzen	50026	32
Mo	03.03.25	18:30	Seminar	Entfesseln Sie Ihre Stärke: Selbstvertrauen & Überzeugungskraft	50631	84
So	09.03.25	19:30	Vortrag	vhs.wissen live: Die drei Ringe	10412	43
Di	11.03.25	7:30	Seminar	Leadership-Training	50640	86
Di	11.03.25	19:00	Seminar	Superhirn – Namen und Gesichter merken	50620	84
Mi	12.03.25	18:30	Seminar	KI im Alltag: Ihr Assistent für mehr Lebensqualität	50027	32
So	16.03.25	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Warum essen wir täglich so viel Plastik?	10402	17
Di	25.03.25	19:30	Vortrag	vhs.wissen live: Wasser für die Welt	10413	31
Do	27.03.25	19:00	Seminar	Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt	50622	84
Sa	29.03.25	9:00	Seminar	Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis	50625	84
Sa	05.04.25	9:00	Seminar	Rhetorik-Workshop am Wochenende	50634	85
Sa	05.04.25	9:00	Seminar	Investieren in Aktien – Kompaktkurs	10310	34
Mo	07.04.25	18:30	Seminar	Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz	50025	32
Di	08.04.25	19:30	Vortrag	vhs.wissen live: Raus aus der Abhängigkeit: Rohstoffversorgung	10414	32
Do	10.04.25	19:30	Vortrag	vhs.wissen live: Wie kommt der Geschmack in unser Essen?	10415	55
So	13.04.25	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Warum gibt es überall Werbung?	10403	17
Di	29.04.25	18:30	Seminar	NFTs & Metaverse	10307	34
So	04.05.25	19:30	Vortrag	vhs.wissen live: Tiere in der antiken und islamischen Philosophie	10416	44
Mi	07.05.25	19:30	Vortrag	vhs.wissen live: Psychologie der Internetnutzungsstörungen	10417	40
Do	08.05.25	18:30	Seminar	Entspannt in den Sommer: YinYoga mit ätherischen Ölen	30120	58
Fr	09.05.25	18:30	Seminar	Die Kunst des Smalltalks: vom Small Talk zum Smart Talk	50635	85
Di	13.05.25	18:30	Seminar	Schlagfertigkeitstraining	50633	85
So	18.05.25	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Warum sind Menschen schlauer als Roboter?	10404	17
So	29.06.25	11:00	Vortrag	vhs.KinderUni: Warum gibt es eine Schatzkammer in Eisbergen?	10405	17
Sa	05.07.25	20:26	Seminar	Die lange Nacht der Führungspraxis	50641	86

Folgende Piktogramme werden im Programmheft verwendet:



= Bildung Nachhaltige Entwicklung



= Hybridkurs



= Bildungszeit



= Onlinekurs

Bildung & Begegnung



Bildung ist nicht Wissen, sondern Interesse am Wissen.

Hans Margolius, 20. Jhd, Schriftsteller und Philosoph

Unsere Heimat im Klimawandel Wasser – Hitze – Trockenheit

Wie sieht eigentlich Wasser aus? für Schüler:innen ab 9 Jahren

neu



In Zusammenarbeit mit dem Generationenbüro der Stadt Schwetzingen

20702

Nathalie Schuppe

Petra Disch, Dipl.-Mathematikerin

5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Mittwoch, 14.05.25, 16.00-18.15 Uhr • 3,- EUR

Materialkosten • Anmeldung bis 09. Mai

Siehe auch Seite 13

Exkursion Klima-Arena

neu



10033

Reisebegleitung:

Hermann Ungerer Henríquez

Samstag, 07.06.25, 9.00-17.30 Uhr

31,- EUR incl. Busfahrt, Eintritt, Führung, Mittagessen (ohne Getränke) und Fahrtbegleitung, 28,- EUR ermäßigte Gebühr für Rentner:innen nach Vorlage des Rentenausweises

Anmeldung bis 28. Mai

Siehe auch Seite 47

Risikofaktor Hitze bei Senior:innen – wie hohe Temperaturen die Gesundheit beeinflussen

neu

Vortrag im Rahmen des bundesweiten Hitze- Aktionstages in Zusammenarbeit mit dem Generationenbüro Schwetzingen und dem Gesundheitsamt Rhein-Neckar-Kreis, Heidelberg

10031

Josa Ramünke, Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitskonferenz (KGK)

Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch,

04.06.25, 15.00-16.00 Uhr • Eintritt frei

Siehe auch Seite 23

Erfrischendes Waldbaden

neu



Sich mit der Natur verbinden
am Anglersee und Leimbach

In Zusammenarbeit mit dem Generationenbüro Schwetzingen.

30135

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

8 - 15 Teilnehmer:innen

• Schwetzingen, außer Haus • Freitag,

23.05.25, 16.00-18.00 Uhr

• 15,- EUR

Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.

• Anmeldung bis 21. Mai

Siehe auch

Seite 43

Diabetes und Klimawandel

neu

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Generationenbüro der Stadt Schwetzingen

10032

Prof. Dr. med. Hans

Peter Hammes, Lions

Club Schwetzingen,

Kabinettsbeauftragter

Diabetes und Senioren-

angelegenheiten Lions

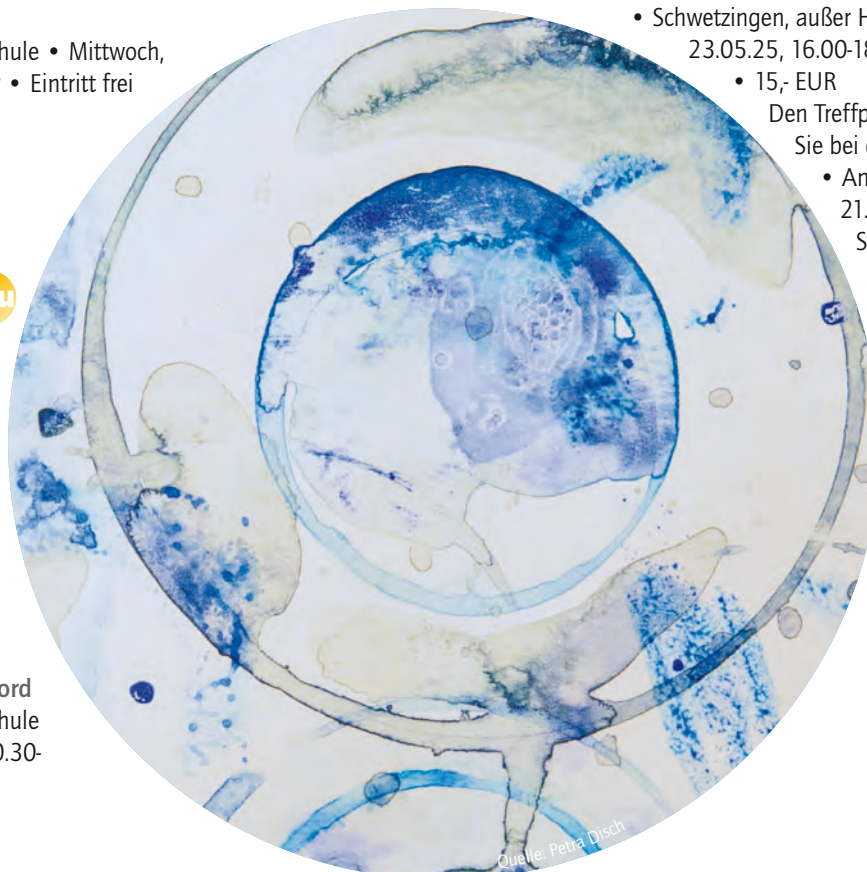
Deutschland Distrikt Süd-Nord

Schwetzingen, Volkshochschule

• Donnerstag, 12.06.25, 10.30-

12.00 Uhr • Eintritt frei

Siehe auch Seite 23



Im Blickpunkt

Geschichte und Geschichten in und um Schwetzingen

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

Schwetzingen Künstler

Führung

An zwei Terminen werden die beiden Schwetzingen Künstlerpersönlichkeiten Otto Mindhoff (1932–2019) und Heinz Friedrich (1924–2018) in den Fokus gesetzt. Der Rundgang beginnt im Rathaus Schwetzingen, wo ein Querschnitt der künstlerischen Nachlässe der beiden Persönlichkeiten ausgestellt ist, die nicht unterschiedlicher hätten sein können.

Im zweiten Teil werden die Wandbilder im Schwetzingen Stadtbild besucht und erläutert.

10110

Dr. Barbara Gilsdorf,
Kunsthistorikerin und
Kulturreferentin der Stadt
Schwetzingen

10 - 20 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, außer Haus
- 2 x dienstags, 11.02. und 18.02.25, jeweils 17.00-18.30 Uhr
- 16,- EUR • Anmeldung bis 07. Februar

Älter – weniger – vielfältiger?

Die Bevölkerung im Rhein-Neckar-Kreis 2010 bis 2040

Sinkende Geburtenraten und eine höhere Lebenserwartung führen dazu, dass die Gesellschaft altert. Welche Folgen hat dies für den Rhein-Neckar-Kreis? Sinkt die Bevölkerungszahl? Welchen Effekt haben Zu- und Abwanderung für den Kreis? Gibt es bald weniger junge Menschen im Rhein-Neckar-Kreis und viel mehr ältere? Wie wird sich dies auf den Pflegebedarf und die medizinische Versorgung auswirken? Wie viele Menschen sind erwerbstätig? Steigt oder sinkt deren Zahl? Unterscheiden sich die Entwicklungen in den Kommunen des Kreises voneinander? Wo steht der Rhein-Neckar-Kreis im Vergleich zu anderen Landkreisen in Baden-Württemberg? Im Vortrag mit anschließender Diskussion werden diese Fragen mit einem Blick in die Vergangenheit und in die erwartbare Zukunft beantwortet.

10111

Dr. Jens Greve, Demo-grafiebeauftragter beim Landratsamt des Rhein-Neckar-Kreises

- 15 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 27.02.25, 18.30-20.00 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 26. Februar

Spargel in der Kunst

Führung

Zur Spargelzeit gibt die Referentin einen launigen Einblick in das Thema „Spargel in der Bildenden Kunst“. Dem Kurzvortrag folgt ein Rundgang durch die Innenstadt Schwetzingens, wo sich das eine oder andere zum Motiv Spargel finden lässt.

10113

Dr. Barbara Gilsdorf, Kunsthistorikerin und Kulturreferentin der Stadt Schwetzingen

- 10 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 08.05.25, 18.00-19.30 Uhr • 8,- EUR
- Anmeldung bis 05. Mai



Weinexkursion nach Östringen- Tiefenbach

Eine Weinprobe in den
Genusswelten Heitlinger

Die Exkursion in Kooperation mit der Badischen Heimat führt nach Östringen-Tiefenbach zum Weingut Heitlinger. Dort darf alles in den Weinbergen blühen und leben, Heitlinger Weine bündeln dieses Leben und tragen die Magie des Ortes bis an den Gaumen. Die Weinkultur im Kraichgau wurde von den Römern begründet und von den Zisterziensern im 12. Jahrhundert geprägt. Der Kraichgau mit seinen kalkhaltigen Hügeln ist geeignet für Burgunder-Reben wie Pinot Noir, Pinot Blanc, Pinot Gris, Pinot Meunier. Doch auch Chardonnay

und Auxerrois treffen hier ebenso auf ideale Voraussetzungen wie in ihrer französischen Heimat. Bis heute steht das Weingut Heitlinger mit mehr als 80 Prozent seiner Rebfläche für dieses Rebensorten-Erbe.

Zuvor besichtigen wir in einem überschaubar kleinen Rundgang den Kernort Östringen mit Gustav-Wolf-Kunstgalerie und der Pfarrkirche St. Cäcilia. Dort hören wir ein Vorspiel auf der historischen Steinmeyer-Orgel.

Ablauf der Weinexkursion:

14 Uhr Abfahrt: Neuer Messplatz, Schwetzingen, 14.50 Uhr Kleines kulturelles Programm mit Rundgang in Östringen, 16.30 Uhr Weinprobe, 19.15 Uhr Rückfahrt, ca. 20.00 Uhr Ankunft Schwetzingen

10114

Reisebegleitung: Dieter Burkard, 2. Vorsitzender Badische Heimat, Ortsverein Bezirk Schwetzingen und Gundula Sprenger, M.A.

25 - 48 Teilnehmer:innen

- Freitag, 13.06.25, 14.00-20.00 Uhr • 60,- EUR incl. Busfahrt, Führung, Weinprobe mit Vesper und Fahrtbegleitung
- Anmeldung bis 04. Juni

neu

neu

neu

neu

Gartenreisen ins Elsass und nach Luxemburg, eine Tagesfahrt auf den Spuren der Hildegard von Bingen und eine Exkursion in die Klima-Arena nach Sinsheim finden Sie auf Seite 46 f

Stadtbibliothek Schwetzingen

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

Künstlerisches und freies Gestalten zur Osterzeit

Kreativnachmittag
Bitte Malkittel oder altes T-Shirt mitbringen.

für Kinder von 5-7 Jahren

20005

Jennifer Bayer

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Stadtbibliothek
- Mittwoch, 02.04.25, 16.00-16.45 Uhr • 2,50 EUR incl. Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 18.03. in der Stadtbibliothek

Für Kinder von 8-10 Jahren

20006

Jennifer Bayer

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Stadtbibliothek
- Mittwoch, 02.04.25, 17.00-18.00 Uhr • 3,50 EUR incl. Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 18.03. in der Stadtbibliothek

Jugendkunstschule

Für Kindergarten- und Vorschulkinder

Papa-Kind-Basteln zu Ostern

Ein Vormittag für Papas und ihre Kinder von 2-6 Jahren

Die meisten Kinder basteln gerne und schulen damit ganz nebenbei ihre Kreativität, Feinmotorik und auch Geduld.

An diesem Samstagvormittag werkeln und basteln Kinder mit ihren Vätern zum Thema Ostern und bekommen verschiedene

Vorschläge und Ideen, um aus Dingen, die in fast jedem Haushalt existieren, neue Sachen entstehen zu lassen.

20605

Nathalie Schuppe

- 3 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 05.04.25, 10.00-11.30 Uhr • 12,- EUR incl. Materialkosten für einen Erwachsenen und ein Kind. Jedes weitere Kind zzgl. 3,- EUR Materialkosten. • Anmeldung bis 2. April

Den Kurs **Generationenübergreifender Spielernachmittag auf Englisch** finden Sie auf Seite 71

Für Grundschul Kinder



Quelle: Pixabay

Kreative Muttertagswerkstatt

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren

neu

Muttertag steht vor der Tür. Ihr gestaltet kleine Geschenke für Muttertag: einen Badeschaum, Kräuteröl und Armbänder. Es gibt viele Auswahlmöglichkeiten und es kann im Kurs gleich alles als Geschenk verpackt werden. Wer möchte kann natürlich auch noch etwas für sich anfertigen.

20013

Nadine Münch

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 26.04.25, 15.00-18.00 Uhr • 29,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 25,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 22. April



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 →



Ein Tag im Leben eines römischen Kindes

Für Kinder von 6-10 Jahren
in den Osterferien



Wie lebten die Kinder in der Römerzeit? Was taten sie den ganzen Tag lang? Gingen sie zur Schule und machten daheim ihre Hausaufgaben? Was waren ihre Spiele und kannten sie die Sommerferien? In unserer Werkstatt könnt ihr römische Spiele ausprobieren und eine Kette basteln, die ihr mit nach Hause nehmen könnt.

Bitte mitbringen: Papier, Buntstifte, Spitzer und Radiergummi.

20601

Diana Liesegang, M.A.

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 23.04.25, 15.00-16.30 Uhr • 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 17. April

Zu Gast bei Tutanchamun

Für Kinder von 6-10 Jahren
in den Osterferien



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.

20602

Diana Liesegang, M.A.

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 24.04.25, 10.00-11.30 Uhr • 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 21. April

Steinzeit-Detektive

Für Kinder von 6-10 Jahren
in den Pfingstferien



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 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 17.06.25, 15.00-16.30 Uhr • 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 12. Juni

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



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.

20604

Diana Liesegang, M.A.

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 18.06.25, 10.00-11.30 Uhr • 14,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 12,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 13. Juni

Ein **Muttertagskochkurs** und ein **Osterbackkurs für Kinder** findet sich unter **Plankstadt**, Seite 106

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
- 5 x donnerstags, 13.03., 17.04., 15.05., 05.06. und 03.07.25, 16.30-18.45 Uhr • 54,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 43,- EUR • Anmeldung bis 10. März

Wie sieht eigentlich Wasser aus?

für Schüler:innen ab 9 Jahren



In Zusammenarbeit mit dem Generationenbüro Schwetzingen

Blau? Weiß? Farblos? Und wie sieht es mit den Formen aus? Spritzig, schäumend oder doch ruhig plätschernd?

Im Kurs kannst du viele Techniken mit verschiedenen Materialien und Farben ausprobieren und dabei die unterschiedlichen Effekte vergleichen. Die Ergebnisse werden in einem kleinen Büchlein zusammengestellt und nach dem eigenen Geschmack verziert und ergänzt.

20702

Nathalie Schuppe

Petra Disch

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 14.05.25, 16.00-18.15 Uhr • 3,- EUR Materialkosten • Anmeldung bis 09. Mai

Diamond-Painting

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren
in den Osterferien

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 •
- Dienstag, 22.04.25, 14.00-16.15 Uhr
- 25,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 21,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 17. April



Geheimnisvolle Welt

Workshop für Kinder ab 8 Jahren
in den Osterferien

Hast du Lust einen geheimnisvollen Raum in 3 D zu gestalten? Vielleicht Zauberer und Feen im Elfenland oder gefährliche Drachen, die eine Schatzhöhle bewachen? Oder Astronauten auf fernen Planeten? Wilde Tiere im Dschungel oder fantastische Unterwasserwelt?

Lass deinen Einfällen freien Lauf, alles ist möglich. Gestalte deine eigene „Geheimnisvolle Welt“ in einem Karton, in den man durch ein kleines Guckloch hineinschauen kann. Mit Naturmaterialien, mit kleinen Tier- und Menschenfiguren, mit Abbildungen aus Zeitschriften, mit Federn, Perlen, Seidenblumen, Transparentpapier und Farben schmückst du deinen Guckkasten aus.

20806

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 14.04.25 und Dienstag, 15.04.25, 9.30-12.30 Uhr • 40,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 36,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 10. April

Schöne Dinge aus Leder

Workshop für Kinder ab 8 Jahren
in den Osterferien

Aus verschieden farbigen Lederstücken könnt ihr schöne Dinge herstellen: Kleine Taschen oder Beutelchen, lustige Schlüsselanhänger oder hübsche Anstecker für eure Mütze. Wenn ihr wollt, könnt ihr eure Kreationen noch zusätzlich mit Perlen, Bändern und Garnen so verzieren, dass sie ganz besonders und wirklich einmalig sind.



Quelle: Sarah Flath

20808

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 16.04.25, 9.30-12.30 Uhr • 24,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 20,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 11. April

Pfiffige kleine Taschen

Workshop

für Schüler:innen
ab 4. Klasse in den
Osterferien

Aus einfarbigen oder bunten Stoffen, glänzenden Garnen, schönen Perlen, feinen Bändern und flauschigen kleinen Bommeln könnt ihr pfiffige kleine Taschen selbst herstellen, die ganz bestimmt einmalig sein werden.

Besonderes Material könnt ihr gerne mitbringen, die Kursleiterin bringt aber auch viel Material zur Auswahl mit.

20809

Birgit Drixler, Kunsterzieherin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Donnerstag, 24.04.25 und Freitag, 25.04.25, 9.30-12.15 Uhr • 34,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 30,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 21. April

Weitere Kreativ-Angebote finden Sie unter
Brühl/Jugendkunstschule, Seite 93

Gemeinschaftsveranstaltungen mit dem Museum Blau, Hebelstr. 2

Anmeldung: museumblau@posteo.de (bitte mit Angabe der Mobilnummer und Name des Kindes)

Meine Güte, was für Hüte

Für Kinder von 6-7 Jahren

neu

Im Museum darfst du verschiedene blaue Hüte ausprobieren und wir überlegen, wer sie getragen haben könnte und warum. Im Anschluss bastelst du einen kleinen Hut aus einem Pappbecher und verzierst ihn mit verschiedenen Materialien.

20811

Elisabeth Voigtländer

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau
- Samstag, 03.05.25, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 30. April

neu



20812

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau
 • Samstag, 10.05.25, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR incl.
 Materialkosten • Anmeldung bis 07. Mai

neu

20813

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau
 • Samstag, 24.05.25, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR incl.
 Materialkosten • Anmeldung bis 21. Mai

Kindergeburtstag als Gruppen-Event mit einem Kreativkurs über die VHS feiern

Angebote von Nadine Münch:

Kinder 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.

Angebote von Birgit Drixler:

Kinder ab 8 Jahren:

Designerhüte, Masken basteln, Seifenschnitzen, Lederanhänger für Schlüssel oder Taschen, Superlollo. 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 jeweiligen Kursleiterin und den Eltern vereinbart. Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.

Blau in der Kunst der Aborigines

Für Kinder von 6-7 Jahren

neu

Wie kam das Blau nach Australien zu den Aborigines, sodass sie damit malen konnten? Dahinter steckt eine längere Geschichte, die du erfahren wirst. Dann malst du ein Bild in einer Technik, wie sie die Aborigines häufig anwenden.

20814

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau
 • Samstag, 31.05.25, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR incl.
 Materialkosten • Anmeldung bis 28. Mai

20815

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau
 • Samstag, 07.06.25, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR incl.
 Materialkosten • Anmeldung bis 04. Juni

neu

20816

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau
 • Samstag, 28.06.25, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR incl.
 Materialkosten • Anmeldung bis 25. Juni

neu

In den Tiefen des Meeres

Für Kinder von 6-7 Jahren

neu

Wir tauchen ab in die Tiefen des Meeres und begegnen dort verschiedenen blauen Meerestieren, wie dem Fächerfisch und dem Blauwal. Bei manchen passen wir auf, weil sie nicht ungefährlich sind. Anschließend druckst du mit einer Styrene-Platte deine eigene Meereswelt.

20817

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau
 • Samstag, 05.07.25, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR incl.
 Materialkosten • Anmeldung bis 02. Juli

20818

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau
 • Samstag, 19.07.25, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR incl.
 Materialkosten • Anmeldung bis 16. Juli

neu

20819

Elisabeth Voigtländer

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Museum Blau
 • Samstag, 26.07.25, 11.00-12.30 Uhr • 8,- EUR incl.
 Materialkosten • Anmeldung bis 23. Juli

neu

Für Schüler:innen ab Klasse 5

Trendy Nailstyling

Für Schüler:innen von 10 - 15 Jahren
in den Osterferien

Wir gehen heute eine komplette Maniküre, „Schritt für Schritt“ praktisch durch – von Hände waschen, zu Handpeeling, Nägel kürzen, Nagelhaut entfernen, bis zu einer kleinen Handmassage. Im zweiten Teil geht es an das Lackieren der Fingernägel, mit oder ohne Glitzer, mit Nageltattoos und auch Glitzersteinen, einfach worauf man Lust hat. Es wird ausschließlich am natürlichen Nagel geübt, alles ist mit handelsüblichem Nagellackentferner zu entfernen.

20012

Nadine Münch

5 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • Freitag, 25.04.25, 14.00-17.00 Uhr • 25,- EUR incl.
 Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister:
 21,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 22. April

Wir sind immer für Sie da

24-Std.-Bereitschaftsdienst
06202 – 24400

Mehr als Energie

**Stadtwerke
 Schwetzingen**

Nähen mit der Nähmaschine für Schüler:innen ab 12 Jahren in den Faschingsferien



Im Kurs werden Grundkenntnisse des Nähens mit der Nähmaschine vermittelt und erweitert. Es entstehen frühlingshafte Dekoobjekte und kleine Geschenke für Ostern. 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, 04.03. und Mittwoch, 05.03.24, 9.00-12.00 Uhr
- 44,- EUR incl. Materialkosten • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 36,- EUR incl. Materialkosten
- Anmeldung bis 27. Februar

Für Schüler:innen ab Klasse 9

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, Volkshochschule
- Samstag, 19.04.25, 9.30-16.00 Uhr (incl. 30 Min. Pause)
- 36,- EUR • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 28,- EUR
- Anmeldung bis 15. April

Junge VHS

Für Grundschulkinder

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

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



Quelle: VHS

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 Grundschüler: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.

10252

Petra Klefenz

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x donnerstags, ab 13.02.25, 15.30-16.30 Uhr
- 43,- EUR • Anmeldung bis 06. Februar

Für die folgenden **Online-Vorträge der vhs.KinderUni** wird ein leistungsstarker Internetzugang und ein internetfähiger PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer benötigt. Der Zugangslink wird zeitnah zu dem Termin der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

Onlinevortrag:

**Warum kann man mit Bildern
im Kopf super Vokabeln lernen?**
vhs.KinderUni für 8- bis 12-Jährige



Der Referent zeigt dir, wie du richtig gut und sogar gerne Vokabeln lernst. Mit Bildern und Geschichten kannst du deine Fantasie einsetzen, um dir alles leichter zu merken. Gemeinsam entdeckt ihr tolle Tricks, mit denen du spielerisch und ohne Langeweile Vokabeln und anderes auswendig lernen kannst.

10401

Dr. Johannes Mallow, Weltmeister im Gedächtnissport

- Online, mit Zugangslink • Sonntag, 16.02.25, 11.00-12.00 Uhr • 4,- EUR • Anmeldung bis 14. Februar

Onlinevortrag: Warum essen wir täglich so viel Plastik?

vhs.KinderUni für 8- bis 12-Jährige



Sicher ist dir schon mal aufgefallen, dass viele Produkte in Plastik verpackt sind. Und es gibt sogar eine riesige Menge an unsichtbarem Plastik. In den Produkten ist oft viel winziges Plastik drin, das wir nicht sehen und schmecken. Warum ist das so? Plastik wird zwar über die Zeit kleiner, verschwindet aber nie ganz von unserem Planeten. Und so landet es in unseren Böden, in der Luft, in Gewässern – und auch in unseren Lebensmitteln. Was passiert aber eigentlich im Körper, wenn man täglich Plastik isst?

Die Referentin zeigt, was die Politikerinnen und Politiker endlich dagegen tun und gibt gute Tipps, wie du Plastik vermeiden kannst.

10402

Marianne Falck, Freie Journalistin und Autorin, Ernährungskolumnistin für RiffReporter

Online, mit Zugangslink • Sonntag, 16.03.25, 11.00-12.00 Uhr • 4,- EUR • Anmeldung bis 14. März

Onlinevortrag: Warum gibt es überall Werbung?

vhs.KinderUni für 8- bis 12-Jährige



Fast überall siehst und hörst du Werbung – im Fernsehen, im Internet, in Games oder im Radio. Aber warum gibt es so viel davon und warum kann sie uns so gut beeinflussen? Welche Tricks hinter der bunten Welt der Werbung stecken, verrät euch die Referentin. Denn hinter der Werbung stecken immer Menschen, die v.a. viel Geld verdienen möchten. Ihr lernt deshalb auch, wie man schlau mit Werbung umgeht.

10403

Katharina Hoffmann, SIN – Studio im Netz e.V., München

Online, mit Zugangslink • Sonntag, 13.04.25, 11.00-12.00 Uhr • 4,- EUR • Anmeldung bis 11. April

Onlinevortrag: Warum sind Menschen schlauer als Roboter?

vhs.KinderUni für 8- bis 12-Jährige



Ein Roboter, der dein Zimmer aufräumt – das wäre doch super. Vielleicht kann er sich sogar mit dir unterhalten und auch die



Hausaufgaben erledigen. Unmöglich? Ja, aber vielleicht auch bald schon Wirklichkeit. Der Schlüssel dazu ist Künstliche Intelligenz oder kurz KI. Aber was ist eigentlich KI? Wie wird KI unsere Welt verändern? Und wie intelligent können Roboter werden und wie sollte unsere Welt mit intelligenten Robotern einmal aussehen? Neben Antworten auf diese Fragen gibt es zusätzlich spannende Beispiele zum Mitmachen, wie man selbst programmieren kann.

10404

Nadine Berger, Didaktik der Informatik/Rheinisch-Westfälische Technische Hochschule Aachen

Online, mit Zugangslink • Sonntag, 18.05.25, 11.00-12.00 Uhr • 4,- EUR • Anmeldung bis 16. Mai

Onlinevortrag: Warum gibt es eine Schatzkammer in Eisbergen?

vhs.KinderUni für 8- bis 12-Jährige



Die Arktis, ganz im Norden unseres Planeten, ist viel mehr als nur ein Platz voller Schnee und Eis. Der riesige arktische Ozean, umgeben von sehr großen Ländern – Kanada, Russland, Grönland, Island, Alaska und der Nordspitze Skandinaviens – ist ein ganz besonderer Lebensraum. Hier gibt es Pflanzen und Tiere, die man sonst nirgendwo findet. Außerdem leben hier über 80 verschiedene arktische Völker.

Der Referent wird mit euch diese lebendige Schatzkammer anschauen und spannende Geheimnisse lüften. Dazu gibt es tolle Bilder aus der Arktis.

10405

Thomas Henningsen, Meeresbiologe und Walexperte

Online, mit Zugangslink • Sonntag, 29.06.25, 11.00-12.00 Uhr • 4,- EUR • Anmeldung bis 27. Juni

Internetführerschein – Sicher im digitalen Raum unterwegs

Für Kinder von 7-12 Jahren



In einer digitalen Welt voller Chancen und Risiken lernen die Kinder in diesem interaktiven Kurs, sicher und selbstbewusst im Netz unterwegs zu sein. An sechs Kurstagen erfahren sie, wie sie ihre Privatsphäre schützen, Online-Risiken erkennen und verantwortungsvoll mit sozialen Medien umgehen. Die letzten beiden Tage sind Eltern und Kindern gemeinsam gewidmet: In einem spannenden „Wer weiß mehr?“- Quiz und bei der Entwicklung digitaler Familienregeln wird das Wissen vertieft und der sichere Umgang mit digitalen Medien als Familie gefestigt. Zum Abschluss erhalten die Kinder ihren „Internetführerschein“ – ein Zertifikat für digitale Kompetenz. Die Eltern kommen an den letzten beiden Kurstagen dazu.

10640

Verena Müller

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 6 x dienstags, 25.03., 01.04., 08.04., 29.04., 06.05. und 20.05.25, 16.30-18.00 Uhr • 78,- EUR
• Anmeldung bis 21. März

Kinderyoga für Mädchen und Jungen von 8 bis 9 Jahren



Der Alltag ist voller äußerer Eindrücke, sodass es Kinder kaum noch schaffen, bei sich zu bleiben und in sich hinein zu lauschen. Die Yogaübungen, die spielerisch im Rahmen einer Geschichte

in den Unterricht einfließen, helfen den Kindern körperliche Verspannungen zu lösen, die motorischen Fähigkeiten zu verbessern sowie soziale Kompetenzen zu entwickeln oder zu stärken. Phantasie Reisen helfen, die Kreativität anzuregen und spezielle Atemübungen tragen dazu bei, die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Außerdem bietet sich die Möglichkeit, sich sowohl selbst zu erleben und kennenzulernen, als auch ein gemeinsames Gruppenerlebnis zu erfahren.

30100

Uta Kiefer-Müller

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x montags, ab 21.02.25, 15.00-16.00 Uhr • 48,- EUR
- Anmeldung bis 18. Februar

Die Vorträge **Gewaltfreie Kommunikation in der Familie** und **Impulsvortrag für Eltern: Kinder stärken & Mobbing gemeinsam bewältigen** finden Sie auf Seite 39

Entspannungszeit mit Mama oder Papa Qi Gong-Kurs für Eltern mit Kindern von 6-10 Jahren

neu

Kinder lieben Geschichten und Bewegung. Eine ideale Verbindung, Kinder im Grundschulalter zusammen mit einem Elternteil für Qi Gong zu begeistern. Die Übungsreihe „Teller Qi Gong“ bildet in diesem Kurs die Grundlage. Jede Übung aus dem Teller Qi Gong wird in einem Ausmalbuch mit einer Geschichte und einem Bild unterstützt. Das hilft den Teilnehmer:innen, sich an die Bewegungsabläufe, die durch einen kleinen Fingerdrachen sichtbar gemacht werden können, zu erinnern. Tauchen Sie mit Ihrem Kind in eine bewegte Drachengeschichte ein.

30218

Erika Seitz

- 6-10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x donnerstags, ab 08.05.25, 15.30-16.30 Uhr
- 89,- EUR • Anmeldung bis 05. Mai

Den Kurs **Generationenübergreifender Spielernachmittag auf Englisch** finden Sie auf Seite 71

Für Schüler:innen ab Klasse 5

Gewusst wie: Computerschreiben Für Kinder und Jugendliche von 10-15 Jahren in den Sommerferien



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
- Montag 04.08. bis Donnerstag 07.08.25, jeweils 10.00-12.00 Uhr • 84,- EUR incl. Kursunterlagen • Ermäßigte Gebühr für Geschwister: 72,- EUR incl. Kursunterlagen
- Anmeldung bis 30. Juli

Spiele programmieren mit SCRATCH Für Schüler:innen ab 11 Jahren in den Faschingsferien



Du überlistest gerne Monster und Aliens, liebst rasante Wettkämpfe, findest alle versteckten Schätze und schreckst vor keiner kniffligen Aufgabe zurück? Dann bist du hier richtig, denn in diesem Kurs lernst du, solche Spiele zu programmieren. Das macht riesig Spaß.

Wir benutzen dazu die Programmiersprache Scratch. Sie wurde in den USA für Kinder und Jugendliche entwickelt, um ihnen durch spielerisches Lernen einen Einblick in die Grundstrukturen von Computerprogrammierung zu geben. Dieses Wissen wird dir in der digitalisierten Welt der Zukunft auch ansonsten von Nutzen sein. Und ganz nebenbei verbesserst du damit dein logisches und kreatives Denken.

Bitte USB-Stick mitbringen.

50203

Peter Hetzler

- 4 - 7 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag 07.03. bis Sonntag, 09.03.25, 10.00-13.00 Uhr
- 100,- EUR • Anmeldung bis 04. März

Prüfungsvorbereitung

Last minute: Das Abitur steht bevor – Crash-Kurs Mathematik in den Osterferien



Der Kurs richtet sich an Schüler:innen der Jahrgangsstufe 12, die in diesem Jahr ihr Abitur ablegen. Anhand der Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre werden prüfungsrelevante Themen behandelt.

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

60705

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 08.04. bis Freitag, 11.04.25, 14.00-17.00 Uhr
- 60,- EUR • Anmeldung bis 3. April

Last Minute: Vorbereitung auf die Real- schulabschlussprüfung im Fach Mathematik

neu

Der Kurs richtet sich an Schüler:innen der Jahrgangsstufe 10 von Realschulen. Anhand der Prüfungsaufgaben der vergangenen Jahre sollen prüfungsrelevante Themen behandelt werden.

60722

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Mathematik

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x mittwochs, ab 30.04.25, 15.30-18.30 Uhr
- Anmeldung bis 28. April

Ferienkurse auf einen Blick



Tag	Beginn	Uhrzeit	Ort	Kursbezeichnung	Kurs-Nr.	Seite
Faschingsferien						
Grundschüler:innen						
Mi	05.03.25	9:00	Brühl	Weil`s so schön ist noch einmal (JuKu Brühl)	20860	93
Schüler:innen ab Klasse 5						
Di	04.03.25	9:00	Schwetzingen	Nähen mit der Nähmaschine	20901	16
Fr	07.03.25	10:00	Schwetzingen	Spiele programmieren mit SCRATCH	50203	18
Osterferien						
Grundschüler:innen						
Mo	14.04.25	9:00	Brühl	Viel zu schade für den Müll (JuKu Brühl)	20861	93
Mo	14.04.25	9:30	Schwetzingen	Geheimnisvolle Welt	20806	14
Di	15.04.25	14:00	Plankstadt	Osterhasenbackstube	30570	106
Mi	16.04.25	9:30	Schwetzingen	Schöne Dinge aus Leder	20808	14
Di	22.04.25	14:00	Schwetzingen	Diamond-Painting	20805	14
Mi	23.04.25	9:00	Brühl	Schnupperworkshop Malerei (JuKu Brühl)	20760	93
Mi	23.04.25	15:00	Schwetzingen	Ein Tag im Leben eines römischen Kindes	20603	13
Do	24.04.25	9:30	Schwetzingen	Pfiffige kleine Taschen	20809	14
Do	24.04.25	10:00	Schwetzingen	Zu Gast bei Tutanchamun	20601	13
Fr	25.04.25	14:00	Schwetzingen	Trendy Nailstyling	20012	15
Schüler:innen ab Klasse 7/8						
Mo	14.04.25	11:00	Brühl	Goldschmieden zum Muttertag, ein Herz aus Silber	20872	94
Prüfungsvorbereitung						
Di	08.04.25	14:00	Schwetzingen	Last minute: Das Abitur steht bevor - Crash-Kurs Mathematik	60705	18
Pfingstferien						
Grundschüler:innen						
Di	10.06.25	9:00	Brühl	Experimentierfeld Papierschöpfen (JuKu Brühl)	20862	93
Di	17.06.25	15:00	Schwetzingen	Steinzeit-Detektive	20604	13
Mi	18.06.25	10:00	Schwetzingen	Zu Besuch bei den Kelten	20602	13
Do	31.07.25	9:00	Brühl	Jeder Stein ist wunderbar (JuKu Brühl)	20863	93
Sommerferien						
Grundschüler:innen						
Mo	04.08.25	9:00	Brühl	Tauche in die Welt der Farbe ein (JuKu Brühl)	20761	93
Schüler:innen ab Klasse 5						
Mo	04.08.25	10:00	Schwetzingen	Computerschreiben für Schüler:innen	50101	18

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 12.02.25, 9.30-11.00 Uhr • 65,- EUR
- Anmeldung bis 10. Februar

Kopf oder Zettel? Merktechniken für jedermann

Vortrag

10001

Harald Drescher, Gedächtnistrainer Bundesverband

Gedächtnistraining e.V.

Mittwoch, 12.02.25, 9.30-11.00 Uhr

Hofastronom Christian Meyer (1719-1783)

Erbauer der Sternwarte im Schwetzingen Schloss

Vortrag

10002

Dr. Thomas Bürke, Physiker, Wissenschaftsjournalist und Buchautor

Mittwoch, 19.02.25, 9.30-11.00 Uhr

Was ist Outside-Art?

Vortrag

10003

Kristina Hoge

Mittwoch, 26.02.25, 9.30-11.00 Uhr

Richard Strauss (1864-1949) – Leben und Werk als Spätromantiker

Vortrag

10004

Dr. Anja Pohnsner

Mittwoch, 19.03.25, 9.30-11.00 Uhr

Claire – ein neuer Roman über die Geschichte zweier Frauen in Westdeutschland zwischen 1944 und 2007

Autorenlesung mit Vortrag
10005
Ulrike Halbe-Bauer
Mittwoch, 26.03.25, 9.30-11.00 Uhr

Kurt Tucholsky (1890-1935) – Leben und Werk

Vortrag
10006
Christina Riegger
Mittwoch, 02.04.25, 9.30-11.00 Uhr

Musiker:innen im 18. Jahrhundert in Südwestdeutschland

Vortrag
10007
Dr. Rüdiger Thomsen-Fürst
Mittwoch, 09.04.25, 9.30-11.00 Uhr

Architektur des 20. Jahrhunderts – ein Rück- und Überblick

Vortrag
10008
Dorothee Oettli
Mittwoch, 30.04.25, 9.30-11.00 Uhr

Stadt.Wand.Kunst Murals in Mannheims Innenstadt

Exkursion
10009
Mittwoch, 07.05.25 •
Anmeldung bei Monika Walliser bis 30. April • Die genaue Uhrzeit und den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.

Der Maghreb – von der Prähistorie bis zur Gegenwart

Vortrag
10010
Regina Keil-Sagawe
Mittwoch, 14.05.25, 9.30-11.00 Uhr

Blanche Hoschedé-Monet (1865-1947) Stief- und Schwiegertochter von Claude Monet

Vortrag
10011
Sieglinde Rieder
Mittwoch, 21.05.25, 9.30-11.00 Uhr

Marcel Proust Auf der Suche nach der verlorenen Zeit

Vortrag
10012
Heiko Geier
Mittwoch, 28.05.25, 9.30-11.00 Uhr

Alt werden – Jung bleiben

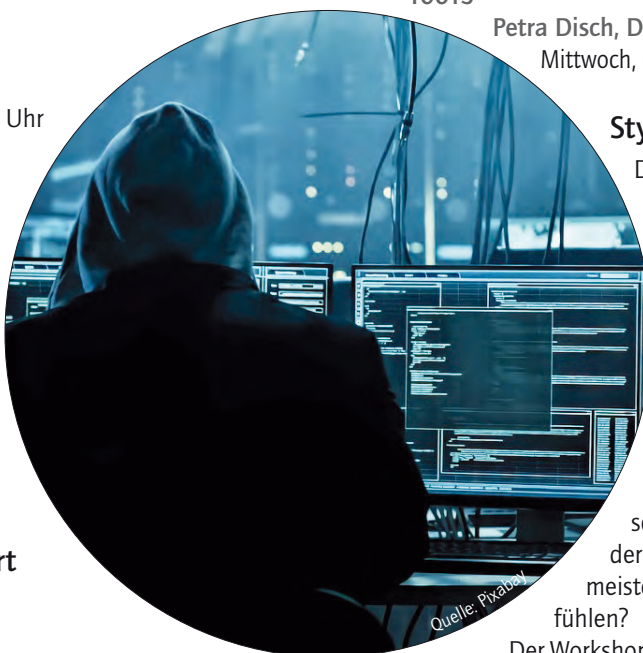
Vortrag
10013
Angela Stotz
Mittwoch, 04.06.25, 9.30-11.00 Uhr

Frauen am Badischen Hof

Vortrag
10014
Dr. Adelheid M. von Hauff
Mittwoch, 25.06.25, 9.30-11.00 Uhr

Von den Anfängen der Digitalisierung bis zur Cyber-Crime

Vortrag
10015
Petra Disch, Dipl.-Mathematikerin
Mittwoch, 02.07.25, 9.30-11.00 Uhr



Style dir dein Leben

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.

Farb- und Stilberatung für Frauen ab 40

10605
Linda Scholz
6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 15.05.25, 18.00-21.00 Uhr • 30,- EUR
• Anmeldung bis 12. Mai

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

- Gesundheit & Fitness, Seite 56 ff
- Ketsch, Seite 99 f
- Plankstadt, Seite 106 f

Farb- und Stilberatung für Frauen ab 60

10606

Linda Scholz

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Freitag, 14.03.25, 15.00-18.00 Uhr • 30,- EUR
- Anmeldung bis 11. März

Frau sein**Workshop über Grundlegendes, Gender Gaps und unsere Gesellschaft**

neu

Haben Sie sich schon mal gefragt, warum Frauen trotz gesetzlicher Gleichstellung immer noch weniger verdienen als Männer? Wollten Sie schon immer einmal wissen, welche Rolle die gesellschaftlichen Strukturen für die Ungleichheit zwischen den Geschlechtern spielen? Ist es für Sie von Interesse, wie Sie persönlich zur Förderung der Geschlechtergerechtigkeit beitragen können?

Dieser Workshop richtet sich an Frauen jeden Alters und bietet die Gelegenheit, sich mit dem Thema „Frau sein“ und den oben genannten Fragen auseinanderzusetzen. Gemeinsam werden wir uns nicht nur mit theoretischen Grundlagen wie „Care Gap“, „Gender Pay Gap“, „Gender Dream Gap“ und statistischen Daten beschäftigen, sondern auch persönliche Erfahrungen und Perspektiven teilen. Ziel ist es, ein umfassendes Verständnis der Herausforderungen und Chancen zu entwickeln, denen Frauen heute begegnen. Wir werden Strategien erörtern, wie wir als Einzelpersonen und als Gemeinschaft aktiv zur Förderung der Geschlechtergerechtigkeit beitragen können. Für ein kleines Buffet ist gesorgt, damit der heutige Frauentag auch gefeiert und geehrt wird.

10615

Hanna Keßler, Studienrätin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 08.03.25, 14.00-18.00 Uhr • 20,- EUR incl. kleines Catering • Anmeldung bis 03. März

War das schon alles? – Frau in der Lebensmitte

neu

Workshop

Sie haben sich um die Bedürfnisse anderer gekümmert, ständig funktioniert und es allen recht gemacht. Leider sind Sie selbst dabei auf der Strecke geblieben und fragen sich jetzt zu Recht „War das schon alles?“. Die Lebensmitte kann eine Zeit der Unsicherheit und Reflexion sein, aber auch eine Chance für persönliches Wachstum und neue Wege. In Diskussionen und praktischen Übungen erarbeiten Sie Themen wie Selbstreflexion, Neuorientierung, persönliche Werte und Lebensziele. Gönnen Sie sich diese Auszeit, um wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen und zu spüren, was Sie möchten und was Ihnen gut tut – an diesem Wochenende geht es nur um Sie!

Bestandsaufnahme: Wo stehe ich?

Visualisierung: Was darf sich ändern?

Fokus: Das Ziel vor Augen

Selbstwirksamkeit: Das Ruder selbst in die Hand nehmen

Entschlossenheit: Kraftvoll und nachhaltig Entscheidungen treffen

10629

Eva Falkenstein

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Freitag, 04.04., 18.00-20.00 Uhr und Samstag, 05.04.25, 14.00-18.00 Uhr • 40,- EUR • Anmeldung bis 01. April

Danza Latina Fitness**Für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene**

Ein außergewöhnliches Gesundheitsprogramm mit einem Latinomix aus Salsa, Flamenco, Samba, Merengue etc, bringt jede Hüfte zum Schwingen. Jede Frau gleich welcher Alters und welcher Figur, kann Spaß an der sportlichen Fiesta entwickeln. Kombiniert mit Musik und Tanz fließen Elemente aus dem Beckenbodentraining und der Rückenschule bei dem Fitnesstraining ein. Fühle Dich wohl und tanze in Deinem eigenen Tempo!

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 Latina, ist ein echtes Erlebnis.

20521

Andrea Uhde

- 6 - 14 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hirschacker-Grundschule • 8 x dienstags, ab 18.02.25, 19.00-20.00 Uhr • 79,- EUR • Anmeldung bis 13. Februar

Yoga für Schwangere

neu

Yoga, Körperwahrnehmung und Atemtechniken unterstützen die Teilnehmerinnen dabei, sich auf die Geburt einzustimmen und ein intensiveres und gelassenes Körperbewusstsein zu entwickeln. Kräftigende Übungen stärken abwechselnd mit Entspannungseinheiten das Bewusstsein der Schwangeren für die eigenen Ressourcen und führen sie in eine tiefe Entspannung. Atemübungen lassen den Atem ruhiger, tiefer fließen und lösen Spannungen. Im Kurs sollen sowohl die körperliche als auch mentale Gesundheit der Frauen gefördert und auf die Geburt sowie die Zeit nach der Entbindung vorbereitet werden.

Dieser Kurs kann in jedem Stadium der Schwangerschaft besucht werden. Sofern eine Risikoschwangerschaft vorliegt, muss die Teilnahme am Kurs vorher mit dem/der behandelnden Gynäkologe/in abgeklärt werden.

30101

Marta Zofia Kadzielawa

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x donnerstags, ab 20.02.25, 17.00-18.00 Uhr
- 54,- EUR • Anmeldung bis 17. Februar

Fit für den Büroalltag: EDV 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 12.07.25, 9.00-13.00 Uhr • 95,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 08. Juli

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 • 10 x mittwochs, ab 12.02.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse pro Vortrag in der VHS

Trickbetrügereien – Prävention im Alltag

Vortrag

10021

Michael Christoph,
Referat Prävention,
Polizeipräsidium
Mannheim

Mittwoch, 12.02.25,
15.00-16.30 Uhr
• 5,- EUR Tageskasse

Schulmedizin versus Chinesische Medizin

Das Denken der chinesischen Medizin erklärt an der chinesischen Diagnostik

Vortrag

10022

Dr. Andrea-Mercedes Riegel, Sinologin
Mittwoch, 19.02.25, 15.00-16.30 Uhr
• 5,- EUR Tageskasse

Edith Stein – Wechsel als Jüdin zum Christentum

Vortrag

10023

Dr. Lenelotte Möller

Mittwoch, 26.02.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Linie, Lust und Luxus – der Maler Gustav Klimt (1862-1918)

Vortrag

10024

Dorothee Oettli

Mittwoch, 12.03.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Mit dem Rad durch das Land der Bibel

Eine Mischung aus Kultur, Religion, Natur und Menschen

Vortrag

10025

Roland Strieker

Mittwoch, 19.03.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Vielleicht verdanke ich den Blumen, dass ich Maler geworden bin

Claude Monet

Vortrag

10026

Barbara Kilian-Memheld

Mittwoch, 26.03.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Auf den Spuren von Hildegard von Bingen Nonne, Mystikerin, Prophetin, Heilkundige

Vortrag

10027

Gordana Mlakar, M.A., Kunsthistorikerin

Mittwoch, 02.04.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Caesar und Kleopatra

Ausstellung im Historischen Museum der Pfalz in Speyer

Exkursion mit Führung
Exkursionsbegleitung:
Brigitte Drescher

10028

Mittwoch, 09.04.25 • Die Fahrtkosten und die Kosten für den Museumsbesuch werden bei Anmeldung mitgeteilt • Anmeldung bis 15.03.25 bei Brigitte Drescher

Die Geldpolitik der Europäischen Zentralbank Chancen und Risiken

Vortrag

10029

Daniel S. Dutzi

Mittwoch, 30.04.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Ägypten im Zeichen der Unsterblichkeit Das alte Ägypten fasziniert bis zur heutigen Zeit

Vortrag

10030

Diana Liesegang, M.A.

Mittwoch, 07.05.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Tageskasse

Weitere Vorträge für Senior:innen finden Sie unter **Veranstaltungen in Kooperation mit Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park, Seite 97**



Quelle: polizei-beratung.de

Risikofaktor Hitze bei Senior:innen

Wie hohe Temperaturen die Gesundheit beeinflussen

neu

Vortrag im Rahmen des bundesweiten Hitze-Aktionstages in Zusammenarbeit mit dem Generationenbüro Schwetzingen und dem Gesundheitsamt Rhein-Neckar-Kreis, Heidelberg
In diesem Vortrag geht es um die Risiken, die hohe Temperaturen für die Gesundheit darstellen. Zunächst wird der Begriff Hitze näher definiert und erklärt, wie Hitze den Körper beeinflusst und welche Symptome auftreten können. Warum ältere Menschen stärker betroffen sind und wie man sich vor Hitze schützen kann, sind weitere Aspekte, die angesprochen werden. Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit für Fragen aus dem Teilnehmer:innenkreis.

10031

Josa Ramünke, Geschäftsstelle Kommunale Gesundheitskonferenz (KGK)

- 5 - 50 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 04.06.25, 15.00-16.00 Uhr • Eintritt frei

Diabetes und Klimawandel

neu

Vortrag

In diesem Vortrag widmen wir uns einem zunehmend wichtigen Thema: der Wechselwirkung zwischen Diabetes und Klimawandel. Während der Klimawandel global immer deutlicher spürbar wird, zeigen neueste Forschungsergebnisse, dass steigende Temperaturen und extreme Wetterereignisse nicht nur die Umwelt, sondern auch die Gesundheit der Menschen direkt beeinflussen – insbesondere die von Menschen mit Diabetes. Wie sich veränderte klimatische Bedingungen auf den Krankheitsverlauf auswirken, welche neuen Herausforderungen sich für Prävention und Therapie ergeben und welche gesundheitspolitischen Maßnahmen erforderlich sind, wird in diesem Vortrag thematisiert.

10032

Prof. Dr. med. Hans Peter Hammes, Lions Club Schwetzingen, Kabinettsbeauftragter Diabetes und Seniorenangelegenheiten Lions Deutschland Distrikt Süd-Nord

- 5 - 50 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 12.06.25, 10.30-12.00 Uhr • Eintritt frei

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.

10607

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

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- 2 x dienstags, ab 01.04.25, 18.00-20.30 Uhr • 30,- EUR
- Anmeldung bis 27. März

Geistig fit und vital bleiben

Für Senior:innen ab 65 Jahren

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 19.02.25, 10.00-11.30 Uhr • 26,- EUR
- Anmeldung bis 13. Februar

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 13.02.25, 10.00-11.00 Uhr
- 29,- EUR • Anmeldung bis 11. Februar

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 11.02.25, 9.00-10.00 Uhr • 87,- EUR
- Anmeldung bis 06. Februar

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 11.02.25, 10.10-11.10 Uhr • 87,- EUR
- Anmeldung bis 06. Februar

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 rücken-gerechte Verhaltensweisen für den Alltag ausprobiert. Ent-spannungsübungen schließen die Übungsstunde ab.

30204

Margot Beuth

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x freitags, ab 14.02.25, 9.00-10.00 Uhr • 87,- EUR
- Anmeldung bis 06. Februar

Einen Vortrag zum Thema „Risikofaktor Hitze“ speziell für ältere Menschen finden Sie auf Seite 23

Mehr Beweglichkeit und Entspannung mit Qi Gong

für Einsteiger:innen ab 50 +

Qi Gong ist eine Übungsreihe, die die kör-perliche Energie verstärkt und die Funk-tionsfähigkeit des Organismus verbes-sert, das Immunsystem stärkt und die innere Ruhe einkehren lässt. Jeder Mensch befindet sich in einer ganz individuellen kör-perlichen und seelischen Ver-fassung, die der Ausgangs-punkt beim Qi Gong ist. Die Intensität der Ausführung wird den jeweiligen körperlichen Möglichkeiten angepasst.

30205

Erika Seitz

- 6 - 8 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x montags, ab 17.02.25, 9.30-11.00 Uhr • 87,- EUR • Anmeldung bis 12. Februar

Depressionen bei Älteren

Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW)

Schicksalsschläge und Verlustereignisse können Menschen in höherem Lebensalter schwer belasten und zur Entwicklung von manifesten Depressionen führen, die die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Körperliche Erkrankungen und Medikamente können hierbei die Entwicklung einer Depression begünstigen. Depressionen bei älteren Menschen müssen aber nicht als zwangsläufiger Bestandteil des Alterungsprozesses akzeptiert werden.

In diesem Vortrag wird erläutert, wie häufig Depressionen im Alter auftreten, wie sich depressive Episoden im späten Lebensalter von denen in jüngeren Lebensjahren unterscheiden, welche Schwierigkeiten bei Erkennung depressiver Symptome und welche Behandlungsmöglichkeiten bestehen. Im Anschluss an den Vortrag können Fragen an den Referenten gestellt werden.

30325

Dr. med. Andreas Baier

- 5-40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 12.05.25, 19.00-20.30 Uhr • 4,- EUR

Forum Pflegende Angehörige, den Trauertreff und weitere Gymnastikkurse finden Sie unter **Gesundheit**, Seite 64, 65 und 60

Englisch Schritt für Schritt

Grundstufe A1.2

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 Lern-tempo erleichtert den Einstieg.

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

40606

Yi-Zhou Shi

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Dreikönighaus
- 15 x mittwochs, ab 12.02.25, 10.15-11.45 Uhr
- 99,- EUR incl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

Englisch Schritt für Schritt Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen

Newcomers welcome!

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

40607

Christina Baumeyer

6 - 9 Teilnehmer:innen

• Schwetzingen,

Volkshochschule • 12 x

donnerstags, ab 13.02.25,

8.45-10.15 Uhr • 101,- EUR

incl. Kopien • Gebührenordnung

Sprachenschule Seniorenkurse

Englisch Schritt für Schritt

Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen 55+ mit Vorkenntnissen

Newcomers welcome!

Lehrbuch: Easy English A2.1, ab L 10 (Cornelsen Verlag)

40609

Christina Baumeyer

10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• 15 x donnerstags, ab 13.02.25, 10.30-12.00 Uhr

• 101,- EUR incl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse



neu

neu

Quelle: Pixabay

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 Baumeier

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 11.02.25, 10.45-12.15 Uhr • 101,- EUR incl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Senioren-kurse

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 Baumeier

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 11.02.25, 9.00-10.30 Uhr • 101,- EUR incl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Senioren-kurse

Englisch für Frühaufsteher:innen – Early Birds**Mittelstufe B2.1**

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, do some reading, discuss interesting topics and study the coursebook, including some grammar. Newcomers are welcome!

Lehrbuch: Great 2nd edition B2, ab L 1 (Klett Verlag)

40612

Margarete Kühbauch

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 10.02.25, 8.30-10.00 Uhr • 99,- EUR incl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Senioren-kurse

Englisch – For Advanced Senior Learners**Mittelstufe B2.1**

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. Newcomers are welcome!

Lehrbuch: Great 2nd edition B2, ab L 1 (Klett Verlag)

40613

Margarete Kühbauch



AMBULANTER PFLLEGEDIENST

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-ambulanterpflagedienst.de

10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • 15 x mittwochs, ab 12.02.25, 10.15-11.45 Uhr • 99,- EUR
 incl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Senioren-
 kurse

Französisch am Vormittag
Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen 55+ mit geringen Vorkenntnissen
 Reisen Sie gedanklich weiter durch unser Nachbarland Frankreich
 mit seinen netten Menschen, charmanten Städtchen und tollen
 Sehenswürdigkeiten! Dabei lernen Sie wichtige Sprachstruk-
 turen aus verschiedenen praktischen Lebensbereichen kennen
 und können sich immer besser in der Fremdsprache ausdrücken.
 Das alles passiert in einer angenehmen Lernatmosphäre mit
 viel Spaß in einer netten Gruppe und ohne zu tief in die
 Grammatik einzusteigen.

Lehrbuch: On y va! A2, Aktualisierte Ausgabe, Lehr- und
 Arbeitsbuch, ab L 1 (Hueber Verlag)

40802

Simone Geiß

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • 12 x freitags, ab 14.02.25, 9.00-10.30 Uhr • 99,- EUR
 incl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule
 Seniorenkurse

ab L 2 (Hueber Verlag), dazu passender Grammatik- und
 Sprachtrainer.

40803

Sylvie Guénon

10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 • 15 x dienstags, ab 11.02.25, 8.30-10.00 Uhr • 99,- EUR
 incl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule
 Seniorenkurse

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
 • 12 x mittwochs, ab 12.02.25, 8.30-10.00 Uhr • 100,- EUR
 incl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule
 Seniorenkurse



„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 Filmserlebnis ganz in Ihrer Nähe. Mit
 dem Kino freuen wir 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 mit Spaß
Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen 55+ mit soliden Vorkenntnissen
 Vous aimez la France, sa langue, sa culture...? Vous voulez per-
 fectionner 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 12.02.25, 10.15-11.45 Uhr
 • 100,- EUR incl. Kopien • Gebühre-
 nordnung Sprachenschule
 Seniorenkurse

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, ainsi
 que les cahiers de gram-
 maire et de vocabulaire
 correspondants.

En avant pour une nou-
 velle aventure! À bien-
 tôt!

Lehrbuch: On y va! B1,
 Lehr- und Arbeitsbuch
 (Aktualisierte Ausgabe),



Quelle: Pixabay

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 €

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 Guénon

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 11.02.25, 10.15-11.45 Uhr • 100,- EUR incl. Kopien • Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

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 8 (Klett Verlag)

42206

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
 - 12 x donnerstags, ab 20.02.25, 8.30-10.00 Uhr • 97,- EUR
- Gebührenordnung Sprachenschule Seniorenkurse

Weitere Sprachkurse finden Sie in unserer
VHS-Sprachenschule, ab Seite 67

Keine Angst vor dem Umgang mit dem Computer Ein Einstieg für Ältere ohne oder mit sehr wenigen Vorkenntnissen

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 13.03.25, 9.30-11.00 Uhr • 125,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 07. März

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,

Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///
WASSER

FuX ///
ERDGAS

FERN ///
WÄRME

Mehr als Energie

 Stadtwerke
Schwetzingen

Theaterbus des Theaters und Orchesters Heidelberg



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 Stückführung 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.

Die Ärztin

Schauspiel von Robert Icke, sehr frei nach
„Professor Bernhardt“ von Arthur Schnitzler

20301

Theater der Stadt Heidelberg, Marguerresaal • Sonntag,
09.03.25, 15.00-17.00 Uhr

Singin' in the Rain

Musical nach dem Drehbuch von Betty Comden
und Adolph Green

Songs von Nacio Herb Brown und Arthur Freed

20302

Theater der Stadt Heidelberg, Marguerresaal • Sonntag,
06.04.25, 15.00-17.00 Uhr

Jenůfa

Oper in drei Akten von Leoš Janáček

20303

Theater der Stadt Heidelberg, Marguerresaal • Sonntag,
29.06.25, 15.00-17.00 Uhr

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.

50109

Dr. Martin Wilmes

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x donnerstags, ab 26.06.25, 9.30-11.00 Uhr • 54,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 23. Juni

Kurse zum Umgang mit dem Smartphone, iPhone und iPad finden Sie unter Kommunikation/Medien ab Seite 81



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



Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.



Quelle: Pixabay

Sie brauchen ein Geschenk?...

Ein VHS- *Gutschein* passt immer!

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



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.

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

Fit für die Rente

Strategien für einen guten Start

neu

Mit dem Einstieg in die Rente steht ein neuer Lebensabschnitt an. Die einen jubelieren über die größeren Freiheiten, wie zum Beispiel mehr Zeit für sich, die anderen sehen es mit Sorge. Denn mit dem Verlust der Arbeit geht auch ein Stück Lebenssinn verloren. Plötzlich hat man viel zu viel Zeit.

Gemeinsam beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen: Wie strukturiere ich meinen Tag sinnvoll? Welche Möglichkeiten bietet das Ehrenamt? Meine Hobbies – neu entdeckt. Was ist der Gewinn des Älterwerdens? Worin kann der Sinn dieser Lebensphase liegen? Was ist wirklich wichtig im Leben?

Sie werden staunen, über wie viel Lebenserfahrung Sie verfügen – ein reicher Schatz in dieser Zeit der Veränderungen.

Bitte bringen Sie Schreibzeug und Stift mit.

10311

Wiebke Fuhge, Heilpraktikerin für Psychotherapie

6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Samstag, 24.05.25, 10.00-12.15 Uhr • 18,- EUR

• Anmeldung bis 20. Mai

Online-Vortrag: Less is more?



Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum vhs.Wissen live

Unser Konsumverhalten beeinflusst in vielen Bereichen wie z. B. Mobilität, Ernährung und Reisen den globalen CO₂-Ausstoß. In der Diskussion um nachhaltiges Verhalten wird deshalb unter dem Stichwort Suffizienz oft eine Reduktion des individuellen Konsums gefordert.

Der Vortrag geht der Frage nach, welche psychologischen Faktoren beeinflussen, ob und wann Menschen bereit sind, ihren Konsum zu reduzieren, und welche Interventionen nachhaltigen Konsum fördern können.

10410

Prof. Dr. Oliver Büttner, Lehrstuhl
Wirtschaftspsychologie
an der Universität Duisburg-
Essen

Online, mit Zugangslink • Donnerstag, 06.02.25,
19.30-21.00 Uhr • 4,- EUR • Anmeldung bis 04. Februar



Quelle: Freepik

Online-Vortrag: Schönheit der Astrophysik vhs.Wissen live



Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.

Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben.

Der Referent entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

10411

Dr. Andreas Müller, Astrophysiker und Chefredakteur
von „Sterne und Weltraum“

Online, mit Zugangslink • Montag, 17.02.25, 19.30-
21.00 Uhr • 4,- EUR • Anmeldung bis 14. Februar

Online-Vortrag: Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen vhs.Wissen live



Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substantiell. Unsicherheit wird Normalität, Grenzen der Beherrschbarkeit könnten überschritten werden.

Notwendig ist ein klimaresilientes Wassermanagement mit langfristigem Blick, das Wasser in Flüssen, Seen und Grundwasser, sowie im Boden gebundenes Wasser zusammendenkt und flexibel auf Veränderungen reagieren kann.

Dazu braucht es einen gestaltenden Staat ebenso wie privatwirtschaftliche Initiative. Es braucht globale Kooperation aber auch selbstorganisierte Strukturen und nicht zuletzt eine starke begleitende Wissenschaft.

Wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die notwendigen Prozesse initiieren?

10413

Prof. Dr. Karen Pittel,
ifo Institut und acatech
Präsidiumsmitglied, lehrt
Volkswirtschaftslehre an der
Universität München (LMU) und
berichtet hier als Co-Vorsitzende des
WBGU zu dessen aktuellem Gutachten
„Wasser in einer aufgeheizten Welt“.

Online, mit Zugangslink • Dienstag, 25.03.25,
19.30-21.00 Uhr • 4,- EUR • Anmeldung bis
20. März

Online-Vortrag:

Raus aus der



Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

vhs.Wissen live

Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen? Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden? Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern? Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

10414

Prof. Dr. Jens Gutzmer, Gründungsdirektor des Helmholtz-Instituts Freiberg für Ressourcentechnologie, Professor für Erzlagerstätten und Geometallurgie an der TU Bergakademie Freiberg, Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech).

Online, mit Zugangslink • Dienstag, 08.04.25, 19.30-21.00 Uhr • 4,- EUR • Anmeldung bis 03. April

Vorträge im Rahmen der **vhs.KinderUni** finden sie unter **Junge vhs**, ab Seite 16 f

Vorsicht Betrug!

Informationen rund um den „Enkeltrick“



„Oma, ich bin's! Ich brauch' dringend 5.000 EUR!“ Fälle von Internetbetrug haben in den letzten Jahren zugenommen und verursachen horrenden Schäden. Dieser Vortrag stellt aktuelle Betrugsmaschinen über Internet und Telefon vor, damit Sie sich und andere besser schützen können. Im Anschluss folgt eine Diskussion, damit Sie Ihre eigenen Gedanken und Erfahrungen teilen können.

50024

Isabelle Hettinger

6 - 12 Teilnehmer:innen
 • Schwetzingen, Volkshochschule • Freitag, 04.04.25, 18.00-19.30 Uhr
 • Eintritt frei • Anmeldung bis 01. April



Quelle: Pixabay

Online-Kurs: Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

Was verbirgt sich dahinter und wie wird diese unseren Alltag verändern?



Künstliche Intelligenz (KI), gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien. Manche sehen darin Vereinfachungspotenzial für den Alltag, indem Routineaufgaben übernommen werden. Anderen gilt KI als Gefahr von Millionen von Arbeitsplätzen. In der Veranstaltung werden Grundlagen zum Thema KI vermittelt und an konkreten Beispielen aufgezeigt, was heutige und zukünftige Lösungen ermöglichen können.

Folgende Fragestellungen stehen im Fokus: Was ist KI und wie erfolgt die zu Grunde liegende Datensammlung?, Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?, Wie könnte KI unseren Alltag vereinfachen?, Welchen Einfluss hat KI voraussichtlich auf den Arbeitsmarkt und die Gesellschaft?, Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits? und Was sind die Grenzen und Gefahren von KI? Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit dem Dozenten Fragen zu stellen.

50025

Hartmut Nehme

1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
 • Montag, 07.04.25, 18.30-21.00 Uhr • 18,- EUR
 • Anmeldung bis 03. April

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.

Kursinhalte:
 Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen, Erstellung von komplexen Texten, Optimierung eigener Texte, Übersetzung von Sprache und Text und das Erzeugen kreativer Bilder und der Komposition eigener Musik, und das alles mit Hilfe von KI. Darüber hinaus wird auf die Nutzung von KI für die Ausbildung und Weiterbildung sowie die Analyse der eigenen Gesundheit eingegangen. Weitere Anwendungsbeispiele u.a. in Videospielen ergänzt durch das Erstellen eines eigenen kleinen KI-Projekts runden diesen Onlinekurs ab.

50026
 Hartmut Nehme
 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
 • Dienstag, 25.02.25, 18.30-21.00 Uhr • 18,- EUR
 • Anmeldung bis 20. Februar

Online-Kurs: KI im Alltag – Ihr Assistent für mehr Lebensqualität

neu



In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer:innen, wie KI im Alltag eingesetzt werden kann. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten – ohne Vorkenntnisse.

Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen unterstützen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung – die Teilnehmer:innen erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen.

50027

Arno S. Schimmelpfennig

1 - 10 Teilnehmer:innen

- Online, mit Zugangslink •

Mittwoch, 12.03.25, 18.30-21.00 Uhr

- 23,- EUR • Anmeldung bis 07. März



Quelle: Drazen Zigic von Freepik

Onlinevortrag: Mit Ihrem Hund ins Büro? Das müssen Sie wissen!

neu



Lernen Sie in diesem Online-Impuls Vortrag, wie die Integration des Hundes im Büro gelingt.

Dieser Vortrag richtet sich sowohl an Unternehmen als auch an Mitarbeiter:innen. Die Dozentin beleuchtet (Arbeitsschutz-) rechtliche Vorgaben und gibt praktische Handlungsempfehlungen.

50149

Anja Riederer

Online, Zoom •

Mittwoch, 12.02.25,

19.15-20.00 Uhr

- 9,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

Künstliche Intelligenz – KI im Alltag

neu

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer:innen einen Überblick über die Entwicklung, Funktionsweise und Einsatzmöglichkeiten von KI-Systemen. In selbstständigen Übungen werden mit Anwendungen, wie Copilot von Edge, Chat GPT u.a. an Laptops der VHS oder an eigenen Geräten Gedichte und Einladungen verfasst, Spracherkennung ausprobiert, und Sprache und Text mit KI übersetzt.

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Laptop, Tablet oder Smartphone. Bitte (falls vorhanden) Geräte mit aufgeladenem Akku und Zugangsdaten zum App Store bzw. Playstore mitbringen.

50028

Wolfgang Möhl

3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Donnerstag, 27.02.25, 17.00-18.30 Uhr • 21,- EUR

• Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich

• Anmeldung bis 24. Februar

Recht | Finanzen

Was sind die entscheidenden Faktoren an den Kapitalmärkten?

neu

Vortrag

Die überdurchschnittlich hohe Inflation aus den Vorjahren hat sich abgemildert, jedoch zeigt das derzeitige Inflationsniveau weiterhin erhöhte Werte. Auch wenn die ersten Leitzinssenkungen schon erfolgt sind, so bewegen sich die Leitzinsen weiterhin auf einem höheren Niveau als noch vor drei bis vier Jahren. In diesem Umfeld gibt es 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, konnten allerdings auch sehr attraktive Anstiege zeitigen. Welche Argumente sprechen für Aktien und welche weltweiten Entwicklungen sind für Kapitalanleger:innen zu beachten? Was für einen langfristig orientierten Anleger:innen wichtig ist, erfahren die Teilnehmer:innen in diesem Vortrag.

10305

Andreas Jacobs

6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Donnerstag, 27.03.25, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR

• Anmeldung bis 24. März

Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///
WASSER

FuX ///
ERDGAS

FERN ///
WÄRME

Mehr als Energie

**Stadtwerke
Schwetzingen**

**Online-Kurs:
NFTs & Metaverse**



NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, denen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird. NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst.

Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler:innen dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, die den Spieler:innen Vorteile ermöglichen.

NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar. Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, das aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum



Quelle: Pixabay

verbunden. Im Metaverse können Nutzer:innen die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.
Kursinhalte: Einführung in die Welt der NFTs, technologische Grundlagen, NFTs selbst erstellen, Handelsplätze für NFTs, Einführung in das Thema Metaverse und technische Voraussetzungen für die Nutzung, Kryptowährungen als Zahlungsmittel, Möglichkeiten und Anwendungsbeispiele für das Metaverse.

10307

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink • Montag, 29.04.24, 18.30-21.00 Uhr
- 18,- EUR • Anmeldung bis 24. April

**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. Im Kurs wird erläutert wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Kursinhalt: Einführung in Kryptowährungen, Definition von

DRUCKHAUS MEDIA-EXPRESS

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



Wir sind für Sie da!

Mining, 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
- Montag, 17.02.25, 18.30-21.00 Uhr • 18,- EUR
- Anmeldung bis 12. Februar

Online-Kurs: Investieren in Aktien

- Kompaktseminar

Einsteiger:innen und Teilnehmer:innen mit leichten Vorkenntnissen



Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger:innen die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer:innen im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger:innen „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld. In diesem Kompaktkurs erfahren die Teilnehmer:innen die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie sie geeignete Aktien für die von ihnen ausgewählte Strategie finden. Kursinhalte: Psychologie bei der Aktienanlage, mögliche Anlagestrategien, Auswahlkriterien für Aktien, wichtige Unternehmenskennzahlen, Chartanalyse nutzen, Blick auf die Besonderheiten einzelner Branchen und auf die Wirtschaftsregionen (USA, Europa, Asien), Berücksichtigung ökologischer Gesichtspunkte, Zugang zu Finanzinformationen sowie Umsetzung der Anlagestrategie. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

10310

Hartmut Nehme

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Samstag, 05.04.25, 18.30-21.00 Uhr • 18,- EUR
- Anmeldung bis 01. April

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung

Vortrag

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 Betreuers/ einer 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
- Donnerstag, 20.03.25, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 17. März

Außergerichtliche Streitbeilegung - Schlichtung, Mediation & Co Ein Überblick

neu

Vortrag

Es gibt mehrere Möglichkeiten, sich außergerichtlich zu einigen. Insbesondere, wenn man nach einem Gerichtsurteil weiter miteinander auskommen muss, befriedet eine gerichtliche Entscheidung selten das Verhältnis, weil der oder die Unterlegene meist auf „Rache“ sinnt. Hier bieten sich außergerichtliche Konfliktlösungen an, die eben keine:n Sieger:in oder Besiegten kennen. Auch lässt sich im Verhandlungswege oftmals mehr erreichen, als durch das Beharren auf (und Erreichen von) rechtlichen Ansprüchen. Der Vortrag stellt die verschiedenen Angebote vor und erläutert Vor- und Nachteile und wann sich welches Modell eignet.

10318

Frank Richter, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Montag, 07.04.25, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 03. April

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

68723 Schwetzingen
Scheffelstraße 16
www.nassner-geiss.de

Nassner & Geiss
WERBUNG & PUBLIC RELATIONS

Das Ehegattentestament

Gestaltungsmöglichkeiten und Fehlerquellen

Der Vortrag 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.

10319

Petra Nußbaum, Rechtsanwältin

- 6 - 12 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 18.03.25, 18.30-20.00 Uhr
- 11,- EUR
- Anmeldung bis 13. März

Datenschutz nach der DSGVO

neu

Vortrag

Unternehmen, Vereine und Privatpersonen sind verunsichert, was sie nach der Einführung der Datenschutzgrundverordnung noch dürfen oder müssen. Der Vortrag klärt – soweit derzeit mit noch recht wenig klärender Rechtsprechung möglich – über Rechte und Pflichten der Beteiligten auf und versucht Verhaltenshinweise zu geben.

10320

Frank Richter, Rechtsanwalt

- 6 - 12 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 05.06.25, 19.00-20.30 Uhr
- 11,- EUR
- Anmeldung bis 03. Juni



Quelle: Pixabay

Und außerdem ...

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



Quelle: Pixabay

Keine Geschenkidee?...

Ein VHS- *Gutschein* passt immer!

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

vhs
Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

Politik - Gesellschaft - Umwelt



Ausstellung Fotosalon „Magische Unschärfe“, Claus Marschner

Ausstellung Marion Siefert „Der andere Blick“

„Malen ist eine tiefe Auseinandersetzung mit dem Motiv, dem Erforschen von Formen und Farben.“
Marion Siefert

„Um unerwartete Bilder entstehen zu lassen, muss man die Regeln auch einmal auf den Kopf stellen.“
Jessen Oestergaard

Politik | Bürgerliches Engagement

TRUE CRIME – Grundgesetz

neu

Vortrag

Was hat die Abschaffung der Todesstrafe mit unserem Grundgesetz zu tun? Wie schützt uns unsere Verfassung vor staatlicher Folter, Diskriminierungen jeder Art und vor allem wie gewährt sie jedem von uns Rechte, Grundrechte, die hart erkämpft werden mussten, wie zum Beispiel die Kunst- und Pressefreiheit? Anhand von spannenden Kriminalfällen verdeutlicht der Referent eine weitere besondere Geschichte unserer Verfassung.

10039

Dr. Alessandro Bellardita, Richter, Hochschuldozent, Autor, Journalist

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 26.03.25, 19.00-20.30 Uhr • 8,- EUR Abendkasse • Für Schüler:innen und Student:innen Eintritt frei
- Anmeldung bis 24. März

TRUE CRIME – Frauen in der Mafia

neu

Vortrag

Die italienische Mafia ist weltweit bekannt für skrupellose Mafiabosse, Morde, Schutzgelderpressung und vor allem für den weltweiten Drogenhandel. Hunderte Männer haben die Geschichte der Mafia in den vergangenen 150 Jahren geprägt – auch in der Medienberichterstattung. Doch welche Rolle spielen Frauen in der „angeblich“ patriarchalisch strukturierten Mafia? Gibt es auch Frauen, die das Sagen haben? Gab es schon Frauen, die den Mut hatten, der Mafia den Rücken zu kehren oder sogar als Kronzeuginnen auszusagen? Und wie steht es mit den Frauen in Süd-Italien heute? Gibt es dort eine „Gleichberechtigung“ zwischen Männern und Frauen? Anhand von zahlreichen Kriminalfällen begibt sich der Referent auf eine Reise in eine etwas andersartige Geschichte der italienischen Mafia.

10040

Dr. Alessandro Bellardita, Richter, Hochschuldozent, Autor, Journalist

- 10 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 14.05.25, 19.00-20.30 Uhr • 8,- EUR Abendkasse • Für Schüler:innen und Student:innen Eintritt frei
- Anmeldung bis 12. Mai

Schwetzingen im Krimifieber!

Das größte Branchentreffen deutschsprachiger Krimiautor:innen erstmals in der Stadt der Spargelstecher!

Präsentation der Schwetzingen-Krimi-Anthologie „Arsen und Spargelspitzen“, unzählige Lesungen an besonderen Orten, Preisverleihungen, 200 Autor:innen in der Stadt.

Infos unter www.visit-schwetzingen.de/criminale



Geschichte | Zeitgeschichte

Die Geschichte des Bambusfahrrades

Vortrag

Fahrradfahren am Ende des 19. Jahrhunderts bedeutete erstmalig individuelle Mobilität für Männer und Frauen. Wie kam in dieser Zeit der industriellen Revolution der Gedanke auf, ein Fahrrad aus Bambus zu bauen, der sich rasant verbreitete, wieder verschwand und hundert Jahre später wiedergeboren wurde?

20610

Oswald Wieser

- 15 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 20.03.25, 18.30-20.00 Uhr • 8,- EUR
- Anmeldung bis 17. März

Erziehung | Familie

PEKiP Gruppe – Einstiegskurs

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr

Für im November/Dezember 2024 geborene Babys

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 Gleichaltrigen 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
- 10 x montags, ab 10.02.25, 9.00-10.30 Uhr • 144,- EUR
- Anmeldung bis 05. Februar

PEKiP Gruppe – Folgekurs

Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr

Für im November/Dezember 2024 geborene Babys

Dieser Kurs ist die Fortsetzung von Kurs 251-10520

10521

Marion Güttler, Pekip-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x montags, ab 12.05.25, 9.00-10.30 Uhr • 144,- EUR
- Anmeldung bis 07. Mai

PEKiP Gruppe – Folgekurs Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr Für im Juni/Juli 2024 geborene Babys

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 242-10523 aus dem letzten Semester

10522

Marion Güttler, Pekip-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x montags, ab 10.02.25, 11.00-12.30 Uhr
- 144,- EUR • Anmeldung bis 05. Februar

PEKiP Gruppe – Folgekurs Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr Für im Juni/Juli 2024 geborene Babys

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses 251-10522

10523

Marion Güttler, Pekip-Gruppenleiterin

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x montags, ab 12.05.25, 11.00-12.30 Uhr
- 144,- EUR • Anmeldung bis 07. Mai

Babymassage für Eltern und ihre Babys ab der 8. Lebenswoche bis zum 10. Lebensmonat

Babys haben ein besonderes Bedürfnis nach Berührung, Wärme und Liebe. Über Berührung erlebt das Baby sich und seine Welt. Durch den Babymassagekurs nach der Deutschen Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e.V. erlernen und stärken die Eltern den innigen und respektvollen Umgang mit ihrem Kind. In fünf Kurseinheiten werden die Massage-Techniken erlernt und vielfältige Hintergrundinformationen gegeben, z.B. Infant Handling, Bewusstseinszustände des Kindes richtig erkennen und verstehen, Sensibilisieren für die verbale und non-verbale Kommunikation mit dem Kind sowie Massagetechnik zur Linderung von Blähungen und Koliken.

10526

Maike Stein

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 5 x freitags, ab 14.02.25, 10.30-11.30 Uhr • 37,- EUR • Anmeldung bis 11. Februar

BabySteps® für Eltern und ihre Babys ab der 8. Lebenswoche bis zum 1. vollendeten Lebensjahr

Dieser Kurs begleitet die Eltern mit ihrem Baby durch das erste spannende Jahr mit Spiel, Spass und Informationen für die Eltern. Im Fokus stehen das Kennenlernen und der Austausch mit anderen Eltern, frühe soziale Kontakte zu gleichaltrigen Kindern sowie die Begleitung der Kinder in ihrer motorischen Entwicklung durch Bewegungsanreize und Sinnes-

anregungen. Die Kinder werden in ihrer natürlichen Entwicklung durch altersentsprechende Materialien unterstützt und erhalten bindungsfördernde Spielelemente. Außerdem erfolgt eine Begleitung zu den Themen: Schlaf, Bindung, Milch, Kommunikation, Beikost, Tragen.

10527

Maike Stein

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x montags, ab 27.01.25, 9.00-10.00 Uhr • 78,- EUR
- Anmeldung bis 22. Januar

Gewaltfreie Kommunikation in der Familie – von Wölfen und Giraffen im Familienalltag –

neu

Kommunikation ist der Schlüssel zu einem harmonischen Familienleben. Missverständnisse und Konflikte sind im Familienalltag unvermeidbar, können aber mit den richtigen Kommunikationsmethoden positiv gestaltet werden. Der Kurs führt Sie in die Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ein, die mithilfe von Giraffen- und Wolfssprache eine empathische und klare Ausdrucksweise fördert. Sie lernen, wie Sie Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse authentisch ausdrücken und gleichzeitig die Anliegen der anderen Familienmitglieder wahrnehmen und respektieren können. Dieser Kurs richtet sich an Eltern und alle Familienmitglieder, die den Familienalltag harmonischer gestalten möchten.

10641

Verena Müller

- 6 - 12 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 2 x dienstags, ab 01.04.25, 18.30-20.00 Uhr • 30,- EUR
- Anmeldung bis 27. März

Impulsvortrag für Eltern: Kinder stärken & Mobbing gemeinsam bewältigen

neu

Mobbing ist eine große Herausforderung im Leben vieler Kinder. Wie kann man als Eltern und Erziehende seine Kinder effektiv stärken, damit sie sich gegen Mobbing behaupten können und gleichzeitig einfühlsam und respektvoll mit anderen umgehen?

Der Vortrag gibt Einblicke in grundlegende Strategien zur Mobbing-Prävention und zur Förderung von Selbstbewusstsein und Empathie bei Kindern. Eltern lernen, wie sie als Vorbilder und durch konkrete Kommunikationsmethoden ihre Kinder auf dem Weg zu einer starken und friedvollen Persönlichkeit begleiten können.

10642

Verena Müller

- 6 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 06.05.25, 18.30-20.00 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 30. April



neu

Quelle: Pixabay

neu

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?

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
- Dienstag, 24.06.25, 20.00-21.00 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 19. Juni

Eltern-Kind-Kurs: Zahlandia – Spielend Mathe üben Sommer-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 Spieleheft 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 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 01.07.25, 16.30-18.00 Uhr • 20,- EUR
- Anmeldung bis 26. Juni

Die Kurse **Familien-Picknick** und **Picky Eater – Elternratgeber zum Thema Essen** finden Sie auf Seite 55

Psychologie

Online-Vortrag:
Psychologie der



Internetnutzungsstörungen:

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr
vhs.Wissen live

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen. Über (Online-)Spiele hinaus

gehend werden auch andere Internetapplikationen suchtartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie. Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der online-bezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

10417

Prof. Dr. Matthias Brand, Professor für Allgemeine Psychologie und Kognition an der Fakultät für Informatik der Universität Duisburg-Essen und Direktor des Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance Imaging in Essen.

Online, mit Zugangslink • Mittwoch, 07.05.25, 19.30-21.00 Uhr • Anmeldung bis 02. Mai

Den Kurs **Internetführerschein – Sicher im digitalen Raum unterwegs für Kinder von 7-12 Jahren** finden Sie unter **Junge vhs**, Seite 17

Feinfühliges Kommunikation

Ein Grundkurs in GFK nach Marshall Rosenberg

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 feinfühligsten 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, 11.03.25, 17.00-21.00 Uhr • 34,- EUR
- Anmeldung bis 05. März

10621

Dr. phil. Albrecht-Claus Schork

- 8 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 06.05.25, 17.00-21.00 Uhr • 34,- EUR
- Anmeldung bis 30. April

10622

Dr. phil. Albrecht-Claus Schork

- 8 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 08.07.25, 17.00-21.00 Uhr • 34,- EUR
- Anmeldung bis 02. Juli

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, 23.05.25, 18.30-21.30 Uhr • 20,- EUR
- Anmeldung bis 20. Mai

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, 09.05.25, 18.30-21.30 Uhr • 20,- EUR
- Anmeldung bis 06. Mai

Grundkurs Trauerbegleitung im Ehrenamt (nach BVT-Standard)

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

Möchten Sie Ihren Blickwinkel auf Trauerprozesse erweitern und Ihre Begleitungscompetenz für Trauernde stärken? Diese Fortbildung richtet sich an Frauen und Männer, die haupt- und/oder ehrenamtlich in der seelsorglichen Arbeit, in der Leitung von Trauer- und Hospizgruppen, in Beratungsstellen, im Kranken- und Pflegebereich Trauernde begleiten und mit trauernden Menschen in Kontakt sind. Viele haben bereits durch eigene Trauererfahrungen Einfühlungsvermögen und Kompetenz erworben, anderen in der Trauer beizustehen und sie zu begleiten. Was wir Ihnen mitgeben wollen, sind zusätzliche Kompetenzen und Qualifikationen, die es Ihnen ermöglichen, auf die Trauernden und auf sich selbst besser zu achten. Dies ist eine professionelle und vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg geförderte Fortbildung. Sie entspricht dem Standard des Bundesverband Trauerbegleitung e. V. (BVT e. V.) und ist von dort anerkannt.

Förderung:

Für diese Fortbildung können Sie Bildungsurlaub beantragen. Das Ministerium fördert mit 250,- EUR Ihre Teilnahme (Antrag dafür stellt die VHS).

Umfang:

Die gesamte Fortbildung umfasst 80 Unterrichtseinheiten Präsenzzeit in 4 Modulen, Hausarbeiten, eine Abschlussarbeit, zusätzlich drei Peergruppentreffen und Supervisionstreffen.

Die Teilnehmer:innen verpflichten sich an allen Einheiten aktiv teilzunehmen, sich dazwischen in Kleingruppen zu treffen, wie auch eine Abschlussarbeit zu erstellen. Die Abschlussarbeit wird zu Kursende in der Kursgruppe präsentiert.

Arbeitsformen:

Zur Arbeitsweise gehören Selbsterfahrung in Körper-, Fantasie- und Kreativübungen, der Wechsel von Einzel-, Klein- und Großgruppenarbeit und fachliche Informationen.

Die Lerninhalte werden während der Fortbildung praktisch erprobt, sind praxisnah und erfahrungsbezogen, lebendig und anschaulich.

Fortbildungsinhalte:

- Motivationsklärung und Selbstbild, Biografie-Arbeit, eigener Umgang mit Verlust- und Trauererfahrungen
- Trauertheorien, Trauerabläufe, Trauermodelle
- Wahrnehmungs- und Ausdrucksmöglichkeiten für Trauernde, Rituale, Spiritualität
- eigene Begabungen, Fähigkeiten und Grenzen
- Ressourcenarbeit, Grenzen in der Begleitung, Selbstfürsorge für Begleiter, Achtsamkeit mit sich selbst

Fortbildungsziele:

Stärkung der Fach- und Handlungskompetenz, Abgrenzung und Unterscheidung von Trauerbegleitung und Sterbebegleitung, Kenntnisse über Verlauf von Trauerprozessen und Trauermodellen, Formen und Arbeitsweisen in der Trauerbegleitung, Gesprächsführung mit Trauernden: Einführung und Grundlagen, Steigerung der Selbstkompetenz, Reflexion der eigenen Lebensgeschichte, heilsamer Umgang mit Trauer im eigenen Leben, Selbstschutz und Selbstfürsorge der Begleiter, Gestaltung von Gruppenprozessen in der Trauerbegleitung, Umgang mit Grenzen, Unterstützung der Trauernden bei ihrer Spurensuche nach Perspektiven und neuen Lebensentwürfen.

10625

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

Katja Postel, Heilpraktikerin, Systemische Therapeutin

- 10 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 Termine, mittwochs und donnerstags, 09./10.04., 04./05.06., 17./18.09. und 22./23.10.25, jeweils 9.00-17.00 Uhr (Pausen nach Absprache) • 1500,- EUR (Die Gebühr kann komplett oder anteilig für zwei Module entrichtet werden.) • Anmeldung bis 3. April

Wir sind immer für Sie da

24-Std.-Bereitschaftsdienst

06202-24400

Mehr als Energie

**Stadtwerke
Schwetzingen**

Entfalte dein Potenzial

Sensibilität und Neurodiversität im Alltag

Dieser Workshop bietet eine besondere Gelegenheit sich persönlich weiterzuentwickeln. 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. Die erfahrene Kursleiterin setzt in diesem Workshop auf erlebnisorientiertes Lernen.

Durch gezielte interaktive Übungen erkunden die Teilnehmer:innen ihre eigenen Potenziale und lernen, wie sie ihre neurodiversen Besonderheiten als Ressource nutzen können. Die aktiven Sessions sind darauf ausgerichtet, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen, in dem sich die Teilnehmer:innen wohl und verstanden fühlen. Kleine Impulsübungen für den Alltag helfen, das Erlernte im Alltag zu verankern.

10626

Martina Lenhardt, systemische Beraterin & Coach, Supervisorin und Organisationsberaterin (gemäß GSB e.V.), Mitglied beim BZND Zentrum für Neurodiversität e.V.

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 15.02.25, 10.00-17.00 Uhr (Mittagspause nach Absprache) • 50,- EUR • Anmeldung bis 11. Februar

Ihr Zukunftstag:

So machen Sie 2025 zu Ihrem Jahr

Vision-Board Workshop

Sie sind es leid, mit den immergleichen guten Vorsätzen ins Neue Jahr zu starten und doch auf der Stelle zu treten? In diesem Workshop ist mal der Weg das Ziel: Sie entwerfen Ihr ganz individuelles Zukunftsbild („Vision-Board“), mit dem Sie Ihre Wunschzukunft visualisieren und damit Orientierung und Klarheit für die nächsten Jahre erhalten.

Dieser Zukunftstag ist ein Tag Auszeit nur für Sie, eine Denkhilfe, die nicht anstrengt, sondern Spaß macht sowie Inspiration und Austausch in der Gruppe.

10628

Eva Falkenstein

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 01.03.25, 10.00-15.00 Uhr • 25,- EUR
- Anmeldung bis 25. Februar



Quelle: Pixabay

Endlich aufräumen!

Strategien, damit es wirklich gelingt

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, 15.03.25, 10.00-12.15 Uhr • 18,- EUR
- Anmeldung bis 11. März

Grenzen fühlen und verstehen Klarheit und Achtsamkeit im Alltag

neu

In diesem Workshop werden die Teilnehmer:innen unterstützt und angeleitet, ihre eigenen physischen, emotionalen, mentalen und energetischen Grenzen zu erkennen und besser wahrzunehmen. Durch Selbsterfahrungs- und Körperübungen lernen sie, wie man gesunde Grenzen setzen und respektvoll mit den Grenzen anderer umgehen kann. Die Veranstaltung bietet Raum für Reflexion und praktisches Üben, um mehr Klarheit und Achtsamkeit im Alltag zu gewinnen.

10643

Nina Wellhausen

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 22.03.25, 10.30-13.00 Uhr • 17,- EUR
- Anmeldung bis 18. März

Gut zu sich sein, so lange man sich hat! Mehr Resilienz dank Selbstfürsorge

neu

Der Wecker piepst, das Handy fiept, der Computer brummt. Immer ist irgendetwas. Irgend jemand will bestimmt etwas von einem. Meist ist es ganz besonders dringend und wichtig. Und ganz schnell passiert es, dass wir uns und unsere Bedürfnisse aus den Augen verlieren.

Was tut mir gut? Wie finde ich zu meinen eigenen Kraftquellen? Wie grenze ich mich freundlich und bestimmt ab? Wie gehe ich mit negativen Gedankenmustern um? Was wünsche ich mir eigentlich für mein Leben? Wir setzen uns mit den verschiedenen Facetten der Selbstfürsorge auseinander.

10644

Wiebke Fuhge, Heilpraktikerin für Psychotherapie

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 10.05.25, 10.00-12.15 Uhr • 18,- EUR
- Anmeldung bis 06. Mai

Endlich gut schlafen!

Strategien für einen besseren Schlaf

neu

„Schlaf nun selig und süß, schau ins Traumparadies.“ heißt es schon in der berühmten Gedichtsammlung „Des Knaben Wunderhorn“ im Liedtext von Georg Scherer (1824 - 1909). Wenn das Einschlafen denn so einfach wäre. Tatsächlich wälzt man sich des Nachts von einer Seite auf die andere, der Stress des vergangenen Tages verfolgt einen noch immer

und irgendwann liegen die Nerven blank. Schlaflosigkeit kann sehr quälend und kräftezehrend sein.

Im theoretischen Teil werden die verschiedenen Schlafphasen betrachtet. Aus welchen Gründen schlafen wir schlecht? Welche Strategien können zu einem besseren Schlaf verhelfen?

Im praktischen Teil lernen die Teilnehmer:innen eine nachweislich wirksame Entspannungsmethode (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) kennen und praktisch anwenden.

10645

Wiebke Fuhge, Heilpraktikerin für Psychotherapie

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 05.04.25, 10.00-12.15 Uhr • 18,- EUR
- Anmeldung bis 01. April

Das Glück Großeltern zu sein

neu

In der Beziehung zwischen Großeltern und ihren Enkelkindern liegt ein großes Entwicklungspotenzial im gegenseitigen Geben und Nehmen. Großeltern bekommen in der Reflexion ihrer Rolle zahlreiche Anregungen zur Gestaltung ihrer Beziehungen. Dies sowohl zu ihren Enkelkindern als auch zu ihren Kindern und Schwiegerkindern und können sich wechselseitig bereichern. Es wird deutlich gemacht, worin sich die Aufgaben der jeweiligen Familienmitglieder unterscheiden und wo es manchmal auch Fallstricke gibt.

Die konstruktive Kommunikation zwischen den Generationen wird beleuchtet, angeregt und bei Bedarf exemplarisch geübt. Im Kurs werden die Freude und das Glück, das Großeltern und Enkelkinder miteinander erleben, in den Mittelpunkt gestellt.

10646

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

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 27.05.25, 18.00-20.30 Uhr
- 18,- EUR (bei Großelternpaaren: 2. Person 10,- EUR)
- Anmeldung bis 22. Mai

Waldbaden

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 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.

Den Frühling begrüßen

30134

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

- 8 - 15 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, außer Haus • Freitag, 04.04.25, 15.00-16.30 Uhr • 15,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie zeitnah • Anmeldung bis 25. März

Erfrischendes Waldbaden – Sich mit der Natur verbinden am Anglersee und Leimbach

In Zusammenarbeit mit dem Generationenbüro der Stadt Schwetzingen

30135

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

- 8 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, außer Haus
- Freitag, 23.05.25, 16.00-18.00 Uhr • 15,- EUR
- Den Treffpunkt erfahren Sie zeitnah. • Anmeldung bis 21. Mai

Waldbaden – Geh aus mein Herz und suche Freud

30136

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

- 8 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, außer Haus • Dienstag, 03.06.25, 16.00-18.15 Uhr
- 15,- EUR • Den Treffpunkt erfahren Sie zeitnah
- Anmeldung bis 30. Mai



Philosophie | Religion

Online-Vortrag:

Die drei Ringe –

Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind

vhs.Wissen live

neu WISSEN LIVE
öffnet horizontale



Das Grab des Propheten Ezechiel in der Nähe von Bagdad war im Mittelalter Ziel von jüdischen, muslimischen und christlichen Pilgern. An diesem und vielen anderen Beispielen zeigt die Referentin anschaulich, wie intensiv sich die Glaubensgemeinschaften austauschten. Gemeinsam bauten sie

eine neue kulturelle Landschaft. Dass ihre Traditionen miteinander verwandt waren, wussten Juden, Christen und Muslime im Mittelalter. In der Parabel von den drei Ringen streiten die Brüder jedoch über das Erbe, das sie von ihrem gemeinsamen Vater bekommen haben. Problematisch für das Verhältnis der Glaubensgemeinschaften zueinander wurden im Mittelalter nicht ihre Wahrheitsansprüche, sondern neue rechtliche Unterscheidungen zwischen Gläubigen, nur Geduldeten und Nichtgeduldeten.

10412

Prof. Dr. Dorothea Weltecke, Lehrstuhl für Europäische Geschichte des Mittelalters an der Humboldt-Universität zu Berlin

Online, mit Zugangslink • Sonntag, 09.03.25, 19.30-21.00 Uhr • 4,- EUR • Anmeldung bis 05. März

Online-Vortrag

Tiere in der

antiken und islamischen Philosophie

vhs.Wissen live



WISSEN LIVE
öffnet horizonte



Antike Philosophen vertraten bei der Bewertung von Tieren ganz unterschiedliche Positionen. Während Aristoteles und die Stoiker Tiere aufgrund ihrer fehlenden Vernunft und Sprache scharf vom Menschen abgrenzten, bewerteten andere philosophische Strömungen Tiere völlig anders.

Insbesondere Autoren der Spätantike und der islamischen Welt schrieben Tieren durchaus rationale Fähigkeiten zu. Einige Denker waren sogar überzeugt, dass Tiere Sprache benutzten.

Im Vortrag werden diese Positionen vorgestellt und auf die ethischen Konsequenzen eingegangen, wie wir Menschen Tiere behandeln sollten.

10416

Prof. Dr. Peter Adamson, Professor für Philosophiegeschichte an der LMU München

Online, mit Zugangslink • Sonntag, 04.05.25, 19.30-21.00 Uhr • 4,- EUR • Anmeldung bis 29. April

Die Vorträge in englischer Sprache **Gemeinsamkeiten zwischen dem Judentum und Islam** sowie **Gemeinsamkeiten der heiligen Schriften aller vier Weltreligionen** finden Sie unter Englisch, Seite 72

Die Philosophischen Cafés finden in Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Diakonieverein Schwetzingen und der Evangelischen Erwachsenenbildung Rhein-Neckar-Süd statt.

Das Philosophische Café

Politik und Religion – Hannah Arendt zum 50. Todestag



Im Andenken an die politisch-philosophische Theoretikerin Hannah Arendt ist ihr Essay „Politik und Religion“ von 1953 Thema des Abends. Es geht dabei um die Frage, ob heutige Ideologien als säkulare Religionen bezeichnet werden dürfen. Um das genauer zu klären, geht Arendt der Entwicklung der Säkularisierung nach und fragt danach, wie sehr der Zweifel seit dem 17. Jahrhundert sowohl Quelle des Glaubens als auch des Nicht-Glaubens geworden ist und wieso Religion, obwohl getrennt vom Staat, wieder zu einer öffentlich-politischen Angelegenheit werden konnte.

10801

Hans Th. Flory, M.A.

15 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 20.02.25, 18.00-21.00 Uhr • 15,- EUR incl. Getränk und kleiner Imbiss • Anmeldung bis 17. Februar

Das Philosophische Café

Ich und Du – Martin Buber zum 60. Todestag



Martin Buber hat nach den jahrhundertelangen philosophischen Diskursen seit Descartes über das Ich auch das Du und das Es für die Philosophie entdeckt. In seinem berühmten Hauptwerk „Ich und Du“ bildet der Mensch seine Identität vornehmlich in Relation zu dem ihn Umgebenden. Ein Blick in die Kirchengeschichte zeigt, dass vor 1700 Jahren die Kirche auf dem Konzil in Nizäa von 325 schon sowohl die Zweiheit (Jesus als Gott und Mensch) als auch die Dreiheit (Gott in den drei Gestalten Vater, Sohn und Geist) gegen die alleinige absolute Einheit des Glaubensbekenntnis der Vielheit gesetzt hatte. Sowohl im Werk Bubers als auch im Glaubensbekenntnis finden wir den Ansatz der heutigen heftigen Auseinandersetzung über die Diversität der Welt.

10802

Hans Th. Flory, M.A.

15 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 20.03.25, 18.00-21.00 Uhr • 15,- EUR incl. Getränk und kleiner Imbiss • Anmeldung bis 17. März

Das Philosophische Café

Werte, Ideale, Vorbilder



Wie wichtig sind heute Werte? Die Welt ist voll von Werten und es gibt eine Vielzahl von Weltanschauungen. Aber gibt es heute noch Orte und Personen, die Werte glaubhaft verkörpern? Gibt es noch Vorbilder, die Ideale und Werte verinnerlicht, ja in ihr Lebensgefühl aufgenommen haben, so dass diese Werte in den Familien und öffentlichen Institutionen gelebt werden? Welchen Stellenwert hat Bildung heute? Inwieweit hilft uns eine persönliche Wertehierarchie, um herauszufinden, welche Werte für jeden einzelnen von uns wichtig sind? Dichter, Philosophen und Hirnforscher haben sich damit beschäftigt, wir diskutieren deren Antworten und unsere Gedanken zum Thema.

10803

Angela Stotz

15 - 30 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• Donnerstag, 15.05.25, 18.00-21.00 Uhr • 15,- EUR incl. Getränk und kleiner Imbiss • Anmeldung bis 12. Mai

Ausstellungen | Konzerte

Magische Unschärfe

Ausstellung des 17. Schwetzingener Foto-Salons



vom 8. Februar bis 16. Mai

Mit dem diesjährigen Thema bricht der Schwetzingener Foto-Salon gezielt mit einer der selbstverständlichen Regeln der Fotografie: der Schärfe.

Ein Foto hat überall oder in bewusst gewählten Bereichen der Bildfläche absolut scharf zu sein, so der herkömmliche Anspruch beim alltäglichen Gebrauch unserer Kameras oder unserer

mobilen Telefone. Was aber passiert, wenn das Objektiv nicht zum Scharfstellen, sondern zum bewussten Unschärfstellen verwendet wird? Was passiert, wenn man die hochentwickelte Technik des Autofokus, die im Handbuch schon einmal zwanzig Seiten lang sein kann, links liegen lässt und Bilder auf der Grundlage des ästhetischen Gegenteils, der von Hand eingestellten Unschärfe des ganzen Bildes aufnimmt?

Um kreative und unerwartete Bilder entstehen zu lassen, sollte und muss man die Regeln auch einmal auf den Kopf und eigene Regeln aufstellen. Daraus kann sich eine neue, zumindest eine ungewohnte, in sich wiederum regelhafte Bildwirkung entwickeln.

Die Teilnehmer:innen des Schwetzingener Foto-Salons haben sich auf das Thema der „Magischen Unschärfe“ eingelassen und ihre eigenen Regeln gefunden. Die Ergebnisse dieser spannenden Bildersuche zeigen uns eine überraschende Seite dieses faszinierenden Mediums.

Es stellen aus: Rüdiger Arndt, Monika Bauer, Anton Böhm, Prof. Dr. Sven Diederichs, Petra Disch, Ruth Fugger, Pascale Grote, Ingrid Kühlmann, Claus Marschner, Alfred Maurer, Dr. Peter Reineke, Eva Schmidt, Tom Starzinski, Sibylle Wegner.

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

20020

Leitung: Jessen Oestergaard, freier Fotograf

Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal • Vernissage: Samstag, 08.02.24, 17.00-19.00 Uhr • Begrüßung: Petra Disch
• Einführung: Jessen Oestergaard • Eintritt frei

Der andere Blick

Porträt und Landschaft

neu

Ausstellung vom 24. Mai bis 31. Juli

Marion Siefert hat als Porträtmalerin ein gutes Auge. Das Motiv wird zunächst zeichnerisch erfasst, um dabei den Charakter, sprich die persönliche Essenz, der Porträtierten zu erfassen. Danach entsteht in vielen Schichten das gemalte Bild. Die Malerei bewegt sich dabei weiter in Richtung Abstraktion, wobei die Ähnlichkeit immer im Focus bleibt.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Landschaftsmalerei, wobei Licht und Farbe die Inspiration für das künstlerische Arbeiten schaffen. Die Farbgebungen sind durch ihre Liebe zur Karibik inspiriert, insbesondere zu Kuba, wobei auch viele farbige Grautöne dem Bild seinen Halt geben.

Malen ist für die Künstlerin eine tiefe Auseinandersetzung mit

dem Motiv, dem Erforschen von Formen und Farben. Sie nimmt sich die künstlerische Freiheit, dem Motiv die eigene Färbung zu verleihen. Die so geschaffene Abstraktion der Formensprache vermittelt einen anderen, einen neuen Blick. Das Original und das Dargestellte stehen sich in einem Dialog gegenüber. Porträtiert und interpretiert werden: Freunde, Ahnen (Familie) und Personen, die ihr etwas bedeuten oder Berühmtheiten wie Dichter:innen, Schauspieler:innen, Persönlichkeiten aus der Geschichte.

20021

Marion Siefert

Schwetzingen, Volkshochschule • Vernissage: Samstag, 24.05.25, 17.00-19.00 Uhr • Im Künstlergespräch: Hermann Ungerer Henriquez mit Marion Siefert • Eintritt frei

Konzert

Borderless Tunes – Orient vs. Jazz

neu

Kooperationsveranstaltung mit der Jazzinitiative Schwetzingen e.V.

Musik hat keine Grenze. Yaser Bayat kommt im Duo mit Ido Spak nach Schwetzingen

Der Iraner Yaser Bayat ist ein Multi-Instrumentalist und Komponist, der traditionelle persische Instrumente spielt wie Setar, Baglama, Santur, Kamancheh, Daf und vieles mehr. Er komponierte Musik für mehr als 60 professionelle Theater- und Filmproduktionen im Iran und in anderen Ländern wie Polen, Armenien, Italien, Katar, der Türkei und Deutschland.

Ido Spak, geboren und aufgewachsen in Israel, ist ein Klaviervirtuose mit Ausbildung in der klassischen Musik und im Jazz. Mit seinem eigenen Jazztrio hat er mehrere Alben veröffentlicht und Touren im In- und Ausland absolviert.

Zusammen auf der Bühne bezaubern sie mit ihren Instrumenten und orientalischen Melodien, reisen mit ihrer Musik durch verschiedene Kontinente und präsentieren eine spannende Oriental Music Jazz Fusion!

20019

Yaser Bayat und Ido Spak

Schwetzingen, Kulturzentrum, Franz-Danzi-Saal • Sonntag, 09.02.25, 17.00-19.00 Uhr • 14,- EUR • 9,- EUR ermäßigt für Schüler:innen und Student:innen • Vorverkauf bei der VHS und bei der Buchhandlung Kieser




Quelle: Pixabay







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






 Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

Studienreisen | Exkursionen

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 liebevoll gestaltete Gärten, die 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, ist geprägt von Anlehnungen an englische und französische Gartenstile. Eine Rosensammlung mit 60 verschiedenen Arten und Sorten sowie Beete mit herbstblühenden Stauden geben gute Beispiele für den eigenen Garten. 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 den Besucher:innen zeigt und der an einen Teich mündet. Hier erschließt sich ein weiterer, im englischen Stil angelegter Bereich mit zahlreichen Beeten, die 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 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.

10910

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

20 - 35 Teilnehmer:innen • Samstag, 17.05.25, 8.15-17.30 Uhr • 75,- EUR incl. Führungen, Eintritte, Bustransfer und Fahrtbegleitung zzgl. 20,- EUR für das Mittagessen „Assiette Ferme Bleue“ mit Dessert • Anmeldung bis 09. Mai

Gartenreise zur LUGA nach Luxemburg

neu

Studienreise

Die LUGA – Luxemburg Urban Garden – ist eine vom 7. Mai bis 18. Oktober 2025 mitten im grünen Gürtel der Stadt Luxemburg und in Ettelbrück in der Nordstadt im Freien an zahlreichen öffentlichen Grünanlagen stattfindende Ausstellung. Die Be-

sucher:innen haben dabei Gelegenheit, bei verschiedenen Rundgängen temporäre Kreationen zu bewundern, u. a. Stadtgärten, Landschaftsgestaltungen, künstlerische Anlagen, landwirtschaftliche Projekte und Lebensräume, die von Landschaftsarchitekt:innen, Künstler:innen, in- und ausländischen Fachleuten eigens für die LUGA entworfen wurden.

Die LUGA-Ausstellung erstreckt sich auf vier Standorte in Luxemburg-Stadt: Stadtpark, Petrus-Tal, Alzette-Tal, Kirchberg-Plateau und in Ettelbrück in der Nordstadt. Erkunden Sie unter fachkundiger Leitung bei verschiedenen Rundgängen die Stadt von morgen, entspannen Sie sich in farbenprächtigen

Gärten, beeindruckenden Agrarlandschaften, Freizeitanlagen und Orten der Begegnung, die speziell für diese unter dem Motto „Unsichtbares sichtbar machen“ stehende Gartenschau entworfen und gestaltet wurden.

Diese in Luxemburg erstmals organisierte, einzigartige Ausstellung versteht sich als Denkfabrik unter freiem Himmel, als Austausch- und Erprobungsplattform.

Leistungen: 3 x Übernachtung inkl. Frühstück im Best Western Plus Grand Hotel Victor Hugo in Vianden, Busfahrt im modernen Reisebus, Eintritte und Führungen sowie Reisebegleitung.

Ein ausführliches Faltblatt erhalten Sie auf Anfrage.

Veranstalter: Omnibus Reisen Weis OHG, Walldorfer Straße 29, 68789 St. Leon-Rot.

Die Volkshochschule tritt als Vermittler auf.

10911

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

20 - 40 Teilnehmer:innen • Mittwoch, 07.05.25 bis Samstag, 10.05.25 • Reisepreis im Doppelzimmer, je nach Teilnehmer:innenzahl: bei 20 Teilnehmer:innen 620,- EUR, bei 30 Teilnehmer:innen 540,- EUR, bei 40 Teilnehmer:innen 490,- EUR, Einzelzimmerzuschlag: 172,- EUR zzgl. Führungen, Eintritte und Reisebegleitung 59,- EUR • Anmeldung bis 10. März

Auf den Spuren von Hildegard von Bingen

neu

Tagesexkursion

Die Fahrt führt zunächst nach Bernmersheim vor der Höhe, zum Geburtsort Hildegard von Bingen. Zwischen 1147 und 1165 gründete sie die Klöster auf dem Rupertsberg und in Eibingen. Nach der ausführlichen Stadtführung in Bingen fahren wir mit dem Bus von Bingen auf den Rochusberg, wo die Kreuzschwestern das Hildegardforum und ein Restaurant betreiben. Das Restaurant bietet Speisen nach Rezepten Hildegards. Die Produkte sind frisch und kommen meist aus dem eigenen Kräutergarten. Wir stärken uns mit einem Mittagessen vom Buffet (nicht im Fahrpreis enthalten).

Nach dem Mittagessen besichtigen wir den Klosterkräutergarten, den die Schwestern nach dem Vorbild Hildegards angelegt haben, anschließend besuchen wir die Rochuskapelle. Vom Rochusberg fahren wir nach Bingen und setzen mit der

Fähre über den Rhein nach Alteibingen, wo Hildegard ihr zweites Kloster gründete. Dort befindet sich in der Pfarrkirche St. Hildegardis der Schrein mit den Gebeinen der Heiligen. Anschließend fahren wir zum Kloster Neueibingen, in dem bis heute Benediktiner Schwestern das Werk Hildegard von Bingens Werk erforschen und weiterführen.

10912

Gordana Mlakar, M.A., Kunsthistorikerin

- 20 - 25 Teilnehmer:innen • Samstag, 10.05.25, 9.00-20.00 Uhr • 75,- EUR incl. Busfahrt und Reiseleitung
- Anmeldung bis 06. Mai

Gartenreise ins Elsass

**Brumath – Botanischer Garten Saverne –
Jardin pour las paix Bitche**



Tagesexkursion

Das Elsass bietet nicht nur landschaftliche, kulinarische und kulturelle Vielfalt. Zum Savoir vivre gehören auch zahlreiche liebevoll gestaltete Gärten, die die Gartenkultur bewahren und Biodiversität fördern. Geplant sind auf dieser Gartenfahrt Besuche des Jardin de l'escalier in Brumath, dem Botanischen Garten in Saverne und den Garten für den Frieden in Bitche, die alle im Département Bas-Rhin zu finden sind. Der Garten L'Escalier in Brumath ist eine Oase, versteckt im Herzen einer Wohnanlage. Ein Tor markiert den Übergang zwischen der Außenwelt und den variantenreichen Räumen des Gartens.

Der botanische Garten in Saverne wurde 1931 neben der Nationalstraße 4 in der Nähe des Karlsruhungs gegründet. Auf halber Höhe des Saverner Passes, auf einer Lichtung gelegen, profitiert die Anlage vom sehr guten klimatischen Verhältnis für viele Pflanzenarten. Diese wunderbare Anlage wurde mit der hohen Auszeichnung eines „Jardin remarquable“ ausgezeichnet und steht unter der wissenschaftlichen Leitung der Pasteur Universität von Straßburg. Am Fuße der imposanten Zitadelle der Stadt Bitche verbirgt sich eine lichtdurchflutete grüne Oase. Vormals Ort der Militärkultur, ist dort heute ein kleines Paradies zu finden – der Jardin pour la Paix. Ungewöhnliche Kombinationen bieten einer großen Vielfalt landschaftlicher Konstellationen Raum und ein wahres Feuerwerk der Fantasie durch blühende ephemere Arten. Der Garten möchte die Vergangenheit mit der Gegenwart aussöhnen und durch Gemeinschaft und Artenreichtum am Fuße eines einst durch Kriege und Feindschaft gezeichneten Ortes den Frieden zum Blühen bringen.

10913

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

- 20 - 35 Teilnehmer:innen • Samstag, 28.06.25, 8.15-17.30 Uhr • 75,- EUR incl. Führungen, Eintritte, Bustransfer und Fahrtbegleitung; Mittagspause zur freien Verfügung
- Anmeldung bis 20. Juni

Klimawandel verstehen und Nachhaltigkeit erleben

neu

Exkursion in die Klimaarena nach Sinsheim

Die Klima Arena ist ein Ort des Lernens, sowie auch ein Raum für kreativen Austausch über unsere Gegenwart und Zukunft. Erleben Sie eine spannende Exkursion wo der Klimawandel und nachhaltige Lösungen im Mittelpunkt stehen! Die Ausstellung bietet die Möglichkeit, den aktuellen Stand der Wissenschaft zum Klimawandel hautnah zu entdecken.

Die Führung führt Sie durch verschiedene Bereiche der interaktiven Ausstellung. Dort erfahren Sie alles über die Herausforderungen des Klimawandels und erhalten wertvolle Inspirationen für ein nachhaltiges Leben und Wirtschaften.

10033

Reisebegleitung: Hermann Ungerer Henríquez

- 20 - 35 Teilnehmer:innen • Samstag, 07.06.25, 9.00-17.30 Uhr • 31,- EUR incl. Busfahrt, Eintritt, Führung, Mittagessen (ohne Getränke) und Fahrtbegleitung, 28,- EUR ermäßigte Gebühr für Rentner:innen nach Vorlage des Rentenausweises • Anmeldung bis 28. Mai

Literatur

Das Literarische Café

Thomas Mann: Der Zauberberg (1924)

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.

Alle reden über den Zauberberg – wir lesen ihn!

„Ein einfacher junger Mensch reiste im Hochsommer von Hamburg, seiner Vaterstadt, nach Davos-Platz im Graubündischen. Er fuhr auf Besuch für drei Wochen.“ Und bleibt sieben Jahre und rund 700 Seiten lang. Auf diesen Seiten stellt uns Thomas Mann die europäische Gesellschaft vor dem Großen Krieg dar (von dem man nicht wusste, dass er der Erste Weltkrieg sein wird). Mit viel Menschenkenntnis und viel Humor zeichnet Mann das Bild dieser Gesellschaft, für die sieben Minuten des Fiebermessens länger sind als sieben Jahre. Und die Liebe spielt natürlich eine Rolle – und ein Mannheimer.

20120

Heiko Geier

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x freitags, 14.02., 28.02., 14.03., 28.03., 11.04. und 09.05.25, 18.30-20.00 Uhr • 60,- EUR • Anmeldung bis 11. Februar

Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///
WASSER

FuX ///
ERDGAS

FERN ///
WÄRME

Mehr als Energie

**Stadtwerke
Schwetzingen**

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

Jetzt geht's rund – Filzen von Kugeln und Bällen

neu

Outdoorkurs in Kooperation mit dem Freizeitbad Bellamar

Filzen entspannt und hat eine meditative Wirkung. Mit ruhigen Bewegungen wird Schafswolle so lange bearbeitet, bis man spürt, dass sich die einzelnen Wollfasern zusammenschließen und eine feste Kugel daraus wird. Aus den entstandenen Filzkugeln lassen sich später z. B. individuelle Ketten, Schlüsselanhänger oder Topf-Untersetzer anfertigen. Tipps dazu gibt's auch im Kurs. Wer möchte, kann auch eine Seife umfilzen – für hand-schonendes Händewaschen mit Peeling-Effekt.

20022

Petra Disch

6 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Bellamar • Dienstag, 20.05.25, 10.00-12.15 Uhr • 16,- EUR zzgl. Eintritt • Anmeldung bis 16. Mai

Pop-Up-Karten mit Wow-Effekt

neu

Möchten Sie zu besonderen Ereignissen auch besondere Karten verschenken – drei-dimensional mit dem Überraschungseffekt beim Öffnen der Klappkarte? Hier lernen Sie die Basis-Techniken zur Herstellung faszinierender Pop-Up-Karten für jeden Anlass kennen. Es werden Karten mit aufpoppenden Geburtstagsorten, Blumenvasen, Geschenkstapeln, Liegestühlen für Urlaubsgutscheine, Gartenbänkchen für Grußkarten zum Ruhestand etc. angefertigt.

20023

Petra Disch

6 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 2 x samstags, ab 15.03.25, 10.30-12.45 Uhr • 25,- EUR • Anmeldung bis 11. März

Hohle Keramik und Modellieren einer Skulptur

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.

20824

Astrit Cobanaj, Bildhauer und Kunstgießer

4 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 7 x freitags, ab 04.04.25, 18.00-20.30 Uhr • 180,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 31. März

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 11.02.25, 19.00-21.00 Uhr • 95,- EUR • Anmeldung bis 06. Februar

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 alle Möglichkeiten zu erstaunlichen 2D- bzw. 3D-Ergebnissen.

Folgende Themen werden geübt: Verläufe mit Bleistift und Farbstiften, als Vorübung für 3D-Zeichnen, Kugel, Kegel, Zylinder in 3D, Licht und Schatten, Konstruieren einfacher Objekte, Perspektive, Skizzieren, Anfertigen von 3D-Zeichnungen nach Fotos oder Gegenständen (Diese werden vom Dozenten mitgebracht.)

Der Kurs ist für alle, die Spaß am Zeichnen haben, speziell auch für angehende Student:innen der Richtung Grafik-Design, Architektur. Und nicht zuletzt: Zeichnen ist Balsam für die Seele. Bitte mitbringen: Zeichenblock A4, Bleistifte HB/2B, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer.



Quelle: Petra Disch

Nah versorgt ist weiter gedachtTRINK ///
WASSERFuX ///
ERDGASFERN ///
WÄRME

Mehr als Energie

20722

Christian Schura

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x donnerstags, ab 06.03.25, 19.15-20.45 Uhr
- 105,- EUR • Anmeldung bis 03. März

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 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x mittwochs, ab 12.02.25, 19.00-21.00 Uhr • 95,- EUR
- Anmeldung bis 10. Februar



Quelle: Pixabay

Entdecken Sie die Kraft des intuitiven Malens – Ihr Weg zu innerer Ruhe und Selbstentfaltung

Haben Sie das Gefühl, dass der Alltag Sie überfordert? Suchen Sie nach einem kreativen Ventil für Ihre Emotionen oder möchten Sie einfach mal wieder etwas für sich selbst tun? Dann ist unser Kurs „Intuitives Malen“ genau das Richtige für Sie! Was erwartet Sie? Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und finden Sie durch kreative Prozesse zu innerer Ruhe. Entdecken Sie verborgene Facetten Ihrer Persönlichkeit und lernen Sie, sich selbst besser zu verstehen. Nutzen Sie die Kunst als Spiegel Ihrer Emotionen und reflektieren Sie über Ihre Lebenssituation. Jedes Kunstwerk wird zum Ausdruck Ihres Unterbewusstseins – lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Egal, ob Sie bereits Erfahrung im Malen haben oder Anfänger:in sind – in unserem Kurs sind alle willkommen! Wir bieten Ihnen einen geschützten Raum, in dem Sie ohne Druck experimentieren können. Lassen Sie sich von Farben und Formen inspirieren.

20724

Nadine Becker

- 4 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x montags, ab 28.04.25, 18.00-19.30 Uhr • 90,- EUR
- Anmeldung bis 23. April

Musizieren

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 13.02.25, 20.00-21.30 Uhr
- 110,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

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 13.02.25, 18.15-19.45 Uhr • 110,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

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

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 05.04.25, 9.30-16.15 Uhr • 58,- EUR
- Anmeldung bis 01. April

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.

21111

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 15.02.25, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause)
- 58,- EUR • Anmeldung bis 11. Februar

Foto-Spaziergang: scharf – unscharf

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.

21112

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 22.02.25, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause)
- 58,- EUR • Anmeldung bis 18. Februar

Foto-Spaziergang: Abstrakte Fotografie

Mit dem Thema „Abstrakte Fotografie“ tauchen wir ein in die Welt der Linien, Muster und Farbflächen. In Anlehnung an die ungegenständliche Malerei erschließt sich eine andere, faszinierende Seite der Fotografie, bei der die gestalterische Freiheit fürs eigene Auge beinahe grenzenlos ist. Das eigene Sehen wird hier sensibilisiert, ohne den Ballast von vielen technischen Regeln. Deshalb ist diese Art der Fotografie auch für Einsteiger sehr gut geeignet, ebenso wie für Fotografen, die eine neue Anregung für ihr kreatives Sehen suchen.

Bitte an geladene Akkus und genügend Speicherplatz denken. Bei dunklem Wetter wenn möglich ein Stativ mitbringen (keine Bedingung). Und: nicht zu viel Respekt vor der Technik! Wir benutzen die Kamera, nicht sie uns.

21113

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 22.03.25, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause)
- 58,- EUR • Anmeldung bis 18. März

Foto-Spaziergang: Im Licht – Im Schatten

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. Basiskenntnisse 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.

21114

Jessen Oestergaard, freier Fotograf

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 07.06.25, 10.00-16.30 Uhr (incl. 30 Min. Pause)
- 58,- EUR • Anmeldung bis 04. Juni

Industriekultur am Rhein –

Das GKM in der Blauen Stunde im Abendlicht

neu

Die Fotografie in der Blauen Stunde und bei wenig Licht hat einen besonderen Reiz. Sie erfordert meist lange Belichtungszeiten und ist ein spannungsreiches Feld für fotografische Versuche. Gleichzeitig sorgt die Entschleunigung für einen Ausgleich zum hektischen Alltag.

Der Industriekomplex des Großkraftwerks erscheint zur blauen Stunde in einem ganz anderen Licht und wirkt besonders reizvoll. Zuvor sprechen wir über die wichtigsten Kameraeinstellungen, betrachten die technischen Voraussetzungen, schauen auf die Ausrüstung und suchen uns einen guten Kamerastandpunkt am Ufer.

Bitte mitbringen: eigene Kameraausrüstung, Fernauslöser, stabiles Stativ, geladene Akkus, ausreichend Speicherkarten, wetterangepasste Kleidung. 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 • Donnerstag, 03.04.25. und Montag 28.04.25, jeweils 18.00-21.00 Uhr
- 58,- EUR • Anmeldung bis 31. März

Was tun mit den alten Dias und Negativen?

Workshop

Dias und Negative sind gefährdet. Wärme, Luftfeuchtigkeit und UV-Strahlung setzen den analogen Datenträgern zu.

In diesem Workshop wird beleuchtet, wie man die analogen Schätze digitalisieren und dadurch vor dem Verfall retten kann. Wir sprechen zunächst über Strategien und Kriterien, wie wir aus großen Diabergen die wichtigsten Bilder herausdestillieren. Dann schauen wir uns die wichtigsten Techniken zur Digitalisierung an.

Bitte bringen Sie zum Workshop 50-100 alte Dias/Negative (gerahmt und ungerahmt) mit.

21117

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x donnerstags, ab 10.07.25, 18.00-21.00 Uhr
- 58,- EUR incl. Materialkosten • Anmeldung bis 07. Juli

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, 24.05.25, 10.00-18.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause)
- 58,- EUR • Anmeldung bis 21. Mai

Workshop

Architekturfotografie: Fassaden erzählen Geschichten

In diesem Workshop werden die Fassaden unserer Stadt in den Fokus genommen – alle Fassaden, die zum Gesamtbild Schwetzingens beitragen. Dabei sind markante Teile eines Mauerwerks eines alten Bauernhauses im Stadtkern genauso erwünscht wie eine Betonfassade eines Neubaus oder ein Ausschnitt der Moscheeäußenwand.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera, geladene Akkus und ausreichend Speicherkarten mit.

21119

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 05.07., 10.00-18.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) und Dienstag, 15.07.25, 18.00-21.00 Uhr • 75,- EUR
- Anmeldung bis 01. Juli

Der Natur auf der Spur – Mit dem NABU im Dossenwald



Tauchen Sie mit uns ein in die faszinierende Landschaft der Binnendünen, diesmal im NSG Hirschacker! Von dem Naturschutzwart Frank-Thomas Nürnberg erfahren Sie Spannendes über die Fauna und Flora der heimischen Binnendünen.

Fotodesigner Ulrich Oberst gibt Ihnen hilfreiche Tipps, wie Sie bessere Bilder machen. Wir machen gemeinsam eine lehr-

und spannungsreiche Exkursion in die Jahrtausende alte Dünenlandschaft im Hirschacker. Die Motive reichen von seltenen Vogelarten über verschiedene Insekten bis zu abstrakten Formen im Totholz oder trockenen Sand. Lassen Sie sich überraschen, was die Natur vor unserer Haustür zu bieten hat.

Sie benötigen feste Schuhe, lange Hosen und Mückenschutz sowie dem Wetter angepasste Oberbekleidung. Wenn vorhanden, bitte Smartphone mitbringen und vorab die Apps „Flora Incognita“ und „Nature Free Europe“ installieren. Auch eine Lupe kann von Nutzen sein. Bitte denken Sie an genügend Akkus und Speicherkarten für Ihre Kamera. Ein stabiles Stativ hilft Ihnen, in Ruhe Ihr Bild zu komponieren. Wir finden Motive von Makro bis Tele.

Auch ein Fernglas kann Ihnen gute Dienste leisten.

Stative können bei den Kursleitern ausgeliehen werden, bitte bei Bedarf bei der Anmeldung mitteilen.

21120

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD Frank-Thomas Nürnberg

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • außer Haus
- 2 x montags, 28.04. und 12.05.25, 18.00-21.00 Uhr • 58,- EUR zzgl. 7,50 EUR für den NABU (direkt vor Ort zu entrichten) • Anmeldung bis 23. April



Quelle: Pixabay

Workshop Fotografieren mit der „fliegenden Kamera“



Fliegende Kameras, auch Drohnen genannt, verbreiten sich in der Fotografie und im Film immer mehr. Sie erlauben Perspektiven und Blickwinkel, die bisher nur mit großem Aufwand möglich waren.

In diesem Workshop erhalten Sie einen ersten Eindruck und Überblick über diese relativ neue Kameraklasse. Worauf sollten Sie achten, bevor Sie eine Drohne das erste Mal fliegen lassen und wie steuert man eigentlich so ein Fluggerät? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Schritte kennen und bekom-

Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK /// WASSER

FuX /// ERDGAS

FERN /// WÄRME

Mehr als Energie



men Antworten auf viele Fragen zur Technik und zum wichtigen Flugrecht. Bringen Sie Ihre eigene Drohne mit, wenn Sie schon eine besitzen. Es stehen außerdem zwei Drohnen leihweise zum Üben bereit.

Treffpunkt am 09.07. und am 16.07.25 ist an der Grillhütte bei den Oftersheimer Dünen

21121

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

- 5 - 8 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, außer Haus und Volkshochschule
- 3 x donnerstags, ab 09.07.25, 18.00-21.00 Uhr
- 58,- EUR
- Anmeldung bis 04. Juli

Kurse zur digitalen Bildbearbeitung, siehe unter Bildbearbeitung, Seite 91



Quelle: Ulrich Oberst

»» **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

Online-Vortrag:

A matter of taste –



Wie kommt der Geschmack in unser Essen?

vhs.Wissen live

Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter? Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen. Furaneol ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Auch die Wirkung von Arzneipflanzen wie Ingwer, Salbei und Kamille geht auf Sekundärstoffe zurück.

Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel. Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage, Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen.

10415

Ilka Axmann, Professorin für Synthetische Mikrobiologie

Online, mit Zugangslink

- Donnerstag, 10.04.25, 19.30-21.00 Uhr • 4,- EUR
- Anmeldung bis 07. April

Workshop: Picky Eater

Elternratgeber zum Thema Essen

neu

Ihr Kind isst kein Gemüse, am liebsten immer Nudeln ohne alles, beschwert sich über das Essen und schiebt den Fisch ganz weit vom Teller runter. Kommt Ihnen das bekannt vor? Kennen Sie solche oder ähnliche Situationen und sind mittlerweile verzweifelt, was Sie Ihrem Kind noch zu essen anbieten können? Sie sind nicht allein – wahrscheinlich zählt Ihr Kind zu den wählerischen Essern, auch „Picky Eater“ genannt.

Im Workshop erfahren Sie Wissenswertes über selektierendes Essverhalten bei Kindern und über folgende Themen: Wieso isst mein Kind nur bestimmte Lebensmittel? Wie kann ich es von mehr Obst und Gemüse überzeugen und bekommt es genug Vitamine und Nährstoffe? Wie können wir als Familie wieder entspannter gemeinsam essen und was können wir tun, damit die Kinder offener für neue Lebensmittel und Gerichte werden?

Quelle: Pixabay

30520

Maike Stein

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 22.03.25, 9.30-12.00 Uhr • 27,- EUR
- Anmeldung bis 20. März

Italienisches Picknick im Grünen

neu

Sie lieben es im Freien zu picknicken? Dann sind Sie hier richtig! In der VHS bereiten wir gemeinsam verschiedene italienische vegetarische Snacks und ein köstliches italienisches Dessert zu. Anschließend spazieren wir zu unserem nahegelegenen Picknickplatz.

Für Familien

30521

Giovanna Mangini

- 5 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 28.06.25, 15.00-18.00 Uhr • 51,- EUR incl. Lebensmittelkosten für einen Erwachsenen und ein Kind. Jede weitere Person zzgl. 15,- EUR Lebensmittelkosten
- Anmeldung bis 23. Juni

Für Erwachsene

30522

Giovanna Mangini

- 5 - 15 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • Samstag, 05.07.25, 15.00-18.00 Uhr • 39,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 30. Juni

Gesunde vegetarische Ernährung
Mit ayurvedischen Impulsen

neu



Im Workshop zu gesunder Ernährung mit ayurvedischen Impulsen befassen wir uns schwerpunktmäßig mit vegetarischer Ernährung. Immer mehr Menschen verzichten auf Fleisch. Doch wie versorgen sie den eigenen Körper ausreichend mit Vitaminen und Proteinen? Ziel ist, dass Sie einen Impuls für Ihren Alltag mit nach Hause nehmen und eine Vorstellung, wie Sie sich gesund ernähren und Ihren Körper nach Ayurveda ins Gleichgewicht bringen können. Außerdem bestimmen wir gemeinsam den individuellen Ayurveda-Typ der Teilnehmer:innen und leiten daraus ab, welche Ernährung ihre drei Doshas ins Gleichgewicht bringt für mehr Wohlbefinden und ein gesundes Leben. Lassen Sie sich inspirieren!

Quelle: Pixabay

30523

Britta Bräumer-Hauth

- 6 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 08.04.25, 18.00-19.30 Uhr • 5,- EUR
- Anmeldung bis 02. April

Kakao Zeremonie für Genießer:innen

neu

Zeremonieller Kakao, hat neben all den gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen, auch eine herzöffnende Wirkung. Diese Medizin der Mayas aus dem Amazonas wird kombiniert mit gemeinsamem Singen, Tanzen und ausgewählten Achtsamkeitsübungen in einem geschützten und bewertungsfreien Raum. In diesem geführten Ritual geht es um die Verbindung zu sich selbst und anderen. Es ist sinnvoll, eine Intention mitzubringen. Was soll losgelassen, transformiert, was empfangen und eingeladen werden? Gemeinsam entdecken die Teilnehmer:innen die heilende Kraft des Kakaos und stärken ihr inneres Wohlbefinden. Lassen Sie uns zusammen in eine tiefere und bewusstere Verbindung mit uns selbst und anderen eintauchen!

30524

Nina Wellhausen

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 22.02.25, 15.00-18.00 Uhr • 42,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 19. Februar

30525

Nina Wellhausen

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 07.06.25, 15.00-18.00 Uhr • 42,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 04. Juni

Die Auswahl der **Kochkurse** für Kinder und Erwachsene finden Sie unter **Plankstadt**, Seite 108 f

Entspannung | Stressbewältigung

Was Yoga wirklich ist eine Einführung in die yogischen Werte

neu

In diesem Vortrag erhalten die Teilnehmer:innen einen detaillierten Einblick in die Bedeutung und Philosophie des Yoga, jenseits der üblichen Stereotypen. Neben informativen Impulsen werden auch selbsterfahrende Übungen angeboten, die es den Anwesenden ermöglichen, die Essenz von Yoga direkt zu erleben und die Verbindung zwischen Körper, Geist und Atem zu spüren. Der Vortrag lädt sowohl Einsteiger:innen als auch praktizierende Yogalehrer:innen dazu ein, Yoga als einen ganzheitlichen Weg zur inneren Balance und Achtsamkeit zu entdecken.

30102

Nina Wellhausen

- 6 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 07.05.25, 18.00-19.30 Uhr • 10,- EUR
- Anmeldung bis 05. Mai

Abendausklang mit Hatha Yoga

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.

30103

Britta Bräumer-Hauth

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x mittwochs, ab 12.02.25, 20.00-21.00 Uhr • 67,- EUR
- Anmeldung bis 10. Februar

Hatha Yoga für einen gesunden Rücken

Dieser Rücken yogakurs richtet sich an alle, die ihren Rücken stärken wollen. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich. Anfänger:innen sind herzlich willkommen.

Unser Rücken trägt uns durchs Leben und verdient daher unsere besondere Aufmerksamkeit. In der Rücken yogastunde geht es darum die Gesundheit und Beweglichkeit des Rückens zu fördern, und gleichzeitig Ruhe und Entspannung zu finden.

Rückenbeschwerden können durch Stress, lange Bürostunden und eine schlechte Körperhaltung verursacht werden.

Rücken yoga ist eine sanfte und effektive Methode, um diese Beschwerden zu lindern und vorzubeugen. Der Kurs beinhaltet neben Atemübungen, die helfen Stress abzubauen und Achtsamkeit zu steigern, auch kräftigende Asanas, die speziell ausgerichtet sind, die Rückenmuskulatur zu stärken und die Körperhaltung zu verbessern. Die Stunde endet mit Entspannungsübungen, die den Geist zur Ruhe bringen.

30105

Doris Kohler

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x mittwochs, ab 12.03.25, 18.30-20.00 Uhr • 80,- EUR
- Anmeldung bis 07. März



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
- 7 x dienstags, ab 11.02.25, 17.00-18.30 Uhr • 70,- EUR
- Anmeldung bis 07. Februar

30111

Susanne L. Mai

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 7 x dienstags, ab 11.02.25, 18.40-20.10 Uhr • 70,- EUR •
- Anmeldung bis 07. Februar

30112

Susanne L. Mai

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 9 x dienstags, ab 06.05.25, 17.00-18.30 Uhr • 90,- EUR
- Anmeldung bis 02. Mai

30113

Susanne L. Mai

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 9 x dienstags, ab 06.05.25, 18.40-20.10 Uhr • 90,- EUR
- Anmeldung bis 02. Mai

Kaula Tantra Yoga

neu

Die Kaula Tantra Yoga Asanas, verwurzelt in der Weisheit der Veden, harmonisieren das Energiesystem (Prana) und verbinden Praktizierende mit dem Bewusstsein. Diese Praxis ermöglicht eine tiefgehende Befreiung von Spannungen und Ängsten. Dabei handelt es sich um eine Abfolge von Asanas, die für eine bestimmte Länge gehalten werden, um sich in die Haltung hineinentspannen zu können. Während Kraft, Flexibilität und Gesundheit gefördert werden, liegt der Fokus auf der Vertiefung des Selbstbewusstseins. Durch Atem, Bewegung und Tiefenentspannung erreichen wir in einen Zustand, in dem das Unterbewusstsein Blockaden von alleine löst und wir unsere wahre Essenz wahrnehmen können.

30115

Nina Wellhausen

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 9 x freitags, ab 21.02.25, 17.30-19.00 Uhr • 89,- EUR
- Anmeldung bis 18. Februar

Dance & Yoga:

Aktivität und Entspannung

Das Dance & Yoga Workout kombiniert Tanz, Muskel- oder Ausdauertraining und fließt mit dem Stretching nahtlos über in eine Hatha Yoga Einheit. Ein ganzheitliches Fitness- und Entspannungsprogramm für Geist, Körper und Seele.

Dieses Programm legt den Fokus auf lockernde Bewegungen und Dehnungen vor allem im Schulter- und Hüftbereich, um innere und äußere Verspannungen zu lösen.

Es ist besonders geeignet für alle, die eine aktivierende Einheit benötigen, um sich danach frei entspannen zu können.

30116

Emmalen Hörner

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Zeyher-Grundschule • 5 x donnerstags, ab 06.02.25, 16.30-17.30 Uhr
- 35,- EUR • Anmeldung bis 03. Februar

Den Kurs **Entspannungszeit mit Mama oder Papa** finden sie auf Seite 18

Yin Yoga & Yoga Nidra: Reinigen und Loslassen

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, der im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Die einzelnen Asanas (Körperhaltungen) werden für 3-5 Minuten oder länger gehalten, wodurch die Muskulatur, Faszien und Bindegewebe tief gedehnt und entspannt werden. Yin Yoga ist für alle Niveaus geeignet und bietet durch alternative Haltungen und Hilfsmittel viele Anpassungsmöglichkeiten.

Ergänzt wird der Kurs durch Yoga Nidra, auch bekannt als „Yogischer Schlaf“. In dieser tief entspannenden Meditations-technik liegen Sie bequem auf dem Rücken und folgen einer geführten Meditation, die durch verschiedene Phasen der Körperwahrnehmung und Visualisierungen führt. Yoga Nidra hilft, Stress abzubauen, die Schlafqualität zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

30117

Emmalen Hörner

- 6 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x freitags, ab 07.02.25, 17.45-19.00 Uhr • 42,- EUR
- Anmeldung bis 04. Februar

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 Yogapositionen, 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 Yogakurs ist für alle geeignet, es sind keine Vorkenntnisse im Yoga erforderlich.

30118

Doris Kohler

- 5 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x donnerstags, ab 20.02.25, 9.30-11.00 Uhr
- 99,- EUR • Anmeldung bis 17. Februar

Onlinekurs:

Yin Yoga mit ätherischen Ölen
Entspannt in den Frühling



Ein Kurs um sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und eine sanfte und regenerierende Stunde zu genießen – ganz bequem von zuhause aus. Der Kurs ist auch für Einsteiger:innen geeignet. Durch entspannende Dehnungen und geführte Atem- und Entspannungsübungen finden die Teilnehmer:innen zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Gleichzeitig wird neue Energie für den Alltag aufgetankt.

Im Yin Yoga werden die Haltungen (Asanas) über längere Zeiträume ohne Anstrengung gehalten. Dadurch wird das tieferliegende Bindegewebe (Faszien) sanft gedehnt, Verklebungen gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Die Entspannung von Körper und Geist wird dabei durch den Einsatz ätherischer Öle intensiviert. Diese unterstützen nicht nur das Wohlbefinden, sondern können auch auf emotionaler und physischer Ebene positiv wirken. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine geführte Meditation, die hilft, den Alltag hinter sich zu lassen und vollständig abzuschalten. Die ätherischen Öle, die während des Kurses verwendet werden, sind im Preis inbegriffen und werden rechtzeitig per Post zugesandt.

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.

30119

Sabrina Hölzl

- 1 - 20 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 8 x donnerstags, ab 13.02.25, 18.30-19.30 Uhr • 74,- EUR
- Anmeldung bis 03. Februar

Onlinekurs:

Yin Yoga mit ätherischen Ölen
Entspannt in den Sommer



30120

Sabrina Hölzl

- 1 - 20 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 8 x donnerstags, ab 08.05.25, 18.30-19.30 Uhr • 74,- EUR
- Anmeldung bis 28. April



Quelle: Pixabay

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 praktizieren auf eigene Bedürfnisse zu achten. Sie erlernen einfache und leichte Übungen, die immer und überall anzuwenden und wohltuend sind. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ersetzt keinen Arzt und keine Therapie.

30121

Anna Dobiasz

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 11 x mittwochs, ab 12.03.25, 18.15-19.30 Uhr
- 87,- EUR • Anmeldung bis 10. März

Träume und Ziele
der Weg zu einem erfüllten Leben



Als Kind träumt man oft von großen Reisen, Heldentaten oder wer man im Leben sein möchte. Im Erwachsenenalter konzentriert man sich auf den Alltag, bewegt sich in gesellschaftlich vorgeschriebenen Rollen und vergisst seine Kindheitsträume.

Mit den Meditationen, Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Phantasiereisen, abwechselnde Stille und Musik, machen wir uns auf die Suche nach vergessenen Träumen und Herzenswünschen, nach kleinen Zielen, die uns daran erinnern, wer wir sind und was wir wirklich wollen.

30122

Anna Dobiasz

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 4 x mittwochs, ab 25.06.25, 18.30-20.00 Uhr • 38,- EUR
- Anmeldung bis 23. Juni

Den Kurs **Die Kunst des achtsamen Älterwerdens** finden Sie auf Seite 23

Vipassana-, Kundalini- und Musikmeditation

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
- 6 x dienstags, ab 11.03.25, 20.00-21.30 Uhr • 72,- EUR
- Anmeldung bis 07. März

30124

Siegfried Lorenz, Psychotherapeut, Meditations- und Entspannungslehrer

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 6 x dienstags, ab 24.06.25, 19.00-21.15 Uhr • 108,- EUR
- Anmeldung bis 20. Juni

Meditation – Gedanken beruhigen, zu sich selbst finden

Eine praktische Einführung in ausgewählte 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 Sitzerrhöhung) sowie Mineralwasser und Schreibzeug mit. Ein Merkblatt wird am Schluss ausgeteilt.

30125

Martin Noll, Dipl.-Soziologe

- 6 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 10.05.25, 14.00-18.00 Uhr • 40,- EUR
- Anmeldung bis 06. Mai

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 10.03.25, 20.00-21.30 Uhr • 97,- EUR
- incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 06. März

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 10.03.25, 18.45-19.45 Uhr • 67,- EUR
- incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 06. März

Progressive Muskelentspannung

Wirksam locker lassen mit PME nach Jacobson

neu

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.

30129

Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psychologe

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 05.07.25, 10.30-17.30 Uhr • 49,- EUR
- Anmeldung bis 02. Juli



Unsere Firmenkurse:
passgenau & maßgeschneidert



Quelle: Pixabay

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

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

30220

Karin Posmyk

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x freitags, ab 21.02.25, 11.45-12.45 Uhr • 76,- EUR
- Anmeldung bis 18. Februar

Qi Gong: Das Spiel der 5 Tiere

Wuzhin Daoin für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger: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 Selbstheilungskünstler die Daoin-Kunst entwickelt. Sie stärken ihre Taille und ihren Rücken durch ähnliche Bewegungen wie der Bär. Sie drehen ihren

Nacken wie die Vögel, und sie dehnen und strecken sich, damit die Gelenke, Muskeln und Sehnen bewegt werden und der Mensch nicht altert.“ (Hua Tuo)

Dieser Kurs ist ein Aufbaukurs für die Kurse 242-30220 und 242-30221 aus dem letzten Semester.

30221

Karin Posmyk

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 11 x freitags, ab 14.02.25, 10.15-11.30 Uhr • 105,- EUR
- Anmeldung bis 11. Februar

Stilles Qi Gong & Daoistisches Yoga

neu

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Methode, die Körper und Geist harmonisiert. Dieser Kurs beinhaltet Meditationsübungen im Sitzen, Liegen und Stehen aus dem Daoismus. Der kleine himmlische Kreislauf, Stehen wie eine Säule, Mantelübung, begleitet von entlastenden Dehnübungen.

Die polaren Kräfte von Yin und Yang im Menschen werden ins Gleichgewicht gebracht und Gesundheit und Vitalität gesteigert. Es entsteht ein Zustand innerer Ruhe und Kraft.

30222

Karin Posmyk

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x freitags, ab 04.07.25, 10.15-11.30 Uhr • 49,- EUR
- Anmeldung bis 01. Juli

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
- 8 x freitags, ab 09.05.25, 16.15-17.15 Uhr
- 53,- EUR •
- Anmeldung bis 06. Mai



Quelle: Pixabay

Pilates

30225

Melina Blessing

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x freitags, ab 09.05.25, 17.45-18.45 Uhr • 53,- EUR
- Anmeldung bis 06. Mai

Pilates Sommerkurs

Für Einsteiger:innen bis Mittelstufe

30226

Melina Blessing

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x freitags, ab 01.08.25, 16.15-17.15 Uhr • 33,- EUR
- Anmeldung bis 28. Juli

30227

Melina Blessing

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 5 x freitags, ab 01.08.25, 17.45-18.45 Uhr • 33,- EUR
- Anmeldung bis 28. Juli

Bewegen statt schonen

„Bewegen statt Schonen“ ist ein Ganzkörperkräftigungsprogramm für Personen, die gezielt etwas gegen den Bewegungsmangel und die damit verbundenen Risikofaktoren und Beschwerden tun wollen. In diesem Kurs wird eine gesunde, natürliche Körperhaltung geschult und auf die Schwerpunkte Dehnung, Kräftigung und Stabilisation eingegangen. Die Stunde beinhaltet Mobilisation, Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Der Kurs eignet sich sowohl für Wiedereinsteiger:innen als auch für 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 11.02.25, 19.00-20.00 Uhr
- 78,- EUR • Anmeldung bis 06. Februar

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 12.02.25, 16.45-17.45 Uhr • 87,- EUR
- Anmeldung bis 07. Februar

Fit im Alltag

Ganzkörpertraining für mehr Agilität

Nach einem Warm Up werden alle großen Muskelgruppen, speziell Bauch, Beine, Rücken und Gesäß aufgebaut und gekräftigt. Lebhaftes Musik unterstützt das Training bevor ein ausgleichendes Dehnungsprogramm die Kursstunde beendet. Förderung durch die Krankenkassen möglich. Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

neu

neu



Fit und gesund
neue Kurse von AOK und VHS

AOK – Aktiv zu mehr Beweglichkeit (50429802)
Termin Dienstag, ab 11.03.25, 13:30 – 14:45 Uhr
Treffpunkt VHS Schwetzingen, Mannheimer Str. 29, 68723 Schwetzingen

AOK – Beckenbodenschule (50429908)
Termin Dienstag, ab 11.03.25, 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€ für Beckenbodenschule und 101€ für Aktiv zu mehr Beweglichkeit.

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.

kostenfrei für AOK-Versicherte

Brandenburg RND - SCHLUDWIKEN - 12/2024 - ertymprog

30236

Silvia Rosenzweig

- 5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 10 x donnerstags, ab 13.02.25, 18.15-19.15 Uhr
- 69,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

Rückenfit

Im Mittelpunkt des Kurses steht ein gezieltes und abwechslungsreiches Training 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 13.02.25, 19.30-20.30 Uhr
- 69,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

Rückenfit

Outdoorkurs in Kooperation mit dem Freizeitbad Bellamar

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

neu

Beweglichkeit der Wirbelsäule zu unterstützen. Und Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern ist auch eine Wohltat für die Psyche. Der Kurs findet auf der Rasenfläche im Bellamar statt. Das kühle Nass lädt nach den Rückenfeinheiten zu einer Erfrischung ein!

30238

Marta Zofia Kadzielawa

- 8 - 18 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Bellamar
- 4 x freitags, ab 04.07.25, 8.30-9.30 Uhr • 20,- EUR zzgl. Eintritt • Anmeldung bis 30. Juni

Weitere Kurse zur **Gymnastik** finden Sie

- unter **Ketsch**, ab Seite 99 f
- unter **Plankstadt**, ab Seite 106 f

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.

30130

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

- 8 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 18.02.25, 18.00-20.30 Uhr • 17,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 13. Februar

Energie und Balance

Energien in Balance bringen und Körper und Geist stärken

Vortrag mit Übungen

Wir haben in uns ein unerschöpfliches Reservoir an Lebenskraft – wie können wir diese Energiequelle anzapfen? Lassen Sie uns die allgemein gültigen Gesetze der kosmischen Energie kennen lernen, auf denen unsere Lebenskraft beruht, und wie wir sie mit einfachen Techniken für unser Wohlbefinden einsetzen können. Es werden einfache Techniken vorgestellt, die die Kursleiterin auf den Philippinen gelernt hat. Über den Atem können wir unsere Energie enorm erhöhen, innere Blockaden beseitigen und damit zur Ruhe und Gelassenheit gelangen. Mit einer speziellen einfachen geführten Meditation können wir unsere Herzkraft stärken zu mehr Mitgefühl und innerer Balance. Und wir lernen, wie wir mit unseren Händen das Energiefeld, das uns umgibt, von negativen Einflüssen reinigen und schützen können. Dieses Wissen ermöglicht es, unser Leben mit mehr Kraft und Ausgeglichenheit zu genießen, stressstabiler zu sein, gesünder und in Harmonie mit uns und der Welt zu sein.

30131

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

8 - 16 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

- Dienstag, 25.03.25, 18.00-21.00 Uhr • 21,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 18. März

Klopfe Dich frei

Die Emotional Freedom Technique (EFT)

EFT – Emotional Freedom Technique – ist eine leicht zu erlernende und hochwirksame Akupunktur-Klopfttechnik, 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, Selbstwertkonflikte, tiefgehend lösen.

30132

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

- 8 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 19.03.2025, 18:00-21:00 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 19,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 14. März

Multiple Sklerose und Fatigue



Vortrag in Kooperation mit der AMSEL Nordbaden und der AMSEL Selbsthilfegruppe Schwetzingen/Hockenheim
Die MS-assoziierte abnorme Erschöpfbarkeit und Ermüdung (Fatigue) tritt nach Schätzungen bei ca. 75-90 % der MS-Patient:innen im Krankheitsverlauf auf. Für 50-60 % der Betroffenen wird Fatigue als eines der drei sie am meisten beeinträchtigenden Symptome erlebt, da es in der Regel vielfältige berufliche und soziale Konsequenzen nach sich zieht. In diesem Vortrag werden der aktuelle Stand der Forschung vorgestellt, Diagnoseverfahren erläutert und Möglichkeiten der Behandlung diskutiert. Es besteht genügend Raum zur Beantwortung von Fragen.

Hinweis: Schwerbehinderte mit Ausweis dürfen neben dem Eingang parken. Ansonsten ist das Parkhaus Schlossgarage, Karlsruher Str. 3 nur 150 m entfernt. Der barrierefreie Eingang ist beim gläsernen Fahrstuhl an der rechten Gebäudeseite.

30310

Heike Meissner, Klinische Neuropsychologin GNP/Psychologische Psychotherapeutin, Leitung Psychologie im Neurologischen Rehabilitationszentrum Quellenhof in Bad Wildbad

- 25 - 100 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Palais Hirsch
- Freitag, 28.03.25, 19.00-21.00 Uhr • Eintritt frei
- Anmeldung bis 28. März, 12 Uhr beim AMSEL-Landesverband Telefon 0711 697860 oder daniela.bammes-berger@amsel-dmsg.de

Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Ärztliche Betreuung: Dr. Corinna Nees, Dr. med. Andreas Reinicke und Dr. med. Harald Wiese
Förderung durch die Krankenkassen möglich.
Teilnahmebescheinigung auf Anfrage bei der VHS erhältlich.

Gruppe 1 30320

Dozent:innenteam

7 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Nordstadtschule, Turnhalle • 12 x montags, 10.2. bis 31.03.25 sowie bei Regen findet die Übungsstunde in der Nordstadthalle statt. Ab dem 07.04. trifft sich die Gruppe am Schützenhaus in Oftersheim/ Trimm Dich Pfad, 17.30-18.30 Uhr • 61,- EUR • Anmeldung bis 06. Februar

Gruppe 2 30321

Dozent:innenteam

7 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Nordstadtschule, Turnhalle • 12 x montags, 10.2. bis 31.03.25 sowie bei Regen findet die Übungsstunde in der Nordstadthalle statt. Ab dem 07.04. trifft sich die Gruppe am Schützenhaus in Oftersheim/ Trimm Dich Pfad, 17.30-18.30 Uhr • 61,- EUR • Anmeldung bis 06. Februar

Herz aktiv – Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf

Ärztliche Betreuung: Dr. Corinna Nees, Dr. med. Andreas Reinicke und Dr. med. Harald Wiese
Dieser Kurs findet ausschließlich im Oftersheimer Wald, Treffpunkt Schützenhaus, statt.

Fortsetzungskurs Gruppe 1 30322

Dozent:innenteam

7 - 15 Teilnehmer:innen • Oftersheimer Wald • 7 x montags, ab 26.05.25, 17.30-18.30 Uhr • 36,- EUR • Anmeldung bis 22. Mai

Fortsetzungskurs Gruppe 2 30323

Dozent:innenteam

7 - 15 Teilnehmer:innen • Oftersheimer Wald • 7 x montags, ab 26.05.25, 17.30-18.30 Uhr • 36,- EUR • Anmeldung bis 22. Mai

Chronische Schmerzerkrankung Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

neu

Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Herz- und Nierenerkrankungen, Diabetes und Arthrose kennt jeder. Aber wie sieht es bei der Chronischen Schmerzerkrankung aus? 20 Millionen Menschen leiden in Deutschland an chronischen Schmerzen. Ist die Schmerzerkrankung mein Schicksal und muss ich mich mit den Schmerzen abfinden oder kann mir geholfen werden? Sind hochdosierte Medikamente der Weisheit letzter Schluss oder gibt es andere schonendere Behandlungsmöglichkeiten? Der Referent erläutert die Ursachen und spricht über die Behandlungsmöglichkeiten. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen.

30326

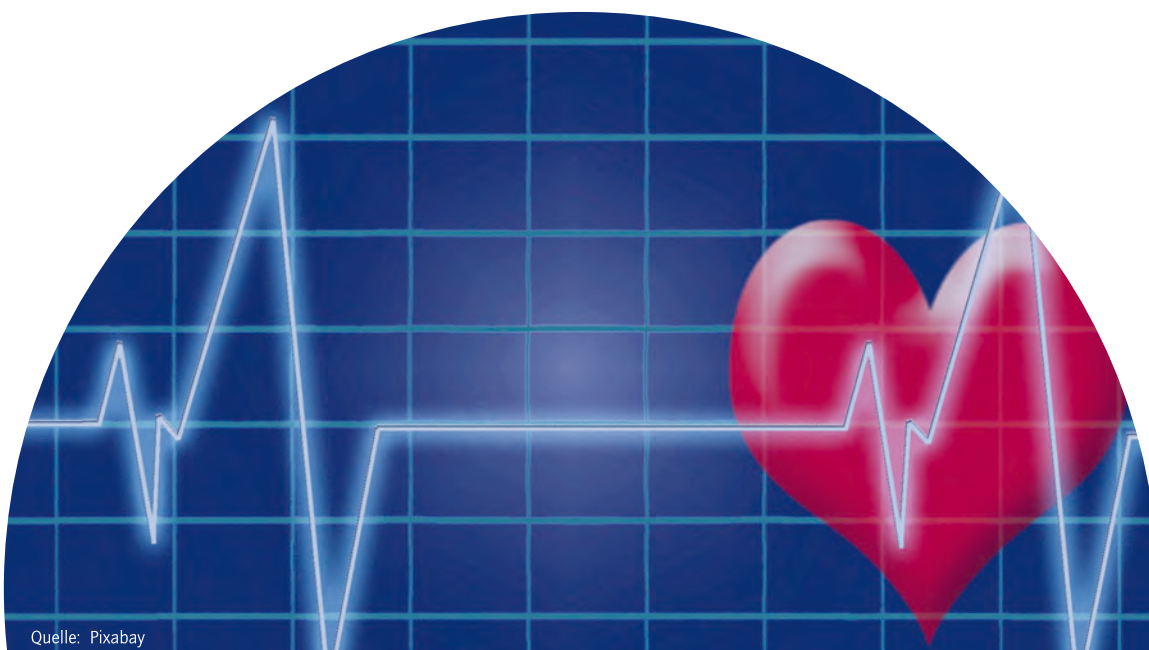
Gerhard Ullrich, Facharzt für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie, Schwetzingen

10 - 40 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 28.04.25, 19.30-21.00 Uhr • 4,- EUR Abendkasse

Kompetenztraining AD(H)S für ältere Erwachsene ab ca. 50 Jahre

neu

Neurobiologische Forschungen haben als Ursache für AD(H)S (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) eine Unterfunktion im Stirnhirnbereich und einen Mangel an Botenstoffen, hauptsächlich Dopamin, aufgezeigt. Fehlen die Botenstoffe, kommt es zur typischen Symptomatik des AD(H)S-Verhaltens wie z.B. Aufmerksamkeitsstörungen, erhöhte Reizoffenheit, motorische Hyperaktivität, Störungen der Impulskontrolle, Probleme bei der Selbstorganisation von Ordnung und Zeit etc.



Quelle: Pixabay

Doch der AD(H)Sler besitzt infolge einer neurobiologischen Variante die Möglichkeit, sein Gehirn auf eine andere Weise zu nutzen. Denn er nimmt seine Umwelt viel intensiver wahr und erhält dadurch unzählige Informationen, die das Gehirn speichert und später als Grundlage für Kreativität verwerten kann, vor allem wenn der AD(H)Sler lernt, zielbewusst mit seiner Veranlagung umzugehen, sein Leben mit Hilfe einer Verhaltenstherapie zu strukturieren und Medikamente wie z.B. Ritalin bewusst einzusetzen.

Die frühere Annahme, dass sich AD(H)S mit zunehmendem Alter auflöse, hat sich nicht bestätigt. Im Gegenteil, im Alter kann es zu neuen Problemen führen, denn für die Bewältigung der Symptome benötigt der AD(H)Sler doppelte Kraft, die später noch weniger vorhanden ist.

In diesem Kompetenztraining AD(H)S lernen ältere Erwachsene (ab ca. 50 Jahre), wie sie mit dieser Herausforderung umgehen können.
30327

Dr. Barbara Ludwig

10 - 20 Teilnehmer:innen

- Schwetzingen, Volkshochschule • Montag, 17.03.25, 19.30-21.00 Uhr
- 4,- EUR Abendkasse



Quelle: Istock

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

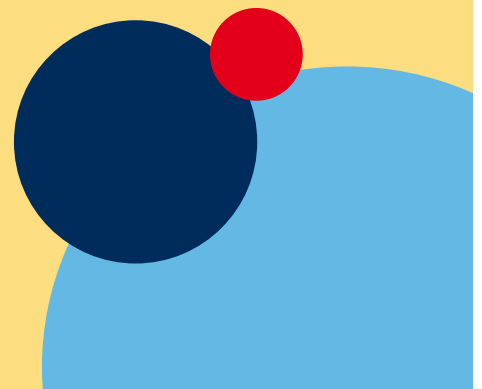
Schwetzingen,
Hebelhaus • jeweils
mittwochs, 05.02.,
05.03., 02.04., 07.05.,
04.06., 02.07. und
06.08.25, 19.00-
20.30 Uhr • Eintritt frei

vhs Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

Möchten Sie **Übungsleiter:in** an unserer VHS werden...

... in der Abteilung **Gesundheit** für die **Herz Aktiv-Gruppe**,
haben aber vielleicht noch keine Lizenz?

Dann informieren Sie sich gerne hier:





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

Rechtsgültige, dem aktuellen BGH-Urteil angepasste Vorsorgepläne 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 Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt, um Anmeldung wird gebeten.

30647

Birgit Böger, Wolfgang Kritzer, Markus Ullrich
jeweils montags, 13.01., 03.02., 03.03., 07.04., 05.05.,
02.06., 04.08.25, 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

Jürgen Ehret, Internist, Geriatrie, Palliativmedizin
Maria Hohner, Apothekerin, ehrenamtliche Hospizbegleiterin
Tatjana Hartmann-Odemer, Systemische Beraterin & Supervisorin (SG), Heilpraktikerin für Psychotherapie und Mediatorin (IHK), Sterbebegleiterin (IGSL) sowie Trauerbegleiterin (BVT e.V.)

jeweils donnerstags, 20.02., 20.03., 10.04.,
22.05., 12.06., 17.07.25, 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.

Trauertreff

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. Die Teilnahme ist kostenlos.

30659

1 x monatlich, jeweils freitags, 21.02., 28.03., 11.04.,
23.05., 27.06., 25.07.25, 16.00-17.30 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. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um Anmeldung wird gebeten.

30666

Tatjana Hartmann-Odemer

Terminübersicht des Qualifizierungsseminars:

- 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.



Quelle: Petra Disch

VHS Sprachenschule



Die ganze Kunst der Sprache besteht darin, verstanden zu werden.

Konfuzius, 551 v.Chr. bis 479 v. Chr., Philosoph

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.

G
R
U
N
D
S
T
U
F
E

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.

M
I
T
T
E
L
S
T
U
F
E

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.

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 des 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 71
- **Französisch**, siehe Seite 74
- **Italienisch**, siehe Seite 75
- **Spanisch**, siehe Seite 78



Unsere Firmenkurse:
passgenau & maßgeschneidert



Quelle: Pixabay

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 Pflegeberufen)
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

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 €
5	10	105 €	5	53 €
4	7	105 €	7	105 €
3	5	105 €	5	105 €

Arabisch

Arabisch für Anfänger:innen

Grundstufe A1.1

neu

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie, die arabische Schrift zu lesen und zu schreiben sowie einfache Sätze auf Arabisch zu bilden und sich in alltäglichen Situationen zu verständigen. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die arabische Kultur, Tradition und Gewohnheiten.

Lehrbuch: Salam! neu, Arabisch für Anfänger, ab L 1 (Klett Verlag)

40120

Fatma El-Sayed Ahmed

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 13.02.25, 18.00-19.30 Uhr
- 105,- EUR

Chinesisch

Chinesisch für Anfänger:innen

Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse der chinesischen Hochsprache: Mandarin. Sie lernen erste Schriftzeichen kennen, wie man sie schreibt und liest sowie die feinen Nuancen bei der Aussprache.

Außerdem erhalten Sie viele spannende Informationen zu chinesischen Bräuchen und der Kultur und sprechen auch über aktuelle Ereignisse und Entwicklungen in China.

Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch, Stufe A, ab L 1 (Hefei Huang Verlag)

40221

Pang Li

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 11.02.25, 19.15-20.45 Uhr
- 105,- EUR



Quelle: Pixabay

Chinesisch

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs vermittelt Kenntnisse 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 4 (Hefei Huang Verlag)

40222

Pang Li

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x dienstags, ab 11.02.25, 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 Unterrichtsstunden 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 EUR 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:

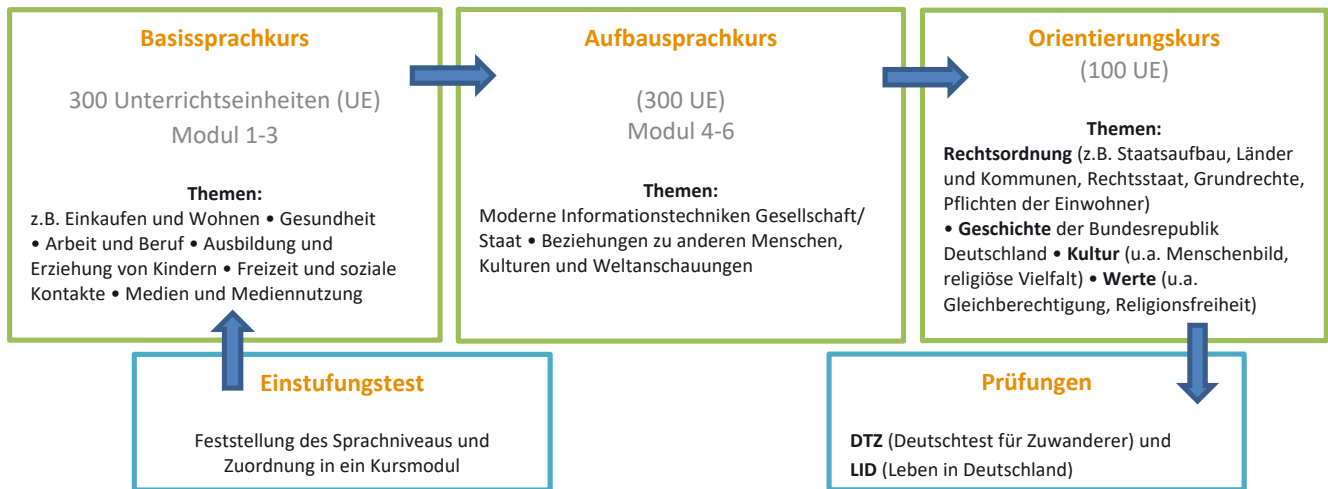
Yana Rivkind, Telefon 06202 2095-26

Persönliche Beratung und Einstufungstest nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung.

Sprechzeiten: Mittwoch 9.00-14.00 Uhr,

Donnerstag 13.00-18.00 Uhr

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 68

Generationenübergreifender Spielenachmittag auf Englisch

neu

Wie oft spielen Sie zu Hause Gesellschaftsspiele? Oder sprechen einfach mal ein paar Worte auf Englisch?

Selbst wenn Sie nur geringe Englischkenntnisse haben, können Sie an diesem Nachmittag beides kombinieren: Frischen Sie Ihre Sprechfähigkeiten in einem neuen Umfeld auf und verbringen mit anderen Spielebegeisterten einen entspannten Nachmittag, bei dem auch ein Stück Kuchen nicht fehlen wird!

20606

Yi-Zhou Shi

- 5 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 05.04.25, 15.00-17.15 Uhr • Eintritt frei • Anmeldung bis 01. April

Info-Abend Englisch mit Einstufungstest

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

- einen Überblick über das Kurssystem und die 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.

40600

Annette Kurz

- Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 29.01.25, 18.00-20.15 Uhr • Eintritt frei

Englisch für Anfänger:innen Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse Sie haben keine oder nur sehr geringe Englischkenntnisse und möchten sich die Sprache Schritt für Schritt erarbeiten - dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Unterhaltsame Aktivitäten zum Üben und Wiederholen des Gelernten, ganz viel Sprechen und jede Menge Spaß – das sind die Bausteine unseres Englischkurses. Ob Sie Englisch von Grund auf lernen möchten, vielleicht eine Reise in ein englischsprachiges Land planen oder sich für die Sprache interessieren, um „mitreden“ zu können – hier kommen Sie Schritt für Schritt an Ihr Ziel!

Lehrbuch: Great! 2nd edition A1 ab L 1 (Klett Verlag)

40618

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x dienstags, ab 11.02.25, 19.30-21.00 Uhr
- 107,- EUR incl. Kopien

Englisch Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Time for a little challenge! Sie haben die Stufe A1 erreicht und finden, es ist Zeit für eine neue Herausforderung? Dann sind Sie in diesem Englischkurs genau richtig. Hier lernen Sie neue Zeiten kennen, frischen Ihr Vokabular auf, üben das Verfassen kurzer Texte und werden natürlich sprechen, sprechen, sprechen. Und machen Sie sich keine Sorge wegen der unregelmäßigen Verben: mit Hilfe von ein paar lustigen Spielen werden Sie auch diese in kürzester Zeit auswendig können.

Lehrbuch: Great! A2, 2nd edition, ab L 1 (Klett Verlag)

40619

Yi-Zhou Shi

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x mittwochs, ab 12.02.25, 18.00-19.30 Uhr
- 107,- EUR incl. Kopien

Englisch – In the fast lane Grundstufe A2

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? Im letzten Kurs haben wir begonnen, uns die Niveaustufe A2 zu erarbeiten, das soll in diesem Kurs fortgesetzt werden. Quereinsteiger:innen sind jedoch herzlich willkommen!

Das Les- und Hörverstehen wird intensiv geübt, Grammatik und Wortschatz wiederholt und natürlich steht sprechen, sprechen, sprechen im Vordergrund! Sie werden sehen, wie schnell Sie vergessen Geglaubtes wieder hervorzaubern können.

Lehrbuch: Great! 2nd edition A2 ab L 6 (Klett Verlag)

40620

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium • 12 x dienstags, ab 11.02.25, 18.00-19.30 Uhr
- 107,- EUR incl. Kopien

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: wird im Kurs bekannt gegeben.



Quelle: Pixabay

40621

Anne-Françoise Graham

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x dienstags, ab 18.02.25, 18.00-19.30 Uhr
- 107,- EUR incl. Kopien

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

Gemeinsamkeiten zwischen dem Judentum und Islam

neu

Englischer Vortrag (ab Mittelstufe B1)

Wie viele Gemeinsamkeiten zwischen dem Islam und dem Judentum können Sie aus dem Kopf aufzählen? Es gibt sehr viele! Tatsächlich haben Juden und Muslime mehr gemeinsam als mit anderen Religionen.

Wussten Sie, dass der Islam das Judentum (vor allem in Europa) vor der Vernichtung bewahrt hat? Wussten Sie, dass Muslime und Juden tausende Jahre in Frieden zusammen gelebt haben? Wussten Sie, dass die Blütezeit bzw. das Goldene Zeitalter der Juden in einem muslimischen Land zu verorten war? Wussten Sie, dass einer der größten Gelehrten und Philosophen des Judentums der Leibarzt eines Sultans war?

Dies und viele weitere Gemeinsamkeiten zwischen den beiden Religionen werden in einem Vortrag auf Englisch und Deutsch präsentiert, mit anschließender Möglichkeit für Fragen und Diskussion.

40623

Yi-Zhou Shi

- 6 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 11.03.25, 19.00-20.30 Uhr • 8,- EUR
- Anmeldung bis 06. März

Die Vorträge **Die drei Ringe – Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind** und **Tiere in der antiken und islamischen Philosophie** finden Sie auf Seite 43 f

Gemeinsamkeiten der heiligen Schriften aller vier Weltreligionen

neu

Englischer Vortrag (ab Mittelstufe B1)

Was haben die Torah, das Evangelium, der Koran und die heiligen Schriften des Hinduismus gemeinsam? Wie viele Götter gibt es: 1 oder 3 oder gar 100.000? Was haben Moses, Jesus und Muhammed gepredigt? Sollte man fasten und darf man Alkohol trinken? Darf man gewisse Tiere essen oder sind diese heilig? Wie sieht es mit der Kopfbedeckung aus?

All diese Fragen werden beantwortet und zeigen, dass sich die 4 Weltreligionen gar nicht so sehr voneinander unterscheiden, sondern viel mehr gemein haben, als man sich vorstellen kann. Vortrag auf Englisch und Deutsch mit anschließender Möglichkeit für Fragen und Diskussion.

40624

Yi-Zhou Shi

- 6 - 20 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 24.06.25, 19.00-20.30 Uhr • 8,- EUR
- Anmeldung bis 19. Juni

Englisch

Mittelstufe B1.2

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 6 (Klett Verlag)

40627

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x montags, ab 10.02.25, 18.30-20.00 Uhr
- 107,- 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

40628

Meinhard Saremba

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 8 x freitags, ab 21.03.25, 10.30-12.00 Uhr • 75,- EUR

Englisch – Refresher

Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

Für viele ist Englisch zur ‚lingua franca‘ geworden, denn wir brauchen es immer häufiger im Beruf und weil wir mit Ver-



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

wandten 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! B2, 2nd edition, ab L 1 (Klett Verlag)

40629

Birgit Konnowski, M.A.

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 10.02.25, 17.00-18.30 Uhr • 105,- EUR

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 20 (Klett Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

40630

Gabriele Pröbster

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 13.02.25, 10.15-11.45 Uhr
- 108,- EUR incl. Kopien

Englisch – Conversation Course no. 1

Mittelstufe B2.1

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen
Here we go again – come and discuss what's new in the English-speaking world (and beyond); enjoy topical texts and activities, all the while practising and expanding your spoken English. And above all, lose your fear of speaking!

Freies Unterrichtsmaterial

40631

Annette Kurz

- 10 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 11.02.25, 9.30-11.00 Uhr • 105,- EUR

Englisch – Conversation Course no. 2

Mittelstufe B2.1

As above: The course contents will be similar to Course No. 1, with variations according to participants' interests.

Freies Unterrichtsmaterial

40632

Annette Kurz

- 10 - 12 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x dienstags, ab 11.02.25, 11.10-12.40 Uhr • 105,- EUR

Englisch

Mittelstufe B2.2

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

40633

Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 15 x montags, ab 10.02.25, 17.00-18.30 Uhr • 107,- EUR incl. Kopien

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 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 (Klett Verlag)

40634

Anne-Françoise Graham

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 21.02.25, 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: Market Leader Upper Intermediate Business English Course Book, ab L 1 (Verlag: Pearson Education Limited)

40635

Greg Ballinger

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 11 x samstags, ab 22.02.25, 9.15-11.15 Uhr (incl. 15 Min. Pause)
- 170,- EUR



Ein maßgeschneiderter Business-English-Kurs für Ihre Mitarbeiter:innen gefällt? Wir beraten Sie gerne, Telefon 06202 2095-31

Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///
WASSER

FuX ///
ERDGAS

FERN ///
WÄRME

Mehr als Energie

Stadtwerke
Schwetzingen

Französisch

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 68

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 das Kurssystem und die 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.

40800

Marion Brenner Miguel

Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 29.01.25, 18.00-20.15 Uhr • Eintritt frei

Französisch für den Urlaub

Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Sie planen, im Sommer unser schönes Nachbarland Frankreich zu bereisen und mit den netten Menschen dort zu kommunizieren? Sie möchten dafür wichtige sprachliche Wendungen beherrschen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! In angenehmer Lernatmosphäre lernen Sie mit viel Spaß wichtige Sprachstrukturen aus verschiedenen praktischen Lebensbereichen, ohne zu tief in die Grammatik einzusteigen.

Lehrbuch: On y va! A1, Aktualisierte Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 1 (Hueber Verlag)

40820

Simone Geiß

- 6 - 9 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x donnerstags, ab 13.02.25, 18.00-19.30 Uhr • 107,- EUR incl. Kopien

Französisch

Grundstufe A1.2

Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen

Möchten Sie die wunderschöne Sprache unseres Nachbarlandes gründlich wiederholen bzw. Ihre Kenntnisse erweitern? Dieser Kurs ist für alle, die über geringe Vorkenntnisse verfügen und auch Land und Leute besser kennenlernen möchten. Bienvenue!

neu

Lehrbuch: On y va! A1, Aktualisierte Ausgabe, ab L 3/4 (je nach Bedarf, wird zu Kursbeginn besprochen) (Hueber Verlag)

40821

Marion Brenner Miguel

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 13.02.25, 18.15-19.45 Uhr • 105,- EUR

Französisch

Grundstufe A2.2

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 5/6 (Hueber Verlag)

40822

Marion Brenner Miguel

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x mittwochs, ab 12.02.25, 18.15-19.45 Uhr • 105,- EUR

Französisch-Sprachkurse, speziell für Senior:innen, finden Sie unter Aktive Senior:innen, Seite 26 f

Französisch

Grundstufe A2.2

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 5/6 (Hueber Verlag)

40823

Marion Brenner Miguel

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x montags, ab 10.02.25, 10.00-11.30 Uhr • 105,- EUR

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 9 (Hueber Verlag) und freies Unterrichtsmaterial



Quelle: Nathalie Schuppe

40824

Petra Wolfrum

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 10.02.25, 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 11.02.25, 18.30-20.00 Uhr • 107,- EUR incl. Kopien

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 Ihr Hör- und Leseverstehen.

Freies Unterrichtsmaterial

40832

Petra Wolfrum

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 12.02.25, 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 14.02.25, 8.45-10.15 Uhr • 107,- EUR incl. Kopien

Ein maßgeschneiderter Business-Französisch-Kurs für Ihre Mitarbeiter:innen gefällig? Wir beraten Sie gerne, Telefon 06202 2095-31

Italienisch

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 68

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 das Kurssystem und die 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.

40900

Sabine Natalizia-Gutekunst

- Schwetzingen, Volkshochschule • Mittwoch, 29.01.25, 18.00-20.15 Uhr • Eintritt frei

Italienisch für Anfänger:innen

Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie sich ab dem neuen Semester ein wenig Zeit für das Erlernen der wunderschönen italienischen Sprache nehmen?

In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre, mit motivierender Abwechslung durch Vokabel- und Grammatikspiele und durch ergiebige Arbeitssequenzen in kleinen Gruppen Ihren Wunsch verwirklichen.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 1 (Hueber Verlag)

40922

Giovanna Mangini

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 13.02.25, 8.45-10.15 Uhr • 105,- EUR

Online-Kurs: Italienisch für

Anfänger:innen

Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne und mit geringen Vorkenntnissen Italienisch lernen in entspannter Atmosphäre – ideal für alle, die neu anfangen möchten! Dieser Onlinekurs führt Sie Schritt für Schritt an die italienische Sprache heran und sorgt mit praktischen und interaktiven Übungen für schnelle Fortschritte. Entdecken Sie die Schönheit der italienischen Sprache!

neu

neu



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

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 1 (Hueber Verlag)

40923

Marija Pavlovic

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 12 x donnerstags, ab 13.02.25, 17.30-19.00 Uhr
- 105,- EUR

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. Außerdem werden wir auch einiges über Land und Leute des Belpaese erfahren.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 3 (Hueber Verlag)

40924

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 14.02.25, 11.00-12.30 Uhr
- 110,- EUR incl. Kopien

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 meistern 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 14.02.25, 9.15-10.45 Uhr • 110,- EUR incl. Kopien

Italienisch am Vormittag

Mittelstufe B1.1

Für Teilnehmer:innen mit guten Vorkenntnissen, auch 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 2 (Hueber Verlag)

40928

Sabine Natalizia-Gutekunst

- 10 - 15 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule • 15 x donnerstags, ab 13.02.25, 10.30-12.00 Uhr
- 110,- EUR incl. Kopien

Italienisch – Conversazione e lettura in italiano Mittelstufe B2.2

Für Teilnehmer:innen mit soliden Vorkenntnissen

Leggeremo delle storie divertenti, ripeteremo e approfondiremo sia la grammatica sia il vocabolario e soprattutto parleremo in italiano.

Lektüre: 40 Kurzgeschichten aus Italien (Pons Verlag)

40930

Giovanna Mangini

- 10 - 15 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 15 x donnerstags, ab 13.02.25, 10.30-12.00 Uhr
- 105,- EUR



Japanisch

Japanisch für Anfänger:innen

Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

Du möchtest Anime und Manga im Original sehen oder lesen? Sie möchten durch die Sprache ein spannendes Land mit faszinierender Natur und langer Geschichte kennenlernen? Ob für die nächste Reise, Beruf oder Hobby, dieser Kurs öffnet die Tür zum Land der aufgehenden Sonne.

Sie lernen das Schriftsystem Kana kennen und werden sich über kurze Geschichten, Dialoge und Aufgaben die Grundstruktur der Sprache erschließen.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab L 1 (Doitsu Center – der Sauseschritt-Verlag) und freies Unterrichtsmaterial

41022

Wakako Benesch

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 13.02.25, 18.00-19.30 Uhr
- 105,- EUR



Japanisch für Anfänger:innen

Grundstufe A1.2



Für Teilnehmer:innen mit geringen Vorkenntnissen
Du möchtest Anime und Manga im Original sehen oder lesen?
Sie möchten durch Sprache ein spannendes Land mit faszinierender Natur und langer Geschichte kennenlernen? Ob für die nächste Reise, Beruf oder Hobby, dieser Kurs vertieft Grundlagen für den nächsten Schritt in das Land der aufgehenden Sonne.

Wenn Sie bereits Grundlagen der japanischen Kana kennen, lernen Sie in diesem Kurs weitere Schriftzeichen (Kanji). Über kurze Geschichten, Dialoge und Aufgaben werden Sie Ihre Sprachkenntnisse vertiefen.

Lehrwerk: Minna no Nihongo Grundstufe 1 und freies Unterrichtsmaterial

41023

Wakako Benesch

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x mittwochs, ab 12.02.25, 18.00-19.30 Uhr • 105,-EUR



Quelle: Pixabay

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 kurze 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 7 (Doitsu Center – der Sauseschritt-Verlag)

41024

Yukako Takeshima-Recker

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x montags, ab 10.03.25, 17.30-19.00 Uhr • 105,- EUR

Informationen zum Gebührensystem in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 68

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 13.02.25, 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 13.02.25, 18.00-19.30 Uhr • 105,- EUR

Polnisch

Hybrid-Kurs: 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. Sie lernen außerdem, 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 11.02.25, 18.30-20.00 Uhr • 105,- EUR

Polnisch kochen und dabei **polnisch sprechen** – geht das? Ja, in unserem neuen Kombi-Kurs, siehe Seite 109f

Russisch

Russisch

Grundstufe A1.1

Für Teilnehmer:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
In diesem Kurs üben Sie das Lesen, Schreiben und Sprechen an Hand unterschiedlicher allgemeiner Themen. Sie erlernen elementare Redewendungen und erfahren darüber hinaus viel über die russische Kultur, Land und Leute.

Lehrbuch: MOCT 1 A1-A2, Russisch für Anfänger, ab L 3 (Klett Verlag)

41921

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x montags, ab 24.02.25, 18.00-19.30 Uhr
- 125,- EUR

Russisch

Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit 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 15 (Klett Verlag)

41922

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 27.02.25, 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 16 (ASSiMiL Verlag)

41923

Vesna Ganns

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 27.02.25, 18.00-19.30 Uhr
- 125,- EUR

Spanisch

Informationen zum **Gebührensistem** in der Sprachenschule finden Sie auf Seite 68

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 das Kurssystem und die 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, 29.01.25, 18.00-20.15 Uhr • Eintritt frei

Online-Kurs: Spanisch am Abend

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!

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 4/5 (Hueber Verlag)

42223

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

6 - 9 Teilnehmer:innen • Online, Zoom • 12 x montags, ab 17.02.25, 18.30-20.00 Uhr • 105,- EUR

Spanisch – Hola amigos

Grundstufe A1.2

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 4 (Klett Verlag)

42224

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
• 12 x freitags, ab 21.02.25, 14.45-16.15 Uhr • 105,- EUR

Spanisch – Hola**Grundstufe A1.2**

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 8/9 (Klett
Verlag)

42225

María Luisa Sepúlveda García de la
Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x freitags, ab 21.02.25, 16.30-18.00 Uhr • 105,- EUR

**Spanisch in Konversation
und Grammatik – Hablamos
en español**
Grundstufe A2.1

Für Teilnehmer:innen mit
geringen Vorkenntnissen und
Wiedereinsteiger:innen

Der Kurs hat das Ziel, Ihnen einen selbstsicheren
Gebrauch, vor allem in der mündlichen Anwendung
der spanischen Sprache zu ermöglichen: Es wird viel ge-
sprochen und geübt und dabei ein Fokus auf den korrekten Ge-
brauch der Verben in den verschiedenen Zeiten gelegt. Sie ar-
beiten einerseits mit einem Buch und erhalten zusätzliches Un-
terrichtsmaterial, das Ihren unterschiedlichen Interessen und
Fähigkeiten angepasst ist.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab L 1 (Klett Verlag)

42228

María Luisa Sepúlveda García de la Torre

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x donnerstags, ab 20.02.25, 10.15-11.45 Uhr • 105,- EUR

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!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab L 3
(Klett Verlag)

42229

Cecilia Spannaus

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x mittwochs, ab 12.02.25, 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 14.02.25, 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 Zei-
tungen und Zeitschriften ge-
arbeitet. Wünsche der Teil-
nehmer:innen werden be-
rücksichtigt.

42231

Silvia Abúndez

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule • 12 x freitags, ab 14.02.25, 18.15-19.45 Uhr
- 105,- EUR

Spanisch kochen und da-
bei **spanisch sprechen** –
geht das? Ja, in unserem neuen
Kombi-Kurs, siehe Seite 109

**Türkisch****Türkisch für Anfänger:innen****Grundstufe A1.1**

Für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse
In diesem Kurs werden Grundkenntnisse der türkischen Sprache
vermittelt, mit denen Sie beruflich, im Urlaub oder auch privat
in der Fremdsprache erste Gespräche führen können.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

42421

Nurcan Karakas

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Hebel-Gymnasium
- 12 x donnerstags, ab 13.02.25, 18.00-19.30 Uhr
- 105,- EUR

Türkisch**Grundstufe A2.1**

Für Teilnehmer:innen mit 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.

42422

Sevinc Aksünger

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 12 x mittwochs, ab 12.02.25, 18.30-20.00 Uhr
- 105,- EUR

neu

Digitale Kompetenzen - Beruf



„Ich glaube, künstliche Intelligenz wird unser Partner sein.
Wenn wir sie missbrauchen, wird sie ein Risiko sein.
Wenn wir sie richtig einsetzen, kann sie unser Partner sein.“

Masayoshi Son, CEO SoftBank Capital

Kommunikation | Medien

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, 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
- Mittwoch, 12.02.25, 16.15-17.45 Uhr • 31,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 7. Februar

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

Tim Weiler

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 25.06.25, 16.15-17.45 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 19. Juni

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 02.04.25, 17.00-18.30 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 27. März



Umgang mit dem Smartphone für Fortgeschrittene

Die Anzahl der Apps für Smartphones wächst ständig.

Schwerpunkt ist der Umgang mit dem Gerät und der großen Anzahl der Handyfunktionen 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 30.04.25, 19.00-20.30 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 25. April

Umgang mit dem Smartphone für Erfahrene

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 28.05.25, 17.15-18.45 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 26. Mai

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.

50007

Isabelle Hettinger

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 28.05.25, 19.00-20.30 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 22. Mai

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), eigenes Tablet. 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 25.06.25, 18.30-20.45 Uhr • 63,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 19. Juni

Umgang mit dem Apple-iPhone/-iPad – Teil 1 für Einsteiger:innen

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 Sortierung, Herunterladen 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 18.02.25, 9.30-11.00 Uhr • 63,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 13. Februar

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 18.03.25, 9.30-11.00 Uhr • 63,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 13. März

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 08.04.25, 9.30-11.00 Uhr • 63,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 03. April

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

Wir sind immer für Sie da

24-Std.-Bereitschaftsdienst

06202 – 24400

Mehr als Energie


**Stadtwerke
Schwetzingen**



und Einreichen der Dokumente bei Versicherungen oder Behörden.

Bitte aufgeladenes Smartphone, Tablet oder Laptop – falls vorhanden – mitbringen. Klassische Scanner stehen bei der VHS zur Verfügung.

50023

Tim Weiler

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 09.07.25, 16.15-17.45 Uhr • 42,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 04. Juli

Softskills

Interkulturelle Kommunikation

Unsere kulturelle Identität ist im ständigen Wandel. Umso wichtiger ist es, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Interkulturelle Kommunikation umfasst die Definition und Bedeutung der Kommunikation zwischen verschiedenen Kulturen sowie die Unterschiede, die dabei auftreten können. Wichtige kulturelle Dimensionen sind Individualismus versus Kollektivismus, Macht-Abstand, Unsicherheitsvermeidung, Masculinität versus Femininität und die Orientierung auf langfristige oder kurzfristige Ziele.

Ein zentraler Aspekt ist die verbale und nonverbale Kommunikation, wobei die Körpersprache in verschiedenen Kulturen eine bedeutende Rolle spielt. Zudem sind Höflichkeitsstrategien sowie der Unterschied zwischen direkter und indirekter Kommunikation von Bedeutung. Selbstreflexion über die eigene kulturelle Prägung ist entscheidend, um Empathie und Perspektivwechsel zu fördern. Insgesamt ist das Verständnis interkultureller Kommunikation unerlässlich, um Missverständnisse zu vermeiden und effektive Interaktionen in einer globalisierten Welt zu ermöglichen.

10611

Nina Scheitweiler

6 - 25 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Samstag, 15.02.25, 9.00-13.00 Uhr • 28,- EUR

• Anmeldung bis 12. Februar

Einführung in positive Kommunikation

Positive Kommunikation fördert ein konstruktives Miteinander und trägt zur Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen bei. Zu den Grundlagen der Kommunikation gehören verschiedene Kommunikationsmodelle, wie das Sender-Empfänger-Modell, das die Interaktion zwischen den Gesprächspartnern verdeutlicht. Ein zentraler Aspekt ist das aktive Zuhören, das durch spezifische Techniken unterstützt wird, um Empathie und Verständnis zu signalisieren.

Konstruktives Feedback spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, wobei die Prinzipien des effektiven Feedbacks und Methoden zur Formulierung von positivem und konstruktivem Feedback erläutert werden. Ein weiterer wichtiger Punkt sind die Ich-Botschaften, die in ihrer Bedeutung und Anwendung hervorgehoben werden. Sie unterscheiden sich von Du-Botschaften, die oft defensiv wirken können, und haben eine andere Wirkung auf den Gesprächspartner. Positive Sprache und die Formulierung positiver Aussagen sind entscheidend, um eine unterstützende und wertschätzende Kommunikation zu gewährleisten.

10612

Nina Scheitweiler

6 - 25 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Samstag, 12.04.25, 9.00-13.00 Uhr • 28,- EUR

• Anmeldung bis 08. April

Warm-up für die Stimme Stimm- und Sprechtraining

In diesem Kurs bekommen die Teilnehmer:innen Tipps und Übungswege aufgezeigt, um ihre Stimme auf die unterschiedlichen Kommunikationssituationen effektiv vorzubereiten, so dass sie ihre fachlichen und rhetorischen Kompetenzen auch stimmlich und sprecherisch überzeugend präsentieren können. Ein Warm-up für die Stimme ist die optimale Basis, um sie auch in anstrengenden und lang andauernden Gesprächs- und Redesituationen leicht, klang- und ausdrucksvoll einzusetzen.

11165

Elisabeth Fritsch, Gepr. Sprecherzieherin (DGSS)

5 - 8 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule

• Samstag, 15.03.25, 14.00-17.00 Uhr • 27,- EUR

• Anmeldung bis 11. März

Einfach mal vorlesen

Meine schönste Vorlese-Stimme

Dass regelmäßiges Vorlesen sich positiv auf die Entwicklung eines Kindes auswirkt, ist allgemein bekannt. Fachleute sind sich einig: Wenn Eltern ihren Kindern schon von klein auf vorlesen, tut das später den Kindern/Jugendlichen auf verschiedenen Ebenen gut. Kinder entwickeln einen größeren Wortschatz und lernen, sich besser auszudrücken. Ihr Vorstellungsvermögen erweitert sich und ihre Kreativität wird gestärkt. Und selbst wir Erwachsenen lassen uns an langen Abenden auch mal gerne einfach etwas vorlesen.

Lesen mit lebendigem Sprechausdruck ist eine Kunst, die erlernbar ist. Ob Sie nun als Eltern, Großeltern, Partner:in, als

Erzieher:in oder als Lesepate/Lesepatin Texte vortragen, in diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie Ihre große oder kleine Zuhörerschaft zu faszinieren:

- die richtige Betonung, Modulation, Stimmklang, sprecherische Präsenz
- Lockerungs- und Atemübungen für eine ausdrucksvolle, leistungsfähige Stimme
- individuelle Stimmentfaltung, ohne sich unnötig stimmlich zu verausgaben

Auf Ihre Fragen wird im Verlauf des Nachmittags gerne eingegangen.

11170

Elisabeth Fritsch, Gepr. Sprechlehrerin (DGSS)

- 5 - 10 Teilnehmer:innen
- Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 29.03.25, 14.00-17.00 Uhr
- 20,- EUR • Anmeldung bis 25. März



Quelle: Pixabay

Mein Unternehmen auf XING, LinkedIn, Instagram, Facebook & Co.



Mit dem eigenen Unternehmen in den Sozialen Medien sichtbar zu sein, um Kunden zu werben, ist zwischenzeitlich unerlässlicher Teil der eigenen Marketingstrategie. In der Veranstaltung erfahren die Teilnehmer:innen, wie die eigene Online-Marketing-Strategie zielgerichtet durch Social Media ergänzt werden kann. Die Dozentin gibt in ihrem Kurzvortrag zunächst einen Überblick über soziale Netzwerke und unterschiedliche Zielgruppen sowie ausdifferenzierte Ansprachen und Anzeigenschaltung. Im Anschluss erfahren die Teilnehmer:innen, welche Methoden es gibt, um die Reichweite zu erhöhen und effektives Storytelling umzusetzen. In Einzel- und Gruppenarbeiten werden erste eigene Schritte in den Netzwerken getan, bevor abschließend im Erfahrungsaustausch wichtige Erkenntnisse diskutiert werden.

50147

Nina Scheitweiler

- 4 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 15.04.25, 16.00-22.00 Uhr • 69,- EUR
- Anmeldung bis 10. April

Online-Kurs: Superhirn – Namen und Gesichter merken



Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der passende Name ist oft nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige 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, 11.03.25, 19.00-21.30 Uhr • 24,- EUR
- Anmeldung bis 06. März

Online-Kurs: Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt



Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln 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, 27.03.25, 19.00-21.30 Uhr • 24,- EUR
- Anmeldung bis 24. März

Online-Kurs: Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis



Das Denken und Lernen vieler Personen ist zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn man als Erwachsener an Fort- und Weiterbildungen teilnimmt, wird meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurückgegriffen und man wundert sich, dass kaum etwas hängenbleibt. Mit ausgewählten Merktechniken kann das Lernverhalten optimiert werden. Dieses Gedächtnistraining hilft den Teilnehmer:innen, sich Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schneller und sicherer zu merken. Denn: das Gehirn kann viel mehr als man denkt! Im Kurs werden unterschiedliche Gedächtnistechniken vermittelt, um nicht mehr zu lernen, weil man es muss, sondern weil man es will. Learning just for fun!

50625

Helmut Lange

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Samstag, 29.03.25, 9.00-16.30 Uhr • 63,- EUR
- Anmeldung bis 25. März

Online-Kurs: Entfesseln Sie Ihre Stärke Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen



Manchmal fällt es schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen oder „Nein“ zu sagen. Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten nicht das, was Sie wollen, werden von anderen überholt und ärgern sich im Nachhinein über sich selbst.

Aber gute Nachrichten: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. In diesem Online-Seminar trainieren Sie, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft werden Ihre Partner sein, während Sie Schritt für Schritt den Zugang zu Ihren eigenen Kraftquellen und Ressourcen gewinnen. Folgende Inhalte werden im Seminar behandelt: Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit, vom Mut aus dem Schatten hervorzutreten, die Rolle von Sprache und Körpersprache, Strategien der Motivation und der Selbstmotivation, Methoden souverän und überzeugend aufzutreten sowie Anregungen für karriereentscheidende Situationen. Darüber hinaus bietet Ihnen dieses Seminar zahlreiche Tipps und Anregungen zur Umsetzung, um Ihre Stärke auch über das Seminar hinaus zu entfesseln. Melden Sie sich jetzt an und nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand!

50631

Matthias Dahms

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Montag, 03.03.25, 18.30-21.30 Uhr • 65,- EUR
- Anmeldung bis 27. Februar

Online-Kurs:

Schlagfertig on Point

Strategien für sofortige und treffende Antworten




Bemerken Sie manchmal, dass Ihnen die passenden Worte zu spät einfallen? Haben Sie großartige Ideen erst, wenn die Gelegenheit schon vorbei ist? Dann ist unser Online-Seminar genau das Richtige für Sie! Schlagfertigkeit ist die Kunst, in jedem Moment die richtigen Worte zu finden. Hier lernen Sie, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und Ihren aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern. Selbst in Belastungssituationen werden Sie flüssig und treffend formulieren können, was Ihnen dabei hilft, mutiger und selbstbewusster aufzutreten. Wir trainieren gemeinsam spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen werden.

Dieses Impulsseminar bietet zahlreiche Anregungen für das Training zu Hause und macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Seminarinhalte sind: spontan mit Sprache umgehen, sicher und überzeugend argumentieren, eigene Betroffenheit überwinden, Einwände schlagfertig behandeln und den Wortschatz erweitern. Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Schlagfertigkeit auf ein neues Level zu bringen. Melden Sie sich jetzt an und seien Sie bereit, jeder Herausforderung gekonnt zu begegnen!

50633

Matthias Dahms

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Dienstag, 13.05.25, 18.30-21.30 Uhr • 65,- EUR
- Anmeldung bis 09. Mai

Online-Workshop: Mit Wörtern zaubern Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen



Tauchen Sie ein in die Kunst des Wortzaubers, denn: ein überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch die wahre Kunst liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass Ihr Gegenüber emotional berührt wird und der Funke der Begeisterung überspringen kann. Besseres Argumentieren und ein sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm. In unserem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souverän mit Blackouts und Störern umgehen und Einwände erfolgreich behandeln können. Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Worten und Menschen auf ein neues Niveau zu heben. Bei diesem Intensiv-Workshop gibt es viel Zeit fürs Training und nützliche Impulse zur individuellen Fallarbeit. Melden Sie sich jetzt an und werden Sie zum Meister des Wortzaubers!

50634

Matthias Dahms

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Samstag, 05.04.25, 9.00-15.30 Uhr • 115,- EUR
- Anmeldung bis 01. April

Online-Kurs: Die Kunst des Smalltalks Vom Smalltalk zum Smart Talk



Entdecken Sie die Kunst des

Smalltalks und verwandeln Sie ihn in Smart Talk! Freundlich und offen auf Menschen zugehen – das ist eine Fähigkeit, die sich viele wünschen. 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 unserem Online-Seminar zeigen wir Ihnen Strategien, um aus einem banalen Thema ein interessantes Gespräch zu entwickeln.

Sie werden trainieren, über Ihre Fähigkeiten und Leistungen dynamisch zu sprechen. Außerdem lernen Sie, kommunikative Verhaltensweisen gezielt einzusetzen, um eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen, Verbindungen zu knüpfen und sogar Geschäfte anzubahnen. Nehmen Sie an diesem Seminar teil und meistern Sie die Kunst des Smalltalks, um Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu vertiefen und Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg zu steigern!

50635

Matthias Dahms

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Freitag, 09.05.25, 18.30-21.30 Uhr • 65,- EUR
- Anmeldung bis 06. Mai



JA und NEIN – so kommunizieren Sie zielgerecht

Wenn jemand sagt: „Denke jetzt nicht an einen grünen Elefanten“, gehen sofort Bilder im Kopf auf, die man doch eigentlich vermeiden wollte. Aber genauso funktioniert Kommunikation: Sprache erzeugt Bilder und diese lassen sich meist nur schwer wieder los werden. Also sollten wir umdenken und tatsächlich das kommunizieren, was auch beim Empfänger haften bleiben soll: „Bleib gesund!“, statt „Werde nicht krank“ oder „Überzeuge mich!“, statt „Enttäusch' mich nicht!“.

In diesem Workshop verbessern die Teilnehmer:innen ihre Kommunikation durch die passenden Formulierungen und lernen, wie sie bei ihrem Gegenüber zielgerichtete und positive Bilder erzeugen.

50636

Andreas Jacobs

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Donnerstag, 10.04.25, 19.00-20.30 Uhr • 11,- EUR
- Anmeldung bis 07. April

Der gute Ton am Telefon

Telefontraining – professionell und kundenorientiert



Ein Training für alle, die richtig telefonieren wollen. Telefongespräche sind die Visitenkarte des Unternehmens. Üben Sie, wie Sie wirkungsvoll und freundlich telefonieren. Redewendungen und Verhaltensweisen für den kompetenten Auftritt am Telefon sind grundlegende Inhalte im Training. Sie erhalten Tipps und Tricks, damit die künftigen Telefonate gelingen. Inhalte: Besonderheiten der Kommunikation am Telefon, zeitgemäße Begrüßung am Telefon, Gesprächsführung vom Abnehmen bis zum Auflegen, Ermittlung von Kundenwünschen, Kundenorientierung am Telefon, lösungsorientierte Gesprächsführung und bewusste Kommunikation, Telefonnotizen und professionelle Weiterleitung, Redselige professionell abholen und lenken, Umgang mit Stress und souveränes Reagieren bei Angriffen.

Das Training beginnt mit einem Kurzvortrag, in welchem die wichtigsten Ansätze vermittelt werden. In Einzel- und Gruppenarbeiten wird anschließend Zeit zum Ausprobieren gegeben, bevor die Veranstaltung mit einer Abschlussdiskussion und Erfahrungsaustausch schließt.

50637

Nina Scheitweiler

- 4 - 10 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Mittwoch, 02.07.25, 9.00-16.00 Uhr • 72,- EUR
- Anmeldung bis 30. Juni

Online-Kurs: Leadership-Training Anregende Impulse für Führungskräfte



Machen Sie diesen morgendlichen Kurs zu Ihrem wöchentlichen Ritual für beruflichen Erfolg und persönliche Weiterentwicklung! In nur 45 Minuten stärken Sie sich für den kommenden Arbeitstag und darüber hinaus. Kurz und prägnant behandeln wir zentrale Herausforderungen wie Grundlagen der Führung, Motivation, Delegation, Kritik und Personalbindung. Unsere Leitlinie basiert auf den Erfahrungen der Teilnehmenden: Aus der Praxis für die Praxis. Jedes Modul endet mit fünf praktischen Impulsen, die Ihnen sofortigen Nutzen in Ihrer Arbeitspraxis bringen.

Buchen Sie jetzt die gesamte Seminarreihe, denn alle vier Termine sind nur gemeinsam buchbar:

- Modul 1: Grundlagen der Führung, Ziel: Gemeinsames Führungsverständnis schaffen
- Modul 2: Delegation und Ziele
- Modul 3: Umgang mit Kritik
- Modul 4: Personalbindung

50640

Matthias Dahms

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- 4 x dienstags, ab 11.03.25, 7.30-8.15 Uhr • 95,- EUR
- Anmeldung bis 06. März

Online-Kurs: Die lange Nacht der Führungspraxis



Tauchen Sie ein in ein einzigartiges Online-Workshop-Erlebnis, das von Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang dauert! Für viele Führungskräfte ist der fachliche Austausch bei herausfordernden Situationen in der Führungspraxis unverzichtbar. In diesem innovativen Workshop gehen wir gemeinsam Lösungswege für schwierige Führungssituationen an – und das die ganze Nacht hindurch. Wir nehmen sowohl die Führungskraft als auch die Mitarbeiter der Teilnehmer:innen als mögliche Problemquellen in den Blick. Kurze inhaltliche Impulse des Trainers geben Ihnen Anregungen und dienen als Ausgangspunkt für die Erörterung des Problems. Gemeinsam erarbeiten wir praktische und möglichst einfache Lösungswege, um Ihre Führungspraxis zu stärken. Seien Sie dabei und erleben Sie eine Nacht voller wertvoller Einsichten, inspirierender Diskussionen und konkreter Handlungsempfehlungen!

50641

Matthias Dahms

- 1 - 10 Teilnehmer:innen • Online, mit Zugangslink
- Samstag, 05.07., 20.26 Uhr bis Sonntag, 06.07.25, 4.30 Uhr • 115,- EUR • Anmeldung bis 01. Juli

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 Einzelschulung.

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, eine kurze Vorstellung der angebotenen Software mit Anwendungsbeispielen sowie eine individuelle Einstufungsberatung.

50100

Carolin Brunner

Schwetzingen, Volkshochschule • Dienstag, 04.02.25,
10.00-11.30 Uhr • Eintritt frei

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 12.03.25, 9.00-12.00 Uhr • 169,- EUR
incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 06. März

Windows 10/11 – 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 10.03.25, 18.00-19.30 Uhr • 101,- EUR
incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 04. März

Windows 10/11 – Vertiefungskurs

Neue Rechner werden von den meisten Anbietern mit dem Betriebssystem Windows 11 ausgeliefert. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer:innen die Änderungen des neuen Betriebssystems. Kursinhalte: Neuerungen und Änderungen in Windows 10/11 gegenüber älteren Betriebssystemen; neuer Internet-Browser (Edge); neue Oberfläche und Startmenü; Menüband im Explorer; Dateien und Ordner verwalten; Arbeiten mit verschiedenen Anwendungen (Apps) und Einbindung der Wünsche der Teilnehmer:innen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Windows XP/Vista/7/8.1 oder Kenntnisstand des Kurses „Keine Angst vor dem PC und Internet“.

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 07.04.25, 18.00-19.30 Uhr • 84,- EUR
Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
• Anmeldung bis 25. März

Blog und Website mit WordPress

Sie haben der Welt etwas mitzuteilen? Ob Reiseberichte, Buchtipps, Fotos oder was auch immer – mit einem WordPress-Blog ist das ruckzuck online.

Man kann WordPress natürlich auch als Website nutzen – ideal für Handwerker, Freiberufler, Schulen und Vereine.

Dieser Workshop ist ein Grundkurs. Sie erstellen einen Blog, eine Website oder eine Mischung von beiden und lernen Texte, Bilder und Videos zu integrieren. Das ist so einfach wie die Arbeit mit einem Textverarbeitungsprogramm.

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:



Wichtig: Um die Anmeldung bei WordPress zu bestätigen, müssen Sie während des Kurses eine Bestätigungsmail in Ihrem Mail-Postfach abrufen können! Eigene Laptops können mitgebracht werden.

50136

Peter Hetzler

- 4 - 5 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Samstag, 15.02. und Sonntag, 16.02.25, jeweils 10.00-14.00 Uhr (incl. 15 Min. Pause) • 110,- EUR • Anmeldung bis 11. Februar

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
- Montag, 04.08. bis Donnerstag, 07.08.25, jeweils 13.00-15.00 Uhr • 84,- EUR incl. Kursunterlagen • Anmeldung bis 30. Juli

Microsoft 365:

Produktivität und Zusammenarbeit



In diesem Kurs tauchen die Teilnehmer:innen in die vielfältigen Möglichkeiten dieser integrierten Cloud-Plattform ein. Es wird aufgezeigt, wie Microsoft 365 zur Produktivitätssteigerung beitragen, die Zusammenarbeit erleichtern und die Kommunikation optimieren kann. Im Fokus stehen folgende Anwendungen: OneDrive (Cloud-Speicher mit ortsunabhängigem Zugriff), Teams (interaktives Austauschtool für effiziente Kommunikation, gemeinsame Projekte und vielseitige Anwendungsmöglichkeiten), Forms zur Erstellung von Umfragen, Quizen und Formularen, 'To Do' zum Organisieren der Aufgaben und Sway zur Gestaltung von ansprechenden Präsentationen und Geschichten. Außerdem werden die bewährten Office-Anwendungen Word, Excel und PowerPoint behandelt, die ebenfalls zu Microsoft 365 gehören. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, um die Kursmaterialien zu speichern.

Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit einem Windows PC sowie Kenntnisstand des Kurses „EDV-Basiswissen“

50240

Tim Weiler

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x mittwochs, ab 02.04.25, 18.00-21.00 Uhr • 94,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 27. März



Textverarbeitung

Microsoft Word 2021 – Für Fortgeschrittene Schneller, einfacher und effizienter mit Word arbeiten



Sie sind bereits mit den Grundlagen von Microsoft Word vertraut und möchten Ihr Wissen erweitern? Dann ist der Fortgeschrittenenkurs für Word genau das Richtige.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen erweiterte Funktionen und Techniken kennen, die ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten im Umgang mit dem Programm Word verbessern. Schwerpunktthemen sind Dokumentvorlagen, Formatvorlagen, Verzeichnisse, Grafiken, das Einfügen und Verknüpfen von Objekten, Automatisierungen sowie Serienbriefe. Die Inhalte des Kurses können auf Wunsch angepasst werden.

Vorkenntnisse: Word-Grundlagen

50221

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x dienstags, ab 01.07.25, 18.00-21.00 Uhr • 144,- EUR

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“.



incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 26. Juni

Word-Workshop für Unternehmen

Unser maßgeschneidertes Angebot für Ihre Mitarbeiter:innen



In diesem Word-Workshop für Unternehmen bieten wir Ihren Mitarbeiter:innen die Möglichkeit, ihre Kenntnisse in Microsoft Word auf ein neues Niveau zu heben. Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Unternehmen zugeschnitten und deckt eine Vielzahl fortgeschrittener Themen ab, die die tägliche Arbeit erleichtern und zur Steigerung der Produktivität beitragen können. Von erweiterten Formatierungstechniken über die effiziente Dokumentenverwaltung bis hin zur Automatisierung mit Makros – unsere erfahrene Dozentin vermittelt Ihren Mitarbeiter:innen praxisnahes Wissen, das im Arbeitsalltag angewendet werden kann. Zusätzlich legen wir großen Wert auf die Zusammenarbeit und Freigabe von Dokumenten, um die Teamarbeit zu optimieren. Melden Sie Ihre Mitarbeiter:innen jetzt an und profitieren Sie von einem maßgeschneiderten Schulungsangebot, das Ihre Unternehmensziele unterstützt und Ihre Belegschaft stärkt.

50224

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x dienstags, ab 22.07.25, 18.00-21.00 Uhr • 84,- EUR
- Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 16. Juni

Microsoft Office Intensiv: Grundlagen für den Beruf



– Bildungszeit –

Microsoft Office stellt in heutigen Bürouräumen den De-facto-Standard dar. Ein professioneller Umgang mit den enthaltenen Programmen ist im Beruf unumgänglich. 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, Aushängen, Rechnungen, Tabellen, Diagrammen und Präsentationen. Individuelle Kursschwerpunkte können gemeinsam festgelegt werden. Bitte USB-Stick mitbringen.

50226

Annette Menges

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- Dienstag, 17.06. und Mittwoch, 18.06.25, 9.00-17.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) • 210,- EUR Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 10. Juni

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 13.02.25, 18.00-21.00 Uhr • 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 06. Februar

Excel 2019/2021 – Aufbaukurs

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 13.03.25, 18.00-21.00 Uhr • 132,- EUR Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 06. März



Unsere Firmenkurse:
passgenau & maßgeschneidert



Quelle: Pixabay

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 2095-25
E-Mail: brunner@vhs-schwetzingen.de

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“

50212

Tim Weiler

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 3 x mittwochs, ab 14.05.25, 18.00-21.00 Uhr • 132,- EUR incl. Kursunterlagen • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 08. Mai

Internet | Homepage

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 02.04.25,

18.00-19.30 Uhr • 42,- EUR Kleinstgruppenschulung
(2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 28. März

Bildbearbeitung | Multimedia

Fotobucherstellung mit der CEWE Fotowelt App mit Ihrem iPad oder iPhone

neu

Statt die Fotos aus dem Urlaub, von Familienfesten oder besonderen Anlässen auf dem Smartphone oder der Festplatte digital schlummern zu lassen, halten Sie diese in einem Fotobuch fest. Fotobücher werden immer beliebter, sind eine bleibende Art, Erinnerungen festzuhalten und sind auch ideale Geschenke. In diesem Kurs werden die Teilnehmer:innen mit der CEWE-Software eigene Bildbände auf dem iPad/iPhone kreativ gestalten. Zu den Kursinhalten gehört die Einführung in die Gestaltung von Fotobüchern, die Erklärung der CEWE-Software, die Vorauswahl und Organisation von Fotos sowie Gestaltungstipps zum Einband, Layout, Hintergründe, Text, Bildnachbearbeitung und Rahmen. Außerdem gibt der Kursleiter Hinweise zum Erstellen und zum Versand an einen Händler für den Ausdruck. Informationen zur Gestaltung anderer Fotogeschenke, wie Kalender, Postkarten und Poster ergänzen den Kurs.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPad/iPhone. Bilder sollten auf dem iPad/iPhone gespeichert sein. Bitte iPhone oder iPad mit aufgeladenem Akku und Zugangsdaten zum App Store (Apple-ID und Passwort) und nach Möglichkeit mit der installierten App CEWE Fotowelt mitbringen.

50014

Wolfgang Möhl

- 3 - 4 Teilnehmer:innen • Schwetzingen, Volkshochschule
- 2 x donnerstags, ab 13.03.25, 17.00-18.30 Uhr
- 42,- EUR • Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich • Anmeldung bis 11. März



Quelle: Pixabay

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 Ihren eigenen 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
- Freitag, 18.07., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 19.07.25, 10.00-18.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) • 137,- EUR Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 15. Juli

Einführung in Photoshop Elements

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, 11.07., 18.00-21.00 Uhr und Samstag, 12.07.25, 10.00-18.00 Uhr (incl. 60 Min. Pause) • 137,- EUR Kleinstgruppenschulung (2 Teilnehmer:innen) möglich
- Anmeldung bis 08. Juli

Wir sind immer für Sie da

24-Std.-Bereitschaftsdienst

06202-24400

Mehr als Energie

**Stadtwerke
Schwetzingen**



Quelle: Pixabay






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






**Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.**

Brühl



Jeder ist seines Glückes Schmied.

unbekannt



BRÜHL

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

- 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

Jugendkunstschule

Kindergeburtstag als Gruppen-Event mit einem Kreativkurs über die VHS feiern!

Angebote von Nadine Münch:

Kinder 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.

Angebote von Birgit Drixler:

Kinder ab 8 Jahren:

Designerhüte, Masken basteln, Seifenschnitzen, Lederanhänger für Schlüssel oder Taschen, Superloli.

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 jeweiligen Kursleiterin und den Eltern vereinbart.

Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.



Quelle: Pixabay



Ferienkurse der Jugendkunstschule Brühl



Veranstaltungsort: Hallenbad, Mehrzweckraum

Anmeldung: Persönlich bzw. telefonisch an der Rathauspforte, Telefon 06202 2003-0 oder unter www.bruehl-baden.reservix.de

Weil's so schön ist noch einmal

Für Kinder von 6 - 12 Jahren in den Faschingsferien

20860

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

Mittwoch, 05.03. bis Freitag, 07.03.25, 9.00-12.00 Uhr

- 49,- EUR incl. Materialkosten

Schnupperworkshop Malerei

Für Kinder von 6 - 12 Jahren in den Osterferien

20760

Nina Kruser, freischaffende Künstlerin

Mittwoch, 23.04. bis Freitag, 25.04.25, 9.00-12.00 Uhr

- 49,- EUR incl. Materialkosten

Viel zu schade für den Müll

Für Kinder von 6 - 12 Jahren in den Osterferien

20861

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

Montag, 14.04. bis Donnerstag, 17.04.25, 9.00-12.00 Uhr

- 59,- EUR incl. Materialkosten

Experimentierfeld Papierschöpfen

Für Kinder von 6 - 12 Jahren in den Pfingstferien

20862

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

Dienstag, 10.06. bis Freitag, 13.06.25, 9.00-12.00 Uhr

- 59,- EUR incl. Materialkosten

Tauche in die Welt der Farbe ein

Für Kinder von 6 - 12 Jahren in den Sommerferien

20761

Nina Kruser, freischaffende Künstlerin

Montag, 04.08. bis Freitag, 08.08.25, 9.00-12.00 Uhr

- 69,- EUR incl. Materialkosten

Jeder Stein ist wunderbar

Für Kinder von 6 - 12 Jahren in den Sommerferien

20863

Andrea Tewes, freischaffende Künstlerin

Donnerstag, 31.07. bis Freitag, 01.08.25, 9.00-12.00 Uhr

- 39,- EUR incl. Materialkosten

Goldschmiede-Workshop zum Muttertag Ein Herz aus Silber für Kinder ab 13 Jahren



Zum Muttertag etwas ganz Besonderes: Mittels der beiden Grundtechniken des Goldschmiedens, Sägen und Feilen, erarbeiten die Teilnehmer:innen einen Anhänger aus 925/000 Sterling Silber in Herzform für eine der wichtigsten Frauen im Leben, ihre Mutter! Ein selbstgemachtes Schmuckstück, individualisierbar durch Schlagstempel (inbegriffen) oder persönliche Gravuren (Sonderleistung).

Ein Tipp: lass Deine Mutter ein Herz auf Papier zeichnen und bringe es am Kurstag mit. Gemeinsam werden wir den Entwurf zum Anhänger ausarbeiten. Zum Üben stehen Materialien wie Messing und Kupfer kostenfrei zur Verfügung.

20872

Meike Schwarz, Goldschmiedin

- 3 - 6 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung
- Montag, 14.04.25, 11.00-14.00 Uhr • 35,- EUR zzgl. Materialkosten ab ca. 12,- EUR je nach Menge (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.) • Anmeldung bis 09. April

Das Hambacher Schloss und seine Geschichte

Vortrag

10073

Dr. phil. Barbara Clemens, Kunsthistorikerin

Dienstag, 25.02.25, 9.30-11.00 Uhr

Älter – weniger – ärmer

Die Bevölkerung im Rhein-Neckar-Kreis 2010 bis 2040

Vortrag

10074

Dr. Jens Greve

Dienstag, 11.03.25,
9.30-11.00 Uhr

Fräulein Nettes kurzer Sommer

(Karen Druve)

Das Leben der
Annette von Droste-
Hülshoff

Vortrag

10075

Dagmar Krebaum, M.A.

Dienstag, 25.03.25,
9.30-11.00 Uhr

Quelle: Pixabay

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 pro Vortrag

10070

Moderation: Beate Fell

- 15 - 35 Teilnehmerinnen • Brühl, Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park • 10 x dienstags, ab 11.02.25, 9.30-11.00 Uhr
- 50,- EUR • Anmeldung bis 06. Februar

Unser Blut – mehr als nur ein Transportmittel

Vortrag

10071

Margot Sessler

Dienstag, 11.02.25, 9.30-11.00 Uhr

Freude schöner Götterfunken – eine Bilder- und Zitätenwanderung

Vortrag

10072

Dorothee Oetli

Dienstag, 18.02.25, 9.30-11.00 Uhr

Besuch der Sonderausstellung

„Caesar und Kleopatra“

im Historischen Museum der Pfalz, Speyer

Exkursion mit Führung

10076

Dienstag, 01.04.25 • Anmeldung für die Teilnehmerinnen des Frauenforums bis 25.03.25 bei Beate Fell, 06202 75345 oder 0151 22952701.

Gerhard Richter, der Künstler und sein Werk

Vortrag

10077

Diana Liesegang, M.A.

Dienstag, 08.04.25, 9.30-11.00 Uhr

Von Speyer in die Welt

Vortrag

10078

Michael Stephan

Dienstag, 15.04.25, 9.30-11.00 Uhr

Chinesische Medizin gestern und heute

Geschichtliche Entwicklung der Chinesischen Medizin und die moderne Praxis

Vortrag

10079

Dr. Andrea-Mercedes Riegel, Sinologin
Dienstag, 22.04.25, 9.30-11.00 Uhr

Auf Weinheims grüner Meile Vom Schlossgarten über den Exotenwald und die Altstadt zum Hermannshof

Exkursion mit Führung

10080

Gordana Mlakar, M.A., Kunsthistorikerin

Dienstag, 29.04.25, 11.00-17.30 Uhr • Anmeldung für die Teilnehmerinnen des Frauenforums bis 22.04.25 bei Beate Fell, 06202 75345 oder 0151 22952701.

Rat & Tat

Sicherer Umgang mit Rollstühlen im Alltag Praktische Übungen für Angehörige und Pflegende

neu

Wenn Menschen ihre Angehörigen oder zu Betreuenden im Rollstuhl begleiten, ohne über ausreichende Kenntnisse über den sicheren Umgang zu verfügen, kann dies in manchen Situationen nicht nur unangenehm, sondern sogar gefährlich werden – sowohl für die Person im Rollstuhl als auch für die Begleitung.

Ziel der Veranstaltung ist es daher, praktische Techniken und wertvolle Hinweise zu vermitteln, die im Alltag den sicheren und effizienten Umgang mit Rollstühlen erleichtern. Der Kurs soll dabei eine Mischung aus theoretischen Inhalten und praktischen Übungen bieten.

Folgende Schwerpunkte stehen im Fokus:

Sichere und ergonomische Schiebe-Techniken, Umgang mit Hindernissen wie Bordsteinen, Rampen oder Treppen, sicheres Ein- und Aussteigen aus dem Rollstuhl, Kommunikation und Kooperation zwischen der Person im Rollstuhl und der Begleitung, Notfallmaßnahmen bei unerwarteten Situationen. Rollstühle stehen zu Übungszwecken zur Verfügung.

10069

Rudolf Bamberger,
Behindertenbeauftragter
der Gemeinde Brühl

5 - 16 Teilnehmer:innen • Brühl, Seniorenwohnen Schütten-Lanz-Park • Freitag, 16.05.25, 13.00-16.00 Uhr • 14,- EUR



Auf den Spuren der Wildpflanzen im Frühling



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 und auch Smoothies verwenden können. Durch kleine Kostproben können Sie sich von der Geschmacksvielfalt überzeugen. Bitte tragen Sie den Wetterverhältnissen angepasste Kleidung und Schuhwerk.

30540

Veronika Kraus

7 - 15 Teilnehmer:innen • Brühl, Anglersee
• Sonntag, 18.05.25, 14.00-16.30 Uhr • 14,- EUR incl. kleiner Imbiss • Den Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung. • Anmeldung bis 13. Mai

Kultur – Gestalten

Goldschmiede-Workshop: vom Wachsmo- dell zum Silberring

neu

Der Edelmetallguss eröffnet bei der Gestaltung neue Türen: Beim Wachsgussverfahren sind der Fantasie nahezu keine Grenzen gesetzt. Organische Formen sind bestens geeignet, um sie zuerst in Wachs zu modellieren und anschließend in Silber zu gießen. Blüten, Wellen, Holz, Tiere oder sogar Essbares, es gibt kaum eine Form, die man nicht in Wachs modellieren könnte. Am ersten Kurstag fertigen die Teilnehmer:innen ein Wachsmo-
dell an. Dieses wird im Anschluss professionell gegossen.

Am zweiten Kurstag versäubern sie den gegossenen Ring und bearbeiten die Oberfläche.

Die Teilnehmer:innen können polieren, strukturieren oder mattieren, ganz nach ihren Wünschen.

Alte, nicht mehr getragene silberne Schmuckstücke können beim Gießen verwendet werden.

20870

Meike Schwarz,
Goldschmiedin

2 - 3 Teilnehmer:innen

• Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung • 2 x samstags, 15.03. und 05.04.25, 11.00-14.00 Uhr • 60,- EUR zzgl. ca. 80,- EUR Materialkosten (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.)

• Anmeldung bis 12. März

Workshop:**Wie knüpfe ich eine Perlenkette**

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen das professionelle Knüpfen bzw. Knoten von Perlenketten. Die verschiedenen Knüpfarten werden vorgestellt und Verschlusstechniken geübt. Wer möchte, bringt seine eigenen Perlen, Omas Perlenketten oder vorhandene Steinketten mit in den Kurs und richtet sie neu her.

20871

Meike Schwarz, Goldschmiedin

2 - 3 Teilnehmer:innen • Brühl, Atelier für Schmuckgestaltung • Samstag, 17.05.25, 11.00-14.00 Uhr • 35,- EUR zzgl. Materialkosten ab ca. 10,- EUR je nach Menge (Diese werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.) • Anmeldung bis 14. Mai

VHS-Sprachschule

Informationen zum Gebührensystem in der Sprachschule finden Sie auf Seite 68

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 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 11.02.25, 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 17.02.25, 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“!

Lehrbuch: Con gusto A2, Trainingsbuch, ab L 9 (Klett Verlag)

42267

Cecilia Spannaus

6 - 9 Teilnehmer:innen • Brühl, Marion-Dönhoff-Realschule
• 12 x dienstags, ab 11.02.25, 18.30-20.00 Uhr
• 105,- EUR

Theaterbus des Theaters und Orchesters Heidelberg

Weitere Infos finden Sie auf Seite 28

Aktive Senior:innen Brühl/Rohrhof

Veranstaltungsort: Evangelisches Gemeindezentrum,
Hockenheimer Str. 3, Eintritt frei

Einsamkeit – die Herausforderung unserer Zeit**neu**

Vortrag

10675

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

Dienstag, 15.04.25, 14.30-15.30 Uhr

**Loriot****Genialer Hofnarr der bundesdeutschen Gesellschaft**

Vortrag

10170

Gerhard Thorn

Dienstag, 29.04.25, 14.30-15.30 Uhr

Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park

Veranstaltungsort: Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park,
Mannheimer Landstr. 23
Eintritt: 7,- EUR Tageskasse, ohne Voranmeldung

Digital-Stammtisch März

Google – Mehr als eine Suchmaschine

Bitte Laptop, Smartphone, iPhone oder iPad mitbringen,
da an den eigenen Geräten geübt wird.

50073

Dr. Martin Wilmes

Mittwoch, 05.03.25, 15.00-16.30 Uhr

- 7,- EUR nur Tageskasse

Digital-Stammtisch April

Fotografieren mit dem Smartphone

Bitte Laptop, Smartphone, iPhone oder iPad mitbringen,
da an den eigenen Geräten geübt wird.

50074

Ulrich Oberst, Fotodesigner AGD

Mittwoch, 02.04.25, 15.00-16.30 Uhr

- 7,- EUR nur Tageskasse

Digital-Stammtisch Mai

E-Mail-Account: Einrichten, Email schreiben, Adressbuch & Co

Bitte Laptop, Smartphone, Android-Tablet, iPhone oder iPad
mitbringen, da an den eigenen Geräten geübt wird.

50075

Tim Weiler

Mittwoch, 07.05.25, 15.00-16.30 Uhr

- 7,- EUR nur Tageskasse

Digital-Stammtisch Juni

Facebook

Bitte Laptop, Smartphone, iPhone oder iPad mitbringen,
da an den eigenen Geräten geübt wird.

50076

Nina Scheitweiler

Mittwoch, 04.06.25, 15.00-16.30 Uhr

- 7,- EUR nur Tageskasse



Quelle: Pixabay



**SENIOREN
WOHNEN**
— Schütte-Lanz-Park —

Einladung zum Digitaltag

am Samstag, 26.07.25 von 13.00-17.00 Uhr

Kooperationsveranstaltung mit Seniorenwohnen Schütte-Lanz-Park

Es sind verschiedene Themenbereiche geplant, wie z.B. „3D-Drucker hautnah“,
Digitalsprechstunde, Informationen zu Smartphone und Tablet, Praktische Anwendungen
wie z.B. WhatsApp und Alexa.

Der Eintritt ist frei. Wir freuen uns auf zahlreiche interessierte Besucher:innen.

Ketsch



Sehen Sie, wenn eine indianische Frau einen Korb flechtet, hinterlässt sie einen Fehler beim Flechten dieses Korbes, um die Seele herauszulassen.

indianische Weisheit



KETSCH

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

Jugendkunstschule

Kindergeburtstag als Gruppen-Event mit einem Kreativkurs über die VHS feiern!

Angebote von Nadine Münch:

Kinder 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.

Angebote von Birgit Drixler:

Kinder ab 8 Jahren:

Designerhüte, Masken basteln, Seifenschnitzen, Lederanhänger für Schlüssel oder Taschen, Superloli.

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 jeweiligen Kursleiterin und den Eltern vereinbart.

Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.

Rat & Tat

Testament & Co:

Wer erbt und wie?

In Kooperation mit der Gemeindebücherei Ketsch

Was passiert, wenn man kein Testament hinterlässt? Wer erbt und wie? Um zu wissen, ob ein Testament überhaupt notwendig ist, muss man die Antworten auf diese Fragen kennen. Es ist wichtig zu wissen, was man eigentlich regeln kann und wie das funktioniert.

Dieser Vortrag soll ein Bewusstsein dafür schaffen, was nach dem Tod mit dem eigenen Vermögen geschieht und die Grundlagen zur Testamentserrichtung vermitteln. Es werden typi-

sche Gefahren dargestellt und Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt. Wege zur Reduzierung des Pflichtanteils und zur Vermögensübertragung zu Lebenszeiten sind ebenso Inhalt des Kurses, wie die Grundlagen der Erbschaftssteuer.

10380

Fabio Schmiedel

- 6- 50 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus
- Mittwoch, 12.03.25, 19.00-20.30 Uhr
- 11,- EUR • Anmeldung bis 7. März

Gesundheit

Entspannung mit Beckenbodenyoga neu

Ein starker und flexibler Beckenboden unterstützt die Gesundheit der Becken- und Bauchorgane. Das Training der Beckenbodenmuskulatur umfasst das Identifizieren der richtigen Muskeln und das Durchführen von Übungen zur Stärkung und Kontrolle. In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer:innen, wie Beckenbodenübungen, Atemübungen, verschiedene Meditationstechniken und der Klangschalenrituale sich miteinander vereinen. Beckenbodenyoga ist ein meditatives, sanftes und sehr wirksames Beckenbodentraining. Die Aktivierung der Beckenbodenschichten verhilft zu mehr Leichtigkeit, Flexibilität, Erdung und Zentrierung. Die einfließenden Atemübungen, Meditationen und der Klang erlauben den Teilnehmer:innen, bei sich ankommen und tiefe Entspannung zu erfahren. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

30180

Britta Bräumer-Hauth

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Ketsch, Neurothalle, Großer Gymnastikraum, UG • 10 x montags, ab 17.02.25, 10.00-11.00 Uhr • 67,- EUR • Anmeldung bis 11. Februar

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



Quelle: Pixabay

8 - 17 Teilnehmer:innen • Ketsch, Neurothalle, Großer Gymnastikraum, UG • 15 x mittwochs, ab 12.02.25, 18.45-19.45 Uhr • 65,- EUR • Anmeldung bis 06. Februar

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 - 18 Teilnehmer:innen • Ketsch, Neurothalle, Großer Gymnastikraum, UG • 17 x mittwochs, ab 05.02.25, 17.30-18.30 Uhr • 82,- EUR • Anmeldung bis 30. Januar

Wie schütze ich meine Nieren?

neu

Arzt-Patienten-Forum in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (KVBW) und der Gemeindebücherei Ketsch

Die Nieren übernehmen zentrale Aufgaben im Stoffwechsel des menschlichen Organismus. Volkskrankheiten wie hoher Blutdruck und Diabetes mellitus verursachen meist über viele Jahre Schäden an der Nierenfunktion. Bei leichter und mittlerer Schädigung verursachen sie aber meist keine wahrnehmbaren Symptome und geraten leicht in Vergessenheit.

Dieser Vortrag soll dazu beitragen, ein Bewusstsein für das Organ zu schaffen und eine irreversible Schädigung zu vermeiden oder ein Fortschreiten einer eingetretenen Nierenschädigung zu verlangsamen. Wesentliche Maßnahmen zum Erhalt der Funktion bestehen in vorbeugendem Handeln, konsequenter Behandlung vorliegender Grunderkrankungen sowie in gezielter Vermeidung von nierenschädlichen Substanzen. Im Falle des Eintretens eines endgültigen Nierenversagens werden die Behandlungsmöglichkeiten Zentrumsdialyse, Bauchfelldialyse (Peritonealdialyse) zu Hause und Nierentransplantation aufgezeigt. Es wird erläutert, um was es sich hierbei genau handelt und damit auch Hilfe zur Selbsthilfe geleistet.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

30370

Simon Gut, Facharzt für Innere Medizin, Nephrologie, Mannheim

10 - 40 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus • Donnerstag, 27.03.25, 18.00-19.30 Uhr • 4,- EUR Abendkasse

VHS-Sprachschule

Informationen zum **Gebührensysteem** in der Sprachschule finden Sie auf Seite 68

Spanisch

Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
Sie lernen in kleinen Schritten spanisch zu sprechen und lernen

Spanien und Lateinamerika besser kennen. Die Grammatikeinheiten aus dem ersten Band des Lehrbuchs werden bei Bedarf wiederholt. ¡Bienvenidos!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, ab L 4 (Klett Verlag)

42274

Cecilia Spannaus

6 - 9 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus
• 12 x montags, ab 10.02.25, 17.00-18.30 Uhr • 105,- EUR

Spanisch kochen und dabei **spanisch sprechen** – geht das? Ja, in unserem neuen Kombi-Kurs, siehe Seite 109

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 3 (Klett Verlag)

42276

Cecilia Spannaus

6 - 9 Teilnehmer:innen • Ketsch, Ferdinand-Schmid-Haus
• 12 x montags, ab 10.02.25, 18.30-20.00 Uhr • 105,- EUR

Theaterbus des Theaters und Orchesters Heidelberg

Weitere Infos finden Sie auf Seite 28

Central Kino Ketsch



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 Filmerelebnis 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.

Aktive Senior:innen Ketsch

Veranstaltungsort: Haus der Begegnung
Kolpingstr. 8
Eintritt frei

Das alte Winterkleid ablegen, Altes loslassen und Platz schaffen für die frische Kraft des Frühlings – im Körper und im Geist

Vortrag mit Übungen

30075

Sigrid Kaltwasser, Heilpraktikerin

Mittwoch, 16.04.25, 14.30-15.30 Uhr



Quelle: Pixabay

Schulmedizin versus Chinesische Medizin

Das Denken der Chinesischen Medizin erklärt an der chinesischen Diagnostik

neu

Vortrag

30076

Dr. Andrea-Mercedes Riegel, Sinologin

Mittwoch, 16.07.25, 14.30-15.30 Uhr

Gemeindebücherei Ketsch

Gemeinschaftsveranstaltungen mit der Gemeindebücherei Ketsch
Goethestr. 22, Telefon 06202 606776

Künstlerisches und freies Gestalten für Kindergartenkinder ab 4 Jahren

20070

Jennifer Bayer

5 - 12 Teilnehmer:innen • Ketsch, Gemeindebücherei

- jeweils dienstags, 11.02., 11.03., 01.04., 06.05., 03.06.25, 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, 11.02., 11.03., 01.04., 06.05., 03.06.25, 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

Furzipups der Knatterdrache Theater für Kinder ab 3 Jahren

neu

Der kleine Drache Furzipups, der zur Gattung der Knatterdrachen gehört, führt kein einfaches Leben. Im Gegensatz zu seinen Artgenossen gelingt ihm das Feuerspucken einfach überhaupt nicht. Dabei ist es sogar Pflicht für einen richtigen Drachen, dass er bei Gefahr Feuer spuckt. So sehr er es auch versucht, über ein paar kleine Rauchwölkchen kommt er nicht hinaus. Stattdessen kommt bei ihm immer nur ein dicker Pups...

Nach dem bekannten Bilderbuch von Kai Lüftner.

20175

Marotte Figurentheater

Ketsch, Gemeindebücherei • Dienstag, 18.02.25, 15.00-16.30 Uhr • 5,- EUR Vorverkaufsstart 08.01.2025

- Eintrittskarten gibt es in der Gemeindebücherei Ketsch, Reservierungen unter 06202 606776, gemeindebuecherei@ketsch.de oder www.ketsch.de. Reservierte Karten müssen bis 14.02.2025 abgeholt werden.



Quelle: Pixabay

Gutschein

Keine Geschenkidee?...

Ein VHS-Gutschein passt immer!
Erhältlich in unserem Anmeldezentrum,
06202 2095-0.

vhs
Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

Oftersheim



Quelle: Gemeinde Oftersheim

Every great story seems to begin with a snake.

Nicolas Cage



OFTERSHEIM

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

- Bürgersaal, Eichendorffstr. 2
- Gemeindebücherei Oftersheim, Mannheimer Str. 67
- Siegwald-Kehder-Haus, Mannheimer Str. 19-29

Anmeldemöglichkeiten, siehe Seite 1

Jugendkunstschule

Kindergeburtstag als Gruppen-Event mit einem Kreativkurs über die VHS feiern!

Angebote von Nadine Münch:

Kinder 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.

Angebote von Birgit Drixler:

Kinder ab 8 Jahren:

Designerhüte, Masken basteln, Seifenschnitzen, Lederanhänger für Schlüssel oder Taschen, Superloli. 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 jeweiligen Kursleiterin und den Eltern vereinbart. Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.

Rat & Tat

Was wächst denn da?

KI trifft Natur – mit dem Smartphone durch den Wald

Mit dem Smartphone erkunden wir die umgebende Natur und den Oftersheimer Wald und schauen, was da alles wächst und blüht.

Nach der Erklärung der wichtigsten Funktionen der Bestimmung-App werden wir gemeinsam ausschwärmen, um Wildpflanzen, Bäume und Gräser zu bestimmen.

Diese Art der Pflanzenbestimmung ist umweltschonend, minimalinvasiv, da rein visuell, unkompliziert und berührungslos. Besonders geschützte Arten können ohne Pflücken und ohne schlechtes Gewissen bestimmt werden. Am Ende sehen wir uns die Ergebnisse zusammen an und weitere Apps zum Umgang in der Natur werden vorgestellt.

50080

Wolfgang Möhl

Isabelle Hettinger, Lehramts-Studentin Biologie

6 - 10 Teilnehmer:innen • Oftersheim, außer Haus

• Samstag, 05.04.25, 10.00-11.30 Uhr • 11,- EUR

• Den Treffpunkt erfahren Sie zeitnah, ebenso Infos zum Laden und Installieren der ausgewählten Apps (werbefrei und ohne Registrierung) • Anmeldung bis 01. April



Quelle: Pixabay

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Resilienz – die seelische Widerstandskraft stärken

neu

Das Thema Resilienz, auch seelische Widerstandskraft genannt, ist in den letzten Jahren u. a. durch die Pandemie und andere Krisen mehr in den Fokus geraten. Resilienz beschreibt die Fähigkeit von Menschen, belastende Situationen unter Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen (Quellen) zu meis-

Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK ///
WASSER

FuX ///
ERDGAS

FERN ///
WÄRME

Mehr als Energie

 Stadtwerke
 Schwetzingen

tern. Im Kurs werden die Resilienzfaktoren vorgestellt und dazu passende Übungen durchgeführt. Die eigenen Ressourcen und deren Nutzbarmachung werden bewusster gemacht und dadurch Selbstwirksamkeit erfahrbar, was die seelische Gesundheit stärkt. Dazu zeigen aktuelle Studien, dass 50 % unserer seelischen Widerstandsfähigkeit von uns erlernt und trainiert werden können.

10680

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

- 10 - 25 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Bürgersaal
- Donnerstag, 13.02.25, 18.00-21.30 Uhr • 15,- EUR
- Anmeldung bis 10. Februar

Theaterbus des Theaters und Orchesters Heidelberg
Weitere Infos finden Sie auf Seite 28

Aktive Senior:innen Oftersheim

Veranstaltungsort: Siegwald-Kehder-Haus, Seniorentreff, Cafeteria, Mannheimer Str. 19-29
Eintritt frei

Einsamkeit – die Herausforderung unserer Zeit



Vortrag

10681

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

Montag, 17.03.25, 15.30-16.15 Uhr

Die acht Frauen des Großvaters

Erzählung und Gespräch

20180

Salim Alafenisch

Montag, 05.05.25, 15.30-16.15 Uhr

Gemeindebücherei Oftersheim

Gemeinschaftsveranstaltungen mit der Gemeindebücherei Oftersheim

Mannheimer Str. 67, Telefon 06202 597-155

Künstlerisches und kreatives Gestalten zur Osterzeit für Kinder von 5-7 Jahren

Kreativnachmittag

20080

Jennifer Bayer

Meike Bubenek

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Gemeindebücherei
- Mittwoch, 19.03.25, 15.30-16.30 Uhr • 3,50 EUR incl. Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 10.03.25, 14.00 Uhr in der Gemeindebücherei, 06202 597155

Künstlerisches und kreatives Gestalten zur Osterzeit für Kinder von 8-10 Jahren

Kreativnachmittag

20081

Jennifer Bayer

Meike Bubenek

- 5 - 15 Teilnehmer:innen • Oftersheim, Gemeindebücherei
- Mittwoch, 19.03.25, 16.45-17.45 Uhr • 3,50 EUR incl. Materialkosten • Anmeldung ab Montag, 10.03.25, 14.00 Uhr in der Gemeindebücherei, 06202 597155



Quelle: Pixabay



Quelle: Pixabay

Keine Geschenkidee?...

Ein VHS- *Gutschein* passt immer!

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



Volkshochschule
Bezirk Schwetzingen e.V.

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

Gebührenzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschritfeinzug 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, Schwetzingen Str. 28
- Schützenverein, Bruchhäuser Weg

Anmeldemöglichkeiten, siehe Seite 1

Jugendkunstschule

Kindergeburtstag als Gruppen-Event mit einem Kreativkurs über die VHS feiern!

Angebote von Nadine Münch:

Kinder 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.

Angebote von Birgit Drixler:

Kinder ab 8 Jahren:

Designerhüte, Masken basteln, Seifenschnitzen, Lederanhänger für Schlüssel oder Taschen, Superloli.

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 jeweiligen Kursleiterin und den Eltern vereinbart.

Kontakt über das Anmeldezentrum der VHS.



Quelle: Pixabay

Osterhasenbackstube für kleine Bäcker:innen von 7-12 Jahren in den Osterferien

neu



Die Kinder backen unter Anleitung große und kleine Osterhasen und andere Kekse zum Osterfest. Dazu gibt es ein kleines Oster-Vesper für die eifrigen Bäcker:innen. Alle Rezepte werden ausgeteilt.

30570

Margit Schmidt

- 7 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Dienstag, 15.04.25, 14.00-17.00 Uhr • 31,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 09. April

„Mama, heute hast du frei“ – Überraschung zum Muttertag Kochen für Kinder von 7-12 Jahren

neu

Die Kinder kochen unter Anleitung ein leckeres Mittagessen, das sie zu Hause für ihre Mama nachkochen können und backen süße Kleinigkeiten. Am Ende nimmt jedes Kind ein Überraschungspäckchen für die Mama mit nach Hause.

30571

Margit Schmidt

- 7 - 14 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Samstag, 03.05.25, 10.00-13.00 Uhr • 31,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 29. April

Nähe ist unsere Stärke

Kundenzentrum
Tel. 0800 / 5135139*
Kundenzentrum@sw-schwetzingen.de
(*Kostenlos aus dem deutschen Festnetz)
Scheffelstraße 16
68723 Schwetzingen



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 12.02.25, 9.15-10.15 Uhr • 68,- EUR
- Anmeldung bis 05. Februar

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 12.02.25, 10.30-11.30 Uhr
- 68,- EUR • Anmeldung bis 05. Februar

Faszientraining am Vormittag

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 jeder nach den eigenen Möglichkeiten trainieren kann.

30292

Sandra Hartmann

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x montags, ab 10.02.25, 9.00-10.00 Uhr • 87,- EUR
- Anmeldung bis 06. Februar

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.

30293

Sandra Hartmann

- 8 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x donnerstags, ab 13.02.25, 9.00-10.00 Uhr
- 68,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

30294

Sandra Hartmann

- 8 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x donnerstags, ab 13.02.25, 10.15-11.15 Uhr
- 68,- EUR • Anmeldung bis 10. Februar

Energetische Frühjahrskur am Vormittag

neu

Dieser Kurs vermittelt alles Wissenswerte über unsere sieben Energiezentren. Durch verschiedene Techniken lernen die Teilnehmer:innen die Chakren zu energetisieren und zu harmonisieren.

Von Farbtherapie über Aromatherapie bis hin zu speziellen Körperübungen ist sicher für jede:n die geeignete Technik dabei, die auch im Alltag gut umzusetzen ist. Chakra-Arbeit wirkt auf Körper, Geist und Seele und führt zu mehr Stabilität, Harmonie und Lebensenergie. Voraussetzung für den Kurs ist die Bereitschaft zur Selbstreflexion und das Umsetzen der Techniken bis zum jeweiligen Folgetermin.

30295

Sandra Hartmann

- 6 - 10 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 8 x montags, ab 10.03.25, 9.00-10.00 Uhr • 87,- EUR
- Anmeldung bis 06. März



Quelle: Pixabay






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






 Volkshochschule
 Bezirk Schwetzingen e.V.

Die Volkshochschule ist zu Gast in der Küche der Humboldt-schule Plankstadt. Deshalb bitten wir Sie, sich aktiv am Spülen des Geschirrs und der Gerätschaften, dem Reinigen der Küche sowie dem Einräumen der verwendeten Küchen-utensilien zu beteiligen. Dabei ist besonders die bestehende Grundordnung in den Schränken zu beachten. Wir danken für Ihre Mithilfe.

Spanische Tapas 1 Lustvolle Qual der Wahl

Tapas sind jene unwiderstehlichen Kleinigkeiten, die in Spa-nien das große Mahl einleiten, es häufig aber auch ersetzen. Zubereitet werden unter anderem: Tortilla de Patatas, Albón-digas a la jardinera, Gambas al ajillo, Pimientos al Padrón, Chorizo al vino tinto, Champiñones al Jerez, ... Änderungen vorbehalten, je nach Verfügbarkeit der einzelnen Zutaten.

30573

Sebastian Joosten

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 14.03.25, 18.00-21.30 Uhr • 40,- EUR incl. Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis 11. März

Spanische Tapas 2 Lustvolle Qual der Wahl

Zubereitet werden unter anderem: Ensaladilla Rusa, Huevos rel-lenos, 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.

30574

Sebastian Joosten

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule • Freitag, 11.04.25, 18.00-21.30 Uhr
- 40,- EUR incl. Lebensmittel- und Kopierkosten • An-meldung bis 08. April

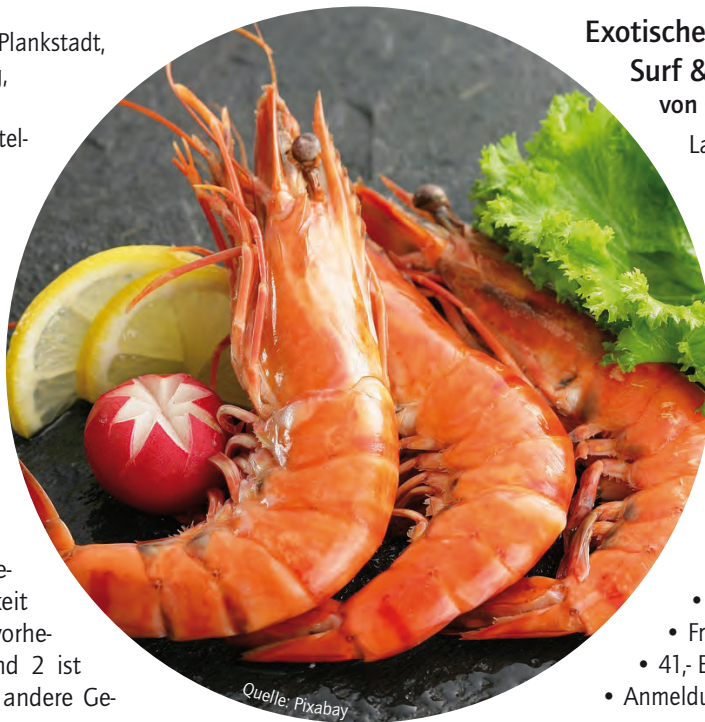
Spanische Tapas 3 Lustvolle Qual der Wahl

Zubereitet werden unter-schiedliche Tapas und Montaditos, wie z.B. Dá-tilas con bacon, Huevos tontos, Pan con tomate y jamón serrano, Sepia o Ba-calao en salsa, Arroz a la cubana, ... Änderungen vorbe-halten, je nach Verfügbarkeit der einzelnen Zutaten. Ein vorhe-riger Besuch in Tapas 1 und 2 ist nicht verpflichtend, da hier andere Ge-richte zubereitet werden.

30575

Sebastian Joosten

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 09.05.25, 18.00-21.30 Uhr • 40,- EUR incl. Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis 06. Mai



Quelle: Pixabay

Vegetarische indische Kochkunst

Geselligkeit bei vegetarisch, indischer Kochkunst – ein Treffpunkt für Menschen, die es lieben, mit Freude und Freunden zu essen, zu trinken, und eine schöne Zeit zu verbringen. Zubereitet werden Palak Paneer (indischer Käse mit Spinat), Soja Nuggets Curry, Safran Basmati Reis, frittierte Zwiebeln, Lassi und vieles mehr.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze, kleine Schüsseln für die Reste und Getränke für den Eigenverbrauch. Wir möchten darauf hinweisen, dass in den meisten Gerichten Joghurt, Sahne und Milch verwendet werden.

30576

Sayani Roy Saha

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 28.02.25, 18.00-21.30 Uhr • 36,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 25. Februar

Street Food Karneval

Spezialitäten des Indischen Street Foods

neu

Indisches Street Food, aus allen Ecken des Landes, das zu köstlich ist, um es zu verpassen. Lasst uns diesmal nicht die Ka-lorien zählen! Frittierter indischer Käse, Hähnchen-Kebab, Chilli Chicken, Gemüse Pakoda, salziges Lassi, Mango-Lassi und Masala Chai, Raita und Basmati Reis als Beilage und vieles mehr.

30577

Sayani Roy Saha

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 30.05.25, 18.00-21.30 Uhr • 41,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 23. Mai

Exotische indische Küche:

Surf & Turf

von Garnelen bis Lamm

neu

Lassen Sie sich von faszinierenden Düften, exotischen Gewürzen und authentischen Menüs der ost-indischen Küche verzaubern. Besonders Gerichte, die man in indischen Restaurants nicht findet: z. B. Garnelen Pilaf, Kheema Curry (Lamm-Hack-fleisch in Gewürzsoße), Häh-nchen-Kebab, Lassi und vieles mehr.

30578

Sayani Roy Saha

- 7 - 12 Teilnehmer:innen
- Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 13.06.25, 18.00-21.30 Uhr
- 41,- EUR incl. Lebensmittelkosten
- Anmeldung bis 10. Juni

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen folgendes mit: Geschirrhandtücher, Schürze, kleine Schüsseln für die Reste, sowie bei Bedarf eigenes scharfes Messer und Getränke für den Eigenverbrauch.

Gesundes Fitnessessen – schnell gemacht und lecker!

Auf die Figur achten, Zeit zum Kochen finden und dann noch wissen, wie ein kalorienarmes und gesundes Gericht zubereitet wird? Sie bereiten verschiedene gesunde Spezialitäten zu, die beim Abnehmen helfen, lecker sind und gleichzeitig alle Nährstoffe abdecken, die man benötigt. Es werden sowohl vegane, vegetarische als auch fleischige Rezepte zubereitet. Süße kalorienarme Desserts stehen ebenfalls auf dem Programm.

30579

Isabelle Belet-Akyol

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 20.06.25, 18.00-21.30 Uhr • 38,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 16. Juni

Orientalische und mediterrane Küche

Lernen Sie die kulinarische würzige Küche des Orients kennen und verbinden sie mit frischen Kräutern und Gemüsesorten der mediterranen Gerichte, 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.

30580

Isabelle Belet-Akyol

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 04.07.25, 18.00-21.30 Uhr • 38,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 30. Juni

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.

30581

Isabelle Belet-Akyol

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Freitag, 11.07.25, 18.00-22.00 Uhr • 38,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 08. Juli

Landestypisch kochen und gleichzeitig in der Fremdsprache kommunizieren, das ist eine neue Kursform, die sicherlich großen Spaß macht. Der gemeinsame Kochtag wird beliebten Gerichten aus dem jeweiligen Land 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 1

Spanisch kochen und sprechen

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.

Auf dem Speiseplan stehen Tapas. Sie werden sie gemeinsam zubereiten und essen – und dabei Spanisch sprechen!

30582

Sebastian Joosten

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Samstag, 15.03.25, 11.00-14.30 Uhr • 40,- EUR incl. Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis 11. März

Español a través de la cocina 2

Spanisch kochen und sprechen

Una participación en el curso „Español a través de la cocina 1“ no es prescindible, ya que, cocinaremos tapas diferentes.

30583

Sebastian Joosten

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Samstag, 12.04.25, 11.00-14.30 Uhr • 40,- EUR incl. Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis 08. April

Español a través de la cocina 3

Spanisch kochen und sprechen

Una participación en el curso „Español a través de la cocina 1“ no es prescindible, ya que, cocinaremos tapas diferentes.

30584

Sebastian Joosten

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Samstag, 10.05.25, 11.00-14.30 Uhr • 40,- EUR incl. Lebensmittel- und Kopierkosten • Anmeldung bis 06. Mai

Razem gotujemy i rozmawiamy po polsku

Polnisch kochen und sprechen im Februar

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. Smacznego!

Den gemeinsamen Kochtag widmen wir kulinarischen Vorbereitungen für Fastnacht: „faworki“, auch „chrust“ (Liebeschleifen) genannt und „racuchy“ (Puffer). Das sind zwei süße Gebäcke, die traditionell an Gründonnerstag gegessen werden. Wir werden alles gemeinsam vorbereiten, backen und essen. Und dabei natürlich Polnisch sprechen!

Herzlich willkommen sind sowohl Muttersprachler als auch alle Polnisch-Lernenden, die ihre Kenntnisse gerne auffrischen oder erweitern möchten.

30585

Anna Dobiasz

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Samstag, 15.02.25, 11.00-14.30 Uhr • 31,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 11. Februar



Razem gotujemy rozmawiamy po polsku

Polnisch kochen und sprechen im März

Heute wird das beliebte Gericht „placki ziemniaczane“ (Kartoffelpuffer) gekocht.

30586

Anna Dobiasz

- 7 - 12 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Humboldt-Schule
- Samstag, 08.03.25, 11.00-14.30 Uhr • 31,- EUR incl. Lebensmittelkosten • Anmeldung bis 04. März

VHS-Sprachschule

Informationen zum Gebührensystem in der Sprachschule finden Sie auf Seite 68

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.

Lehrbuch: Espresso 2, ab L 7/8 (Hueber Verlag)

40991

Valeria Monachesi-Meenenga

- 6 - 9 Teilnehmer:innen • Plankstadt, Friedrichschule
- 12 x mittwochs, ab 12.03.25, 19.00-20.30 Uhr
- 105,- EUR

Theaterbus des Theaters und Orchesters Heidelberg

Weitere Infos finden Sie auf Seite 28

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, 12.02., 12.03., 16.04., 14.05., 11.06., 16.07.25, 15.00-16.30 Uhr, Einlass ab 14.30 Uhr • Eintritt frei • ohne Voranmeldung



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



A

Achtsamkeit 10, 42f, 56, 58
 Adobe Lightroom 91
 Ägypten 13, 22
 Aktien 35
 Altern 20
 Älter werden 23
 Ambulante Herzgruppe 63
 Android-Betriebssystem 81, 82
 Apps 81 f, 90
 Aquarell 50
 Arabisch 69
 Archäologie 13
 Architektur 20
 Architekturfotografie 52
 Arendt, Hannah 44
 Arktis 17
 Arzt-Patienten-Forum 63, 100
 Astrophysik 31
 Atem 58
 Aufräumen 42
 Aussprache, gute 83
 Ausstellungen 44f
 Autogenes Training 59
 Autorenlesung 20
 Ayurveda 55

B

Baby 38f, 55
 Baby-Massage 39
 Badische Heimat 11
 Bambusfahrrad 38
 Basteln 49
 Beckenboden 99
 Berufsrückkehrerinnen 21
 Beruf 86, 88f
 Betreuung 65
 Betrug 32
 Bewegung 21, 60f, 63, 99f, 107
 Bildbearbeitung 90f
 Bildungszeit 89
 Bitcoins 34
 Blut 94

Business-English 73

C

Caesar und Kleopatra 22, 94
 Café, philosophisches 44
 Cewe Fotowelt 90
 Chinesisch 69
 Comics 16
 Computerschreiben 88
 Computerschreiben für Schüler:innen 18
 Cyber-Crime 20

D

Daoistisches Yoga 60
 Datenschutz 36
 Demografie 11, 94
 Die Ärztin 28
 Digitalfotografie 50f
 Digitalisierung 20
 Drohnen 52
 Droste-Hülshoff, Annette von 94
 DSGVO 36

E

EDV 87
 EDV-Basiswissen 87
 EDV für Frauen 21
 EDV für Senior:innen 27
 Einsamkeit 96, 104
 Einstufungstest Englisch 71
 Einstufungstest Französisch 74
 Einstufungstest Italienisch 75
 Einstufungstest Spanisch 78
 Eisberge 17
 Elsass 46f
 Eltern-Kind-Kochkurs 55
 Eltern-Kind-Kurse 12, 18, 38f, 55, 71
 E-Mail 97
 Emanzipation 21
 Emotional Freedom Technique 62
 Energie 107
 Energiewerk 62
 Englisch 71 f, 96

Englisch für den Beruf 73
 Englisch für Senior:innen 24, 25
 Englisch Konversation 73
 Englisch Konversation für Senior:innen 25
 Englisch, Spielenachmittag 71
 Entspannung 18, 21, 24, 56f, 59
 Entwicklungsbegleitung 38f
 Ernährung 55, 109, 110
 Ernährung, gesunde 109
 Erzählungen 104
 Europäische Zentralbank 22
 Excel 89
 Exkursionen 46f

F

Facebook 97
 Familienkurse 71
 Farb- und Stilberatung 20f
 Faszientraining 107
 Fatigue 62
 Ferienkurse für Jugendliche 18f
 Ferienkurse für Kinder 13 ff, 18, 93
 Filme 110
 Fitnessgymnastik 21, 61, 99
 Forum pflegende Angehörige 64
 Fotobuch 90
 Fotografie 50f, 97
 Fotosalon 44
 Fotospaziergang 51
 Französisch 74f
 Französisch für den Urlaub 74
 Französisch für Senior:innen 26f
 Frauenforum 19f, 94f
 Frauenkurse 20f
 Frauentag, internationaler 21
 Friedrich, Heinz 11
 Frühjahrskur 107
 Führung 11
 Führungskräfteentwicklung 86
 Fünf Tiere 60
 Funktionsgymnastik 107

G

Ganzkörperkräftigung 60f
 Gartenreisen 46f
 Gedächtnistraining 19, 23, 84
 Geldpolitik 22
 Gender Gaps 21
 Geschenke 49
 Geschmack 55
 Gesellschaftsspiele 71
 Gesprächskreis Pflegende Angehörige 64
 Gesprächskreis Trauertreff 65
 Gesunde Ernährung 101
 Gesundes Essen 109
 Gesundheit 23, 55 ff, 99, 106f
 Gesundheitssport 106f
 Gitarre spielen 50
 Glück 40
 Goldschmieden 94f
 Google 97
 Götterfunken 94
 Großeltern 43
 Grundgesetz 38
 Grundkurs Trauerbegleitung 41
 Gymnastik 60+ 23
 Gymnastik für Senior:innen 23f

H

Hambacher Schloss 94
 Heimnetzwerk 90
 Herzsport 63
 Hildegard von Bingen 22, 46
 Historisches Museum der Pfalz 22
 Hofastronom 19
 Hoschedé-Monet, Blanche 20
 Hof, badischer 20
 Hospiz 65
 Hospizbegleiter:innen 65
 Humor 41
 Hund 33

I

Ideale 44
 Im Blickpunkt 11

- Immunsystem 101
 Indische Küche 108
 Info-Abend Englischkurse 71
 Info-Abend Französischkurse 74
 Info-Abend Italienischkurse 75
 Info-Abend Spanischkurse 78
 Info-Vormittag EDV 87
 Internetführerschein für Kinder 17
 Internet-Gefahren 17
 Internetnutzungsstörungen 40
 iPad 82, 90
 iPhone 82, 90
 Israel 22
 Italienisch 75 f, 110
 Italienisch für die Städtepartnerschaft 110
 Italienisch Konversation 76
- J**
- Japanisch 76, 77
 Jenûfa 28
 Jugend 20
 Jugendkunstschule 10, 12 ff, 93 f, 101, 104
 Junge vhs 12 ff, 93, 101, 104
- K**
- Kakao-Zeremonie 56
 Kapitalanlage 33
 Karriereentwicklung 86
 Kelten 13
 Keramik, hohle 49
 Kieferentspannung 62
 Kinderkochkurse 106
 Kinderkurse 12 ff, 93, 101, 104, 106
 Kindertheater 101
 Kleopatra 94
 Klimt, Gustav 22
 Kochkurse 55, 108 ff
 Kochkurse für Kinder 106
 Kohlezeichnung 49
 Kommunikation 39, 83, 85 f
 Kommunikation, feinfühlig 40
 Konfliktkompetenz im Alltag 83
 Konsumverhalten 31
- Kosmetik 15
 Krankenkassenförderung 59 ff, 63
 Kräuterwanderung 95
 Kreatives Gestalten für Kinder 10, 12 ff, 93, 101, 104
 Kreativkurse für Jugendliche und Erwachsene 49, 95
 Kryptowährungen 34
 Kundalini-Meditation 58
 Kunst 11, 20
 Künstliche Intelligenz (KI) 32 f
- L**
- Lach-Yoga 41
 Latino-Dance 21
 Lebensmittel 21
 Letzte Hilfe 65
 Literatur 47
 Lorient 96
 Luxemburg 46
- M**
- Mafia 38
 Maghreb 20
 Malen, intuitiv 50
 Mangazeichnen 16
 Marketing 84
 Mathematik Abiturvorbereitung 18
 Mediation 35
 Meditation 58, 59
 Mediterrane Küche 109
 Medizin, chinesische 22, 94, 101
 Merktechniken 84
 Meyer, Christian 19
 Microsoft 365 88
 Mindhoff, Otto 11
 Mobbing 39
 Modellieren 49
 Monet, Claude 22
 Multiple Sklerose 62
 Murals 20
 Museum Blau 14 f
 Musical 28
 Musiker:innen, 18. Jh. 20
 Muskelentspannung 59
 Muttertag 106

N

Nähkurs für Schüler:innen 16
 Naturfotografie 52
 Neugriechisch 77
 Neurodiversität 42

O

Office kompakt 89, 90
 Online-Angebote 17, 31 ff, 40, 43 f, 55, 73, 75, 77 f, 84 ff
 Oper 28
 Ordnung schaffen 42
 Orientalische Küche 109
 Osterbasteln 12, 104
 Osterhasenbackstube für Kinder 106
 Östringen-Tiefenbach 11
 Outdoorkurs im bellamar 61
 Outlook 90
 Outside-Art 19

P

Papa 12
 Pastellzeichnen 49
 Patientenverfügung 35, 65
 PEKiP 38, 39
 Pflanzenbestimmung mit dem Smartphone 103
 Philosophie, antik 44
 Philosophie, islamisch 44
 Philosophisches Café 44
 Photoshop Elements 91
 Picknick 55
 Picky Eater 55
 Pilates 60, 61
 Plastikmüll 17
 Politik 38, 44
 Polnisch 77, 109 f
 Polnische Küche 109 f
 PowerPoint 88 f
 Proust, Marcel 20
 Prüfungsvorbereitungen 18
 Psychologie 21, 40 f, 65, 103, 104

Q

Qi Gong 18, 24, 60

R

Rechtsfragen 33, 35 f, 99
 Religionen 43, 72
 Rente 31
 Resilienz 23, 42, 103
 Rhein-Neckar-Kreis 11
 Rhetorik 84 ff
 Richter, Gerhard 94
 Roboter 17
 Rohstoffversorgung 32
 Rollstuhlfahrer:innen 95
 Rosenberg, Marshall 40
 Rückenfitness 61, 99
 Rückentraining 24, 56 f, 61, 99 f, 106 f
 Russisch 78

S

Scannen von Dokumenten 82
 Schauspiel 28
 Schlaf, guter 42
 Schmerzen 63
 Schmuckgestaltung 94 ff
 Schulmedizin 22, 101
 Schwangerschaft 21
 Schwetzingen Fotosalon 44
 Scratch 18
 Selbstfindung 58
 Selbstfürsorge 42
 Selbstverteidigung für Kinder 16
 Senior:innen 22 ff, 96 f, 101, 104, 110
 Senior:innenkino 110
 Senior:innentreff 22, 96, 101, 104
 Sensibilität 42
 Siefert, Marion 45
 Singin' in the Rain 28
 Sitzgymnastik 23
 Skulptur 49
 Smartphone 81, 97
 Smartphone-Fotografie 52, 97
 Soziale Medien 84, 97
 Spanisch 78 f, 96, 100, 109
 Spanische Küche 108 f
 Spanisch für Senior:innen 27

Spanisch Konversation 79
 Spargel 11
 Spaziergang, achtsamer 10, 43
 Speyer 94
 Spielenachmittag 71
 Spiele programmieren 18
 Stein, Edith 22
 Steinzeit 13
 Sternwarte 19
 Stimmtraining 83
 Strauss, Richard 19
 Stressbewältigung 56 ff
 Sturzprophylaxe 23
 Styling 20 f
 Südwestdeutschland 20

T

Tabellenkalkulation 89
 Tablet-PC 81 f
 Tagesexkursionen 11, 46 f
 Tanzen 57
 Tapas 108 f
 Taschen 14
 Testamentsgestaltung 36, 99
 Textverarbeitung 88 f
 Theaterbus 28
 Trauer 65
 Trauerbegleitung 41
 Trickbetrügereien 22
 Tucholsky, Kurt 20
 Türkisch 79

V

Vegane Ernährung 109
 Vegetarische Küche 55, 108 f
 Verfassung, marokkanische 20
 Vernissagen 44 f
 vhs.KinderUni 16 f
 VHS-Treff 22
 vhs.Wissen live 31 f, 40, 43 f, 55
 vital und fit 23
 Vokabeln 84
 Vorbilder 44

Vorlesen 83
 Vorsorgevollmacht 35, 65

W

Waldbaden 10, 43
 Wandgemälde 20
 Wasser 13, 31
 Weinexkursion 11
 Weinheim 95
 Weltreligionen 43, 72
 Werbung 17
 Werte 44
 Wildpflanzen 95
 Windows 87 ff
 Wirbelsäulentraining 24, 61, 99 f, 106, 107
 WLAN 90
 Word 88, 89
 Wuzhin Daoin 60

Y

Yoga 21, 41, 56 ff, 99

Z

Zeichenkurse 13, 16, 49
 Zeichnen für Jugendliche 16, 49
 Zeichnen für Kinder 13
 Zentralbank, europäische 22
 Zukunftstag 42

Datenschutzbestimmungen

Unsere Datenschutzinformationen 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 VHS ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung. An den Veranstaltungen der VHS 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 VHS 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 VHS

Mit der Anmeldung erkennen Sie diese AGB an. Die Anmeldungen werden von der VHS 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. 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, ungerichtfertigem Widerruf oder Nichtdeckung des Kontos trägt der/die Teilnehmer:in.

4. Organisatorische Änderungen

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine:n bestimmte:n Dozent:in 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 dem/der Vertragspartner:in 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.

5. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten,

- wenn die Mindestteilnahmezahl nicht erreicht wird (siehe Punkt 7)
- wenn der/die von der VHS 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.

6. 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 VHS 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.

7. 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.

8. Studienfahrten, Reisen

Bei diesen Veranstaltungen tritt die VHS lediglich als Vermittlerin auf. Es gelten gesonderte Reisebedingungen, die den Interessent:innen ausgehändigt werden.

9. 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.

10. Urheberrecht

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt werden.

11. Haftung

Die Haftung der VHS, 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 VHS, auch bei Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche, keine Haftung.

12. 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/die Dozent:in ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

13. Datenschutz

Ihre persönlichen Daten werden elektronisch gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der VHS. Die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen über den Datenschutz ist in vollem Umfang gewährleistet.

Terminübersicht Frühjahr-/Sommersemester 2025

Semesterbeginn: 10.02.2025

Semesterende: 30.08.2025

Monat	Jan.	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September
Woche	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19	20 21 22 23 24	25 26 27 28 29	30 31 1 2 3 4	5 6 7 8 9 10	11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21 22
Montag	20 27	3 10 17 24	3 10 17 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 22
Dienstag	21 28	4 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26 2	9 16 23
Mittwoch	22 29	5 12 19 26	5 12 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 17 24
Donnerstag	23 30	6 13 20 27	6 13 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 18 25
Freitag	24 31	7 14 21 28	7 14 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 19 26
Samstag	25	1 8 15 22	1 8 15 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 20 27

Unterrichtsfreie Tage nach der Ferienordnung des Landes Baden-Württemberg

14.04.–26.04.25	Osterferien
17.04.25	Gründonnerstag
09.06.–21.06.25	Pfingstferien
31.07.–13.09.25	Sommerferien

Feiertage

18.04.25	Karfreitag
21.04.25	Ostermontag
01.05.25	Maifeiertag
29.05.25	Christi Himmelfahrt
09.06.25	Pfingstmontag
19.06.25	Fronleichnam

Zusätzliche unterrichtsfreie Tage/ Bewegliche Ferientage

03.03.–08.03.25	Faschingswoche
02.05.25	Beweglicher Ferientag nach Maifeiertag
03.05.25	Spargelsamstag (VHS-Haus geschlossen)
30.05.25	Beweglicher Ferientag nach Christi Himmelfahrt
31.05.25	VHS-Haus geschlossen

Anmeldung und Kursbeginn

Frühjahr-/Sommersemester 2025

27.01.25	Anmeldebeginn
10.02.25	Semesterbeginn

Vorschau:

Anmeldung und Kursbeginn (2025/2)

Herbst-/Wintersemester 2025/26

08.09.25	Anmeldebeginn (in der letzten Ferienwoche)
22.09.25	Semesterbeginn

Veranstaltungen Stadtmarketing Schwetzingen

21.06.25	Fête de la Musique im ganzen Stadtgebiet (VHS-Haus ab 18 Uhr geschlossen für Kursbetrieb)
26.–28.06.25	Französischer Markt auf den Kleinen Planken

14. Hausordnung

Die VHS 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 Unterrichtsausschluss führen. Die Hausordnung der VHS hängt öffentlich aus.

15. Höhere Gewalt

Unbeschadet der Möglichkeiten einer Kündigung verlängert sich für die Vertragspartei im Hinderungsfall, z.B. durch höhere 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.

16. 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.



Beratung auf Augenhöhe.

Im Mittelpunkt: Sie.

Wenn es um Beratung geht, zählt nicht das Wo, sondern das Wie: persönlich, menschlich, nah. Bei der Sparkasse begegnen wir Ihnen auf Augenhöhe und stellen Ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Termin. Mehr Informationen finden Sie unter www.sparkasse-heidelberg.de



Sparkasse
Heidelberg