

Grußwort der Oberbürgermeisterin

50!



© Simone Staron

Volkshochschule Bruchsal

50 Jahre lebenslanges Lernen!

Auch im zweiten Halbjahr unseres vhs-Jubiläums dreht sich alles um die 50!

Lebenssituationen ändern sich, gerade auch für Menschen in diesem Alter. Die Kinder sind schon größer, man hat mehr Freiräume und wird flexibler in der Gestaltung der Freizeit. Genau hier kommt nun unsere Volkshochschule Bruchsal ins Spiel.

Mit ihren Veranstaltungen, Vorträgen und Kursen regt sie zum Mitmachen an, schafft Begegnungsmöglichkeiten, informiert über aktuelle Entwicklungen und Vorhaben in der Welt der Erwachsenenbildung und kann so die gewonnenen Lebensfreiräume sinnvoll füllen.

Sie reagiert in allen Fachbereichen auf Veränderungen auch in den persönlichen Lebenssituationen, beobachtet die aktuellen Trends und Bedarfsnachfragen und ist mit ihren 50! selbst immer aktuell und in Bewegung.

Mit diesem Versprechen möchte ich Sie auch in der zweiten Hälfte unseres Jubiläumsjahres einladen, neugierig zu sein und Ihre ganz speziellen, für Sie interessanten Veranstaltungen im Herbstprogramm 2022 zu finden: entweder im Programmheft zum Blättern oder auf der Internetseite der Volkshochschule Bruchsal unter www.vhs-Bruchsal.de.

Gemeinsam mit dem Team der Volkshochschule Bruchsal freue ich mich auf Ihre Anmeldungen und hoffe, dass die für Ihre Lebensfreiräume richtige vhs-Veranstaltung dabei ist.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, reading "Cornelia Petzold-Schick".

Cornelia Petzold-Schick
Oberbürgermeisterin

Öffnungszeiten und Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle

VHS Bruchsal

Am Alten Schloss 2 (Bürgerzentrum)
76646 Bruchsal
Tel.: 07251/79 303-305, 79 321
Telefax: 07251/79 360
E-Mail: VHS@Bruchsal.de
Online unter: www.VHS-Bruchsal.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 9.00 – 13.00 Uhr
Mo. Und Mi.: 14.30 – 16.00 Uhr
Do.: 14.30 – 17.00 Uhr
Di. und Fr. nachmittags geschlossen

VHS-Leitung
Tel.: 07251 / 79302

Ursula Tolksdorf

Tel.: 07251 / 79304

E-Mail: Ursula.
Tolksdorf@Bruchsal.de

Gesellschaft und Leben



Lisa Böser

Tel.: 07251 / 79303

E-Mail:
Lisa.Boeser@Bruchsal.de

Kultur und Kreativität
Sprachen und Verständigung



Renate Bleier

Tel.: 07251 / 79305

E-Mail: Renate.Bleier@
Bruchsal.de

Gesundheit und Fitness



Ilona Müller-Bhatia

Tel.: 07251 / 79321

E-Mail: Ilona.Mueller-Bhatia@
Bruchsal.de

Arbeit und Beruf



Inhaltsverzeichnis

	Seite
	Gesellschaft und Leben
	4
	Jahresthema „50 Jahre lebenslanges Lernen“
	6
	Unterwegs mit der VHS
	11
	Geschichte / Zeitgeschichte / Recht / Finanzen
	14
	Bildung von nachhaltiger Entwicklung / Globales Lernen
	15
	Erziehungsfragen / Pädagogik / Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie
	18
	Länder- und Heimatkunde
	Kultur und Kreativität
	20
	Literatur (Theorie) / Theaterpraxis/Kleinkunst / Tanzpraxis
	21
	Malen/Zeichnen/Drucktechnik / Textiles Gestalten / Frisur, Kosmetik, Mode & Style
	23
	Handwerk/Kunsth Handwerk / Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis
	23
	Musikalische Praxis
	Gesundheit und Fitness
	25
	Entspannung / Stressbewältigung
	28
	Bewegung / Fitness
	29
	Selbstverteidigung / Prävention / Krankheit / Gesundheit
	30
	Essen und Trinken
	Sprachen und Verständigung
	34
	Deutsch / Englisch
	37
	Französisch / Italienisch / Spanisch
	40
	Arabisch / Chinesisch / Japanisch / Russisch / Schwedisch / Türkisch
	Arbeit und Beruf
	43
	Rhetorik/Telefontraining/Motivation/Small-Talk/Orientierung Berufsanfänger
	44
	EDV, Internet und Android Tablet-Kurse (auch Senioren), Info-Veranstaltungen
	46
	Word, Excel, PowerPoint, Access auch online / Multimedia / Bildbearbeitung
	50
	Finanzbuchführung Modul 1
	51
	VHS für Kinder und Jugendliche
	53
	VHS für Seniorinnen und Senioren
	Außenstellenarbeit / Stadtteilarbeit
	57
	Bruchsal – Süd
	58
	Bruchsal – Heildelsheim
	61
	Bruchsal – Untergrombach, Obergrombach
	62
	Bad Schönborn
	66
	Kronau
	67
	Forst
	69
	Hambrücken
	70
	Karlsdorf – Neuthard
	72
	Kraichtal (Menzingen, Münzesheim, Unteröwisheim)
	77
	Östringen
	78
	Ubstadt – Weiher
	81
	Oberhausen – Rheinhausen
	82
	Philippsburg
	83
	Waghäusel (Wiesental, Kirrlach)
	87
	Programm der UP Pamina VHS Wissembourg
	90
	Allg. Geschäftsbedingungen / Widerruf /
	92
	Datenschutzbestimmungen
	93
	Unterrichtsstätten der VHS / Volkshochschulen der Region
	94
	Faxanmeldung



Veranstaltungen zum Jahresthema

50!

Volkshochschule Bruchsal 50 Jahre lebenslanges Lernen!

Vortrag Patientenverfügung

Maria Brandes
Gebühr: 7,- EUR

10306

Montag, 10.10.22, 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Nähere Infos siehe Seite 12

10307

Montag, 07.11.22, 18.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Nähere Infos siehe Seite 12

Erbrecht- und

Testamentsgestaltung

Ein Überblick über Gefahren und Regelungsmöglichkeiten, auch zum digitalen Nachlass und der Patchwork Familie
Maria Brandes
Gebühr: 7,- EUR

10308

Donnerstag, 13.10.22, 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Nähere Infos siehe Seite 12

10309

Donnerstag, 17.11.22., 18.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Nähere Infos siehe Seite 12

10314

Die Pflegezeit finanziell meistern
Kostenloser Online-Vortrag
Steffen Rudolph
Montag, 12.12.22, 19.00 Uhr
Nähere Infos siehe Seite 13

10616

Mach mal langsam(er)!
Entschleunigung im Alltag
Sabine Ganter
2 Abende

Mittwoch, 07.12.22, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Nähere Infos siehe Seite 18

20002

Zeitlos schön - das perfekte
Make-up für die Frau ab 50
Kerstin Glasauer
Dienstag, 09.30 - 12.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 22,- EUR
zuzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Di, 13.09.22
Nähere Infos siehe Seite 22

30123

Yoga 50+
Susanne Münn
12 Abende
Montag, 16.00 - 17.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 86,- EUR
Beginn: Mo, 12.09.22
Nähere Infos siehe Seite 27

30124

Yoga 50+
12 Abende
Montag, 17.45 - 19.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 86,- EUR
Beginn: Mo, 12.09.22
Nähere Infos siehe Seite 27

30125

Yoga 50+
Gizem Akbalik
12 Abende
Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 86,- EUR
Beginn: Mi, 14.09.22
Nähere Infos siehe Seite 28

30126

Yoga 50+
Gizem Akbalik
12 Abende
Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 86,- EUR
Beginn: Mi, 14.09.22
Nähere Infos siehe Seite 28

40601

Englisch A1, 50+
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben
Doris Jerathe
12 Vormittage
Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Mi, 14.09.22
Nähere Infos siehe Seite 36

40604

Englisch A1/2, 50+
Lehrbuch: Network Tourist, ab Unit 8/9
Eileen Röthinger
11 Vormittage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 16.09.22
Nähere Infos siehe Seite 36

40605

Englisch A1/2, 50+
Lehrbuch: Network Tourist, ab Unit 11/12
Eileen Röthinger
11 Vormittage
Donnerstag, 10.45 - 12.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Do, 15.09.22
Nähere Infos siehe Seite 36

40607

Englisch B1, 50+
Lehrbuch: Network 3 new edition, ab Unit 6
Doris Jerathe
12 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 110,- EUR / ermäßigt: 83,- EUR
Beginn: Di, 13.09.22
Nähere Infos siehe Seite 36

50101

Infoveranstaltung „Die Welt des
mobilen Internets“
Wolfgang Meyer
Montag, 19.09.22, 18-21.00 Uhr
EDV-Raum Amalienstr.
Gebühr: 21,- EUR
Nähere Infos siehe Seite 44

50106

Tablet-Kurs (Android) für
Anfänger*innen
Romano Au
3 Abende
Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum Amalienstr.
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: 16.11.22
Nähere Infos siehe Seite 45

Veranstaltungen zum Jahresthema

50107

EDV-Einsteiger-Kurs für Senior*innen ohne PC-Vorkenntnisse

Helmut Oberle
Montag, 14.00 – 17.00 Uhr
EDV-Raum Amalienstr.
Gebühr: 153,- EUR / 115,- EUR
Inkl. Lehrmaterial
Beginn: Mo, 10.10.22
Nähere Infos siehe Seite 45

Außenstelle Bad Schönborn:

Anfragen unter:

vhs.badschoenborn@t-online.de

Nähere Infos siehe Seite 62:

30203 F

Rückenfit 60+

Astrid Raatz
10 Vormittage
Dienstag, 09.15 - 10.15 Uhr
Schönbornhalle UG, Sportlereingang
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Di, 13.09.22

30204 F

Rückenfit 60+

Astrid Raatz
10 Vormittage
Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Schönbornhalle, Sportlereingang
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Di, 13.09.22

Außenstelle Kronau:

Anfragen unter:

vhs_kronau@web.de

Nähere Infos siehe Seite 66:

30101 G

Yoga 60+ am Vormittag

Carla Flohr
10 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Alte Schule, Dachgeschoss
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Di, 20.09.22

50101 G

Tablet-Kurs für Senioren*innen Einsteiger

Romano Au
4 Abende
Mittwoch, 18.00 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 82,- EUR / ermäßigt: 62,- EUR
Beginn: Mi, 12.10.22

Außenstelle Hambrücken:

Anfragen unter:

VHSHambruecken@gmx.de

Nähere Infos siehe Seite 69:

40601 I

Englisch A1, 50+ Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Next Starter
Ellen Kattner
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mo, 12.09.22

40602 I

Englisch 50+ mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Easy English A1.3
Ellen Geiger
10 Abende
Montag, 16.30 - 18.00 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mo, 26.09.22

Außenstelle Kraichtal-Münzesheim:

Anfragen unter:

f.fessler.k@t-online.de

Nähere Infos siehe Seite 72:

30214 N

Wassergymnastik 50+

Katharina Feßler
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 37,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 13.09.22

30215 N

Wassergymnastik 60+

Gordana Frank, Tessa Koringe
12 Abende
Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 38,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 16.09.22

Außenstelle Kraichtal-Unteröwisheim:

Anfragen unter:

angelika_pflaum@web.de

Nähere Infos siehe Seite 75:

20001 R

Zeitlos schön - das perfekte Make-up für die Frau ab 50

Kerstin Glasauer
Dienstag, 17.30 - 21.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 20,- EUR
zuzügl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der
Dozentin zu bezahlen
Termin: Di, 08.11.22

Außenstelle Ubstadt-Weiher:

Anfragen unter:

mail@gabriele-sturm.de

Nähere Infos siehe Seite 78:

10601 V

Veränderung oder Komfortzone? Nur Mut zur Veränderung Vortrag

Sabine Ganter
Mittwoch, 19.00 Uhr
Firstständerhaus Zeutern
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mi, 05.10.22
Voranmeldung erforderlich!

10602 V

Veränderung oder Komfortzone? Nur Mut zur Veränderung Seminar

Sabine Ganter
3 Abende
Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr
Firstständerhaus Zeutern
Gebühr: 33,- EUR
Beginn: Mi, 12.10.22

30102 V

Yoga Basic Kurs 50+ mit Vorkenntnissen

Bianca Mayer
12 Vormittage
Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr
Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Fr, 16.09.22

Außenstelle Waghäusel-Kirrlach:

Anfragen unter:

vhs-wiesental@web.de

Nähere Infos siehe Seite 85:

30209 Z

Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung (Hockergymnastik) – für Ältere

Martina Kaiser
10 Vormittage
Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Do, 22.09.22



Gemeinsam
für mehr Bildung

Unterwegs mit der VHS



Tages- fahrten

Alles was diese kleine Kraichgaugemeinde auszeichnet, werden Sie bei dieser Führung kennenlernen. Interessante Dorfkultur und Geschichte, überraschende Kultur und nicht zuletzt einige ortsansässige Mitbürger, die sich und ihre ungewöhnlichen Hobbies präsentieren. Die Dorfführung durch den Bruchsaler Stadtteil Helmsheim eignet sich auch als Vereinsausflug, Klassentreffen oder Betriebsausflug. Zum Abschluss ist eine Einkehr in einem ortsansässigen Lokal möglich.



10001 Mit dem Dorfbotschafter Helmsheim entdecken

Maic Lindenfelser
Samstag, 03.09.22
Treffpunkt: 15.00 Uhr
An der Bahnhofstestelle Helmsheim
Ende: ca. 17:00 Uhr
Gebühr: 12,- EUR
inkl. Führung und Getränke, zuzgl. Einkehr

10002 Mit dem Dorfbotschafter Helmsheim entdecken

Maic Lindenfelser
Sonntag, 16.10.22
Treffpunkt: 15.00 Uhr
An der Bahnhofstestelle Helmsheim
Ende: ca. 17:00 Uhr
Gebühr: 12,- EUR
inkl. Führung und Getränke, zuzgl. Einkehr

Viele Exkursionen sind auch für verschiedene Anlässe wie Betriebsfeiern, Geburtstagsfeiern etc. zu gewünschten Terminen bei der Volkshochschule Bruchsal buchbar. Fragen Sie nach unter Tel. 07251/79304.

Unter dem Motto "köstlich, erstaunlich, vergnüglich" lernen Sie diesen Bruchsaler Stadtteil von der besten Seite kennen. Wir spazieren durch das mittelalterliche und hübsch renovierte "Stättl" und besuchen einige private Anwesen. Wir starten mit einem Sektempfang und enden mit einer kleinen aber feinen Weinprobe in privater Gartenatmosphäre. Dazwischen erleben Sie die bislang unbekannte Kraichgaugemeinde, von Ihrer schönsten und unterhaltsamsten Seite. Die Dorfführung durch den Bruchsaler Stadtteil Obergrombach eignet sich auch als Vereinsausflug, Klassentreffen oder Betriebsausflug. Zum Abschluss ist eine Einkehr in einem ortsansässigen Lokal möglich.



10003 Unterhaltsame und genussvolle Stadtführung in Obergrombach

Maic Lindenfelser
Sonntag, 09.10.22
Treffpunkt: 15.00 Uhr
Rathausplatz 1 in Obergrombach
Ende: ca. 17.00 Uhr
Gebühr: 12,- EUR
inkl. Führung und Getränke, zuzgl. Einkehr

10004 Unterhaltsame und genussvolle Stadtführung in Obergrombach

Maic Lindenfelser
Sonntag, 23.10.22
Treffpunkt: 15.00 Uhr
Rathausplatz 1 in Obergrombach
Ende: ca. 17.00 Uhr
Gebühr: 12,- EUR
inkl. Führung und Getränke, zuzgl. Einkehr

10005 Cocktail-Abend bei der Brennerei Lauber

Fabienne Stauder
Donnerstag, 22.09.22
Treffpunkt: 18.00 Uhr
Brennerei Lauber, Untergrombach

Ende: ca., 20.00 Uhr
Gebühr: 34,- EUR
inkl. Getränke und Vesperplatte
Erfahren Sie mehr über unsere vielseitigen Liköre, Gins und Edelbrände in feinen Cocktail-Variationen und lernen Sie dabei Wissenswertes über unseren regionalen Betrieb mit 99-jähriger Firmenhistorie und angeschlossener Brennerei. Die Veranstaltung gibt Ihnen einen aktuellen Einblick in die Schnaps- und Tonic-Herstellung. Dazu reichen wir eine rustikale Vesperplatte und das allseits beliebte Bauernbrot. Für Vegetarier bieten wir ggf. eine reichhaltige Käseplatte an. Bitte dies bei der Buchung angeben.

10006 Gin-Abend bei der Brennerei Lauber

Fabienne Stauder
Freitag, 23.09.22
Treffpunkt: 18.30 Uhr
Brennerei Lauber, Untergrombach
Ende: 20.00 Uhr
Gebühr: 34,- EUR
inkl. Getränke und Vesperplatte
Erfahren Sie Wissenswertes über (unseren) Gin, die Gin-Herstellung, sowie der 99-jährigen Firmengeschichte der Gärtnerei & Brennerei Lauber. Dazu reichen wir ausgewählte Tonics und erläutern auch deren Herstellung. Dazu reichen wir eine rustikale Vesperplatte und leckeres Bauernbrot. Für Vegetarier reichen wir ggf. eine Käseplatte. Bitte dies bei der Buchung angeben.

10007 Süße Verführung - Ein Likörabend rund um die Brennerei Lauber

Fabienne Stauder
Samstag, 15.10.22
Treffpunkt: 18.00 Uhr
Brennerei Lauber, Untergrombach
Ende: 20.00 Uhr
Gebühr: 34,- EUR
inkl. Getränke und Vesperplatte
Tauchen Sie ein in die Welt der Liköre der Brennerei Lauber. Erfahren Sie dabei Wissenswertes über die Produktion unserer Produkte, unserer Historie sowie der Likörherstellung. Darüber hinaus lernen Sie die 99-jährige Geschichte der Gärtnerei & Brennerei kennen. Dazu reichen wir eine rustikale Vesperplatte sowie eine feine Käseauswahl für Vegetarier.

**Das neue Frühjahrsprogramm
erscheint am 13. Dezember 2022.**

In Zusammenarbeit mit der
Touristinformation Bruchsal



10008

Besondere kulinarische Weinprobe und musikalische Leckerbissen

Karlheinz Bollheimer, Hildegard Heinzmann
Freitag, 16.09.22

Treffpunkt: 17.00 Uhr

Belvedere Bruchsal

Ende: ca. 19.30 Uhr

Gebühr: 38,- EUR

inkl. Sekt, Wein, Wasser, Brot, Käse, Schinken und weitere Köstlichkeiten

Sie bekommen Besuch und wollen Ihren Gästen ganz besondere Weine kredenzen? Dann sollten Sie an einer Weinprobe mit Weinen des BIO-Weingutes Klumpp aus Bruchsal, welches zu den absoluten TOP-Weingütern Deutschlands zählt, teilnehmen. Von Weinguide Karlheinz Bollheimer erfahren Sie alles rund um den Wein, die Geographie des Weinbaus sowie über die Botanik und Ökologie der Weinrebe wobei der Kraichgau mit seinen toskanischen Witterungsverhältnissen ganz besonders herausgestellt wird. Die Weinprobe wird mit amüsanten Geschichten rund um den Wein und kulinarischen Käse- und Schinkenvariationen verfeinert. Die außergewöhnliche Musikpädagogin Hildegard Heinzmann wird mit fröhlichen und nachdenklichen Liedern mit Instrumentalbegleitung die Weinprobe umrahmen.

10009

Bruchsal klassisch und Weinprobe mit den absoluten (Bio) TOP-Weinen und kulinarischen Leckerbissen

Karlheinz Bollheimer

Freitag, 07.10.22

Treffpunkt: 16.00 Uhr

Eingang Schloss Bruchsal

Ende: ca. 18.30 Uhr

Gebühr: 38,- EUR

inkl. Sekt, Wein, Wasser, Brot, Käse, Schinken und weitere Köstlichkeiten

Der Stadtführer und Weinguide Karlheinz Bollheimer zeigt Ihnen die schönsten Winkel Bruchsals. Beginnend mit dem traumhaften Areal des Barockschlosses führt Sie die Tour über das geschichtlich bedeutsame Damians-tor, vorbei am historischen Gasthof "Zum Bären", weiter zur imposanten Architektur des Gebäudes der Justizvollzugsanstalt (umgangssprachlich Café Achteck) und nach verschiedenen weiteren Stationen zum Belvedere, wo wir bei einer kulinarischen Weinprobe die besten BIO-Weine vom deutschen TOP-Weingut Klumpp aus Bruchsal probieren. Sie erfahren alles rund um den Wein und die Geographie des Weinbaus, sowie über die Botanik und Ökologie der Weinrebe, wobei der Kraichgau - die deutsche "Toskana" - ganz besonders herausgestellt wird.

10010

Die "Besondere Stadtführung" - Von der Vergangenheit zur Moderne mit Besuch von erlesenen Einzelhandelsgeschäften

- Kulinarische Köstlichkeiten, erlesener Wein, Juwelen aus Kunst und Literatur sowie andere Besonderheiten

Karlheinz Bollheimer

Freitag, 14.10.22

Treffpunkt: 15.00 Uhr

Schloss Bruchsal, Eingang

Ende: ca. 18.00 Uhr

Gebühr: 24,- EUR

inkl. Probierhäppchen und ein Glas Sekt, zuzgl. Weinverkostung und Essen bei der Einkehr.

Karlheinz Bollheimer, Stadtführer und Weinguide, nimmt Sie mit auf einen Rundgang zu den bedeutendsten Sehenswürdigkeiten des historischen und modernen Bruchsal. Wir beginnen beim traumhaften Areal des Barockschlosses und tauchen danach in die Innenstadt ein, welche nach der fast vollständigen Zerstörung im 2. Weltkrieg wieder komplett aufgebaut wurde. Sie erfahren insbesondere etwas über die Ziele beim Wiederaufbau, das neue Wohnen in der Architektur der 1950er Jahre sowie die Stärkung der Innenstadt als Wohn- und Wohlfühlstandort. Seit 2017 ist Bruchsal Fair Trade-Stadt! Kaffee, Tee, Südfrüchte, Kunsthandwerk und vieles mehr gehören heute zum Alltag der Konsumgesellschaft. Wo und unter welchen Bedingungen werden unsere Waren hergestellt? Sind die Hersteller gerecht entlohnt worden? Woher stammen die Rohstoffe? Der Faire Handel steht für Transparenz. Bei unserem Stadtrundgang werden wir ausgesuchte Geschäfte besuchen, die sich dem fairen Handel verschrieben haben. Andere erwähnte Einzelhandelsgeschäfte und Betriebe mit heimischen Produkten runden die Palette ab. Zum Abschluss der Veranstaltung ist auf Wunsch eine Einkehr mit einer Weinverkostung und einem Essen vorgesehen.

Von Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen ist eine Abmeldung nicht möglich! Es kann keine Gebührenerstattung erfolgen!

10011

Wissenswertes über die Herstellung von Hochprozentigem

Bernhard de Bortoli

Freitag, 25.11.22

Treffpunkt: 18.00 Uhr

Friedrichstr. 5, Kraichtal-Unteröwisheim (Parkmöglichkeit 100 m entfernt auf dem Friedhofsparkplatz / Stadtbahnhaltestelle Bahnhof Unteröwisheim)

Ende: 20.00 Uhr

Gebühr: 11,- EUR

inkl. 3,- EUR für Brötchen mit Fleischkäse und Schnapsprobe.

"Destillato de Bortoli" destilliert seit 20 Jahren Edelbrände und -geiste, DLG prämierte Spitzenqualitäten in Kraichtal-Unteröwisheim. Die Pflege und gründliche Kenntnis guter alter Traditionen des Brennerhandwerks verbunden mit der Anwendung neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse der Destillations- und Spirituosentechnologie sind die Grundphilosophien des Betriebes. Während des Brennvorgangs erhalten Sie Einblick darüber, welche Teile zu einem edlen Destillat weiterverarbeitet werden. Anschließend findet eine Verkostung der Produkte mit Vesper statt.

10101

Aussichtsreiche Höhepunkte & historische Bahnen: der Blaustrümpflerweg Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Samstag, 17.09.22

Treffpunkt: 09.15 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am

Fahrkartenautomat

bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei Frau Bruder erfragen (Tel: 0721/4903376).

Rückkehr: ca. 19.45 Uhr

Gebühr: 18,- EUR

inkl. Führung und Kostprobe, zuzgl. Kosten für Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen und Einkehr; Teilnehmer*innen mit KVV Dauerkarte oder BahnCard bitte bei der Anmeldung mitteilen (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).

Schönste Aussichtspunkte, historische Bahnen, viel Natur, verwunschene Wege, geschichtsträchtige Orte und eine Auswahl der schönsten Wege rund um Stuttgart. All das erwartet Sie auf dieser abwechslungsreichen Tour, die Ihnen die Landeshauptstadt von ihrer besten Seite präsentiert. Höhepunkte sind auch die Panoramafahrten mit der Zahnradbahn und dem mit Holzmöbiliar ausgestatteten historischen "Erbschleicherexpress". Dieser führt uns zum Waldfriedhof mit seinem idyllischen alten Baumbestand, wo wir die Gräber berühmter Stuttgarter Persönlichkeiten wie u.a. Robert Bosch, dem Fernsehturmarchitekt und einer Löwendompteuse besuchen und anschließend den Dornhaldenfriedhof mit der Grabstätte der RAF-Terroristen. Über Stäfele wie dem Willi-Reichert-Stäfele gelangen wir zum Lapidarium, in dem idyllischen alten Garten wird es ganz verwunschen. Dieser spannende mit unterhaltsamen Geschichten und Anekdoten angereicherte Ausflug, ist aber auch kulinarisch lohnend. Gleich zu Beginn in einem Café im Altstadtviertel und zum Abschluss in der Krone der Stadt, der Karlshöhe, die gleichzeitig ein fantastischer Aussichtspunkt ist. Bei ungünstiger Wetterprognose bitte am Vortag (18-20 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

10901

Wildwasserschlucht und Falkenfelsen: Auf idyllischen Pfaden durch den Schwarzwald

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder
Sonntag, 04.09.22
Treffpunkt: 09.15 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenaufomat,
Rückkehr: ca. 19.15 Uhr
Gebühr: 17,- EUR

zuzgl. Einkehr und Fahrtkostenanteil (KVV-Ticket) an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmende mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung angeben. Bei Bedarf späterer Einstieg via Karlsruhe mit der Kursleiterin vereinbaren (Tel: 0721/4903376)! Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

Oberhalb von Bühlertal hat sich der Gertelbach sein Bett in ein wild-romantisches Tal gegraben. Wandern Sie auf einem kleinen idyllischen Pfad an den rauschenden und gurgelnden Wasserfällen entlang! Über zahlreiche Brücken und Stege und vorbei an imposanten Felsformationen erkunden Sie die wild-romantische Schlucht auf 330 Höhenmeter. An der steilsten Stelle stürzen die Wasserfälle kaskadenartig in die Tiefe und überwinden dabei zahlreiche Fallstufen von bis zu 7 Metern Höhe. Oben angekommen genießen Sie vom markanten Wiedenfelsen eine fantastische Aussicht. Nicht weniger wildromantisch sind die beeindruckenden Falkenfelsen mit Stechpalmen, dem Baum des letzten Jahres, der jetzt seine schönen roten Früchte heranreifen lässt. Eine Einkehr in der Geroldsauer Mühle rundet das eindruckliche Erlebnis ab. Bitte Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen; Rucksackvesper und kleine Sitzunterlage mitbringen. Bei angekündigtem Regen oder Sturm bitte am Vortag (19-21Uhr) Kursleiterin anrufen (Tel: 0721/4903376)!

10902

Erlebnisführung im Schwarzwälder Bären- und Wolfspark Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder
Sonntag, 25.09.22
Treffpunkt: 10.15 Uhr
Bahnhofshalle Bruchsal am Fahrkartenaufomat
Rückkehr: ca. 19.10 Uhr
Gebühr: 20,- EUR

Inklusive Sonderführung, zuzgl. ermäßigter Eintritt 9 €, Fahrtkostenanteil (BW-Ticket) an Kursleiterin zu zahlen, sowie Einkehr. Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

Die Sonderführung durch den einzigartigen Bären- und Wolfspark im Schwarzwald bei Wolfach - ein Projekt der Stiftung für Bären - ist etwas ganz Besonderes. Der Weg durch das Freigelände wird zur spannenden Safari. Dickicht, Freiflächen und kleine Wäldchen wechseln sich entlang des Bachlaufs ab. Genau beobachten, sich Zeit nehmen, stillstehen und lauschen: So erleben Sie Bären, Wölfe

und Luchse in weitläufiger natürlicher Umgebung mitten im Schwarzwald und lernen sie bei der informativen, spannenden Sonderführung live und mit viel Fotos aus ihrer schlimmen Geschichte näher kennen. Zum Abschluss ist eine Einkehr möglich. Bitte Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen; Verpflegung für die Fahrt und kleine Sitzunterlage mitbringen. Bei angekündigtem Regen oder Sturm bitte am Vortag (19-21Uhr) Kursleiterin anrufen (Tel: 0721/4903376).

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

10903

Auf Premiumpfad zum Naturphänomen Teufelstisch: faszinierendes Naturerlebnis im idyllischen Hinterweidenthal Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder
Samstag, 01.10.22
Treffpunkt: 09.15 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenaufomat
Rückkehr: ca. 19.30 Uhr
Gebühr: 18,- EUR

zuzgl. Fahrtkostenanteil an Kursleiterin zu zahlen sowie Einkehr. Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

Ein spektakuläres Ausflugsziel im Pfälzerwald ist der Teufelstisch in Hinterweidenthal. Dieser eindrucksvolle Felsen aus Buntsandstein ist mit seiner Höhe von 14 Metern der höchste von mehr als 20 Pilsfelsen im Pfälzerwald. Das imposante Naturdenkmal mit dem stolzen Gewicht von 284 Tonnen wurde 2006 mit dem Prädikat "Nationaler Geotop" ausgezeichnet. Spannend sind die Entstehung und die Sagen, die sich um den imposanten Riesenturm ranken, die Ihnen die naturpädagogische Führung näherbringt. Unsere Tour führt durch ein idyllisches Tal, zu weiteren bizarren Felsformationen, am Salzbach entlang und durch schattige Waldwege. Das Biosphärenreservat ist überwiegend von Wald bedeckt, nur 5% ist besiedelt. Eine wunderschöne Naturregion! Eine Einkehr in einem Landgasthaus zum Abschluss rundet das eindruckliche Erlebnis ab. Bitte Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen; Rucksackverpflegung und kleine Sitzunterlage mitbringen. Bei angekündigtem Regen oder Sturm bitte am Vortag (19-21Uhr) Kursleiterin anrufen (Tel: 0721/4903376)!

Die urtümliche Schlucht, die wir auf schmalen Weg durchwandern, ist an sich schon eindrucksvoll. Dabei ertönen schaurig-schöne Rufe durch die Mondnacht und mit etwas Glück können wir die "Könige der Nacht" auch über den Schluchtwald schweben sehen. Dazu bietet sich Gelegenheit Gewölle und Eulenfedern anzuschauen, unterschiedliche Eulenstimmen zu hören und viel Spannendes über die geheimnisumwitternden Nachtvögel zu erfahren. Gute Trittsicherheit erforderlich. Bitte warme Kleidung und Wanderschuhe tragen. Bei dichter Bewölkung bitte am Kurstag (11- 14 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

10904

Eulenexkursion bei Mondlicht in der Ungeheuerklamm -auch für Kinder ab 7 Jahren in Begleitung Erwachsener geeignet-



Claudia Bruder
Freitag, 07.10.22
Treffpunkt: 19.00 Uhr
Parkplatz an der B3 zwischen Untergrombach und Weingarten (rechts)
Ende: ca. 21.45 Uhr
Gebühr: 11,- EUR / ermäßigt 9,- EUR für Kinder bis 13 Jahre

10905

Eulenexkursion bei Vollmond in der Ungeheuerklamm

Claudia Bruder
Montag, 07.11.22
Treffpunkt: 18.05 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Untergrombach Gleis 1 (nach Bedarf früherer Zustieg ab Karlsruhe bitte mit der Kursleiterin vereinbaren (0721/4903376)
Ende: ca. 21.10 Uhr
Gebühr: 11,- EUR

10906

Zauberhafte Seentour im Naturpark Schwarzwald Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder
Sonntag, 09.10.22
Treffpunkt: 09.15 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenaufomat,
Rückkehr: ca. 18.15 Uhr
Gebühr: 17,- EUR

zuzgl. Fahrtkostenanteil (KVV-Ticket) an Kursleiterin zu zahlen und eventl. kleine Einkehr. Teilnehmende mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung angeben. Bei Bedarf späterer Einstieg via Karlsruhe mit der Kursleiterin vereinbaren (Tel: 0721/4903376)! Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich! Durch Fichtenwälder wandern Sie im Kerngebiet und am Rand des Nationalparks Schwarzwald mit grandiosen Blick hinunter zum Schwarzenbachtalsee, dem größten See des Nordschwarzwalds. Schon bald verzaubert mit seiner idyllischen Lage in nahezu unberührt erscheinender Natur der Herrenwieser See. Dieses Relikt der letzten Eiszeit beeindruckt als ein einzigartiges Biotop mit einer ganz besonderen Botanik und riesigen Libellen. Am Seebach entlang führt der Weg

Unterwegs mit der VHS

hinunter und bald schon empfängt uns das wundervolle Panorama des über zwei Kilometer langen Schwarzenbachstausees eingebettet von vielfarbigem Grün und sandigen Stränden. Vor rund 100 Jahren wurde er zur Stromerzeugung geschaffen - allerdings funktioniert auch diese Form der Energiegewinnung nicht ohne bisweilen schmerzliche Eingriffe in die Natur. Eine kleine Einkehr in einem schönen Lokal direkt an der Murg rundet das eindruckliche Erlebnis ab. Bitte Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen; Rucksackverpflegung und kleine Sitzunterlage mitbringen. Bei angekündigtem Regen oder Sturm bitte am Vortag (19-21Uhr) Kursleiterin anrufen (Tel: 0721/4903376)!



10907 Traumlandschaften am Bärensee -beeindruckende Exkursion im goldenen Oktober- Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder
Samstag, 22.10.22
Treffpunkt: 09.25 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am
Fahrkartenautomat
Rückkehr: ca. 19.30Uhr
Gebühr: 19,- EUR
zugl. Einkehr und Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmende mit KVV Dauerkarte sowie BahnCard bitte bei der Anmeldung angeben. Bei Bedarf Treffpunkt ab Karlsruhe mit der Kursleiterin vereinbaren (Tel: 0721/4903376)! Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

Rund um den Bärensee bei Stuttgart zeigt sich die vielfältige Naturlandschaft in der Farbenpracht des goldenen Oktobers. Unter naturpädagogischer Begleitung entdecken Sie stille Seen, verschwiegene Lichtungen und Waldwiesen, geprägt von uralten Bäumen und gelangen sogar ins Innere von Baummonumenten wie den einzigartigen 16 Buchen. Auf den Spuren vergangener Jahrhunderte begegnen wir auch Relikten der Vergangenheit wie der Ruine in der Bärenklinge oder den steinernen venezianischen Löwen am Seeufer. Eine Einkehr im Bärenschlössle direkt am See inmitten der schönen Landschaft rundet das eindruckliche Erlebnis ab. Bitte feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung tragen; kleines Rucksackvesper und kleine Sitzunterlage mitbringen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (19-21Uhr) Kursleiterin anrufen (Tel: 0721/4903376)!

10908 Mittelalterburg und Felsmassive: auf Premiumwegen durch den Stechpalmenwald Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder
Sonntag, 29.10.22
Treffpunkt: 09.15 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat,
Rückkehr: ca. 18.10 Uhr
Gebühr: 17,- EUR
zugl. Einkehr und Fahrtkostenanteil (KVV-Ticket) an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmende mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung angeben. Bei Bedarf späterer Einstieg via Karlsruhe mit der Kursleiterin vereinbaren (Tel: 0721/4903376)! Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

Dieser perfekte Galerie- und Höhenweg oberhalb Baden-Baden verbindet Natur und Kultur auf einzigartige Weise. Der Premiumweg begeistert mit sensationellen Ausblicken und führt durch einen vielgestaltigen Wald mit zahlreichen Baumarten und eine der eindrucksvollsten Felslandschaften des Nord-schwarzwaldes, dem Battert mit seinen bis zu 60 Meter hohen bizarren Felswänden und -türmen entlang. Der mystische Wald mit knorrigen Bäumen und die mit Moos bewachsenen Felsen entsprachen dem idealen Naturbild der Romantik. Besonders beeindruckend leuchten jetzt die roten Früchte der Stechpalmen, dem Baum des Jahres. Engels- und Teufelskanzel bilden weitere "Höhepunkte" der aussichtsreichen Naturwanderung und als kulturhistorischer Höhepunkt lädt das mittelalterliche Alte Schloss Hohenbaden im Innenhof zu einer Einkehr ein. Bitte Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei angekündigtem Regen oder Sturm bitte am Vortag (19-21Uhr) Kursleiterin anrufen (Tel: 0721/4903376)!



10909 Goldeselwanderung zum 1. Advent im Schwarzwald Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder
Samstag, 26.11.22
Treffpunkt: 09.15 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am
Fahrkartenautomat
Rückkehr: ca. 19.05 Uhr
Gebühr: 29,- EUR / ermäßigt: 27,- EUR für
Kinder bis 13 Jahre
Inkl. Eselwanderung mit Führung und Material
zugl. Fahrtkostenanteil (KVV-Ticket) an
Kursleiterin zu zahlen und zugl. Einkehr.



Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung angeben. Bei Bedarf späterer Einstieg via Karlsruhe mit der Kursleiterin vereinbaren (Tel: 0721/4903376)! Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

Für tierbegeisterte Naturliebhaber/-innen, die Ruhe und Gemütlichkeit lieben, ist diese Exkursion goldrichtig und auch ein landschaftlicher Genuss. Idyllische Wiesenwege führen am Bach entlang zu den 10 Langohren mit denen wir auf Wanderschaft gehen. Nachdem Sie sich "Ihren" Esel ausgewählt und ihn "fein herausputzt" haben, begleitet er Sie auf ruhigen Pfaden durch die einmalige winterliche Schwarzwaldlandschaft bei Forbach. Dabei erwartet Sie auch eine kleine Überraschung. Eine Einkehr in einem gemütlichen Lokal mit Holzofen rundet das eindruckliche Erlebnis ab. Und zum Abschluss geht es mit Advents-laternen über die legendäre Holzbrücke. Bitte wandertaugliche Winterstiefel und warme wetterangepasste Kleidung tragen. Bei angekündigtem Regen oder Sturm bitte am Vortag (19-21Uhr) Kursleiterin anrufen (Tel: 0721/4903376)!

10910 Winterzauber rund um die Siebentälerstadt Bad Herrenalb Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder
Samstag, 10.12.22
Treffpunkt: 10.15 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat
Rückkehr: ca. 18.10 Uhr
Gebühr: 17,- EUR
zugl. Fahrtkostenanteil (KVV-Ticket) an Kursleiterin zu zahlen und zugl. Einkehr. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte sowie BahnCard bitte bei der Anmeldung angeben. Bei Bedarf späterer Einstieg via Karlsruhe mit der Kursleiterin vereinbaren (Tel: 0721/4903376)! Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

Vom oberen Gaistal führt uns der Quellenweg durch den winterlichen Schwarzwald nahe des Bachlaufs über entdeckungsreiche Wege hinunter zur mittelalterlichen Klosteranlage. Bei der spannenden Erlebnisführung sind es nicht nur geschichtliche Anekdoten und Legenden aus dem mittelalterlichen Mönchsleben, die Sie in den Bann ziehen. Vor allem beeindruckt der „Wunderbaum“ auf der alten Klostermauer des Paradieses der romanischen Vorhalle des ehemaligen Klosters, der scheinbar ohne Kontakt zum Erdreich seit rund 200 Jahren auf dem historischen Gemäuer gedeiht. Nach einer Einkehr im historischen Lokal „Klosterschauer“, dem einst wichtigen Gebäude der ehemaligen Zisterzienserabtei, gegen 15.15 Uhr führt unser Weg zum Abschluss durch den romantisch beleuchteten Park. Freuen Sie sich auf eine lohnende Exkursion, die Natur und Kulturhistorie auf einzigartige Weise verbindet! Bitte wandertaugliche Winterstiefel und warme wetterangepasste Kleidung tragen. Bei angekündigtem Regen oder Sturm bitte am Vortag (19-21Uhr) Kursleiterin anrufen (Tel: 0721/4903376)!



Politik, Gesellschaft und Umwelt





Geschichte / Zeitgeschichte

10102

Zugang zur Geschichte – Anfängerkurs Paläographie

Dr. Tamara Frey

3 Abende

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 19,- EUR

Beginn: Mi, 28.09.22

Alte Briefe, historische Tagebücher, amtliche Register und Formulare - Geschichte wird uns in historischen Dokumenten überliefert. Doch je weiter wir zurückgehen, desto deutlicher wird, dass Sprache und Schrift über die Jahrhunderte Veränderungen unterliegen. Wenn Sie Familienzeugnisse zu Hause haben, in Archiven Genealogie betreiben wollen oder sich für andere historische Originaldokumente interessieren aber bisher an der Hürde der sogenannten "Deutschen Schrift" des 19. Jahrhunderts oder der Kurrentschrift des 18. Jahrhunderts gescheitert sind, kann Ihnen dieser Kurs helfen, einen Zugang zu finden. Wir werden die Besonderheiten dieser Alphabete mit unserer heutigen Schrift vergleichen und an Originaltexten das Lesen üben. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

10103

Paläographiekurs für Fortgeschrittene

Dr. Tamara Frey

3 Abende

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 19,- EUR

Beginn: Mi, 09.11.22

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die durch eigene Forschung z.B. im genealogischen Bereich, bereits mit der Kurrentschrift des 19. Jahrhunderts vertraut sind und einfache Texte entziffern können. Anhand von Dokumenten mit verschiedenen schweren Schriftbildern aus dem Stadtarchiv werden wir die Lesefähigkeit der "Alten Schrift" weiter trainieren und aufrechterhalten. Dazu kommt ein kurzer Streifzug durch die Besonderheiten der Kurrentschrift des 18. Jahrhunderts. In der dritten Sitzung können die Teilnehmer auf Wunsch Dokumente aus dem eigenen Bestand in den Kurs einbringen.

Recht / Finanzen

Kennen Sie den DAX? Dann kennen Sie im Prinzip schon einen ETF! ETF (Exchange Traded Fonds, gerne auch Einfach Transparent Flexibel) sind seit Jahren in aller Munde und werden von Verbraucherschützern, wie auch unabhängigen Finanzexperten (u.a. Herr Prof. Dr. Walz, HS Ludwigshafen a. Rh.), nachhaltig empfohlen. Was hat es mit dieser an der Börse gehandelten Anlageform auf sich? Wo liegen die Chancen, die Risiken, die Kosten, die Renditen? Wie transparent und effizient sind ETFs und warum ist die Rendite höher als

bei einem gemanagten Fonds? Warum gehören ETFs zu einem ausgewogenen Altersvorsorgekonzept schlicht und einfach dazu? Die Veranstaltung gibt Ihnen einen aktuellen Einblick in ETF und Indexfonds.

10301

ETF und Indexfonds!

Vortrag

Klaus Heinzmann

Montag, 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mo, 19.09.22

Voranmeldung erforderlich!

10302

ETF und Indexfonds!

Vortrag

Klaus Heinzmann

Montag, 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mo, 12.12.22

Voranmeldung erforderlich!

10303

Finanzierungen

Vortrag

Thiemo Faulhaber

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mo, 26.09.22

Voranmeldung erforderlich!

Sie planen den Erwerb oder die Errichtung Ihres Eigenheims und fragen sich wie Sie es sich leisten können oder wollen? Oder Sie haben schon eine bestehende Finanzierung, deren Zinsbindung demnächst ausläuft und Sie möchten wissen, welche Möglichkeiten Sie haben sich den aktuell niedrigen Zins auf Dauer zu sichern? Diese und viele andere Fragen auch zu den Themen Kündigungsfristen, Bausparverträge, Förder- und Forward Darlehen werden Ihnen bei diesem Vortrag erläutert. Darüber hinaus bekommen Sie aktuelle Informationen und Denksätze, die für den Aufbau Ihrer Finanzierung wichtig sein könnten und die Ihnen am Markt meist nicht anschaulich genug erläutert werden.



In unserem Geschäftsgebiet engagieren sich viele Menschen mit viel Herzblut in Vereinen und für gemeinnützige Projekte. Das finden wir großartig!

Wir möchten dabei helfen, neue Unterstützer für soziale Projekte zu gewinnen. In Kooperation mit betterplace haben wir die Förderplattform WirWunder gestartet und bringen Vereine und soziale Organisationen mit Spendern zusammen. Jetzt Ihren Verein registrieren unter: www.wirwunder.de/kraichgau

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Kraichgau



Wenn Sie sich fragen, welche Form(en) des Vermögensaufbaus für Sie in Frage kommen, dann sind diese Vorträge genau richtig. Sie erfahren, welcher Weg der Kapitalanlage am besten zu Ihnen passt und wie Sie vor allem kostspielige Fehler vermeiden. Losgelöst von der Frage, ob man das Geld festverzinslich oder an der Börse investieren sollte, gibt es zusätzlich die Möglichkeit, staatliche Förderungen in Anspruch zu nehmen. Zur Auswahl stehen eine Vielzahl von Anlagevarianten wie Banksparpläne, Einmalanlagen, Depotlösungen, Riester, und und und. Hier setzt der Vortrag an und beleuchtet die jeweiligen Unterschiede und die individuellen Vor- und Nachteile. Jede Variante hat ihre ausdrückliche Berechtigung - trotzdem ist nicht jede für alle Sparenden geeignet. Finden Sie heraus, welche Anlageform am besten auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Im Vortrag erhalten Sie ein Orientierungswissen zu Finanzfragen.

10304 Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau – Altersvorsorge (Riester, Rürup, BAV)

Vortrag
Klaus Heinzmann
Donnerstag, 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Do, 29.09.22
Voranmeldung erforderlich!

10305 Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau - Altersvorsorge (Riester, Rürup, BAV)

Vortrag
Klaus Heinzmann
Montag, 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mo, 19.12.22
Voranmeldung erforderlich!

Die Vorträge geben Ihnen einen aktuellen Einblick zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Wer soll im Falle meiner Geschäftsunfähigkeit meine persönlichen und finanziellen Angelegenheiten regeln und mit welchen Vorgaben? Wie kann ich selbst bestimmen, welche Behandlungen ich im Falle schwerer und schwerster Erkrankungen wünsche oder ablehne? Die Referentin zeigt die hierfür bestehenden Möglichkeiten und deren rechtlichen Grundlagen auf.

10306 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vortrag
Maria Brandes
Montag, 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mo, 10.10.22
Voranmeldung erforderlich!

10307 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vortrag
Maria Brandes
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mo, 07.11.22
Voranmeldung erforderlich

Beim Tod jedes Menschen hält unser Bürgerliches Gesetzbuch Erbfolgeregelungen bereit. Ob diese zu Ihren Vorstellungen passen oder ob Sie mittels eines Testaments daran etwas ändern wollen, können Sie nach dem Vortrag für sich beantworten. Ihre Fragen sind willkommen! Sie erfahren etwas zum Pflichtteil, zur Erbengemeinschaft, zum gemeinsamen Ehegattentestament und dessen oft unterschätzte Bindungswirkungen, zum digitalen Nachlass, zur Patchworkfamilie, Testamentsvollstreckung, Vor- und Nacherbschaft, Erbvertrag uvm. Es werden auch die Möglichkeiten (& Nebenwirkungen) vorgestellt, lebzeitig Vermögen aus der Hand zu geben, für die eigene Absicherung im Alter/Pflege vorzusorgen und Streit zu vermeiden. Sie haben nach dem Vortrag keinen Testamentsentwurf in der Tasche, aber Sie wissen, wo die wunden Punkte sind und ob Sie etwas tun müssen. Sie erhalten ein Orientierungswissen zur Erbrecht- und Testamentgestaltung.

10308 Erbrecht- und Testamentgestaltung: Ein Überblick über Gefahren und Regelungsmöglichkeiten, auch zum digitalen Nachlass und der Patchworkfamilie

Vortrag
Maria Brandes
Donnerstag, 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Do, 13.10.22
Voranmeldung erforderlich!

10309 Erbrecht- und Testamentgestaltung: Ein Überblick über Gefahren und Regelungsmöglichkeiten, auch zum digitalen Nachlass und der Patchworkfamilie

Vortrag
Maria Brandes
Donnerstag, 18.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Do, 17.11.22
Voranmeldung erforderlich!

In Zusammenarbeit mit der

verbraucherzentrale

Baden-Württemberg

Bitte melden Sie sich bis spätestens 2 Tage vor dem Veranstaltungstermin an, damit wir Ihnen die Zugangsdaten noch rechtzeitig zusenden können.

10310 Altersvorsorge bei Niedrigzinsen Online-Vortrag

Astrid Bröker
Dienstag, 18.00 Uhr
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Di, 11.10.22
Voranmeldung erforderlich!

Wie soll man sein Ersparnis vermehren und die eigene Altersvorsorge sichern, wenn die Zinsen am Nullpunkt sind oder zum Teil sogar Verwahrentgelte drohen? Muss man ins Risiko gehen, um im Alter abgesichert zu sein? Wer sein Geld gewinnbringend anlegen und fürs Alter vorsorgen möchte, hat verschiedene Möglichkeiten. Seit Jahren steht die Riester-Rente in der Kritik. Viele Verträge rentieren sich wegen der hohen Kosten nicht. Bei manchen Altverträgen sind die Renditen besser, allerdings locken die Anbieter dann ihrer Kunden gerne in für sie schlechtere Neuverträge. Das Auf und Ab an den Börsen ist nicht jedermanns Sache, wenn es um die Rente geht. Trotz allem ist es auch jetzt möglich, sein Ersparnis gut anzulegen und zu vermehren - vorausgesetzt, man kümmert sich etwas um sein Geld und begegnet den Empfehlungen von Provisionsberatern mit gesunder Skepsis. Doch wie kann man Geld rentabel anlegen? Kann man ausländischen Banken bedenkenlos vertrauen? Oder ist jetzt der richtige Zeitpunkt für einen Immobilienkauf? Der Vortrag informiert über aktuelle Chancen und Risiken der wesentlichen Anlageklassen und gibt eine Anleitung, um der Vorsorge eine bedarfsgerechte Struktur zu geben. Unsere Finanzexpert:in Frau Bröker informiert über aktuelle Chancen und Risiken rund um die Geldanlage für die Altersvorsorge. Bringen Sie auch Ihre eigenen Fragen mit!

In Zusammenarbeit mit dem
Beratungsdienst Geld und Haushalt
Beratungsdienst der Sparkassen-
Finanzgruppe im Deutschen
Sparkassen- und Giroverband Berlin

Bitte melden Sie sich bis spätestens 2 Tage vor dem Veranstaltungstermin an, damit wir Ihnen die Zugangsdaten noch rechtzeitig zusenden können.

10311 Psychologie des Geldes – Rund ums Geld

Kostenloser Online-Vortrag
Steffen Rudolph
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Termin: Mo, 17.10.22

Voranmeldung erforderlich!
Inhalte des Vortrags: Macht Konsum glücklich? Wie rational gehen wir mit Geld um? Häufige Denkfehler: Experimente aus der Verhaltensforschung. Wie sich unser Verhalten lenken lässt. Strategien gegen die eigene Unvernunft und gegen Manipulationen.



vb-bruchsal-bretten.de/spenden

**Projekte für die
Region verwirklichen.
Viele schaffen mehr.**

**Morgen
kann kommen.**
Wir machen den Weg frei.

Finanzieren Sie soziale Projekte über unsere Crowdfunding-Plattform gemeinsam mit Menschen aus Ihrer Region und sichern Sie sich jetzt den doppelten Spendenzuschuss!

VIELE SCHAFFEN

MEHR

**Volksbank
Bruchsal-Bretten**



10313

Geldangelegenheiten für Patchworkfamilien

Kostenloser Online-Vortrag

Steffen Rudolph

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Termin: Mo, 14.11.22

Voranmeldung erforderlich!

Aus zwei Haushalten wird ein neuer. Mein, dein, unser Kind - das komplexe Beziehungsgefüge gehört in unserer Gesellschaft bereits zum Alltag, statistisch erfasst werden Patchworkfamilien jedoch nicht. Schätzungen gehen jedoch von 7 bis 13 Prozent der deutschen Familien aus. Wie können sie die Haushaltsfinanzen gemeinsam meistern? Welche Rechte und Verpflichtungen existieren in Patchworkfamilien? Dieser Vortrag gibt Hinweise zur Neuordnung der Finanzen speziell für Patchworkfamilien. Inhalte: Geldmentalitäten: Warum es wichtig ist, gemeinsam über Geld zu sprechen. Tipps für den Alltag: Kostenmodelle, Haushaltsbuch, Rücklagen bilden, Versicherungen. Mit oder ohne Trauschein? Vor- und Nachteile für Patchworker. Der Staat hilft: Transferleistungen, z.B. Kindergeld, Kinderzuschlag und Elterngeld. Krankheit, Trennung, Scheidung, Tod: Überraschungen geschickt vorbeugen.

**Das neue Frühjahrsprogramm
erscheint am 13. Dezember 2022.**

10314

Die Pflegezeit finanziell meistern Kostenloser Online-Vortrag

Steffen Rudolph

Montag, 19.00 Uhr

Termin: Mo, 12.12.22

Voranmeldung erforderlich!

Inhalt des Vortrages: Vorausschauende Planung fürs Älterwerden. Unterstützung für Pflegebedürftige und für Pflegenden. Überblick über Wohnformen im Alter. Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung. Pflegeleistungen beantragen. Mit privater Vorsorge Versorgungslücken schließen.

10312

Berufsunfähigkeitsversicherung – was ist das und brauche ich es überhaupt?

Vortrag

Thiemo Faulhaber

Mittwoch, 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mi, 02.11.22

Voranmeldung erforderlich!

Der Vortrag richtet sich an alle Personen, die im Berufsleben stehen und auf ihr laufendes Einkommen angewiesen sind. Nahezu jede*r wurde schon damit konfrontiert, eine Berufsunfähigkeitsversicherung abzuschließen. Aber immer hört und liest man in den Medien, dass erkrankte Menschen trotz jahrelanger Beitragszahlung keine Leistung bekommen.

Warum das immer wieder vorkommt und was man tun kann, um das Risiko keine Leistung zu erhalten zu minimieren, beleuchtet der Dozent im Detail. Auch die Fragen, für wen eine solche Absicherung überhaupt Sinn macht (Berufseinsteiger, Single, Hauptverdiener der Familie, etc.), wann der richtige Zeitpunkt ist, um sich mit diesem Thema zu beschäftigen, und in welcher Phase des Vertragsabschlusses besondere Sorgfalt geboten ist, wird anhand diverser Praxisbeispiele erläutert.

10404

Nachhaltiges Bauen Vortrag

Thomas Schling

Donnerstag, 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Do, 17.11.22

Voranmeldung erforderlich!

Der Vortrag verdeutlicht die Zusammenhänge von Bauen und Sanieren mit Mensch und Umwelt. Es wird konkret dargestellt was Sie rund ums Haus oder Wohnung tun können um die Welt für sich besser zu gestalten und warum sie damit auch gleichzeitig etwas für die Allgemeinheit tun. Sie bekommen Informationen zu Förderungen durch den Staat, zu PV- und Balkonsolaranlagen und Ideen warum es gut sein kann einen überdachten Fahrradabstellplatz vorm Haus zu haben. Bringen Sie gerne ihre Fragen und Ideen mit.



Globales Lernen / Bildung für nachhaltige Entwicklung

Stadt.Land.Welt. – Web – Digitale Vortragsreihe zu den Sustainable Development Goals der Agenda 2030

Es ist Halbzeit! Bis zur Erreichung der globalen Nachhaltigkeitsziele im Jahr 2030 bleiben uns nur noch 7,5 Jahre. Doch stehen weiterhin - neben den sehr persönlichen Bezügen - auch viele gesellschaftspolitische und globale Fragestellungen offen. Wie können wir nachhaltiger konsumieren und das Miteinander auf diesem Planeten verantwortungsvoll gestalten? Können wir global nachhaltiges und für alle gerechtes Wirtschaften tatsächlich erreichen?



Diese und viele weitere aktuelle Fragen stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit den 17 Zielen / den Sustainable Development Goals der Agenda 2030, die von den Vereinten Nationen im Jahr 2015 verabschiedet wurden. Wie steht es um die 17 Ziele - was macht es schwer, sie zu erreichen? Wo liegen Chancen? Wo stehen wir eigentlich gerade? Dazu befragt die 2020 etablierte Veranstaltungsreihe Stadt.Land.Welt - Web Expertinnen und Experten und beleuchtet diese Fragestellungen anhand von Praxisbeispielen.

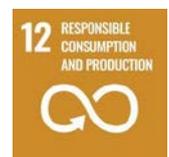
Stadt. Land. Welt - Web ist ein Angebot der Entwicklungspolitischen Bildung und richtet sich an interessierte Erwachsene allen Alters.

Stadt.Land.Welt - Web ist eine Kooperation zwischen Engagement Global, dem Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV), DVV International sowie den Volkshochschulverbänden Rheinland-Pfalz, Saarland, Hessen und Nordrhein-Westfalen. Sie findet statt im Rahmen des Programms Entwicklungsbezogene Bildung in Deutschland (EBD), das sich u.a. dafür einsetzt, Entwicklungspolitische Bildungsangebote für Menschen in ländlichen Räumen anzubieten.

Sie bleiben zu Hause und sind dennoch beim Lernen und Diskutieren dabei!

Sie benötigen lediglich einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 2 Tage vor dem Veranstaltungstermin an, damit wir Ihnen die Zugangsdaten noch rechtzeitig zusenden können.



10401 Gender trifft Erderwärmung – was hat die Klimakrise mit Geschlechtergerechtigkeit zu tun? Kostenlose Onlineveranstaltung

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Termin: Mi, 02.11.22

Die Folgen der Klimakrise treffen die Menschen unterschiedlich. Während der Globale Norden Hauptverursacher ist, leiden Menschen im Globalen Süden unmittelbar an den Auswirkungen. Besonders betroffen sind Frauen. Geschlechterrollen bestimmen ihren sozialen Status, die Arbeitsaufteilung, Zugänge zu Ressourcen und politische Teilhabe. Wassermangel und andere Klimaeffekte beeinträchtigen darüber hinaus massiv ihre Entwicklungsmöglichkeiten. Die Veranstaltung beleuchtet die Frage, wie Genderaspekte in der Klimapolitik stärker berücksichtigt werden müssen.

10402 Klimaneutral - wie geht das?! Kostenlose Onlineveranstaltung

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Termin: Mi, 16.11.22

Klimaschutz ist wichtig. Das wissen wir. Wissenschaftler fordern deshalb anspruchsvolle Ziele und effektive Maßnahmen, um den Klimawandel und seine Folgen einzudämmen. Statt von den Renditen einer intakten Natur zu leben, wirtschaftet der Mensch auf ihre Kosten, meint der Präsident des Deutschen Naturschutzrings, Kai Niebert. Als Konsumenten können wir mit Kaufentscheidungen Einfluss auf die biologische Vielfalt nehmen. Doch die großen Steuerungselemente hat die Politik in der Hand. Setzt die Politik die nötigen Anreize? Wie schaffen wir eine "klimaneutralen Gesellschaft"? Was können wir selbst als Verbraucher*innen tun? Und an welchen Stell-schrauben muss die Politik drehen?

10403 Überflüssiger Überfluss - Wie geht nachhaltige Ernährung? Kostenlose Onlineveranstaltung

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Termin: Mi, 30.11.22

Ein Drittel unserer deutschen Wocheneinkäufe wird im Müll entsorgt. Knapp die Hälfte davon könnte noch gegessen werden. Laut einer WWF-Studie von 2015 werden in Deutschland 2,6 Millionen Hektar Land umsonst bewirtschaftet. Das führt zu 58 Millionen Tonnen überflüssiger Treibhausgase. Der globale Lebensmittelsektor verbraucht 30 Prozent aller genutzten Energie. Übrigens: In anderen Teilen der Erde hungern immer noch 811 Millionen Menschen. Auf der anderen Seite steht eine Vielzahl an Initiativen und Akteuren, die vorleben, wie wir unsere Nahrung nachhaltig organisieren können. Wie das geht und wie wir mit unserem Einkauf das Klima und das Leben zu Wasser und zu Lande schützen können, diskutieren wir gemeinsam.



WERDE TEIL VOM TEAM

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT BEI DEN OFFENEN HILFEN

UNTERSTÜTZEN SIE EHRENAMTLICH DAS TEAM DER OFFENEN HILFEN BEI FREIZEITANGEBOTEN FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

- // FERIEN- UND WOCHENEND-BETREUUNG FÜR ERWACHSENE
- // WOCHENENDAUSFLÜGE
- // KULTURELLE EREIGNISSE
- // REISEN

WIR BIETEN: GRÜNDLICHE EINARBEITUNG UND BEGLEITUNG, FORTBILDUNGSMÖGLICHKEITEN, AUFWANDSENTSCHÄDIGUNG

Mitten im Leben – miteinander Leben

ANSPRECHPERSON

Brigitte Zapf
Tel: 07251 715196 | brigitte.zapf@lebenshilfe-bruchsal.de

Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e. V. | Offene Hilfen
Moltkestr. 32/34 | 76646 Bruchsal
www.lebenshilfe-bruchsal.de

Lebenshilfe
für Menschen mit Behinderungen
Bezirk Bruchsal-Bretten e. V.

MACH DEIN FSJ ODER DEINE AUSBILDUNG BEI UNS.

LIEBLINGSMENSCH GESUCHT!

RUF EINFACH AN! ODER SCHREIBE UNS!

Oliver Portugall
Ausbildungsleiter
07251 715-318

Laura Kunzmann
Ansprechperson FSJ/BFD
07251 715-272

lieblingsmensch
@lebenshilfe-bruchsal.de

[f Lebenshilfe.Bruchsal](https://www.facebook.com/Lebenshilfe.Bruchsal)
[@ lebenshilfe_bruchsal](https://www.instagram.com/lebenshilfe_bruchsal)
fsj.lebenshilfe-bruchsal.de

Erziehungsfragen / Pädagogik

in Zusammenarbeit mit der



Sie würden uns gerne einmal unverbindlich kennenlernen?
Sie wünschen sich mehr Kontakt zu anderen betroffenen Familien?
Sie wünschen sich Entlastung?
Vielleicht haben Sie auch ganz konkrete Fragen zu Betreuungsangeboten oder zur Beantragung von Hilfen.
Wir laden Sie herzlich ein! Frühstücken Sie mit uns.
Treffen Sie andere zum Austausch, stellen Sie Fragen, informieren Sie sich.
Wir freuen uns auf Sie!

Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V. Moltkestr. 32, 76646 Bruchsal
Wir freuen uns auf Ihre Spende!
Anmeldung bis 1 Woche vorher unter offenehilfen@lebenshilfe-bruchsal.de

10501 Offenes Frühstück für Angehörige von erwachsenen Menschen mit Behinderung

Montag, 26.09.22
09.30 - 11.30 Uhr

10502 Offenes Frühstück für Angehörige von Kinder und Jugendlichen mit Behinderungen

Mittwoch, 12.10.22
09.30 - 11.30 Uhr

10503 Infoabend für Angehörige Thema: Bildung-Schule aus-was dann?

Dienstag, 18.10.22
18.00 - 20.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der



10505 Pflegeeltern werden – eine Aufgabe für Sie, oder sogar eine berufliche Perspektive, wenn Sie eine pädagogische Ausbildung haben

Kostenloser Vortrag für interessierte Menschen: Familien, Paare, Alleinstehende

Maja Schmitt
Villa Kunterbunt, Spöcker Str. 3,
Bruchsal-Büchenau
Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Termin: Do, 13.10.22

Voranmeldung erforderlich!

Viele Kinder brauchen einen Platz, an dem sie zu Hause sein können und auf ihrem Lebensweg unterstützt werden. Manchmal können Kinder vorübergehend oder langfristig nicht mit ihren Eltern leben. Dann benötigen sie einen familiären Rahmen, in dem sie sich geborgen und sicher fühlen sowie neue Chancen für ihre Entwicklung erhalten. Die Villa Kunterbunt ist eine Jugendhilfeeinrichtung, die sich, unter anderem, auf die Beratung und Begleitung von Pflegefamilien und Erziehungsstellen spezialisiert hat, die Kindern diesen besonderen Rahmen bieten. Pflegefamilien brauchen keine pädagogische Ausbildung. Für Menschen mit Ausbildung gibt es Möglichkeiten die nicht so bekannt sind, wie Sonderpädagogische Pflegefamilie und Erziehungsstelle. Wir arbeiten in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Karlsruhe. Sie möchten sich unverbindlich informieren oder haben bereits konkrete Vorstellungen, vielleicht bereits den festen Wunsch ein Kind auf ihren rechten Platz einzuladen. Erfahren Sie mehr darüber. Wir werden Sie gut informieren und beantworten sehr gerne Ihre Fragen.



In Zusammenarbeit mit dem
Polizeipräsidium Karlsruhe,
Referat Prävention



Früher oder später werden die meisten jungen Menschen mit illegalen Drogen konfrontiert. Ob dieses erste Ausprobieren im Versuchsstadium bleibt oder ob daraus eine Abhängigkeit entsteht (mit allen gesundheitlichen, sozialen und strafrechtlichen Konsequenzen), kann nicht zuletzt durch das persönliche Umfeld, insbesondere der Eltern, beeinflusst werden. Kennen Sie als Eltern jugendtypische Drogen. Wissen Sie über die rechtlichen Bestimmungen Bescheid? Können Sie Hinweise auf Konsum erkennen und wissen Sie, wie Sie im Ernstfall reagieren sollten? Zielgruppe dieses Vortrags sind: Eltern, Erziehungsberechtigte aber auch Lehrkräfte.

10506
Drogenprävention –
Infos zu Konsum von illegalen
Drogen junger Menschen
Kostenloser Vortrag
Sascha Ehmann
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Termin: Do, 20.10.22
Voranmeldung erforderlich!

10507
Drogenprävention –
Infos zu Konsum von illegalen
Drogen junger Menschen
Kostenloser Vortrag
Sascha Ehmann
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Termin: Di, 25.10.22
Voranmeldung erforderlich!

Aufklärung über die betrügerischen Maschen des sogenannten "falschen Polizei-beamten" und des Enkeltricks. Wie gehen die Täter vor, wie kann man sich davor schützen? Zielgruppe sind in erster Linie Senioren.

10508
Enkeltrick und falsche Polizeibeamte
Kostenloser Vortrag
Harry Hwasta
Donnerstag, 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Termin: Do, 17.11.22
Voranmeldung erforderlich!

10509
Enkeltrick und falsche Polizeibeamte
Kostenloser Vortrag
Sandra Konjarik
Donnerstag, 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Termin: Do, 15.12.22
Voranmeldung erforderlich!

10510
Internet – die täglichen Gefahren für Seniorinnen und Senioren
Kostenloser Online-Vortrag
Christian Scheeder
Montag, 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Termin: Mo, 21.11.22
Voranmeldung erforderlich!
Online bestellen? Online bezahlen, wie erkenne ich seriöse Seiten im Internet? Fake-shops. Die Zielgruppe dieses Vortrags sind Seniorinnen und Senioren!

In Zusammenarbeit mit



10504
Die Welt mit allen Sinnen entdecken – zwischen Zaubersand und Bohnenbad
Für Eltern
Spielideen für Kinder im Alter von 1 1/2 bis 3 Jahre
Anna Schwarzkopf, Jutta Vehmann
Reha-Südwest
Mittwoch, 19.30 - 21.30 Uhr

Reha-Südwest - Interdisziplinäre Frühförderstelle, Dr. Karl-Meister-Str. 3, Eingang gegenüber dem Bürgerzentrum
Gebühr: 11,- EUR
Termin: Mi, 05.10.22
Voranmeldung erforderlich!
Kleinkinder brauchen viele sinnliche Erfahrungen, um die Welt zu begreifen. Wir stellen Ihnen Spielmaterialien und Spielideen vor, die den Kleinen Spaß machen und nebenbei die Entwicklung des Kindes fördern. Es geht darum, gemeinsam zu entdecken, welche Angebote den kindlichen Bedürfnissen entgegenkommen. Erste Regelspiele für Kleinkinder, Spiele zum Fühlen und Entdecken, zum Forschen und Lernen stehen an diesem Abend im Mittelpunkt. Auch Kinder mit Entwicklungsverzögerungen und Behinderung profitieren von den Spielideen und können dabei ihre Fähigkeiten erweitern.



Vielfalt gemeinsam leben!

Wir beraten, bilden, fördern und begleiten Menschen mit und ohne Behinderung und unterstützen Angehörige. Unsere Dienste im Raum Bruchsal

- Interdisziplinäre Frühförderstelle
- Inklusive Kindertagesbetreuung – Kita Merlin, Kita Sternenzelt
- Heilpädagogischer Fachdienst für Bruchsaler Kitas
- Ambulante Dienste – ISB, Pflege und Assistenz
- Schulassistenz, Familienunterstützender Dienst
- Gemeinschaftliches Wohnen und Begleitetes Wohnen
- Freiwilliges Soziales Jahr, Bundesfreiwilligendienst

www.reha-suedwest.de





Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

10601

Reisesicherheit für Frauen Vortrag

Ute Schneider
Donnerstag, 18.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Do, 22.09.22

Voranmeldung erforderlich!

Wolltest Du schon immer mal in ferne Länder reisen, traust Dich aber nicht so richtig, weil Du noch Angst hast und gar nicht weißt, worauf Du beim Reisen achten solltest? Als Frau in der Welt unterwegs - egal in welchem Land - gibt es vielleicht den einen oder anderen Moment, in dem Dir etwas mulmig wird. In diesem Vortrag zeige ich Dir, worauf Du achten kannst, damit Deine Reise entspannt ist und Du gesund und wohlbehalten wiederkommst. Du erfährst, warum ein Pfefferspray nur bedingt nützlich ist und warum Du niemandem Deine Zimmernummer im Hotel sagen solltest, was ein elektronischer Türkeil ist, wie Du Getränke auf K.O. Tropfen testen kannst, was die Cooper Colours sind und einiges mehr. Es wird nicht um Selbstverteidigung gehen! Denn bis Du in eine Situation kommst, in der Du körperliche Selbstverteidigung brauchst, hast Du vorher meist schon sehr viele Warnsignale übersehen. Daher: be prepared!

10701

Mein erster Trip alleine durch Asien Vortrag

Ute Schneider
Donnerstag, 18.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Do, 29.09.22

Voranmeldung erforderlich!

Ein Vortrag für alle Frauen, die schon immer mal alleine oder mit einer Freundin durch Asien reisen wollten. An den Beispielen Thailand, Vietnam und Kambodscha erhältst Du Infos zur guten Planung der Reis, die beste Reisezeit, wichtige Ausrüstung und Kleidung und interkulturelle Dos & Don'ts, sowie Sicherheitstipps für Asien. Plus ein paar persönliche Reiseempfehlungen und Literaturtipps.

10603

Stress lass nach – Ein liebens- und lebenswertes Leben trotz Stress

Vortrag
Sabine Ganter
Dienstag, 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Di, 04.10.22

Voranmeldung erforderlich!

Wer kennt nicht das Gefühl, "im Stress" zu sein? Viele Menschen verlieren durch Stress und Zeitmangel immer mehr Energie und laufen Gefahr krank zu werden oder sogar auszubrennen. Anderen hingegen scheinen die

selben Lebensumstände nichts auszumachen. Was unterscheidet diese Menschen voneinander? Das Geheimnis ist ihr unterschiedlicher Umgang mit Stress. Stressmanagement ist erlernbar! Machen Sie sich auf die spannende Reise zu Ihrem neuen, gesünderen Umgang mit Ihrem (alltäglichen) Stress. Der Impulsvortrag gibt einen Überblick über die Entstehung und Auswirkung von Stress und skizziert, welche kurzfristigen Tricks und langfristigen Strategien Ihnen helfen, Stress besser zu bewältigen. Bei Interesse kann der persönliche Umgang mit Stress im Rahmen eines 8-wöchigen Kurses analysiert und ein eigenes Stressbewältigungsprogramm erarbeitet werden.

10604

Belastbarer im Alltag Resilienz – Das Lebenskonzept der "Stehauf" Männchen

Vortrag
Sabine Ganter
Donnerstag, 18.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Do, 06.10.22

Voranmeldung erforderlich!

Wer kennt sie nicht, die Menschen, die scheinbar alle Schicksalsschläge gut wegstecken und denen Stress kaum etwas anhaben kann? Viele Menschen verlieren durch Stress, Zeitmangel oder belastende Situationen immer mehr Energie und laufen Gefahr, krank zu werden oder sogar auszubrennen. Schicksalsschläge stürzen die einen in tiefe Krisen, während die "Stehauf"-Menschen scheinbar unbeeindruckt weiterleben. Was unterscheidet diese Menschen voneinander? Das Geheimnis ist die Resilienz - die Fähigkeit, trotz schlechter Bedingungen das Leben positiv zu meistern. Resilienz ist zu einem gewissen Teil typbedingt und damit angeboren. Aber Resilienz ist auch erlernbar! Machen Sie sich auf die spannende Reise zu einem neuen Lebenskonzept. Der Impulsvortrag "Belastbarer im Alltag" gibt einen Überblick über die Grundlagen der Resilienz und wie Sie Ihre Resilienz verbessern können. Bei Interesse kann im Rahmen eines 8-wöchigen Kurses der eigene Umgang mit belastenden Situationen analysiert und eine persönliche Resilienz-Strategie erarbeitet werden.

10605

BEWUSST WIRKEN – "Die eigene Persönlichkeit stärken" -Workshop-

Alexandra Lohr
Freitag, 14.10.22
Treffpunkt: 10.00 Uhr
Hof Siedental, Siedental 2,
76356 Weingarten
Ende: 17.00 Uhr
Gebühr: 130,- EUR
inkl. Getränke und Mittagssnack

In diesem Workshop können Sie bewusst erleben welche Potentiale und Stärken Sie bereits in sich tragen. Aus diesem Blickwinkel heraus lässt es sich gut erkennen, welche Fähigkeiten es noch bedarf um eine Ausgewogenheit in seinen Potentialen zu erlangen. Heutzutage weiß man, dass sich weniger ausgeprägte Fähigkeiten, sehr gut über die bereits vorhandenen Stärken erarbeiten lassen.

Dieser Workshop macht Ihnen Ihre Stärken bewusst und vermittelt Ihnen einen Überblick über Wünsche in der Entwicklung Ihrer Persönlichkeit. Durch die Einbindung von Pferden, die Ihnen stets bewertungsfrei begegnen, erfahren Sie nicht nur Theoretisches über Ihre Fähigkeiten, Sie werden diese bewusst erleben. Durch die Einbindung aller Sinne in unsere Arbeit, setzen sich die neuen Erfahrungen und Erkenntnisse tief in Ihnen ab. Das gibt die Möglichkeit Ihre Potentiale zu erkennen und zu stärken. Im theoretischen Teil erfahren Sie was soziale Kompetenzen sind und welche es gibt. In der praktischen Arbeit erarbeiten Sie folgende Kompetenzen "hautnah": Achtsamkeit, Beziehungsfähigkeit, Durchsetzungsvermögen, Empathie, Entschlossenheit, Grenzen setzen können, Führungsqualität, Sicherheit, Mut, Stärke.

Jeder Mensch will respektiert werden. Doch manchem ist nicht so klar, was Respekt eigentlich ist. Ich wage einmal die provokante Frage: "Braucht man heutzutage überhaupt noch Respekt?" Noch in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts war klar geregelt, vor wem man Respekt haben musste. Vor dem Arzt, dem Lehrer, dem Pfarrer und den Eltern. Ich meine Respekt ist heute wichtiger denn je. Im Umgang miteinander und im Umgang mit sich selbst. Er muss vorgelebt werden, praktiziert und durch bewusstes Üben trainiert werden. Wie das geht werden wir gemeinsam erleben. Der Vortrag kann auch online angeboten werden.

10606

Respekt – mehr als Höflichkeit? Vortrag

Ingrid Czerwinski
Mittwoch, 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mi, 19.10.22

Voranmeldung erforderlich!

10607

Respekt – mehr als Höflichkeit? Vortrag

Ingrid Czerwinski
Mittwoch, 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mi, 30.11.22

Voranmeldung erforderlich!

10608

Glücklich sein – Packen wir es an Vortrag

Reinhard Mieschalla
Dienstag, 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Di, 25.10.22

Voranmeldung erforderlich!

Wie gehe ich mit mir selbst um? Kann ich andere Menschen verändern? In diesem Vortrag werden Wege aufgezeigt, wie wir durch einen liebevollen Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen unseren persönlichen Weg ins Glück finden und zufrieden und gelassen werden.



Wie leichtfertig gehen uns die Sätze über die Lippen: "Du hast selbst Schuld....." oder "Bin ich Schuld, dass.....". Viele Menschen suchen für ihr Verhalten oder ihre Befindlichkeit die Schuld bei den anderen, geben die Verantwortung für sich selbst ab und verpassen dadurch die Chance Gestalter ihres Lebens zu sein. Welche Rolle spielen dabei Perfektionismus, moralische Werte und das Selbstwertgefühl? Schuldgefühle können sowohl den Körper als auch die Seele krankmachen. Deshalb ist es sinnvoll, die Ursachen der eigenen Schuldgefühle anzuschauen und sie zu überwinden. Es gibt für alles eine Lösung. Nur Mut. Der Vortrag kann auch online angeboten werden.

10609 Schuldgefühle – Schuld gibt es nur vor Gericht- Vortrag

Ingrid Czerwinski
Mittwoch, 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mi, 26.10.22
Voranmeldung erforderlich!

10610 Schuldgefühle – Schuld gibt es nur vor Gericht- Vortrag

Ingrid Czerwinski
Donnerstag, 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Do, 01.12.22
Voranmeldung erforderlich!

Immer mehr wissenschaftliche Studien zeigen, dass wir ruhiger, ausgeglichener und glücklicher sind und deutlich weniger Stress-Symptome haben, wenn wir mit der Natur in Kontakt sind und uns nicht in geschlossenen Räumen oder in Innenstädten aufhalten. Blutdruck, Herzfrequenz, Blutzuckerspiegel, Muskelspannung und Konzentration der Stresshormone im Blut sinken, das Immunsystem wird gestärkt, die Atmung vertieft. Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert, die Stimmung verbessert. Auf dem meditativen Naturstreifzug können Sie die Kraftquellen von Wald, Wiese und Hohlwegen erfahren. Kleine Mediationseinheiten runden den Streifzug ab. Voraussetzung: gute Allgemeinconstitution. Bitte wetterangepasste Kleidung tragen.

10611 Kraft tanken in der Natur Meditativer Naturstreifzug durch Hohlwege

Sabine Ganter
Samstag, 29.10.22
Treffpunkt: 10.00 Uhr
Parkplatz beim Fanfarenheim Bruchsal,
Bergstraße 145
Ende: 12.00 Uhr
Gebühr: 10,- EUR
Voranmeldung erforderlich!

10612 Kraft tanken in der Natur Meditative Streifzüge durch den Kraichgau

Sabine Ganter
Samstag, 12.11.22
Treffpunkt: 10.00 Uhr
Parkplatz beim Fanfarenheim Bruchsal,
Bergstraße 145
Ende: 12.00 Uhr
Gebühr: 10,- EUR

10613 Menschenkenntnis auf den "zweiten Blick"

Florentina Ionescu
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 29,- EUR
Termin: Fr, 11.11.22
Der Mensch ist kein absolutes Rätsel. Seine Körpersprache lässt sich oft erkennen und deuten. In diesem als Lebenshilfe und spannendes psychologisches Spiel gedachten Kurs, geht es um Erkenntnis und Selbsterkenntnis, z.B. anhand des Kommunikationsstils, der Art zu lachen, zu lügen oder einen Baum zu zeichnen.

10614 Die Kunst des Zuhörens

Sabine Ganter
2 Abende
Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 26,- EUR
Beginn: Mi, 23.11.22
Die Kunst des Zuhörens Wer kennt nicht das Gefühl, dass der Gesprächspartner offenbar nicht richtig zuhört und uns somit falsch oder nicht versteht. Oder dass wir selbst mit den Gedanken abschweifen und nicht bei unserem Gesprächspartner sind? Aber woran liegt dies? Dies zu ergründen und herauszufinden, wie wir besser zuhören können, ist Inhalt dieses Seminars.

10615 Glück kann man lernen – Auf dem Weg in ein glücklicheres Leben

Sabine Ganter
2 Abende
Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 26,- EUR
Beginn: Do, 01.12.22
Obwohl wir in unserem Kulturkreis sehr privilegiert sind, zeigen Untersuchungen, dass die Menschen weniger glücklich zu sein scheinen, als in Kulturkreisen, in denen die Menschen über weit weniger Besitz verfügen. Woher kommt das und was können wir dafür tun, ein glücklicheres Leben zu führen? Dies zu ergründen, ist Inhalt dieses Seminars.

10616 Mach mal langsam(er)! Entschleunigung im Alltag

Sabine Ganter
2 Abende
Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 26,- EUR
Beginn: Mi, 07.12.22

Viele Menschen verlieren durch Stress und Zeitmangel immer mehr Energie und laufen Gefahr krank zu werden oder sogar auszubrennen. Anderen hingegen scheinen dieselben Lebensumstände nichts auszumachen. Was unterscheidet diese Menschen voneinander? Ein Geheimnis ist ihr Umgang mit Zeit und Stress - das Stichwort ist Entschleunigung. Machen Sie sich auf die spannende Reise zur Entschleunigung Ihres Lebens und damit zu mehr Lebensfreude.

10617 Genieße das Leben! Es ist zu kurz und zu schön, um es nicht zu genießen!

Vortrag
Sabine Ganter
Donnerstag, 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Do, 15.12.22

Voranmeldung erforderlich!

Lebensfreude ist das subjektive Empfinden der Freude am eigenen Leben. Was Lebensfreude genau bedeutet, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Daher ist es wichtig, sich klar darüber zu werden, was man selber unter Lebensfreude versteht und wodurch sie sich bei einem selber manifestiert. Ziel des Vortrags ist es herauszufinden, was Lebensfreude für einen selber bedeutet und Mittel und Wege zu erkennen, die eigene Lebensfreude zu steigern.

Länder / Heimatkunde

10911 Australien – Norden und Zentrum

Günter Bernhart
Dienstag, 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Di, 08.11.22

Voranmeldung erforderlich!

Mit lebendiger Erzählung und meisterhaften Bildern präsentiert Günter Bernhart ein phantastisches Portrait Australiens. Ein berührender Vortrag, eine Hommage an die Schönheit der Natur und das Wunder des Lebens. Er sah Landschaften, die selbst im 21. Jahrhundert noch fast unberührt sind. Von den Sümpfen im Norden über das rote Zentrum bis zur tropischen Küste am Great Barrier Riff spannt sich der prächtige Bilderbogen. Begleiten Sie Günter Bernhart von Darwin aus zu den Nationalparks des nördlichen Australiens: Litchfield, Kakadu und Katherine Gorge. Erleben Sie im westlichen Australien die einsamen Landschaften der Geikie Gorge, der Windjana Gorge, des Tunnel Creeks und der Bungle Bungles. Lernen Sie das endlose Outback kennen: Auf abenteuerlicher Wüstenpiste 1050km durch das Tanami-Desert. Sehen Sie das rote Zentrum um Alice Springs: Die Berge der McDonnell Range, den Finke Gorge Nationalpark, den Kings Canyon und natürlich den Uluru Nationalpark mit dem Ayers Rock und den Olgas. Bestaunen Sie bei Cairns die Unterwasserwelt des Great Barrier Riffs und den Dschungel der Regen- und Mangrovenwälder.



Kultur und Gestalten





Literatur (Theorie)

20101

Lektürekurs

Bernadine Evaristo:

Mädchen, Frau etc., btb 77187

Doris Bürger

2 Vormittage

Mittwoch,

jeweils 09.30 - 11.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 13,- EUR

Termine: 19./26.10.22

In »Mädchen, Frau etc.« verwebt Bernardine Evaristo die Geschichten schwarzer Frauen über ein Jahrhundert zu einem einzigartigen und vielstimmigen Panorama unserer Zeit. Ihren Schreibstil nennt sie "Fusion-Fiction". Für ihren Roman bekam Bernardine Evaristo 2019 als erste Schwarze Autorin den Booker-Preis.

20102

Lektürekurs

Anne Weber: Annette,

ein Heldinnenepos,

Matthes& Seitz Paperback

Doris Bürger

2 Vormittage

Mittwoch,

jeweils 09.30 - 11.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 13,- EUR

Termine: 23./30.11.22

Was für ein Leben! Anne Weber erzählt das unwahrscheinliche Leben der Anne Beaumanoir in einem brillanten biografischen Heldinnenepos. Die mit großer Sprachkraft geschilderten Szenen werfen viele Fragen auf: Was treibt jemanden in den Widerstand? Was wird dafür geopfert? Wie weit darf man gehen? Was kann man erreichen? Annette, ein Heldinnenepos erzählt von einer wahren Heldin, die uns etwas angeht.

Theaterpraxis / Kleinkunst

VHS in Zusammenarbeit mit der Badischen Landesbühne Bruchsal

20401

Generalprobenbesuch mit dramaturgischer Einführung –

Bertolt Brecht:

Herr Puntila und sein Knecht Matti

Fränzi Spengler

Mittwoch, 18.45 Uhr

Treffpunkt: Orchesteraufenthaltsraum der

Badischen Landesbühne / Bühneneingang

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mi, 21.09.22

Voranmeldung bei der VHS erforderlich

Nüchtern ist Puntila ein skrupelloser und gewalttätiger Kapitalist - betrunken ein menschenfreundlicher Lebemann. Neben seinen Angestellten sind auch seine Tochter Eva und vor allem sein gewitzter Chauffeur Matti vor den unberechenbaren Launen und leeren Versprechungen des Gutsbesitzers nicht sicher. Die Badische Landesbühne eröffnet die

Spielzeit 2022.2023 mit Bertolt Brechts gesellschaftskritischem Volksstück und bringt es als berausende Komödie mit Live-Musik auf die Bühne.

20402

Generalprobenbesuch mit dramaturgischer Einführung –

Ein Liederabend:

Wir sind ja sooo zufrieden

Petra Jenni

Freitag, 18.45 Uhr

Treffpunkt: Orchesteraufenthaltsraum der

Badischen Landesbühne / Bühneneingang

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Fr, 18.11.22

Voranmeldung bei der VHS erforderlich

Vor 90 Jahren protestierten Weigel, Brecht und andere Künstler mit der "Roten Revue" gegen den Aufstieg der Nationalsozialisten. Das Programm hieß "Wir sind ja sooo zufrieden". Einige Beiträge davon sind überliefert, andere sind in Vergessenheit geraten. In einem politischen Liederabend rekonstruiert die Badische Landesbühne das historische Kabarettprogramm so gut es geht. Was aus den Beteiligten nach 1933 geworden und was kann uns die "Rote Revue" heute noch sagen?

20403

Zauberei für Erwachsene

Frank Schilling, Uwe Baldischweiler

Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 53,- EUR

Termin: Sa, 08.10.22

Zaubern ist nicht nur ein Thema oder Hobby für Kinder oder Jugendliche. Man sagt ja nicht umsonst bei manchen Hobbys, da steckt das Kind im Manne oder der Frau. Am Ende dieses Workshops, können Sie nicht nur mit normalen Spielkarten umgehen. Sie lernen z.B. auch wie man in der Hand verschiedene Dinge verschwinden lässt, sogar brennende Zigaretten. Wie man aus einem 20 Euro Schein einen 50 Euro Schein macht oder wie man zum Beispiel in der Hand einfach etwas hervorzaubert. Dies und noch viele andere Dinge mit denen "Mann" oder "Frau" das Publikum beeindrucken kann. Ein Trick von David Copperfield darf natürlich auch nicht fehlen! Aber auch Schwammballtricks sind ein beliebtes Thema und viele andere Dinge die im Kurs spontan auf die Teilnehmer angepasst werden. Spontanität ist wichtig, denn nichts ist schlimmer als einen Lehrplan zu verfolgen. Lassen Sie sich verzaubern und freuen Sie sich auf Baldini und Gafraschilli, zwei Profis

DIE BADISCHE Landesbühne
2022.2023

Bertolt Brecht
Herr Puntila und sein Knecht Matti ab 22. September 2022

Teresa Dopler
Das weiße Dorf ab 24. September 2022

Wolfgang Kohlhaase/Rita Zimmer
Fisch zu viert ab 17. November 2022

Ein Liederabend
Wir sind ja sooo zufrieden ab 19. November 2022

Claude Chabrol/Odile Barski
Masken ab 2. Februar 2023

Heiner Müller
Quartett ab 4. Februar 2023

Johann Wolfgang Goethe
Reineke Fuchs ab 7. Juli 2023

www.dieblb.de

Abonnements: Badische Landesbühne, Am Alten Schloss 24, 76646 Bruchsal, Tel.: 07251.72723, E-Mail: abo@dieblb.de



mit jahrelanger Erfahrung in Sachen Zauber-
kunst. Nach dem Workshop sind die Teilneh-
mer in der Lage ein kleines Programm darzu-
bieten. Mitzubringen ist Interesse, Spaß und
ein normales Päckchen Spielkarten.

Tanzpraxis

20501

Tango Argentino – Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Claudia Kreis

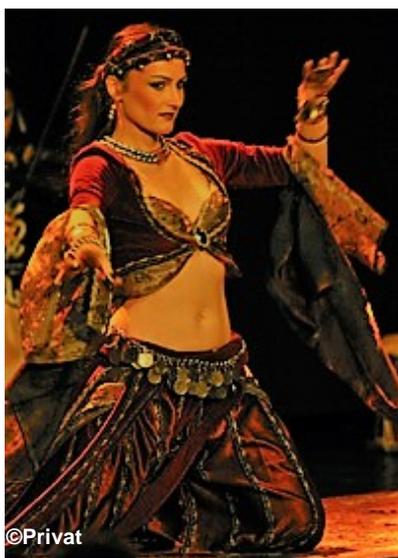
Samstag, 13.30 - 16.30 Uhr

Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27

Gebühr: 19,- EUR

Termin: Sa, 01.10.22

Lernen Sie Schritt für Schritt die Basis-Elemente des Tango Argentino kennen und schon am Ende des Kurses kann das Erlernte auf der Tanzfläche umgesetzt werden. Anmeldung einzeln oder paarweise, beides willkommen! Bitte mitbringen: Falls vorhanden, Schuhe mit einer Sohle, die beim Gehen und Drehen nicht bremst, z. B. Ledersohle oder auch alternativ warme Socken.



20502

Orientalischer Tanz – Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Claudia Kreis

Sonntag, 13.30 - 16.30 Uhr

Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27

Gebühr: 19,- EUR

Termin: So, 02.10.22

Orientalischer Tanz bewegt den Körper - entspannt den Geist - erweckt die Sinne und Lebensfreude. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eventuell ein Tuch für die Hüfte und Schläppchen oder warme Socken.

Kunst- / Kulturgeschichte

20601

Der Jugendstil – Einführung in die Geschichte der Epoche, die Entstehungshinter- gründe und ihre Aufnahme in die Architektur, Skulptur, Malerei und Kunsthandwerk.

Vortrag

Gordana Mlakar

Dienstag, 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Di, 18.10.22

Voranmeldung erforderlich!

Der Jugendstil ist eine kunsthistorische Epoche, die sich an der Schwelle zum 20. Jahrhundert in einer außerordentlich kurzen Zeit – zwischen ca. 1895 und dem Ausbruch des Ersten Weltkriegs 1914 abgespielt hat. Der Name leitet sich von der Zeitschrift "Die Jugend" ab. Diese erschien in München. Die Künstler der neuen Strömung wollten diesen als einen rein elitären Stil verstanden wissen. Sie wollten eine neue Kunst, die sich an der Verbesserung des Lebens und vor allem der Frauen orientiert schaffen. Anfänglich wandten sie sich mit ihrer Kunst ausschließlich an entsprechende Kreise der reichen bürgerlichen Elite. Bald wird die Kunst von der bürgerlichen Mittelschicht entdeckt und angenommen. Die neue Kunst passt sich den neuen, modernen Umständen der durch die Industrialisierung veränderten Zeit. Obwohl die neuen Stilmerkmale in allen Kunstgattungen der Epoche zu finden sind, hat der Jugendstil die stärksten Veränderungen im Bereich des Kunsthandwerks und der Oberflächendekoration erfahren. Als Grundlage der ornamentalen Gestaltung diente hauptsächlich die Pflanze, die stark stilisiert und regional bedingt bis zur Abstraktion variiert wurde. Geschwungene Linie, kunstvoll gestaltete Ornamentik, Pflanzen, Tieren und Frau sind die häufigsten Motive.

Malen / Zeichnen / Drucktechnik

20701

Zeichnen und Malen für kleine Künstler für Kinder ab 7 Jahren und Erwachsene

Elena Bolea Gonzales

5 Nachmittage

Samstag, 15.00 - 16.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 46,- EUR

Beginn: Sa, 24.09.22

Es wird mit Bleistift/Kohle angefangen und dann wird sich weiter mit Pastellkreide beschäftigt und verschiedene Techniken ausprobiert. Portraits malen, Blumen, Tiere oder der Fantasie freien Lauf lassen. Man lernt skizzieren, Schatten setzen, Perspektive (Nähe und Ferne). Bitte mitbringen: DIN A4 Block für Pastellkreide, 2 Bleistifte in verschiedenen Härten, Pastellkreide, ein paar Pinsel, Radierer, ein Lappen, ein günstiges Haarspray (sehr starker Halt), Kohle und Pastellstift.



20702

Tiere zeichnen und sich nie wieder langweilen! Bleistift, Kohle- und Tusche zeichnen und skizzieren für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene

Wochenendkurs

Larissa Ermakova

2 Vormittage

Samstag und Sonntag,

jeweils 11.00 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 27,- EUR

zugl. 5,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Termine: 08./09.10.22

Tiere zeichnen und sich nie wieder langweilen! Nimm überall hin einen Bleistift und ein Notizbuch mit. Es macht unheimlich viel Spaß spontan unterwegs Tiere und Vögel zu zeichnen und zu skizzieren. Wie schafft man beim Zeichnen Fell? Wie zeichnet man die Proportionen richtig? Wie entstehen schnell vollständige Zeichnungen aus einfachen Linien und Strichen? Diese und weitere wichtige Fragen werden im Kurs beleuchtet. Wir werden mit Übungen an den einfachsten Formen beginnen. Unsere Figuren erhalten ihr Licht, Schatten und Charakter. Wir lernen Fell und Feder mit unterschiedlichen Strichtechniken Mithilfe von Bleistifte, Kohle oder Tusche realistisch darzustellen. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistift und Radierer.



20703

Porträt-, Kohle- und Pastell für Kinder ab 9 Jahren und Erwachsene

Wochenendkurs

Larissa Ermakova

2 Vormittage

Samstag und Sonntag,

jeweils 11.00 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 27,- EUR

zugl. 5,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Termine: 15./16.10.22

Braune Augen, blaue Augen, rote Zöpfe, blonde Fransen. Wir werden in diesem Kurs uns selbst und auch die anderen genau betrachten und anschließend Portraits und Selbstportraits zuerst mit Kohle, dann mit Pastellkreiden zeichnen und malen. Aus einfachen Skizzen vom Foto werden Bilder entstehen, bei denen Sie die Facetten des Kohlezeichnens und Pastellmalerei erlernen und erproben können. Ein Porträt zu malen ist einfacher als gedacht! Bitte mitbringen: DIN A3 Block, Bleistift, Radierer, Fotos und Fotokopien.



20704

Kalligrafie – Ein Unziale-Projekt

Ursula Bloemers

6 Abende

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 113

Gebühr: 54,- EUR

Beginn: Mi, 14.09.22

Auch für Anfänger ist ein Büchlein zu schreiben nicht unmöglich. In 2 Abschnitten werden



wir die Voraussetzungen schaffen! Wir schreiben eine filigrane Ausprägung der Unziale nach Prof. Werner Eikel mit Schritt für Schritt-Übungen und fertigen als Projekt eine handgeschriebene Papierfahne, die wir zu einem Büchlein verarbeiten. Jeder wird eine individuelle Kostbarkeit entstehen lassen! Bitte mitbringen: Kalligrafiewerkzeug wie Bandzugfedern, Lineal min. 30 cm, schwarze Tinte, Calligraphy-Gouache, Papiere, Bleistift, Radiergummi etc. In beschränktem Umfang können Materialien (besonders auch geeignete Papiere) im Kurs erworben werden. Bei Fragen bitte vorher an die Dozentin wenden.

20705

Handlettering – Die Kunst der schönen Buchstaben für Erwachsene

Heike Aichert

Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 22,- EUR
Termin: Mi, 12.10.22

Unter Lettering versteht man die schöne und individuelle Buchstabengestaltung. Mit unterschiedlichen Schriftarten, Buchstabengrößen und in verschiedenen Stilen werden Buchstaben kunstvoll in Szene gesetzt. In diesem Kurs schnuppern wir in die verschiedenen Formen des Letterings und versuchen uns am Handlettering sowie am Brush Lettering mit dem Brush Pen. Anhand von Musteralphabeten wollen wir den Umgang mit diesem üben und gestalten einige Schriftzüge. Der Kontrast zwischen dünnen und dicken Strichen verleiht hierbei den Schriftzeichen ihre Wirkung. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Lineal, Buntstifte, Filzstifte und falls vorhanden gerne auch Fineliner und Brush Pens.

VHS in Kooperation mit der Caritas Bruchsal

20706

Bemalen von Rohkeramik

Petra Rank

Montag, 10.30 - 12.30 Uhr
Caritas Tagesstätte, Peter-und-Paul-Str. 49
10,- EUR Unkostenbeitrag
Termin: Mo, 10.10.22

Gestalten Sie Ihre eigene Tasse ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack oder außergewöhnliche Geschenke für Andere oder sich selbst. Anmeldung bei Frau Fischbach unter 07251/72463-101 oder tatjana.fischbach@caritas-bruchsal.de.

Textiles Gestalten

20901

Stricken und Häkeln für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Anneliese Safranek

10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110
Gebühr: 43,- EUR
Beginn: Mi, 14.09.22

Stricken und Häkeln ist immer noch topaktuell. Selbstgestrickte Socken sind beliebter als

je zuvor. Neue Materialien machen gute Laune. Oder haben Sie "Wollberge" zuhause und keine Ideen, was man daraus machen könnte? Gibt es ein UFO = Un-Fertiges Objekt, das fertig gestellt werden soll? Sie können keine Anleitungen umsetzen? Außer dem Wieder-Auffrischen von Strick- und Häkelkenntnissen kann in diesem Kurs ohne Stress und Leistungsdruck immer wieder etwas Neues entdeckt oder neue Techniken ausprobiert werden. Modellvorschläge und Anleitungen sind in großer Zahl vorhanden. Bitte mitbringen: Garn und dazu passende Häkel- oder Stricknadeln.



©Privat

20902

Häkelspaß für Kinder ab 9 Jahren und Erwachsene

Angela Lutz

2 Samstage
10.00 - 12.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 22,- EUR
Termine: 26.11./03.12.22

Häkeln ist ganz einfach und macht unglaublich viel Spaß. Es entspannt und es entstehen tolle Dinge. Ob tierische Lesezeichen, ein schöner Schal, eine weihnachtliche Dekoration oder ein Kuschelhund, alles ist einfach möglich, egal ob Anfänger oder mit Häkel-Grundkenntnissen. Der Kurs bietet schöne Projekte für alle. Was man alles kann, weiß man erst, wenn man es einfach probiert! Versuche einfach mal was Neues und entdecke ein tolles, kreatives Hobby. Gib Dir einen Ruck & ...just do it! Die schönste Belohnung ist dann das fertige, selbstgemachte Projekt zum Selberhalten oder Verschenken. Bitte mitbringen: Eigene Wolle und Häkelnadeln.

20903

Jeans-Tasche nähen Anfängerkurs

Carmen Bickle

2 Nachmittage
14.00 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 58,- EUR
Termine: 15./22.10.22

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmer*innen durchgeführt. Jede*r Teilnehmer*in wird individuell betreut. Genäht wird eine Tasche aus einer alten Jeans. Die Dozentin erklärt das Zuschneiden und Nähen der Außentasche aus Jeans und der Innentasche aus einem bunten Baumwollstoff. Bitte mitbringen: Eine Schere, ein Nahtaufreißer, eine Nähmaschine, Stecknadeln, passender Faden, alte Jeans und Innenstoff

(Baumwolle). Wer möchte kann auch noch passende Knöpfe oder Nieten als Verzierung einsetzen.

20904

Tischläufer nähen Anfängerkurs

Carmen Bickle

4 Abende
18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 85,- EUR
Beginn: Fr, 18.11.22

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmer*innen durchgeführt. Jede*r Teilnehmer*in wird individuell betreut. Genäht wird ein Tischläufer. Die Farbwahl des Tischläufers ist individuell. Die Dozentin erklärt das Zuschneiden und Nähen des Tischläufers und die Fertigstellung mit einer schönen Rückseite und einer tollen Einfassung. Bitte mitbringen: Eine Schere, eine Nähmaschine, Stecknadeln, passender Faden, Baumwollstoffe und Vlieseinlage.

Frisur, Kosmetik, Mode & Style

20001

Frisurenworkshop für Erwachsene

Heike Aichert

Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 22,- EUR
Termin: Mi, 28.09.22

Sie lernen verschiedene Flechttechniken und üben Frisuren, die Sie einfach selbst nachfrisieren können. Sie werden sich wundern, was Sie mit ein paar Haarklammern alles zaubern können und wie einfach und schnell es geht, sich eine schicke Frisur zu machen. Lassen Sie sich überraschen. Die Anleitungen bekommen Sie mit nach Hause. Sie sollten mindestens schulterlanges Haar haben. Bitte mitbringen: Kamm, Bürste, Haargummi, Haarklammern (Schieber) und U-Haarklammern; wer hat auch gerne einen Spiegel.

20002

Zeitlos schön – das perfekte Make-up für die Frau ab 50

Kerstin Glasauer

Dienstag, 09.30 - 12.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 22,- EUR
zugl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Di, 13.09.22

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab 50 Jahren, für die Make-up keine Frage des Alters ist. Tatsache ist, dass mit dem richtigen Make-up alle Frauen jünger, frischer und strahlender aussehen, wenn man die richtige Technik beherrscht! Reifere Haut und Make-up schließen sich auf keinen Fall aus. Wahr ist aber, dass bei reiferer Haut mit weniger oft mehr bewirkt werden kann. Freuen Sie sich auf ein natürliches Make-up, dass Ihre Persönlichkeit unterstreicht und hier und da mit einfachen Beautytricks ein paar Erscheinungen des Lebens wegzaubert. Das Ergebnis ist ein strahlendes Aussehen, dass Ihr Alter im Personalausweis in Frage stellt.



20003 Easy Beauty – das schnelle Blitz-Make-up

Kerstin Glasauer
Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 22,- EUR
zuzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Di, 25.10.22
Sie mögen es lieber natürlich schön? Lernen Sie, wie's richtig geht! Dieser Kurs ist speziell für Frauen mit wenig Zeit zum Durchatmen. Natürlich schön in 5 Minuten ist der Tenor dieser Make-up-Technik. Sie erhalten Tricks und Tipps für Ihr persönliches Make-up. Nicht angemalt sondern natürlich schön aussehen - wie das geht, wissen Sie nach diesem Kurs.

20004 GET READY FOR X-MAS

Kerstin Glasauer
Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 22,- EUR
zuzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Di, 06.12.22
Sie wollen an den Festtagen Ihrer Ausstrahlung einen besonderen Glanz verleihen? In diesem Schminkkurs zeigt Ihnen die Dozentin ein paar tolle Looks, mit denen Sie sich an jedem Fest perfekt in Szene setzen können.

Handwerk / Kunsthandwerk

21001 Goldschmieden Schnupperkurs

Ludmilla und Jonas Herrmann
Montag, 17.30 - 22.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 3
Gebühr: 32,- EUR
zuzgl. Mietgebühr für Werkzeuge und Maschinen ca. 18,- EUR, sowie ca. 35 bis 50,- EUR Kosten für einen einfachen Silberring
Termin: Mo, 14.11.22
Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt, dadurch wird gewährleistet, dass alle Teilnehmenden optimal betreut werden können. Werkzeuge und Maschinen sowie das Material (Silber 925) werden von der Goldschmiedin und Schmuck-Designerin zur Verfügung gestellt und am Ende des Kurses berechnet. Die Berechnung des Silbers erfolgt nach Gewicht des erstellten Schmuckstückes. Goldring auf Anfrage.
Inhalt des Kurses ist, den Teilnehmenden die Grundkenntnisse des Goldschmiedens näher

zu bringen. Diese sind u.a. sägen, feilen, schmieden, löten, polieren. Alle Kursteilnehmenden können das eigene Schmuckstück anfertigen (Ring, Ohrringe, Anhänger). Es wird darauf geachtet, dass alle Kursteilnehmende das Schmuckstück bis zur Beendigung des Kurses fertig gestellt haben.

21002 Silberschmuck leicht gemacht (silver clay Technik)

Ludmilla und Jonas Herrmann
Montag, 17.30 - 22.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 3
Gebühr: 32,- EUR
zuzgl. Mietgebühr für Werkzeuge und Maschinen 8,- EUR, sowie ca. 30 bis 90,- EUR Kosten für ein einfaches Schmuckstück
Termin: Mo, 12.12.22
Idealer Kurs für Einsteiger*innen. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt, dadurch wird gewährleistet, dass alle Teilnehmenden optimal betreut werden kann. Werkzeuge und Maschinen sowie das Material werden von den Dozierenden zur Verfügung gestellt und am Ende des Kurses nach Verbrauch berechnet. In diesem Kurs können Sie sich kreativ voll entfalten. Schmuckstücke wie in Ton formen aus einer Silverday Modellermasse, die dann im Kurs gebrannt werden. Sie können sich einfach und schnell Unikarte fertigen, ohne feilen, sägen und löten zu müssen. Nur nachbearbeiten mit Polierwerkzeug. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9% Feinsilber, Steine können nach Belieben eingearbeitet werden.

21003 KFZ-Technik – Training für PKW

Florian Bruhn
Freitag, 13.00 Uhr
Treffpunkt: Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27 (Parkplatz)
Ende: ca. 17.00 Uhr
Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27
Gebühr: 19,- EUR
Termin: Fr, 16.09.22
Themenschwerpunkte: Funktionsweise eines Fahrzeugs, Sicherheit im und am Fahrzeug, eigenständig das Fahrzeug instandhalten alle prüfbaren Flüssigkeitsstände, Bremsen, Reifen, Wischer, Elektronik, wie verhalte ich mich bei einem Unfall, Reifenpanne > Reifenwechsel oder doch besser Abschleppen, Verhaltensweise bei einem bevorstehenden Werkstattaufenthalt, Kauf / Verkauf eines Gebrauchtwagens, PlugInHybrid, VollHybrid oder doch besser gleich Vollelektrisch? Zukunftstechnologien, Sicheres Ein- und Ausparken und mitgebrachte Themen der Teilnehmer. Bitte mitbringen: Ein Fahrzeug und wenn vorhanden die Bedienungsanleitung oder der Service / Checkheft.

21004 Fröbelsterne: Traditionelle Weihnachtsdekoration ganz einfach selber basteln für Kinder ab 9 Jahren und Erwachsene

Angela Lutz
Samstag, 10.00 - 12.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 13,- EUR



zuzgl. 10,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Sa, 12.11.22
Fröbelsterne basteln bedeutet Weihnachts Spaß für Faltfreunde! Das ist sogar ganz einfach: Mit der optimalen Anleitung, die Schritt-für-Schritt ganz sicher zum Festtagszauber-Ergebnis führt: Fröbelsterne schmücken festlich Ihr Zuhause und dienen als weihnachtliche Dekoration, egal ob als Geschenkanhänger, Christbaumschmuck oder Tisch- und Fensterdekoration. Aus wunderschönen Papierstreifen basteln wir im Handumdrehen elegante Weihnachtssterne der Extraklasse.

Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis

21101 Fotografie – Grundkurs

Martin Günther
4 Abende
Montag, 18.30 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 70,- EUR
Montagstermine: 19./26.09./10./17.10.22
plus 2 Samstage: 24.09./01.10.22, 9.00 - 12.00 Uhr
Beginn: Mo, 19.09.22
Die Kursteilnehmer lernen den Aufbau und die Funktionsweise moderner Kameras kennen und lernen auch, welche Auswirkungen die Technik auf das Bildergebnis hat. In praktischen Übungen erfahren Sie, wie man mit einer Kamera umgeht und lernen dabei die Bedeutung von richtiger Blendeneinstellung und Belichtungszeit kennen. Ein wichtiges Element sind der richtige Bildaufbau und die Bildgestaltung, also die Frage, was ist eigentlich ein gutes Bild? Und was kann ich tun, damit meine Bilder besser wirken? Auch hierzu werden nicht nur Beispiele besprochen, sondern die Anwendung wird auch in der Praxis geübt. An einem Montagabend werden Dämmerungs- und Nachtaufnahmen angefertigt und an den beiden Samstagen wird bei Fotoexkursionen anhand konkreter Aufgaben der praktische Umgang mit der Kamera geübt und Fotoaufnahmen zu vorgegebenen Themen gemacht.

Musikalische Praxis

21301 Chromatische Mundharmonika spielen für Fortgeschrittene

Diana Dimen
10 Abende
Montag, 17.00 - 18.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 3
Gebühr: 107,- EUR
zuzgl. Lehrmaterial ca. 18,- EUR, plus Mundharmonika ca. 155,- EUR, wird von der Dozentin bestellt
Beginn: Mo, 12.09.22
Vorkenntnisse: Spielen der einzelnen Töne. Bitte chromatische Mundharmonika mitbringen.



Gesundheit





Entspannung / Stressbewältigung

30101

Wie finde ich die richtige Meditationstechnik

Vortrag

Frauke Paetsch
Dienstag, 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Di, 27.09.22

Voranmeldung erforderlich!

Inzwischen gibt es unzählige Meditationstechniken: Achtsamkeitsmeditation, Atemmeditation, Klangschalenmeditation, Zen-Meditation und viele mehr. Dass Meditation wirksam ist, wurde durch zahlreiche Studien belegt. Wer sich dann entscheidet Meditation zu lernen, steht oft vor der Frage: Welche ist die richtige Technik für mich? In diesem Vortrag wird auf die Unterschiede der verschiedenen Techniken eingegangen. Außerdem erfahren Sie, wie sie wirken und wie sie am besten angewandt werden. Es wird genug Raum für Fragen geben.

30102

Meditation

Frauke Paetsch
5 Abende
Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 24,- EUR
Beginn: Do, 06.10.22

Die positiven Effekte von Meditation sind inzwischen durch zahlreiche Studien bestätigt. Meditation kann helfen sich besser zu konzentrieren, besser zu schlafen, gelassener zu bleiben, die Gesundheit zu unterstützen, harmonischere Beziehungen zu führen, Stress zu vermindern. Möchten Sie regelmäßig meditieren und wissen einfach nicht, wie Sie die Meditation in den schon vollgepackten Alltag integrieren können? Oder denken Sie, es wäre zu kompliziert und Sie möchten ja nicht stundenlang stillsitzen, um die Gedanken anhalten zu können? Meditation kann ganz einfach sein - die Mind/Body Calm* Technik wurde mit dem Ziel entwickelt einfach zu lernen, einfach zu integrieren und hoch effektiv zu sein. Nur wenige Minuten täglich zeigen schnell sichtbare Veränderungen. Und man darf dabei ganz normal sitzen, sich bewegen und Gedanken haben. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie evtl. eine Decke mit (der Kurs findet auf Stühlen sitzend statt).

30103

Meditation – Gedanken beruhigen, zu sich selbst finden

Eine praktische Einführung mit mehreren Methoden

Martin Noll
Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 34,- EUR
Termin: Sa, 10.12.22

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen

gen und in einen Zustand angenehmer, ruhiger Wachheit zu gelangen. Dieses "Bei sich selbst sein" entstresst uns und fördert z.B. die Fähigkeit zu persönlichen Einsichten zu kommen und bessere Entscheidungen zu treffen. Wir praktizieren 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 zwei dicke Decken zur Sitzerrhöhung mit.

30104

Beckenboden- und Klang-Workshop

Bettina Jovanovic
Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 29,- EUR
Termin: Sa, 03.12.22

Ein lebendiger Beckenboden gibt Ihnen nicht nur Kraft, Zentrierung und Stabilität auf physischer Ebene, sondern verhilft Ihnen auch zu einer tiefen Erdung und Stabilität auf psychischer Ebene. Im Alltag wird ein lebendiger und gleichermaßen entspannter BeBo Tonus benötigt, um auf jede Anforderung flexibel reagieren zu können. Tauchen Sie ein in die Tiefe Ihres Beckenbodens, erfahren, entdecken und beleben Sie Ihren BeBo mit seinen 3 Muskelschichten auf ganz entspannte und meditative Weise.

BeBo Übungen, Anatomie und Theorie zum besseren Verständnis, Meditation und Atmung sowie die Klänge und Schwingungen der Klangschalen und des Gongs sind Themen an diesem Tag. Workshop für Frau und Mann.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke und evtl. Bolster.

30105

Chi Gong: Die Harmonie der fünf Elemente – die Lebensenergie in Fluss bringen

Volker Windbühl
Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 16,- EUR
Termin: Sa, 17.09.22

Die fünf Elemente sind eine einfache, sanfte und fließende Bewegungsfolge des Chi Gong, die sehr geeignet ist als Einstieg, um mit den Energien des Körpers, der Seele und des Geistes immer wieder tiefer in Kontakt zu kommen. Das Element Wasser vermittelt Gefühle des Fließens und Loslassens, der Entspannung. Das Element Holz symbolisiert als Bewegung das Wachsen eines Baumes, des sich Ausdehnens. Wir erkunden unseren Raum und unsere Vitalität. Das Element Feuer ist freudig, impulsiv. Wir spüren spielerisch unsere Stärke und unseren Selbstausdruck. Das Element Erde hilft die eigene Mitte zu finden, wie wir uns mit unseren Wurzeln verbinden, um im Leben zu stehen. Das Element Metall stärkt das Gefühl für Austausch und Kommunikation.

Bei Chi Gong geht es um die Harmonie der Kräfte von Yin und Yang, dem Sanften und

dem Starken, dem Festen und dem Elastischen, dem Leichten und der Schwerkraft, der Konzentration und dem sich Öffnen. Bei geeignetem Wetter können Übungen im Freien stattfinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte.

30106

Wege aus dem Stress: Spielerischer Umgang mit der Lebensenergie

Volker Windbühl
Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 16,- EUR
Termin: Sa, 24.09.22

In diesem Seminar geht es darum, unterschiedliche Zugänge zu unserer Lebensenergie kennenzulernen, die im Yoga "Prana" und im Chi Gong "Chi" genannt werden und wie wir unser Energiemanagement optimieren können, d.h. eine Balance zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Yin und Yang schaffen können. Was ist diese Lebensenergie? Wir spüren sie über Wärme oder Kälte in unserem Körper, wir spüren sie über unsere Vitalität oder Erschöpfung, als Bedürfnis nach Ruhe oder Bewegung. Die Haltung ist ein Kanal für Energie. Wenn wir Bewusstsein für unsere Haltung und Bewegung entwickeln, können sich Spannungen lösen. Die sanfte Berührung ist ein Zugang zur Lebensenergie. Die Atmung bringt uns in Kontakt mit dem Fluss der Lebensenergie. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Die Lebensenergie zeigt sich in unseren Stimmungen und unseren Gedanken. Wir können lernen, unsere Energie über innere Bilder und Gedanken, z.B. über Fantasiereisen und geführte Entspannung zu lenken. Das Wichtigste ist aber: Wie können wir lernen, Pausen entstehen zu lassen? Inne zu halten?

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte, warme Socken.



30107

Wege aus dem Stress: Die befreiende Kraft der Achtsamkeit

Volker Windbühl
Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 16,- EUR
Termin: Sa, 29.10.22

Die Übung in Achtsamkeit erleichtert es uns, im Alltag unsere Stressreaktionsmuster wahrzunehmen und loszulassen. Dies geschieht durch Wahrnehmungsübungen im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen. Sie lernen gezielt den Körper zu entspannen, dem Atem Raum zu geben und Gedanken loszulassen. Allein den Atem achtsam wahrzunehmen, vertieft die Atmung. Wenn sich der Atem vertieft,



kann Ruhe und Gelassenheit einkehren. Wir möchten eine achtsame Wahrnehmung für die schönen Augenblicke des Lebens schulen und das Herz dafür öffnen.

Sanfte Bewegungssequenzen aus dem Tai Chi und dem Qigong sind insbesondere für Menschen, die einen sitzenden Beruf ausüben eine wunderbare Hilfe, den Körper zu entspannen. Bei geeignetem Wetter können einzelne Übungen auch im Freien stattfinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte, warme Socken.

In diesen Seminaren geht es darum, spielerisch Bewegung, Atmung und Haltung mit den Bewegungsformen des Tai Chi zu entdecken und Möglichkeiten zu erhalten, in den Bewegungen freier und fließender zu werden, in der Haltung aufrichtiger und gelöster. Tai Chi bietet leicht anwendbare Hilfen für den stressbelasteten Alltag und Möglichkeiten, immer wieder zu seiner Mitte zu finden.

30108

Wege aus dem Stress: Einführungskurs Tai Chi

Volker Windbühl

12 Vormittage

Freitag, 10.10 - 11.40 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 86,- EUR

Beginn: Fr, 16.09.22

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Matte.

30109

Wege aus dem Stress: Einführungskurs Tai Chi

Volker Windbühl

6 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Mi, 21.09.22

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Matte.

30110

Fußreflexzonenmassage

Jutta Brenneisen

Samstag, 10.00 - 14.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 32,- EUR

Termin: Sa, 22.10.22

Möchten Sie Ihre Immunabwehr auf natürlichem Weg unterstützen? Sind Sie oft müde und fühlen sich ausgelaugt? Haben Sie Probleme mit Sodbrennen, Darmträgheit, Rückenbeschwerden, innerer Unruhe oder schweren, geschwollenen Beinen? Oder wollen Sie Ihren Füßen, die Sie tagtäglich tragen und auch kleine Alltagssünden verzeihen, einfach mal eine entspannende, wohltuende Behandlung zukommen lassen? Sie erfahren, wie Sie Ihren Körper auf natürliche Weise unterstützen können und Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie sich bei kleinen Wehwehchen im Alltag selbst ein wenig helfen können. Auch für Menschen mit kitzeligen Füßen bestens geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Stuhlkissen zum Auflegen der Füße beim gegenseitigen massieren.

Die Bewegungen des Qigong sind einfach zu erlernen. Sie fördern die Beweglichkeit, regen die Lebensenergie an und stärken die innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Verbindung von Bewegung, Atmung und gelenkter Aufmerksamkeit wirkt entspannend und regenerierend, löst Blockaden und verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Typische Stresssymptome können deutlich gemindert werden und die Faszien bleiben geschmeidig. Kleine Übungsreihen lassen Sie Qigong erleben. Die Beweglichkeit und Vorstellungskraft wird gefördert und die entspannende und stärkende Wirkung auf den gesamten Körper kann erfahren werden. Viele Elemente können auch im Alltag genutzt werden. Grundübungen aus dem Wirbelsäulen-Qigong und stille Übungen runden den Kurs ab. Durch Variation des Inhaltes aus der Vielfalt des Qigong auch für Wiederholer*innen zu empfehlen.

30111

Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert

11 Vormittage

Montag, 10.00 - 11.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 78,- EUR

Beginn: Mo, 19.09.22

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30112

Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert

11 Vormittage

Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 53,- EUR

Beginn: Mi, 21.09.22

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30113

Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert

11 Vormittage

Mittwoch, 10.40 - 11.40 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 53,- EUR

Beginn: Mi, 21.09.22

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30114

Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert

11 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Sancta Maria, Aula

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Mi, 21.09.22

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.



©Stockwerk-Fotodesign_AdobeStock.jpg

Der Kopf dröhnt, pocht sticht, hämmert, Blitze in den Augen, Lichtempfindlichkeit, Übelkeit und zugleich das Bedürfnis nach absoluter Ruhe und "Stille im Kopf". Und immer wieder die Frage: "Warum ausge-rechnet ich?", womit sich der innere Druck verstärkt, dem allem Stand zu halten und das Privat- sowie Berufsleben dennoch zu meistern.

Wir praktizieren gemeinsam Atem- und Entspannungsübungen sowie sanfte Asanas (Körperstellungen), die sich insbesondere bei Kopfschmerz und Migräne bewährt haben. Sie können Ihnen dabei helfen, sich zu entspannen, Stress loszulassen und sich zu spüren.

Yoga ist eine Technik, die Ihnen helfen kann, mit Beschwerden besser umzugehen. Es ist keine Alternative für eine medizinische Behandlung. Die Krankheit werden Sie vielleicht nicht ändern können, aber Ihre Einstellung hierzu.

30115

Yoga Workshop – Entspannung bei Kopfschmerz und Migräne

Natalie Lange

Samstag, 10.00 - 14.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 21,- EUR

Termin: Sa, 08.10.22

Bitte mitbringen: Decke oder Matte, (Yoga-) Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, etwas zu trinken, kleiner Snack.

30116

Yoga Workshop – Entspannung bei Kopfschmerz und Migräne

Natalie Lange

Samstag, 10.00 - 14.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 21,- EUR

Termin: Sa, 12.11.22

Bitte mitbringen: Decke oder Matte, (Yoga-) Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, etwas zu trinken, kleiner Snack.

30117

Yoga für Schwangere

Judith Kohl

8 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Gebühr: 44,- EUR

Beginn: Di, 20.09.22

Kräftigung und Entspannung stehen bei diesem Kurs in Balance. Die sanften Bewegungen verbunden mit Atemübungen unterstützen Sie in dieser besonderen Lebensphase. Bitte mitbringen: Matte, Decke.



Änderungen und Informationen zur Bezuschussung unserer Gesundheitskurse durch die Krankenkassen; seit 30.06.2021 auch für AOK-Mitglieder (die VHS rechnet keine Kurse mehr direkt mit der AOK ab, Sie erhalten auf Anfrage eine Bescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse).

Liebe Kursteilnehmer*innen,

aufgrund geänderter Rahmenbedingungen der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) hat sich die Bezuschussung von Gesundheitskursen schon seit längerer Zeit geändert.

Die bundesweiten Richtlinien der Krankenkassen beinhalten eine Vielzahl von Kriterien, so dass nur ein Teil der vhs-Kurse bezuschussungsfähig ist. Generell gilt: Pro Versichertem und Kalenderjahr werden maximal 2 Kurse bezuschusst, wenn Sie als Teilnehmer*in mind. zu 80 % anwesend waren.

Weitere Kriterien für die Bezuschussung (vgl. Leitfaden Prävention des GKV) sind:

- Gruppengröße maximal 15 Personen
- nur Einsteiger- bzw. Wiederholerkurse, nicht Fortgeschrittenen-Kurse bzw. Dauerangebote
- Kursdauer mindestens 8 bis maximal 12 Termine, maximal 1.080 Minuten
- Kursleiterqualifikation ist genau definiert. Hier gelten unterschiedliche Maßstäbe: Die Qualifikation *Übungsleiter*in Prävention* wird nur über Sportvereine mit dem Siegel *Sport pro Gesundheit* anerkannt.
- Kursinhalte sind genau definiert über Methoden und Übungen (Handlungsfelder und Präventionsprinzipien)

Durch die Rahmenbedingungen fallen alle Kurse aus der Bezuschussung, die mind. eines der obengenannten Kriterien nicht erfüllen. Sie entsprechen nicht den Prüfkriterien des Leitfadens Prävention der Krankenkassen und werden durch das Online-Prüfverfahren der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) abgelehnt.

Wir sind an der Kursbezuschussung der Teilnehmer*innen sehr interessiert. Aufgrund des zentralen Anerkennungsverfahrens, der veränderten Rahmenbedingungen und des Beitritts der AOK zur ZPP ist die Anzahl der bezuschussungsfähigen Kurse weiter zurückgegangen. Bei Fragen zur Bezuschussungspraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse. Wir als Volkshochschule haben darauf leider nur bedingt Einfluss.

Bitte beachten Sie bei Ihrer Kurswahl:

Alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen Spaß macht.

Stand Juli 2021



Volkshochschule
Bruchsal

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 90,- EUR

Beginn: Mo, 12.09.22

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen. Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.

30121

Yoga – freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 58,- EUR

Beginn: Di, 27.09.22

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

30122

Yoga – freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher

10 Abende

Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 58,- EUR

Beginn: Di, 27.09.22

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem für Körper, Geist und Seele, was gerade ab 50 dazu beitragen kann Beweglichkeit und Kraft zu verbessern. Durch Atem- und Entspannungstechniken können sie Stress und Anspannung entgegenwirken, die Yogaübungen unterstützen sie eine seelisch-geistige Ausgewogenheit und Wohlbefinden zu erreichen. Dieses bewusste Innehalten und das „zu sich kommen“ ist in unserer hektischen, schnelllebigen Welt ein kostbares Geschenk.

Die Übungen und Kursinhalte werden den Voraussetzungen der Teilnehmer*innen angepasst.



©Robert Kneschke Fotolia.com

30123

Yoga 50+

Susanne Münn

12 Abende

Montag, 16.00 - 17.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 86,- EUR

Beginn: Mo, 12.09.22

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen.

30124

Yoga 50+

12 Abende

Montag, 17.45 - 19.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 86,- EUR

Beginn: Mo, 12.09.22

Yoga ist eine Jahrtausend alte, indische Lebensweisheitslehre. Hatha-Yoga stellt einen Ausschnitt aus dem großen Bereich des Yoga dar, ist aber das, was im Westen gemeinhin unter dem Sammelbegriff Yoga verstanden wird. Yoga stärkt das innere und äußere Gleichgewicht, hält Körper und Geist geschmeidig und kann ein völlig neues Lebensgefühl vermitteln. Im Bereich seiner eigenen Fähigkeiten kann Yoga von jedem praktiziert werden, um Körper, Geist und Seele ein Höchstmaß an Ausgeglichenheit zu verleihen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

30118

Yoga in der Mittagspause

Jolanta Hamsch-Pytłowski

10 Mittage

Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 56,- EUR

Beginn: Di, 20.09.22

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

30119

Mit Yoga in den Tag

Ursula Budgereit

12 Vormittage

Freitag, 08.30 - 09.45 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 80,- EUR

Beginn: Fr, 16.09.22

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

30120

Hatha-Yoga

Dieter Bender

12 Abende

Montag, 19.45 - 21.15 Uhr



TIPP

Die Gebühren für bestimmte Kurse des Gesundheits- und Gymnastikbereiches werden von manchen Krankenkassen teilweise erstattet. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen

30125

Yoga 50+

Gizem Akbalik
12 Abende

Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 86,- EUR
Beginn: Mi, 14.09.22

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen.

30126

Yoga 50+

Gizem Akbalik
12 Abende

Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 86,- EUR
Beginn: Mi, 14.09.22

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen.

Bewegung / Fitness

In Zusammenarbeit mit der vhs Eschweiler

30201

Online-Kurs: Faszientraining

Vanessa Bohn
8 Nachmittage

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 34,50 EUR

Beginn: Di, 18.10.22

Bei Faszien handelt es sich um ein elastisches Bindegewebe. Ob Rücken, Beine oder Po - Faszien befinden sich quasi überall im Körper. Bei vielen kleinen Verletzungen und bei Schmerzen spielen die Faszien eine besondere Rolle. Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für das Wohlbefinden und einen gut trainierten Körper und trainierbar. Erfahren Sie, wie das Faszienetz die Leistungsfähigkeit unseres Körpers steigert, die Koordination und Sensomotorik beeinflusst. Lernen Sie verschiedene Methoden kennen, die entspannend und aktivierend auf die Faszien wirken, wie man mit Faszienrollen Schmerzen lindert und die Beweglichkeit verbessert.

Sie nehmen bequem von zu Hause aus teil und trainieren vor dem PC, Tablet oder

Smart-TV. Jede Trainingseinheit wird aufgezeichnet und in der vhs.cloud zwecks Wiederholung zur Verfügung gestellt. Dort steht unsere Trainerin auch für Nachfragen zur Verfügung. <https://www.vhs.cloud> - Die Kurs-ID erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Anmerkung zum Datenschutz: Nach Ihrer Anmeldung werden Ihr Name, Vorname sowie Ihre E-Mail-Adresse an die vhs Eschweiler sowie ggf. an den DVV als Betreiber der Lernplattform vhs.cloud weitergegeben.

Bitte beachten Sie die Kurse „Yoga für Zwei“ auf Seite 52.

30202

Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger
10 Vormittage

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Do, 29.09.22

Durch sanfte, langsame Bewegungen eine neue Beweglichkeit in den Wirbeln, Muskeln und Gelenken schaffen, eingeschlifene ungesunde Bewegungsmuster erkennen und durch bewusstes Üben in neue Richtungen lenken.

Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen, kleines Handtuch.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

30203

Pilates

Petra Kiefer
9 Vormittage

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Do, 15.09.22

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse erforderlich! In jedem Alter geeignet!

Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte und ein Togu Gymnastikball Redondo Ball (kann auch für 2,- EUR bei der Dozentin ausgeliehen werden).

Rückenschmerzen, wer kennt sie nicht? Ursachen dafür sind oft einseitige Belastungen und Fehlhaltungen im Alltag und Beruf. Alle, die aktiv etwas für ihren Rücken tun wollen, sind hier genau richtig. Mit speziellen und gezielten Übungen für die Wirbelsäule und für die Muskulatur können Sie Ihre Schmerzen lindern und Ihr Wohlbefinden fördern.

30204

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser

10 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Di, 20.09.22

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30205

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser

10 Vormittage
Dienstag, 10.10 - 11.10 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Di, 20.09.22

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Gezielte Funktionsgymnastik mit Faszientraining (Bindegewebe) für die Körperhaltung, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Wirbelsäule und Koordination. Der Kurs - für sie und ihn - wird jedem Tempo und Alter gerecht - ruhig und ohne Hetze.

30206

Ausgleichs- und Rückengymnastik

Martina Kaiser

10 Nachmittage
Montag, 16.20 - 17.20 Uhr

Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 19.09.22

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30207

Ausgleichs- und Rückengymnastik

Martina Kaiser

10 Nachmittage
Montag, 17.30 - 18.30 Uhr

Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 19.09.22

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.



30208

Bauch - Beine - Po und Rücken

Petra Kiefer

12 Abende
Montag, 18.30 - 19.30 Uhr

Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 51,- EUR



Beginn: Mo, 12.09.22

Wir möchten unsere Kondition aufbauen und werden unsere Problemzonen (Bauch - Beine - Po und Rücken) straffen bzw. stärken. Dies alles geschieht ohne Leistungsdruck und unter Berücksichtigung des individuellen Trainingszustandes jedes Einzelnen.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und ein Dynaband.

30209

Fitnessgymnastik

Petra Kiefer

12 Abende

Montag, 19.30 - 20.30 Uhr

Hebelschule, Turnhalle

Gebühr: 51,- EUR

Beginn: Mo, 12.09.22

Sich wohlfühlen durch Bewegung lautet das Motto dieses Kurses. Er wendet sich an alle Männer und Frauen, die ihren Körper in Schwung bringen möchten. Es wird Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30210

Bauch-Beine-Po

Natalia Shkadarevich

13 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Hebelschule, Turnhalle

Gebühr: 58,- EUR

Beginn: Do, 15.09.22

Dies ist ein effektives und forderndes, für alle Altersstufen geeignetes Kräftigungstraining ohne Zusatzgeräte mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Nach einer Aufwärmphase folgt ein ausdauerndes Training, welches die Fettverbrennung ankurbelt. Isolationsübungen im Liegen auf der Matte ergänzen das dynamische Training. Ein Gute-Laune-Workout mit Übungen für genau den Körperbereich, den Sie trainieren wollen. Der Kurs endet mit einem relaxten Cool Down.

Bitte mitbringen: Matte, Hallensportschuhe.

30211

Latin Dance Workout

Karina Köhler-Del Pozo

12 Abende

Montag, 18.30 - 19.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mo, 19.09.22

Latin Dance Workout ist eine Technik, bei der Fitness-Training mit Tanzen kombiniert wird. Es ist eine Mischung aus Aerobic und Schritten verschiedener Latin-Rhythmen wie Merengue, Salsa und Samba bis hin zu Hip-Hop und Reggaeton. Latin Dance Workout hilft dem Körper sich zu entspannen und im Rhythmus der Musik baut man Stress ab. Die Kondition wird verbessert, die Figur geformt und man verliert Gewicht. Auch die körperliche Aktivität, die durch Latin Dance Workout durchgeführt wird, beeinflusst den Muskeltonus günstig und erhöht Flexibilität, Kraft und Ausdauer. Ebenso werden angestaute Verspannungen in Rücken, Schultern und Nacken reduziert. Latin Dance Workout hilft auch, die Koordination zu verbessern. Mit etwas Übung werden die Motorik und die Bewe-

gungen des Körpers gleichmäßiger und ausgeglichener, was sich positiv auf die allgemeine Körperbeherrschung auswirkt. Mitzubringen sind neben Spaß und guter Laune nur Fitness-Schuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und Getränke.

30212

Zumba® Fitness

Natalia Shkadarevich

13 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Hebelschule, Turnhalle

Gebühr: 58,- EUR

Beginn: Do, 15.09.22

Zumba® Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Ein ZUMBA® Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Die Tanzbewegungen und -schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf die verschiedensten Muskelgruppen und nicht zuletzt unseren wichtigsten Muskel überhaupt - das Herz.

Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

Selbstverteidigung

30213

Gewaltprävention – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren



Karlheinz Bollheimer

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 28,- EUR

Termin: Sa, 29.10.22

Frauen und Mädchen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Frauen und Mädchen sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent zeigt den Kursteilnehmerinnen, wie man alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einschätzt. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie z.B. zu Fuß auf dem Nachhauseweg, unterwegs als Joggerin/Walkerin, an der Straßenbahnhaltestelle, im Bus, in der Stadtbahn, unterwegs auf dem Radweg, allein in der Wohnung, im Fahrstuhl usw. erklärt und/oder wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining üben die Kursteilnehmerinnen einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe, Alltagskleidung, ein Getränk.

Prävention / Krankheit / Gesundheit

30301

Waldbaden kompakt – Entspannung und Achtsamkeit für unsere Gesundheit

Frauke Paetsch

Sonntag, 11.00 - 15.30 Uhr

Gebühr: 24,- EUR

Termin: So, 25.09.22

Es ist kein Geheimnis, dass Natur sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt, wie z.B. der Aufenthalt an der See oder in den Bergen. Doch auch unsere heimischen Wälder sind wahre Meister der Gesundheitsvorsorge. Adrenalin und Cortisol (Stresshormone) können durch Waldbaden nachhaltig gesenkt werden. Pflanzliche Botenstoffe in der Luft (z.B. Terpene) haben eine stärkende Wirkung auf unser Immunsystem. Waldbaden dient der Entschleunigung und dem Stressabbau. Durch gezielte Atem- und Bewegungsübungen unterstützen wir beim Waldbaden die gesundheitsfördernde Wirkung dieser natürlichen Umgebung. Für ein paar Stunden schalten wir runter, genießen die Natur und können so zur Ruhe kommen.

Waldbaden kompakt dauert ca. 4,5 Stunden inklusive einer Pause. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Außer für einige Übungen werden die ausgewiesenen Waldwege nicht verlassen. Bitte ausreichend Getränke, etwas zu essen und ein Sitzkissen/Decke für die Pause mitbringen. Auf Zecken-/Insekten-schutz achten.

Das Waldbaden findet in Münzesheim statt. Der genaue Treffpunkt wird Ihnen mitgeteilt. Außer bei Sturm findet die Veranstaltung bei jedem Wetter statt. Die Dozentin setzt sich einige Tage vorher per Mail mit Ihnen in Verbindung.



30302

Fitness für den Kopf 60+ Ganzheitliches Gedächtnistraining

Sonja Weih

12 Vormittage

Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 77,- EUR

Beginn: Fr, 23.09.22

"Wer rastet, der rostet", heißt es schon im Volksmund. Tatsächlich bestätigen viele wissenschaftliche Studien, dass regelmäßige, altersangepasste Aktivitäten wichtig sind, um bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben.

Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch abwechslungsreiche Übungen verschiedene Hirnfunktionen trainiert: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, assoziatives sowie logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Sie erfahren, wie Sie sich z.B. im Alltag Wichtiges



besser merken können (Namen, Gesichter, Zahlen, Termine). Ohne Leistungsdruck, in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß können Sie die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren, Neues aufnehmen und Ihre geistige Beweglichkeit optimieren. Leichte Bewegungs- und Koordinationsübungen sind Teil des Trainings.

In Zusammenarbeit mit der vhs Eschweiler

30303

Online-Vortrag: Bluthochdruck Die Ansätze der Naturheilkunde

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: 9,- EUR

Termin: Di, 22.11.22

Etwa ein Drittel der Erwachsenen leidet an Bluthochdruck, eine Volkskrankheit, die heimtückisch ist. Denn er bereitet keine Schmerzen und oft auch keine anderen wahrnehmbaren Beschwerden. Im Gegenteil - oft fühlen wir uns mit einem erhöhten Blutdruck leistungsfähiger. Deshalb bleibt er oft unerkannt. Ein ständig erhöhter Blutdruck kann jedoch folgenreich sein. Er schädigt schleichend die Blutgefäße und das Herz. Unter anderem drohen Nierenprobleme, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Viele Betroffene erhalten Medikamente, die jedoch starke Nebenwirkungen haben können. Sie erhalten in diesem Vortrag einen Einblick über die Methoden der Naturheilkunde bei Bluthochdruck und dessen Folgeerkrankungen. Zusätzlich wird auf die Frage eingegangen, ob man mit einer Veränderung des Lebensstils Einfluss auf den Blutdruck nehmen kann. Aus rechtlichen Gründen dürfen keine Hinweise zur Selbstbehandlung gegeben werden. Nach dem Vortrag werden die Fragen der Teilnehmenden beantwortet. <https://www.vhs.cloud> - Die Kurs-ID erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Leitung: Elke Hugot, Heilpraktikerin

Anmerkung zum Datenschutz: Nach Ihrer Anmeldung werden Ihr Name, Vorname sowie Ihre E-Mail-Adresse an die vhs Eschweiler sowie ggf. an den DVV als Betreiber der Lernplattform vhs.cloud weitergegeben.

30304

Online-Live-Vortrag: Arthrose, Arthritis & Co Die Ansätze der Naturheilkunde

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr: 9,- EUR

Termin: Do, 15.12.22

Bereits jeder zweite Deutsche über 60 leidet an Gelenkverschleiß oder -entzündung. Der ständige Schmerz zermüht, die Beweglichkeit ist eingeschränkt und beeinträchtigt das ganze Leben. Unbehandelt ist die Gefahr sehr groß, dass die Erkrankung fortschreitet. In allen Phasen der Erkrankung lohnt es sich, über naturheilkundliche Möglichkeiten nachzudenken:

Ein geschädigter Knorpel kann sich regenerieren. Auffällig viele Arthrose-Erkrankte leiden unter Sodbrennen, chronischer Magenschleimhautentzündung o.ä.. Gibt es einen Zusammenhang?

Sie erhalten einen Einblick über die Ansätze und Methoden der Naturheilkunde bei Arthrose und anderen Gelenk- und deren Begleiterkrankungen. Nach dem Vortrag werden die Fragen der Teilnehmenden beantwortet. Es werden keine Hinweise zur Selbstbehandlung gegeben.

Leitung: Elke Hugot, Heilpraktikerin

<https://www.vhs.cloud> - Die Kurs-ID erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Anmerkung zum Datenschutz: Nach Ihrer Anmeldung werden Ihr Name, Vorname sowie Ihre E-Mail-Adresse an die vhs Eschweiler sowie ggf. an den DVV als Betreiber der Lernplattform vhs.cloud weitergegeben.

Essen und Trinken

30501

Brot backen

Aufbaukurs

Andreas Landkammer

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 13.30 - 17.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 45,- EUR

inkl. 5,- EUR Lebensmittelkosten

Termine: 23./24.09.22

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits etwas Erfahrung im Brot backen haben. Wir setzen unsere Reise durch die deutsche Brotlandschaft fort und lernen neue Rezepte kennen. Neben dem Backen bleibt ausreichend Zeit zum Austausch, u.a. zur Anzucht und Pflege des eigenen Sauerteigs, zum Backen ohne Hefe (reines Sauerteigbrot) oder zum Teigkneten ohne Küchenmaschine. Wie auch im Grundlagenkurs verwenden wir nur natürliche Zutaten und setzen bei allen Rezepten auf Vorteige und lange Teigführungen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, etwas zu schreiben, einen Behälter für das Brot und ein Getränk.



30502

Sushi

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

zuzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Do, 17.11.22

Sushi ist mehr als ein buntes, leckeres Reishäppchen, es ist eine Handvoll japanischer Esskultur. Sushi ist vielfältig, einfach zuzubereiten und mit selbstgemachten Dips und Saucen einfach köstlich. Es werden überwiegend vegetarische Zutaten, Fisch- und Schalentiere verwendet und die entsprechenden Schnitttechniken erklärt.



©jag-zs_fotolia.com

30503

Tapas und Antipasti

Cornelia Keller

Freitag, 17.30 - 21.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

zuzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Fr, 18.11.22

Wer liebt sie nicht, die kleinen leckeren Appetizer, die Spanien und Italien zu bieten haben? Ob als Auftakt eines Menüs, als Häppchen für zwischendurch oder raffiniert zu einem Vorspeisenbuffet kombiniert.

30504

Frisch aus dem Wok – Thailändische Küche

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

zuzgl. ca. 13,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Do, 24.11.22

Asien - Heimat der Gewürze und des Currys. Der Wok bietet vielfältige Möglichkeiten leckeres Gemüse, Hähnchen, Schweinefleisch oder Fisch mit den entsprechenden Gewürzen und Kräutern, Pasten und/oder Saucen leicht und bekömmlich zu garen. Wir verwenden ausschließlich frische Zutaten und stellen die Gewürzmischungen, Pasten und Saucen selbst her.

30505

Levant – Sinnliche Küche des Vorderen Orients

Alexandra Avunduk

Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Mi, 26.10.22

Neue Aromen und Geschmackserlebnisse, vielfältige kleine Gerichte nach alten Traditionen aus dem Nahen Osten: Der Kreativität und Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt, denn die levantinische Küche lebt von Genuss, Geselligkeit und Speisen, die mit Liebe und Sorgfalt zubereitet werden. Die moderne



Levante-Küche entwickelte sich vor allem in Israel, wo sich Köche wie z.B. Yotam Ottolenghi und Haya Molcho von hochwertigen und aromatischen Lebensmitteln inspirieren ließen und der Welt ihre Kreationen zeigten. Beim Kochen verbinden sie alte mediterrane Traditionen mit arabischen Einflüssen und schaffen neue, gesunde und ungezwungene Kreationen, welche auch große Potenziale für den estlichen Kulturraum besitzen. Die orientalische Küche wird so neu interpretiert ohne ihre Wurzeln zu verlieren. Ein aufregendes Geschmackserlebnis der besonderen Art!

INFO

Zugang zur Lehrküche:

Vom Parkplatz am Hardfeldplatz geradeaus über den Schulhof, nach dem letzten Gebäudeteil links abbiegen, letzter Eingang
Bitte zu sämtlichen Kochkursen mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Reste, ein Getränk und falls vorhanden, ein scharfes Messer.

Hinweis für alle Kochkurse: Die Lebensmittelkosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden.

30507

Heute in Mexico

Alexandra Avunduk
Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Fr, 25.11.22

Zu Tisch einmal quer über den Atlantik - Zu gaumenkitzelnd pikantem Soulfood wie frischer Guacamole, zu vegetarischen Tortillas über das klassische Mole Paplona - das gaumenkitzelnde mexikanische Hühnchen -, Fisch in Mango-Tomaten-Mole und traditioneller Coffee Chili Pozole zu zarten Mais-Tamales. Das kulinarische Zusammenspiel ist vielfältig und überraschend. Inspiration, Freude und Genuss bieten die Rezepte der mexikanischen Küche, die wir zuhause gut vorbereiten und unseren Gästen anbieten dürfen.

30508

Taiwanische Dumplings

Chiayu Lin Pres
Mittwoch, 17.00 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 22,- EUR

zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Mi, 28.09.22

Was ist der Unterschied zwischen deutschen Maultaschen und taiwanischen Dumplings? Taiwanische Dumplings sind ein traditionelles taiwanisches Gericht. Wir lernen, wie man diese zubereitet. Es gibt verschiedene Garmethoden wie kochen, braten oder dämpfen. Die fertigen Dumplings werden mit leckerer Soße serviert. Egal ob Familientreffen oder Party mit Freunden, Dumplings sind ein sehr geselliges Gericht und macht immer wieder Spaß. Kommen Sie mit auf eine exotische Reise in die Taiwanische Küche!

30509

Südstaaten Dinner

Beate Essafi
Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 22,- EUR

zuzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Sa, 17.09.22

Einfache, herzhaft englische, aber vor allem afrikanische Einflüsse prägen das "Soul food". Scarlett O'Hara und ihre Kochfrauen auf den Plantagen ersannen leckere Gerichte für die Seele.

30510

Marokkanische Küche

Beate Essafi
Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 22,- EUR

zuzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Sa, 15.10.22

Die marokkanische Küche ist sehr vielfältig. Sie hat berberische, andalusische, jüdische, osmanische und afrikanische Einflüsse, kulinarische Spuren von Einwanderern, Eroberern und Nomaden. Besonders typisch ist die Tajine, es gibt sie in unzähligen Variationen. Dies gilt auch für das Nationalgericht Couscous.



30511

Südstaaten Brunch

Beate Essafi
Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 22,- EUR

zuzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Sa, 12.11.22

Die Südstaatenküche ist opulent und vielfältig. Egal ob als original Southern Breakfast oder Brunch, es ist für jeden etwas dabei. Ob es nun Biscuits, Gravy, Hash Browns und Grits sind, oder eher etwas Süßes. Lassen sie sich überraschen.



Gemeinsam
für mehr Bildung



30512

American Christmas Dinner

Beate Essafi

Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

zuzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Sa, 26.11.22

Nach Thanksgiving wird in den USA die Weihnachtszeit eingeläutet. Das traditionelle Christmas Dinner ähnelt dem Festschmaus zu Thanksgiving. Das Zentrum bildet der Truthahn dazu kommen allerlei Beilagen, aber auch Kuchen und Süßspeisen zum Nachtisch.

30513

Indisch kochen – traditionell und ayurvedisch

Shalu Gupta

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 26,- EUR

zuzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Sa, 19.11.22

Lernen Sie die vielseitige und sehr geschmackvolle indische Küche kennen. Durch die Vielzahl der Gewürze sind diese Gerichte sehr abwechslungsreich und gesund. In diesem Kurs kochen wir auch nach ayurvedischen Rezepten mit viel Gemüse und Fleisch.

30514

Fit und vital mit gesundem Essen

Isabelle Belet-Akyol

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Fr, 14.10.22

Die Lebensmittelkosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden.

Wir bereiten gesunde, kalorienarme, jedoch nährstoffreiche Gerichte zu. Es werden sowohl vegane, vegetarische als auch fleischige Gerichte gekocht. Süße, kalorienarme Desserts runden das Ganze ab.

30515

Orientalisches und mediterranes Kochen

Isabelle Belet-Akyol

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Fr, 21.10.22

Das Gold Marokkos, die Süße des Südens, frische Kräuter und Gemüse, die an die Sonne und den Urlaub erinnern. Wir kochen verschiedene Gerichte und Desserts, die gesund, einfach und lecker sind.

30516

Veganes Kochen

Isabelle Belet-Akyol

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Fr, 11.11.22

Veganes Essen ist nicht nur ein Trend, sondern darüber hinaus bringt es viele Vorteile mit sich - für die Umwelt, für die Tierrechte, aus gesundheitlicher wie auch moralischer Sicht. Doch wie kann man sich mit veganer Ernährung gesund und abwechslungsreich ernähren? Wir kochen verschiedene einfache Gerichte, die sowohl gesund, preiswert als auch lecker sind.

INFO

Zugang zur Lehrküche:

Vom Parkplatz am Hardfeldplatz geradeaus über den Schulhof, nach dem letzten Gebäudeteil links abbiegen, letzter Eingang
Bitte zu sämtlichen Kochkursen mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Reste, ein Getränk und falls vorhanden, ein scharfes Messer.



JETZT RADIO EINSCHALTEN: AUF UKW 101.8, DAB+ & IM STREAM
WWW.DIE-NEUE-WELLE.DE



Sprachen





Sprachenlernen nach dem Europäischen Referenzrahmen



vhs sprachenschule
www.vhs-sprachenschule.de

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (Common European Framework, CEF) wurde vom Europarat entwickelt, um Sprachkompetenz europaweit messbar und vergleichbar zu machen. Er beschreibt die Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben und orientiert sich an typischen Kommunikationssituationen in Alltag und Beruf. Alle gängigen Sprachlehrbücher sowie die Sprachprüfungen der VHS berücksichtigen die Niveaustufen des CEF.

Kompetenzstufen

A1
Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden und konkrete Bedürfnisse formulieren. Kann sich und andere vorstellen und Fragen an andere Personen richten – z.B. nach Namen, Wohnort, Bekannten, Dingen, die sie besitzen usw. – Kann auf Fragen dieser Art antworten. Kann auf einfache Art ein Gespräch führen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen.

A2
Kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke im alltäglichen Leben verstehen (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge, die eigene Tätigkeit und ihre/seine Umwelt beschreiben. Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten und direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen / Tätigkeiten geht.

B1
Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete äußern. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben

B2
Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist. Kann sich in einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt erklären und Vor- und Nachteile diskutieren.

C1
Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, auch längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter nach Worten suchen zu müssen. Kann sich klar und strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern oder etwas ausführlich beschreiben oder berichten.

C2
Kann nahezu alles, was sie/er liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Sachverhalte und Argumente aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen wiedergeben und in einer kohärenten Darstellung zusammenfassen. Kann sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und auch bei komplizierten Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Deutsch

Lehrbücher:

Klett Verlag:

Linie 1 A1.1

ISBN: 978-3-12-607050-8

Linie 1 A1.2

ISBN: 978-3-12-607053-9

Linie 1 A2.1

ISBN: 978-3-12-607070-6

Linie 1 A2.2

ISBN: 978-3-12-607072-0

Linie 1 B1.1

ISBN: 978-3-12-607090-4

Linie 1 B1.2

ISBN: 978-3-12-607093-5

Hueber Verlag:

SICHER! AKTUELL B2.1

ISBN: 978-3-19-601207-1

SICHER! AKTUELL B2.2

ISBN: 978-3-19-621207-5

Schubert Verlag:

Erkundungen C1 Kompakt

ISBN: 978-3-941323-27-8

40400

Kostenlose Beratung Deutsch

Dr. Cornelia Spallek

Freitag, 09.09.22, 14.00 - 17.30 Uhr

Samstag, 10.09.22, 10.00 - 13.00 Uhr

VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum

Sie haben bereits Kenntnisse in der deutschen Sprache und fragen sich, welchen Volkshochschulkurs Sie wählen sollen? Bitte kommen Sie zu unserer kostenlosen Informationsveranstaltung (Einzelgespräche). An diesem Tag werden wir Ihnen helfen, den Kurs zu finden, der am besten für Sie geeignet ist. Um längere Wartezeiten zu vermeiden, ist es unbedingt erforderlich sich unter Tel.: 07251/79303 anzumelden und einen Termin zu vereinbaren. Können Sie den Termin nicht wahrnehmen, bitten wir Sie sich abzumelden.

Kompetenzstufe A1

Europäischer Referenzrahmen

40401

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe A1 Kurs 1

Lehrbuch: Linie 1 A1.1

Doris Jerathe

32 Abende

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR

Beginn: Mo, 12.09.22

Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

40402

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe A1 Kurs 2

Lehrbuch: Linie 1 A1.2

Doris Jerathe

32 Abende

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR

Beginn: Di, 15.11.22

Kompetenzstufe A2

Europäischer Referenzrahmen



40403

**Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe A2 Kurs 1**

Lehrbuch: Linie 1 A2.1

24 Abende

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,

jeweils 18.30 - 20.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 209

Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR

Beginn: Di, 13.09.22

40404

Online-Kurs:

**Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe A2 Kurs 1**

Wochenendkurs

Lehrbuch: Linie 1 A2.1

Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina

32 Vormittage

Samstag, Sonntag,

jeweils 09.45 - 11.15 Uhr

Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR

Beginn: Sa, 17.09.22

Dieser Kurs wird mit Zoom durchgeführt, dazu müssten Sie sich nur die kostenlose Software herunterladen. Sie erhalten den Link zum Online-Kursraum (Zoom) rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

40405

**Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe A2 Kurs 2**

Lehrbuch: Linie 1 A2.2

24 Abende

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,

jeweils 18.30 - 20.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 209

Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR

Beginn: Di, 15.11.22

Kompetenzstufe B1

Europäischer Referenzrahmen

40406

**Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe B1 Kurs 1**

Lehrbuch: Linie 1 B1.1

24 Abende

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,

jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 204

Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR

Beginn: Di, 13.09.22

40407

Online-Kurs:

**Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe B1 Kurs 1**

Wochenendkurs

Lehrbuch: Linie 1 B1.1

Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina

32 Vormittage

Samstag, Sonntag,

jeweils 11.30 - 13.00 Uhr

Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR

Beginn: Sa, 17.09.22

Dieser Kurs wird mit Zoom durchgeführt, dazu müssten Sie sich nur die kostenlose Software herunterladen. Sie erhalten den Link zum Online-Kursraum (Zoom) rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

40408

**Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe B1 Kurs 2**

Lehrbuch: Linie 1 B1.2

Monika Bloching

24 Abende

Dienstag, Donnerstag,

jeweils 17.30 - 19.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 111

Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR

Beginn: Di, 13.09.22

Kompetenzstufe B2

Europäischer Referenzrahmen

40409

**Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe B2 Kurs 1**

**Lehrbuch: SICHER! AKTUELL B2.1,
Lektion 1 - 6**

Dr. Cornelia Spallek

24 Abende

Dienstag, Donnerstag,

jeweils 17.30 - 19.30 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR

Beginn: Di, 13.09.22

40411

**Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe C1 Kurs 2**

Lehrbuch: Erkundungen C1 Kompakt

Dr. Cornelia Spallek

12 Abende

Montag, 17.00 - 19.00 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 204,- EUR / ermäßigt: 153,- EUR

Beginn: Mo, 19.09.22

40412

Konversationstraining

Dr. Cornelia Spallek

10 Abende

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Mo, 19.09.22

Haben Sie schon gute Deutschkenntnisse (mindestens Niveaustufe B1/2) und möchten sich gerne öfter in Deutsch unterhalten? In diesem Training können Sie in lockerer Atmosphäre über unterschiedliche Themen sprechen und dabei Ihren Wortschatz erweitern.

40413

Grammatik! Grammatik!

Dr. Cornelia Spallek

4 Tage

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 140,- EUR / ermäßigt: 105,- EUR

Beginn: Sa, 08.10.22

Möchten Sie Ihre Grammatikkenntnisse verbessern oder wiederholen? In diesem Kurs üben wir verschiedene Grammatikthemen der Niveaustufen A1 bis B1. Für Teilnehmende mit Niveaustufe A2 oder höher.

INFO!

Bitte beachten Sie,
dass die Gebühr für 10
Teilnehmer
berechnet ist.
Kommt diese Zahl nicht
zustande, so fällt der
Kurs entweder aus, wird
verkürzt oder findet
mit einem
Gebührenaufschlag
statt.

40410

**Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe B2 Kurs 2**

**Lehrbuch: SICHER! AKTUELL B2.2,
Lektion 7 - 12**

24 Abende

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,

jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 212

Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR

Beginn: Di, 13.09.22

Kompetenzstufe C1

Europäischer Referenzrahmen

Englisch

Lehrbücher:

Klett Verlag:

Network Tourist

ISBN: 978-3-12-606555-9

Network 3 new edition

ISBN: 978-3-526-50431-8

Network Now B1.1

ISBN: 978-3-12-605122-4

Cornelsen Verlag:

KEY A1 Starter

ISBN: 978-3-06-020812-8

KEY B2/2

ISBN: 978-3-06-020856-2

Hueber Verlag:

NEXT A1

ISBN: 978-3-19-002942-6

NEXT B1/2

ISBN: 978-3-19-002935-8

Bassermann:

Englische Grammatik

ISBN: 978-3-8094-1674-6

Macmillan:

Travel Stories

ISBN: 978-3-19-412959-7

English Vocabulary in Use

ISBN: 978-312541018-3

On Point Intermediate English

ISBN: 978-3-12-501272-1



B Braunbarth Buchhandlung
... weil ich Bücher mag!

Persönliche Beratung
telefonischer Bestellservice
Lieferung über Nacht
Geschenverpackung
Besorgung vergriffener Bücher
Geschenkgutscheine
Hörbücher, eBooks und Tolino
Geschenkartikel

Alle Lehrbücher und Nachschlagewerke für Ihren Erfolg

Kaiserstr. 30 - 76646 Bruchsal - Tel. 07251 3848-00 - Fax. 07251 3848-08 - info@braunbarth.de
Online bestellen unter www.braunbarth.de und portofreie Zustellung täglich von 9.00 - 19.00 Uhr, Samstags 9.00 - 16.00 Uhr

40605

Englisch A1/2, 50+

Lehrbuch: Network Tourist, ab Unit 11/12
Eileen Röthinger
11 Vormittage
Donnerstag, 10.45 - 12.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Do, 15.09.22
In diesem Kurs wird in gemäßigtem Tempo mit viel Wiederholungen und Spaß gearbeitet.

Kompetenzstufe A2
Europäischer Referenzrahmen

40606

Englisch Konversation am Markttag A2/B1/B2

Doris Jerathe
12 Vormittage
Mittwoch, 10.45 - 12.15 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Mi, 14.09.22
Wäre nach (oder vor) Ihrem Wochenmarkt-Einkauf nicht eine gute Gelegenheit, wieder einmal etwas für Ihr eingerostetes Englisch zu tun? Wenige Schritte vom Obst und Gemüse können Sie in entspannter Runde über interessante Themen sprechen und nebenbei Grammatik und Wortschatz auffrischen. Keine Hausaufgaben, kein Buch, kein Stress!

Kompetenzstufe B1
Europäischer Referenzrahmen

40607

Englisch B1, 50+

Lehrbuch: Network 3 new edition, ab Unit 6
Doris Jerathe
12 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 110,- EUR / ermäßigt: 83,- EUR
Beginn: Di, 13.09.22

40608

Englisch B1
Lehrbücher: Network Now B1.1 und Englische Grammatik

Evi Förster
10 Vormittage
Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Do, 22.09.22
Are you trying to improve your English and feel more comfortable talking? We like to learn new concepts in a casual and friendly environment.

40609

Englisch B1
Lehrbuch: Next B1/2

Ellen Kattner
10 Abende
Donnerstag, 18.45 - 20.15 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Do, 15.09.22

40600

Kostenlose Beratung Englisch

Doris Jerathe
Freitag, 09.09.22, 14.00 - 17.30 Uhr
Samstag, 10.09.22, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum
Sie haben bereits Kenntnisse in der englischen Sprache und fragen sich, welchen Volkshochschulkurs Sie wählen sollen? Bitte kommen Sie zu unserer kostenlosen Informationsveranstaltung (Einzelgespräche). An diesem Tag werden wir Ihnen helfen, den Kurs zu finden, der am besten für Sie geeignet ist. Um längere Wartezeiten zu vermeiden, ist es unbedingt erforderlich sich unter Tel.: 07251/79303 anzumelden und einen Termin zu vereinbaren. Können Sie den Termin nicht wahrnehmen, bitten wir Sie sich abzumelden.

Kompetenzstufe A1
Europäischer Referenzrahmen

40601

Englisch A1, 50+
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben

Doris Jerathe
12 Vormittage
Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Mi, 14.09.22
Haben Sie sich schon einmal geärgert, weil Sie die vielen englischen Ausdrücke im Alltag nicht verstehen, vom Internet ganz zu schweigen? Oder weil Sie sich im Urlaub nicht verständigen konnten? Egal, ob Sie noch nie Englisch gelernt oder nur alles vergessen haben - hier ist Ihre Chance, mit Spaß, ohne Hektik und in netter Gesellschaft diese Sprache zu meistern!

40602

Englisch A1
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: KEY A1 STARTER, ab Unit 1

Eileen Röthinger

11 Vormittage

Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Do, 15.09.22
Lust auf was Neues und ohne Vorkenntnisse mit Englisch? Dann bist du hier genau richtig! Wir fangen von Null an, so dass es jeder schaffen kann. In diesem Kurs wird in gemäßigtem Tempo mit viel Wiederholungen und Spaß gearbeitet.

40603

Englisch A1
Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: NEXT A1

Ellen Kattner
10 Abende
Dienstag, 18.15 - 19.45 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Di, 13.09.22

Sie haben keine oder (fast) vergessene Englischkenntnisse und möchten dies ändern, weil Sie im Beruf immer häufiger mit Englisch konfrontiert werden oder bei der Auswahl Ihrer Urlaubsziele flexibler sein möchten? Dann ist dieser Kurs eine gute Gelegenheit, Ihren Plan Wirklichkeit werden zu lassen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Erwerb einer soliden Grundlage für das Sprechen, Verstehen und Schreiben der englischen Sprache auf der Niveaustufe A1.

40604

Englisch A1/2, 50+
Lehrbuch: Network Tourist, ab Unit 8/9

Eileen Röthinger
11 Vormittage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 16.09.22
In diesem Kurs wird in gemäßigtem Tempo mit viel Wiederholungen und Spaß gearbeitet.



Der Schwerpunkt des Kurses ist, die aktive und passive Sprachkompetenz auf der Niveaustufe B1 auszubauen. Intensive Grammatikübungen helfen dabei, den Sprachfluss in alltagsrelevanten Themenbereichen selbstverständlicher werden zu lassen.

40610

Englisch B1/2

Lehrbücher: On Point Intermediate English und English Vocabulary in Use

Evi Förster

10 Vormittage

Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Di, 20.09.22

Although this course uses a book, we talk a lot about everyday life, work and travel experiences in an easy-going atmosphere. Conversation is an important part of the class, although grammar and vocabulary are refreshed as well.

Kompetenzstufe B2

Europäischer Referenzrahmen

40611

Englisch B2

Lehrbuch: Travel Stories

Ellen Kattner

12 Abende

Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110

Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR

Beginn: Di, 13.09.22

We are a quite vivid course with participants interested in reading, talking, and travelling. That is why we like practicing free speech about a variety of different topics - sometimes participants prepare presentations about themes they busy themselves with which we discuss afterwards. To enlarge our vocabulary we read excerpts from classic travel stories, translate them and repeat grammar items whenever necessary. If you share our interests, you are most welcome to join us. Der Kurs ist eine Kombination aus Lektüre- und Konversationskurs. Im Unterricht werden Auszüge aus Klassikern der Reisliteratur gelesen, besprochen und übersetzt. Zudem wird das freie Gespräch geübt, entweder in Anlehnung an den gelesenen Text oder über andere aktuelle Themen.

40612

Refresher Conversation B2/2

Lehrbuch: KEY B2/2, ab Unit 1

Eileen Röthinger

11 Vormittage

Freitag, 10.45 - 12.15 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 16.09.22

In this course the emphasis is on conversation to help increase your fluency in the English language. English knowledge necessary.

40613

Englisch Crash Course

Verb tenses B2

Lehrbuch: KEY B2/2, ab Unit 3

Roswitha Baumgärtner

10 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

zuzgl. 5,- EUR Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 13.09.22

INFO!

Bitte beachten Sie, dass die Gebühr für 10 Teilnehmer berechnet ist. Kommt diese Zahl nicht zustande, so fällt der Kurs entweder aus, wird verkürzt oder findet mit einem Gebührenaufschlag statt.

40614

English Short Stories B2/C1/C2

Doris Jerathe

12 Vormittage

Dienstag, 10.45 - 12.15 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 110,- EUR / ermäßigt: 83,- EUR

Beginn: Di, 13.09.22

Solve mysteries with Sherlock Holmes and his friend Watson, meet Bram Stoker's Vampires, listen to Somerset Maugham's society ladies - the wonderful and weird world of English Short Stories will open up to you in this class. Come and enjoy!

Englisch für den Beruf

40615

Englisch für medizinische Fachangestellte

Ursula Eckart

8 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108

Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Mi, 05.10.22

Grundkenntnisse erforderlich. Immer mehr werden auch in Arzt- und Zahnarztpraxen englische Sprachkenntnisse benötigt. Dieser Kurs trainiert die Patientenbegleitung in englischer Sprache. Den Schwerpunkt bilden typische Kommunikationssituationen im Praxisalltag in den Bereichen Verwaltung, Diagnose und Therapie.

Kompetenzstufe B1

Europäischer Referenzrahmen

40616

Breaking News English B1/B2

Lehrmaterial wird von der Dozentin besorgt

Ursula Eckart

8 Abende

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108

Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Mi, 05.10.22

This course aims at expanding your vocabulary and conversation skills in a relaxed atmosphere. We will read and discuss short texts (current news, science, business life environment, entertainment and media, etc.). No homework, no grammar exercises, just fun and active participation.

40617

Wirtschaftsenglisch B1/B2

Görkem Sentürk

10 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Do, 29.09.22

Meeting Language, formale E-Mail-Sprache und Verbesserung des Geschäftswortschatzes.



Französisch

Lehrbücher:

Cornelsen Verlag:

Perspectives Allez-y! A1

ISBN: 978-3-06-520176-6

Perspectives Allez-y! A2

ISBN: 978-3-06-520184-1

Klett Verlag:

Rencontres en francais A1

ISBN: 978-3-12-529642-8

Voyages neu A2

ISBN: 978-3-12-529422-6

Kompetenzstufe A1

Europäischer Referenzrahmen

40801

Französisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Rencontres en francais A1, ab Lektion 1

Nassira Lathrache

12 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112

Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Do, 29.09.22

40802

Französisch Intensivkurs

Anfänger*innen ohne und mit

wenigen Vorkenntnissen

Wochenendkurs

Lehrmaterial wird von der Dozentin

besorgt

Isabelle Belet-Akyol

2 Tage



Samstag und Sonntag,
jeweils 11.00 - 15.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 50,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR
zugl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Termine: 24./25.09.22

Frankreich und die Französische Sprache sind vielfältig und wunderschön - und so kompliziert zu verstehen! Stimmt nicht! Als bilinguale Muttersprachlerin zeigt Ihnen die Dozentin in diesem kurzen kompakten Intensivkurs wissenswertes über die historische wie auch kulturelle Mentalität Frankreichs und sie lernen in Kürze sich auf Französisch auszudrücken! Hier werden die sprachlichen Grundlagen der französischen Sprache erlernt! Dieser Workshop soll Teilnehmer mit sehr wenigen bis keinen Vorkenntnissen die Möglichkeit geben, die französische Sprache und Kultur kennen zu lernen. So lernen Sie an einem Wochenende sich auf interaktive Weise auf Französisch verständlich zu machen und erfahren vieles wissenswertes über Frankreich. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Mappe/Ordner und Schreibblock.

**Das neue Frühjahrsprogramm
erscheint am 13. Dezember 2022.**

40803

Französisch A1

**Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1,
ab Lektion 2/3**

Nassira Lathrache
12 Vormittage
Montag, 10.45 - 12.15 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Mo, 26.09.22

40804

Französisch A1

**Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1,
ab Lektion 5/6**

Nassira Lathrache
12 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Di, 27.09.22

40805

Französisch A1

**Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1,
ab Lektion 9/10**

Nassira Lathrache
12 Vormittage
Dienstag, 10.45 - 12.15 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Di, 27.09.22

**Kompetenzstufe A2
Europäischer Referenzrahmen**

40806

Französisch A2

**Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A2,
ab Lektion 2/3**

Nassira Lathrache
12 Vormittage
Montag, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Mo, 26.09.22

40807

Französisch A2

**Lehrbuch: Voyages neu A2, ab
Lektion 3/4**

Nassira Lathrache
12 Abende
Mittwoch, 17.45 - 18.45 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112
Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR
Beginn: Mi, 28.09.22

**Kompetenzstufe B2
Europäischer Referenzrahmen**

40808

Französisch B2

Conversation francaise

Nassira Lathrache
12 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Mi, 28.09.22

40809

**Cours de conversation francaise
B2/C1**

Chantal Kemper
10 Vormittage
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mi, 21.09.22

**Kompetenzstufe C1
Europäischer Referenzrahmen**

40810

Conversation francaise C1/C2

Chantal Kemper
10 Vormittage
Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Do, 22.09.22

**Die Teilnahme an
den Kursen erfolgt
auf eigene Gefahr.**

Für Unfälle haftet die
Volkhochschule nicht.

Info!



Italienisch

Lehrbücher:

Klett Verlag:

Allegro nuovo A1

ISBN: 978-3-12-525590-6

Allegro A2

ISBN: 978-3-12-525582-1

Hueber Verlag:

Chiaro! A1 Nuova edizione

ISBN 978-3-19-275427-2

Chiaro! A1

ISBN: 978-3-19-205427-3

**Kompetenzstufe A1
Europäischer Referenzrahmen**

40901

Italienisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 1

Romina Tamborini
10 Vormittage
Mittwoch, 10.45 - 12.15 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mi, 14.09.22

40902

Italienisch A1

Anfänger*innen mit geringen

Vorkenntnissen

Lehrbuch: Chiaro! A1 Nuova edizione

Paola Rita Gianella-Nànassy
10 Abende
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
Beginn: Di, 13.09.22

40903

Italienisch A1

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lektion 4

Paola Rita Gianella-Nànassy
10 Abende
Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
Beginn: Do, 15.09.22

40904

Italienisch A1

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lektion 9

Paola Rita Gianella-Nànassy
10 Abende
Montag, 17.30 - 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
Beginn: Mo, 12.09.22





**BUCHHANDLUNG
CAROLIN WOLF**

Die Buchhandlung in Bruchsal für die ganze Familie!

Hoheneggerstr. 6
76646 Bruchsal
☎ 07251 3228352
info@buchhandlung-wolf.de

 buchhandlungwolf
  buchhandlungcarolinwolf

➔ www.buchhandlung-wolf.de

40905

Italienisch A1

Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 9

Romina Tamborini

10 Vormittage

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR

Beginn: Do, 15.09.22

Kompetenzstufe A2

Europäischer Referenzrahmen

40906

Italienisch A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 6

Romina Tamborini

10 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Mi, 14.09.22

Kompetenzstufe B1

Europäischer Referenzrahmen

40907

Italienisch B1

leichte Konversation

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Abende

Donnerstag, 19.15 - 20.45 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR

Beginn: Do, 15.09.22

Avete già delle ottime basi? Faremo conversazione attraverso giochi ed in modo creativo. Il materiale Vi verrà dato durante il corso.

Spanisch

Lehrbücher:

Cornelsen Verlag:

Perspectivas iYa! A1

ISBN: 978-3-464-20488-7

Perspectivas iYa! A1 Sprachtraining

ISBN: 978-3-464-20492-4

Perspectivas iYa! A2

ISBN: 978-3-464-20489-4

Klett Verlag:

Con gusto nuevo A2

ISBN: 978-3-12-514677-8

Caminos neu A2

ISBN: 978-3-12-514956-4

Con gusto B1

ISBN: 978-3-12-515010-2

Con gusto nuevo B1

ISBN: 978-3-12-514684-6

Kompetenzstufe A1

Europäischer Referenzrahmen

42201

Spanisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab

Lektion 1

Jeny Böser

10 Abende

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 209

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 12.09.22

Der Kurs könnte auch online stattfinden.

42202

Spanisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab

Lektion 1

Jeny Böser

10 Abende

Mittwoch, 17.50 - 19.20 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 14.09.22

42203

Spanisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab

Lektion 1

Jeny Böser

10 Vormittage

Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR

Beginn: Fr, 30.09.22

42204

Spanisch Intensivkurs

Anfänger*innen ohne und mit

wenigen Vorkenntnissen

Wochenendkurs

Lehrmaterial wird von der Dozentin

besorgt

Isabelle Belet-Akyol

2 Abende

Samstag und Sonntag,

jeweils 11.00 - 15.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 50,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Termine: 22./23.10.22

Wollten Sie schon immer nach Spanien reisen

sowie die lebhafte Kultur kennen lernen? Hier

bietet sich die perfekte Gelegenheit an, in einem

Intensivkurs für Teilnehmer mit sehr wenigen

bis keinen Vorkenntnissen die spanische

Sprache und Kultur kennen zu lernen.

Sie lernen sich auf interaktive Weise auf Spanisch

verständlich zu machen. Dabei stehen

die Grundlagen zur Verständigung im Focus.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Mappe/

Ordner und Schreibblock.

42205

Spanisch A1

Anfänger*innen mit geringen

Vorkenntnissen

Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab

Lektion 3/4

Mery Gubesch-Chilingua

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 210

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 20.09.22

42206

Spanisch A1

Anfänger*innen mit geringen

Vorkenntnissen

Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab

Lektion 5

Mery Gubesch-Chilingua

10 Abende

Donnerstag, 20.15 - 21.15 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 210

Gebühr: 45,- EUR / ermäßigt: 34,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 22.09.22



Stadtbibliothek Bruchsal
Am Alten Schloss 4
76646 Bruchsal
stadtbibliothek@bruchsal.de

Öffnungszeiten:
Di, Do, Fr 13:00 – 18:00 Uhr
Mi, Sa 9:30 – 13:00 Uhr
Mo geschlossen
bibliotheken.komm.one/bruchsal

Sie finden bei uns:
Aktuelle Neuerscheinungen,
Romane, Krimis & Thriller,
Sachbücher, Zeitschriften,
Tageszeitungen, Hörbücher,
DVDs, Gesellschafts- und Kon-
solenspiele, viele Medien
für Kinder und Jugendliche und
in verschiedenen Sprachen

Digitale Medien in der Onleihe



7.300 tagesaktuelle Zeitungen
und Zeitschriften aus 150 Län-
dern in über 60 Sprachen bei



42207
Spanisch A1
Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab
Lektion 14
Jeny Böser
10 Vormittage
Freitag, 08.30 - 09.45 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Fr, 30.09.22

Kompetenzstufe A2
Europäischer Referenzrahmen

42208
Spanisch mit Muße A2
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, ab
Lektion 1
Ursula Eckart
10 Nachmittage
Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Fr, 23.09.22
Was erwartet Sie? Lernen in gemäßigttem
Tempo mit vielfältigen Sprechübungen und

Wiederholungen, damit sich das Neugelernte
festigen kann und Zeit bleibt für intensive Er-
läuterungen der Grammatik und Partnerübun-
gen. Der Kurs eignet sich auch bestens für
Wiedereinsteiger, egal, mit welchem Buch Sie
bisher gearbeitet haben.

42209
Spanisch A2
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lek-
tion 5
Jeny Böser
10 Abende
Montag, 17.50 - 19.20 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 209
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 12.09.22
Der Kurs könnte auch online stattfinden.

42210
Spanisch A2
Lehrbuch: Caminos neu A2, ab Lektion 5
Mery Gubesch-Chiliquinga
10 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 210
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Do, 22.09.22

Kompetenzstufe B1
Europäischer Referenzrahmen

42211
Spanisch B1
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab
Lektion 6
Jeny Böser
10 Abende
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mi, 14.09.22
Der Kurs könnte auch online stattfinden.

42212
Spanisch B1
Conversación en Espanol
Mery Gubesch-Chiliquinga
10 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 210
Gebühr: 45,- EUR / ermäßigt: 34,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mi, 21.09.22
En este curso vamos a recordar y practican lo
que ustedes han aprendido. También vamos
a hablar de temas actuales. Las copias o ma-
terial se entregara en la clase. Enfatizaremos
y si es necesario vamos a repetir vacios gra-
maticales que ustedes tengan. Bienvenidos al
curso de Espanol.

Arabisch

Lehrbuch:
Klett Verlag:
Salam
ISBN: 978-3-12-528830-0 (3-12-
528830-4)

Kompetenzstufe A1
Europäischer Referenzrahmen

40101
Arabisch A1
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Salam! neu A1/A2, ab Lektion 1
Nassira Lathrache
12 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112
Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR
Beginn: Do, 29.09.22

40102
Arabisch A1/A2
Lehrbuch: Salam! neu A1/A2,
ab Lektion 7/8
Nassira Lathrache
12 Abende
Donnerstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112
Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR
Beginn: Do, 29.09.22

Chinesisch

Lehrbücher:
Verlag für Volksbildung:
Wir lernen Chinesisch
Kursbuch: ISBN: 7-107-19163-2
Arbeitsbuch: ISBN: 7-107-19133-0

Kompetenzstufe A1
Europäischer Referenzrahmen

40201
Chinesisch A1
Anfänger*innen ohne
Vorkenntnisse
Lehrbuch: Wir lernen Chinesisch,
Kursbuch 1, ab Lektion 1
Xiaojun Gundermann-Han
5 Abende
Donnerstag, 19.45 - 20.45 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 211
Gebühr: 150,- EUR / ermäßigt: 113,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Do, 15.09.22
Dieser **vhespresso** Kurs wird definitiv ab 2
Teilnehmer*innen durchgeführt.



40202
Chinesisch A1
Anfänger*innen mit
geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Wir lernen Chinesisch, Kurs-
buch 1, ab Lektion 21
Xiaojun Gundermann-Han
5 Abende
Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 211
Gebühr: 150,- EUR / ermäßigt: 113,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Do, 15.09.22
Dieser **vhespresso** Kurs wird definitiv ab 2
Teilnehmer*innen durchgeführt.





Nähere Infos zu den Vhespresso-Kursen

klein, stark, gut
Das Kursangebot der Volkshochschulen in BW.



Durchführungsgarantie ab 2 Personen

Sie melden sich an und der Kurs findet statt.

Kleine Gruppe

Ihre Themen werden intensiv behandelt.

Sie wünschen einen anderen Termin?

Sprechen sie uns an!



©privat

Japanisch

Lehrbücher:

Minna no Nihongo I 2. Auflage
ISBN: 978-4883196036 oder auch
978-3835940307

Minna no Nihongo I Übersetzungen und Grammatikalische Erklärungen
ISBN: 978-3835940314 oder auch
978-4883196395

Minna no Nihongo II 2. Auflage
ISBN: 978-4883196463

Minna no Nihongo II Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen
ISBN: 978-883197040

Kompetenzstufe A1 Europäischer Referenzrahmen

41001

Japanisch A1 Kurs 1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Minna no Nihongo I 2. Auflage und Minna no Nihongo I Übersetzungen und Grammatikalische Erklärungen, ab Lektion 1

Migiwa Inoue-Gramlich
10 Abende

Montag, 17.50 - 19.20 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112
Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 19.09.22

Sie lieben Manga, Anime und/oder haben Interesse an der japanischen Kultur und möchten Japanisch lernen? Oder planen Sie Ihren nächsten Urlaub in Japan? Dann kommen Sie zum Japanischkurs! Mit Übungen lernen Sie neben ersten elementaren Redewendungen auch die Grammatik, sowie den Wortschatz, den man im Alltag benötigt. Außerdem wird die Hiragana-Silbenschrift eingeführt.

41002

Japanisch A1 Kurs 6

Lehrbuch: Minna no Nihongo I 2. Auflage und Minna no Nihongo I Übersetzungen und Grammatikalische Erklärungen, ab Lektion 19/20

Migiwa Inoue-Gramlich
10 Abende

Freitag, 17.00 - 18.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112
Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 23.09.22

Es werden die Kenntnisse in der Kommunikation auf Japanisch sowie die Hiragana- und Katakana-Silbenschriften weiter aufgebaut. Voraussetzung: Einfache Japanischkenntnisse sowie die Grundlage der Silbenschrift Hiragana und Katakana. Quereinsteiger mit den entsprechenden Kenntnissen sind willkommen!

Kompetenzstufe B1

Europäischer Referenzrahmen

41003

Japanisch B1 Vertiefung

Lehrbuch: Minna no Nihongo II 2. Auflage und Minna no Nihongo II Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen, ab Lektion 27/28

Migiwa Inoue-Gramlich
10 Abende

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112
Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 19.09.22

このクラスでは、今まで べんきょうしたことを ふくしゅうします。そして、新しいことばや ぶんぼうを べんきょうして、かいわの れんしゅうも します。いっしょにがんばりましょう!

In diesem Kurs werden die Kenntnisse in der alltäglichen Kommunikation auf Japanisch weiter aufgebaut. Voraussetzung: Kenntnisse aus ca. fünfzehn VHS-Kursen oder vergleichbare anderweitig erworbene Japanischkenntnisse, die Silbenschriften Hiragana und Katakana, sowie mindestens 150 Kanji-Schriftzeichen. Quereinsteiger mit diesen Kenntnissen sind herzlich willkommen!

Russisch

Lehrbuch:

Hueber Verlag:

Olitchno! aktuell A1

ISBN: 978-3-19-204477-9

Kompetenzstufe A1

Europäischer Referenzrahmen

41901

Online-Kurs: Russisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Olitchno! aktuell A1, ab Lektion 1

Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina

10 Mittage

Samstag, 13.15 - 14.45 Uhr

Online

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Sa, 17.09.22

Dieser Kurs wird mit Zoom durchgeführt, dazu müssten Sie sich nur die kostenlose Software herunterladen. Sie erhalten den Link zum Online-Kursraum (Zoom) rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Schwedisch

Kompetenzstufe A1

Europäischer Referenzrahmen

42001

Schwedisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Ulrich Wunderlich

10 Abende

Donnerstag, 19.45 - 21.15 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108

Gebühr: 94,- EUR / ermäßigt: 71,- EUR

inkl. Kopien 3,- EUR

Beginn: Do, 15.09.22

Höchsteilnehmerzahl: 7

42002

Schwedisch A1

Anfänger*innen mit geringen

Vorkenntnissen

Ulrich Wunderlich

10 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108

Gebühr: 94,- EUR / ermäßigt: 71,- EUR

inkl. Kopien 3,- EUR

Beginn: Do, 15.09.22

Höchsteilnehmerzahl: 7

Türkisch

Lehrbuch:

Dr. Ludwig Reichert Verlag:

Günaydin

ISBN: 978-3-89500-275-5

Kompetenzstufe A1

Europäischer Referenzrahmen

42401

Türkisch A1

Anfänger*innen mit geringen

Vorkenntnissen

Lehrbuch: Günaydin, ab Lektion 1

Ali Cankaya

10 Abende

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 211

Gebühr: 107,- EUR / ermäßigt: 80,- EUR

zuzgl. Kopien, beim Dozenten zu bezahlen

Beginn: Mi, 14.09.22



Arbeit und Beruf





50001

Finde Deinen beruflichen Weg – Orientierungskurs für Berufsanfänger, Berufstätige in Neuorientierung und Wiedereinsteiger

Sabine Ganter

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 09.00 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 49,- EUR

Termine: 18./19.11.22

"Ich will viel Geld verdienen." "Ich will einfach zufrieden sein in meinem Beruf." "Ich will etwas bewirken." "Ich will etwas erreichen." Solche und ähnliche Sätze kennt jeder, der sich mit Karrierewünschen befasst. So vielfältig, wie die Berufswelt ist, so vielfältig sind auch die Wünsche für das eigene Berufsleben. Aber was ist für mich persönlich der richtige Weg? Was ist mir wichtig im Leben? Welche Werte vertritt ich? Was sind meine Kenntnisse und Fähigkeiten? Wo könnte die Reise hingehen? Nach und nach werden in diesem Seminar verschiedene Erkenntnisse gewonnen und wie Puzzleteile zusammengesetzt, um letztendlich in ein Zielbild zu münden, für dessen Erreichung dann ein "Projektplan" erstellt werden kann.

50002

Erfolgreich Telefonieren!

Eva Keller

Freitag, 09.00 - 16.45 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 76,- EUR

Termin: Fr, 28.10.22

Dieses Seminar ist vor allem für diejenigen geeignet, die mit dem Telefon Kaltakquise und Terminvereinbarung durchführen möchten. Es zeigt an vielen, praktischen Beispielen, wie man die richtige Gesprächstechnik anwendet. Mit den Teilnehmer/innen wird ein Telefonleitfaden für das jeweilige Unternehmen erarbeitet und noch im Seminar in die Praxis umgesetzt.

Seminarinhalte: Vorstellungsrunde, To Do's vor dem ersten Anruf, Der Telefon-Knigge - was auf jeden Fall zu beachten ist! Mit einfachen Sätzen ans Ziel! Klassische Einwände Behandlung - braucht man das? Wie sie NEINs vermeiden und daraus den perfekten Einstieg fürs nächste Telefonat erzeugen, Spaß beim Telefonieren im Praxisteil, Fragen/Diskussion.

50003

Fit für freies Reden – Rhetorik für Frauen

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

Samstag, 13.15 - 17.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 30,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 26.11.22

Frauen wollen mit ihren Wortbeiträgen natürlich in der ersten Reihe stehen, wo sie eher nicht sind. Der Eindruck zurückgedrängt zu werden, entspricht eher der Realität. Das liegt vielleicht daran, dass Frauen in Konflikten schneller einknicken und sich weniger mutig zu behaupten wissen. Was löst der Satz "Sind Sie sich da ganz sicher?" bei Ihnen aus? Ein verständnisvolles Gesprächsverhalten, es wird auch kooperativ genannt, ist nicht immer positiv und weiterführend. Verständnis sollten

Frauen zu allererst für ihre eigenen Ziele entwickeln. Die anerzogene Rücksichtnahme gehört auf den Prüfstand.

Sachkunde in der Kommunikation zu zeigen, bringt im Beruf Vorteile. In Gesprächs- und Redesituationen, die erfolgreich gelöst werden. Wie wirken Sie kommunikativ, z.B. mit Ihrer Körpersprache, auf andere Frauen (und vermutlich auch auf Männer)? Das Spiegeln über das Auftreten, soll Mut machen! Wie jede einzelne ihr Durchsetzungsvermögen gestalten will, bestimmt sie selbst. Als Unterstützung eine Portion Kenntnisse zum weiblichem Kommunikationsverhalten. Übung macht die Meisterin.

50004

Small Talk – Netzwerken im Beruf wie Privat

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

Mittwoch, 18.15 - 21.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Gebühr: 20,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Mi, 07.12.22

Ein guter sozialer Kontakt zeichnet sich durch die kommunikativen Zwischentöne aus. Gerade mit Menschen, denen man zum ersten Mal begegnet oder die höherrangig sind, fällt es nicht immer leicht, ein "kleines Gespräch" anzustoßen. Andere ansprechen und mit ihnen plaudern, ist ein Balanceakt zwischen den eigenen Ansprüchen an ein Gespräch und das, was es sein sollte - zunächst einmal eine Unterhaltung. Der Weg vom kleinen Gespräch zum Netzwerken: Eine Haltung einnehmen, um die oberflächliche Sichtweise auf den Small Talk zu überdenken. Auch im Vorübergehen: Interesse am Menschen zeigen. Der Einstieg: Wie klinge ich mich in ein Gespräch ein? Welche Themen eignen sich und welche gelten als Tabu? Welche Bereicherung kann sich aus einem ersten Kontakt ergeben? Wie halte ich ein interessantes Gespräch aufrechter? Wie sichere ich Kontakte, um sie wieder aufnehmen zu können. Wie unterbreche ich charmant Dauerredner? Exit-Satz: Wie gelingt mir souverän der Ausstieg aus jeder Small, Talk Situation? Persönliche Erfahrungen und interessierende Fragen der Teilnehmenden sind erwünscht.

Bitte mitbringen: Ihr "Lieblings"-Buch.

50005

Schlagfertigkeit Online Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Matthias Dahms

Montag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 59,- EUR

inkl. Skript

Termin: Mo, 26.09.22

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen.

Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Seminarinhalte: spontan mit Sprache umgehen, sicher und überzeugend argumentieren, eigene Betroffenheit überwinden, Einwände schlagfertig behandeln, Wortschatz erweitern.

Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten sie kurz vor Kursbeginn direkt vom Dozenten.

50006

Online Seminar Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Matthias Dahms

Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 59,- EUR

inkl. Skript

Termin: Do, 17.11.22

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, "nein" zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst.

Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

Inhalte: Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit, vom Mut aus dem Schatten herauszutreten, die Rolle von Sprache und Körpersprache, Strategien der Motivation und der Selbstmotivation, Aufmerksamkeit erzeugen, souverän und überzeugend auftreten, Anregungen für karriereentscheidende Situationen,

Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten sie kurz vor Kursbeginn direkt vom Dozenten.

50007

Der Online Rhetorik-Workshop Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen

Matthias Dahms

Montag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 59,- EUR

inkl. Skript

Termin: Mo, 05.12.22

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. Dann kann der Funke der Begeisterung über



springen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Sie erhalten viele Übungen, die Sie auch zuhause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln. Weitere Schwerpunkte dieses Online-Workshop sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Inhalte: Die Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen, Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen, der wirkungsvolle Einstieg, Redeängste und Lampenfieber abbauen, sicher argumentieren, Umgang mit Blackout, Störern und Einwänden sicher begegnen.

Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten sie kurz vor Kursbeginn direkt vom Dozenten.

50008

Online-Seminar

Motivieren – Delegieren – Kritisieren Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Matthias Dahms

Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 59,- EUR

inkl. Skript

Termin: Fr, 16.12.22

Führungskräfte stehen heute unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Seminar setzt an drei Erfolgsfaktoren an:

Motivieren

Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren. Wir werden dazu Methoden und Werkzeuge besprechen. Damit schafft sie die Voraussetzung, dass auch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit viel Freude leisten.

Kritisieren

In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeitern mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert.

Delegieren

Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

Dieses Online-Seminar erarbeitet praktische Führungshilfen zu diesen drei Erfolgsfaktoren. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Seminarinhalte: Herausforderungen für die moderne Führungskraft, Strategie zur Selbstmotivierung, Mitarbeiter*innen nachhaltig motivieren, das "Können" und "Wollen" der Mitarbeiter*innen steigern, mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung, Delegation als praktisches Führungsinstrument, Erfahrungsaustausch.

Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten sie kurz vor Kursbeginn direkt vom Dozenten.



EDV / Informations- und Kommunikationstechnik

Info-Veranstaltungen

50100

Kostenlose Beratung "Informations- und Kommunikationstechnik" (für PC und Mobilgeräte)

Wolfgang Meyer

Freitag, 10.00 Uhr

VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum

Termin: Fr, 16.09.22

Sie erhalten in Einzelgesprächen individuelle Auskunft und Beratung zu den angebotenen EDV-Kursen, zu Grundlagen, Internet, Anwendungsprogrammen oder Smartphones und Tablet-PC. Ausgehend von ihren Fragen werden Sie über Inhalte, erforderliche Vorkenntnisse und mögliche Alternativen informiert. Auf Wunsch können auch Tipps zur Anschaffung eines Computers, Smartphones oder Tablet-PC gegeben werden. Falls sie zum Kursangebot Fragen haben und sich nicht ganz sicher sind, welcher Kurs für Sie der richtige ist, sind Sie herzlich eingeladen. Um längere Wartezeiten zu vermeiden, ist es unbedingt erforderlich unter Tel.: 07251/79321 einen Termin zu vereinbaren.

50101

Infoveranstaltung "Die Welt des mobilen Internets"

Präsenzveranstaltung

Wolfgang Meyer

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 21,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Mo, 19.09.22

Wir geben Ihnen einen Überblick über die auf dem Markt angebotenen mobilen Geräte unterschiedlicher Hersteller, Gehäuseformen, Bildschirmgrößen, Betriebssysteme, deren Vernetzung über Mobilfunk oder lokale Netze sowie die Nutzungsmöglichkeiten im Internet. Außerdem erhalten Sie allgemeine Hinweise zu Mobilfunktarifen und deren Leistungsumfang.

Sie melden sich an, wir senden Ihnen einen Link und alle weiteren Informationen per E-Mail zu und Sie nehmen "live" am Kurs teil. Sie können also von zu Hause aus mitmachen.

Wer das Internet nutzt, hinterlässt unweigerlich Spuren. Diese verhelfen vor allem Unternehmen der Datenwirtschaft zu Einnahmen in Milliardenhöhe, führen bei den Internetnutzern jedoch häufig zu Benachteiligung in Form von Ausforschung, Manipulation, Diskriminierung und Vorenthalten von Informationen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Privatsphäre bei der Internetnutzung durch Ihr Verhalten sowie durch die Nutzung bestimmter Dienste oder Programme / Apps schützen können.

50102

Infoveranstaltung "Meine Daten gehören mir – digitale Selbstverteidigung für Einsteiger"

Präsenzveranstaltung

Wolfgang Meyer

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 21,- EUR

inkl. Infomaterial

Termin: Mo, 26.09.22

Bitte beachten Sie, dass es zu diesem Thema ein Kursangebot (Internet sicher und datenschutzfreundlich nutzen, Kursnummer: 50110) gibt. Dort lernen Sie, wie die im Vortrag angesprochenen Empfehlungen praktisch umgesetzt werden können.

50103

"Meine Daten gehören mir – digitale Selbstverteidigung für Einsteiger"

Online-Infoveranstaltung

Wolfgang Meyer

Dienstag, 18.00 - 20.15 Uhr

Gebühr: 21,- EUR

inkl. Infomaterial

Termin: Di, 18.10.22

Der Kurs wird online angeboten. Erforderlich sind ein PC, Laptop oder ein Mobilgerät mit stabiler Internetverbindung.

Nähere Hinweise sowie einen Link für die Teilnahme erhalten Sie kurz vor Kursbeginn per E-Mail. Bitte geben Sie bei der Anmeldung für den Kurs eine funktionierende E-Mail-Adresse an, die an die Kursleitung weitergegeben werden darf.

Internetdienste können kaum noch anonym genutzt werden. Wir besitzen eine digitale Identität, die zum begehrten Angriffsziel für Kriminelle geworden ist. Die Identitätsdiebe gehen auf unsere Kosten auf Einkaufstour, veröffentlichen widerrechtlich unsere Daten oder verwenden sie für kriminelle Machenschaften, die uns zur Last gelegt werden können. Dieser Vortrag zeigt auf, wie Sie Ihre digitale Identität, Ihre Passwörter und andere Daten vor Verlust oder Missbrauch schützen können.

50104

Infoveranstaltung "Passwortschutz und Datensicherheit für Einsteiger"

Präsenzveranstaltung

Wolfgang Meyer

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche



Gebühr: 21,- EUR
inkl. Infomaterial
Termin: Mo, 10.10.22

50105 "Passwortschutz und Datensicherheit für Einsteiger"

Online-Infoveranstaltung

Wolfgang Meyer
Dienstag, 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: 21,- EUR
inkl. Infomaterial
Termin: Di, 08.11.22

Der Kurs wird online angeboten. Erforderlich sind ein PC, Laptop oder ein Mobilgerät mit stabiler Internetverbindung.

Nähere Hinweise sowie einen Link für die Teilnahme erhalten Sie kurz vor Kursbeginn per E-Mail. Bitte geben Sie bei der Anmeldung für den Kurs eine funktionierende E-Mail-Adresse an, die an die Kursleitung weitergegeben werden darf.

A-Grundkurse

Sie lernen die Grundzüge der Bedienung, Anpassung und Nutzung von Mobilgeräten, Laptops oder PC mit Internetverbindung kennen.

Wesentliche Inhalte: Gerätefunktionen und -einstellungen, Betriebssystem und Apps, Bedienung durch Computermaus oder Gesten, Nutzung der Tastatur, einfache Textbearbeitung, Anpassen der Benutzeroberfläche, Grundlagen Datenschutz und Sicherheit, Internetverbindungen über Festnetz, WLAN und Mobilfunk, Grundwissen Internet und World Wide Web, Erwerben von Apps auf Mobilgeräten.

50106 Tablet-Kurs (Android) für Anfänger*innen

Romano Au
3 Abende
Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 100,- EUR / ermäßigt: 75,- EUR
Beginn: Mi, 16.11.22

In diesem Kurs erfahren Sie Grundlagen im Umgang mit dem Tablet mit Android Betriebssystem (d.h. alle Tablets, außer I-Pad!). Für die Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie ein eigenes Tablet.

Inhalt: Erste Schritte am eigenen Tablet, Grundeinstellungen vornehmen, W-LAN einrichten und nutzen, Videochat, Fotos machen und anschauen, Was sind Apps? Der Google PlayStore, Google Maps

50107 EDV-Einsteiger-Kurs für Senior*innen ohne PC-Vorkenntnisse

Helmut Oberle
5 Nachmittage
Montag, 14.00 - 17.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 153,- EUR / ermäßigt: 115,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Beginn: Mo, 10.10.22
Dieser Kurs ist speziell für PC-Einsteiger und Senioren gedacht.

Voraussetzung: Großes Interesse in die Welt der Computer und des Internets einzusteigen! Kurschwerpunkte- und Inhalte: Starten und Anmelden, Bedienoberfläche Desktop, Fenstertechniken, Briefe schreiben, E-Mail, Kontakte und Kalender benutzen, Windows-Explorer, Daten speichern und verwalten, Bilder verwalten und bearbeiten, im Internet surfen

50108 EDV-Einsteiger-Kurs für Teilnehmer*innen ohne PC-Vorkenntnisse

Romano Au
3 Abende
Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 83,- EUR / ermäßigt: 62,- EUR
Beginn: Mi, 21.09.22
inkl. Lehrmaterial

Dieser Kurs ist speziell für PC-Einsteiger und berufliche Wiedereinsteiger (ohne PC-Vorkenntnisse) gedacht.

Inhalt: Einführung (mehr Infos), Kennenlernen Windows, Personalisierung des Windows Betriebssystems, Installation und Umgang mit Hardware, Hilfreiche Softwareanwendungen, sicherer Umgang mit dem Internet, richtige Recherche im Internet.

B-Aufbaukurse

50109 EDV-Aufbaukurs – Routineaufgaben schnell und einfach erledigen Folgekurs

Romano Au
3 Abende
Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 83,- EUR / ermäßigt: 62,- EUR
Beginn: Mi, 12.10.22
inkl. Lehrmaterial

Dieser Kurs ist speziell für PC-Einsteiger und berufliche Wiedereinsteiger (ohne PC-Vorkenntnisse) gedacht.

Inhalt: Einführung (mehr Infos), Kennenlernen Windows, Personalisierung des Windows Betriebssystems, Installation und Umgang mit Hardware, Hilfreiche Softwareanwendungen, sicherer Umgang mit dem Internet, richtige Recherche im Internet.

50110 Internet sicher und datenschutzfreundlich nutzen – für Mobilgeräte und PC / Laptop Aufbaukurs

Wolfgang Meyer

6 Vormittage
Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 175,- EUR / ermäßigt: 131,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Beginn: 07.10.22

Sie erfahren, wie Sie mit Ihrem PC / Laptop oder Mobilgerät sicher und datenschutzfreundlich Internetdienste nutzen können. Damit bleiben die auf massive Ausforschung angelegten Dienste der großen globalen Anbieter automatisch außen vor.

Die unter dieser Voraussetzung angebotenen wesentlichen Inhalte umfassen: Suchen und Finden im World Wide Web, Alternative Browser und Suchmaschinen nutzen, Konten bei Internetdiensten einrichten und nutzen, Portale und Datenbanken, Kommunikation mittels Messenger und E-Mail, Sicherheit und Datenschutz

Die Schulungen werden vorrangig an den PCs der Volkshochschule unter Microsoft Windows durchgeführt; die Nutzung auf Mobilgeräten (unter Apple iOS® oder Android) wird ergänzend behandelt. Eigene Mobilgeräte (Smartphone, Tablet, Laptop) können mitgebracht werden.

Teilnahmevoraussetzungen:
EDV-Grundkenntnisse,

C-Kurse für Fortgeschrittene

50111 Windows 11 – Umsteigerkurs EDV-Kurs für Fortgeschrittene

Wolfgang Meyer
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 74,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Mo, 21.11.22

Microsoft hat im Oktober 2021 sein neues Betriebssystem Windows 11 herausgebracht. Das Upgrade von Rechnern mit älteren Betriebssystemen ist häufig kostenlos. Windows 11 wird nach und nach auf PC/Laptop angeboten, deren Hardware die erforderlichen Voraussetzungen erfüllt. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die Windows 11 im privaten Umfeld oder in kleinen Unternehmen nutzen wollen und gibt Hinweise zu Hardwarevoraussetzungen, Lizenzmodellen, Installation, Benutzeroberfläche sowie zur Nutzung. Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Personen durchgeführt.



Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!



INFO!

Bitte beachten Sie in Ihrem eigenen Interesse unbedingt die bei jedem EDV-Kurs im Beschreibungstext genannten notwendigen Vorkenntnisse!

50112 Blogs und Webseiten mit WordPress gestalten

Wolfgang Meyer

4 Abende

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 247,- EUR / ermäßigt: 185,- EUR inkl. Lehrmaterial

Beginn: Mo, 28.11.22

WordPress gehört neben Joomla!, Drupal und Typo3 zu den bekanntesten und meistverwendeten Content Management Systemen. Wesentliche Inhalte: Einfache Website / Blog mit WordPress erstellen, Texte gestalten, Bilder einbinden, Links anbringen und verwalten, Grundsätze Web-Hosting (Adressen, Speicher, Datenbanken usw.), Einrichten WordPress auf dem eigenen Web-Space, Verwendung / Einbinden von Multimediadaten, Design / Features verwalten, Organisation / Rechteverwaltung,

Teilnahmevoraussetzungen: Routine in der Nutzung des Internets, einer Textverarbeitungssoftware sowie im Umgang mit Dateien, funktionsfähiges E-Mail-Konto, das sich per Web-Mail abfragen lässt; bitte Zugangsdaten mitführen, sofern bereits eigener Web-Space zur Verfügung steht, bitte (FTP-)Zugangsdaten mitführen; ansonsten wird ein lokaler Server der VHS genutzt.

Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Personen durchgeführt.

Office-Anwendungen

Word

50113

Microsoft Word - Grundkurs kompakt

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 83,- EUR / ermäßigt: 62,- EUR inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 15.10.22

Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus. Word-Version idealerweise ab 2013

Dieser Grundkurs vermittelt den systematischen Einstieg in dieses weit verbreitete Textverarbeitungsprogramm. In diesem Online-Kurs lernen Sie Ihre Dokumente besser zu gestalten und effektiver mit dem Programm zu arbeiten. Wir empfehlen Ihnen diesen Kurs auch dann, wenn Sie bereits erste Erfahrungen mit Microsoft Word gewonnen haben.

Folgende Lehrinhalte werden vermittelt: Grundeinstellungen und individuelle Gestaltung der Symbolleisten, Texte erfassen, korrigieren und speichern, mehrseitige Dokumente erstellen, Dokumente durch Zeichen-, Absatz-, Rahmen- und Seitenformate professionell gestalten und ausdrucken, Kopf-/Fußzeilen, Seitennummerierung und Silbentrennung einstellen, Übungen, Tipps und Tricks.

50114

Microsoft Word Einsteigerkurs

Martin Günther

4 Abende

Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR inkl. Lehrmaterial

Beginn: Do, 13.10.22

Ob am PC zu Hause oder im Büro: Microsoft Word ist Standard in der Textverarbeitung. In diesem Kurs lernen Sie den effizienten Einsatz von grafisch ansprechenden Dokumenten im Büro und im Alltag.

Lerninhalte (u.a.): Erste Schritte mit Microsoft Word, Erstellen und Speichern von Dokumenten, Gestalten von Dokumenten mit Zeichen-, Absatz- und Druckformaten, Layout mit Seitenrändern, Tabulatoren, Spalten und Rahmen, Einfügen und Bearbeiten von Grafiken, Tabellen in Word, Rechtschreibprüfung, Ansichten, Kompatibilitätsprüfung durchführen, Druckoptimierung, Worddokumente in PDF-Dateien umwandeln und per E-Mail versenden usw. Mit vielen praktischen Übungen!

Voraussetzung: Windowsgrundlagen, Grundkenntnisse im Umgang mit Dateien, Tastatur-Grundkenntnisse!

50115

Microsoft Word Aufbaukurs

Martin Günther

4 Abende

Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR inkl. Lehrmaterial

Beginn: Do, 17.11.22

Der richtige Aufbaukurs für alle Teilnehmer*innen eines Microsoft Word-Grundkurses oder mit entsprechenden Vorkenntnissen. Wenn Sie in Microsoft Word an Grenzen stoßen, können Sie hier Ihr Wissen erweitern oder auffrischen.

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse.

50116

Themenkurs:

Microsoft Word

Serienbriefe

Romano Au

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 74,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR
Termin: Mi, 07.12.22

Voraussetzung: Word- und Windowsgrundlagen, Grundkenntnisse im Umgang mit Dateien, Tastatur-Grundkenntnisse!

Inhalt: Regeln und Bedingungen, Seriendruckmöglichkeiten, Datenquellen.

Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer/innen durchgeführt.

Das neue Frühjahrsprogramm erscheint am 13. Dezember 2022.

vhespresso –
klein, stark, gut

Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in BW.

Durchführungsgarantie ab 2 Personen
Sie melden sich an und der Kurs findet statt.

Kleine Gruppe
Ihre Themen werden intensiv behandelt.

Sie wünschen einen anderen Termin?
Sprechen sie uns an!





50117

**Themenkurs:
Microsoft Word
Formulare**

Romano Au
Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 74,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR
Termin: Mi, 14.12.22
Voraussetzung: Word- und Windowsgrundlagen, Grundkenntnisse im Umgang mit Dateien, Tastatur-Grundkenntnisse!
Inhalt: Formulare gestalten, Formularfelder, Schutzmechanismen, am Bildschirm ausfüllen und drucken.
Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer/innen durchgeführt.



Excel

50118

Microsoft Excel Grundkurs - kompakt

Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 90,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Sa, 22.10.22
inkl. Lehrmaterial
Teilnahmevoraussetzungen: Excel-Version idealerweise ab 2013
Hier werden Ihnen die Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel vermittelt. Anhand vieler Beispiele und Übungen erarbeiten Sie sich ein fundiertes Basiswissen in den folgenden Themenbereichen: Tabellen anlegen, speichern, formatieren; Berechnungen mit Formeln und Funktionen; Daten sortieren, filtern, auswerten und konsolidieren; Diagramme erstellen und bearbeiten.

50119

Microsoft Excel Aufbaukurs – kompakt

Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 90,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Sa, 19.11.22
Teilnahmevoraussetzungen: Excel-Version idealerweise ab 2013
In diesem Kurs erhalten Sie nicht nur eine theoretische Antwort auf Ihre Fragen, sondern lernen sofort umsetzbare, präzise und leicht verständliche Lösungen kennen.
Die Themenschwerpunkte sind:
Datenbanken, Abfragen und Listen erstellen und bearbeiten; mit Datenbanken Auswertungen durchführen; Gliederungen erstellen; mit Pivot-Tabellen, Daten analysieren, sowie Umsatzstatistiken und Berichte erstellen; Umgang mit den Funktionen WENN und VERWEIS. Undokumentierte Funktionen, Spezialtechniken mit hohem Nutzwert und das einfache "Gewusst - wie" - das ist die Mischung in dieser Schulung, die Sie begeistern wird. So gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Microsoft Excel.

50120

Microsoft Excel Grundkurs

Wolfgang Meyer
4 Abende
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Beginn: Mo, 17.10.22
Sie lernen die Arbeit mit Microsoft Excel sehr zügig, in kompakter und strukturierter Form, aber von Grund auf kennen. Wir empfehlen Ihnen diesen Kurs auch dann, wenn Sie bereits erste Erfahrungen mit Microsoft Excel gewonnen haben; dies vor allem für den Fall, dass Sie die Folgekurse besuchen wollen.
Vor allem folgende Lehrinhalte werden vermittelt: Programmsteuerung, Daten eingeben und ändern (Zahlen, Text, Datum und Uhrzeit), relative und absolute Bezüge, Namen, kopieren, ausschneiden, einfügen und verknüpfen, Zellformatierung, bedingte Formatierung, Formeln und Funktionen, Berechnungen mit Datum und Uhrzeit, sortieren / filtern (Einstieg), Diagramme.
Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus.

50121

Microsoft Excel Aufbaukurs

Wolfgang Meyer
4 Abende
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Beginn: Mo, 28.11.22
Sie lernen weiterführende Funktionen und Arbeitstechniken, vor allem hinsichtlich der Verarbeitung und Präsentation von Daten kennen, vor allem folgende Lehrinhalte werden vermittelt: Listen / "echte Tabellen", Gliederungen, Teilergebnisse und Pivot-Tabellen, Tabellen konsolidieren, Datenbankfunktionen, WENN- / VERWEIS- / UND- / ODER-Funktionen, sortieren / filtern (Spezialfilter).
Vorkenntnisse: die im Microsoft Excel Basiskurs vermittelten Inhalte werden als bekannt vorausgesetzt.

50122

**Themenkurs:
Microsoft Excel
"Diagramme"**

Helmut Oberle
Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 74,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Di, 18.10.22
Inhalt: Grundlagen zu Diagrammen, Vorgehensweise bei der Diagrammerstellung, Daten mit Sparklines veranschaulichen, besondere Formatierungsmöglichkeiten nutzen, Verschiedene Diagrammtypen kombinieren, dynamisch wachsendes Diagramm erstellen.
Voraussetzung: Microsoft Excel- Grundkenntnisse
Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.



50123

**Themenkurs:
Microsoft Excel
"Pivot-Tabellen"**

Helmut Oberle
Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 74,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Di, 25.10.22
Pivot-Tabellen gehören zu den Basisfunktionalitäten von Tabellenkalkulationsprogrammen. Sie sind ein mächtiges Instrument, mit dem strukturiert vorliegende, große Datenmengen ausgewertet und in überschaubarer, verdichteter Form dargestellt werden können.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse einer beliebigen Microsoft Excel-Version.
Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.



50124

Microsoft Excel Makro / VBA-Programmierung

Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 180,- EUR / 135,- EUR
Termin: Sa, 12.11.22
Hier finden Sie den leichten Einstieg in die Excel-Programmierung.
In diesem Makro/VBA-Kurs werden wir Aufgaben lösen, die ohne den Einsatz von VBA schwer bis gar nicht zu lösen sind. Auch lernen Sie, wie Sie bestimmte regelmäßige und lästige Arbeiten mit Makros schnell automatisieren können.
Haben Sie bitte keine Angst vor der "Programmierung". Es sind gar nicht so viele Befehle notwendig, um ca. 80% aller Aufgabenstellungen zu lösen. Wir erarbeiten uns gemeinsam Schritt für Schritt die dafür notwendigen Vokabeln und Techniken anhand typischer Aufgabenstellungen in Excel.
Durch den Einsatz dieser Techniken werden Sie zukünftig sehr viel Zeit sparen können, indem Sie Excel für sich arbeiten lassen.
Folgende Lehrinhalte werden vermittelt: So finden Sie sich prima in der Entwicklungsumgebung zurecht, so erstellen Sie Verzweigungen und Abfragen, so lösen Sie sich wiederholende Arbeitsschritte mit Schleifen, so programmieren Sie mit Zellen und Bereichen, so profitieren Sie von den Ereignissen in Excel, so automatisieren Sie alltägliche Arbeiten mit Excel-VBA,
Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse; Excel Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus.
Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.



50125

Microsoft Dashboards mit Excel

Helmut Oberle
Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 74,- EUR / 56,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Di, 08.11.22
In jedem Unternehmen (oder jeder Behörde) fallen Tag für Tag erhebliche Datenmengen





an. Da heißt es, den Überblick zu bewahren und die richtigen Schlüsse aus den gesammelten Informationen zu ziehen.

Genau dabei helfen Dashboards. Sie präsentieren wichtige Unternehmens- bzw. Behörden-daten wie Umsatzzahlen, Preisentwicklungen, regionale Verteilungen oder kundenspezifische Details in übersichtlicher und auf einen Blick zu interpretierender Form.

Ein gutes Dashboard vermittelt auf Anhieb einen Überblick über alle relevanten Kenngrößen eines Betriebs oder einer Behörde - ohne lästiges Blättern und ohne aufwendiges Interpretieren umfangreicher Listen oder Tabellen. Damit werden strategische Entscheidungen nicht nur erleichtert, sondern auch beschleunigt.

In diesem Kurs führe ich Sie Schritt für Schritt in die Materie ein. Sie erfahren, worauf es bei der Entwicklung eines effektiven Dashboards ankommt. Sie lernen, wie Sie Ihre Daten aufbereiten, damit Sie sie optimal auswerten können. Und Sie erhalten Tipps zur Diagrammgestaltung.

Teilnahmevoraussetzung: Excel-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus.

Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

50126

Power Query und Power Pivot in Microsoft Excel professionell einsetzen (für fortgeschrittene Excel Anwender)

Helmut Oberle

Samstag, 09.00 - 13.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 104,- EUR / ermäßigt: 78,- EUR
inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 10.12.22

In diesem Kurs widmen wir uns ganz der Aufbereitung und Auswertung umfangreicher Datenbestände.

Darüber hinaus lernen Sie die Grundlagen der Datenmodellierung bei einem relationalen Datenmodell kennen und wie man in Excel Beziehungen zwischen Tabellen erstellt.

Inhalt: Wenig bekannt, aber immer noch interessant: Mit dem Pivot-Tabellen-Assistent mehrere Datentabellen (auch aus verschiedenen Arbeitsmappen) zu einer Pivot-Tabelle konsolidieren. Excel-Datentabellen anlegen und Datenmodellierung mit Microsoft Excel. Das relationale Datenmodell in Microsoft Excel, Beziehungen zwischen Tabellen erstellen, Datenmodelle und Berechnungen mit PowerPivot, Measures berechnen, Daten mit KPI's visualisieren.

Teilnahmevoraussetzung: Excel Grundkenntnisse.

Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

50127

Online-Kurs Microsoft Excel Themenkurs: "Diagramme erstellen und modifizieren"

in Kooperation mit der
VHS Landkreis Karlsruhe
Helmut Oberle



Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 21,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Di, 04.10.22

Inhalt: Grundlagen zu Vorgehensweise bei der Diagrammerstellung, Verschiedene Diagrammtypen kombinieren, Dynamisch wachsendes Diagramm erstellen, besondere Formatierungsmöglichkeiten nutzen, Daten mit Sparklines veranschaulichen, grundlegende Vorgehensweise bei der Diagrammerstellung, Diagrammelemente bearbeiten oder nachträglich hinzufügen, Datenreihen bearbeiten/mit einem leeren Diagramm beginnen, Beschriftungen und Diagrammlayout, Datenreihen mit Sparklines visualisieren.

Teilnahmevoraussetzung: Excel-Grundkenntnisse, Excel-Version ab 2013

für Online-Kurse: eine ausreichend schnelle Breitband-Internet-Verbindung, Beispiel für Browser für die Online-Kurse: Google Chrome, Firefox, Opera und Microsoft Edge.

Sie melden sich an, wir senden Ihnen einen Link und alle weiteren Informationen per E-Mail zu und Sie nehmen "live" am Kurs teil. Sie können also von zu Hause aus mitmachen.

50128

Online-Kurs

Microsoft Excel Themenkurs: "Pivot-Tabellen erstellen und modifizieren" in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe

Helmut Oberle

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 21,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Di, 15.11.22

Pivot-Tabellen gehören zu den Basisfunktionalitäten von Tabellenkalkulationsprogrammen. Sie sind ein mächtiges Instrument, mit dem strukturiert vorliegende, große Datenmengen ausgewertet und in überschaubarer, verdichteter Form dargestellt werden können. Vorkenntnisse: Grundkenntnisse einer beliebigen Microsoft Excel-Version.

Die Bezeichnung Pivot-Tabellen beruht auf dem englischen Begriff "pivot" = Dreh- oder Angelpunkt und bedeutet, dass Sie mit Pivot-Tabellen Daten nach verschiedenen Gesichtspunkten zusammenfassen, anordnen und auswerten können.

Inhalt: Pivot-Tabellen erstellen, Felder umstellen, gruppieren und filtern, Werte berechnen, mit dem Pivot-Tabellen-Assistent mehrere Datentabellen (auch aus verschiedenen Arbeitsmappen) zu einer Pivot-Tabelle konsolidieren. Pivot-Diagramme (Pivotchart)

Teilnahmevoraussetzung: Excel-Grundkenntnisse, Excel-Version ab 2013

für Online-Kurse: eine ausreichend schnelle Breitband-Internet-Verbindung, Beispiel für Browser für die Online-Kurse: Google Chrome, Firefox, Opera und Microsoft Edge.

50129

Online-Kurs

Dashboards mit Microsoft EXCEL in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe

Helmut Oberle

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 21,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Di, 22.11.22

In jedem Unternehmen (oder jeder Behörde) fallen Tag für Tag erhebliche Datenmengen an. Da heißt es, den Überblick zu bewahren und die richtigen Schlüsse aus den gesammelten Informationen zu ziehen.

Ein Dashboard zeigt wichtige Daten auf einen Blick.

Genau dabei helfen Dashboards. Sie präsentieren wichtige Unternehmens- bzw. Behörden-daten wie Umsatzzahlen, Preisentwicklungen, regionale Verteilungen oder kundenspezifische Details in übersichtlicher und auf einen Blick zu interpretierender Form.

Ein gutes Dashboard vermittelt auf Anhieb einen Überblick über alle relevanten Kenngrößen eines Betriebs oder einer Behörde - ohne lästiges Blättern und ohne aufwendiges Interpretieren umfangreicher Listen oder Tabellen. Damit werden strategische Entscheidungen nicht nur erleichtert, sondern auch beschleunigt.

In diesem Kurs führe ich Sie Schritt für Schritt in die Materie ein. Sie erfahren, worauf es bei der Entwicklung eines effektiven Dashboards ankommt. Sie lernen, wie Sie Ihre Daten aufbereiten, damit Sie sie optimal auswerten können. Und Sie erhalten Tipps zur Diagrammgestaltung.

Teilnahmevoraussetzung: Excel-Grundkenntnisse, Excel-Version idealerweise ab 2013 für Online-Kurse: eine ausreichend schnelle Breitband-Internet-Verbindung, Beispiel für Browser für die Online-Kurse: Google Chrome, Firefox, Opera und Microsoft Edge.

Microsoft PowerPoint

50130

Microsoft PowerPoint Grundkurs

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 180,- EUR / ermäßigt: 135,- EUR
Termin: Sa, 08.10.22

In diesem Kurs lernen Sie die Arbeit mit PowerPoint in kompakter und strukturierter Form, aber von Grund auf kennen. Wir empfehlen Ihnen diesen Kurs auch dann, wenn Sie bereits erste Erfahrungen mit PowerPoint gewonnen haben.

Folgende Lerninhalte werden vermittelt: PowerPoint kennenlernen, mit verschiedenen Ansichten arbeiten, was es mit Foliendesigns und Folienlayouts auf sich hat, Einstieg in Folienbearbeitung, Folientext eingeben und gestalten, Tabellen, Zeichnungs-Objekte und SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten, Diagramme/Organigramme erstellen und bearbeiten, Folienmaster verwenden, Folienübergänge und Animationseffekte hinzufügen und ändern, WordArt, Bilder und AV-Medien, Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus

Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.





50131

Microsoft PowerPoint Aufbaukurs

Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 180,- EUR / ermäßigt: 135,- EUR
Termin: Sa, 26.11.22

Dieser Kurs vermittelt das notwendige Grundwissen, um überzeugende Präsentationen zu erstellen und vorzuführen. Durch viele praktische Beispiele und Übungen lernen Sie schnell Präsentationen zu erstellen und mit den PowerPoint-Werkzeugen (wie z.B. Organigramm, Formen, Diagramm, SmartArt, Übergangseffekte, Animationen) umzugehen. Kursschwerpunkte und -inhalte: Gestaltungselemente im Folienmaster verwenden, eigene Vorlagen erstellen und nutzen (Corporate Design), Navigation in Präsentationen, Folien mit Kommentaren versehen, Hyperlinks in Präsentationen einsetzen, Bildschirmpräsentation endlos wiedergeben, Referentenansicht nutzen, Zielgruppenorientierte Präsentation erstellen, individuelle Animationsbeispiele erstellen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in PowerPoint, sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus.

Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.



Microsoft Access

50132

Microsoft Access Grundlagen

Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 183,- EUR / ermäßigt: 137,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Sa, 03.12.22

Lernen Sie bei Ihrer Datenverwaltung (Mitarbeiter, Vereinsmitglieder, Lagerlisten, Adressen, ...) die Vorzüge von Access kennen. Üben Sie an praktischen Beispielen die Erstellung und Auswertung Ihrer Datensätze. Nach diesem Kurs kennen Sie die wichtigsten Grundlagen und können Ihre eigene einfache Datenbank erstellen.

Folgende Lehrinhalte werden vermittelt: Was ist Access? die Arbeitsoberfläche, eine neue Datenbank erstellen, Tabellen erstellen, Daten in Tabellen betrachten, eingeben und bearbeiten, Formulare erstellen, Daten in Formularen betrachten, eingeben und bearbeiten, Filter erstellen und bearbeiten, Abfragen erstellen und bearbeiten, Berichte erstellen und bearbeiten

Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus.

Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.



Multimedia / Bildbearbeitung

50133

Fotos und Daten lokal und in der Cloud verwalten EDV-Kurs für Fortgeschrittene

Wolfgang Meyer
4 Vormittage
Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 247,- EUR / ermäßigt: 185,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Beginn: Fr., 25.11.22

Sie erfahren, wie Sie typische Alltagssituationen im Umgang mit Datenträgern, Ordnern und Dateien (besser) bewältigen können. Wesentliche Inhalte: Verwaltung von Daten auf Mobilgeräten, Digitalkameras oder anderen externen Datenträgern, Übertragen von Daten auf und verwalten auf dem PC/Laptop, Nutzung von Onlinespeichern, Datenträger, Ordner und Dateien verwalten (kopieren, verschieben, löschen, umbenennen), ZIP-Archive, PDF erzeugen, Download von Dateien, Umgang mit E-Mail-Anhängen.

Sie dürfen neben Ihren eigenen Mobilgeräten auch gerne Ihre Digitalkamera mitbringen; Bitte bringen Sie in diesem Fall auch Ihre USB-Datenkabel mit. Vorkenntnisse: geringe EDV-Vorkenntnisse.

Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Personen durchgeführt.



50134

Online-Kurs Bildbearbeitung mit lightroom 5

Martin Günther
4 Abende
Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 120,- EUR / ermäßigt: 90,- EUR
Beginn: Do, 15.09.22

Adobe Photoshop Lightroom versteht sich als Ergänzung zu reinen Bild-Bearbeitungsprogrammen wie z.B. Photoshop. Es ist darauf ausgelegt, speziell Fotografen zu unterstützen, die viele Bilder machen. Lightroom vereint alle wichtigen Werkzeuge zur Verwaltung, Bearbeitung und zum Drucken/ Präsentation Ihrer Fotos. Die Software wird von professionellen Fotografen benutzt, ist aber auch für ambitionierte Fotoamateure sehr gut geeignet. Mit Lightroom können große Mengen von Fotos schnell und einfach verwaltet und bearbeitet werden, egal ob RAW oder JPG Dateien. Schwerpunkt des Kurses ist die



Verwaltung und die Bildbearbeitung. Tonwert- und Farbkorrekturen, Schärfen, einfache Retusche und partielle Bearbeitung, Objektivkorrektur, Schwarzweiß-Umwandlung und andere Effekte werden vermittelt.

Erfahren Sie alles Nötige, um mit Lightroom Ihre digitale Bilderflut in den Griff zu bekommen, JPG- und RAW-Bilder optimal zu entwickeln und z.B. als Diashow auszugeben oder zu drucken.

Die Teilnehmer können eigene Bilder im Kurs verwenden.

Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus. Eine ausreichend schnelle und stabile Internetverbindung.

"Nähere Hinweise sowie einen Link für die Teilnahme erhalten Sie kurz vor Kursbeginn per E-Mail. Bitte geben Sie bei der Anmeldung für den Kurs eine funktionierende E-Mail-Adresse, die an die Kursleitung weitergegeben werden darf, an."

Sie melden sich an, wir senden Ihnen einen Link und alle weiteren Informationen per E-Mail zu und Sie nehmen "live" am Kurs teil. Sie können also von zu Hause aus mitmachen.

Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

50135

Fotokunst mit dem Smartphone und Tablet

Monika Bach
Samstag, 09.30 - 16.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: - EUR / ermäßigt: 43,- EUR
Termin: Sa, 24.09.22

Es ist leicht und wir haben es immer dabei, das Smartphone. Die meisten Fotos mit dem Smartphone entstehen allerdings schnell, Smartphone raus, Kamera-App starten und auslösen. Dass es hier mehr Möglichkeiten gibt gute Fotos zu machen und auch manuell einzugreifen, lernen Sie in diesem Kurs. Mit diesem Grundwissen lassen Sie dann Ihrer Kreativität freien Lauf um andere Fotos zu machen. Das Smartphone dient uns als Skizzenblock und das Tablet nehmen wir für den weiteren Gestaltungsprozess, da es ein weitaus größeres Display hat. Mit verschiedenen Apps werden Sie einige Ihrer Fotos bearbeiten, kreativ gestalten und verändern. Lernen Sie diese Art der Bildbearbeitung als neue Kreativitätsstufe kennen. Sie können Ihre Fotos auch nur mit Smartphone oder Tablett machen und bearbeiten. Die wichtigsten Apps werden vor Kursbeginn mitgeteilt.

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

Ich habe keine besondere Begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig.

Albert Einstein (1879-1955)
deutscher Physiker



Rechnungswesen

Berufliche Weiterbildung auf hohem Niveau mit dem Xpert Business System an ihrer VHS



Mit dem Kurs- und Zertifikatssystem XPERT Business hat der Volkshochschulverband ein bundesweit anerkanntes Programm zur beruflichen Weiterbildung geschaffen. Mit qualifizierten Lehrkräften stellt die Volkshochschule eine berufliche Weiterqualifikation neben der eigentlichen Berufstätigkeit oder auch während/nach Erziehungszeiten zur Verfügung. Es kann die Qualifikation einer "Geprüften Fachkraft Finanzbuchführung" erworben werden.

Die einzelnen Module können unabhängig voneinander, entsprechend der Vorbildung belegt werden, bauen jedoch insgesamt aufeinander auf. Jedes Modul kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden, wobei mit der bestandenen Prüfung von Modul 2 und 3 die Qualifikation zur "geprüften Fachkraft Finanzbuchführung" erreicht ist. Die Zertifizierung wird insbesondere für Bewerbungen und berufliche Erweiterung der Qualifikation von den Absolventen und Firmen geschätzt. Der modulare Aufbau des Systems erlaubt jederzeit den Einstieg je nach vorhandenen Vorkenntnissen.

Das Xpert Business Kurssystem vermittelt fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen aus der betrieblichen Praxis. Ohne besondere Zugangsvoraussetzungen (Schulabschluss, Berufserfahrung etc.) können Interessierte in die Grundkurse (wie z.B. Finanzbuchführung 1 oder Lohn und Gehalt 1) einsteigen. Durch den modularen Aufbau des Kurssystems kann der Teilnehmer je nach Zielsetzung die individuelle Weiterbildung zusammengestellt werden und über die Aufbaumodule Schritt für Schritt seinen beruflichen Aufstieg unterstützen. Die Kurse eignen sich zur Weiterbildung genauso wie bei Wiedereinsteigern zur Auffrischung des Wissensstandes. Auch Quereinsteiger und Neulinge, die sich beruflich in ein neues Aufgabenfeld einarbeiten wollen oder müssen, erhalten hier die Möglichkeit sich in das kaufmännische und betriebswirtschaftliche Wissen einzulernen.

Das Xpert Business ist ein europaweit anerkanntes Kurs- und Zertifikatssystem, mit dem je nach Schwerpunkt verschiedene anerkannte Berufsqualifikationen erlangt werden können. Abschlüsse mit Sachbearbeiterqualifikation werden von z.B. der FOM Hochschule und der EU Fernuniversität Hamburg mit Credits angerechnet, sodass hierdurch der Einstieg in eine akademische Ausbildung möglich werden kann (siehe Schaubild).

Die einzelnen Module werden pro Semester wechselnd an Ihrer VHS angeboten. Kleingruppenausbildung (Preis auf Anfrage) ist möglich. Viele Module können mit der bundeseinheitlichen Prüfung beendet werden.

50401

Finanzbuchführung Grundlagen Modul 1

Miriam Riedinger-Bartsch

15 Abende

Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112

Gebühr: 300,- EUR / ermäßigt: 225,- EUR

inkl. Lehr- und Übungsbuch

Beginn: Di, 27.09.22

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Bilanzierung und Kontenführung kennen und erhalten einen Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. Anhand von Beispielen aus der betrieblichen Praxis wird das Gelernte eingeübt und vertieft. Lehrgangziel ist die systematische und praxisbezogene Einführung in die doppelte Buchführung sowie das Beherrschen der Systemlogik, verbunden mit dem Verständnis für buchhalterische Zusammenhänge. Nach Abschluss des Kurses können standardisierte Geschäftsvorfälle gebucht werden.

Inhalte: rechtliche Grundlagen und Systematik der Finanzbuchführung, Aufzeichnungspflichten, Inventur, Inventar, Kontenrahmen und Kontenplan, Bestands- und Erfolgskonten, Bearbeiten von laufenden Geschäftsvorfällen einschließlich Personalkosten, Systematik der Umsatzsteuer und Vorsteuer in der Buchführung

Im Anschluss an den Kurs kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business I abgelegt werden.



Gemeinsam
für mehr Bildung



Angebote nach Alters- gruppen



10001 D

Knigge für Kids von 8 bis 12 Jahren

Karin Müller-Grunwald
Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 10,- EUR
Termin: Sa, 12.11.22

Auf spielerische Weise sollen den Kindern Umgangsformen und Tischkultur vermittelt werden. Praktische Beispiele werden im Rollenspiel angeboten und geübt: das Verhalten in der Schule, Umgang mit Lehrern und den Klassenkameraden, allgemeine Regeln im Restaurant und Zuhause. Die Kinder sollen erkennen, was heute "cool" und somit angemessen ist.

20401 D

Zauberei für Kinder ab 8 Jahren

Frank Schilling, Uwe Baldischweiler
Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 53,- EUR
zuzgl. Unkostenbeitrag 5,- EUR, bei den Dozenten zu bezahlen
Termin: Sa, 24.09.22

Auf Harry Potters Spuren oder doch wie bei Merlin? Nein, wie bei echten Zauberkünstlern! Gafraschilli und Baldini zeigen nicht nur kleinere Tricks. Mit Karten lernt man zum Beispiel wie der "Emil" seine Späße treibt und zum Schluss noch durch die Luft springt. Oder wie man aus zwei ganz normalen Karten einen Geldschein herbei zaubert. Nicht nur das, sondern vieles mehr! Wenn man im Kurs richtig gut aufpasst, kann man zuhause das Ganze sogar gleich zum Besten geben und den eigenen Applaus ernten. Auch darf man gerne eigene Zaubertensilien mitnehmen, sofern man möchte. Gafraschilli hat immer etwas vom Zauberland dabei. Mitzubringen ist Interesse, Spaß und ein normales Päckchen Spielkarten; etwas zu Essen und Trinken.

20701 D

Handlettering – Die Kunst der schönen Buchstaben für Kinder ab 12 Jahren

Heike Aichert
Freitag, 16.00 - 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 22,- EUR
Termin: Fr, 09.12.22

Unter Lettering verstehen wir die schöne und individuelle Buchstabengestaltung. Dabei werden die Buchstaben mit unterschiedlichen Schriftarten, Größen und in verschiedenen Stilen kunstvoll in Szene gesetzt. In diesem Kurs schnuppern wir in die verschiedenen Formen des Letterings und versuchen uns am Handlettering sowie am Brush Lettering mit dem Brush Pen. Anhand von Musteralphabeten wollen wir den Umgang mit diesem üben und einige Schriftzüge gestalten. Der Kontrast zwischen dünnen und dicken Strichen verleiht hierbei den Schriftzeichen ihre Wirkung. Eurer Kreativität sind beim Lettering keine Grenzen gesetzt. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Lineal, Buntstifte, Filzstifte und falls vorhanden gerne auch Fineliner und Brush Pens.



©babimu_fotolia.com

20001 D

Kindergeburtstage in Bruchsal (kreativ)! Feiern Sie Ihren Kindergeburtstag über die VHS!

Nadine Münch
Gebühr: 125,- EUR
inkl. Materialkosten
Entspannt dem Kindergeburtstag entgegensehen. Wir organisieren Ihnen den Kindergeburtstag! Für verschiedene Altersklassen, gibt es passende Kreativangebote, wie Seifen, Badekugeln oder Badeöle herstellen, Schmuckdesignerin für einen Tag, Oster, Weihnachts, Winter oder Halloween Deko, Einhörner gestalten, Adventskalender gestalten, Anti-Pasti selbst gemacht, jahreszeitliche Kreativwerkstatt und vieles mehr... Für Mädchen ab 10 Jahren: "All about Beauty", "Trendy Nailstyling", Kosmetik selbst herstellen, Wohlfühltag, Einhorn und Flamingos basteln. Weitere Themen sind auf Anfrage möglich.

Die Kindergeburtstage dauern ca. 3 Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart. Bitte setzen Sie sich bei Interesse rechtzeitig mit der VHS Bruchsal in Verbindung.

20002 D

Frisurenworkshop für Mutter + Tochter

Heike Aichert
Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 22,- EUR
Termin: Sa, 08.10.22

Morgens vor der Schule noch eben mal schnell die Haare flechten? Kein Problem, Sie lernen, wie Sie mit einfachen Handgriffen schnelle und abwechslungsreiche Frisuren bei Ihrer Tochter zaubern können. Die Mädchen sollten schulterlanges Haar haben. Bitte mitbringen: Kamm, Bürste, Haarschieber, 1 Pack. U-Klammern, Haargummi.

20003 D

Frisurenworkshop für Mädchen ab 10 Jahren

Heike Aichert
Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 22,- EUR
Termin: Sa, 19.11.22

Ihr lernt verschiedene Flechttechniken und übt Frisuren, die Ihr ganz einfach nachfrisieren könnt. Ihr werdet Euch wundern, was Ihr mit ein paar Haarklammern alles zaubern könnt. Ihr solltet mindestens schulterlanges Haar haben. Ihr werdet sehen, wie einfach und schnell es geht sich eine schicke Frisur

zu machen, lasst Euch überraschen. Die Anleitungen bekommt Ihr mit nach Hause. Bitte mitbringen: Kamm, Bürste, Haargummi Haarklammern (Schieber) und U-Haarklammern; wer hat auch gerne einen Spiegel.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht. Wir verweisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Kurse.

Info!

Gemeinsam macht Yoga doppelt Spaß. Bei diesem Workshop dürft Ihr Kinder gerne einen Erwachsenen Eurer Wahl zum Yoga mitbringen, egal ob Oma, Opa, Mama, Papa, Tante oder Onkel. Wichtig ist nur, dass Ihr zu zweit seid und Euch auf ein gemeinsames Erlebnis und auf Yoga freut. Es gibt so viele tolle Übungen, die man nur zu zweit machen kann und die unglaublich viel Fun bringen. Kommt gemeinsam mit auf eine Abenteuerreise in spannende Welten und lasst Euch einfach überraschen.

30101 D

Yoga für Zwei

Kinder von 5 - 10 Jahren mit einem/einer Erwachsenen
Angela Lutz
Sonntag, 11.00 - 12.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 12,- EUR pro Paar
Termin: So, 23.10.22
Bitte mitbringen: 2 Yogamatten, warme Socken, Kuscheldecken für die Entspannung und gute Laune.

30102 D

Yoga für Zwei

Kinder von 5 - 10 Jahren mit einem/einer Erwachsenen
Angela Lutz
Samstag, 11.00 - 12.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 12,- EUR pro Paar
Termin: Sa, 19.11.22
Bitte mitbringen: 2 Yogamatten, warme Socken, Kuscheldecken für die Entspannung und gute Laune.

©©Yoga Pressmaster_shutterstock.com





© S.Kobold_fotolia.com

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent lernt den Kindern alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie "Auf dem Spielplatz", "Auf dem Nachhauseweg von der Schule", "Unterwegs mit dem Fahrrad", "Allein in der Wohnung", "Belästigung auf dem Schulhof", wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreitraining üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Zahlreiche Übungen, welche das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, runden das Kursprogramm ab. Am ersten Kurstag besteht für die Eltern Gelegenheit, sich im Beisein ihrer Kinder über den kompletten Kursablauf zu informieren. Am letzten Kurstag besteht für die Eltern die Möglichkeit, im Beisein ihrer Kinder in den letzten 20 Minuten der Kursstunde anstehende Probleme zu besprechen, wobei auch Verhaltenstipps gegeben werden.

30201 D Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Sicherheitskurs für Kinder von 5 bis 6 Jahren

(auch gut zur Wiederholung geeignet)

Ferienkurs

Karlheinz Bollheimer

3 Vormittage

Mittwoch, Donnerstag, Freitag,

10.00 - 11.15 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 24,- EUR

Termine: 02./03./04.11.22

Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe, Alltagskleidung, ein Getränk.

30202 D Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Sicherheitskurs für Mädchen und Jungen von 7 bis 10 Jahren

(auch gut zur Wiederholung geeignet)

Ferienkurs

Karlheinz Bollheimer

3 Vormittage

Mittwoch, Donnerstag, Freitag,

Tageselternverein Bruchsal Landkreis Karlsruhe Nord e.V.



Gemeinsam die Zukunft **rocken!**

Kindliche Entwicklung braucht tatkräftige Unterstützung.
Wagen Sie jetzt den Schritt und werden Sie Tagespflegeperson!

Als Tagespflegeperson tragen Sie einen wichtigen Teil zur kindlichen Entwicklung, Bildung und Betreuung bei.



Unsere Qualifizierungskurse starten mehrmals jährlich. Informieren Sie sich jetzt!

Bei erfolgreichem Abschluss der Qualifizierung erhalten Sie eine Abschlussprämie.

Wir informieren Sie gern!
Tel. 07251 981 987 0

Tageselternverein Bruchsal
Tunnelstraße 27, 76646 Bruchsal
www.tageselternverein-bruchsal.de
info@tageselternverein-bruchsal.de

11.25 - 12.40 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 24,- EUR
Termine: 02./03./04.11.22
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe, Alltagskleidung, ein Getränk.

40601 D Englisch für Kinder in der Grundschule Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Görkem Sentürk

10 Nachmittage

Donnerstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207

Gebühr: 34,- EUR

Beginn: Do, 29.09.22

Der Unterricht wird mit Spielen und Aktivitäten aufgelockert.

60701 D Abiturvorbereitung Englisch

Görkem Sentürk

10 Nachmittage

Donnerstag, 16.15 - 17.45 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Do, 29.09.22

Verbesserung des Wortschatzes, des Leses- und Hörverständnisses für das Prüfungssystem. Bitte Block, Schreibsachen und vorhandene Lehrbücher mitbringen.

vhs Volkshochschule
Bruchsal

Am Alten Schloss 2 - 76646 Bruchsal
www.vhs-bruchsal.de

Sind Sie auf der Suche nach einem passenden Weihnachtsgeschenk?

Wie wär's mit einem Geschenkgutschein der Volkshochschule!!!

10001			Unterwegs mit der VHS – Exkursionen und Tagesveranstaltungen	6
10306	10.10.2022	10.00 Uhr	Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung	12
10307	07.11.2022	18.30 Uhr		
10308	13.10.2022	10.00 Uhr	Erbrecht- und Testamentsgestaltung	12
10309	17.11.2022	18.30 Uhr		
10314	12.12.2022	19.00 Uhr	Die Pflegezeit finanziell meistern	13
10508	17.11.2022	14.00 Uhr	Enkeltrick und falsche Polizeibeamte	16
10509	15.12.2022	14.00 Uhr		
10510	21.11.2022	18.00 Uhr	Internet die täglichen Gefahren	16
20001 R	08.11.2022	17.30 Uhr	Das perfekte Make-up für die Frau ab 50	75
20002	13.09.2022	09.30 Uhr	Das perfekte Make-up für die Frau ab 50	22
30123	12.09.2022	16.00 Uhr	Yoga 50+	27
30124	12.09.2022	17.45 Uhr	Yoga 50+	27
30125	14.09.2022	16.30 Uhr	Yoga 50+	28
30126	14.09.2022	18.15 Uhr	Yoga 50+	28
30101 C	15.09.2022	10.00 Uhr	Yoga 50+	58
30102V	16.09.2022	10.30 Uhr	Yoga 50+	79
30101 G	20.09.2022	09.00 Uhr	Yoga 60+	66
30214 N	13.09.2022	18.00 Uhr	Wassergymnastik 50+	74
30215 N	16.09.2022	18.00 Uhr	Wassergymnastik 60+	74
30203 F	13.09.2022	09.15 Uhr	Rückenfit 60+	64
30204 F	13.09.2022	10.15 Uhr	Rückenfit 60+	64
30215 Z	22.09.2022	10.00 Uhr	Ausgleichsgymnastik für Senior*innen	85
30302	16.09.2022	10.00 Uhr	Fitness für den Kopf 60+	29
40601	14.09.2022	09.00 Uhr	Englisch A1, 50+ Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse	36
40601 I	12.09.2022	18.00 Uhr	Englisch A1, 50+ Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen	70
40602 I	26.09.2022	16.30 Uhr	Englisch, 50+ mit Vorkenntnissen	70
40604	16.09.2022	09.00 Uhr	Englisch A1/2, 50+	36
40605	15.09.2022	10.45 Uhr	Englisch A1/2, 50+	36
40607	13.09.2022	09.00 Uhr	Englisch B1, 50+	36
42201 F	10.10.2022	18.00 Uhr	Spanisch A2, 50+	66
50100	16.09.2022	10.00 Uhr	Kostenlose Beratung EDV-Kurse	44
50101	19.09.2022	18.00 Uhr	Info-Veranstaltung „Die Welt des mobilen Internets“	44
50101 G	12.10.2022	18.00 Uhr	Tablet-Kurs für Senioren in Kronau	67
50106	16.11.2022	18.00 Uhr	Tablet-Kurs (Android) für Anfänger*innen	45
50107	10.10.2022	14.00 Uhr	EDV-Grundkurs für Senioren*innen	45
50108	21.09.2022	18.00 Uhr	EDV-Einsteiger-Kurs	45
50109	12.10.2022	18.00 Uhr	EDV-Aufbaukurs Routineaufgaben schnell und einfach erledigen	48

In Zusammenarbeit mit



Eintrittspreis 4,- €



Ab 18.07.2022
Rabiye Kurnaz gegen George W. Bush
118 min, FSK: 6



Ab 15.08.2022
King Richard
145 min, FSK: 12



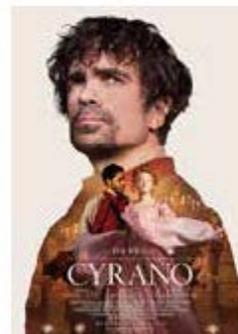
Ab 19.09.2022
Das Licht aus dem die Träume sind
112 min, FSK: 12



Ab 17.10.2022
Mit Herz und Hund
102 min, FSK: 6



Ab 21.11.2022
Wunderschön
132 min, FSK: 6



Ab 12.12.2022
Cyrano
124 min, FSK: 12

Die Termine finden vorbehaltlich der behördlichen Genehmigung statt.



Bruchsal Tel. 01805-546627

Der offizielle Kinospot der Volkshochschulen

Eine rasante Reise durch die Kurswelt der vhs



immer anders, immer du.

★★★★★

Ein Erlebnis!

★★★★★

Jetzt entdecken!

Mehr Informationen auf
www.volkshochschule.de

Demnächst im Kino!

Jetzt online
www.youtube.com/watch?v=9BEOzySZPu4





Bruchsal-Süd

Außenstellenleiterin:
Ursula Tolksdorf
Florian-Geyer-Str. 5

76646 Bruchsal
Tel.: 07251/89765
Fax: 07251/79360
E-Mail:
Ursula.Tolksdorf@Bruchsal.de

**Anmeldungen für diese Außenstelle
auch online unter:**

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Veranstaltungsorte:

**Konrad-Adenauer-Schule, Hardtfeld-
platz 8; Haus der Begegnung, Tun-
nelstr. 27**

10601 B

**Stress lass nach! Ein liebens- und
lebenswertes Leben trotz Stress**

Sabine Ganter
8 Abende

Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Musiksaal
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Di, 18.10.22

Wer kennt nicht das Gefühl, "im Stress" zu sein? Jeder zweite Deutsche fühlt sich mindestens einmal in der Woche gestresst. Stress wird häufig als Krankheit der Gegenwart bezeichnet, deren Folgekosten auf über 30 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt werden. Viele Menschen verlieren durch Stress und Zeitmangel immer mehr Energie und laufen Gefahr krank zu werden oder sogar auszubrennen. Anderen hingegen scheinen dieselben Lebensumstände nichts auszumachen. Was unterscheidet diese Menschen voneinander? Das Geheimnis ist ihr unterschiedlicher Umgang mit Stress. Stressmanagement ist erlernbar! Machen Sie sich auf die spannende Reise zu Ihrem neuen, gesünderen Umgang mit Ihrem (alltäglichen) Stress.

10602 B

**Belastbarer im Alltag:
Resilienz – Das Lebenskonzept der
"Stehauf" Menschen**

Sabine Ganter
8 Abende

Montag, 19.00 - 21.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Musiksaal
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mo, 17.10.22

Viele Menschen verlieren durch Stress und Zeitmangel immer mehr Energie und laufen Gefahr krank zu werden oder sogar auszubrennen. Anderen hingegen scheinen dieselben Lebensumstände nichts auszumachen. Was unterscheidet diese Menschen voneinander? Das Geheimnis ist die Resilienz - die Fähigkeit, trotz schlechter Bedingungen das Leben positiv zu meistern. Resilienz ist zu einem gewissen Teil typbedingt und damit angeboren. Aber Resilienz ist auch erlernbar! Machen Sie sich auf die spannende Reise zu Ihrem neuen Lebenskonzept.

11001 B

**Experimentieren
für Kinder-Wasser-
für Kinder von 7 bis 10 Jahren**

Sabine Ganter

Donnerstag, 16.00 - 18.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, BK-Raum
Gebühr: 13,- EUR
Termin: Do, 06.10.22

Wir erkunden mit kleinen Experimenten die Geheimnisse von Wasser.



11002 B

**Mit allen Sinnen entdecken –
für Kinder von 7 - 10 Jahren**

Sabine Ganter

Donnerstag, 16.00 - 18.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, BK-Raum
Gebühr: 13,- EUR
Termin: Do, 24.11.22

Welche Sinne hat der Mensch und wie funktionieren Sie? Wir erkunden mit kleinen Experimenten die Geheimnisse der menschlichen Sinne.



**Körperübungen und -haltungen (Asanas)
zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Be-
weglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem
Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beru-
higung des Geistes, Stärkung der Gesund-
heitskompetenzen für die stressreduzierte
Gestaltung des Alltags.**

30101 B

Hatha-Yoga

Natalie Lange
12 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Di, 20.09.22

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen mitbringen.

30102 B

Hatha-Yoga

Natalie Lange
12 Abende

Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 77,- EUR

Beginn: Di, 20.09.22

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen mitbringen.

30201 B

Body Workout

Natalia Shkadarevich
12 Abende

Montag, 17.45 - 18.45 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 51,- EUR

Beginn: Mo, 12.09.22

Bauch-Beine-Po-Stretching, Straffung und Kräftigung der Problemzonen. Die anschließende Dehnung fördert Beweglichkeit, Entspannung und Regeneration. Das Verletzungsrisiko wird reduziert.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden), Trinken, feste Schuhe und gute Laune!!!

Die Teilnahme an den
Kursen erfolgt auf eigene
Gefahr.

Für Unfälle haftet die
Volkshochschule nicht.
Wir verweisen die Eltern auf
die Aufsichtspflicht vor
Beginn und nach Ende der
Kurse.

Info!

30202 B

RückenFit

Natalia Shkadarevich
12 Abende

Montag, 18.50 - 19.50 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 51,- EUR

Beginn: Mo, 12.09.22

Effektive Übungen zur Stabilisierung der kompletten Rumpf- und Rückenmuskulatur. Mobilisation sowie Dehnungen der verkürzten Muskulatur und Entspannung fördern das Wohlbefinden und reduzieren Rücken- und Haltungproblematiken. Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden), Trinken und gute Laune!!! (Gerne auch barfuß oder mit Socken)

30203 B

**Entspannte Schultern, freier Nacken
mit der Feldenkrais-Methode.**

Monica Fischer

8 Abende

Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 44,- EUR

Beginn: Do, 13.10.22

Mit der Feldenkraisarbeit können Sie lernen, wie Sie Schultern, Nacken, Kiefer und Augen von unangenehmer Anspannung befreien können. Es werden zunächst kleine leichte,

später auch komplexe Bewegungen im Liegen, Sitzen und Stehen ausgeführt. So lernen Sie, sich neue Bewegungsmöglichkeiten zu erschließen und sich schmerzfreier, leichter und effektiver zu bewegen. Die Anleitungen trainieren die Selbstwahrnehmung und steigern die Achtsamkeit für selbst erzeugte Handlungen. Bitte eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.



©Robert Kneschke_Fotolia.com

30204 B Kostenloser Infoabend der Kurse Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining

Jürgen Lehmann
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
entgeltfrei

Termin: Mi, 14.09.22

Der Infoabend bietet die Möglichkeit des Kennenlernens zwischen Kursleitung und den teilnehmenden Personen der beiden Kurse. Offene Fragen zu z.B. gesundheitlichen Themen, Kursverlauf und Inhalten können geklärt werden.

30205 B Wirbelsäulengymnastik Anfänger/Wiedereinsteiger

Jürgen Lehmann
7 Abende
Mittwoch, 18.10 - 19.20 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Mi, 21.09.22

Effektives Ganzkörpertraining, in Anlehnung an lizenzierte Kursabläufe aus dem Bereich des Gesundheits- und Präventionssports - mit dem Schwerpunkt der Kräftigung und Flexibilisierung der Wirbelsäule und der sie umgebenden Strukturen. Überwiegend freies Training mit gelegentlichem Einsatz von Hilfsmitteln. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, eigenes Getränk.

30206 B Faszientraining

Jürgen Lehmann
7 Abende
Mittwoch, 19.30 - 20.40 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Mi, 21.09.22

Spezifisches Ganzkörpertraining, in Anlehnung an lizenzierte Kursabläufe aus dem Bereich des Gesundheits- und Präventionssports - mit dem Schwerpunkt der Stärkung des Bindegewebes (Sehnen, Bänder, etc.) und der Auflösung / Vermeidung von "verklebten" Bindegewebsstrukturen. Überwiegend freies Training mit teilweise gezieltem Einsatz von

Hilfsmitteln wie z.B. "Faszienrollen." Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, eigenes Getränk, eigene Faszienbälle oder -rollen.

30501 B Langfristig und gezieltes Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt für Frauen.

(Outdoor)
Gerdi Kistner
10 Nachmittage
Beginn: Mi. 05.10.22
Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr
Samstag, 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Ende der Franz-Sigel-Str. (beim SV62)

Ort siehe Beschreibung

Gebühr: 64,- EUR

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer wie sie durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung und gezielte Bewegung langfristig abnehmen. Die Kurstage sind zweigeteilt, eine Trainingseinheit/ gemeinsames Zubereiten gesunder Snacks. Die Geschwindigkeit und Intensität der Übungen werden individuell angepasst. Der Kurs richtet sich sowohl an diejenigen, die 3-4 Kilo oder auch mehrere Pfunde verlieren möchten. Tragen Sie bitte dem Wetter angepasste Kleidung und bequeme Laufschuhe.

30502 B Langfristig und gezieltes Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt für Frauen.

(Outdoor)
Gerdi Kistner
10 Nachmittage
Beginn: Mi. 16.11.22
Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr
Samstag, 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Ende der Franz-Sigel-Str. (beim SV62)

Gebühr: 64,- EUR

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer wie sie durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung und gezielte Bewegung langfristig abnehmen. Die Kurstage sind zweigeteilt, eine Trainingseinheit/ gemeinsames Zubereiten gesunder Snacks. Die Geschwindigkeit und Intensität der Übungen werden individuell angepasst. Der Kurs richtet sich sowohl an diejenigen, die 3-4 Kilo oder auch mehrere Pfunde verlieren möchten. Tragen Sie bitte dem Wetter angepasste Kleidung und bequeme Laufschuhe.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Information siehe Seite 34.

42201 B Spanisch A1 Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 1*
Carlos Rene Taddeo
10 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Zimmer 210
Gebühr: 80,- EUR / ermäßigt: 60,- EUR
Beginn: Do, 22.09.22

42202 B Spanisch B2/C1

Carlos Rene Taddeo
10 Abende
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Zimmer 210
Gebühr: 80,- EUR / ermäßigt: 60,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 19.09.22
En este curso presencial de conversación de nivel B2-C1 trataremos temas del diario vivir dialogando sobre ellos en una atmósfera distendida y cordial para fomentar el desarrollo de las habilidades de comprensión tanto auditiva como lectora. La meta es lograr manejar con mayor soltura las situaciones de la vida real en español.



Bruchsal- Heildelsheim

Außenstellenleiterin:
Ilona Müller-Bhatia
Sennigweg 6
76646 Bruchsal-Heildelsheim
Tel.: 07251/59359 (abends)
Fax: 07251/79360
E-Mail: Ilona.Mueller-Bhatia
@Bruchsal.de

**Anmeldungen für diese Außenstelle
auch online unter:**

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Veranstaltungsorte:
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Merianstr. 2, Schwimmbad, Markgrafenstr. 68, Turnhalle (TV), Markgrafenstr. 68

30101 C

Yoga 50+
Bianca Mayer
12 Vormittage
Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Turnhalle des TV Heildelsheim, Gymnastikraum, (Parkplätze am Schwimmbad Markgrafenstr.)
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Do, 15.09.22
Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der sich auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Die einfachen und sanften Körperbewegungen

helfen Verspannungen abzubauen, die Muskulatur zu kräftigen, sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Das Herz-Kreislaufsystem wird reguliert, das Nervensystem gestärkt. Yoga steigert das allgemeine Wohlbefinden und führt zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag. Jeder kann mit der Yogapraxis beginnen. Yoga kennt keine Altersgrenze. Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Wolldecke, bequeme Kleidung.

Yoga steigert das allgemeine Wohlbefinden und führt zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag. Die einfachen und sanften Körperbewegungen und Atemübungen helfen Verspannungen abzubauen, die Muskulatur zu kräftigen, sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Das Herz-Kreislaufsystem wird reguliert, das Nervensystem gestärkt.

30103 C Hatha-Yoga für Anfänger

Anne-Kathrine Jäger
10 Abende
Mittwoch, 19.15 - 20.15 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Zimmer 6, Altbau OT Heidelsheim
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Mi, 05.10.22
Bitte mitbringen: Yogamatte, Wolldecke, bequeme Kleidung, festes Kissen.

30102 C Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Anne-Kathrine Jäger
10 Abende
Mittwoch, 17.30 - 19.00 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Zimmer 6, Altbau OT Heidelsheim
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Mi, 05.10.22
Bitte mitbringen: Yogamatte, Wolldecke, bequeme Kleidung, festes Kissen.



© S.Kobold_fotolia.com

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte Kinder, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent lernt den Kindern alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie "Auf dem Spielplatz", "Auf dem Nachhauseweg von der Schule", "Unterwegs mit dem Fahrrad", "Allein in der Wohnung", "Belästigung auf dem Schulhof", wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreitri-

ning üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Zahlreiche Übungen, welche das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, runden das Kursprogramm ab.

Am ersten Kurstag besteht für die Eltern Gelegenheit, sich im Beisein ihrer Kinder über den kompletten Kursablauf zu informieren. Am letzten Kurstag besteht für die Eltern die Möglichkeit, im Beisein ihrer Kinder in den letzten 20 Minuten der Kursstunde anstehende Probleme zu besprechen, wobei auch Verhaltenstipps gegeben werden.

30201 C Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 5 und 6 Jahren

Karlheinz Bollheimer
2 Sonntage
jeweils 09.00 - 10.30 Uhr
TV-Turnhalle Heidelsheim
Gebühr: 19,- EUR
Termine: 09./16.10.22
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.



30202 C Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 7 bis 10 Jahren

Karlheinz Bollheimer
2 Sonntage
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr
TV-Turnhalle Heidelsheim
Gebühr: 19,- EUR
Termine: 09./16.10.22
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.



30203 C Fit in den Tag

Bianca Mayer
10 Vormittage
Montag, 08.45 - 09.45 Uhr
Turnhalle des TV Heidelsheim, Gymnastikraum, (Parkplätze am Schwimmbad Markgrafenstr.)
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mo, 19.09.22

Sie erwarten einen bunten Mix aus Warm-up, funktionellem Figurtraining, Koordinations- und Stabilisationsübungen. Eine ruhige Dehn- und Entspannungsphase am Ende runden die Stunde ab. Ziel des Kurses ist es, den ganzen Körper zu kräftigen, insbesondere die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren, die Beweglichkeit und Koordination zu verbessern sowie die Körperwahrnehmung und Spannungsfähigkeit zu steigern. Der Kurs richtet sich an alle, die mit Power kraftvoll in den Tag starten wollen. Sie benötigen eine Decke oder Matte.

Das ist Tanzen im Wasser zu heißen Rhythmen und lateinamerikanischer Musik mit effektivem Trainingseffekt. Es gibt keine gelenkschonendere Trainingsvariante als im Wasser das Herz-Kreislauf-System zu trainieren, die Muskulatur zu

stärken und ganz nebenbei viele Kalorien zu verbrennen.

30205 C Aquafitness und Aqua Zumba® Mix aus Fitness und Tanzen im Wasser

Natalia Shkadarevich
13 Nachmittage
Samstag, 12.15 - 13.00 Uhr
Schwimmbad Heidelsheim
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Sa, 17.09.22

30206 C Aquafitness und Aqua Zumba® Mix aus Fitness und Tanzen im Wasser

Natalia Shkadarevich
13 Nachmittage
Samstag, 13.00 - 13.45 Uhr
Schwimmbad Heidelsheim
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Sa, 17.09.22

30209 C Fit und gesund durch Wassergymnastik (Senioren)

Andrea Zorn
10 Nachmittage
Samstag, 14.00 - 14.45 Uhr
Schwimmbad Heidelsheim
Gebühr: 32,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Sa, 24.09.22
Wassertiefe: 1,25 m
Gezielte Wassergymnastik soll ihr Übriges dazutun, Gelenke zu entlasten, Muskelverspannungen zu lockern und den Körper fit zu halten, kurzum die "Alltagswehwehen" lindern.



©BillionPhotos_fotolia.com

30218 C Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Thorsten Kolein
10 Vormittage
Samstag, 10.00 - 10.45 Uhr
Schwimmbad Heidelsheim
Gebühr: 39,- EUR
Beginn: Sa, 24.09.22
In der Wassergewöhnung werden die Kinder spielerisch an das Element Wasser herangeführt. Geeignet für kleine Wasserratten, sowie ängstlichere Kinder. Durch die spielerischen Übungen wird den Kindern entweder die Angst vor dem Wasser genommen oder der Spaß verstärkt. Bitte den Kindern Schwimmwindeln und Schwimmflügel mitbringen.



Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht. Wir weisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Kurse.

Info!

30219 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren Anfänger*innen 
Nadine Beckmann
10 Vormittage
Sonntag, 10.45 - 11.30 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: So, 18.09.22

30220 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren Anfänger*innen 
Janine Cordier
10 Nachmittage
Montag, 15.45 - 16.30 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Mo, 19.09.22

30221 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren Anfänger*innen 
10 Nachmittage
Montag, 15.45 - 16.30 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Mo, 19.09.22

30222 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren Anfänger*innen 
Kai Widenmeyer
10 Abende
Dienstag, 18.15 - 19.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Di, 20.09.22

30223 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Anfänger*innen 
Thorsten Kolein
10 Vormittage
Samstag, 08.30 - 09.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 65,- EUR
Beginn: Sa, 24.09.22

Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30224 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren Aufbaukurs 
Nadine Beckmann
10 Mittage

Sonntag, 11.30 - 12.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: So, 18.09.22

30225 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren Aufbaukurs 
Janine Cordier
10 Nachmittage
Montag, 16.30 - 17.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Mo, 19.09.22

30226 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren Aufbaukurs 
10 Nachmittage
Montag, 16.30 - 17.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Mo, 19.09.22

30227 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren Aufbaukurs 
Kai Widenmeyer
10 Abende
Dienstag, 19.00 - 19.45 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Di, 20.09.22

30228 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Aufbaukurs 
Thorsten Kolein
10 Vormittage
Samstag, 09.15 - 10.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 65,- EUR
Beginn: Sa, 24.09.22

30229 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Aufbaukurs 
Thorsten Kolein
10 Vormittage
Samstag, 10.45 - 11.30 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 65,- EUR
Beginn: Sa, 24.09.22

Für Kinder, die das Seepferdchen erworben haben und mindestens eine bis zwei Bahnen Brustschwimmen können.

30230 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Fortgeschrittene Vertiefung und weitere Disziplinen 
Nadine Beckmann
10 Vormittage
Sonntag, 10.00 - 10.45 Uhr
Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 53,- EUR
Beginn: So, 18.09.22

30231 C 
Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Fortgeschrittene Vertiefung und weitere Disziplinen
Thorsten Kolein
10 Vormittage
Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 65,- EUR
Beginn: Sa, 24.09.22

30401 C
Erste Hilfe Outdoor
Romano Au
Samstag, 09.00 - 16.30 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, OT Heidelberg
Gebühr: 9,- EUR
Termin: Sa, 24.09.22
inkl. Lehrmaterial
Der Erste Hilfe Bereich Outdoor stellt uns vor neue Herausforderungen, da wir uns meist entfernt einer gewohnten schnellen Infrastruktur befinden. Somit ist nicht mit der gewöhnlichen schnellen Hilfe durch professionelle Helfer*innen vor Ort zu rechnen. Dieser Kurs soll mit folgenden Themen, Ängste nehmen und zum selbstständigen Handeln motivieren:
Erste Hilfe rechtliches, besondere Gefahren Outdoor und Vorsorge, Notfallregeln, verschiedene Themen, Bruch in Kombie mit SAM Splint, Vergiftung, Wunden versorgen, Bewusstlosigkeit, Amputation, Kälte & Hitze, und vieles mehr.



30402 C
Erste Hilfe am Baby und Kind
Romano Au
Samstag, 09.00 - 16.30 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, OT Heidelberg
Gebühr: 9,- EUR
Termin: Sa, 19.11.22
inkl. Lehrmaterial
Erste Hilfe an Baby und Kind sind ein wichtiger Bestandteil für alle die privat wie aber auch berufsbedingt mit Kindern zu tun haben. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen und benötigen daher eine andere Behandlung im Umgang mit Notfällen. Folgende Themen werden im Kurs aufgegriffen: Erste Hilfe rechtliches, Prävention, wie gehe ich bei einem Notfall vor, kindertypische Themen, Verletzungen: Knochenbruch, Verschlucken, Blutungen, Vergiftung, Wiederbelebung, und einiges mehr. Thematisiert werden auch: Zecken, Impfkalender, Kinderkrankheiten.



Bruchsal – Untergrombach Bruchsal – Obergrombach

Außenstellenleiterin:

Petra Adam

Echerysstr. 2

76646 Bruchsal

Tel.: 07257/5158

E-Mail:

vhs.untergrombach.adam@gmail.com

Anmeldungen per E-Mail bitte nur mit Angabe der Adresse, Telefonnummer und Bankverbindung. Anmeldungen per E-Mail sind erst mit Bestätigung gültig.

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Veranstaltungsorte:

**Joß-Fritz-Schule Untergrombach,
Joß-Fritz-Str. 30; AWO Cafeteria
Haus Silbertal, Ste.-Marie-Aux-Mines-
Str. 24, Burgschule Obergrombach,
Danzberg 9**

10001 E

Pilzführung

Franz Lechner

Treffpunkt: Parkplatz am Vogelpark bzw. beim Hundeverein

Sa, 01.10.22, 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 12,- EUR

Voranmeldung erforderlich!

Um die 8000 Pilzarten gibt es nach neuesten Schätzungen in Mitteleuropa. Mehr als 90 Prozent davon sind allerdings nur für Pilzwissenschaftler wichtig.

Für Pilzanfänger sind kaum mehr als 50 Pilzarten interessant - nämlich die essbaren und ihre giftigen Doppelgänger. Und genau um die geht es bei dieser Pilzführung für Anfänger. Das Wachstum von Pilzen ist allerdings extrem wetterabhängig, deshalb gibt es auch

keine Garantie dafür, dass genügend Pilze zu finden sind.

10601 E

Mehr Gelassenheit im Alltag

Sabine Ganter

3 Abende

Donnerstag, 19.00 - 22.00 Uhr

Joß-Fritz-Schule, Zi. 110

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Do, 13.10.22

Wer kennt sie nicht, die Menschen, die scheinbar nichts aus der Ruhe bringen kann, die auch in schwierigen Situationen stets einen kühlen Kopf, die Ruhe und eine unvoreingenommene Haltung bewahren? Was unterscheidet diese Menschen von uns? Was machen sie anders und woher beziehen sie ihre Ruhe? Diesen und weiteren Fragen zur Gelassenheit gehen wir in diesem Seminar nach.

10602 E

Glücklich sein – Packen wir es an

Vortrag

Reinhard Mieschalla

Dienstag, 19.30 Uhr

Joß-Fritz-Schule, Zi. 110

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Di, 11.10.22

Voranmeldung erforderlich!

Wie gehe ich mit mir selbst um? Kann ich andere Menschen verändern? In diesem Vortrag werden Wege aufgezeigt, wie wir durch einen liebevollen Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen unseren persönlichen Weg ins Glück finden und zufrieden und gelassen werden.

10603 E

Lebe deinen Traum, anstatt

Dein Leben zu träumen

Vortrag

Sabine Ganter

Donnerstag, 19.00 Uhr

Joß-Fritz-Schule, Zi. 110

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Do, 17.11.22

Voranmeldung erforderlich!

Träume - nichts als Schäume?

"Davon träume ich schon lange. Vielleicht mach ich das mal, wenn ich Zeit habe."

"Träum weiter, das wird nie was." Solche oder ähnliche Sätze hat jeder von uns wohl schon einmal benutzt. Aber was hält uns davon ab, unsere Träume einfach zu leben und sich zu verwirklichen?

©Yoga Pressmaster_shutterstock.com



30101 E

Yoga

Susanne Münn

10 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Joß-Fritz-Schule

Gebühr: 80,- EUR

Beginn: Do, 15.09.22

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem für Körper, Geist und Seele, der dazu beitragen kann Beweglichkeit und Kraft zu verbessern. Durch Atem- und Entspannungstechniken können sie Stress und Anspannung entgegenwirken, die Yogaübungen unterstützen sie, seelisch-geistige Ausgewogenheit und Wohlbefinden zu erreichen. Dieses bewusste Innehalten und das "zu sich kommen" ist in unserer hektischen, schnelllebigen Welt ein kostbares Geschenk. Die Übungen und Kursinhalte werden den Voraussetzungen der Teilnehmer: Innen angepasst, damit alle davon profitieren können.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen.

30102 E

Hatha-Yoga

Susanne Günther

10 Abende

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

AWO Haus Silbertal,

Ste.-Marie-aux-Mines-Str. 24

Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Mo, 26.09.22

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

30103 E

Hatha-Yoga

Anda Lauber

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Burgschule Obergrombach

Gebühr: 80,- EUR

Beginn: Mi, 14.09.22

Sie wünschen sich Entspannung und wollen gleichzeitig etwas für Ihren Körper tun? Dann sind Sie bei Yoga genau richtig. Yoga kräftigt und dehnt den Körper, entspannt alle Sinne, beruhigt Ihren Geist und schenkt Ihnen inneres Glück. Kleine Beschwerden, wie Rücken- und Nackenschmerzen oder Kopfweh können gelindert werden. Offenheit, Neugierde und ein bisschen Geduld sind auf jeden Fall hilfreich.

30201 E

Online-Kurs: Bauch, Beine, Po – Ganzkörpertraining

Auraphelia Heike Ziegler

10 Abende

Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 15.09.22

Das gesundheitsorientierte, dynamische Training bringt den Körper in Schwung. Durch aerobe, rhythmische Übungen wird die Fettverbrennung aktiviert, das Bindegewebe gefestigt und die Problemzonen beseitigt.

Bitte bereithalten: Matte, feste Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk.

Der Kurs findet über das Konferenzsystem "Jitsi Meet" statt.

30202 E

Online-Kurs: Rückenfitness

Auraphelia Heike Ziegler
10 Abende
Donnerstag, 19.45 - 20.45 Uhr
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Do, 15.09.22

Der Kurs ist geeignet, um präventiv den Rücken zu stärken und die Körperhaltung zu optimieren. Dazu gehört ebenfalls die Verbesserung der Beweglichkeit und der Kraft-Ausdauer. Mit passender Musik wird die Stunde untermalt und mit Stretching und Entspannung beendet.

Bitte bereithalten: Matte, Handtuch, Getränk, zwei Tennisbälle, evtl. Igelball und kleinen glatten Ball (Kinderball).

Der Kurs findet über das Konferenzsystem "Jitsi Meet" statt.

30501 E

Kulinarische Reise durch Südamerika

Alexandra Avunduk
Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule, Lehrküche, Zi. 011
Gebühr: 24,- EUR

zuzügl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

(Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Fr, 23.09.22

So farbig und bunt gemischt, wie sich die meisten Menschen Südamerika erträumen, ist auch die Küche des Landes. Sicher liegt es nicht nur am Klima, sondern auch an den wunderbaren Lebensmitteln, die unter solchen Bedingungen gedeihen, um sich dann zu noch wundervolleren Rezepten zusammen zu schmiegen. So sind Suppen, Salate, Fingerfood, Fleisch- und Fischgerichte sowie diverse heimische Süßspeisen einfach ein oft überraschender Genuss, den man probiert haben sollte. Wir bereiten ein traumhaftes Menü aus den vielfältigen Quellen südamerikanischer Rezepte.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste.

30502 E

Levante – Sinnliche Küche des Vorderen Orients

Alexandra Avunduk
Dienstag, 18.30 - 22.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule, Lehrküche, Zi. 011
Gebühr: 24,- EUR

zuzügl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

(Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Di, 18.10.22

Neue Aromen und Geschmackserlebnisse, vielfältige kleine Gerichte nach alten Traditionen aus dem Nahen Osten: Der Kreativität und Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt, denn die levantinische Küche lebt von Genuss, Geselligkeit und Speisen, die mit Liebe und Sorgfalt zubereitet werden.

Die moderne Levante-Küche entwickelte sich vor allem in Israel, wo sich Köche wie z.B.

Yotam Ottolenghi und Haya Molcho von hochwertigen und aromatischen Lebensmitteln inspirieren ließen und der Welt ihre Kreationen zeigten. Beim Kochen verbinden sie alte mediterrane Traditionen mit arabischen Einflüssen und schaffen neue, gesunde und ungezwungene Kreationen, welche auch große Potenziale für den westlichen Kulturraum besitzen.

Die orientalische Küche wird so neu interpretiert ohne ihre Wurzeln zu verlieren. Ein aufregendes Geschmackserlebnis der besonderen Art!

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste.



Bad Schönborn

Außenstellenleiter:

Jürgen Ungerer

Am Gründelgraben 15

76669 Bad Schönborn

Tel.: 07253/9353775

E-Mail: vhs.badschoenborn@t-online.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen/>

Anmeldungen schriftlich oder per E-Mail mit SEPA-Lastschriftmandat.

Anmeldungen per Mail sind erst mit Bestätigung gültig.

Veranstaltungsorte:

Michael-Ende-Gemeinschaftsschule

OT Mingolsheim, Schönbornallee 30

(direkt am Kreisel), Schönbornhalle

OT Mingolsheim, Ahornstr. 49, Kleinschwimmhalle bei der Grundschule

OT Langenbrücken, Huttenstr. 21.

In Zusammenarbeit mit



10101 F

Ein Ort der Willkür und Entrechtung - Das Konzentrations- und Bewahrungslager Kislau

Führung

Luisa Lehnen

Dienstag, 27.09.22

Treffpunkt: 18.00 Uhr

Parkplatz vor der JVA-Außenstelle,

Kislauer Weg 5, Bad Schönborn

Gebühr: 6,- EUR

Voranmeldung erforderlich!

Sechs Jahre lang (1933 bis 1939) diente Schloss Kislau bei Mingolsheim (heute Bad Schönborn) als nationalsozialistisches Konzentrations- und Bewahrungslager. Wer waren die Männer, die dort als "Schutzhäftlinge" inhaftiert waren? Warum wurden sie ins KZ verschleppt? Und was hat das alles mit uns heute zu tun? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt Luisa Lehnen aus dem wissenschaftlichen Team des Projekts Lernort Kislau im Rahmen einer einstündigen Führung auf den öffentlichen Wegen rund um die heute als Außenstelle der JVA Bruchsal genutzte Kislauer Schlossanlage.

Die Führung findet ausschließlich außerhalb der Gefängnismauern statt. Bitte richten Sie sich darauf ein, dass vor Ort keine öffentlichen Toiletten und keine Sitzmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Wetterfeste Kleidung wird empfohlen.

10102 F

Ein Ort der Willkür und Entrechtung - Das Konzentrations- und Bewahrungslager Kislau

Vortrag

Referent*in: Mitglied aus dem Team Lernort Kislau e.V.

Dienstag, 18.00 Uhr

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Di, 11.10.22

Voranmeldung erforderlich!

Im Frühjahr 1933 errichteten die nationalsozialistischen Machthaber im ehemaligen Bischofsschloss Kislau bei Mingolsheim ein Konzentrationslager, das erst 1939 wieder aufgelöst wurde. Während dieser sechs Jahre wurden insgesamt mehr als 1.500 Männer im KZ Kislau widerrechtlich festgehalten – unter ihnen der ehemalige badische Regierungschef Adam Remmele und der ehemalige Landesminister Ludwig Marum, der in Kislau ermordet wurde. Im Zuge der Planungen für eine Bildungsstätte an diesem Ort hat das Team des Lernort Kislau e.V. (ehemals Lernort Zivilcourage & Widerstand e.V.) die bislang wenig bekannte Geschichte von Kislau in der NS-Zeit grundständig recherchiert. Im Rahmen des Vortrags werden unter anderem Einblicke in verschiedene Häftlingsbiografien gegeben.

10301 F ETF und Indexfonds!

Vortrag
Klaus Heinzmann
Montag, 18.00 Uhr
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mo, 10.10.22

Voranmeldung erforderlich

Kennen Sie den DAX? Dann kennen Sie im Prinzip schon einen ETF! ETF (Exchange Traded Fonds, gerne auch Einfach Transparent Flexibel) sind seit Jahren in aller Munde und werden von Verbraucherschützern, wie auch unabhängigen Finanzexperten (u.a. Herr Prof. Dr. Walz, HS Ludwigshafen a. R.), nachhaltig empfohlen. Was hat es mit dieser an der Börse gehandelten Anlageform auf sich? Wo liegen die Chancen, die Risiken, die Kosten, die Renditen? Wie transparent und effizient sind ETFs und warum ist die Rendite höher als bei einem gemanagten Fonds? Warum gehören ETFs zu einem ausgewogenen Altersvorsorgekonzept schlicht und einfach dazu? Die Veranstaltung gibt Ihnen einen aktuellen Einblick in ETF und Indexfonds.

10302 F Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau - Altersvorsorge Vortrag

Klaus Heinzmann
Donnerstag, 18.00 Uhr
Michael-Ende-Gemeinschaftsschule, Schönbornallee 30
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Do, 20.10.22

Voranmeldung erforderlich!

Wenn Sie sich fragen, welche Form(en) des Vermögensaufbaus für Sie in Frage kommen, dann ist dieser Vortrag genau richtig. Sie erfahren welcher Weg der Kapitalanlage am besten zu Ihnen passt und wie Sie vor allem kostspielige Fehler vermeiden. Losgelöst von der Frage, ob man das Geld festverzinslich oder an der Börse investieren sollte, gibt es zusätzlich die Möglichkeit, staatliche Förderungen in Anspruch zu nehmen. Zur Auswahl stehen eine Vielzahl von Anlagevarianten wie Banksparpläne, Einmalanlagen, Depotlösungen, Riester, und und und. Jede Variante hat ihre ausdrückliche Berechtigung - und dennoch ist nicht jede für jede Sparerin und jeden Sparer geeignet. Hier setzt der Vortrag an und beleuchtet die jeweiligen Unterschiede und die individuellen Vor- und Nachteile. Finden Sie heraus, welche Anlageform am besten zu Ihren Bedürfnissen passt.

20901 F Zarte Fabelwesen aus Märchenwolle

Alexandra Hotz
Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr
Michael-Ende-Gemeinschaftsschule, Schönbornallee 30
Gebühr: 13,- EUR zuzgl. 3,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Sa, 03.12.22

Ungespinnene Wolle ist ein traumhaftes Material, um Elfen, Feen, Wichtel oder Zwerge entstehen zu lassen. Im Kurs wird eine Wickel- und Trockenfilz-Technik gezeigt, die für Geübte und Ungeübte gleichermaßen geeignet ist. Am Kursende kann jede*r Teilneh-

mer*in ein kleines Geschöpf sein Eigen nennen. Der Kurs ist auch eine gute Gelegenheit, um das eine oder andre Advents- und Weihnachtspräsenzt zu basteln.

Wollten Sie schon immer mit dem Nähen anfangen? Tun Sie es jetzt! Unter fachmännischer Anleitung werden Ihre Wünsche Realität. Mit dem Fachwissen der Dozentin werden die Teilnehmer*innen kompetent bei der Realisation ihrer eigenen Nähvorhaben betreuen. Jede*r Kursteilnehmer*in arbeitet an seinem eigenen, selbst mitgebrachten Projekt und erlernt so die einzelnen Arbeitsschritte. Durch die individuelle Beschäftigung mit einer eigenen Idee prägt sich das Grundwissen wie von selbst ein.

Sie haben bereits Vorkenntnisse und möchten Ihre Nähfähigkeiten vertiefen oder neue Inspiration finden? Dann sind Sie hier ebenfalls richtig! Sie erlernen nicht nur neue Tricks und Kniffe mit Ihrer eigenen Maschine, sondern darüber hinaus auch für den Alltag nützliche Fähigkeiten, wie beispielsweise Hosen kürzen, Kleidung aufpeppen und auf die eigene Figur anpassen. Die Dozentin betreut mit ihrem Fachwissen die Teilnehmer*innen kompetent bei der Realisation ihrer eigenen Nähvorhaben. Trauen Sie sich, besonders zu sein!

20902 F Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Trauen Sie sich, Ihre Kreativität auszuleben

Alexandra Hotz
2 Samstage
jeweils, 13.00 - 17.00 Uhr
Michael-Ende-Gemeinschaftsschule, Schönbornallee 30
Gebühr: 58,- EUR
Termine: 15./29.10.22
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmer*innen angeboten.

20903 F Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Trauen Sie sich, Ihre Kreativität auszuleben

Alexandra Hotz
2 Samstage
jeweils, 13.00 - 17.00 Uhr
Michael-Ende-Gemeinschaftsschule, Schönbornallee 30
Gebühr: 58,- EUR
Termine: 26.11./10.12.22
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmer*innen angeboten.

Qigong ist eine Bewegungsform aus der traditionellen chinesischen Medizin mit jahrtausendlangere Erfahrung in der Wirkungsweise. Übersetzt bedeutet es: Mit der Lebensenergie arbeiten und sie erhalten! Im Kurs werden Übungen zur Stärkung des Rückens und der Haltung durchgeführt, die gleichzeitig zur inneren Ruhe und Entspannung führen. Es sind Übungen aus dem stillen und bewegten Qigong,

die im Stehen ausgeführt werden, aber auch im Sitzen möglich sind. Ein Quereinstieg ist auf Nachfrage möglich.

30101 F Qigong – Kraft und Entspannung aus der Mitte Fortgeschrittene II

Erika Kieslich
10 Vormittage
Montag, 09.00 - 10.00 Uhr
Schönbornhalle, Sportlereingang
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mo, 12.09.22
Übungen aus dem gesundheitsschützenden Qigong "Daoying Baojian Gong".
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe.

30102 F Qigong – Kraft und Entspannung aus der Mitte Fortgeschrittene I Aufbauend auf Einsteigerkurs

Erika Kieslich
10 Vormittage
Montag, 10.05 - 11.05 Uhr
Schönbornhalle, Sportlereingang
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mo, 12.09.22
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe.



Yoga bedeutet Einheit und Harmonie und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Es ist ein ganzheitliches Übungssystem und kann von jedem Menschen im Bereich seiner eigenen Fähigkeiten praktiziert werden. Der Körper wird durch Hatha-Yoga gekräftigt, gedehnt und beweglicher. Verspannungen können sich auflösen, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, das Nervensystem gestärkt. Bewusstes Atmen unterstützt uns hierbei. Yoga hilft uns zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Es verhilft uns im Alltag zu mehr Gelassenheit, Kraft und Ausgeglichenheit.

30103 F Hatha-Yoga Mittelstufe und Fortgeschrittene

Odetta Marowski
10 Abende
Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr
Schönbornhalle UG, Sportlereingang
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Mi, 14.09.22
Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des

Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke, ein festes Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

30104 F Hatha-Yoga Anfänger*innen

Odette Marowski

10 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Mi, 14.09.22

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke, ein festes Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

30201 F Pilates am Morgen – Anfänger*innen und Mittelstufe

Petra Otten

10 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mi, 14.09.22

Pilates ist ein ganzheitliches Training, welches keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck kennt. Auf sanfte und doch sehr effiziente Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Die Bewegungen werden sehr bewusst, mit hoher Konzentration, Kontrolle und begleitender Atmung ausgeführt. Durch regelmäßiges Training wird die Körperhaltung aufrechter, der Bauch wird flacher und fest, der Rücken wird gestärkt, die Gelenke werden beweglicher. Pilates bewirkt eine bessere Körperbalance und somit harmonischere und gesündere Bewegungen im Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, Isomatte, Kissen und großes Handtuch.

30202 F Pilates - Fortgeschrittene

Petra Otten

10 Abende

Donnerstag, 20.05 - 21.05 Uhr

UG der Schönbornhalle, Eingang Außen-

treppe an der Ahornstraße

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 15.09.22

Sie sollten bereits das "Powerhouse" und die Flankenatmung beherrschen. Bekannte Pilates-Übungen werden weiter ausgebaut, neue erlernt und anschließend zu kleineren, fließenden Übungsabläufen zusammengebaut. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte, warme Socken, Kissen und großes Handtuch.

Mit wohltuenden und kräftigen Bewegungsübungen vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

30203 F Rückenfit 60+

Astrid Raatz

10 Vormittage

Dienstag, 09.15 - 10.15 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 50,- EUR

Beginn: Di, 13.09.22

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportkleidung.

30204 F Rückenfit 60+

Astrid Raatz

10 Vormittage

Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Schönbornhalle, Sportlereingang

Gebühr: 50,- EUR

Beginn: Di, 13.09.22

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportkleidung.



©Volkshochschulverband BW

30205 F Rücken-Fit für Frauen – bewegen, statt schonen

Brigitte Reichert

10 Abende

Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 19.09.22

Der Kurs wendet sich an Frauen ab ca. 35 bis zum 65. Lebensjahr. Mit viel Spaß und Schwung wollen wir durch rückengerechte Übungen den gesamten Bewegungs- und Haltungsapparat mobilisieren und kräftigen. Koordination, Dehnung und Entspannung machen uns fit für den Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und eine Isomatte.

30206 F Bauch, Beine, Po Bodyforming am Vormittag

Petra Otten

10 Vormittage

Mittwoch, 10.05 - 11.05 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mi, 14.09.22

Durch gezielte Übungen wird der Rücken gestärkt und der Bauch gestrafft. Das verbessert die Haltung, fördert die Beweglichkeit und beugt Verspannungen und Rückenbeschwerden vor. Dem "Warm-up" folgen funktionelle Übungen, die gezielt die genannten Problemzonen sowie Rücken und Oberkörper trainieren. Verbesserung von Muskelausdauer, Kraft, Kondition und Haltung sind Ziele dieses ausgewogenen und effektiven Programms. Ein Entspannungsteil beschließt die Stunde. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Isomatte.

30207 F Männerymnastik ab 40

10 Abende

Montag, 19.15 - 20.15 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 12.09.22

Gesundheitsorientiertes, ganzheitliches Körpertraining mit den Inhalten: Haltungsschulung, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung. Ein intensives Herz-Kreislauf-Training und Übungen zur Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen bringen Sie in Form. Männer ab 40 Jahren sind herzlich eingeladen mitzumachen. Auch für Neueinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und eine Isomatte.

Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Wir verweisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende des Schwimmunterrichts.

Die Kinderschwimmkurse finden ohne elterliche Begleitung statt.

Eltern dürfen beim Umkleiden und Duschen behilflich sein. Buchungen für Schwimmkurse sind verbindlich und können nur bis max. 1 Woche vor Kursbeginn storniert werden!

30208 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren



Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Herbert Bender

10 Nachmittage

Montag, 14.30 - 15.15 Uhr

Kleinschwimmhalle bei der Grundschule

OT Langenbrücken

Gebühr: 62,- EUR

Beginn: Mo, 10.10.22

30209 F
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 6 Jahren
Anfänger*innen mit leichten
Vorkenntnissen



Herbert Bender
10 Nachmittage
Montag, 15.15 - 16.00 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule
OT Langenbrücken
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Mo, 10.10.22



©Microgen_fotolia.com

30213 F
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 6 Jahren -
Anfänger*innen ohne oder
geringe Vorkenntnisse



Natallia Klimovets
10 Nachmittage
Donnerstag, 16.15 - 17.00 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule
OT Langenbrücken
Gebühr: 62,- EUR
Beginn: Do, 06.10.22

30214 F
Schwimmen für Kinder
von 6 bis 8 Jahren
leichte bis mittlere Vorkenntnisse



Natallia Klimovets
10 Nachmittage
Donnerstag, 17.00 - 17.45 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule
OT Langenbrücken
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Do, 06.10.22

30216 F
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 7 Jahren -
Anfänger*innen ohne oder
geringe Vorkenntnisse



Natallia Klimovets
10 Nachmittage
Freitag, 15.00 - 15.45 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule
OT Langenbrücken
Gebühr: 62,- EUR
Beginn: Fr, 07.10.22

30217 F
Schwimmen für Kinder
von 6 bis 9 Jahren -
mittlere bis gute Vorkenntnisse



Natallia Klimovets
10 Nachmittage
Freitag, 15.45 - 16.30 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule
OT Langenbrücken
Gebühr: 62,- EUR
Beginn: Fr, 23.09.22
Kenntnisse werden gefestigt und verbessert.
Es besteht die Gelegenheit zur Abnahme des
Schwimmabzeichens "Seepferdchen".

30218 F
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 6 Jahren
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse



Natallia Klimovets
10 Vormittage
Samstag, 09.15 - 10.00 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule
OT Langenbrücken
Gebühr: 62,- EUR
Beginn: Sa, 08.10.22

30219 F
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 6 Jahren
Anfänger*innen mit leichten
Vorkenntnissen



Natallia Klimovets
10 Vormittage
Samstag, 10.00 - 10.45 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule
OT Langenbrücken
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Sa, 08.10.22

30220 F
Schwimmen für Kinder
von 6 bis 8 Jahren
leichte bis mittlere Vorkenntnisse



Natallia Klimovets
10 Vormittage
Samstag, 10.45 - 11.30 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule
OT Langenbrücken
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Sa, 08.10.22

30221 F
Schwimmen für Kinder
bis 9 Jahre
Vertiefung nach dem Seepferdchen



Natallia Klimovets
10 Mittage
Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule

Die Teilnahme an den
Kursen erfolgt auf eigene
Gefahr.
Für Unfälle haftet die
Volkshochschule nicht.
Wir verweisen die Eltern auf
die Aufsichtspflicht vor
Beginn und nach Ende der
Kurse.

Info!

30210 F
Schwimmen für Kinder
von 6 bis 8 Jahren
leichte / mittlere Vorkenntnisse



Herbert Bender
10 Nachmittage
Montag, 16.00 - 16.45 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule
OT Langenbrücken
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Mo, 10.10.22

30211 F
Schwimmen für Kinder
bis 9 Jahre



Vertiefung nach dem Seepferdchen
Herbert Bender
10 Nachmittage
Montag, 16.45 - 17.30 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule
OT Langenbrücken
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Mo, 10.10.22

30212 F
Schwimmen für Kinder
bis 9 Jahre



Fortgeschrittene und
Schwimmer*innen – neue Disziplinen
Herbert Bender
10 Nachmittage
Montag, 17.30 - 18.15 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule
OT Langenbrücken
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Mo, 10.10.22
Für Kinder mit guten Vorkenntnissen. In die-
sem Kurs wird der Schwimmstil verbessert
und die Techniken des Kraul- bzw. Rücken-
kraulschwimmens erarbeitet.

**Bei Anmeldung zu den Schwimmkur-
sen bitte Alter der Kinder und Kennt-
nisstand angeben.**

**Die Teilnahme an den Kursen erfolgt
auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet
die Volkshochschule nicht.
Wir verweisen die Eltern auf die
Aufsichtspflicht vor Beginn und nach
Ende des Schwimmunterrichts.
Die Kinderschwimmkurse finden
ohne elterliche Begleitung statt.
Eltern dürfen beim Umkleiden und
Duschen behilflich sein. Buchungen
für Schwimmkurse sind verbindlich
und können nur bis max. 1 Woche vor
Kursbeginn storniert werden!**

30215 F
Schwimmen für Kinder
bis 9 Jahre



Vertiefung nach dem Seepferdchen
Natallia Klimovets
10 Nachmittage
Donnerstag, 17.45 - 18.30 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule
OT Langenbrücken
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Do, 06.10.22
Für Kinder, die bereits das "Seepferdchen" er-
worben oder über entsprechende Kenntnisse
verfügen. In diesem Kurs werden die Grund-
fertigkeiten des Brustschwimmens, Tauchens
und Springens gefestigt.

OT Langenbrücken
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Sa, 08.10.22
Für Kinder, die bereits das "Seepferdchen" haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. In diesem Kurs werden die Grundfertigkeiten des Brustschwimmens, Tauchens und Springens gefestigt.

Das neue Frühjahrsprogramm erscheint am 13. Dezember 22.

30222 F
Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre

 Junge VHS

Fortgeschrittene und Schwimmer*innen
Natallia Klimovets
10 Mittage
Samstag, 12.15 - 13.00 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule
OT Langenbrücken
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Sa, 08.10.22

Für Kinder mit guten Vorkenntnissen. Die vorhandenen Techniken werden gefestigt und die Grundlagen neuer Schwimmarten erlernt.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 34.

42201 F
Spanisch A2 50+
Lehrbuch: con gusto nuevo A2, ISBN: 978-3-12-514677-8

Iciar Azcona Alejandre
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort wird noch bekanntgegeben
Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
Beginn: Mo, 10.10.22

42202 F
Spanisch B1 Conversación
Lehrbuch: nuevo español en marcha 4, ISBN: 978-84-9778-782-6

Antonia Lopez Gil
11 Abende
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Michael-Ende-Gemeinschaftsschule,
Schönbornallee 30
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Mo, 26.09.22

Weitere Kurse und Themen (u.a. Kochkurse und Filmvorführungen) sind in Vorbereitung. Schauen Sie daher bitte regelmäßig auf die Homepage der Außenstelle Bad Schönborn unter dem Link www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen/ sowie in das amtliche Mitteilungsblatt der Gemeinde Bad Schönborn.



Kronau

Außenstellenleiterin:
Theres Längert
Am Roten Kreuz 12
76709 Kronau
mobil.: 0179/9118412
E-Mail: vhs_kronau@web.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Veranstaltungsorte:
Alte Schule, Schulstr. 3; Erich Kästner Schule, Hebelstr. 1

Yoga kennt kein Alter. Es weckt in jedem Menschen nicht genutzte Kraftquellen und löst somit körperliche, geistige und seelische Energieblockaden. Stärkt das Immunsystem, fördert ein ausgeglichenes stabiles Nervensystem und seelisches Wohlbefinden, hilft uns beim richtigen Umgang mit Stress und steigert unsere Lebensqualität. Durch Weiterentwicklung mit Yoga zur Topform bis ins hohe Alter.

30101 G
Yoga 60+ am Vormittag

Carla Flohr
10 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Alte Schule, Dachgeschoss
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Di, 20.09.22
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

30102 G

Yoga
Agata Ludwiczak
10 Abende
Dienstag, 19.15 - 20.45 Uhr
Alte Schule, Dachgeschoss
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Di, 20.09.22
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsübungen kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerneuernde Körperhaltungen und üben rückerneuernde Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

30201 G
Rückenfit

Astrid Raatz
10 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 71,- EUR
Beginn: Di, 20.09.22
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.

30202 G
Rückenfit

Astrid Raatz
10 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Do, 22.09.22
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.



30203 G

Wirbelsäulengymnastik und anschließender Entspannung mit Klangschaalen

Karin Federle
10 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 80,- EUR
zuzgl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mi, 21.09.22
Dieser Kurs vermittelt die Inhalte der Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik. Leichte Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit werden geübt, sowie gezielte Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur und Faszien. An jedem Kurstag werden die letzten 20 Minuten für die Entspannung mit Klangschaalen genutzt.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und Sportbekleidung.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 34.

40601 G
Englisch A2
für Fortgeschrittene mit mäßigen Kenntnissen

Lehrbuch: Fairway new A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501612-5
Elizabeth Jean Baumgarten
10 Abende
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 80,- EUR / ermäßigt: 60,- EUR
Beginn: Mo, 26.09.22

40602 G
Englisch B1/B2
Fortgeschrittene
Freie Texte

Ellen Geiger
10 Abende
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 80,- EUR / ermäßigt: 60,- EUR
Beginn: Di, 27.09.22

40801 G
Französisch A1/A2
Fortgeschrittene

Lehrbuch: Voyages neu Ende A1
Ellen Geiger
10 Abende
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 80,- EUR / ermäßigt: 60,- EUR
Beginn: Mo, 26.09.22

50101 G
Tablet-Kurs für Senioren*innen
Einsteiger

Romano Au
4 Abende
Mittwoch, 18.00 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 82,- EUR / ermäßigt: 62,- EUR
Beginn: Mi, 12.10.22
In diesem Kurs erfahren Sie Grundlagen im Umgang mit dem Tablet mit Android Betriebssystem (d.h. alle Tablets, außer I-Pad!). Wie komme ich damit ins Internet? Welche Vorteile und Möglichkeiten bietet ein Tablet? Kann ich auch Fotos mit dem Tablet machen? Für die Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie ein eigenes Tablet.
Dieser Kurs ist speziell für Seniorinnen und Senioren geeignet, die erste Schritte im Umgang mit dem Tablet gehen möchten. Neugierig sein erwünscht!
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmer*innen durchgeführt.



Forst

Außenstellenleiter:
Gerald Blumhofer
Goethestr. 24
76694 Forst
Tel.: 07251/89273 (abends)
E-Mail: VHS-Forst-Baden@gmx.de

Anmeldung per E-Mail bitte nur mit SEPA-Lastschriftmandat, Adresse und Telefonnummer.

Anmeldungen auch über das Bürgerbüro möglich:
Bürgermeisteramt Forst
-Bürgerbüro-
Weiherer Straße 1
76694 Forst
Tel.: 07251/780-180 oder 780-181
Fax: 07251/780-183

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Veranstaltungsorte:
Jägerhaus, Schwanenstr. 24;
Schwimmhalle der Lußhardtsschule, Sudetenstr. 1; Waldseehalle, Hambrücker Str. 67



©babimu_fotolia.com

junge vhs

20001 H
Kindergeburtstage in Forst (kreativ)!
Feiern sie ihren Kindergeburtstag über die VHS

Nadine Münch
Gebühr: 125,- EUR
inkl. Materialkosten

Entspannt dem Kindergeburtstag entgegen-sehen. Wir organisieren Ihnen den Kindergeburtstag! Für verschiedene Altersklassen, gibt es passende Kreativangebote, wie Seifen, Badekugeln oder Badeöle herstellen, Schmuckdesignerin für einen Tag, Oster, Weihnachts-, Winter oder Halloween Deko, Türkränze gestalten, Adventskalender gestalten, Anti-Pasti selbst gemacht, jahreszeitliche Kreativwerkstatt und vieles mehr... Für Mädchen ab 10 Jahren: "All about Beauty", "Trendy Nailstyling", Kosmetik selbst herstellen, Wohlfühltage. Weitere Themen sind auf Anfrage möglich.
Die Kindergeburtstage dauern ca. 3 Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart. Bitte setzen Sie sich bei Interesse rechtzeitig mit der VHS Außenstelle Forst unter 07251/89273 (abends) in Verbindung.

30101 H
Hatha-Yoga

Dieter Bender
12 Abende
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 90,- EUR
Beginn: Mi, 14.09.22

Yoga ist eine Jahrtausend alte, indische Lebensweisheitslehre. Hatha-Yoga stellt einen Ausschnitt aus dem großen Bereich des Yoga dar, ist aber das, was im Westen gemeinhin unter dem Sammelbegriff Yoga verstanden wird. Yoga stärkt das innere und äußere Gleichgewicht, hält Körper und Geist geschmeidig und kann ein völlig neues Lebensgefühl vermitteln. Im Bereich der eigenen Fähigkeiten kann Yoga von allen praktiziert werden, um Körper, Geist und Seele ein Höchstmaß an Ausgeglichenheit zu verleihen.
Sie benötigen bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen. Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

30102 H
Hatha-Yoga

Petra Leibold
7 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 52,- EUR
Beginn: Mo, 19.09.22

Sie benötigen bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen. Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.

30103 H
Hatha-Yoga

Deepika Gisy
10 Abende
Montag, 20.00 - 21.30 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 75,- EUR
Beginn: Mo, 26.09.22

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, eine Matte, eine Decke sowie ein festes Sitzkissen.

30104 H Yin-Yoga

Klementina Kovac
10 Abende
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Do, 22.09.22

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yoga Stil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Es geht vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Yin Yoga eignet sich besonders als Ausgleich zu eher bewegungsorientierten Yoga-Praktiken, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren. Für Teilnehmer*innen mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet.
Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

30201 H Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger
10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mi, 28.09.22

Durch sanfte, langsame Bewegungen eine neue Beweglichkeit in den Wirbeln, Muskeln und Gelenken schaffen, eingeschliffene ungesunde Bewegungsmuster erkennen und durch bewusstes Üben in neue Richtungen lenken.
Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen, kleines Handtuch.

Zumba® Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches und sehr effektives Fitnesstraining. Ein Zumba® Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperforderndem Muskelaufbau bietet. Die Tanzbewegungen und -schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf die verschiedensten Muskelgruppen und nicht zuletzt unseren wichtigsten Muskel überhaupt - das Herz.

30202 H Zumba® Fitness

Emina Nezovic
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mo, 26.09.22
Bitte mitbringen: Fitnessschuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und ein Getränk.

30203 H Zumba® Fitness

Emina Nezovic
10 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Do, 29.09.22
Bitte mitbringen: Fitnessschuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und ein Getränk.

30204 H KAPOW® Kardio Power Workout

Klementina Kovac
10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Waldseehalle, Raum Waldseeblick
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Do, 22.09.22
Kapow® ist ein Kardio Power Workout, welches auf den ursprünglichen Bewegungen unseres Körpers basiert. Alle können an diesem Kurs teilnehmen, selbst mit leichten Handicaps wie Übergewicht, Rückenbeschwerden etc.

30205 H Pilates

Renate Debelt
10 Abende
Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 52,- EUR
Beginn: Di, 27.09.22
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt angespannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse erforderlich! In jedem Alter geeignet!
Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte.

VHS in Kooperation mit Viet-Vo-Dao Forst



© S.Kobold_fotoka.com

Durch diese speziellen Kurse lernen Kinder und Jugendliche das richtige Verhalten in Extremsituationen. Der Kurs zeigt effektive und effiziente Techniken und Abläufe um folgende Ziele zu erreichen: **Selbstverteidigung und Selbstschutz, Handlungskompetenz in Konfliktsituationen, angemessene Selbstbehauptung, deeskalierend wirkende Methoden, Selbstkontrolle und Selbsteinschätzung.**

30206 H Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder ab 6 Jahren

Michael Schneider
4 Abende
Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr
Waldseehalle, Gymnastikraum
Gebühr: 24,- EUR
Beginn: Fr, 07.10.22



30207 H Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jugendliche ab 14 Jahren

Michael Schneider
4 Abende
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
Waldseehalle, Gymnastikraum
Gebühr: 24,- EUR
Beginn: Fr, 07.10.22



Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht. Wir weisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Kurse.

Info!

30211 H Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren Anfänger*innen

10 Nachmittage
Donnerstag, 15.30 - 16.15 Uhr
Schwimmhalle der Lußhardtschule
Gebühr: 40,- EUR
Beginn: Do, 29.09.22



Aus Gründen der Wassertiefe sollten die Teilnehmer*innen bei allen Schwimmkursen größer als 115 cm sein!!!! Bitte Bademantel oder großes Handtuch, Badesandalen und Duschgel mitbringen.

30212 H Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren Anfänger*innen

10 Nachmittage
Donnerstag, 16.15 - 17.00 Uhr
Schwimmhalle der Lußhardtschule
Gebühr: 40,- EUR
Beginn: Do, 29.09.22



30213 H Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren Anfänger*innen

10 Nachmittage
Donnerstag, 17.00 - 17.45 Uhr
Schwimmhalle der Lußhardtschule
Gebühr: 40,- EUR
Beginn: Do, 29.09.22



30301 H Stoffwechsoptimierung bei chronischen Erkrankungen Vortrag

Cornelia Dinger
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Do, 13.10.22

Voranmeldung erforderlich!

Der Stoffwechsel, auch Metabolismus genannt, ist unsere treibende - lebenserhaltende Kraft. Er sorgt für die Umwandlung aller aufgenommenen Nahrungsmittel. Am Tag um Energie zur Verfügung zu stellen, in der Nacht zur Regeneration und Entgiftung. Sind Katabolismus und Anabolismus nicht im Ausgleich, versucht der Körper dies zu kompensieren. Sind jedoch die Organe nicht mehr in der Lage zu kompensieren, kommt es erst zu Symptomen wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit, dann zu Krankheiten wie z.B. Diabetes mellitus, Arthritis, Rheuma, Arteriosklerose, Osteoporose, Gicht, chronische Entzündungen und Schilddrüsendysfunktionen. Als Ursachen beschreiben Prof. Dr. Jürgen Schole und R. Wolfgang Lutz: Dauerstress, Bewegungsmangel und eine kohlehydratlastige Ernährung sowie Schwermetallbelastungen. Wie kann eine Stoffwechselregulierung gelingen? Darauf gibt dieser Vortrag Antworten.



Hambrücken

Außenstellenleiterin:
Eva Graf
Hofäckerstr. 12b
76707 Hambrücken
Tel.: 07255/4154
E-Mail:
VHSHambruecken@gmx.de

Anmeldungen für diese Außenstelle
auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Veranstaltungsorte: Pfarrer-Graf-Schule, Pfarrer-Graf-Str. 8, Lußhardt-halle

Kinder im Alter von 1-2 Jahren und Eltern (Väter und/oder Mütter) treffen sich in der Gruppe um gemeinsam zu spielen, die Entwicklung der Sprache ihrer Kinder zu unterstützen und gemeinsam die Welt zu entdecken. Dies kann durch kleine Spiele, Kniereiter- und Schaukelverse unterstützt werden. Dabei soll aber auch das Freispiel oder ein Kreativangebot im Wechsel das Gruppenangebot bereichern. Die Gruppe soll einen Raum bieten für Kinder und Eltern um eine positive Zeit miteinander zu verbringen.

10501 I Spiel- und Krabbelgruppe

Maria Wilhelm
10 Vormittage
Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Lußhardt-halle Hambrücken, Raum C
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Di, 20.09.22



10502 I Spiel- und Krabbelgruppe

Maria Wilhelm
10 Vormittage
Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
Lußhardt-halle Hambrücken, Raum C
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Fr, 23.09.22



30101 I Hatha Yoga sanft

Susanne Günther
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Forum
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Di, 27.09.22
Dieser Kurs richtet sich an alle, die neu mit Yoga anfangen möchten oder Yoga Auffrischer.
Man erlernt alle Grundlagen des klassischen Hatha Yoga für eine fundierte Yoga-Praxis. Systematische Grundlagen, sanfte vorbereitende Übungen, dynamischer Sonnengruß, Yoga-Grundstellungen (Asanas), aktivierende Atemübungen (Pranayama) und Yoga-Tiefenentspannungen.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

30102 I Yoga Rückenkurs

Susanne Günther
10 Nachmittage
Freitag, 16.15 - 17.45 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Forum
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Fr, 30.09.22
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die Rückenbeschwerden vorbeugen wollen. Yogagrundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht notwendig.
Kräftigungs-, Dehnungsübungen und gezielte Atemtechniken mobilisieren die Beweglichkeit, lösen Verspannungen und wirken Muskeldysbalancen entgegen.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

30103 I Meditation

Frauke Paetsch
3 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206
Gebühr: 19,- EUR
Beginn: Di, 08.11.22

Die positiven Effekte von Meditation sind inzwischen durch zahlreiche Studien bestätigt. Meditation kann helfen sich besser zu konzentrieren, besser zu schlafen, gelassener zu bleiben, die Gesundheit zu unterstützen, harmonischere Beziehungen zu führen, Stress zu vermindern. Möchten Sie regelmäßig meditieren und wissen einfach nicht, wie Sie die Meditation in den schon vollgepackten Alltag integrieren können? Oder denken Sie, es wäre zu kompliziert und Sie möchten ja nicht stundenlang stillsitzen, um die Gedanken anhalten zu können? Meditation kann ganz einfach sein - die Mind/Body Calm* Technik wurde mit dem Ziel entwickelt einfach zu lernen, einfach zu integrieren und hoch effektiv zu sein. Nur wenige Minuten täglich zeigen schnell sichtbare Veränderungen. Und man darf dabei ganz normal sitzen, sich bewegen und Gedanken haben. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie evtl. eine Decke mit (der Kurs findet auf Stühlen sitzend statt).

30201 I Idogo-Walking & Qi Gong Eine neue Dimension des Laufens

Kirstin Brandenburger
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Grillhütte Hambrücken
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mo, 12.09.22
Eine vollkommene neuartige Art des Walkens & Laufens erfahren, die sehr gut für Körper und Geist ist. Ein ganzheitliches Training zur körperlichen und geistigen Entspannung während ein effektives Ausdauertraining stattfindet und zu einer gesunden und effektiven Körperhaltung führt.

30202 I Qi Gong – Energie-Übungen

Kirstin Brandenburger
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Grillhütte Hambrücken
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Di, 13.09.22
Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Gesundheitsgymnastik und stimuliert den gesamten Körper, ist wohltuend und verhilft zum alten chinesischen Gesundheitsideal von "Gesundheit, Glück und langem Leben". Es verbessert die Durchblutung, verjüngt die Gelenke und aktiviert den gesamten Körper.
Die Teilnahme an dem Kurs setzt keine besonderen Kenntnisse und Fähigkeiten voraus. Erste Wirkungen des Qi Gong sind meistens schon sofort zu spüren, die Übungen fördern die körperliche und seelische Gesundheit und eine Verbesserung des Allgemeinbefindens. Die Wirkungen vertiefen sich, wenn länger und regelmäßig geübt wird und die Fähigkeit zur Konzentration nimmt zu.

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent erlernt mit den Jungen und Mädchen alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden zum Beispiel Alltagssituationen wie "Auf dem Nachhauseweg von der Schule", "An der Straßenbahnhaltestelle", "Im Schulbus", "In der Stadtbahn", "Unterwegs auf dem Radweg", "Allein in der Wohnung", "Belästigung oder Erpressung auf dem Schulhof", wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreitraining üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen.

Das Kursprogramm wird mit zahlreichen Übungen und Spielen, welche das Selbstbewusstsein der Mädchen und Jungen stärken, abgerundet.

Zu Beginn der ersten Kursstunde werden die Eltern im Beisein ihrer Kinder in den kompletten Kursablauf eingewiesen. Am letzten Kurstag erfolgt mit den Eltern 20 Minuten vor Kursende im Beisein ihrer Kinder ein Abschlussgespräch. Dabei werden auch praktische Übungen durchgeführt.



© S.Kobold_fotolia.com

30203 I Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 6 bis 8 Jahren



Karlheinz Bollheimer
4 Nachmittage
Dienstag, 13.45 - 15.15 Uhr
Lußhardtalle Hambrücken, Raum C
Gebühr: 38,- EUR

Beginn: Di, 08.11.22
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

30204 I Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 9 bis 11 Jahren



Karlheinz Bollheimer
4 Nachmittage
Dienstag, 15.15 - 16.45 Uhr
Lußhardtalle Hambrücken, Raum C
Gebühr: 38,- EUR

Beginn: Di, 08.11.22
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

30501 I Mediterrane Mittelmeerküche

Renate Heilig
Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Lehrküche

Gebühr: 13,- EUR
zuzgl. Lebensmittelkosten in Höhe von 16-20 EUR werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Termin: Do, 17.11.22
"Andre Länder andere Sitten", natürlich auch andere Speisen.

Freuen Sie sich auf eine vollwertige Mittelmeerküche aus Italien, Spanien, Griechenland. Wir bereiten gemeinsam ein Menü aus biologisch wertvollen Lebensmitteln zu. Gesund, biologisch wertvoll und vor allem richtig lecker.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 34.

40601 I Englisch A1, 50+ Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Next Starter

Ellen Kattner
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mo, 12.09.22

Sie sind fünfzig Jahre oder älter, haben keine oder (fast) vergessene Englischkenntnisse und möchten dies ändern. Dann ist dieser Kurs eine gute Gelegenheit, Ihren Plan Wirklichkeit werden zu lassen. Der Schwerpunkt des Kurses ist der Erwerb einer soliden Grundlage für das Sprechen, Verstehen und Schreiben der englischen Sprache auf der Niveaustufe A1. Das Lerntempo geben Sie vor.

40602 I Englisch 50+ mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Easy English A1.3

Ellen Geiger
10 Abende
Montag, 16.30 - 18.00 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mo, 26.09.22

Dieser Kurs richtet sich an ältere Teilnehmer*innen. Wiedereinsteiger*innen sind willkommen.

Wir werden in einem langsamen und individuell angepassten Tempo die englische Sprache erarbeiten. Hauptaugenmerk soll auf das Hören und Sprechen unter weitgehendem Verzicht auf das Pauken von Grammatik gelegt werden. Lernen mit Spaß und Freude soll das Motto dieses Kurses sein.

42201 I Online-Kurs Spanisch A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1 oder Con gusto nuevo A1
Jeny Böser
10 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Do, 22.09.22

Dieser Kurs wird mit Zoom durchgeführt, dazu müssen Sie sich nur die kostenlose Software herunterladen. Sie erhalten den Link zum Online-Kursraum rechtzeitig vor Kursbeginn per WhatsApp. Bitte Handy Nr. angeben.



Karlsdorf-Neuthard

Außenstellenleiterin:
Dr. Maria Schmitt
Am Pfinzkanal 4
76689 Karlsdorf-Neuthard
Tel.: 0157/35484296
E-Mail:
vhs.Karlsdorfneuthard@gmail.com

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Anmeldung mit SEPA-Lastschriftmandat an o.g. Anschrift.

Veranstaltungsorte:
Altenbürg Halle; Schönbornschule, Schönbornstr. 3, OT Karlsdorf; Sebastianschule, Schulstr. 32, OT Neuthard; Stadtwaldheim

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

30101 J

Hatha-Yoga
Laura Kleinfelder
10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1
Gebühr: 71,- EUR
Beginn: Do, 15.09.22
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

30102 J

Hatha-Yoga

Laura Kleinfelder
10 Abende
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Do, 15.09.22

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

30103 J

Hatha-Yoga

Helga Kern
10 Abende
Montag, 18.30 - 19.30 Uhr
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Mo, 19.09.22

Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30104 J

Hatha-Yoga

Helga Kern
10 Abende
Montag, 19.45 - 20.45 Uhr
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Mo, 19.09.22

Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30105 J

Hatha-Yoga

Helga Kern
10 Abende
Mittwoch, 18.15 - 19.15 Uhr
Altenbürg Halle, Mehrzweckraum III
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mi, 21.09.22

Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30106 J

Hatha-Yoga

Helga Kern
10 Abende
Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr
Altenbürg Halle, Mehrzweckraum III
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mi, 21.09.22

Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30201 J

Rückenfit

Natallia Shkadarevich
13 Vormittage
Freitag, 09.00 - 10.15 Uhr
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 4
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Fr, 16.09.22

Ein Kurs für Einsteiger*innen und alle, die fit bleiben wollen. Wir trainieren den Körper von Kopf bis Fuß, um das Muskelkorsett ins Gleichgewicht zu bringen. Faszien wieder zu lösen und unsere Beweglichkeit zu erhöhen. Mitzubringen sind: Isomatte, Turnschuhe, ein großes Handtuch und eine Wasserflasche und einen großen Gymnastikball.

30202 J

Zumba® Fitness

Natallia Shkadarevich
13 Vormittage
Freitag, 10.25 - 11.25 Uhr
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 4
Gebühr: 73,- EUR
Beginn: Fr, 16.09.22

Zumba® Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches und sehr effektives Fitnesstraining. Ein ZUMBA® Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperlichem Muskelaufbau bietet. Die Tanzbewegungen und -schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf die verschiedensten Muskelgruppen und nicht zuletzt unseren wichtigsten Muskel überhaupt - das Herz.

Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

30203 J

Aqua-Zumba®

Natallia Shkadarevich
13 Abende
Mittwoch, 17.15 - 18.00 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mi, 14.09.22

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

30204 J

Aquafitness und Aqua Zumba® Mix aus Fitness und Tanzen im Wasser

Natallia Shkadarevich
13 Abende
Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mi, 14.09.22

Aqua Zumba® ist perfekt für diejenigen, die nach einem energiegeladenen Low-impact Training im Wasser suchen, um ihr Fitness-Programm zu ergänzen. Aqua Zumba® bringt die Zumba® Philosophie mit Wasserwiderstand zusammen, diese Pool-Party sollte man auf keinen Fall verpassen. Bei Aqua Zumba® werden die Gelenke weniger belastet. Man kann einfach mal loslassen. Wasser schafft einen natürlichen Widerstand, dadurch kostet jeder Schritt etwas mehr Kraft und die Muskeln werden so gestärkt.

30205 J

Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich
13 Abende
Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 58,- EUR
Beginn: Di, 13.09.22

30206 J

Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich
13 Abende
Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Di, 13.09.22

30207 J

Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich
12 Abende
Mittwoch, 16.15 - 17.15 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 51,- EUR
Beginn: Mi, 14.09.22

30208 J

Aqua-Fitness

Tanja Jost
10 Abende
Montag, 18.00 - 18.45 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Mo, 19.09.22

30209 J

Aqua-Fitness

Tanja Jost
10 Abende
Montag, 18.50 - 19.35 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Mo, 12.09.22

30210 J

Aqua-Fitness

Tanja Jost
10 Abende
Montag, 19.40 - 20.25 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Mo, 12.09.22

30211 J

Aqua-Fitness

Tanja Jost
10 Abende
Dienstag, 19.15 - 20.00 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Di, 13.09.22



30212 J**Aqua-Fitness**

Tanja Jost
10 Abende
Dienstag, 20.00 - 20.45 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Di, 13.09.22

30213 J**Aqua-Fitness**

Tanja Jost
10 Abende
Freitag, 18.25 - 19.10 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Fr, 16.09.22

Wir kochen italienisch!

**30501 J****"Antipasti der Saison" Abend**

Dr. Maria Schmitt
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard, Schulküche
Gebühr: 16,- EUR
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).
Termin: Fr, 14.10.22

"Antipasti" ist italienisch und bedeutet "Vor-speisen". Traditionell werden Antipasti also vor dem eigentlichen Hauptgang gereicht. Sie werden warm oder kalt serviert und zeichnen sich durch ihre große Vielfalt aus. An diesem Abend kreieren Sie selbst authentisches Italia-Feeling! Kombiniert mit dem passenden Vino, genießen Sie anschließend die hausgemachten Spezialitäten wie in einer italienischen Großfamilie.
Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk

30502 J**"Pasta der Saison" Abend**

Dr. Maria Schmitt
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard, Schulküche
Gebühr: 16,- EUR
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).
Termin: Fr, 11.11.22
Hier kocht die Lebensfreude! Ab sofort schmeckt Ihre Pasta original wie vom Italiener! Denn in diesem Kochkurs werden Sie in

die Geheimnisse der "cucina italiana" eingeführt. Mit Hilfe der passenden Tipps und Tricks steht beim Pasta Kochkurs die Zubereitung von verschiedenen Nudeln und dazu verschiedene Saucen auf dem Speiseplan. Kombiniert mit dem passenden Vino, genießen Sie anschließend die hausgemachten Spezialitäten wie in einer italienischen Großfamilie.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

30503 J**"Italienische Desserts zur Adventszeit" Abend**

Dr. Maria Schmitt
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard, Schulküche
Gebühr: 16,- EUR
zuzgl. ca. 15 EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).
Termin: Fr, 16.12.22

Original italienische Desserts gehören zu den beliebtesten Nachspeisen auf der ganzen Welt, weil sie aus einfachen köstlichen Zutaten gezaubert werden.

Ich zeige Ihnen, dass die Zubereitung italienischer Nachspeisen gar nicht kompliziert sein müssen, da das Geheimnis wirklich guter Rezepte hauptsächlich in der hohen Qualität der Zutaten und in ein paar Tricks liegt.

Mit dem richtigen Prosecco werden wir unsere vorbereiteten Köstlichkeiten zusammen verspeisen. Salute!
Mitzubringen sind: (Schürze), Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 34.

40901 J**Italienisch A1****ohne Vorkenntnisse****Lehrbuch: Allegro Nuovo A1**

Barbara Aceranti
9 Abende
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Schönbornscheule, OT Karlsdorf, Pavillon 3
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mo, 19.09.22

Magst du "il bel paese"? Findest du die italienische Küche entzückend? Willst du in Italien Urlaub machen und mehr mit den Leuten kommunizieren? Findest du einfach die Sprache schön? Wir fangen von 0 an und arbeiten zusammen dahin, dass du einfache Gespräche führen kannst. Arbeitsmaterialien: Lehrbuch Allegro Nuovo, Extra-Materialien von der Kursleiterin.

40902 J**Italienisch B1****Konversation****Online-Kurs**

Barbara Aceranti
8 Abende
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Do, 22.09.22

Können Sie schon ein paar Worte auf Italienisch? Möchten Sie es noch besser können? Im Kurs arbeiten wir mit dem Lehrbuch und anderen Materialien. Inhalte sind Konversation, Textverständnis, Textproduktion, Wortschatz und Grammatik.



Kraichtal OT Münzesheim OT Menzingen

Außenstellenleiterin:**Katharina Feßler****Wiesenstr. 19a****76703 Kraichtal****Tel.: 07250/929420****E-Mail: f.fessler.k@t-online.de**

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Ihre Anmeldung ist nur noch schriftlich mit dem SEPA-Lastschriftmandat möglich. Dieses finden Sie in allen Programmheften der VHS oder auf der Homepage der Stadtverwaltung Kraichtal unter:

www.kraichtal.de/Leben&Freizeit/Schulen/Volkshochschule.

Sie können das unterschriebene SEPA-Lastschriftmandat auch per E-Mail oder per Post an die VHS-Außenstelle des Ortes senden, an dem Sie die Veranstaltung besuchen wollen. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie werden nur bei Terminänderungen oder Nicht-zu-Stande-Kommen des Kurses benachrichtigt. Melden Sie sich bitte rechtzeitig an, damit der Kurs stattfinden kann.

Das neue Frühjahrsprogramm erscheint am 13. Dezember 22.

Veranstaltungsorte:

Schwimmbad Münzesheim, Mönchsweg (Sporthalle/Schule); Markgrafenschule Münzesheim, Mönchsweg 12; Mehrzweckhalle Neuenbürg, Jedermannstr. 20, Feuerwehrhaus Münzesheim, Horst-Kochendörfer Platz 1, Sporthalle in Münzesheim, Mönchsweg 12, Grundschule Menzingen, Heilbronner Str. 58, Rathaus Menzingen Vereinsraum,

30101 N

Yoga für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

9 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Feuerwehrhaus Münzesheim

Gebühr: 67,- EUR

Beginn: Do, 15.09.22

Yoga ist für jedes Alter geeignet, unabhängig von der körperlichen Voraussetzung. Dadurch, dass Yoga Körper, Geist und Seele anspricht, wirkt Yoga auf einem breiten Spektrum. Regelmäßig geübt kann es zu mehr Gesundheit, Lebensfreude und Ausgeglichenheit führen. Wir dehnen und kräftigen sanft den Körper, üben klassische Yogahaltungen, Atemwahrnehmung und Entspannung auf eine Weise, sodass alle Teilnehmenden profitieren und die eigenen Grenzen erweitern können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30102 N

Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Lächelnd bewegen und entspannen

Karin Czado-Pollert

12 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Grundschule Menzingen

Gebühr: 77,- EUR

Beginn: Di, 20.09.22

Die weichen und fließenden Bewegungen des Qigong sind einfach zu erlernen. Sie fördern die Beweglichkeit, regen die Lebensenergie an und stärken die innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Verbindung von Bewegung, Atmung und gelenkter Aufmerksamkeit wirkt entspannend und regenerierend, löst Blockaden, und verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Typische Stresssymptome können deutlich gemindert werden und die Faszien bleiben geschmeidig. Viele Elemente können auch im Alltag genutzt werden. Durch Variation des Inhaltes auch für Wiederholende zu empfehlen. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30201 N

Badminton

Helma Beck

10 Vormittage

Sonntag, 10.00 - 11.00 Uhr

Markgrafenschule Münzesheim,

Schulsporthalle

Gebühr: 46,- EUR

Beginn: So, 18.09.22

Badminton ist eine Sportart, die zumindest vom Federballspiel bekannt ist. Dadurch,

dass man gegeneinander spielt, ist es interessanter und dynamischer. So trainiert man fast unbemerkt das Herz-Kreislaufsystem.

Bei diesem Kurs geht es nicht um Leistung, sondern um Spaß!

Wer also Lust zum Spielen hat, ist herzlich willkommen!

Ein eigener Schläger wäre gut, es können aber auch welche ausgeliehen werden.

Bei diesen Kursen geht es um ein ganzheitliches Training für einen gesunden Körper. Durch verschiedene Übungsformen und Hilfsmittel werden die Beweglichkeit, die Koordination und die Kondition trainiert.

30202 N

Gesundheitssport für Frauen

Birgit Gauch

12 Abende

Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr

Vereinsraum Menzingen

Gebühr: 51,- EUR

Beginn: Mi, 21.09.22

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und ein Handtuch.

30203 N

Gesundheitssport für Frauen

Birgit Gauch

12 Abende

Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Vereinsraum Menzingen

Gebühr: 51,- EUR

Beginn: Mi, 21.09.22

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und ein Handtuch.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

30204 N

Rückenfit

Anette Gauch

12 Abende

Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr

Mehrzweckhalle Neuenbürg

Gebühr: 51,- EUR

Beginn: Di, 13.09.22

30205 N

Rückenfit

Anette Gauch

12 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Markgrafenschule Münzesheim

Gebühr: 51,- EUR

Beginn: Di, 13.09.22



30206 N

Fit Mix / Bauch-Beine-Po-Training

Christian Krieg

10 Abende

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Mehrzweckhalle Neuenbürg

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 10.10.22

Eine ausgewogene Mischung aus Kräftigung, Straffung, Ausdauer und Fettverbrennung. Mithilfe von speziellen Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen werden neben Bauch, Beine, Po auch der Rücken und die Fitness des gesamten Körpers trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.

Aqua-Fit - Was ist das überhaupt? Wie der Name schon sagt, findet Aqua-Fit im Wasser statt. Kräftigen Sie Ihre Muskeln und bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung durch den Widerstand des Wassers. Die positive Eigenschaft des Wassers wird beim Aqua-Fit von vielen auch vorbeugend zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens genutzt. Durch den Auftrieb des Wassers wiegt der Trainierende nur noch 10 % seines Körpergewichts. Dabei werden die Gelenke entlastet und somit eine bessere Beweglichkeit erzielt. Das hält Jung und Alt fit und macht außerdem noch Spaß. Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

30207 N

Aqua-Fit

Gordana Frank, Tessa Koringner

12 Abende

Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 38,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 16.09.22



30208 N

Aqua-Fit

Gordana Frank, Tessa Koringer
12 Abende

Freitag, 19.30 - 20.15 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 38,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 16.09.22

30209 N

Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende

Montag, 18.00 - 18.45 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 12.09.22

Die Teilnahme an den
Kursen erfolgt auf eigene
Gefahr.

Für Unfälle haftet die
Volkshochschule nicht.
Wir verweisen die Eltern auf
die Aufsichtspflicht vor
Beginn und nach Ende der
Kurse.

Info!

30210 N

Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende

Montag, 18.45 - 19.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 12.09.22

30211 N

Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende

Montag, 19.30 - 20.15 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 12.09.22

30212 N

Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende

Dienstag, 18.45 - 19.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 13.09.22

30213 N

Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende

Dienstag, 19.30 - 20.15 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 13.09.22

Wassergymnastik kennt keine Altersbegrenzung. Das Training im Wasser wirkt sich positiv auf viele Körperfunktionen aus und macht auch noch Spaß. Durch gezielte Übungen sollen die Gelenke entlastet und die Muskeln gelockert werden. Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden sollten Sie zuerst Ihren Hausarzt befragen.

30214 N

Wassergymnastik 50+

Katharina Feßler

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 13.09.22

Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden sollten Sie
zuerst Ihren Hausarzt befragen.

30215 N

Wassergymnastik 60+

Gordana Frank, Tessa Koringer

12 Abende

Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 38,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 16.09.22

Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden sollten Sie
zuerst Ihren Hausarzt befragen.



©BillionPhotos_fotolja.com

30216 N

Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Kai Widenmeyer

10 Vormittage

Samstag, 10.40 - 11.25 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 32,- EUR

Beginn: Sa, 24.09.22

In der Wassergewöhnung werden die Kinder spielerisch an das Element Wasser herangeführt. Geeignet für kleine Wasserratten sowie ängstlichere Kinder. Durch die spielerischen Übungen wird den Kindern entweder die Angst vor dem Wasser genommen oder der Spaß

verstärkt. Bitte den Kindern Schwimmwindeln anziehen und Schwimmflügel mitbringen.

30217 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

Anfänger*innen

Kai Widenmeyer

10 Vormittage

Samstag, 09.00 - 09.45 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 53,- EUR

Beginn: Sa, 24.09.22

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.



Aufgrund der Wassertiefe sollten die Kinder bei den Schwimmkursen mindestens 115 cm groß sein. Die Teilnehmerzahl ist bei den Schwimmkursen auf 6 Kinder begrenzt!

30218 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

Aufbaukurs

Kai Widenmeyer

10 Vormittage

Samstag, 09.50 - 10.35 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 53,- EUR

Beginn: Sa, 24.09.22

Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.



30219 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

Aufbaukurs

Kai Widenmeyer

10 Mittage

Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 53,- EUR

Beginn: Sa, 24.09.22

Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.



30220 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Profikurs

Kai Widenmeyer

10 Mittage

Samstag, 12.20 - 13.05 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 53,- EUR

Beginn: Sa, 24.09.22

Für Kinder, die bereits schwimmen können. Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.



30221 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Profikurs

Yessica Großkopf

10 Nachmittage

Samstag, 16.10 - 16.55 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 53,- EUR

Beginn: Sa, 24.09.22



Kraichtal Münzesheim / Kraichtal Menzingen / Kraichtal Unteröwisheim

VHS
Außen-
stellen

Für Kinder, die bereits schwimmen können. Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Aufgrund der Wassertiefe sollten die Kinder bei den Schwimmkursen mindestens 115 cm groß sein. Die Teilnehmerzahl ist bei den Schwimmkursen auf 6 Kinder begrenzt!

30222 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Anfänger*innen

Yessica Großkopf
10 Nachmittage
Samstag, 16.55 - 17.40 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Sa, 24.09.22



30223 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Aufbaukurs

Yessica Großkopf
10 Abende
Samstag, 17.40 - 18.25 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Sa, 24.09.22
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.



30224 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Anfänger*innen

Herbert Bender
10 Nachmittage
Samstag, 13.10 - 13.55 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 62,- EUR
Beginn: Sa, 01.10.22



Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.
Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht. Wir verweisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Kurse.

Info!

30225 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Aufbaukurs

Herbert Bender
10 Nachmittage
Samstag, 13.55 - 14.40 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 62,- EUR
Beginn: Sa, 01.10.22



30226 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Profikurs

Herbert Bender
10 Nachmittage
Samstag, 14.40 - 15.25 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 62,- EUR
Beginn: Sa, 01.10.22
Für Kinder, die bereits schwimmen können. Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.



30227 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Aufbaukurs

Herbert Bender
10 Nachmittage
Samstag, 15.25 - 16.10 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 62,- EUR
Beginn: Sa, 01.10.22
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.



30228 N Schwimmen für Erwachsene Anfänger*innen

Yessica Großkopf
10 Abende
Samstag, 18.25 - 19.10 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Sa, 24.09.22
Zum Schwimmen lernen ist es nie zu spät! Lernen Sie schrittweise eine sichere Schwimmtechnik. Der Kursleiter hilft Ihnen auch bei evtl. vorhandener Wasser- oder Tiefenangst.



Kraichtal OT Unteröwisheim

**Außenstellenleiterin:
Angelika Pflaum
Südenstr. 9
76703 Kraichtal
Tel.: 07251/61262
E-Mail:
angelika_pflaum@web.de**

Ihre Anmeldung ist nur noch schriftlich mit dem SEPA-Lastschriftmandat möglich. Dieses finden Sie in allen Programmheften der VHS oder auf der Homepage der Stadtverwaltung Kraichtal unter:

www.kraichtal.de/Leben&Freizeit/Schulen/Volkshochschule.

Sie können das unterschriebene SEPA-Lastschriftmandat auch per E-Mail oder per Post an die VHS-Außenstelle des Ortes senden, an dem Sie die Veranstaltung besuchen wollen. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie werden nur bei Terminänderung oder Nicht-zu-Stande-Kommen des Kurses benachrichtigt. Melden Sie sich bitte rechtzeitig an, damit der Kurs stattfinden kann.

Veranstaltungsorte: Eisenhutschule Unteröwisheim, Schulstr. 40, Mehrzweckhalle Unteröwisheim, Schulstr. 30,

20001 R Zeitlos schön – das perfekte Make-up für die Frau ab 50

Kerstin Glasauer
Dienstag, 17.30 - 21.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 20,- EUR
zugl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Di, 08.11.22

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Teilnehmern durchgeführt. Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab 50 Jahren, für die Make-up keine Frage des Alters ist. Tatsächlich sehen alle Frauen mit dem richtigen Make-up jünger, frischer und strahlender aus, wenn sie die richtige Technik beherrschen! Reifere Haut und Make-up schließen sich auf keinen Fall aus. Wahr ist aber, dass bei reiferer Haut mit weniger oft mehr bewirkt werden kann. Fältchen lassen sich nicht wegschminken. Linien und Konturen aufzuheben, um die Tiefe zu nehmen, ist der wichtige Tipp für das Schminken für die reife Frau. Freuen Sie sich auf einen Kurs, in dem Sie die Geheimnisse für jugendliche Ausstrahlung und Frische erfahren!



Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de



Singen macht Spaß und noch schöner wird es durch Gitarrenbegleitung. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Allein durch das Spielen erwerben Sie die notwendigen praktischen und theoretischen Kenntnisse, ohne "trockenes Pauken". Sie erlernen Grundlagen, die Ihnen ein weites Spektrum an individuellen Möglichkeiten bietet. Bitte eigenes Instrument mitbringen.

21301 R Gitarre für Kinder von 6 bis 12 Jahren Anfänger*innen

Michael von der Weth
8 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 89,- EUR
Beginn: Mi, 28.09.22
Bitte eigenes Instrument mitbringen.



21302 R Gitarre für jedes Alter Anfänger*innen

Michael von der Weth
8 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 89,- EUR
Beginn: Mi, 28.09.22
Bitte eigenes Instrument mitbringen.

21303 R Gitarre für jedes Alter Fortgeschrittene

Michael von der Weth
8 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 89,- EUR
Beginn: Mi, 28.09.22
Bitte eigenes Instrument mitbringen.

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

30101 R Hatha-Yoga

Heike Buchleither
8 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 51,- EUR
Beginn: Di, 06.09.22

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

30102 R Hatha-Yoga

Heike Buchleither
8 Abende
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 51,- EUR
Beginn: Di, 06.09.22
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am Wirksamsten davor geschützt. Der Dozent erlernt mit den Kindern, alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining üben die Kinder erste Selbstverteidigungstechniken ein. Das Kursprogramm wird mit zahlreichen Übungen und Spielen, welche das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, abgerundet. Am ersten Kurstag besteht für die Eltern Gelegenheit, sich im Beisein ihrer Kinder über den kompletten Kursablauf zu informieren. Am letzten Kurstag besteht für die Eltern die Möglichkeit, im Beisein ihrer Kinder in den letzten 20 Minuten der Kursstunde anstehende Probleme zu besprechen, wobei auch Verhaltenstipps gegeben werden.

30201 R Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 6 bis 8 Jahren

Karlheinz Bollheimer
4 Nachmittage
Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 28,- EUR
Beginn: Di, 27.09.22
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.



30202 R Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 9 bis 11 Jahren

Karlheinz Bollheimer
4 Nachmittage
Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 28,- EUR
Beginn: Di, 27.09.22
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.



30301 R Immunstärkung auf natürlichen Wegen

Cornelia Dinger
Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 13,- EUR
Termin: Di, 04.10.22

Unser Immunsystem sorgt selbständig mit vielfältigen Anteilen in unserem Körper dafür, dass schädliche Einflüsse abgewehrt und aus dem Körper wieder ausgeschieden werden. Um gesund über schwierige Zeiten hinweg zu kommen, sollten wir unser Immunsystem in seiner Aufgabe unterstützen. Welche Möglichkeiten es auf naturheilkundlicher Basis gibt und wie sie diese anwenden können, betreffen sowohl die Prävention als auch Anwendungen im Fall eines Immungeschehens. Ich vermittele Ihnen Möglichkeiten, die sich aus meinen Erfahrungen bewährt haben.

30302 R Heilkraft der Pflanze

Mitra Ardebili-Brecht
3 Vormittage
Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 33,- EUR
zuzgl. 8,- EUR Materialkosten bei der Dozentin zu bezahlen
Termine: 22./29.10. und 12.11.22
In diesem Kurs werden wir einen kleinen Gedankenausflug in die Pflanzenwelt machen.
- welche Pflanzen wirken entzündungshemmend und welche aufheiternd?
Zudem werden wir beispielsweise gemeinsam Balsame aus Kamillenblüten oder Lippenstifte aus Hibiskusblüten herstellen, die sich auch gut als Geschenk eignen.



©babimu_fotolia.com

30501 R Kindergeburtstage in Unteröwisheim (kochen und backen)! Feiern Sie Ihren Kindergeburtstag über die VHS!

Christina Exner
Gebühr: 140,- EUR
inkl. 45,- EUR für Lebensmittel und Getränke
Du möchtest mal einen etwas anderen Geburtstag feiern? Hier kochen und backen wir dein Wunschgericht mit deinen Gästen. Die Kindergeburtstage dauern ca. 3 Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart. Bitte setzen Sie sich bei Interesse rechtzeitig mit der VHS Außenstelle Unteröwisheim, Frau Pflaum, Tel.: 07251 /61262 in Verbindung.



30502 R Jerusalem - Sinnliche Küche des vorderen Orients

Alexandra Avunduk
Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 24,- EUR

zugl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Fr, 14.10.22

Gebackene Süßkartoffeln mit geröstetem Blumenkohl oder Safranhähnchen mit karamellisierten Zwiebeln und Kardamomreis- nur zwei von vielen Lieblingsrezepten aus dem Kochbuch "Jerusalem" von Yotam Ottolenghi. Inzwischen hat Ottolenghi mehrere Restaurants u.a. in London, wo mit viel Liebe fürs Detail die orientalische Küche neu interpretiert wird, ohne ihre Wurzeln zu verlieren. Ein aufregendes Geschmackserlebnis der besonderen Art! Wir kochen eine Auswahl, inspiriert durch die Vielfalt an Möglichkeiten und unterstützt vom Kochbuch von Yotam Ottolenghi / Sami Tamimi, die wir auch im Alltag gut umsetzen können, für Freunde und Familie. Bitte mitbringen: Getränke, scharfe Messer und Restebehälter.

30503 R

Persisch vegetarische Küche

Mitra Ardebili-Brecht

2 Vormittage

Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr

Eisenhut-Schule Unteröwisheim

Gebühr: 33,- EUR

zugl. 6,- EUR Lebensmittelkosten bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termine: 19./26.11.22

Mit gesunder Ernährung schaffen wir es, gelassen und fit zu sein.

Beispielsweise Lebensmittel die stimmungsaufhellend, durchblutungsfördernd und entkrampfend wirken. Gemeinsam tauchen wir in die Welt der persischen, gesundheitsfördernden Ernährung ein.



Östringen

Außenstellenleiterin:

Viola Spitzer

Am Kirchberg 19

76684 Östringen

Tel.: 07253/207-17

Fax: 07253/207-50

E-Mail:

VHS.Oestringen@gmx.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Veranstaltungsorte:

Hermann-Kimling-Halle Ballettraum, Mozartstr. 1b; Sportpark Soliswiesen, Am Schwimmbad 6; Leibniz Gymnasium Östringen (LGÖ)/Thomas Morus Realschule, Mozartstr. 1d, Eingang durch die Johann-Strauß-Str; Städtische Musik- und Kunstschule Östringen, Hauptstr. 70; Stadthalle Östringen, Johann-Sebastian-Bach-Str. 24

20701 T

Aquarellkurs

Silas Malack

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Städtische Musik- und Kunstschule

Gebühr: 64,- EUR

zugl. Materialkosten, beim Dozenten zu bezahlen

Beginn: Mi, 28.09.22

Hast du noch nie oder vor vielen Jahren mit Aquarellfarben gemalt? Fällt es dir die Pinselführung schwer und die Farben machen einfach nicht was sie wollen? Hast du bereits Erfahrung mit Aquarellfarben? - dann ist dieser Aquarellkurs für dich.

In diesem Kurs lernst du: Einführung in die Aquarellmaterialien, Materialien, Grundlegende Aquarelltechniken, Farben mischen, Ton und Farbe, Gemälde aufbauen, Kreative Komposition.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, matt, 190 - 300 g/m, 2 Aquarellmischhaarpinsel oder in den Großen 8 und 14, Aquarellstifte nach Vorliebe, Aquarellfarben

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent erlernt mit den Jungen und Mädchen alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Das Kursprogramm wird mit zahlreichen Übungen und Spielen, welche das Selbstbewusstsein der Mädchen und Jungen stärken, abgerundet. Zu Beginn der ersten Kursstunde werden die Eltern im Beisein ihrer Kinder in den kompletten Kursablauf eingewiesen. Am letzten Kurstag erfolgt mit den Eltern 20 Minuten vor Kursende im Beisein ihrer Kinder ein Abschlussgespräch. Dabei werden auch praktische Übungen vorgeführt. Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

30201 T

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 5 bis 7 Jahren

Karlheinz Bollheimer

4 Nachmittage

Freitag, 15.30 - 16.45 Uhr

Stadthalle Östringen

Gebühr: 33,- EUR

Beginn: Fr, 21.10.22

Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht. Wir weisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Kurse.

Info!

30202 T

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 8 bis 11 Jahren

Karlheinz Bollheimer

4 Nachmittage

Freitag, 16.45 - 18.00 Uhr

Stadthalle Östringen

Gebühr: 33,- EUR

Beginn: Fr, 21.10.22

Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

30203 T

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren Intensivkurs

Karlheinz Bollheimer

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr

Hermann-Kimling-Halle, Ballettraum

Gebühr: 28,- EUR

Termin: Sa, 12.11.22

Neben dem Stimm- und Schreittraining werden einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken eingeübt, die im Notfall eingesetzt werden dürfen.

Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 34.

40401 T

Deutsch als Fremdsprache Lehrbuch: Tangram aktuell Lektion 1

10 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

LGÖ / Realschule Anbau,

Eingang Verbindungsfür

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Do, 29.09.22

40601 T
Englisch B1
mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Great! B1, Klett Verlag
Elizabeth Jean Baumgarten
10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
LGÖ / Realschule Anbau,
Eingang Verbindungsflur
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mi, 28.09.22

40801 T
Französisch A1
Anfänger*innen mit geringen
Vorkenntnissen
Lehrbuch: Perspektives A1, alte Aus-
gabe, ab Lektion 1
Sibylle Feterowsky
10 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
LGÖ / Realschule Anbau,
Eingang Verbindungsflur
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Di, 11.10.22

40901 T
Italienisch A1
Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 10
10 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Städtische Musik- und Kunstschule
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Di, 27.09.22

42201 T
Spanisch A1
Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Caminos 1, ab Lektion 1
10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Städtische Musik- und Kunstschule
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mi, 28.09.22



Ubstadt-Weiher

Außenstellenleiterin:
Gabriele Sturm
Industriestr. 18
76698 Ubstadt-Weiher
Tel.: 07253/802465
E-Mail:
mail@gabriele-sturm.de

Anmeldungen für diese Außenstelle
auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Veranstaltungsorte:
Alfred-Delp-Realschule-Rundbau,
Karl-Walter-Str.; **Schwimmhalle**
Ubstadt, Hebelstr. 4; **Grundschule**
Stettfeld, Humboldtstr. 2; **Fachwerk-**
haus Zeutern, Unterdorfstr. 53; **First-**
ständerhaus Zeutern, Unterdorfstr.
29; **Kelterhaus Ubstadt, Obere Str. 11;**
Familien-/Jugendzentrum am Hardt-
see; **Mehrzweckhalle Ubstadt, He-**
belstr. 2.

Die australische Sterbebegleiterin Bronnie Ware hat in einem Buch beschrieben, welche 5 Dinge Sterbende am meisten beunruhigen. Interessant sind Platz 1 und Platz 2 dieser "Hitliste": "Ich wünsche mir, den Mut gehabt zu haben, mein eigenes Leben zu leben" und "Ich wünschte, ich hätte weniger gearbeitet".

Wieso fällt es uns also so schwer, uns auf das für uns "Wesentliche" im Leben zu konzentrieren? Vielleicht ist uns nicht bewusst, was das Wesentliche für uns ist? Oder sind wir so stark in unseren "Verpflichtungen" gefangen, dass wir dafür keine Zeit mehr finden? Oder gönnen wir uns die Zeit für diese Dinge einfach nicht, weil es keine "wertschöpfende" Zeit ist und wir Schuldgefühle haben, wenn wir die Zeit "vertrödeln"? Oder dient der Zeitmangel als Ausrede für mangelnden Mut?

10601 V
Veränderung oder Komfortzone?
Nur Mut zur Veränderung
Vortrag
Sabine Ganter
Mittwoch, 19.00 Uhr
Firstständerhaus Zeutern
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mi, 05.10.22
Voranmeldung erforderlich!

10602 V
Veränderung oder Komfortzone?
Nur Mut zur Veränderung
Seminar
Sabine Ganter
3 Abende
Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr
Firstständerhaus Zeutern
Gebühr: 33,- EUR
Beginn: Mi, 12.10.22
In diesem Seminar lernen Sie Methoden kennen, um ihren persönlichen Weg aus der Komfortzone und den Mut zur Veränderung zu finden.

10603 V
Was sind schwierige Gespräche und wie gelingt es mir, sie gut zu führen
Vortrag
Sabine Ganter
Mittwoch, 19.00 Uhr

Firstständerhaus Zeutern
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mi, 16.11.22

Voranmeldung erforderlich!

Schwierige Gespräche gibt es überall. So kann ein Mitarbeitergespräch für den Mitarbeiter, für die Führungskraft, aber auch durchaus für beide herausfordernd sein. Aber auch im privaten Bereich kommen schwierige Gespräche vor. Es ist nicht einfach zu definieren, was ein schwieriges Gespräch ist. Das liegt daran, dass ein und dieselbe Situation und ein und dasselbe Gespräch von verschiedenen Personen unterschiedlich wahrgenommen und erlebt werden kann.

Der Vortrag möchte Ihnen Wege aufzeigen, wie man schwierige Gespräche vorbereiten und führen kann, dass sie für alle Beteiligten möglichst gut gelingen.

Immer mehr wissenschaftlichen Studien zeigen, dass wir ruhiger, ausgeglichener und glücklicher sind und deutlich weniger Stress-Symptome haben, wenn wir mit der Natur in Kontakt sind und uns nicht in geschlossenen Räumen oder in Innenstädten aufhalten. Blutdruck, Herzfrequenz, Blutzuckerspiegel, Muskelspannung und Konzentration der Stresshormone im Blut sinken, das Immunsystem wird gestärkt, die Atmung vertieft. Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert, die Stimmung verbessert. Auf dem meditativen Naturstreifzug können Sie die Kraftquellen von Wald, Wiese und Hohlwegen erfahren. Kleine Meditationseinheiten runden den Streifzug ab. Vorkenntnisse und Wandrerfahrung sind nicht erforderlich. Voraussetzung: gute Allgemeinkonstitution.

10604 V
Kraft tanken in der Natur –
Meditativer Naturstreifzug durch
Hohlwege
Sabine Ganter
Samstag, 08.10.22
Treffpunkt: 10.00 Uhr
Friedhof Zeutern
Gebühr: 10,- EUR
Voranmeldung erforderlich!

10605 V
Kraft tanken in der Natur – Meditati-
ver Naturstreifzug durch Hohlwege
und Wald
Sabine Ganter
Samstag, 22.10.22, 10.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz unterhalb der Sternwarte Oberöwisheim
Gebühr: 10,- EUR
Voranmeldung erforderlich!
Bitte ein Handtuch mitbringen.

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer*innen, die bereits einen Yoga-Kurs besucht haben und über Grundkenntnisse verfügen. Durch achtsames Üben werden die vielfältigen, positiven Aspekte des Yoga aufgebaut und intensiviert. Kursinhalt: Sanfte vorbereitende Aufwärmung, Vertiefung der Yoga Haltungen, Atemwahrnehmung und -übungen, geführte Entspannungen.

30101 V

Yoga Basic Kurs – mit Vorkenntnissen

Bianca Mayer
12 Vormittage
Freitag, 08.45 - 10.15 Uhr
Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Fr, 16.09.22
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30102 V

Yoga Basic Kurs 50+ mit Vorkenntnissen

Bianca Mayer
12 Vormittage
Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr
Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Fr, 16.09.22
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30201 V

Rückengerechter Ganzkörperaufbau mit Entspannung

Karin Federle
11 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Kelterhaus Ubstadt, Obere Str. 11
Gebühr: 88,- EUR
zuzgl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 13.09.22
Dieser Kurs vermittelt auch die Inhalte der Ausgleichsgymnastik. Schwerpunkt dieser Gymnastik ist eine gezielte Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur. Koordination, Konzentration und Geschicklichkeit werden ebenfalls trainiert.
Das Theraband kommt hin und wieder zum Einsatz und wird bestimmt Begeisterung finden. Dies Alles führt zu einem Ausgleich des gesamten Körpers, ebenso durch die ca. 25 Minuten Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson: Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur wird das Körpergefühl verbessert und mehr Gelassenheit erreicht.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Isomatte und eine Decke.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht. Wir weisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Kurse.

Info!

30202 V

Entspannte Schultern – freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode

Monica Fischer
8 Abende

Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr
Kelterhaus Ubstadt, Obere Str. 11
Gebühr: 44,- EUR
Beginn: Mi, 12.10.22

Mit der Feldenkrais-Methode können Sie lernen, wie Sie Schultern, Nacken, Kiefer und Augen von unangenehmer Anspannung befreien können. Es werden zunächst kleine leichte, später auch komplexe Bewegungen im Liegen, Sitzen und Stehen ausgeführt. So lernen Sie, sich neue Bewegungsmöglichkeiten zu erschließen und sich schmerzfreier, leichter und effektiver zu bewegen. Die Anleitungen trainieren die Selbstwahrnehmung und steigern die Achtsamkeit für selbst erzeugte Handlungen.
Bitte eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.



© S.Kobold_fotolia.com

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte Kinder, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent lernt den Kindern alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie "Auf dem Spielplatz", "Auf dem Nachhauseweg von der Schule", "Unterwegs mit dem Fahrrad", "Allein in der Wohnung", "Belästigung auf dem Schulhof", wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreitraining üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Zahlreiche Übungen, welche das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, runden das Kursprogramm ab.

Am ersten Kurstag besteht für die Eltern Gelegenheit, sich im Beisein ihrer Kinder über den kompletten Kursablauf zu informieren. Am letzten Kurstag besteht für die Eltern die Möglichkeit, im Beisein ihrer Kinder in den letzten 20 Minuten der Kursstunde anstehende Probleme zu besprechen, wobei auch Verhaltenstipps gegeben werden.

30203 V

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

Karlheinz Bollheimer
2 Samstage
jeweils 09.00 - 10.30 Uhr
Mehrzweckhalle Ubstadt
Gebühr: 15,- EUR
Termine: 12./19.11.22
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

junge vhs

30204 V

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 11 bis 14 Jahren

Karlheinz Bollheimer
2 Samstage
jeweils 10.30-12.00 Uhr
Mehrzweckhalle Ubstadt
Gebühr: 15,- EUR
Termine: 12./19.11.22
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

junge vhs

30205 V

Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger*innen

Marina Fleischhauer
8 Vormittage
Samstag, 08.30 - 09.10 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 38,- EUR
Beginn: Sa, 01.10.22
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Kindern durchgeführt. Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

junge vhs

Da der vhs die Schwimmhalle nur während der Schulzeit zur Verfügung steht, kann an den Samstagen vor den Ferien und während der Schulferien kein Unterricht erteilt werden.

30205A V

Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger*innen

Marina Fleischhauer
8 Vormittage
Samstag, 09.10 - 09.50 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 38,- EUR
Beginn: Sa, 01.10.22
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Kindern durchgeführt. Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

junge vhs

30206 V

Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Folgekurs

Marina Fleischhauer
8 Vormittage
Samstag, 09.50 - 10.30 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 38,- EUR
Beginn: Sa, 01.10.22
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Kindern durchgeführt. Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

junge vhs

30207 V

Schwimmen für Kinder von 7 bis 8 Jahren – Fortgeschrittene

Marina Fleischhauer
8 Vormittage
Samstag, 10.30 - 11.10 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 38,- EUR
Beginn: Sa, 01.10.22
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Kindern durchgeführt.

junge vhs

Am Ende des Kurses kann bei entsprechender Eignung die Prüfung zum "Seepferdchen" abgelegt werden.

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

30301 V Jin Shin Jyutsu Vortrag

Anke Riecke
Donnerstag, 19.00 Uhr
Firstständerhaus Zeutern
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Do, 13.10.22

Voranmeldung erforderlich!

Jin Shin Jyutsu ist keine Kampfsportart, sondern die Kunst, unsere Lebensenergie durch sanfte Berührung des Körpers zu harmonisieren und damit Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

Durch das Lösen von energetischen Blockaden kann die Lebensenergie wieder frei fließen. Damit verbessert sich unser Wohlbefinden und unsere Energiereserven werden wieder aufgefüllt.

Diese mehrere tausend Jahre alte, aus Japan stammende Kunst, bezieht sich auf intuitives Wissen, das in uns allen steckt und wir unbewusst im Alltag anwenden. Durch Jin Shin Jyutsu können wir uns selbst und anderen in allen Lebenssituationen und -phasen helfen, denn unsere Hände haben wir immer dabei.

Jin Shin Jyutsu bringt uns in eine tiefe Entspannung. Es kann von jedem zur täglichen Wartung von Körper, Geist und Seele angewendet werden, aber auch in Notfallsituationen sowie bei akuten oder chronischen Erkrankungen wie z.B. bei Kopf-, Rückenschmerzen, Erkältungen, Stresssymptomen, Burn-out, Schmerzen, Wechseljahrbeschwerden u.v.m.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen.

Nähere Informationen siehe Seite 34.



©Monkey Business_fotolia.com

40601 V Englisch A2/B1 Lehrmaterial wird am ersten Abend bekannt gegeben

Ursula Eckart
10 Nachmittage
Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße
Gebühr: 80,- EUR / ermäßigt: 60,- EUR
Beginn: Do, 22.09.22

Neben der Beschäftigung mit dem Lehrbuch steht leichte Konversation über aktuelle Themen aus dem Lebensbereich der Teilnehmenden im Vordergrund. Neue Teilnehmer*innen ab Kenntnisstand A2/B1 sind willkommen.

40602 V Englisch B2 Lehrbuch: Great B2, Klett-Verlag ISBN-13:978-3125015845

Ursula Eckart
10 Abende
Donnerstag, 18.45 - 20.00 Uhr
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße
Gebühr: 68,- EUR / ermäßigt: 51,- EUR
Beginn: Do, 22.09.22

You have already learnt English for a couple of years and would like to consolidate and expand your basic knowledge in a relaxed and supportive atmosphere. We'll practice speaking, listening, reading, and grammar work while having a lot of fun.

40801 V Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Perspectives A1 Allez-y – ab unité 9-10
Sibylle Feterowsky
10 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße
Gebühr: 80,- EUR / ermäßigt: 60,- EUR
Beginn: Do, 22.09.22

In der Unité 9 geht es um die Urlaubsplanung (Hotelbuchung, Unterkünfte, Besichtigungen), was Sie bestimmt gut gebrauchen können bei einer Reise nach Frankreich.

In der Unité 10 steht das Essen (Restaurantbesuch, Feiern etc.) im Mittelpunkt. Auch ein sehr ergiebiges und gutes Thema!

40802 V Französisch B1 Leichte Konversation Lehrmaterial wird am ersten Abend bekannt gegeben

Chantal Kemper
10 Abende
Donnerstag, 17.45 - 19.00 Uhr
Grundschule Stettfeld
Gebühr: 68,- EUR / ermäßigt: 51,- EUR
Beginn: Do, 22.09.22

Dieser Kurs eignet sich auch für Teilnehmer*innen, die wenig Zeit für "Hausaufgaben" haben. Bei uns wird entspannt, viel gesprochen und diskutiert und dabei Grammatik, Wortschatz und Ausdrucksweise verbessert und erweitert.

40901 V Italienisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 2/3
Sonette Weis
10 Abende
Mittwoch, 18.45 - 20.00 Uhr
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße
Gebühr: 68,- EUR / ermäßigt: 51,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mi, 14.09.22

Mit diesem Kurs erwerben Sie die wichtigsten sprachlichen Bausteine (Wörter, Sätze und Basics), um sich im Urlaub vor Ort zurechtzufinden.

40902 V Italienisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 6/7

Sonette Weis
10 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.15 Uhr
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße
Gebühr: 90,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mi, 14.09.22

Mit diesem Kurs erwerben Sie die wichtigsten sprachlichen Bausteine (Wörter, Sätze und Basics), um sich im Urlaub vor Ort zurechtzufinden.

40903 V Italienisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab supplemento
Piera Ceolan
10 Abende
Donnerstag, 20.30 - 21.45 Uhr
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße
Gebühr: 68,- EUR / ermäßigt: 51,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Do, 15.09.22

40904 V Italienisch A2 für Fortgeschrittene

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 2
Piera Ceolan
10 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.15 Uhr
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße
Gebühr: 68,- EUR / ermäßigt: 51,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Do, 15.09.22

42201 V Spanisch A1 Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Perspectivas Ya a1 – ab Lektion 5
Ursula Eckart
10 Abende
Montag, 19.45 - 20.45 Uhr
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße
Gebühr: 56,- EUR / ermäßigt: 42,- EUR
Beginn: Mo, 26.09.22
Ein Einstiegskurs in die spanische Sprache und Kultur. Die sanfte Progression und der kommunikative Ansatz mit vielen Partnerübungen machen Spaß, nehmen die Angst vor der Fremdsprache und trainieren die Fähigkeit, sich in verschiedenen Situationen auszudrücken.

Das neue Frühjahrsprogramm
erscheint am 13. Dezember 22.

42202 V

Spanisch A2

"Español los lunes"

Lehrbuch wird am ersten Abend bekanntgegeben

Ursula Eckart

10 Abende

Montag, 18.30 - 19.30 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,
Karl-Walter-Straße

Gebühr: 56,- EUR / ermäßigt: 42,- EUR

Beginn: Mo, 26.09.22

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über Kenntnisse auf dem Niveau A1 verfügen. Wir erweitern die Kenntnisse in Vokabular und Grammatik mit Situationen aus dem Alltag und üben das freie Sprechen. Bienvenidos !



Oberhausen- Rheinhausen

Außenstellenleiter:

Jürgen Lehmann

Brahmsstr. 11

**68794 Oberhausen-
Rheinhausen**

Tel.: 07254/4040993

(14.00 - 23.00 Uhr)

eMail:

**VHS-Aussenstelle-Oberhausen-
Rheinhausen@gmx.de**

**Anmeldungen für diese Außenstelle
auch online unter:**

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Veranstaltungsort:

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1

10301 W

ETF und Indexfonds!

Vortrag

Klaus Heinzmann

Montag, 18.00 Uhr

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mo, 21.11.22

Voranmeldung erforderlich

Kennen Sie den DAX? Dann kennen Sie im Prinzip schon einen ETF! ETF (Exchange Traded Fonds, gerne auch Einfach Transparent Flexibel) sind seit Jahren in aller Munde und werden von Verbraucherschützern, wie auch unabhängigen Finanzexperten (u.a. Herr Prof. Dr. Walz, HS Ludwigshafen a. Rh.), nachhaltig empfohlen. Was hat es mit dieser an der Börse gehandelten Anlageform auf sich? Wo liegen die Chancen, die Risiken, die Kosten, die Renditen? Wie transparent und effizient sind ETFs und warum ist die Rendite höher als bei einem gemanagten Fonds? Warum gehören ETFs zu einem ausgewogenen Altersvorsorgekonzept schlicht und einfach dazu?

10302 W

Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau – Altersvorsorge (Riester, Rürup, BAV)

Vortrag

Klaus Heinzmann

Montag, 18.00 Uhr

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mo, 28.11.22

Voranmeldung erforderlich!

Wenn Sie sich fragen, welche Form(en) des Vermögensaufbaus für Sie in Frage kommen, dann ist dieser Vortrag genau richtig. Sie erfahren welcher Weg der Kapitalanlage am besten zu Ihnen passt und wie Sie vor allem kostspielige Fehler vermeiden. Losgelöst von der Frage, ob man das Geld festverzinslich oder an der Börse investieren sollte, gibt es zusätzlich die Möglichkeit, staatliche Förderungen in Anspruch zu nehmen. Zur Auswahl stehen eine Vielzahl von Anlagevarianten wie Banksparpläne, Einmalanlagen, Depotlösungen, Riester, und und und. Hier setzt der Vortrag an und beleuchtet die jeweiligen Unterschiede und die individuellen Vor- und Nachteile. Jede Variante hat ihre ausdrückliche Berechtigung - trotzdem ist nicht jede für jeden Sparer geeignet. Finden Sie heraus, welche Anlageform am besten auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

10601 W

Mit mehr Selbstbewusstsein zum Erfolg

Vortrag

Sabine Ganter

Dienstag, 19.00 Uhr

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Di, 11.10.22

Voranmeldung erforderlich!

Sicher kennen Sie auch Menschen, die selbstbewusst durchs Leben gehen, ihre Meinung offen äußern, ihre Position in Diskussionen gut vertreten können, Kritik gut annehmen können, die stets offen für Neues sind, denen scheinbar alles gelingt und die Sicherheit und Zuversicht ausstrahlen. Aber, was macht diese Menschen aus? Diese Menschen verfügen über ein gutes Selbstbewusstsein.

Was kann ich aber tun, wenn ich nicht so selbstbewusst bin? Selbstbewusstsein ist erlernbar. Ziel des Vortrages ist, Einblicke zu vermitteln, wie man sein Selbstbewusstsein steigern kann.

10602 W

Nur keine Krise – mit Krisen positiv umgehen!

Vortrag

Sabine Ganter

Mittwoch, 19.00 Uhr

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mi, 09.11.22

Voranmeldung erforderlich!

"Wir stecken in einer Krise!" "Wir müssen diese Krise überwinden." "Ich stecke in einer Krise." Solche und ähnliche Sätze kennt jeder von uns oder hat sie selber schon verwendet. Aber, was ist eigentlich eine Krise?

Ziel des Vortrags ist es zu vermitteln, dass eine Krise etwas durchaus Positives sein kann - ein Entscheidungszeitpunkt, der es uns ermöglicht, kritisch unsere Möglichkeiten, Ideen, bisherigen Entscheidungen, Verhaltensweisen, Beziehungen, Werte, Vorstellungen, Handlungen etc. zu hinterfragen und wegweisende Entscheidungen zu treffen.



30101 W

Tibetische Klangschalen-Meditation

Andrea Jung

2 Abende

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1

Gebühr: 14,- EUR

Termine: 24.10./21.11.22

Durch verschiedene Ursachen gelingt es kaum, Gedanken - los zu werden. Die Schwingungen der Klangschalen ermöglichen ein Lösen der Gedanken und es kann eine tiefe Entspannungsphase erreicht werden. Auf dem Körper aufgelegt dringen die Schwingungen der Klangschalen tief in den Körper ein und ermöglichen eine Belebung der ermüdeten Körperzellen. Eine Verbesserung des Energieflusses und des Zellstoffwechsels ist möglich.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

Yoga: Körperübungen zur Dehnung, Kräftigung, mehr Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Beruhigung des Geistes, allgemeinem Wohlbefinden.

Faszien Yoga: Wirkt besonders auf die Faszien und das Bindegewebe. Es besteht aus sanften Dehnungen, fließenden Bewegungen und intensivem Spüren des Körpers. Faszien Yoga ist ein eher passives Yoga, bei dem die Stellungen länger gehalten werden.

Entspannung: Vollständige Entspannung führt zu einer tiefgreifenden Regeneration des ganzen Körper-Geist-Systems, stärkt das Immunsystem und bewirkt so eine ganze Reihe positiver Veränderungen im allgemeinen Befinden.

30102 W

Yoga - Faszien Yoga - Entspannung Workshop

Karin Brand
Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 14,- EUR

Termin: Sa, 01.10.22
Dieser Workshop ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet!
Bitte mitbringen: Yogamatte, Faszienrolle, Wolldecke, bequeme Kleidung, festes Kissen.

30103 W

Yoga - Faszien Yoga - Entspannung Workshop

Karin Brand
Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 14,- EUR

Termin: Sa, 26.11.22
Dieser Workshop ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet!
Bitte mitbringen: Yogamatte, Faszienrolle, Wolldecke, bequeme Kleidung, festes Kissen.

In Kooperation mit der vhs Hockenheim

Ausdauer- und Koordinationstraining für den ganzen Körper, in Anlehnung an lizenzierte Kursabläufe aus dem Bereich des Gesundheits- und Präventionssports. Ideal für alle Menschen mit Interesse an einem Einstieg in ein effektives nachhaltiges Lauftraining sowie Wiedereinsteiger nach langer Laufpause und Wander- und Trekkingbegeisterte. Ebenso sehr geeignet für Menschen, die aus medizinischen Gründen kein reguläres Lauftraining durchführen können.

30201 W

Kostenloser Infoabend zum Nordic-Walking Einstiegskurs

Jürgen Lehmann
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Termin wird noch bekanntgegeben

Der kostenlose Infoabend gibt die Möglichkeit zum Kennenlernen zwischen Kursleitung und den Teilnehmenden. Klärung offener Fragen, Vorstellung des Kurskonzeptes und der Abläufe. Gemeinsame Festlegung eines geeigneten Treffpunktes.

Bitte mitbringen: Getränk, Nordic-Walking-Stöcke.

30202 W

Nordic-Walking Einstiegskurs

Jürgen Lehmann
6 Abende
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 47,- EUR
Beginn: Mo, 08.08.22

Treffpunkt: Parkplatz Wagbachhäusel
Altlußheim

plus kostenloser Infoabend (Termin wird noch bekanntgegeben), 19.00 - 20.30 Uhr, Gemeinschaftsschule Oberhausen-Rheinhausen

Der kostenlose Infoabend gibt die Möglichkeit zum Kennenlernen zwischen Kursleitung und den Teilnehmenden. Klärung offener Fragen,

Vorstellung des Kurskonzeptes und der Abläufe. Gemeinsame Festlegung eines geeigneten Treffpunktes. Der Kurs findet komplett Outdoor statt.

Bitte mitbringen: Getränk, Nordic-Walking-Stöcke.

30501 W

Mexikanische Küche / Cocina mexicana

Esperanza Martinez de Cremans
Samstag, 17.00 - 20.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 13,- EUR

zuzgl. ca. 10,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Sa, 08.10.22
In diesem Kurs wird original mexikanisch gekocht und echte Tortillas gebacken um danach eine "Fiesta mexicana" zu feiern. Bitte mitbringen: Getränke und Restbehälter.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 34.

42201 W

Spanisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: *Perspectivas ¡ Ya! ab Unidad 7*
Jeny Böser
10 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 45,- EUR / ermäßigt: 34,- EUR
Beginn: Do, 22.09.22

42202 W

Spanisch A1

Lehrbuch: *Perspectivas ¡ Ya! Unidad 14*
Mery Gubesch-Chiliquinga
10 Abende
Montag, 19.45 - 20.45 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 50,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR
Beginn: Mo, 19.09.22

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!



Philippsburg

Außenstellenleiterin:

Manuela Heil

Stadt Philippsburg

Rote Tor Straße 6-10

76661 Philippsburg

Tel.: 07256/87122

Fax: 07256/87119

E-Mail:

manuela.heil@philippsburg.de

Sprechzeiten:

Montag bis Freitag: 08.00 - 12.00 Uhr

Montag: 15.30 - 18.00 Uhr

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Anmeldungen zu den Kursen bitte schriftlich mit SEPA-Lastschriftmandat oder per E-Mail mit Angabe der Bankverbindung (IBAN). Bei Vorträgen bitte telefonische Voranmeldung. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Veranstaltungsorte:

Konrad-Adenauer-Realschule, Lesingstr. 38, 76661 Philippsburg; Sebastianusheim Rheinsheim, Kirchstr. 4a, 76661 Philippsburg; Musik- und Kunstschule, Weiße-Tor-Str. 14, 76661 Philippsburg; Jugendstilfesthalle, Udenheimer Str. 3, 76661 Philippsburg

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der sich auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Die Teilnehmenden werden mit Atem-, Yogaübungen und Entspannung, neue Kraft für den Alltag erlangen.

30101 X

Hatha-Yoga für Anfänger*innen

Jolanta Hamsch-Pytłowski
10 Vormittage
Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Musik- und Kunstschule Philippsburg, Ballettsaal

Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Mi, 21.09.22
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen, Yogamatte und eine Decke.



30102 X Hatha-Yoga für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Jolanta Hamsch-Pytłowski
10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Sebastianusheim, Philippsburg-Rheinsheim
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Mi, 21.09.22
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen, Yogamatte und eine Decke.

30201 X Pilates Mehr Selbstbewusstsein durch Pilatesstraining

Doris Klein
12 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Sebastianusheim, Philippsburg-Rheinsheim
Gebühr: 51,- EUR
Beginn: Di, 13.09.22

Ein gesunder Körper besitzt einen starken Halt von innen. Pilates ist ein Ganzkörper-Training zur Stärkung der tief liegenden, kleinen Muskelgruppen, bei dem immer die Körpermitte mit der Stütz- muskulatur um die Wirbelsäule, sowie die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur aktiv einbezogen werden. Durch eine bewusste Atmung und den fließenden Bewegungen werden die Gelenke geschont.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte und ein Handtuch.

30202 X Funktionsgymnastik für den Rücken

Irene Butsch
10 Abende
Mittwoch, 17.00 - 17.45 Uhr
Sebastianusheim, Philippsburg-Rheinsheim
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Mi, 14.09.22
Gymnastik und Sport zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur; Training der Ausdauer und Koordination; Erhaltung der Beweglichkeit. Die Übungen umfassen auch das Training der Faszien (Bindegewebe), die Dehnung der Muskulatur und Entspannung. Kurs für Sie und Ihn, ruhig und ohne Hetze. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränke, wärmende Kleidung nach Bedarf.

**Das neue Frühjahrsprogramm
erscheint am 13. Dezember 22.**

30501 X Jerusalem – Sinnliche Küche des vorderen Orients

Alexandra Avunduk
Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr
Realschule Philippsburg, Hintereingang beim
Parkplatz
Gebühr: 24,- EUR
zuzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei
der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten
sind nach momentanen Bedingungen be-
rechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen,
müssen die Lebensmittelkosten entspre-
chend angepasst werden).
Termin: Do, 06.10.22

Gebackene Süßkartoffeln mit geröstetem Blumenkohl oder Safranhähnchen mit karamellisierten Zwiebeln und Kardamomreis- nur zwei von vielen Lieblingsrezepten aus dem Kochbuch "Jerusalem" von Yotam Ottolenghi. Inzwischen hat Ottolenghi mehrere Restaurants u.a. in London, wo mit viel Liebe fürs Detail die orientalische Küche neu interpretiert wird, ohne ihre Wurzeln zu verlieren. Ein aufregendes Geschmackserlebnis der besonderen Art! Wir kochen eine Auswahl, inspiriert durch die Vielfalt an Möglichkeiten und unterstützt vom Kochbuch von Yotam Ottolenghi / Sami Tamimi, die wir auch im Alltag gut umsetzen können, für Freunde und Familie. Bitte mitbringen: Getränke, scharfe Messer und Restebehälter.



Waghäusel OT Wiesental

**Außenstellenleiterin:
Heike Baum
Goethestr. 29
68753 Waghäusel
Tel.: 07254/7803029
E-Mail: vhs-wiesental@web.de**

Anmeldungen für diese Außenstelle
auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

**Achtung:
Termine können sich ändern, deshalb
örtliches Mitteilungsblatt beachten o-
der telefonische Rücksprache 1 Tag
vor Kursbeginn bei der betreffenden
Außenstelle.**

**Veranstaltungsorte:
Bolandenschule I Wiesental, Zugang
über Parkplatz Oberer Haagweg
Bolandenschule II Wiesental, Schul-
str. 1-5;
Stadtbibliothek Waghäusel, Gymna-
siumstr.1 (Vorträge),
Rheintalhalle, Rheinstr. 26
Wilhelm-Busch-Schule,
Bonhoefferstr. 5
Wagbachhalle Wiesental**

**Anmeldungen schriftlich mit SEPA-
Lastschriftmandat (Anmeldekarte) o-
der per E-Mail mit Angabe der IBAN.
Bei Vorträgen bitte telefonische Vo-
ranmeldung!**

20701 Y Aquarellmalerei – Einführung in die Techniken und Mischtechniken in Theorie und Praxis

Klaus Plümer
10 Abende
Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Di, 04.10.22
Mitzubringen sind: 2 Pinsel, Wasserglas,
Wasser- oder Aquarellfarbe, Bleistift und Tin-
tenstift, Malpapier mind. 200 gr. alles Weitere
wird im Kurs besprochen.

**Körperübungen und -haltungen (Asanas)
zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Be-
weglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem
Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhi-
gung des Geistes, Stärkung der Gesund-
heitskompetenzen für die stressreduzierte
Gestaltung des Alltags.**

30101 Y Hatha-Yoga

Karin Brand
12 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Mi, 21.09.22
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

30101A Y Hatha-Yoga am Vormittag für Männer und Frauen, Anfänger und Fortgeschrittene

Karin Brand
10 Vormittage
Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr
Wagbachhalle Wiesental, Eingang Rückseite
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Mi, 28.09.22
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

30103 Y Entspannungskurs

Karin Brand
6 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Halle Bolandenschule I, OT Wiesental,

Zugang oberer Haagweg
Gebühr: 33,- EUR
Beginn: Di, 20.09.22

Dieser Kurs richtet sich an Menschen die auf der Suche zu mehr innerer Ruhe und Wiederentdeckung ihres Körpergefühls sind. Eine vollständige körperliche Ruhe und seelische Entspannung führt zu einer tiefgreifenden Regeneration des ganzen Körper-Geist-Systems, regt die Selbstheilungskräfte an, stärkt das Immunsystem und bewirkt so eine ganze Reihe positiver Veränderungen im allgemeinen Wohlbefinden: Erholung, innere Ruhe, bessere Konzentrationsfähigkeit, schnelle Besserung bei Schlafstörungen, Verbesserung der Organfunktion, Linderung von Schmerzen und insbesondere von psychosomatisch bedingten Krankheiten. Stressbedingten Krankheiten wird vorgebeugt. Entspannungskurse führen auf der medizinischen und ganzheitlichen Ebene des Menschen zu einem erfüllten, zufriedenen Leben. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Decke

Hatha Yoga:

Besteht aus Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung, mehr Beweglichkeit. Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, allgemeines Wohlbefinden, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Faszien Yoga:

Ist ein Yoga, der besonders auf die Faszien, Bindegewebe, wirkt. Faszien Yoga ist ein Yoga, der aus sanften Dehnungen, fließenden Bewegungen und intensives Spüren des Körpers besteht. Faszien Yoga ist ein eher passiver Yoga, bei dem die Stellungen länger gehalten werden.

Entspannung:

Vollständige körperliche und seelische Entspannung führt zu einer tiefgreifenden Regeneration des ganzen Körper-Geist-Systems, regt die Selbstheilungskräfte an, stärkt das Immunsystem und bewirkt so eine ganze Reihe positiver Veränderungen im allgemeinen Befinden.

30102 Y

Yoga – Faszien Yoga – Entspannung Workshop

Karin Brand
Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr
Wilhelm-Busch-Schule, Bonhoefferstr. 5
Gebühr: 19,- EUR Termin verändert
Termin: Sa, 24.09.22

Dieser Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Yoga bedeutet Einheit von Körper, Geist und Seele.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Faszienrolle, Wolldecke, bequeme Kleidung, festes Kissen.

30104 Y

Yoga – Faszien Yoga – Entspannung Workshop

Karin Brand
Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr
Wilhelm-Busch-Schule, Bonhoefferstr. 5
Gebühr: 19,- EUR Termin verändert
Termin: Sa, 19.11.22

Dieser Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Yoga bedeutet Einheit von Körper, Geist und Seele.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Faszienrolle, Wolldecke, bequeme Kleidung, festes Kissen.

30105 Y

Yoga in der Schwangerschaft

Karin Brand
6 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Wilhelm-Busch-Schule, Bonhoefferstr. 5
Gebühr: 38,- EUR
Beginn: Do, 10.11.22

Eine Schwangerschaft ist von körperlichen, mentalen und seelischen Veränderungen geprägt. Gerade in dieser Zeit kann regelmäßiges Yoga eine große Hilfe sein. Gezielt auf Schwangere abgestimmte Übungen (Asanas), Meditation, Entspannung und Atemübungen unterstützen die Bindung zwischen Mutter und Baby, bauen Stress ab, fördern das Wohlbefinden im Körper. Die Vorteile von Yoga in der Schwangerschaft sind z. B. Steigerung der Körperwahrnehmung, Abbau von Verspannungen und Stress, bessere Durchblutung der Organe, Training des Beckenbodens, bewusstes Atmen wird erlernt - besonders hilfreich für die Geburt, im letzten Trimester hilft es, die Hüften zu öffnen, Muskeln werden gleichzeitig gekräftigt und können bewusst "losgelassen" werden, Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen oder entgegenwirken, eine allgemein bessere Fitness erleichtert die Geburt, das Selbstbewusstsein wird gestärkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogakissen, rutschfeste Matte, Decke.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht. Wir weisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Kurse.

Info!

30201 Y

Pilates für Anfänger

Eleen Hilbert
10 Abende
Donnerstag, 20.15 - 21.15 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Do, 22.09.22

Pilates - was ist das? Ein spezielles Übungsprogramm bei dem Sie ein tolles Körpergefühl, einen durchtrainierten Körper bekommen, sowie die perfekte Harmonie mit Körper und Geist erleben.

Die zumeist auf der Matte durchgeführten Übungen verbessern die Bewegungskoordination, Muskeln werden flexibler und beweglicher, der Körper wird straff und geschmeidig,

speziell der Bauch wird fest. Sie beugen Rückenschmerzen vor, da die kleinen Haltemuskeln gestärkt und somit die Bandscheibe entlastet wird. Nach dem Training fühlen Sie sich fit und entspannt.

Mitzubringen: Bequeme Gymnastikkleidung, warme Socken, großes Handtuch und Turnmatte.



30202 Y

Fitnessgymnastik

Heike Heiler
12 Abende
Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 51,- EUR
Beginn: Mi, 21.09.22

Wir bringen den ganzen Körper in Schwung. Mittels Aerobic trainieren wir unser Herz-Kreislauf-System, rücken den Problemzonen auf die Pelle (Bauch, Beine, Po), dehnen und entspannen uns. Ziel des Kurses ist es, die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern sowie Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit zu steigern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage (Matte), Handtuch, Sportschuhe.

30203 Y

FASZIO®

Ganzheitliches Faszientraining

Eleen Hilbert
10 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Do, 22.09.22

Faszien sind das Bindegewebe, das den ganzen Körper durchzieht. Es verbindet und trennt Muskeln und Organe, gibt uns Elastizität und formt. Es schafft Verbindungen zwischen den Muskeln und Knochen und wirkt zwischen den Gelenken als Pufferzone. Um die Faszien zu trainieren, werden - ähnlich wie in Pilates - langkettige, elastische und geschmeidige Bewegungsabläufe ausgeführt. Dies kann schnell oder langsam geschehen. Ziel ist es, das Bindegewebe wieder in Schwung zu bringen. Mit Hilfe von Kleingeräten (Bälle, Schwimnudeln, Theraband) werden Verklebungen gelöst, die Gewebestruktur wird geordnet, erfrischt und besser durchfeuchtet. Faszientraining hat keine starren Ausgangspositionen und genaue Vorgaben für Bewegungen. Stattdessen werden vielseitige, abwechslungsreiche und dreidimensionale Bewegungen bevorzugt, um möglichst viele Faszienbereiche anzusprechen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, warme Socken, Thera-Band, kleiner Ball oder Tennisball.

30204 Y

Dick aber fit! – Training für mollige Frauen

Eleen Hilbert

3 Samstage

Samstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Wilhelm-Busch-Schule, Bonhoefferstr. 5

Gebühr: 22,- EUR

Beginn: Sa, 08.10.22

Die Beziehung zum Sport ist für Übergewichtige nicht immer einfach. Sei es der innere Schweinehund, negative Erfahrungen oder ein schlechtes Körpergefühl. All das kann die Motivation beeinflussen. Da ist es nur zu verständlich, dass der sportliche Wiedereinstieg mit Menschen, die diese Erfahrungen nachvollziehen können, einfacher ist. Dieser Kurs soll allen molligen Frauen die Chance geben, den Sport auszuprobieren. Ein intensives Trainingsprogramm zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung. Zusätzlich helfen Koordinations- und Wahrnehmungsübungen, eine stabile Körperhaltung zu entwickeln.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 34.

40401 Y

Deutsch als Fremdsprache A1.1 Anfänger*innen

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1

Hana Dörr

20 Abende

Dienstag und Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR

Beginn: Di, 20.09.22

Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

40402 Y

Deutsch als Fremdsprache A1.2 leicht Fortgeschrittene

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1

Hana Dörr

20 Abende

Dienstag und Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR

Beginn: Di, 20.09.22

40403 Y

Deutsch als Fremdsprache A2 leicht Fortgeschrittene

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2

Hana Dörr

20 Abende

Dienstag und Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR

Beginn: Di, 20.09.22

40404 Y

Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1

Hana Dörr

10 Abende

Mittwoch, 18.30 - 20.30 Uhr

Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 86,- EUR / ermäßigt: 65,- EUR

Beginn: Mi, 21.09.22

40601 Y

Brush up your English leichte Konversation und Lektüre für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Klaus Plümer

10 Abende

Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Di, 04.10.22

Inhalt: Verbesserung und Erweiterung des Wortschatzes, Wiederholung der Grammatik, leichte Texte und Kommunikation.

40602 Y

English B1 mit Konversation

Ursula Weschenfelder

10 Abende

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 22.09.22

40901 Y

Italienisch A1 für für Anfänger*innen

Lehrbuch: Allegro A1

Sonette Weis

10 Abende

Montag, 20.30 - 21.30 Uhr

Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 56,- EUR / ermäßigt: 42,- EUR

Beginn: Mo, 03.10.22



Waghäusel OT Kirrlach

Außenstellenleiterin:

Heike Baum

Goethestr. 29

68753 Waghäusel

Tel.: 07254/7803029

E-Mail: vhs-wiesental@web.de

Anmeldungen für diese Außenstelle
auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Veranstaltungsorte:

Goetheschule, St.-Leoner-Str. 5;
Schillerschule, Lindenallee 1; Rheintalhalle, Rheinstr. 26;

Achtung:

Termine können sich ändern, deshalb
örtliches Mitteilungsblatt beachten oder
telefonische Rückfrage 1 Tag vor
Kursbeginn bei der betreffenden Außenstelle.

Da das Schwimmbad der Schillerschule im Moment, aufgrund eines Wasserschadens renoviert wird, finden in diesem Semester keine Kurse statt.

30214 Z

Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung

Martina Kaiser

10 Vormittage

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Rheintalhalle Kirrlach, Bühne

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 22.09.22

30215 Z

Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung (Hockergymnastik) für Ältere

Martina Kaiser

10 Vormittage

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Rheintalhalle Kirrlach, Bühne

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 22.09.22

Die Teilnahme an den
Kursen erfolgt auf eigene
Gefahr.

Für Unfälle haftet die
Volkshochschule nicht.
Wir weisen die Eltern auf
die Aufsichtspflicht vor
Beginn und nach Ende der
Kurse.

Info!

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen.
Nähere Informationen siehe Seite 34.



40801 Z
Französisch A2
Lehrbuch: Voyages neu A2,
ab Lektion 4
Nassira Lathrache
10 Abende
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Goetheschule Kirrlach
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Di, 27.09.22

40802 Z
Französisch B1
Lehrbuch: Voyages neu B1,
ab Lektion 6/7
Nassira Lathrache
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Goetheschule Kirrlach
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Di, 27.09.22
Französisch für alle, die ihre Kenntnisse wieder aufbessern wollen.

**Das neue Frühjahrsprogramm
erscheint am 13. Dezember 22.**



» SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.
DIE GRÖßTEN HITS
ALLER ZEITEN.
SWR1.DE
SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen zur Werbung unter Telefon 0711 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swr.de



up PAMINA vhs

✉ 2 Place des Carmes
F-67160 Wissembourg
🌐 www.up-pamina-vhs.org



+ 33 3 88 94 95 64
info@up-pamina-vhs.org

Die UP Pamina VHS ist die deutsch-französische Volkshochschule des Pamina-Raums (**Palatinat, Mittlerer Oberrhein, Nord Alsace**). Französisch-Kenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Bei Bus-Exkursionen werden Zustiege in allen drei Teilregionen angeboten. Das vollständige Angebot sowie unsere Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter: www.up-pamina-vhs.org.

Die Gebühren werden in der Woche vor Kursbeginn eingezogen. Erstattungen sind danach nicht mehr möglich. Erfolgt die Stornierung früher, wird eine Bearbeitungsgebühr von 3 € erhoben. Zusätzlich fällt eine jährliche Einschreibungsgebühr von 5 € an.

Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne unser zweisprachiges Programmheft und/oder den monatlichen Newsletter zu (wahlweise Deutsch oder Französisch).

Bitte beachten Sie, dass in diesem Kurzprogramm noch Änderungen möglich sind.



KUNST & KULTUR

Kunst und Gartenvielfalt – Wesserling-Park

Besuch der einzigartigen Gärten einer ehemaligen Textilmanufaktur d. 19. Jh., heute ein Ökomuseum.
Annette Striebig-Weissenburger – Irene Schäfer
Samstag, 24.09.2022 (ganztätig) • Husseren-Wesserling • Preis: 88 € (inkl. Führung, Bus; ohne Essen)

Schreibwerkstatt – Schreiben ohne Grenzen

Kreative Wortwerkstatt im historischen Städtchen Weißenburg.
Andrea Feuerriegel
Samstag, 01.10.2022 (10h-18h) • Wissembourg • Preis: 38 € (Selbstanfahrt)

Zisterzienserweg Eußerthal

Einblick in das monastische Leben im Mittelalter rund um die ehemalige Klosteranlage von 1147.
Rolf Übel
Sonntag, 02.10.2022 (14h-17h) • Eußerthal • Preis: 18 € (Selbstanfahrt)

Orgelklänge in Saverne

Ein musikalischer Tag rund um die Orgelmusik.
Daniel Maurer

W(f)ein und lecker grenzenlos!

Freitag, 07.10.2022 (ganztätig) • Saverne
• Preis: 43 € (inkl. Konzerte, Umtrunk, ohne Essen; Selbstanfahrt)

Malerisches Andlau

Besuch von Andlau mit Herrenhaus, Abteikirche und vielen anderen Renaissance-Bauten.
Annette Striebig-Weissenburger, Irene Schäfer
Samstag, 05.11.2022 (ganztätig) • Andlau • Preis: 82 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

Kunst und Geschichte in Colmar

Besichtigung der neu eröffneten "Bibliothèque des Dominicains", sowie Dominikanerkirche & Stadtrundgang.
Peter Kalchthaler
Samstag, 12.11.2022 (ganztätig) • Preis: 86 € (inkl. Bus, Eintritt, ohne Essen)

Burg Berwartstein

Historische Führung durch die im 19. Jh. wieder aufgebaute mittelalterliche Felsenburg Berwartstein.
Rolf Übel
Sonntag, 23.10.2022 (14h-17h) • Berwartstein • Preis: 24 € (Selbstanfahrt)

Weihnachten im Elsass

Besuch der Cristallerie in St-Louis-lès-Bitche und des Hagenauer Weihnachtsmarkts.
Annette Striebig-Weissenburger, Irene Schäfer

Samstag, 03.12.2022 (ganztätig) • St-Louis-lès-Bitche, Weinbourg, Haguenau • Preis: 74 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

Korbflechten im Elsass

Ein erfahrener Korbflechter führt die Gruppe in seine Kunst ein. Jede(r) gestaltet einen eigenen Korb. Die Termine sind unabhängig voneinander buchbar.
Raymond Oesterlé
Samstag, 10.12.2022 (9h-17h) • Wissembourg • Preis: 36 € (inkl. Material)
Samstag, 17.12.2022 (9h-17h) • Wissembourg • Preis: 36 € (inkl. Material)
Samstag, 14.01.2023 (9h-17h) • Wissembourg • Preis: 36 € (inkl. Material)
Samstag, 21.01.2023 (9h-17h) • Wissembourg • Preis: 36 € (inkl. Material)



ESSEN & TRINKEN

Von der Wiese auf den Tisch

Zubereitung und Haltbarmachung aller Schätze der Natur: wilde Wurzeln, Früchte, Pilze, Samen.
Ursula und Johannes Schauer
Samstag, 24.09.2022 (15h-18h) • Wingen • Preis: 35 € (inkl. Material)

Weinbergtrekking für alle Sinne zwischen Elsass und Pfalz, Verkostung von Wein und Spezialitäten.
Sebastian Paulus
Samstag, 01.10.2022 (13h-17h) •
Wissembourg • Preis: 36 € (inkl. Wein und Spezialitäten. Selbstanfahrt mit ÖPNV möglich)

Kräuterwanderung

Wanderung zum Kennenlernen der Wildkräuter der Region, inkl. kleiner Imbiss auf Pflanzenbasis.
Mario Fassen
Sonntag, 09.10.2022 (10h-15h30) •
Wissembourg • Preis: 20 € (inkl. kl. Imbiss und Getränk, Selbstanfahrt)

Gefüllte Haselmäuse und Cocktailspeisessen: Essen und Trinken durch die Jahrtausende

Kurzweilige Führung durchs Badische Landesmuseum zum Thema Essen und Besuch im ältesten Teehaus Karlsruhes.
Samstag, 22.10.2022 (14h-16h) • Karlsruhe • Preis: 12 € + 6 € Eintritt Museum (inkl. Führung)

Nudeln einmal anders –

Teigwaren aus Gemüse
Mit einer Ayurveda-Köchin entstehen köstliche Teigwaren aus herbstlichen Gemüsesorten.

Renate Schwarz Eschenmann
Samstag, 29.10.2022 (10h-16h) •
Betschdorf • Preis: 55 €

Zu Tisch mit zwei Malerinnen des 19. Jh.

Zu einem Vortrag über Julie Wolfthorn und Marie Ellenrieder wird ein Menü serviert.
Freitag, 04.11.2022 (19h-22h) •
Wissembourg-Altenstadt • Preis: 59 € (inkl. Essen; ohne Getränke)

Im Restaurant mit dem Chefkoch! 1

Ein Restaurant im Elsass: Zubereitung eines herbstlichen 2-Gänge-Menüs.
Jacky Bletzacker
Dienstag, 8. oder 15.11.2022 (16h-19h) •
Seltz • Preis: 31 € (inkl. Essen; ohne Getränke)

Alles essbar! Christbaumschmuck und Weihnachts-Bredle

Gemeinsam entstehen Bredle aller Art und Christbaumschmuck aus Marzipan im Elsass Künstlerhaus.
Mato
Sonntag, 27.11.2022 (10h-16h) •
Lobsann • Preis: 45 € (inkl. Essen)

Im Restaurant mit dem Chefkoch! 2

Mit einer elsässischen Konditorin werden köstliche Macarons zubereitet.
Jacky Bletzacker
Dienstag, 17. Januar 2023 (16h-19h) •
Seltz • Preis: 31 € (inkl. Zutaten)

Brotback-Workshop

Gemeinsames Brotbacken mit Koch- und Quellgut.
Renate Schwarz Eschenmann
Samstag, 11.02.2023 (10h-16h) • Betschdorf • Preis: 55 €



SPRACHEN & LANDESKUNDE

Die Kurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Ein Test ermöglicht die Selbsteinstufung (https://www.up-pamina-vhs.org/fileadmin/user_upload/Einstufungstest-Franzoesisch.pdf). Für nur 15 € kann in Weißenburg das Sprachdiplom des französischen VHS-Verbandes abgelegt werden.

UP301 - Deutschunterricht maßgeschneidert (alle Niveaus, Online- oder Präsenzunterricht)

Gabriele Cleres, Sigrid Lohner, Birgit Schmidt
Wissembourg • Preis: ab 38 € pro Stunde (Mindestdauer: 10 Stunden)

UP302 - Französischunterricht maßgeschneidert (alle Niveaus, Online- oder Präsenzunterricht)

Francine Cadène, Sophie Schönhöfer
Wissembourg • Preis: ab 38 € pro Stunde (Mindestdauer: 10 Stunden)

UP304 - Deutsch für Anfänger(innen) (A1.2)

Gabriele Cleres
6 Termine: Samstag, 24.09., 19.11., 26.11., 17.12.2022, 14.01., 04.02.2023 (10h-11h30)
Wissembourg • Preis: 108 €

Französisch für Anfänger*innen (Niveau A1, mit sehr geringen bzw. geringen Vorkenntnissen)

Sophie Schönhöfer
10 Montage: 19.09., 26.09., 17.10., 07.11., 21.11., 05.12., 12.12.2022, 16.01., 23.01., 06.02.2023 (19h-20h30) • Online-Unterricht • Preis: 133 €

Französisch am Samstag (A2-B1)

Sophie Schönhöfer
8 Samstage: 24.09., 15.10., 12.11., 26.11., 17.12.2022, 14.01., 28.01., 11.02.2023 (9-12h) • Wissembourg • Preis: 200 €

Französisch mal schriftlich (A1-A2)

Eine Wiederholung der Grundlagen – Grammatik und Wortschatz.
Sophie Schönhöfer

2 Samstage: 19.11., 03.12.2022 (9h-12h)
• Wissembourg • Preis: 55 €

UP309 - Französisch am Mittwoch 1 (A2: einfache Alltagsdialoge)

Francine Cadène
10 Termine: Mittwoch, 28.09., 05.10., 12.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12.2022, 11.01., 18.01.2023 (19h30-21h30) • Lauterbourg • Preis: 163 €

UP 310 – Französische Konversation am Mittwoch (B2: selbständige Sprachverwendung)

Francine Cadène
10 Termine: Mittwoch, 28.09., 05.10., 12.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12.2022, 11.01., 18.01.2023 (18h-19h30) • Lauterbourg • Preis: 150 €

Französisch am Wochenende 1 (A2: leichte geführte Dialoge)

Jean-Philippe Devise
Samstag, 24.09. & Sonntag, 25.09.2022 (9h30-17h) • Climbach (à l'Ange) • Preis: 160 € (Französischkurs) zzgl. 125 € (2 Mittagessen, 1 Abendessen & 1 Übernachtung im EZ / Dusche / WC)

Französisch am Wochenende 2 (A2-B1: leichte Konversation)

Jean-Philippe Devise
Samstag, 19.11. & Sonntag, 20.11.2022 (9h30-17h) • Climbach (à l'Ange) • Preis: 160 € (Französischkurs) zzgl. 125 € (2 Mittagessen, 1 Abendessen & 1 Übernachtung im EZ / Dusche / WC)

Wochenkurs Französisch intensiv 1 (A2-B1)

Jean-Philippe Devise
Montag, 06.02. bis Freitag, 10.02.2023 (9h-16h) • Climbach • Preis: 265 € (ohne Übernachtung)



GESCHICHTE & GESELLSCHAFT

Französischsprachige Vortragsreihe – Conférences du temps libre

10 Vorträge verschiedener Referenten zu Kunst, Kultur und Geschichte der Pamina-Region.
Ab Mitte September jeweils mittwochs (14h30-16h15) • Wissembourg • Preis: 50 € (Ehepaare 75 € einzelner Vortrag 15 € pro Termin)

Wasserwerk „für hiwwe ùn driwwe“

Führung durch das grenzüberschreitende PAWENA-Wasserwerk.
Freitag, 14.10.2022 (16h00 – 18h) • Steinfeld • Preis: 6 € (inkl. Führung; Selbstanfahrt)

UP Pamina VHS

Straßburg aus der Frauenperspektive

Stadtrundgang zum Thema bemerkenswerte Frauen und Besuch d. Museums für Moderne und Zeitgenössische Kunst. In Zusammenarbeit mit Pamina-Frauen
Samstag, 24.09.2022 (10h30–16h) • Straßburg • Preis: 15 € (inkl. Führungen; Selbstanfahrt; ohne Essen)

Vauban-Festung am Rhein

Führung durch die ehemalige Vauban-Festung in Fort-Louis.
Agnès Blattner
Sonntag, 25.09.2022 (10h00 – 12h) • Fort-Louis • Preis: 10 € (inkl. Führung; Selbstanfahrt)

Auf sanften Wellen durch die Stadtgeschichte

Stadtführung im Rahmen einer Kanutour auf der Ill in Straßburg.
Sebastian Paulus
Sonntag, 09.10.2022 (ganztägig) • Straßburg • Preis: 49 € (inkl. Kanuverleih, Picknick; Selbstanfahrt)

Ein Mann, der die Welt veränderte:

Auf den Spuren Gutenbergs

Historische Stadtführung und Gutenberg-Museum.
Claudia Strehl
Samstag, 15.10.2022 (ganztägig) • Mainz • Preis: 88 € (inkl. Führungen, Bus, ohne Essen)

SchUM-Städte Worms und Speyer

 Historische Führung durch das mittelalterliche Judenviertel mit Mikwe in Speyer und Friedhof in Worms.
Dr. Walter Appel
Freitag, 28.10.2022 (ganztägig) • Worms, Speyer • Preis: 76 € (inkl. Bus & Führung, ohne Essen)

Deutschland und Frankreich: eine schleichende Entfremdung?

Vortrag über die aktuelle Lage der deutsch-französischen Freundschaft.
Jean-Samuel Marx
Mittwoch, 18.01.2023 (14h30 – 16h30) • Wissembourg • Preis: 15 € (Selbstanfahrt)

Geheimnisse der Dombauhütten - Straßburg

Europäisches Bauhüttenwesen und immaterielles Kulturerbe in Straßburg.
Dietmar Wolf
Samstag, 25.02.2023 (ganztägig) • Straßburg • Preis: 84 € (inkl. Bus & Führung, ohne Essen)



NATUR & GESUNDHEIT

Tai Chi Chuan im Grenzgebiet

Einführung in die Bewegungskunst aus dem alten China im herrlichen Rosengarten eines Künstlers.
Helmut Spindler
Samstag, 17.09.2022 (10h-16h30) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 58 € (Selbstanfahrt)

Yoga-Wochenende im Elsass 1 und 2

Entspannungsübungen, meditatives Singen und Gehen sowie Einführung ins Hatha-Yoga (alle Niveaus).
Die Termine werden unabhängig voneinander gebucht.
Dominique Starck

Samstag, 24.09. & Sonntag, 25.09.2022 (jew. 10h-17h) • Seebach • Preis: 78 € (Workshop, ohne Übernachtung)
Samstag, 04.02. & Sonntag, 05.02.2023 (jew. 10h-17h) • Seebach • Preis: 78 € (Workshop, ohne Übernachtung)

Kanutour auf der Sauer

Geführte Kanutour von Forstfeld bis Munchhausen auf der Sauer.
Sebastian Paulus
Sonntag, 02.10.2020 (11h-17h) • Sauer (Elsass) • Preis: 48 € (Selbstanfahrt; inkl. Picknick und Kanumiete)

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene

Fortsetzungskurs in der Bewegungskunst aus dem alten China.
Helmut Spindler
Samstag, 08.10.2022 (10h-16h30) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 58 € (Selbstanfahrt)

Schnupperkurs Sophrologie

Sophie Schönhöfer
6 Termine: 15.10., 22.10., 12.11., 26.11., 03.12., 10.12.2022 (14h-15h30) • Wissembourg • Sonderpreis zum Kennenlernen: 60 €

Reiten im Elsass für Anfänger*innen

Vormittags macht man sich mit dem Pony vertraut, nachmittags: kleiner Ausritt. Ausrüstung wird gestellt.
Reiterhof Marine Kaufmann
Sonntag, 16.10.2022 (10h-17h) • Haguenau – Marienthal • Preis: 54 € (Mindestalter: 15 Jahre)

Sanfte Hilfe aus der Natur

Zubereitung bewährter Hausmittel aus getrockneten Wildkräutern.
Ursula und Johannes Schauer
Samstag, 25.02.2023 (15h-18h) • Wissembourg • Preis: 35 € (inkl. Material)

Wir bieten qualifizierten Dozentinnen und Dozenten die Möglichkeit zur Mitarbeit als Honorarkraft in allen Fachbereichen unserer VHS!

Wenn Sie die erforderliche, fachliche Qualifikation besitzen, kontaktfähig sind und didaktisches und methodisches Geschick haben, erfüllen Sie die Voraussetzungen, die für die Lehrtätigkeit an unserer VHS notwendig sind.

Sollten Sie Interesse an der Mitarbeit haben, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung unter: **Tel.: 07251/79 302**

Im Moment benötigen wir hauptsächlich Verstärkung im Fachbereich Gesundheit (z.B. Schwimmen, Aquafit, Yoga, Ausgleichsgymnastik, Pilates u.a.)

Wir freuen uns natürlich auch auf alle Bewerbungen für unsere anderen Fachbereiche. 😊

**Wir
suchen
Sie!**

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Bruchsal an.

Anmeldungen / Bruchsal-Stadt

Die Gebühren für Veranstaltungen und Kurse sind im Arbeitsplan angegeben. Bei allen Veranstaltungen ist vor Beginn eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Sie haben folgende Möglichkeiten, sich anzumelden:

- **schriftlich** durch Rückgabe des Anmeldeformulars aus unserem Arbeitsplan, per E-Mail, durch Unterschrift auf der Weitermelde-liste oder

- **mit Online-Buchung** aus dem Internet.

Sie ermächtigen dadurch die VHS widerruflich die Kursgebühr durch ein SEPA-Lastschrift-mandat von Ihrem Girokonto einzuziehen. Eine Gebührenquittung kann Ihnen auf An-frage von der Geschäftsstelle ausgehändigt werden. Ansonsten wird die Anmeldung nicht bestätigt. Eine Benachrichtigung erfolgt ledig-lich bei Änderungen, wenn der Kurs bereits belegt ist oder nicht zustande kommt.

- **persönlich** ab sofort bei der VHS Bruchsal im Bürgerzentrum. Sie füllen die dort auslie-gende Anmeldung aus und bezahlen die Ge-bühr bar, mit EC-Karte oder erteilen ein SEPA-Lastschriftmandat.

- **telefonisch** können Sie sich nur anmelden, wenn Sie bereits einen Kurs bei der VHS Bruchsal besucht haben.

Telefonische Auskünfte über Kursbelegungen bleiben unverbindlich, da sich der Stand stän-dig ändert.

Anmeldungen / Außenstellen

Falls nicht anders vermerkt, können Sie sich persönlich, schriftlich oder telefonisch bei Ihrer Außenstelle anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Kursgebühren. Nur Ihre rechtzeitige Anmel-dung sichert Ihren Kursplatz und das Zustan-dekommen des Kurses. Für die Teilnahme an den Kursen und Veranstaltungen der Volks-hochschule Bruchsal gelten die allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie diese Ge-schäftsbedingungen an. Wir machen in die-sem Zusammenhang insbesondere auf die Rücktrittsregelungen aufmerksam.

Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu ei-ner Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande.

Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volks-hochschule verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebüh-ren. Die Anmeldungen werden von der Volks-hochschule in zeitlicher Reihenfolge ange-nommen.

Bezahlung

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustan-dekommen des Vertrages zur Zahlung fällig.

Gebührenermäßigung

Inhaberinnen und Inhaber von Schüler- u. Studentenausweisen, Au-pair, Schwerbehin-derte (ab 50%) sowie freiwillig Wehrdienst-leistenden und Bundesfreiwilligendienstleis-tenden wird pro Kurs im berufsbildenden und sprachlichen Bereich eine Ermäßigung in Höhe von 25% gewährt. Bei Vorträgen beträgt die Ermäßigung ebenfalls 25%.

Wer nicht zu diesem Personenkreis zählt, hat bei Belegung von mehr als einem Kurs pro Semester im berufsbildenden und sprachli-chen Bereich den Kurs mit dem höchsten Ent-gelt voll zu bezahlen und erhält auf jede wei-tere Kursgebühr in den beiden genannten Be-reichen eine Ermäßigung von 25%.

Auf Antrag kann die Volkshochschule auch in anderen Fällen (z.B. Arbeitslosigkeit) Entgelt-ermäßigung oder Entgeltbefreiung bewilligen.

Mindestbelegung

Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs be-trägt 10 Teilnehmer/innen. Ist in dem Arbeits-plan eine andere Mindestteilnehmerzahl fest-gelegt, so gilt diese. Kommt diese Zahl in der ersten Woche nicht zustande, so fällt die Ver-anstaltung entweder aus, oder sie wird verkürzt bzw. mit einem entsprechenden Gebüh-renaufschlag weitergeführt.

Rücktritt/Kündigung durch die VHS

a) Die Volkshochschule kann von dem Ver-trag zurücktreten oder ihn kündigen

- wenn die Mindestteilnehmerzahl von 10 nicht erreicht wird
- wenn die/der von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin / Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z. B. Krankheit), ausfällt.

b) Die Teilnehmerin/der Teilnehmer kann bis 7 Tage vor Kursbeginn durch schriftliche Er-klärung vom Vertrag zurücktreten. **Abmel-dungen bei dem/der Kursleiter/in sind un-gültig.** Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 3,- EUR einbehalten. Bei Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Be-sichtigungen erfolgt keine Gebührenrücker-stattung.

Organisatorische Änderungen / Haftung

Die Volkshochschule behält sich vor, aus or-ganisatorischen oder technischen Gründen notwendig werdende Änderungen hinsichtlich der Kurstermine der Veranstaltungsorte oder der Auswahl von Kursleitern/innen vorzuneh-men. Die Volkshochschule haftet für die ge-wissenhafte Vorbereitung der Kurse, Auswahl und Kontrolle der Kursleiter/innen sowie für die Richtigkeit der Leistungsbeschreibung im Arbeitsplan. Die Haftung der VHS, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf grobe Fahrläs-sigkeit und Vorsatz beschränkt. Für Perso-nenschäden, welche dem/der Teilnehmer/in

einer VHS-Veranstaltung entstehen, haftet die Volkshochschule sowie deren gesetzliche Vertreter oder Erfüllungsgehilfen im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften. Für sonstige Schäden haftet die Volkshochschule, deren gesetzliche Vertreter oder Erfüllungsgehilfen nur bei einer vorsätzlichen oder grobfahrläs-sigen Pflichtverletzung. Der Schadenersatz-ausschluss gilt entsprechend auch für gesetz-liche Schadenersatzansprüche sowie für sol-che aus der Anbahnung von Vertragsverhält-nissen. Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung für die von dem/der Teilneh-mer/in einer VHS-Veranstaltung eingebrach-ten Gegenstände, insbesondere von Wertsachen, es sei denn der Volkshochschule fällt Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last.

Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teil-nahmebescheinigungen werden auf Wunsch, gegen eine Gebühr von 3,- EUR ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden be-sucht wurden.

Hausordnung

Mit Vertragsabschluss verpflichten sich die Teilnehmer/innen, die Hausordnung der je-weiligen Unterrichtsstätten zu beachten. Dies gilt besonders für das Rauchverbot in den Un-terrichtsstätten und das Verlassen der Un-terrichtsstätten.

Exkursionen und Studienfahrten

Bei Exkursionen und Studienfahrten tritt die Volkshochschule lediglich als Vermittler auf. Es gelten hier die Bedingungen der jeweiligen Veranstalter bzw. Leistungsträger.

Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt auf freiwilli-ger Basis. Die Daten werden für innerbetrieb-liche Zwecke verwendet. Die Angaben zu Al-ter und Geschlecht dienen ausschließlich sta-tistischen Zwecken und damit einer besseren Planung des Programms. Dem Datenschutz gem. § 9 Landesdatenschutzgesetz wird Rechnung getragen (siehe auch Daten-schutzbestimmungen).

Unterrichtsfreie Tage

Die Volkshochschule richtet sich nach der Fe-rienordnung der Bruchsaler Schulen. Wäh-rend der Schulferien und an gesetzlichen Fei-ertagen ist unterrichtsfrei. Ausnahmen sind durch Absprache zwischen Dozenten/Dozen-tinnen, Teilnehmern/Teilnehmerinnen und der VHS möglich. In den umliegenden Gemein-den kann es abweichende Termine geben.



Gemeinsam
für mehr Bildung

Widerrufsbelehrung / Widerrufsformular

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns:

VHS Bruchsal
Am Alten Schloss 2
76646 Bruchsal
Fax: 07251/79360
E-Mail: VHS@Bruchsal.de

mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer

Website www.vhs-Bruchsal.de elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z.B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Widerrufsfolgen

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen

Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.“

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Bruchsal, den 28.06.2016

Volkshochschule Bruchsal

Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es zurück an:

Volkshochschule Bruchsal, Am Alten Schloss 2, 76646 Bruchsal
E-Mail: VHS@Bruchsal.de, Fax-Nr.: 07251/79360

Hiermit widerrufe ich/widerrufen wir (*) den von mir/von uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Besuch

des Kurses _____

Kurs-Nr. _____

gebucht am _____

Name, Vorname
des Teilnehmers _____

Name, Vorname
des Vertragspartners _____

Adresse _____

Datum – Unterschrift des Vertragspartners
(*) Unzutreffendes streichen

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bruchsal, Am Alten Schloss 2, 76646 Bruchsal (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist das Lastschriftmandat abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Xpert: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung, Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an die Stadtkasse als Vollstreckungsbehörde der Stadt Bruchsal zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

ITEOS, Anstalt des öffentlichen Rechts, Herr Thomas Kolb, Krailenshaldenstr. 44, 70469 Stuttgart

E-Mail: datenschutzbeauftragte@iteos.de

Den behördlichen Datenschutzbeauftragten der Stadt Bruchsal

erreichen Sie unter: datenschutz@bruchsal.de

Unterrichtsräume VHS Bruchsal

- Altes Feuerwehrhaus Bruchsal, Friedrichstr. 78
- Bürgerzentrum, Am Alten Schloss 2, Eingang neben VHS-Geschäftsstelle
- Caritas Tagesstätte, Peter-und-Paul-Straße 49
- EDV-Raum, Amalienstraße 2, Eingang Luisenstraße gegenüber Lutherkirche
- Gelände der International University, JKG Trakt, Campus 6
- Haus der Begegnung, Tunnelstraße 27
- Hebelschule, Wilderichstraße 14
- Konrad-Adenauer-Schule, Hardfeldplatz 8
- Pfarrzentrum St. Paul, Durlacher Straße 105
- Pfarrzentrum St. Peter, Peter-und-Paul-Str. 49

Volkshochschulen der Region

<p>UP Pamina vhs 2, Place des Carmes F67160 Wissembourg Tel.: 0033-3-88949564 E-Mail: info@up-pamina-vhs.org</p>	<p>vhs Bretten Melanchthonstr. 3 75015 Bretten Tel.: 07252/58371-0 E-Mail: VHS@Bretten.de</p>	<p>vhs Baden-Baden Jägerweg 10 76532 Baden-Baden Tel.: 07221/9965-360 E-Mail: info@vhs-baden-baden.de</p>
<p>vhs Ettlingen Pforzheimer Str. 14a 76275 Ettlingen Tel.: 07243/101483 E-Mail: VHS@Ettlingen.de</p>	<p>vhs Karlsbad Wikingerstr. 9 76307 Karlsbad-La. Tel.: 07202/1793 E-Mail: info@vhs-karlsbad.de</p>	<p>vhs Landkreis Karlsruhe Ettlinger Straße 27 76137 Karlsruhe Tel.: 0721/9211090 E-Mail: info@VHS-Karlsruhe-Land.de</p>
<p>vhs Karlsruhe Stadt Kaiserallee 12e 76137 Karlsruhe Tel.: 0721/985750 E-Mail: info@VHS-Karlsruhe.de</p>	<p>vhs Landkreis Rastatt Am Schlossplatz 5 76437 Rastatt Tel.: 07222/381-3500 E-Mail: VHS@Landkreis-Rastatt.de</p>	<p>vhs Waldbronn Stuttgarter Str. 25a 76337 Waldbronn Tel.: 07243/690-91,92 E-Mail: VHS.Waldbronn@t-online.de</p>

Achtung!

Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt!
Sie werden nur bei Änderungen, wenn der Kurs ausgebucht ist oder nicht zustande kommt, verständigt.

Nur gültig mit unterzeichnetem SEPA-Lastschriftmandat!

An Volkshochschule Bruchsal
FAX-Nr. 07251/79360

*Name, Vorname: _____
*Straße: _____ *Geschlecht: m w d
*PLZ / Ort: _____
Telefon: _____
*E-Mail: _____
*Geburtsjahr: _____ *Unterschrift: _____

Anmeldung: 1. Kurs: _____ Bitte geben Sie hier den Buchstaben an, falls Sie sich für eine Außenstelle oder einen Kinderkurs anmelden. EUR: _____, ____ €
2. Kurs: _____ EUR: _____, ____ €
3. Kurs: _____ EUR: _____, ____ €

Ich bin mit der Zustellung von aktuellen VHS-Informationen (Newsletter) 3-5 /Jahr per E-Mail einverstanden.

Wir weisen auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzbestimmungen hin, welche Sie im hinteren Teil unseres Programmheftes einsehen können. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzbestimmungen erhalten zu haben. Die personenbezogenen Daten werden ausschließlich für innerbetriebliche Zwecke verwendet.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Bruchsal (**Gläubiger-Identifikationsnummer: DE53ZZZ00000179726**) widerruflich, Kursgebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schulungseinrichtung auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

*Vorname und Name (Kontoinhaber)

*Straße und Hausnummer

*Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name und BIC)

DE __ | ____ | ____ | ____ | ____ | ____
*IBAN

*Datum, Ort und Unterschrift

***zwingende Angaben.**

Sie haben die Wahl zwischen Einzel- und Dauermandaten.

Hierzu bitte folgende Auswahl treffen (Zutreffendes bitte ankreuzen).

Ich ermächtige die VHS

bis auf Weiteres die Beiträge für sämtliche jetzt und zukünftig für mich gebuchten Kurse

ODER

den Betrag für den gebuchten Kurs/die gebuchten Kurse

von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Notizen:

Notizen: