Grußwort der Oberbürgermeisterin

Bitte beachten Sie unsere Corona-Hygieneregeln auf Seite 95.

Auf dem Weg zur „analogitalen“ Volkshochschule

„Wenn der Wind der Veränderung weht,
bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.“
Chinesisches Sprichwort

Andere Zeiten erfordern andere Methoden! Dies ist eines der Dinge, die uns die Corona-Pandemie gelehrt hat. Das passende Thema dazu hatten wir auch schon im diesjährigen Frühjahrsprogramm. Durch die Corona-bedingte Schließung der vhs Bruchsal konnten seit Januar nur Online-Angebote stattfinden, was uns „auf dem Weg zur analogitalen Volkshochschule“ in jeder Hinsicht weitergebracht hat. Waren es im letzten Jahr nur vereinzelte Kurse, die online stattfanden, so hat sich dieser Trend vervielfacht.

Aufgrund der nun wieder deutlich sinkenden Corona-Fallzahlen freuen wir uns, Ihnen für unser Herbstsemester auch wieder die „gewohnten“ Präsenzkurse anbieten dürfen. Viele von Ihnen warten sicher schon voller Vorfreude auf den Start der Kurse. Mit den notwendigen drei „G“ (geimpft, genesen, getestet) starten wir im September wieder durch. Unsere weiteren Hygieneregeln finden Sie im hinteren Teil unseres Herbstprogrammes.

Sie werden auf den folgenden Seiten unsere analogen Veranstaltungen finden, die Sie in Präsenz besuchen können. Zusätzlich werden wir unsere neu gewonnenen digitalen Angebote natürlich beibehalten. Der Weg zur „analogitalen“ Volkshochschule ist gelungen!

Ich möchte Sie deshalb einladen, Ihre Bildungsreise durch unser analog – digitales Herbstprogramm 2021 zu starten; entweder hier im Programmheft zum Blättern oder auf unserer Internetseite: www.vhs-Bruchsal.de.

Gemeinsam mit dem Team der Volkshochschule Bruchsal freue ich mich auf Ihre Anmeldungen und hoffe, dass wir durch die momentan positiven Corona-Entwicklungen und dem geplanten Kursstart in Präsenz im Herbst einen weiteren Schritt zu einer „neuen“ Normalität gehen können.

Mit freundlichen Grüßen

Cornelia Petzold-Schick
Oberbürgermeisterin

vhs

Herzlich willkommen.

Wir sind wieder persönlich für Sie da.

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. u. Fr. nachmittags geschlossen

Bettina Joa

Tel.: 07251 / 79302

E-Mail:
Bettina.Joa@Bruchsal.de

VHS-Leitung

Ursula Tolksdorf

Tel.: 07251 / 79304

E-Mail: Ursula.
Tolksdorf@Bruchsal.de

**Politik/Gesellschaft/
Umwelt**

Lisa Böser

Tel.: 07251 / 79303

E-Mail:
Lisa.Boeser@Bruchsal.de

**Kultur/Gestalten/Textilkunde
Sprachen**

Renate Bleier

Tel.: 07251 / 79305

E-Mail: Renate.
Bleier@Bruchsal.de

**Gesundheit/
Essen & Trinken**

Ilona Müller-Bhatia

Tel.: 07251 / 79321

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

Arbeit/Beruf/EDV

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Gesellschaft und Leben	
Jahresthema „Auf dem Weg zur analogitalen Volkshochschule“	5
Unterwegs mit der VHS	8
Geschichte / Zeitgeschichte / Recht / Finanzen	12
Bildung von nachhaltiger Entwicklung / Globales Lernen / Erziehungsfragen	16
Erziehungsfragen / Pädagogik / Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie	18
Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur	23
Kultur und Kreativität	
Kultur - Gestalten / Literatur (Theorie+Praxis) / Tanzpraxis	25
Theaterpraxis / Malen/Zeichnen / Textiles Gestalten / Frisur, Kosmetik, Mode & Style	26
Handwerk/Kunsthandwerk / Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis	28
Musikalische Praxis	29
Gesundheit und Fitness	
Entspannung / Stressbewältigung	31
Bewegung / Fitness	33
Selbstverteidigung / Outdoor	35
Prävention / Krankheit / Gesundheit / Ratgeber / Erste Hilfe	37
Essen und Trinken	38
Sprachen und Verständigung	
Deutsch / Englisch	43
Französisch / Italienisch / Spanisch	47
Arabisch / Chinesisch / Japanisch / Russisch / Schwedisch / Türkisch	50
Arbeit und Beruf	
Rhetorik/Schlagfertigkeitstraining/Motivation/Small-Talk	53
EDV (auch Senioren) am PC und mit mobilen Geräten	54
Office / Multimedia / Bildbearbeitung	55
Finanzbuchführung 1/Bierdeckel-Kalkulation	59
Online Webinare und Livestreams	57
VHS für Kinder und Jugendliche	60
VHS für Seniorinnen und Senioren	62
Außenstellenarbeit / Stadtteilarbeit	
Bruchsal – Süd	65
Bruchsal – Heidelsheim	66
Bruchsal – Untergrombach, Obergrombach	67
Bad Schönborn	69
Kronau	72
Forst	73
Hambrücken	75
Karlsdorf – Neuthard	77
Kraichtal (Menzingen, Münzesheim, Unteröwisheim)	78
Östringen	83
Ubstadt – Weiher	84
Oberhausen – Rheinhausen	87
Philippsburg	89
Waghäusel (Wiesental, Kirrlach)	89
Programm der UP Pamina VHS Wissembourg	93
Corona Hygiene-Regeln	95
Allg. Geschäftsbedingungen / Widerruf / Datenschutzbestimmungen	96
Dozentenfortbildung	99
Unterrichtsstätten der VHS / Volkshochschulen der Region	100
Bewertungsbogen	101
Fax-Anmeldung	103

Auf dem Weg zur „analogitalen“ Volkshochschule

10107
Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein?
Zum Jubiläumsjahres 1700 Jahre Jüdisches Leben in Deutschland
kostenlose Onlineveranstaltung
Mittwoch, 19.00 - 20.15 Uhr
Termin: Mi, 24.11.21
Nähere Infos siehe Seite 13

10311
Psychologie des Geldes – Rund ums Geld
Kostenloser Online-Vortrag
Steffen Rudolph
Montag, 19.00 Uhr
Termin: Mo, 04.10.21
Voranmeldung erforderlich
Nähere Infos siehe Seite 15

10312
Im Alltag Onlinegeschäfte sicher bezahlen
Kostenloser Online-Vortrag
Steffen Rudolph
Montag, 19.00 Uhr
Termin: Mo, 11.10.21
Voranmeldung erforderlich
Nähere Infos siehe Seite 15

10313
Die Pflegezeit finanziell meistern
Kostenloser Online-Vortrag
Steffen Rudolph
Montag, 19.00 Uhr
Termin: Mo, 18.10.21
Voranmeldung erforderlich
Nähere Infos siehe Seite 15

10402
Die Notwendigkeit von Klima- und Umweltschutz
Onlinevortrag
Thomas Schlink
Dienstag, 19.00 Uhr
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Di, 12.10.21
Voranmeldung erforderlich
Nähere Infos siehe Seite16

10403
Photovoltaik
Onlinevortrag
Thomas Schlink
Dienstag, 19.00 Uhr
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Di, 19.10.21
Voranmeldung erforderlich
Nähere Infos siehe Seite 16

10404
Klimagerechtes Gebäude
Onlinevortrag
Thomas Schlink
Dienstag, 19.00 Uhr
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Di, 26.10.21
Voranmeldung erforderlich
Nähere Infos siehe Seite 16

10405
Mittagspause mit Kollegin KI? Wie Mensch und Maschine zusammenarbeiten
Kostenlose Onlineveranstaltung
Dienstag, 19.00 - 20.15 Uhr
Termin: Di, 14.09.21
Nähere Infos siehe Seite 16

10406
Kann mein Auto mit der Ampel sprechen? Grünes Licht für die Mobilität der Zukunft
Kostenlose Onlineveranstaltung
Donnerstag, 19.00 - 20.15 Uhr
Termin: Do, 07.10.21
Nähere Infos siehe Seite 16

10407
Kann meine Heizung die Wetter-App lesen? Das Internet der Dinge im smarten Zuhause
Kostenlose Onlineveranstaltung
Dienstag, 19.00 - 20.15 Uhr
Termin: Di, 09.11.21
Nähere Infos siehe Seite 18

10408
Moore sind wahre Klimahelden
Ziel 13: Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen
Kostenlose Onlineveranstaltung
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Termin: Mi, 22.09.21
Nähere Infos siehe Seite 18

10409
Grundbildung als Fundament einer Bildung für Nachhaltige Entwicklung
Ziel 4: Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern Auswirkungen ergreifen
Kostenlose Onlineveranstaltung
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Termin: Mi, 03.11.21
Nähere Infos siehe Seite 18

10613
Die Nach-Corona-Zeit – die Zukunft nach dem Virus - mehrere Szenarien zur besseren Orientierung in einer stürmischen Zeit
Online-Vortrag
Christian Winkelmeier
Mittwoch, 19.00 Uhr
Gebühr: 12,- EUR
Termin: Mi, 10.11.21
Voranmeldung erforderlich
Nähere Infos siehe Seite 22

21101
Blended-Learning: Fotografie Grundkurs
Martin Günther
4 Abende
Montag, 18.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 70,- EUR
Montagstermine: 27.09./04./11./18.10.21
plus 2 Samstage: 02./09.10.21,
9.00 - 12.00 Uhr
Beginn: Mo, 27.09.21
Nähere Infos siehe Seite 22

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de

Veranstaltungen zum Jahresthema

30105
Online-Kurs:
Hatha Yoga
Selina Strack-Kirschner
10 Abende
Donnerstag, 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Do, 30.09.21
Nähere Infos siehe Seite 31

30304
Online-Vortrag:
Arthrose, Arthritis & Co
Die Therapieansätze der Naturheilkunde
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 9,- EUR
Termin: Do, 11.11.21
Nähere Infos siehe Seite 36

30305
Online-Vortrag:
Bluthochdruck
Die Therapieansätze der Naturheilkunde
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 9,- EUR
Termin: Do, 28.10.21
Nähere Infos siehe Seite 36

30309
Elektronische Patientenakte und elektronisches Rezept
Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Termin: Di, 28.09.21
Referent*innen-Team der gematik GmbH
Nähere Infos siehe Seite 37

30310
Personalisierte Medizin
Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Termin: Di, 19.10.21
Referent*in noch nicht bekannt
Nähere Infos siehe Seite 37

30311
Digitale Gesundheitsanwendungen: Apps auf Rezept
Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Termin: Di, 16.11.21
Referent: Marcel Weigand,
Nähere Infos siehe Seite 37

30312
Digitalisierung im Gesundheitswesen – Wo wir stehen und was uns die Zukunft bringt
Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Termin: Di, 07.12.21
Referent: Prof. Dr. Oliver Opitz, Dr. Armin Pscherer und Florian Burg,
Nähere Infos siehe Seite 37

30516
Webinar:
Herzhafte vegane Brotaufstriche
Alexandra Adam, Leander Adam
Mittwoch, 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 13,- EUR
Termin: Mi, 13.10.21
Nähere Infos siehe Seite 40

30517
Webinar:
Kaas "Käsealternative" für Anfänger*innen
Tauche ein in die Welt des veganen Kaas
Alexandra Adam, Leander Adam
4 Abende
Donnerstag, 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21
Nähere Infos siehe Seite 40

30518
Webinar:
Kaas "Käsealternative" für Fortgeschrittene
Tauche ein in die Welt des veganen Kaas
Alexandra Adam, Leander Adam
4 Abende
Donnerstag, 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Do, 04.11.21
Nähere Infos siehe Seite 41

30519
Webinar:
Das vegane Weihnachtsmenü
Alexandra Adam, Leander Adam
Mittwoch, 17.45 - 20.45 Uhr
Gebühr: 32,- EUR
Termin: Mi, 01.12.21
Nähere Infos siehe Seite 41

40406
Online-Kurs:
Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe A2 Kurs 1
Wochenendkurs
Lehrbuch: Linie 1 A2.1
Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina
24 Vormittage
Samstag, Sonntag, jeweils
08.00 - 09.30 Uhr
Gebühr: 154,- EUR / ermäßigt: 116,- EUR
Beginn: Sa, 25.09.21
Nähere Infos siehe Seite 44

40410
Online-Kurs:
Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B1 Kurs 1
Wochenendkurs
Lehrbuch: Linie 1 B1.1
Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina
24 Vormittage
Samstag, Sonntag, jeweils
09.50 - 11.20 Uhr
Gebühr: 154,- EUR / ermäßigt: 116,- EUR
Beginn: Sa, 25.09.21
Nähere Infos siehe Seite 44

41902
Online-Kurs:
Russisch
Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: MOCT 1, ab Lektion 1
Nelli Ehrhardt
10 Abende
Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
Nähere Infos siehe Seite 51

41903
Online-Kurs:
Russisch
Fortgeschrittene
Lehrbuch: MOCT 1, ab Lektion 8
Nelli Ehrhardt
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
Nähere Infos siehe Seite 51

50004
Online-Rhetorik-Workshop:
Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen
Matthias Dahms
Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 58,- EUR
inkl. Skript
Termin: Di, 02.11.21
Nähere Infos siehe Seite 53

50005
Online-Impulsseminar:
Schlagfertigkeitstraining
Matthias Dahms
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 58,- EUR
inkl. Skript
Termin: Fr, 19.11.21
Nähere Infos siehe Seite 53

50006
Online-Seminar:
Motivieren – Delegieren – Kritisieren
Erfolgsfaktoren der Führungskraft
Matthias Dahms
Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 58,- EUR
inkl. Skript
Termin: Di, 14.12.21
Nähere Infos siehe Seite 53

50124
Online-Kurs:
Erzähle deine Geschichte mit Adobe Spark
Einsteiger*innen
Martin Günther
2 Abende
Montag, 18.30 - 20.45 Uhr
Gebühr: 95,- EUR / ermäßigt: 71,- EUR
Beginn: Mo, 15.11.21
Nähere Infos siehe Seite 57

50125
Online-Kurs:
Bildbearbeitung mit lightroom 5
Martin Günther
4 Abende
Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 120,- EUR / ermäßigt: 90,- EUR
Beginn: Do, 21.10.21
Nähere Infos siehe Seite 57

Veranstaltungen zum Jahresthema

50126
Online-Kurs:
Excel Grundkurs per Zoom in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe
Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
Gebühr: 52,60 EUR
Termin: Sa, 09.10.21
Nähere Infos siehe Seite 58

50127
Online-Kurs:
Excel Aufbaukurs per Zoom in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe
Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
Gebühr: 52,60 EUR
Termin: Sa, 06.11.21
Nähere Infos siehe Seite 58

50128
Online-Kurs:
Excel Makro / VBA-Programmierung per Zoom in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe
Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
Gebühr: 52,60 EUR
Termin: Sa, 11.12.21
Nähere Infos siehe Seite 58

50129
Online-Kurs:
Dashboards mit EXCEL per Zoom in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe
Helmut Oberle
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 21,10 EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Mo, 08.11.21
Nähere Infos siehe Seite 58

50130
Online-Kurs:
PowerPoint Grundkurs per Zoom in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe
Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
Gebühr: 52,60 EUR
Termin: Sa, 02.10.21
Nähere Infos siehe Seite 58

50131
Online-Kurs:
PowerPoint Aufbaukurs per Zoom in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe
Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
Gebühr: 52,60 EUR
Termin: Sa, 13.11.21
Nähere Infos siehe Seite 59

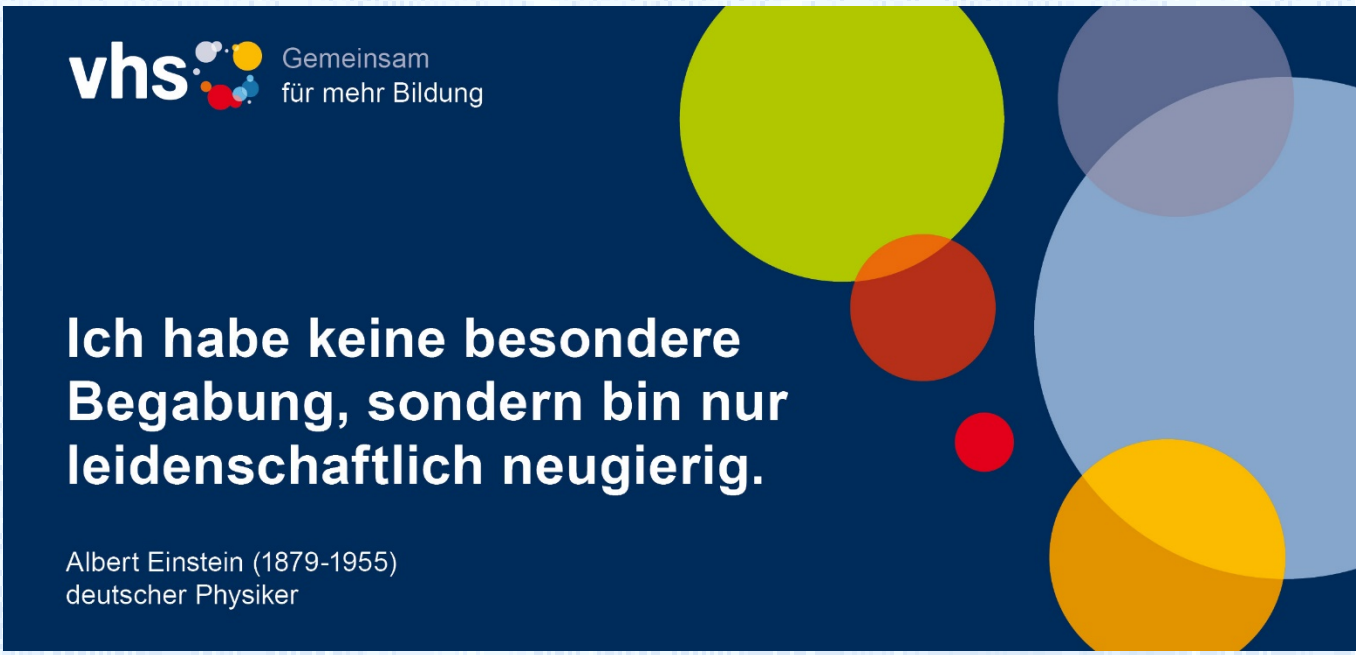
50132
Online-Kurs:
Instagram for Business in Kooperation mit der VHS Fürth GmbH
Mittwoch, 17.00-20.00 Uhr
Gebühr: 49,- EUR
Termin: Mi, 08.12.21
Anmeldeschluss: 19.11.2021
Nähere Infos siehe Seite 59

Anfragen unter:
Ilona.Mueller-Bhatia@Bruchsal.de
Nähere Infos siehe Seite 66

10601 C
Lachyoga online über Zoom
Sonja Gäng
10 Abende
Montag, 19.00 - 19.45 Uhr
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Mo, 27.09.21

Anfragen unter:
Gd_adler@hotmail.com
Nähere Infos siehe Seite 87

10601 W
Lachyoga online über Zoom
Sonja Gäng
10 Abende
Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21



Unterwegs mit der VHS

Tages-fahrten

In Zusammenarbeit mit der Touristinformation Bruchsal

10001
Besondere kulinarische Weinprobe und musikalische Leckerbissen im Jagdschlösschen des Fürstbischofs
Karlheinz Bollheimer, Hildegard Heinzmann
Freitag, 17.09.21
Treffpunkt: 18.00 Uhr
in Bruchsal beim Belvedere
Ende: ca. 20.00 Uhr
Gebühr: 29,- EUR
inkl. Sektempfang, Weinprobe, Wasser, Käse- und Schinkenvariationen, Oliven u.a.
Sie bekommen Besuch und wollen Ihren Gästen besondere biologische oder traditionelle Spitzenweine aus dem Kraichgau kredenzen, oder Sie wollen ganz einfach selber die Spitzenweine aus der Region sowie die Kulturgeschichte der Weinrebe und des Weines kennenlernen? Dann sollten Sie bei einem Streifzug durch die sieben besten Weingüter des Kraichgaus dabei sein. Sie erfahren einiges über die Botanik und Ökologie der Weinrebe. Besondere Weine wie Auxerre, Chardonnay und Cuvee dürfen dabei nicht fehlen. Innerhalb des Weinanbaugebiets Baden, ja sogar im Vergleich sämtlicher deutscher Weinanbaugebiete, nimmt der Kraichgauer Wein eine Spitzenstellung ein. Dies hängt unter anderem mit der Bodenbeschaffenheit und den toskanischen Witterungsverhältnissen zusammen. Sie erfahren alles rund um den Wein, die Geographie des Weinbaus, wobei der Kraichgau ganz besonders herausgestellt wird. Die Weinprobe wird mit amüsanten Geschichten rund um den Wein verfeinert. Der Abend wird von der Musikpädagogin Hildegard Heinzmann mit gesanglichen Leckerbissen über den Wein, aber auch von Interpreten wie Reinhard Mey, Hannes Wader und Udo Jürgens umrahmt. Als Begleitinstrumente dienen die Gitarre und das Akkordeon.

10002
Kleine Stadtführung mit Kraichgauer Premiumrotweinen auf der Brusler Weinleiter im Belvedere serviert
Roland Schmitt
Samstag, 16.10.21
Treffpunkt: 15.00 Uhr
Bruchsal bei der Großen Brücke
Ende: ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 33,- EUR
inkl. Führung, Weinleiter und Verkostung
Diese kleine Stadtführung führt von der Großen Brücke in die Klostergasse, zum Heiligen Grab in die Huttenstraße und weiter zur Bergfriedbesteigung. Danach gehen wir durch die Fußgängerzone am Rathaus vorbei Richtung Bahnhof und Europaplatz, weiter zur Bläsistraße bis zum Schlossgarten und dem Barockschloss (von außen). Der Weg führt uns weiter entlang dem Amtsgericht und der JVA, hoch zum Stadtgarten mit Wingertshäusl, wo am Belvedere die Weinprobe als Abschluss stattfindet. Auf dem Weg erfahren die Gäste von Stadt- und Weinerlebnisführer Roland Schmitt Interessantes über die 8.000-jährige Entwicklung des Weinbaus im Allgemeinen wie Rebenzüchtung, Weinbau und Geografie des Weinbaus und über die spezielle Kulturgeschichte des Weines in Bruchsal. Von der besonderen Qualität der hiesigen Weine können sich die Gäste an Hand einer Weinleiter mit vier ausgewählten Premiumrotweinen der zwei renommierten Weingüter Klumpp und Plag aus dem Kraichgau persönlich überzeugen. Es werden die Burgunderrotweine von Pinot Meunier, Schwarzriesling, Spätburgunder St. Laurent sowie ein Lemberger vorgestellt. Ergänzend werden Mineralwasser, Baguette und vier Käsespezialitäten gereicht.

10003
Wissenswertes über die Herstellung von Hochprozentigem
Bernhard de Bortoli
Freitag, 26.11.21
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.

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.

10101
Aussichtsreiche Höhepunkte & historische Bahnen: Der Blaustrümpflerweg
Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten
Claudia Bruder
Samstag, 28.08.21
Treffpunkt: 09.15 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat
bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei Frau Bruder erfragen (Tel: 0721/4903376).
Rückkehr: ca. 19.15 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 Holzmobiliar 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, Oskar Schlemmer, Paul Bonatz besuchen und anschließend den Dornhaldenfriedhof mit der Grabstätte der RAF-Terroristen. Über Stäffele wie dem Willi-Reichert-Stäffele gelangen wir zum Lapidarium, über die Hasenbergsteige ins "Villenmuseum"; auf dem "Blauen Weg" 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 später in der Krone der Stadt, der Karlshöhe, der gleichzeitig ein fantastischer Aussichtspunkt ist. Bei ungünstiger Wetterprognose bitte am Vortag (18-20 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

10102
Exkursion nach Schriesheim: Führung durch die historische Altstadt und leichte Wanderung zur Strahlenburg
Karlheinz Bollheimer
Mittwoch, 29.09.21
Treffpunkt: 09.00 Uhr
Bahnhofshalle Bruchsal bei der Anzeigetafel
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr
Gebühr: 27,- EUR
Mindestteilnehmerzahl: 15
inkl. Führungen, Imbiss und Sekt, zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden.
Im Jahre 764 wurde Schriesheim in einer Schenkungsurkunde an das Kloster Ellwangen erstmals urkundlich erwähnt. Die Herren von Strahlenburg gründeten um 1250 am Fuße des Ölbergs eine Stadtanlage mit Burg, die im Laufe des 14. Jahrhunderts mit dem Dorf im Tal zusammenwuchs. Die reizvolle Lage inmitten von Weinbergen, überragt von der Strahlenburg, machen Schriesheim zu einem begehrten Ausflugsziel in der Rhein-Neckar-Region.
Beim Gang durch die historische Altstadt mit ihren krummen Gassen und gewundenen Stichstraßen begegnet man ständig der über tausendjährigen Geschichte des Ortes. Schriesheim ist auch als typische badische Weinstadt bekannt und zugleich mit einer Rebfläche von 104 Hektar der größte Weinbauort an der Badischen Bergstraße. Vor dem Stadtrundgang werden wir uns mit einem Imbiss und einem Glas Sekt stärken. Mit einer leichten Wanderung zur Strahlenburg und einer Einkehr - wobei auch der vorzügliche Schriesheimer Wein gekostet werden kann - schließen wir die Bildungsfahrt ab.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

10103
Exkursion zum Schloss "Villa Ludwigshöhe": Sommerresidenz Ludwig I
Karlheinz Bollheimer
Freitag, 08.10.21
Treffpunkt: 08.30 Uhr
Bahnhofshalle Bruchsal bei der Anzeigetafel
Rückkehr: ca. 19.00 Uhr
Gebühr: 22,- EUR
inkl. Imbiss, Wein, Wasser, Saft, Führung, zuzgl. Kosten für ein Bahnticket und die Sesselbahn, die vor Ort einkassiert werden. Teilnehmer*innen mit KVV-Karte bei der Anmeldung bitte mitteilen.
Schon den bayerischen König Ludwig I zog es Mitte des vorletzten Jahrhunderts an die Südliche Weinstraße. Hier ließ er sich seine Sommerresidenz errichten, das stattliche Schloss "Villa Ludwigshöhe", nach italienischem Vorbild gebaut. Mit der Bahn fahren wir zum Wein- und Luftkurort Edenkoben. Wir wandern dann sanft bergauf (ca. 1 Stunde) zum Schloss "Villa Ludwigshöhe". Unterwegs werden wir inmitten der Weinberge vespern und dazu Pfälzer Wein, Wasser und Saft genießen. Am frühen Nachmittag schweben wir mit der Sesselbahn hinauf zur Rietburg. Von der großzügigen Aussichtsterrasse der ehemaligen Raubritterburg genießt man einen Panoramablick über die gesamte Rheinebene. Nach der Rückkehr zur Talstation führt uns die leichte Rückwanderung in das malerische Weindorf Rodt unter Rietburg.
Dort wollen wir nach der Führung durch den Ort den Abschluss unseres Erlebnistages einleiten. Es besteht dann die Möglichkeit zur Einkehr. Nach einem 30minütigen Fußweg zur Bahnstation Edesheim, treten wir die Rückfahrt an (Taxifahrt zum Schloss und nach Edesheim ist möglich). Bitte Wanderschuhe, ggfls. Regenbekleidung tragen.

10901
Wilde Weiden und neue Wildnis – Naturerlebnis auf den Höhen des Nationalparks
Claudia Bruder
Samstag, 18.09.21
Treffpunkt: 09.20 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat
Rückkehr: ca. 18.45 Uhr
Gebühr: 18,- EUR
zuzgl. Fahrtkostenanteil (RegioX-Ticket) an Kursleiterin zu zahlen sowie evtl. kleine Einkehr. Teilnehmende mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung angeben. Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!
Der Schliffkopf, einer der schönsten Aussichtsberge im Nordschwarzwald, steckt voller überraschender Entdeckungen. Auf dem spannenden Erlebnispfad folgen wir "der stürmischen Spur" des Orkans "Lothar" von 1999 über kleine Brücken und Stiegen auf abenteuerlichen Wegen. Inzwischen haben vor allem Fichten die Sturmwurffläche zurückerobert und eine neue Wildnis geschaffen. Aussichtsreich wird es danach auf dem Panoramaweg mit Blick auf die "blaue Berge" mit Glück bis zu den Alpen. Und endlich begegnen wir auch den tierischen Helfern auf den Bergweiden: Hinterwälder-Rinder, die uralte gefährdete typische Schwarzwald-Rasse, wildpferdähnliche, kleine Koniks und mit etwas Glück auch "Grindenschafen". Sie alle geben den Hochflächen die Artenvielfalt und ihr früheres, reizvolles Gesicht zurück. Auf alle Fälle können Sie sich auf ein außergewöhnlich lohnendes Naturerlebnis freuen, bei dem aber auch kritische Aspekte des Gesamtkonzepts "Nationalpark" aufgezeigt werden. Bitte Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen; Rucksackverpflegung, Sonnenschutz, Fernglas und kleine Sitzunterlage mitbringen. Bei angekündigtem Regen oder Sturm bitte am Vortag (19-21Uhr) Kursleiterin anrufen (Tel: 0721/4903376)!

vhs
Gemeinsam für mehr Bildung

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de

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

10902
Auf Eiszeitjägerpfaden durchs Felsenlabyrinth zum berühmten Blautopf
Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten
Claudia Bruder
Samstag, 25.09.21
Treffpunkt: 08.50 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat
Rückkehr: ca. 21.20 Uhr
Gebühr: 16,- EUR
zuzgl. Kosten für Bahnticketanteil an die Kursleiterin zu zahlen. Einkehr und nach Wunsch Museumseintritt mit Führung. Teilnehmende mit KVV oder VPE Dauerkarte bei der Anmeldung bitte mitteilen. (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).
Diese Tour lässt Sie die Höhlenkultur der letzten Eiszeit hautnah erfahren! Der Blaubeurer Eiszeitjägerpfad führt zu einer Steinzeithöhle, eine der bedeutendsten Fundstätten der Urgeschichte, durch das Felsenlabyrinth mit der beeindruckenden Felsformation "Küssende Sau" wie von Künstlerhand geschaffen. Als Höhepunkt fasziniert der berühmte, sagenumwobene Blautopf mit einzigartiger Farbgebung aus mystischer Quelle der "schönen Lau". Weitere Besonderheiten sind das alte Benediktinerkloster und das "Klein Venedig" genannte Gerberviertel der mittelalterlichen Altstadt Blaubeurens, deren urgeschichtliches Museum, die ältesten Kunstwerke der Menschheit präsentiert. Bitte Vesper und Getränk mitbringen. Festes Schuhwerk und wald- und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (19-21 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/ 4903376).

10903
Zauberhafte Seentour im Naturpark Schwarzwald
Claudia Bruder
Samstag, 09.10.21
Treffpunkt: 09.20 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat,
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr
Gebühr: 17,- EUR
zuzgl. Fahrtkostenanteil (KVV-Ticket) an Kursleiterin zu zahlen und eventuell 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 grandiosem 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 Flora und Fauna. Seltene Moose, Bärlapp und rotfrüchtige Flechten werden Sie faszinieren. Am Seebach entlang führt der Weg 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. 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)!

10904
Wildwasserschlucht und Falkenfelsen: Auf idyllischen Pfaden durch den Schwarzwald
Claudia Bruder
Samstag, 16.10.21
Treffpunkt: 09.40 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat,
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 Jahres, der jetzt seine schönen roten Früchte heranreifen lässt. Eine Einkehr in der Geroldsauer Mühle rundet das eindrückliche 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)!

10905
Eulenexkursion bei Vollmond in der Ungeheuerklamm
Claudia Bruder
Dienstag, 19.10.21
Treffpunkt: 18.50 Uhr
Bahnhof Untergrombach, Gleis 1
Ende: ca. 22.00 Uhr
Gebühr: 11,- EUR
Die urtümliche Schlucht, die wir auf schmalem 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).

10906
Traumlandschaften am Bärensee – Beeindruckende Exkursion im goldenen Oktober
Fahrt der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten
Claudia Bruder
Samstag, 23.10.21
Treffpunkt: 10.05 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat
Rückkehr: ca. 19.45 Uhr
Gebühr: 18,- EUR
zuzgl. Einkehr und Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmende mit KVV Dauerkarte sowie BahnCard bitte bei der Anmeldung angeben. Bei Bedarf späterer Einstieg 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 eindrückliche 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)!

10907
Mittelalterburg und Felsmassive: Auf Premiumwegen durch den Stechpalmenwald
Claudia Bruder
Sonntag, 31.10.21
Treffpunkt: 09.40 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat,
Rückkehr: ca. 18.10 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!
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 Nordschwarzwaldes, 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)!

10908
Winterzauber rund um die Siebentälerstadt Bad Herrenalb
Claudia Bruder
Sonntag, 12.12.21
Treffpunkt: 10.40 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1
am Fahrkartenautomat
Rückkehr: ca. 18.10 Uhr
Gebühr: 17,- EUR
zuzgl. Einkehr und Fahrtkostenanteil (KVV-Ticket) an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmende 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 Albtal führt uns der Quellenweg durch den winterlichen Schwarzwald nahe des Bachlaufs über entdeckungsreiche Wege hinunter zur mittelalterlichen Klosteranlage. Nach einer Einkehr im historischen Lokal "Klosterscheuer" einem einst wichtigen Gebäude der ehemaligen Zisterzienserabtei schließt sich eine spannende Erlebnisführung an. Doch 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. 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

10104
Zugang zur Geschichte – Anfängerkurs Paläographie
Dr. Tamara Frey
3 Abende
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 19,- EUR
Beginn: Di, 26.10.21
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.

10105
Paläographiekurs für Fortgeschrittene
Dr. Tamara Frey
3 Abende
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 19,- EUR
Beginn: Mi, 24.11.21
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 verschieden 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.

Smart Democracy

Online-Veranstaltungsreihe zu aktuellen gesellschafts-politischen Fragen

Bei diesem Online-Kurs schauen Sie sich die Veranstaltung als Live-Stream auf ihrem Rechner zuhause an. Über eine Online-Plattform können Sie Fragen an die Moderationen der Veranstaltung übermitteln, die ausgewählte Fragen im Gespräch mit den Expert/innen aufgreift. Die Zugangsdaten zur Einwahl erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

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

10107
Smart Democracy -
Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein?
Veranstaltung im Rahmen des Jubiläumsjahres 1700 Jahre Jüdisches Leben in Deutschland
kostenlose Onlineveranstaltung
Mittwoch, 19.00 - 20.15 Uhr
Termin: Mi, 24.11.21
Die jüdische Gemeinschaft begeht 2021 ein besonderes Jubiläum: In diesem Jahr leben Jüdinnen und Juden nachweislich seit 1.700 Jahren auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands. Im Rahmen des Festjahres wurde das lebendige, vielfältige jüdische Leben in Deutschland gefeiert und sein Beitrag zur Kultur präsentiert. Wir ziehen Bilanz und blicken nach vorn: Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein? Wieso bleibt die Lebenswirklichkeit von Jüdinnen und Juden in Deutschland abseits von Holocaustgedenken im öffentlichen Diskurs oftmals auf der Strecke? Welche Möglichkeiten gibt es, dem wachsenden Antisemitismus zu begegnen? Hat das Festjahr dazu beigetragen, jüdisches Leben in Deutschland dauerhaft sichtbarer zu machen? Mit unseren Gästen aus Gesellschaft, Kultur und Wissenschaft kommen wir zu diesen Fragen ins Gespräch und blicken auf das Jubiläumsjahr zurück. Seien Sie dabei und bringen Sie Ihre Fragen in die Diskussion ein! Mehr zum Festjahr 1700 Jahre jüdisches Leben finden Sie hier: https://2021jlid.de/. Eine Auswahl an vhs-Veranstaltungen im Rahmen des Festjahres werden in unserem Veranstaltungskalender dargestellt. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Smart Democracy“ und wird live aus der vhs Köln übertragen.

In Zusammenarbeit mit der Touristinformation Bruchsal

10106
Ausbildung zum / zur Stadtführer*in für Bruchsal
10 Abende
Montag, 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
Die Teilnehmer*innen des Kurses erhalten zunächst einen Einblick in die Grundlagen der Bruchsaler Stadtgeschichte und die aktuelle Situation in Bruchsal. Die Epoche des Barock im 18. Jahrhundert, das Schloss mit seinen heutigen Museen, die Kriegszerstörung 1945 und das Leben berühmter Bruchsaler wird beleuchtet, ebenso Aspekte wie Tourismus, Kultur, Wirtschaft und Industrie. Weiterhin werden rhetorische Grundlagen sowie die Praxis der Stadtführungen vermittelt. Am Ende des Kurses steht eine freiwillige schriftliche und eine praktische Prüfung (Termine und Kosten werden im Kurs bekannt gegeben). Bei erfolgreicher Teilnahme haben die Absolventen*innen künftig die Möglichkeit, durch die Vermittlung der Bruchsaler Tourismus, Marketing und Veranstaltungs GmbH (BTMV) für Besucher aus ganz Deutschland und Europa Führungen zu verschiedenen Themen der Stadtgeschichte anzubieten.

Recht/Finanzen

10301
Finanzierungen
Vortrag
Thiemo Faulhaber
Mittwoch, 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mi, 29.09.21
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 Forwarddarlehen werden Ihnen bei diesem Vortrag erläutert. Darüber hinaus bekommen Sie aktuelle Informationen und Denkansätze, die für den Aufbau Ihrer Finanzierung wichtig sein könnten und die Ihnen am Markt meist nicht anschaulich genug erläutert werden.

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 rechtliche Grundlagen auf.

10302
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Vortrag
Maria Brandes
Donnerstag, 18.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Do, 30.09.21
Voranmeldung erforderlich

10303
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Vortrag
Maria Brandes
Donnerstag, 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Do, 14.10.21
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? Die Veranstaltungen geben Ihnen einen aktuellen Einblick in ETF und Indexfonds.

10304
ETF und Indexfonds!
Vortrag
Klaus Heinzmann
Montag, 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mo, 04.10.21
Voranmeldung erforderlich

10305
ETF und Indexfonds!
Vortrag
Klaus Heinzmann
Mittwoch, 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mi, 01.12.21
Voranmeldung erforderlich

Beim Tod jedes Menschen hält unser Bürgerliches Gesetzbuch Erbfolgeregelungen bereit. Ob diese zu Ihren Vorstellungen passen oder ob Sie mittels eines Testamentes daran etwas ändern wollen, können Sie nach den Vorträgen 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 Testamentsgestaltung.

10306
Erbrecht- und Testamentsgestaltung: Ein Überblick über Gefahren und Regelungsmöglichkeiten, auch zum digitalen Nachlass und der Patchworkfamilie
Vortrag
Maria Brandes

Samstag, 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Sa, 09.10.21
Voranmeldung erforderlich

10307
Erbrecht- und Testamentsgestaltung: Ein Überblick über Gefahren und Regelungsmöglichkeiten, auch zum digitalen Nachlass und der Patchworkfamilie
Vortrag
Maria Brandes
Donnerstag, 18.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Do, 28.10.21
Voranmeldung erforderlich

Jede vorherige Anmeldung trägt zum Stattfinden eines Vortrags bei!

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. In den Vorträgen erhalten Sie ein Orientierungswissen zu Finanzfragen.

10308
Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau – Altersvorsorge
Vortrag
Klaus Heinzmann
Mittwoch, 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mi, 06.10.21
Voranmeldung erforderlich

In Kooperation 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 Uhr
Termin: Mo, 04.10.21
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.

10312
Im Alltag Onlinegeschäfte sicher bezahlen
Kostenloser Online-Vortrag
Steffen Rudolph
Montag, 19.00 Uhr
Termin: Mo, 11.10.21
Voranmeldung erforderlich
Inhalte des Vortrags: Sicherheit im Internet. Onlineshops und -auktionen nutzen. Rechte und Pflichten bei Onlinekäufen. Bezahlverfahren im Netz: Nutzen und Risiken. Online-Banking ohne Risiko. Phishing, Spam und digitaler Identitätsdiebstahl.

10313
Die Pflegezeit finanziell meistern
Kostenloser Online-Vortrag
Steffen Rudolph
Montag, 19.00 Uhr
Termin: Mo, 18.10.21
Voranmeldung erforderlich
Inhalt des Vortrages: Vorausschauende Planung fürs Älterwerden. Unterstützung für Pflegebedürftige und für Pflegende. Überblick über Wohnformen im Alter. Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung. Pflegeleistungen beantragen. Mit privater Vorsorge Versorgungslücken schließen.

10309
Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau – Altersvorsorge
Vortrag
Klaus Heinzmann
Mittwoch, 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mi, 15.12.21
Voranmeldung erforderlich

10310
Berufsunfähigkeitsversicherung – Was ist das und brauche ich es überhaupt?
Vortrag
Thiemo Faulhaber
Montag, 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mo, 11.10.21
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.

Das neue Frühjahrsprogramm erscheint am 09. Dezember 2021.

Globales Lernen / Bildung für nachhaltige Entwicklung

In Zusammenarbeit mit dem Projekt "Future Fashion Akademie" – Bildungsangebote rund um nachhaltige Textilien und faire Mode

10401
Was uns anzieht – Mode & Konsum zwischen Leid und Leidenschaft
Vortrag der Volkshochschule Bruchsal und Karlsruhe-Land
Anna-Lena Weik, Future Fashion Akademie
Donnerstag, 07.10.21
19.00 - 21.00 Uhr
Zentrum Rösselsbrünnle
Rappenwörthstr. 39, 76287 Rheinstetten
Gebühr: 6,- EUR
Voranmeldung erforderlich
"Sale!", "Kaufe drei, bezahle nur zwei!", "Alles zum halben Preis!" - Im Alltag können wir uns vor Sonderangeboten und Rabattaktionen kaum retten. Ob im Supermarkt oder in der Einkaufsmeile, das pralle Angebot lockt verheißungsvoll und das nächste Schnäppchen wartet schon um die Ecke. Jede*r Deutsche kauft z.B. im Schnitt jährlich 60 neue Kleidungsstücke, gleichzeitig geben wir immer weniger Geld dafür aus. Doch was macht dieser Konsum eigentlich mit uns und unserer (Um-)Welt? Welche globalen sozialen und ökologischen Auswirkungen hat unser Konsum? Wer bezahlt den wahren Preis für die Produkte, die bei uns so günstig und schnell über die Ladentheke gehen? Diesen und ähnlichen Fragen rund um unser Konsumverhalten nähern wir uns während des Vortrags an. Wir diskutieren, welche Ansätze es gibt, um die Arbeitenden und ihre Rechte zu stärken und wie sich andere Konsum- und Produktionsmuster gestalten lassen.
Das Projekt "Future Fashion" ist ein Kooperationsprojekt der Stiftung Entwicklungszusammenarbeit Baden-Württemberg (SEZ) und des Dachverband Entwicklungspolitik Baden-Württemberg (DEAB). Es wird mit Mitteln des Landes Baden-Württemberg durch das Staatsministerium Baden-Württemberg gefördert.

10402
Die Notwendigkeit von Klima- und Umweltschutz
Onlinevortrag
Thomas Schlink
Dienstag, 19.00 Uhr
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Di, 12.10.21
Voranmeldung erforderlich
CO2-Ausstoß, Treibhauseffekt, Klimaerwärmung als Ursache von Dürren, Überschwemmungen, Feuersbrünsten und Starkregen. Gletscherschmelze, Meeresanstieg und Artensterben als Auslöser von Kriegen und Migration. Der Vortrag versucht zunächst die überaus unerfreulichen Auswirkungen der Klimaerwärmung darzustellen und gibt im Anschluss Anregungen wie Sie der weiteren Verschlechterung unserer Lebensgrundlagen entgegenwirken können. Zum Ende bleibt Zeit für Fragen und eigene Ideen. Bitte melden Sie sich 2 Tage vor Veranstaltungstermin an, damit wir Ihnen den Zugangslink rechtzeitig zusenden können.

10403
Photovoltaik
Onlinevortrag
Thomas Schlink
Dienstag, 19.00 Uhr
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Di, 19.10.21
Voranmeldung erforderlich
Lohnt sich das - na klar! Welchen Beitrag leistet der selbstgemachte Strom für die Umwelt? Warum sollte ich das unbedingt bei meinem Haus machen? Ich habe gar kein Haus - das Balkonkraftwerk kann eine Lösung sein. Bringen Sie zum Termin am besten einige Bilder Ihres Daches und Zählerkastens mit und machen Sie einen Plan von allen Ihren Dachflächen und zählen Sie wie viele Module von 1 m Breite und 1,70 m Höhe darauf passen. Bitte melden Sie sich 2 Tage vor Veranstaltungstermin an, damit wir Ihnen den Zugangslink rechtzeitig zusenden können.

10404
Klimagerechtes Gebäude
Onlinevortrag
Thomas Schlink
Dienstag, 19.00 Uhr
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Di, 26.10.21
Voranmeldung erforderlich
Wie kann ich mein Haus klimagerecht machen? Warum zählt nicht nur die Einsparung an Energiekosten und was gibt mir die KfW so an Förderung. Warum könnte es sich lohnen mit Nachbarn gemeinsame Sache zu machen? Was könnten meine Fragen an die Lokalpolitik sein? Ein anderer Blick auf den Ort wo Sie sich am meisten aufhalten und wohlfühlen sollen. Bitte melden Sie sich 2 Tage vor Veranstaltungstermin an, damit wir Ihnen den Zugangslink rechtzeitig zusenden können.

Gemeinsam für mehr Bildung

Online-Veranstaltungsreihe Stadt / Land / Datenfluss des Deutschen Volkshochschul-Verbandes

Bei diesen Online-Kursen schauen Sie sich die Veranstaltungen als Live-Stream auf ihrem Rechner zuhause an. Über eine Online-Plattform können Sie Fragen an die Moderationen der Veranstaltungen übermitteln, die ausgewählte Fragen im Gespräch mit den Expert*innen aufgreift. Die Zugangsdaten zur Einwahl erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

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

10405
Mittagspause mit Kollegin KI? Wie Mensch und Maschine zusammenarbeiten
Kostenlose Onlineveranstaltung
Dienstag, 19.00 - 20.15 Uhr
Termin: Di, 14.09.21
Ein großer Teil industrieller Produktion läuft heute automatisiert in scheinbar menschenleeren Fabrikhallen, die von Fachkräften überwacht werden. Auch hochqualifizierte Tätigkeiten werden mehr und mehr durch Künstliche Intelligenz unterstützt. Dies eröffnet Potentiale für sicheres Arbeiten, beispielsweise wenn KI-basierte Assistenzsysteme von anstrengenden oder gefährlichen Tätigkeiten entlasten und bei komplexen Prozessen unterstützen. Gleichzeitig stellen sich Fragen der psychosozialen Bedeutung der Interaktion zwischen Mensch und Maschine. Wie kann die zunehmende Zusammenarbeit von Mensch und Maschine gerecht und menschenzentriert gestaltet werden? Wie wird die Aufgabenverteilung zukünftig aussehen? Welche Kompetenzen benötigen Menschen in der Zusammenarbeit mit "Kollegin KI"? Darüber diskutieren wir mit unseren Expert*innen. Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein und Ihre Fragen in die Diskussion einzubringen.

10406
Kann mein Auto mit der Ampel sprechen? Grünes Licht für die Mobilität der Zukunft
Kostenlose Onlineveranstaltung
Donnerstag, 19.00 - 20.15 Uhr
Termin: Do, 07.10.21
Der Weg zur Arbeit: Verstopfte Straßen, überlastete Busse und Bahnen, schlecht ausgebaute Radwege. Nicht selten sorgt alleine der Weg von A nach B für Frustration. Doch wie sieht die Zukunft aus? Können Daten und künstliche Intelligenz für einen dynamisch optimierten Verkehrsfluss, "Smart Traffic" und "Smart Streets" sorgen? Wie verantwortungsbewusst ist dabei der Umgang mit personenbezogenen Mobilitätsdaten? Und kann KI-gestützte Mobilität Kosten und Emissionen reduzieren? Diese Fragen stellen wir unseren Expert*innen im Rahmen der Veranstaltung.

vhs

Digitale Datenwelt im Handumdrehen.

Mit unserer App: **Stadt | Land | DatenFluss**

Die neue App der vhs vermittelt spielerisch den Einstieg in digitale Themen, begeistert für neue Technologien und schärft den Blick für einen bewussten Umgang mit Daten in der digitalen Welt.

Hier kostenlos downloaden!

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

www.stadt-land-datenfluss.de

Stadt | Land | DatenFluss

10407
Kann meine Heizung die Wetter-App lesen? Das Internet der Dinge im smarten Zuhause
Kostenlose Onlineveranstaltung
Dienstag, 19.00 - 20.15 Uhr
Termin: Di, 09.11.21
Komfortabler Wohnen und dabei Energie einsparen: Die Vorteile des "Smart Homes" liegen auf der Hand. Mit Saugrobotern, intelligenten Heizungsanlagen und sprachgesteuerten Assistenzsystemen hielt in den letzten Jahren in vielen Haushalten das Internet der Dinge Einzug - Alltagsgegenstände werden über das Internet miteinander vernetzt und kommunizieren mit der Außenwelt. 2020 waren in mehr als 9 Millionen deutschen Haushalten Smart Home Geräte im Einsatz, schon in drei Jahren wird mehr als ein Drittel aller Haushalte vernetzt sein. Wie trägt das Internet der Dinge dazu bei, unseren Alltag sicherer, nachhaltiger und bequemer zu gestalten? Wie steht es um den Datenschutz im intelligenten Zuhause? Wer hat Zugriff auf die Datenspuren, die wir im Smart Home hinterlassen? Darüber diskutieren wir mit unseren Expert*innen. Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein und mitzureden.

Stadt / Land / Welt. - Web – Digitale Vortragsreihe zur Agenda 2030

Mit dem langsamen Wiedereintreten in eine neue Normalität gibt es aktuell neben den persönlichen Fragen auch viele gesellschaftspolitische Fragestellungen, die die Menschen bewegen. Was lernen wir als Gesellschaft aus der Krise? Werden wir unsere Wirtschaft nachhaltiger gestalten oder gibt es danach ein fatales "weiter so" oder "jetzt erst recht"? Diese und viele weitere aktuelle Fragen stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit den 17 Zielen / Sustainable Development Goals der Agenda 2030, die von den Vereinten Nationen im Jahr 2015 verabschiedet wurden. Wie steht es um die 17 Ziele - ist ihre Umsetzung gefährdet oder gibt es gerade jetzt eine Chance der Wende? Stadt.Land.Welt. - Web befragtExpertinnen und Experten nach dem Stand des Zielesets als Ganzes und nach dem Stand einzelner Ziele.

Die digitale Veranstaltungsreihe findet im Rahmen des Programms Entwicklungsbezogene Bildung in Deutschland (EBD) statt und ist eine Kooperation zwischen Engagement Global und dem Deutschen Volkshochschulverband DVV und DVV International.

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.

10408
Moore sind wahre Klimahelden
Ziel 13: Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen
Kostenlose Onlineveranstaltung
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Termin: Mi, 22.09.21
Moore sind wahre Klimahelden - allerdings nur, wenn sie intakt sind. Intakt bedeutet konkret, dass sie ausreichend nass sind. Nur dann schlucken Sie das klimaschädliche CO^2. Lediglich 3% der globalen Landfläche bestehen aus Mooren. Sie speichern aber doppelt so viel CO^2, wie alle Wälder auf der Erde zusammen. In Deutschland (und auch in anderen Regionen der Erde) ist ein Großteil der Moore durch menschliches Handeln leider bereits gestört. Trockengelegte Moore setzen zu einem erheblichen Anteil den Klimakiller Kohlenstoffdioxid frei. Mit jedem Jahr, in dem sich daran nichts ändert, verlieren wir wertvolle Zeit. Die Renaturierung, also die Wiedervernässung von Mooren leistet daher einen entscheidenden Beitrag zum Klimaschutz und schafft zusätzlich Lieblings-Lebensräume für bedrohte Pflanzen und Tiere. Leif Rättig, Moorexperte der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein, zeigt, wie in den letzten 10 Jahren von den ca. 35.000 ha Flächen der Stiftung bereits knapp 2.000 ha Moor renaturiert wurden und welche regionalen und globalen Aufgaben noch auf uns zukommen.

10409
Grundbildung als Fundament einer Bildung für Nachhaltige Entwicklung
Ziel 4: Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern Auswirkungen ergreifen
Kostenlose Onlineveranstaltung
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Termin: Mi, 03.11.21
Rechnen, Schreiben, Lesen sind die bekanntesten Säulen der Grundbildung und essenzielle Kompetenzen für die Bewältigung des Alltags. Mit dem SDG 4 "Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern" rückt die Bedeutung von Bildung für eine Nachhaltige Entwicklung der Weltgesellschaft in den Fokus. Es wurde die Notwendigkeit erkannt, die Grundbildungskompetenzen zu stärken - weltweit, aber auch in einem hochentwickelten Land wie Deutschland. Die Beeinträchtigungen des Bildungsbereichs als Folge der Corona Pandemie lassen befürchten, dass der Grundbildungsbedarf in den kommenden Jahren noch steigen wird. Aber welche Rolle spielt Nachhaltigkeit in der Grundbildung? Gehört die Kompetenz, sein Leben an Nachhaltigkeitskriterien auszurichten, zur Grundbildung, oder ist dieses Thema weit weg von der Lebensrealität der Teilnehmenden? Kann die Bildung für Nachhaltige Entwicklung auch als thematische Basis zur Vermittlung von rundbildungs-kompetenzen genutzt werden? Am Beispiel der Gesundheitsbildung werden praktische Einblicke in den Themenkomplex der Nachhaltigkeit in der Grundbildung vorgestellt, und vor dem Hintergrund des vhs-Lernportals wird gezeigt, warum das Thema Nachhaltigkeit auch in der Grundbildung in Deutschland ein wichtiges Thema ist. Dabei erfahren wir auch, wieso der sinnvolle Umgang mit Lebensmittelresten, die Auswahl des richtigen Babyspielzeugs und die Wirkung des Busfahrens auf die eigene Fitness thematisch Grundbildung und Nachhaltigkeit verknüpfen. Zudem werden anhand von Projektbespielen des DVV International die Grundbildungssituation und die Bedeutung der Vermittlung von Nachhaltigkeit in Ländern des Globalen Süden erläutert.

Erziehungsfragen / Pädagogik

In Zusammenarbeit mit dem Diakonischen Werk der Evangelischen Kirchenbezirke im Landkreis Karlsruhe

Diakonie
Landkreis
Karlsruhe

10501
Zwischen zwei Welten
Kostenloser Filmabend mit Austausch, für Eltern im medialen Zeitalter
Stefan Baur
Dienstag, 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Termin: Di, 14.09.21
Voranmeldung erforderlich: Diakonisches Werk in Bruchsal, Tel.: 07251- 9150- 0, E-Mail: bruchsal@diakonie-laka.de
Eltern sind verunsichert, wenn es um das Thema digitaler Mediennutzung bei ihren kleinen Kindern geht. Aber Kinder werden heute in zwei Welten hineingeboren: Die reale und die virtuelle. Warum sollen nicht auch schon die ganz Kleinen "neue" Medien nutzen dürfen? Was ist das eigentliche Problem, wenn Kinder vor den Bildschirmen sitzen, anstatt ihre Sinne beim freien Spiel oder in der "greifbaren" Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt zu schulen? Die Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Diakonischen Werks in Bruchsal zeigt den Film "Zwischen zwei Welten". Hierin wird ganz anschaulich die Situation des kindlichen Gehirns dargestellt, und unter welchen Voraussetzungen es einen möglichst umfassenden leistungsfähigen Zustand erlangen kann. Aufgeklärt wird über die problematischen Folgen einer eher eindimensionalen Nutzung. Eltern bekommen somit sichere Informationen, auf deren Grundlage sie ihren jungen Kindern Umgang mit den digitalen Medien erlauben und begrenzen. Im Anschluss an den Film besteht Gelegenheit zum Austausch.

Bitte beachten Sie die Corona-Hygieneregeln auf Seite 95.

In Zusammenarbeit mit

Reha-Südwest
Mut tut gut® für Behinderte gGmbH

10502
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, 20.00 - 22.00 Uhr
Reha-Südwest - Interdisziplinäre Frühförderstelle, Dr. Karl-Meister-Str. 3, Eingang gegenüber dem Bürgerzentrum
Gebühr: 11,- EUR
Termin: Mi, 13.10.21
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.

10503
Eltern-Kind-Bindung: die Beste Basis für`s ganze Leben
Petra Fuchs
Donnerstag, 18.30 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 13,- EUR
Termin: Do, 18.11.21
In der frühen Kindheit, bis zum Alter von drei Jahren, geht es in der kindlichen Entwicklung vor allem um die primäre Bindung. Und dabei passiert Erstaunliches, wie die Hirnforschung beobachtet hat. Erfahren die Kleinen nämlich von Anfang an, dass die Welt um sie herum sicher und freundlich ist und dass ihre Eltern sich ausreichend und feinfühlig um sie kümmern, setzen sie auf ihrer Reise ins Erwachsenenalter wichtige Segel. Mit etwas Theorie und Beispielen aus dem Leben soll Ihnen der Abend ein Verständnis dafür geben, welche Bedeutung die Eltern-Kind-Bindung für Ihr Kind und auch für Sie selber hat.

In Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Karlsruhe, Referat Prävention

POLIZEI
BADEN-WÜRTTEMBERG
POLIZEIPRÄSIDIUM KARLSRUHE

10505
Kaffeefahrten und diverse Haustürgeschäfte
Kostenloser Vortrag
Sandra Konjarik, Harry Hwasta
Dienstag, 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Termin: Di, 21.09.21
Voranmeldung erforderlich
Was hat es mit sogenannten Kaffeefahrten, Gewinnversprechen, Glückspielen und Haustürgeschäften auf sich. Wie entgehe ich den Maschen dieser "Bauernfänger"; Zielgruppe der Betrüger sind in erster Linie Senioren.

10506
Drogenprävention – Infos zu Konsum von illegalen Drogen junger Menschen
Kostenloser Vortrag
Tina Rastätter, Jürgen Ell
Dienstag, 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Termin: Di, 21.09.21
Voranmeldung erforderlich
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.

10507
Drogenprävention – Infos zu Konsum von illegalen Drogen junger Menschen
Kostenloser Vortrag
Tina Rastätter, Jürgen Ell
Donnerstag, 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Termin: Do, 11.11.21
Voranmeldung erforderlich
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.

10508
Social Media – Cybermobbing und Hatespeech
Kostenloser Vortrag
Diana Eisele
Montag, 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Termin: Mo, 15.11.21
Voranmeldung erforderlich

Wurdet ihr schon einmal fotografiert, ohne dass Ihr es wolltet? Was sind Pädophile, was ist Sexting und darf ich Bilder von anderen Personen im Netz einstellen, oder von anderen Profilen "stehlen"? - Wo liegen für Euch die Gefahren, aber auch strafrechtliche Konsequenzen, wenn Ihr über 14 Jahre alt seid, aber auch wenn Ihr noch unter 14 Jahre seid? Hilfe und Aufklärung durch die Polizei - stellt uns alle Fragen! Zielgruppe: Für Kinder und Jugendliche ab der 5. Klasse."

10509
Social Media – Für Eltern einfach erklärt
Kostenloser Vortrag
Diana Eisele
Dienstag, 18.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Termin: Di, 16.11.21
Voranmeldung erforderlich
Mit was beschäftigen sich meine Kinder und auf was sollte ich als Erziehungsberechtigter achten? Ob Brawlstars, Fortnite, Instagram, Snapchat, Urheberrecht, Pädophile im Netz…, wir erklären es Ihnen ganz einfach! Zielgruppe des Vortrags sind Eltern und Erziehungsberechtigte.

10510
Internet –die täglichen Gefahren
Kostenloser Vortrag
Diana Eisele
Montag, 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Termin: Mo, 07.12.21
Voranmeldung erforderlich
Online bestellen? Online bezahlen, wie erkenne ich seriöse Seiten im Internet?

10511
Enkeltrick und falsche Polizeibeamte
Kostenloser Vortrag
Sandra Konjarik, Harry Hwasta
Dienstag, 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Termin: Di, 07.12.21
Voranmeldung erforderlich
Aufklärung über den betrügerischen Maschen des sogenannten "falschen Polizeibeamten" und des Enkeltricks. Wie gehen die Täter vor, wie kann man sich davor schützen? Zielgruppe sind in erster Linie Senioren.

Jede vorherige Anmeldung trägt zum Stattfinden eines Vortrags bei!

In Zusammenarbeit mit der

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

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.

10512
Infoabend für Angehörige
Katja Pahl
Dienstag, 12.10.21
18.00 - 20.00 Uhr
Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V. Moltkestr. 32, 76646 Bruchsal
Thema: Was ist neu im Bundesteilhabegesetz (BTHG)
Anmeldung bis 1 Woche vorher
Mail: offenehilfe@lebenshilfe-bruchsal.de

10513
Offenes Frühstück für Angehörige
Mittwoch, 13.10.21
09.30 - 11.30 Uhr
Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V. Moltkestr. 32, 76646 Bruchsal
Anmeldung bis 12.10.21
Mail: offenehilfen@lebenshilfe-bruchsal.de

10514
Offenes Frühstück
Mittwoch, 20.10.21
09.30 - 11.30 Uhr
ffene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V. Moltkestr. 32, 76646 Bruchsal
Anmeldung erwünscht
Mail: baerbel.maier@lebenshilfe-bruchsal.de
Tel.: 07251 724-685

10515
Elterngesprächskreis
Donnerstags, einmal im Monat, ab 20 Uhr
Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal- Bretten e.V., Moltkestraße. 32, 76646 Bruchsal
Sie wollen andere Eltern kennenlernen? Sie wollen sich austauschen und vielleicht den ein oder anderen Tipp bekommen? Dann sind Sie bei uns richtig. Wir sind Eltern von Kindern im Vorschul- und Grundschulalter. Wir treffen uns einmal im Monat zum Austausch und zur gegenseitigen Information. Alle interessierten Eltern von Kindern mit einer Behinderung sind bei uns herzlich willkommen.
Anmeldung erwünscht
Mail: baerbel.maier@lebenshilfe-bruchsal.de
Tel.: 07251 724-685

Bündnis für Familie
BRUCHSAL

Weitere Familienangebote unter www.buendnis-familie-bruchsal.de

In Zusammenarbeit mit der

VILLA KUNTERBUNT
Klein und besonders

10504
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
Peter Geib und Maja Schmitt
Villa Kunterbunt
Donnerstag, 19.30 Uhr
Villa Kunterbunt
Spöcker Str. 3, 76646 Bruchsal-Büchenau
Termin: Do, 18.11.21
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 leiblichen 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.

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

10601
Werden wer wir wirklich sind – Es ist Zeit für neue Leichtigkeit und Lebensfreude
Petra Fuchs
Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 16,- EUR
Termin: Do, 23.09.21
Kennen Sie das? Ein scheinbar "normales" Gespräch nimmt eine ungeahnte Richtung ein…wobei Person A sich gekränkt oder gar wütend fühlt und Person B denkt oder sagt "aber ich habe doch nur...".
Gibt es in Ihrem Leben immer wieder dieselben Situationen mit den Eltern, mit der/dem Partner*in, den Kindern oder Arbeitskollegen*innen mit genau denselben

Reaktionsmustern? Was passiert da? Es geht um ein Verhalten, das eigentlich nichts mit dem Hier und Jetzt zu tun hat. Die Wurzeln reichen weit zurück und wir gelangen in Bruchteilen von Sekunden zurück zu einem (noch) nicht bewussten emotionalen Muster. Es wird aufzeigt, wie es -zunächst allgemein und unabhängig von der Methode - zu solchen Situationen kommen kann. Denn es kann gelingen, sich von lebenslang nachwirkenden Folgen belastender Erinnerungen zu befreien. Wir haben die Möglichkeit, neue Bilder und Erfahrungen mithilfe der Methode nach Albert Pesso zu erleben. Diese werden sorgfältig und individuell entworfen und so installiert, als ob sie in der tatsächlichen Vergangenheit erlebt worden wären. Vor diesem Hintergrund wird es möglich, die Gegenwart zufriedener, sinnvoller, leichter und in besserem Kontakt mit sich und anderen zu erleben. Die daraus resultierenden gesunden und vielfältigen Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen können es uns ermöglichen, unsere existentiellen Grundbedürfnisse wie Platz, Nahrung, Unterstützung, Schutz und Grenzen wahrzunehmen und zu erfüllen. Es geht NICHT um eine Anleitung zur Selbsthilfe. Das Seminar bringt eine Methode näher, die speziell für Menschen entwickelt wurde, die aus unguten Mustern aussteigen wollen, um sich freudiger und leichter zu fühlen. Es wird klar, dass wir unter Defiziten der vorangegangenen Generationen heute noch leiden (Vertreibung aus der Heimat, Kriegstraumata etc.). Ebenso beeinflussen unsere Erfahrungen wiederum die nachfolgenden Generationen.

10602
Kraft tanken in der Natur – Meditative Streifzüge durch den Kraichgau
Sabine Ganter
Samstag, 02.10.21
Treffpunkt: 10.00 Uhr
Parkplatz beim Fanfarenheim Bruchsal, Bergstraße 145
Ende: 12.00 Uhr
Gebühr: 10,- EUR

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. Besonders ausgeprägt ist dieser Effekt, wenn wir im Wald spazieren gehen. 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. Dies zeigte sich sogar bei Patienten*innen mit einer Burnout-Symptomatik oder Depressionen. In Japan sind Waldspaziergänge bereits seit langer Zeit eine anerkannte Therapieform. All dies sind gute Gründe nicht nur im Krankheitsfall, sondern präventiv Streifzüge durch die Natur zu unternehmen und dabei Kraft für den Alltag zu tanken. Auf meinen mediativen Naturerkundungen können Sie die Kraftquellen von Wald, Wiese und Wasserlandschaft erfahren. Kleine Mediationseinheiten runden die Streifzüge ab. Bitte wetterangepasste Kleidung tragen.

10603
Glücklich sein – Packen wir es an
Vortrag
Reinhard Mieschalla
Dienstag, 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Di, 05.10.21
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.

Kindheitserinnerungen sind die Geschichte unseres Lebens, zeigen die Ausrichtung auf unser Ziel, sind aktiv beeinflusst und wirken manchmal wie ein Bewegungsgesetz. Kindheitserinnerungen begleiten und beeinflussen uns in allen Bereichen unser Leben lang. Sie sind wunderbare Werkzeuge, uns selbst zu erkennen. Wir können sie nutzen, unsere Eigenschaften und Fähigkeiten zu finden.

10604
"Bullerbü – oder was hattest du?" Kindheitserinnerungen prägen uns ein Leben lang
Vortrag
Ingrid Czerwinski
Mittwoch, 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mi, 06.10.21
Voranmeldung erforderlich

10611
"Bullerbü – oder was hattest du?" Kindheitserinnerungen prägen uns ein Leben lang
Vortrag
Ingrid Czerwinski
Mittwoch, 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mi, 27.10.21
Voranmeldung erforderlich

10605
Erkennen Sie sich im Spiegel Ihres Lebens
Workshop
Isabel Hotzy
Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 16,- EUR
Termin: Mi, 06.10.21
Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen.
Unser Leben so wie wir es erfahren, ist ein Spiegel unserer inneren Einstellung, unserer Prägungen. Kurzum all dessen, was wir in uns tragen. Wenn uns unser Leben nicht gefällt, bringt es nichts, im Außen nach "Schuldigen" zu suchen oder unsere Umgebung verändern zu wollen. Wenn wir unzufrieden sind, dann finden wir die Lösung nur in uns selbst. Unser Spiegelbild, also das, was uns das Leben spiegelt, hilft uns zu erkennen, was in uns im Ungleichgewicht ist. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihr Leben/Ihren Spiegel "lesen" lernen und welchen Chancen daraus erwachsen, in sich ins Gleichgewicht zu kommen. Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte).

10606
Belastbarer im Alltag Resilienz – Das Lebenskonzept der "Stehauf" Männchen
Vortrag
Sabine Ganter
Dienstag, 18.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 7,- EUR

Termin: Di, 12.10.21
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.

Das neue Frühjahrsprogramm erscheint am 09. Dezember 2021.

10607
Lebe Deine Berufung
Workshop
Isabel Hotzy
Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 16,- EUR
Termin: Mi, 13.10.21
Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen.
Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Leben und Ihrer beruflichen Situation? Sie spüren schon seit einiger Zeit, dass Sie gerne beruflich etwas Anderes machen möchten, haben jedoch Angst vor diesem Schritt? Oder Sie haben bisher nur einen "vagen" Impuls, dass Sie etwas verändern möchten, wissen jedoch nicht, in welche Richtung Ihre Neuausrichtung gehen soll? Ich unterstütze Sie dabei, Ihre wahren Talente und Fähigkeiten kennenzulernen. Sie bekommen eine Idee, wohin Ihre Reise Sie führen wird und wie Sie diese Schritt für Schritt in die Realität umsetzen können. Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte).

10608
BEWUSST WIRKEN –
"Die eigene Persönlichkeit stärken"
Workshop
Alexandra Lohr
Samstag, 16.10.21
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.

10609
Hochsensibel oder doch AD(H)S?
Petra Fuchs
Donnerstag, 18.30 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 13,- EUR
Termin: Do, 21.10.21
Wenn Kinder im Kindergarten oder in der (Grund-)Schule Schwierigkeiten mit der Konzentration haben, so wird häufig die Diagnose ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) oder ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom) gestellt. Es ist verständlich, dass viele Eltern unsicher sind, ob diese Diagnose richtig ist, zumal sie als zusätzlich belastend erlebt werden kann. Viele Eltern suchen nach alternativen Erklärungsansätzen für die Konzentrationsschwierigkeiten ihres Nachwuchses und "entdecken" den Wesenszug der Hochsensibilität. Oft entsteht dann die Hoffnung, das Kind sei "nur" hochsensibel. Diese Frage ist umso verständlicher, da sowohl bei AD(H)S als auch bei Hochsensibilität von einer "erhöhten Reizoffenheit" als zentralem Merkmal die Rede ist. Der Vortrag vergleicht das typische Verhalten von Menschen mit den Diagnosen AD(H)S und dem vererbten Temperament der Hochsensibilität. Außerdem gibt es praktische Hinweise zum Thema des Kindes (Persönlichkeits-) Entwicklung wie z.B. mit Techniken der Entschleunigung oder Achtsamkeit. Dieser Vortrag ist nicht nur für Mütter und Väter zur besseren Unterstützung ihrer Kinder interessant, sondern gibt auch eine Hilfe bei eigener AD(H)S -Diagnose oder der Vermutung hochsensibel zu sein.

10610
Liebevoll Grenzen setzen –
"Nein-Sagen" leichtgemacht
Workshop
Isabel Hotzy
Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 16,- EUR
Termin: Mi, 27.10.21
Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen.
Wie oft geraten wir in Stress, weil wir uns zu viel aufbürden? Anstatt gut für uns zu sorgen halsen wir uns dennoch weitere Aufgaben oder "Freundschaftsdienste" auf? Warum sagen wir oftmals JA, obwohl wir eigentlich NEIN sagen möchten? Wieso fällt es uns schwer anderen - vor allem uns nahestehenden Menschen - gegenüber Grenzen zu setzen? In diesem Workshop gehen wir diesen Fragen auf den Grund und ich zeige Ihnen, wie sie künftig liebevoll Grenzen setzen und sich dennoch wertgeschätzt und geliebt fühlen. Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte).

In Zusammenarbeit mit Abschieds-Wege

10612
Leben dauert bis zum Schluss – Erste Hilfe bei schwerer Krankheit, Sterben, Tod und Trauer
Claudia Schäfer-Bolz
Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 16,- EUR
Termin: Di, 09.11.21
So sehr wir hoffen, von Krankheit, Schmerzen, Schicksalsschlägen, von Verlust und Tod verschont zu bleiben, so sehr erleben wir, dass menschliches Leben störanfällig und verletzlich ist. Wir wissen im tiefsten Grund unserer Seele, dass wir daran nicht vorbeikommen, sei es im engeren oder weiteren Umfeld, sei es am eigenen Leib. Da ist es hilfreich, sich unbefangen und rechtzeitig -auch wenn es vielleicht noch keinen aktuellen Anlass gibt- über Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren. Umso leichter lassen sich diese dann bei Bedarf annehmen. Leider ist nicht nur uraltes, überliefertes Wissen zur Begleitung Sterbender in den letzten Jahrzehnten schleichend verloren gegangen, sondern es gibt immer wieder auch Neues, das zu wissen von Nutzen sein kann. Je weniger wir informiert sind, je mehr Angst haben wir, der Situation nicht gewachsen zu sein. Dabei braucht es nicht viel. Wir brauchen ein bisschen Know-how und etwas Mut! Beides soll Ihnen in diesem Seminar vermittelt werden.

10613
Die Nach-Corona-Zeit –
Die Zukunft nach dem Virus
Mehrere Szenarien zur besseren Orientierung in einer stürmischen Zeit
Online-Vortrag
Christian Winkelmeier
Mittwoch, 19.00 Uhr
Gebühr: 12,- EUR
Termin: Mi, 10.11.21
Voranmeldung erforderlich
Corona, Corona, Corona - seit März 2020 beschäftigt uns alle weltweit vor allem ein Thema. In diesem Vortrag wollen wir uns nicht mit den täglichen Wasserstandsmeldungen zu diesem Thema beschäftigen. Wir wollen den Blick nach vorne richten: In welcher Welt leben wir, wenn das Virus eingedämmt ist? Starten wir einfach wieder gedanklich im Februar/März 2020 und führen unser Leben, das

wir bis dorthin geführt haben, weiter? Übernimmt die Sorge vor (anderen) Viruserkrankungen die Macht und bleiben wir dauerhaft körperlich und sozial auf Abstand? Wie sehr wirkt sich die beschleunigte Digitalisierung auf unser Leben aus? Wir suchen nach Antworten, philosophieren über mögliche Szenarien und versuchen Orientierung zu geben in einer scheinbar orientierungslosen Zeit. Je besser man sich mit möglichen Szenarien auseinandersetzt, desto eher kann man guten Gewissens Entscheidungen im eigenen Leben treffen. Nutzen Sie diesen Abend, um sich selbst Anregungen zu geben, wie Sie in der Nach-Corona-Zeit ein erfolgreiches und erfüllendes Leben gestalten können. Der Vortrag wird über das Programm Microsoft Teams durchgeführt. Bitte melden Sie sich bis ca. 2 Tage vor dem Termin an, da wir sonst nicht gewährleisten können, dass der Link rechtzeitig bei Ihnen ankommt.

10614
Visionboard –
Nimm deine Zukunft in die Hand
Workshop
Alexandra Lohr
Samstag, 13.11.21
Treffpunkt: 10.00 Uhr
Hof Siedental, Siedental 2,
76356 Weingarten
Ende: 17.00 Uhr
Gebühr: 150,- EUR
inkl. Getränke und Materialien
Bringe deine Kreativität auf ein neues Level. Mit unserem Visionboard Workshop darfst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Werde Gestalter deines eigenen Lebens. Wie das funktioniert? Melde dich an und wir zeigen es dir. Der Kurs spricht viele verschiedene Sinneskanäle an. Willst du etwas erleben und bist offen für ein Coaching mit Pferden? Dann bist du bei uns genau richtig. Folgende Formate werden über den Tag mit einfließen: Lösungsfokussierte Gesprächsführung - Erlebnisorientierte Methoden - Pferdegestütztes Coaching - Systemische Fragestellung - Kreative Arbeit mit dem Visionboard. Über den Workshop Tag gestaltet jede*r für sich ein Visionboard. Währenddessen werden wir als Coach deine Herausforderungen und dein Ziel gemeinsam durch Einzelcoachings beleuchten dadurch unterstützten uns die Pferde. Durch die Kraft der Bilder, kannst du vieles ausdrücken, während es dir bei Worten schwerfällt. Durch den Kurs kommst du deinen Träumen, Visionen und deinem individuellen Ziel näher. Die Träume, Visionen und Ziele sind der Motor und die Antriebskraft für unsere Taten und Sein. Entdecke mit uns, wer Du bist, wo du stehst und was Du wirklich willst. Entdecke Schritt (Übungen mit dem Pferd) für Schritt (Du erstellst Dein eigenes Visionboard) Deine Träume und Visionen und entfalte Dein wahres Potential. Nutze deine Zeit und kreiere mit uns deine Vision! Zielgruppe: Dieser 1-Tages-Intensiv-Workshop ist für alle Personen geeignet, die bereit sind, sich auf den Weg zu machen ihre Träume und ihre Vision leben zu wollen. Finde heraus: Status Quo: Wo stehe ich? Wer bin ich? Vision: Wo möchte ich hin? Wer möchte ich sein? Was ist mein Ziel/Traum? Fähigkeiten: Welche Ressourcen benötige ich? Strategie: Lösungsorientierte Coachings mit Pferd & kreative Visualisierung. Du wirst am Ende des Tages Deine Ziele, Deine Träume, Deine Vision in den Händen halten und mit nach Hause nehmen können. Dresscode: Outdoor-Kleidung, festes geschlossenes Schuhwerk. Erfahrung und Umgang mit Pferden ist nicht nötig. Das Seminar findet ausschließlich am Boden statt. Es wird NICHT geritten.

10615
Lachen – Lachyoga-
Florentina Ionescu
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 29,- EUR
Termin: Fr, 03.12.21
Im Seminar befassen wir uns mit der Physiologie und Psychologie des Lachens, mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir analysieren den Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Gesundheitsmittel. Wir werden jedoch nicht nur "graue Theorie" betreiben, sondern auch lernen, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen, eine "Lachpause bei der Arbeit" zu gestalten, Lachübungen und Spiele zu improvisieren. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

10616
Mein Lebenslauf als einmaliger Entwicklungsweg
Edith Urban
Samstag, 09.30 - 13.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 35,- EUR
Termine: 06./20.11.21
Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen.
Den menschlichen Lebenslauf als Entwicklungsweg zu verstehen und mit dieser Erkenntnis forschend auf das eigene Leben zu blicken - das ermöglicht uns die Biographiearbeit (auf Grundlage der Anthroposophie). Nebenbei trägt sie dazu bei, Kinder und Jugendliche aus einer tieferen Wesenserkenntnis heraus förderlich zu begleiten. Die beiden Kurseinheiten dienen dazu, die Grundzüge der Biographiearbeit kennen zu lernen und durch erste Übungen mit Beispielen aus der eigenen Biographie erlebbar zu machen. Jeder Teilnehmer ist frei etwas einzubringen oder nur zuhörend teilzunehmen. Vorgesehen sind u.a. die Entwicklung in Sieben-Jahresschritten, der wir, dem jeweiligen Lebensalter entsprechend, die dazu gehörigen Herausforderungen und besonderen Möglichkeiten verdanken - die in ganz bestimmten Lebensabschnitten auftretenden typischen Krisen, die uns zu neuen Entwicklungsschritten anregen wollen - das Ineinander Wirken der körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklung in den drei großen Lebensphasen: Kindheit und Jugend, junges Erwachsenenalter und Lebensmitte, Zeit der Reife und des Alters - entdecken der verschiedenen roten Fäden, die sich durch das Leben ziehen und die es aufzugreifen gilt. Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Bitte beachten Sie die Corona-Hygieneregeln auf Seite 95.

Länder / Heimatkunde / Stadtkultur

10909
Bruchsaler Straßennamen erzählen
Vortrag
Thomas Moos
Montag, 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mo, 18.10.21
Voranmeldung erforderlich
"Bischöflich-Geistlicher-Rat-Josef-Zinnbauer-Straße" - von allen zur Zeit in Deutschland existierenden Straßennamen ist dieser hier der längste. Wie ausladend mag wohl das betreffende Straßenschild sein? Nachmessen kann man im bayerischen Dingolfing, denn dort gibt es sie, diese kurze Straße mit dem langen Namen. Obwohl die Bruchsaler Straßennamen bedeutend kürzer sind, haben sie dennoch eine Menge zu erzählen. Nicht nur über heimische Persönlichkeiten und Begebenheiten, sondern auch weit darüber hinaus und wenn man sich etwas näher mit ihnen beschäftigt, lässt sich vielleicht noch manch Unbekanntes erfahren, z. B. dass es nicht nur in Hamburg, sondern auch in Bruchsal eine "Reeperbahn" gibt. Unter dem Motto der "erzählenden Straßennamen" laden Stadtarchiv und Volkshochschule zu einer neuen Zeitreise ein. Stadtarchivar Thomas Moos wird mit Hilfe von zahlreichen historischen und zeitgenössischen Fotos manches Rätsel lösen und erzählen, was beispielsweise ein europäisches Königshaus mit einem Platz in der Bruchsaler Innenstadt verbindet.

10910
Mit Esel Lucy auf dem Jakobsweg
Vortrag
Katrin Dickgießer-Weiß
Montag, 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mo, 25.10.21
Voranmeldung erforderlich
Vor einigen Jahren war Lucy die vierbeinige Jakobswegbegleitung von Katrin Dickgießer-Weiß. Über 800 km legten die beiden in Spanien zurück. Von diesen einmaligen Erlebnissen, der Reise und den Erfahrungen möchte die Pilgerin anhand von Bildern berichten.

10911
Faszination Georgien
Dia-Vortrag
Rainer Kaufmann
Montag, 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mo, 08.11.21
Voranmeldung erforderlich
Neben seiner Tätigkeit als Journalist betreibt der Bruchsaler Rainer Kaufmann seit jetzt 25 Jahren ein Reise-Unternehmen für Georgien und den Kaukasus. In unzähligen Reisen hat er nahezu jeden Winkel dieses Landes kennen gelernt. Mit seinem umfangreichen Foto-Archiv und der intimen Kenntnis von Land und Leuten zeichnet er ein faszinierendes Bild vom Land des goldenen Vlieses.

Kultur und Gestalten

Kultur und Kreativität

Kultur - Gestalten

20001
Dein Brettspiel –
Theorie und Praxis
für Jugendliche ab 14 Jahren
und Erwachsene
Sven Seelinger
10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 128,- EUR
zuzgl. Materialkosten ca. 7,- EUR für Lehrmaterial + individuelle Kosten für Prototypen
Beginn: Mi, 06.10.21
Jedes Brettspiel beginnt als Idee. Ein Buch, ein Film, eine reale oder fiktive Geschichte, zu denen es noch kein Spiel gibt. Eine Mechanik, die noch niemand erdacht hat. All das kann den Ausgangspunkt für ein neues Spiel bilden. Aber der Weg von der Idee zum fertigen Spiel ist weit. Deshalb wird gemeinsam versucht diese fehlenden Spiele zu entwickeln. Ob dabei ein Brettspiel für die eigenen Kinder, den Freundeskreis oder zur kommerziellen Veröffentlichung entstehen soll bleibt Ihnen überlassen. An wen richtet sich der Kurs? Jeder und jede zwischen 14 und 99 Jahren kann teilnehmen, besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Angehende Spieleautorinnen müssen auch keine Künstler sein - dafür sind Illustratoren zuständig. Vermittelt werden sollen die Grundlagen zu existierenden Spielen und bekannte Designphilosophien für Brettspiele. Darauf aufbauend wird sich über Ideen und Mechaniken ausgetauscht. Am Ende des Kurses sollen ein spielbarer Prototyp und die dazugehörigen Regeln stehen. Darüber hinaus wird sich mit der Verlagssuche und digitalen Vertriebswegen beschäftigt. Zu diesem Zweck wird gelesen, gelernt, diskutiert, gebastelt und vor allem gespielt.

Literatur (Theorie)

20101
Lektürekurs
Helon Habila: Öl auf Wasser
Unionsverlag TB
Doris Burger
2 Vormittage
Mittwoch,
jeweils 09.30 - 11.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 13,- EUR
Termine: 22./29.09.21
In Port Harcourt im Nigerdelta regieren die internationalen Ölkonzerne, die vor der Küste Nigerias bohren. Als die Ehefrau eines hochrangigen Mitarbeiters entführt wird und eine Lösegeldforderung eintrifft, wittert der junge Journalist Rufus eine große Story. Gemeinsam mit dem gealterten Starreporter Zaq reist er ins Nigerdelta und betritt eine apokalyptische Welt, in der die kleinen Fischer als Spielball der Großen und Mächtigen ums Überleben kämpfen. Nur in einem kleinen Dorf scheint die Welt noch in Ordnung - doch die Ruhe trügt.

20102
Lektürekurs
Annie Ernaux: Die Jahre
Suhrkamp TB 46968
Doris Burger
2 Vormittage
Mittwoch,
jeweils 09.30 - 11.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 13,- EUR
Termine: 17./24.11.21
Kindheit in der Nachkriegszeit, Algerienkrise, die Karriere an der Universität, das Schreiben, eine prekäre Ehe, die Mutterschaft, de Gaulle, das Jahr 1968, Krankheiten und Verluste, die so genannte Emanzipation der Frau, Frankreich unter Mitterrand, die Folgen der Globalisierung, die uneingelösten Verheißungen der Nullerjahre, das eigene Altern. Anhand von Fotografien, Erinnerungen und Aufzeichnungen, von Wörtern, Melodien und Gegenständen vergegenwärtigt Annie Ernaux die Jahre, die vergangen sind. Und dabei schreibt sie ihr Leben - unser Leben, das Leben - in eine völlig neuartige Erzählform ein, in eine kollektive, »unpersönliche Autobiographie«.

Literarische Praxis

20201
Kreatives Schreiben für
Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Toni Feller
5 Abende
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21
Der Kurs richtet sich an Jung und Alt, an Neulinge und bereits geübte Schreiber gleichermaßen, kurz an alle, die ein Faible für das Verfassen von Kurzgeschichten und Romanen haben. Der erfahrene Autor Toni Feller vermittelt den Teilnehmenden das Handwerk des Schreibens mit dem Ziel, eigene Werke zu schaffen und zu publizieren. Es werden Themenbereiche wie Spannungsaufbau, Plotten, Figurenentwicklung, Dialogeschreiben, Verlagswesen und vieles mehr behandelt. Bitte mitbringen: Lieblingsstift und ein DIN A4 Block.

20202
Kreatives Schreiben
für Fortgeschrittene
Toni Feller
5 Abende
Dienstag, 17.45 - 19.15 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21
Sie waren Teilnehmer*in des Einführungskurses oder haben bereits ein Manuskript geschrieben und wollen es perfektionieren? Der erfahrene Autor, Mitglied der Glauser-Preis-Jury 2018, leistet wertvolle Hilfe zur Veröffentlichung eines Romans oder Anthologie. Trauen Sie sich, das unvergleichliche Abenteuer "Autor zu werden" mit Mut und Vehemenz anzugehen. Bitte mitbringen: Schreibzeug und Notizblock.

20203
Fit für den eigenen Roman
Christopher Hönig
4 Abende
Mittwoch, Donnerstag,
jeweils 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 73,- EUR
Beginn: Mi, 03.11.21
Ihr größter Traum ist es, ein selbst geschriebenes Buch in den Händen zu halten? Ihr Kopf ist voller Ideen, aber Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? In diesem Anfängerkurs lernen Sie die Grundlagen des Erzählens für Romane. Was macht eine gute Geschichte aus? Wie strukturiere ich eine Handlung? Welche Konflikte erzeugen Spannung? In Einzel- und Gruppenarbeiten entwickeln Sie eine zündende Idee, arbeiten diese aus, füllen sie mit Charakteren, Orten und Ereignissen und kommen so Schritt für Schritt dem Inhalt Ihres ganz eigenen Romans näher. Ziel des Kurses ist es, dass jede*r Teilnehmer*in mit dem Schreiben loslegen kann. Bitte mitbringen: Papier und Stift.

Tanzpraxis

20501
Orientalischer Tanz –
Anfänger*innen mit und ohne
Vorkenntnisse
Claudia Kreisz
Samstag, 13.30 - 16.30 Uhr
Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27
Gebühr: 19,- EUR
Termin: Sa, 09.10.21
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.

20502
Tango Argentino –
Anfänger*innen mit und ohne
Vorkenntnisse
Claudia Kreisz
Samstag, 13.30 - 16.30 Uhr
Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27
Gebühr: 19,- EUR
Termin: Sa, 23.10.21
Lernen Sie 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 alternativ warme Socken.

Theaterpraxis / Kleinkunst

VHS in Zusammenarbeit mit der Badischen Landesbühne Bruchsal

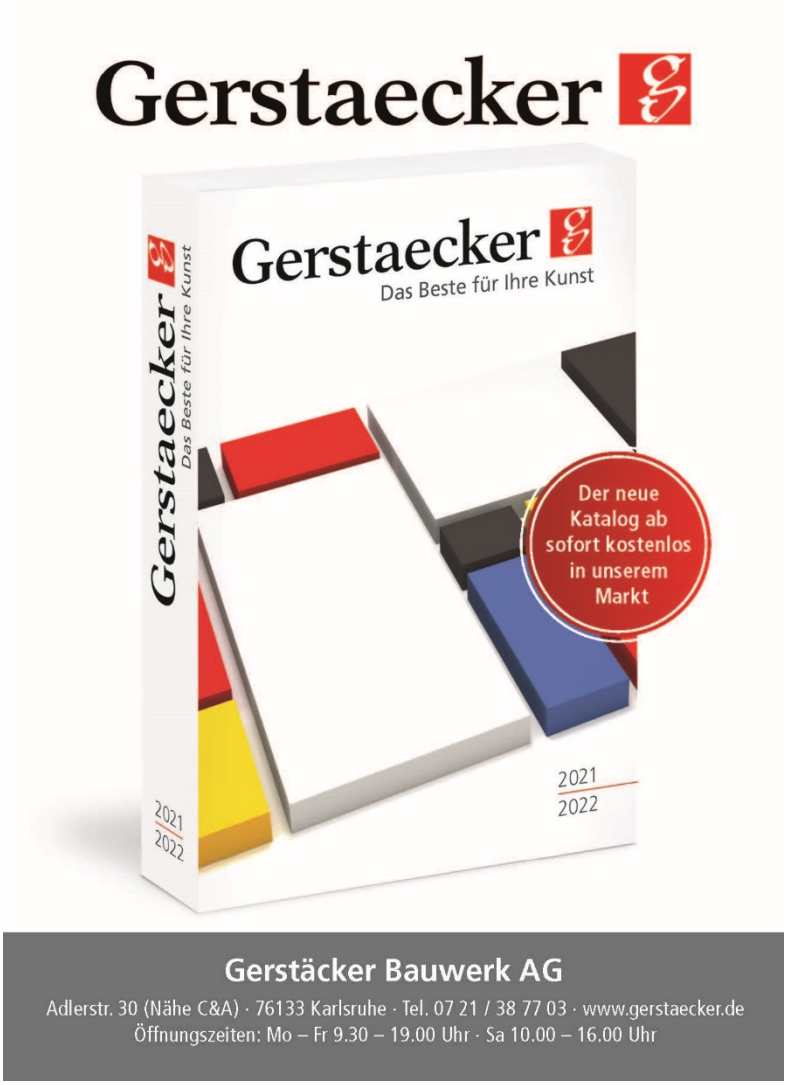
20401
Generalprobenbesuch mit dramaturgischer Einführung – Heinrich Mann/John von Düffel: Professor Unrat
Petra Jenni
Mittwoch, 18.45 Uhr
Treffpunkt: Orchesteraufenthaltsraum der Badischen Landesbühne / Bühneneingang
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mi, 22.09.21
Voranmeldung bei der VHS erforderlich
Der tyrannische Lehrer Raat glaubt felsenfest an die bürgerlichen Werte. Seine Schüler schimpfen ihn Unrat, schleichen sich zu Rosa Fröhlich in die verrufene Bar "Der blaue Engel" und verspotten seine brüchige Wertewelt. Raat will die Tänzerin aus dem Blickfeld der Schüler räumen - verfällt ihrer Erotik und wird zum Amokläufer gegen das System. Der weltberühmte Roman Heinrich Manns als sinnliches Theatererlebnis.

20402
Generalprobenbesuch mit dramaturgischer Einführung – Graham Greene: Unser Mann in Havanna
Petra Jenni
Mittwoch, 18.45 Uhr
Treffpunkt: Orchesteraufenthaltsraum der Badischen Landesbühne / Bühneneingang
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mi, 17.11.21
Voranmeldung bei der VHS erforderlich
Graham Greenes Roman "Unser Mann in Havanna" ist eine humorvolle Satire auf den englischen Geheimdienst. Er erzählt vom Verhältnis von Erdachtem und Realem, von Erfindung und Wirklichkeit und den fließenden Grenzen zwischen beiden Welten. Aus Geldsorgen nimmt Mr. Wormold das Angebot an, für den britischen Geheimdienst zu arbeiten. Da er keine Ahnung von nachrichtendienstlicher Arbeit hat, erfindet er kurzerhand brisante Informationen und verstrickt sich schon bald in ein gefährliches Geflecht aus Wahrheit und Lüge.

20403
Zauberei für Erwachsene
Frank Schilling, Uwe Baldischweiler
Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 53,- EUR
Termin: Sa, 13.11.21
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 mit jahrelanger Erfahrung in Sachen Zauberkunst. Nach dem Workshop sind die Teilnehmer in der Lage ein kleines Programm darzubieten. Mitzubringen ist Interesse, Spaß und ein normales Päckchen Spielkarten.

Malen / Zeichnen / Drucktechnik

20701
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 10.00 - 13.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 37,- EUR
zuzgl. 5,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen
Termine: 09./10.10.21
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, Radierer, Haarpinseln, Wasserbecher und Tierabbildungen.



20702
Zeichenkurs Harry Potter Charaktere mit Bleistift- und Pastell für Kinder ab 9 Jahren und Erwachsene
Wochenendkurs
Larissa Ermakova
2 Nachmittage
Samstag und Sonntag,
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 37,- EUR
zuzgl. 5,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen
Termine: 09./10.10.21
Alle Harry Potter Fans aufgepasst! Accio Stift und Radiergummi! Denn hier wird gezeichnet. In diesem Kurs werden wir Portraits von den Harry Potter Charakteren zeichnen mit Hilfe von Bleistiften in verschiedener Stärke und Pastellkreiden. Ihr habt freie Auswahl, ob Harry, Hermine, Ron, Draco usw. Harrys Narbe oder Brille, Hermines Locken oder z. B. Rons Sommersprossen... Liebe zu Details, Vielfalt zeichnerischer Techniken und ein paar künstlerischen Tricks ermöglichen uns das Ziel zu erreichen. Bringt zauberhafte Laune und magische Interesse mit. Wir tauchen ein in die märchenhafte Zeichenwelt. Bitte mitbringen: Zeichenblock A4 oder A3, Bleistifte B, HB, Radierer, Abbildungen und Fotokopien von den Charakteren.

20703
Kalligrafie – Sternbuch
Ursula Bloemers
8 Abende
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 113
Gebühr: 51,- EUR
Beginn: Mi, 06.10.21
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 weiterhin zusammen ein Sternbuch. Jeder wird eine individuelle Kostbarkeit entstehen lassen! Bitte mitbringen: Kalligrafiewerkzeug wie Bandzugfedern, Lineal min. 30 cm, schwarze Tinte, 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.

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, 15.09.21
Stricken und Häkeln ist immer noch topaktuell. Selbstgestrickte Socken sind beliebter als je zuvor. Neue Materialen 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.

20902
Nähmaschinen-Grundkurs
Birgit Hardock
Dienstag, 14.15 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 32,- EUR
zuzgl. 3,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Di, 23.11.21
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmer*innen durchgeführt. Jede*r Teilnehmer*in wird individuell betreut.
Das Ziel dieses Workshops ist es, Ihnen einen sicheren Umgang mit Ihrer eigenen Nähmaschine zu vermitteln. Wir gehen auf verschiedene Nähprogramme ein und Sie lernen bestimmte Funktionen näher kennen. Kursinhalt: Verschiedene Sticharten und ihre Anwendung. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Stoffen. Welcher Nähfuss kommt wo zum Einsatz? Schöne Knopflöcher und Saumabschlüsse, nähen von elastischen Stoffen. Reinigung und Pflege der Nähmaschine und vieles mehr. Wir probieren aus! Intensivkurs daher wird kein fertiges Nähprojekt erstellt. Bitte mitbringen: Voll funktionsfähige Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, Nähfüsse & sonstiges Maschinenzubehör, original Leerspulen, Ersatznadeln, Stecknadeln, Stoffschere und Schreibstift.

20903
Technischer Spezialkurs: Pockets-Taschen
Birgit Hardock
Montag, 14.15 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 32,- EUR
zuzgl. 3,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Mo, 29.11.21
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmer*innen durchgeführt. Jede*r Teilnehmer*in wird individuell betreut.

Voraussetzung: Idealerweise Nähmaschinen-Grundkurs und einfache Näh-Grundkenntnisse. Lernen Sie in diesem Kurs wie Sie Eingriffs-, Seitennaht-, Paspel-, Leisten- und aufgesetzte Taschen nähen. Mit dieser neuen Fertigkeit können Sie dann ganz easy Bekleidung, wie Hosen, Röcke und Blusen mit mehr Funktionalität ausstatten. Sie haben die Auswahl! Wir erarbeiten Stich für Stich zwei bis drei Dammy-Artikel. Intensivkurs daher wird kein fertiges Nähprojekt erstellt. Diverse Stoff-Zuschnitte, die als Taschenmuster benötigt werden bereitet die Kursleiterin vor. Folgende Werkzeuge/Dinge sollten Sie mitbringen: Nähmaschine, Bedienungsanleitung, Nähfüsse & sonstiges Maschinenzubehör, original Leerspulen, Ersatznadeln, Stecknadeln, Stoffschere, Kreide, Lineal, Maßband und Schreibstift. Falls vorhanden ein kleines Bügeleisen mit Unterlage.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

20904
Overlockmaschine-Grundkurs
Birgit Hardock
Montag, 14.15 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 32,- EUR
zuzgl. 3,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Mo, 20.09.21
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmer*innen durchgeführt. Jede*r Teilnehmer*in wird individuell betreut.
Einfache Kenntnisse des Nähens sind empfehlenswert. Einfach super! In einem Arbeitsgang werden drei Schritte gleichzeitig ausgeführt: Stofflagen zusammennähen, Stoffkante versäubern und exakt abschneiden. Deshalb ist das Nähen mit der Overlock so interessant und macht Spaß. Es werden die ersten Fähigkeiten und Kenntnisse vermittelt mit dem Ziel einen sicheren Umgang mit Ihrer eigenen Overlockmaschine zu erlernen, egal welches Fabrikat. Wir erstellen u. a. Nähproben anhand verschiedener Stoffe, Garne und Nahtarten (z. B. die 4-Fädige-Naht und die 3-Fädige-Naht). Intensivkurs daher wird kein fertiges Nähprojekt erstellt. Das Erlernte wird Ihnen in der Zukunft bei der Umsetzung Ihrer eigenen Nähprojekte sehr hilfreich sein. Bitte mitbringen: Voll funktionsfähige Overlockmaschine mit Bedienungsanleitung, Ersatznadeln, Schraubendreher / Imbusschlüssel (Werkzeug vom Maschinenzubehör), Stecknadeln oder Wunderclips, Stoffschere und Schreibstift.

Frisur, Kosmetik, Mode & Style

20002
Frisurenworkshop für Erwachsene
Heike Aichert
Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 22,- EUR
Termin: Mi, 22.09.21
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.

Bitte beachten Sie die Corona-Hygieneregeln auf Seite 95.

20003
Easy Beauty – das schnelle Blitz-Make-up
Kerstin Glasauer
Dienstag, 18.00 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 22,- EUR
zuzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Di, 23.11.21
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
Zeitlos schön – das perfekte Make-up für die Frau ab 50
Kerstin Glasauer
Dienstag, 18.00 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 22,- EUR
zuzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Di, 07.12.21
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.

Handwerk / Kunsthandwerk

21001
Goldschmieden Schnupperkurs
Ludmilla und Jonas Herrmann
Montag, 17.30 - 22.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 27,- EUR
zuzgl. Mietgebühr für Werkzeuge und Maschinen ca. 18,- EUR, sowie ca. 35 bis 50,- EUR Kosten für einen einfachen Silberring
Termin: Mo, 04.10.21
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 2
Gebühr: 27,- EUR
zuzgl. Mietgebühr für Werkzeuge und Maschinen 8,- EUR, sowie ca. 30 bis 90,- EUR Kosten für ein einfaches Schmuckstück
Termin: Mo, 06.12.21
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 Modeliermasse, 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.

VHS in Kooperation mit der Caritas Bruchsal

Caritasverband Bruchsal

21003
Zauberhafte Papierwerkstatt
Tanja Duchardt-Gland
Montag, 10.00 - 13.00 Uhr
Caritas Tagesstätte, Peter-und-Paul-Str. 49
5,- EUR Unkostenbeitrag
Termin: Mo, 04.10.21
Wir fertigen aus Papier und Papierwickeldraht Skulpturen zum Aufhängen an der Decke oder Wand, zum Einrahmen oder Aufstellen. Spielen Sie mit unterschiedlichen Effekten der Sockel aus natürlichen Materialien. Große oder kleine Modelle, runde oder quadratische, Einzelfiguren oder Serien. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.... Anmeldung bei Frau Duchardt-Gland unter 07251/72463-104.

Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis

21101
Blended-Learning: Fotografie - Grundkurs
Martin Günther
4 Abende
Montag, 18.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 70,- EUR
Montagstermine: 27.09./04./11./18.10.21
plus 2 Samstage: 02./09.10.21,
9.00 - 12.00 Uhr
Beginn: Mo, 27.09.21
Der Theorieunterricht findet online statt und die Praxisanteile werden im Freien durchgeführt. In diesem Kurs lernen die Kursteilnehmenden den Aufbau und die Funktionsweise moderner Kameras kennen und lernen auch, welche Auswirkungen die Technik auf das jeweilige 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 weiteres wichtiges Element sind der richtige Bildaufbau und die Bildgestaltung. 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.

21102
Kontemplative Fotografie
Wochenendkurs
Monika Bach
2 Tage
Samstag und Sonntag,
jeweils 10.00 - 16.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 85,- EUR
Termine: 18./19.09.21
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs nur mit 8 Teilnehmer*innen durchgeführt.
Die kontemplative oder beschauliche Fotografie setzt sich intensiv mit dem Motiv auseinander und die Freude am Sehen steht im Vordergrund. Was sehe ich, wie sehe ich und wie bringe ich Geist, Auge und Herz in Einklang. In diesem Kurs geht es darum, die Welt mit anderen Augen zu sehen: frischer, leiser, intensiver, stiller, langsamer, und diese Wahrnehmung so zu fotografieren. Mit und auch ohne Kamera üben wir und werden verschiedene interessante Themen erarbeiten und fotografieren. Selbstverständlich gehen wir auch auf fotografische Grundlagen wie: Blende, Verschlusszeit, ISO, Brennweite, Schärfentiefe und Bildgestaltung ein, damit unsere Motive auch optimal dargestellt werden können. Bei der anschließenden Bildbesprechung wollen wir die Fotos noch gemeinsam betrachten und besprechen. Bitte mitbringen: Digitalkamera und Bedienungsanleitung, geladene Akkus, leere Speicherkarte und Notebook (wenn vorhanden).

Musikalische Praxis

21301
Chromatische Mundharmonika spielen für Fortgeschrittene
Diana Dimen
10 Abende
Montag, 17.00 - 18.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 91,- EUR
zuzgl. Lehrmaterial ca. 18,- EUR, plus Mundharmonika ca. 155,- EUR, wird von der Dozentin bestellt
Beginn: Mo, 13.09.21
Vorkenntnisse: Spielen der einzelnen Töne. Bitte chromatische Mundharmonika mitbringen.

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de

Gesundheit

Entspannung / Stressbewältigung

30101
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, 25.09.21
Meditation, richtig praktiziert, hilft uns aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen 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 Sitzerhöhung mit.

30102
Meditation
Frauke Paetsch
5 Abende
Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 24,- EUR
Beginn: Do, 07.10.21
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
Yoga – Faszien Yoga – Entspannung
Karin Brand
Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 16,- EUR
Termin: Sa, 23.10.21
Inhalte des Workshops sind:
Hatha 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 körperliche und seelische 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.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Faszien rolle, Wolldecke, bequeme Kleidung, festes Kissen.

30104
Shakti Yoga für Frauen
Petra Böttger
Samstag, 11.00 - 12.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 9,- EUR
Termin: Sa, 13.11.21
Shakti Yoga fördert den Fluss der Lebensenergie. Wir lernen, unseren Körper zu entspannen und vom täglichen Stress zu befreien. Durch Schütteln und Tanzen bringen wir unsere Lebensenergie ins Fließen. Kleine Meditationen stärken unser Selbstvertrauen. Die positiven Affirmationen bei unseren Asanas (Yogastellungen) geben den Übungen eine große Kraft, die wir mit in unseren Alltag nehmen können. Atemübungen bringen uns ins „Hier und Jetzt“. Durch die Endentspannung, bei der wir auf „Traumreisen“ gehen, wird das Erfahrene bis tief in die Zelle integriert.
Bitte mitbringen: Matte, kleines festes Kissen, Decke, bequeme Kleidung in Schichten (Jacke oder Pulli zum Ausziehen).

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.

30105
Online-Kurs:
Hatha Yoga
Selina Strack-Kirschner
10 Abende
Donnerstag, 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Do, 23.09.21
Sie benötigen eine Yogamatte, ein Kissen und eine leichte Decke.
Der Kurs findet über das Konferenzsystem "Jitsi Meet!" statt.

30106
Mit Yoga in den Tag
Ursula Budgereit
12 Vormittage
Freitag, 08.30 - 09.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 71,- EUR
Beginn: Fr, 17.09.21
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

30107
Yoga in der Mittagspause
Gabriele Sturm
12 Mittage
Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 57,- EUR
Beginn: Di, 14.09.21
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

30108
Hatha-Yoga
Dieter Bender
12 Abende
Montag, 19.45 - 21.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 100,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen. Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.

30109
Yoga - freier Atem und innere Ruhe
Manuela Locher
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 58,- EUR
Beginn: Di, 28.09.21
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

30110
Yoga – freier Atem und innere Ruhe
Manuela Locher
10 Abende
Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 58,- EUR
Beginn: Di, 28.09.21
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

Änderungen und Informationen zur Bezuschussung unserer Gesundheitskurse durch die Krankenkassen; ab 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

vhs Volkshochschule Bruchsal

Gerade ab 50 kann Yoga einen großen Beitrag leisten, damit Frauen und Männer gesund und entspannt die zweite Lebenshälfte genießen können. Mit Yoga 50+ entdecken die Teilnehmenden Übungen die ihnen helfen Beweglichkeit und Kraft des gesamten Körpers gezielt zu fördern. Altersbedingten Beschwerden kann somit entgegengewirkt werden. Yoga 50+ fördert die Entspannung und führt zu mentaler und körperlicher Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Vitalität. Die Übungen und Kursinhalte werden den Voraussetzungen der Teilnehmenden angepasst, damit alle davon profitieren können.

30111
Yoga 50+
Gabriele Sturm
12 Abende
Montag, 16.30 - 17.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 71,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

30112
Yoga 50+
Gabriele Sturm
12 Abende
Montag, 18.00 - 19.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 71,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

30113
Yoga 50+
Gabriele Sturm
12 Abende
Mittwoch, 17.00 - 18.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 71,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

Bitte beachten Sie die Corona-Hygieneregeln auf Seite 95.

30114
Yoga 50+
Gabriele Sturm
12 Abende
Mittwoch, 18.30 - 19.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 71,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

30115
Balance 55+
Marlies Pirlich
8 Nachmittage
Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 44,- EUR
Beginn: Mi, 22.09.21
Balance 55+ wendet sich an ältere Menschen, die etwas für die Beweglichkeit ihrer Gelenke, ihren Gleichgewichtssinn und ihre Körperwahrnehmung tun möchten. Ebenso werden Koordination und Konzentration angesprochen. Dies fördert die Eigenwahrnehmung für Bewegung und trägt wesentlich zur Entspannung bei. Alle erlernten Bewegungsabläufe können problemlos in die Alltagsbewegungen übertragen und integriert werden. Es werden Elemente aus dem Qigong und Tai Chi und aus der klassischen Gymnastik angewendet. Mitmachen können alle, die ohne fremde Hilfe stehen und laufen können.
Benötigt werden bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen (KEINE Turnschuhe).

30116
Tai Chi – Meditation in Bewegung
Vorkenntnisse erforderlich
Volker Windbühl
12 Vormittage
Freitag, 10.10 - 11.40 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 86,- EUR
Beginn: Fr, 17.09.21
Tai Chi vereinigt kreative, meditative und heilgymnastische Inhalte und ist eine Möglichkeit, Haltung und Bewegung immer wieder neu zu entdecken. Durch Tai Chi aktivieren Sie den Fluss Ihrer Lebensenergie und erhöhen die Sensibilität für geistige, seelische und körperliche Prozesse und die Wahrnehmung der Umwelt. Sie fördern das Bewusstsein für Ihre Haltung, Atmung und Bewegung, den Umgang mit Spannung und Entspannung und die Fähigkeit, Ihr alltägliches Sein wacher zu erleben und in Ihrer Mitte zu bleiben. Tai Chi ist für jedes Alter geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Matte.

30117
Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene
Marlies Pirlich
13 Abende
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Hebelschule, Turnhalle

Gebühr: 83,- EUR
Beginn: Di, 14.09.21
Erlernen der Langen Form des traditionellen Yang-Stils nach Yang Chen-Fu. Vorkenntnisse der Kurzform nach Chen Man-Ching werden vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe und bequeme Kleidung.

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. Kleine Übungsreihen lassen Sie Qigong erleben. Die Beweglichkeit und Vorstellungskraft wird gefördert und die entspannende und stärkende Wirkung des Qigong 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.

30118
Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen
Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Karin Czado-Pollert
12 Vormittage
Montag, 09.30 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 57,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30119
Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen
Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Karin Czado-Pollert
12 Vormittage
Montag, 10.40 - 11.40 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 57,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

Das neue Frühjahrsprogramm erscheint am 09. Dezember 2021.

30120
Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen
Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Karin Czado-Pollert
12 Vormittage
Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 57,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

30121
Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen
Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Karin Czado-Pollert
12 Vormittage
Mittwoch, 10.40 - 11.40 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 57,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30122
Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen
Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Karin Czado-Pollert
12 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Sancta Maria, Aula
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30123
Fußreflexzonenmassage
Jutta Brenneisen
Samstag, 10.00 - 14.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 32,- EUR
Termin: Sa, 16.10.21
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.

Bewegung / Fitness

Die Franklin-Methode® ist eine Synthese aus Bewegung, erlebter Anatomie und Imagination. Schwerpunkt ist, Bewegung und Haltung über das Erleben und Verkörpern der Funktion zu verbessern. Dadurch werden Sie neue, wohltuende Bewegungserfahrungen machen. Die Bewegungsseminare geben Einblick in den Aufbau und die Funktion der jeweiligen Struktur. Durch bewusstes Wahrnehmen des Körpers können ungeeignete Haltungs- und Bewegungsmuster aufgedeckt und durch neue ersetzt werden.

30201
Freie Beweglichkeit für Schultern und Nacken
Angelika Grassel
Samstag, 15.00 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 16,- EUR
Termin: Sa, 09.10.21
Kennen Sie das? Der Nacken ist verspannt, die Schultern schmerzen nach einem langen Arbeitstag. Durch einfache Vorstellungsübungen, verbunden mit Bewegung und Berührung, können Sie Ihren Schulter-Nacken-Bereich so beeinflussen, dass Lockerheit und Entspannung freie Bahn haben. Sie selbst haben es in der Hand, wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken wollen. Die Erfahrungen, die Ihre Schulter und Ihr Nacken in diesem Workshop machen, können Sie immer wieder abrufen.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, kleines Kissen und etwas zu Trinken.

30202
Faszien – rollen, massieren, bewegen
Angelika Grassel
Samstag, 15.00 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 16,- EUR
Termin: Sa, 13.11.21
Als feines Bindegewebsnetz durchziehen Faszien unseren ganzen Körper, geben ihm Struktur und Beweglichkeit. In diesem Workshop werden wir mit speziellen Bällen, Bewegung und Imagination unsere Faszien beleben. Das fördert sofort spürbar die Beweglichkeit und führt zu einem umfassenden Wohlgefühl in Haltung und körperlichem Erleben. Der Rücken entspannt sich und wird beweglicher, Schulter- und Nackenverspannungen lösen sich auf.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, evtl. kleines Kopfkissen, etwas zu Trinken.

30203
Balance im Kiefer – Befreit im Nacken
Angelika Grassel
Samstag, 15.00 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 16,- EUR
Termin: Sa, 04.12.21
Kiefer und Nacken sind in unserem Alltag vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Erleben Sie in diesem Workshop die wohltuende Wirkung von Berührung, erlebter Anatomie und Bewegung im Bereich Kiefer und Nacken und starten Sie damit in ein entspanntes Wochenende.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, kleines Kissen und ein Getränk.

30204
Faszien-Training mit der Blackroll®
Kai Dinger
10 Abende
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Gelände Int. University, Turnhalle
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21
Wie kann ich Verspannungen entgegenwirken? Wie lassen sich sogar chronische Schmerzen effektiv bekämpfen? Wie trägt Faszien Training mit der Blackroll® zur Rehabilitation bei? Wie kann ich die Produkte von Blackroll® gezielt in meiner Sportart einsetzen? Aufgrund dieser Erkenntnisse werden wir in wöchentlicher Regelmäßigkeit ein gemeinsames Faszien Training absolvieren.
Zu Beginn starten wir mit einem informativen Vortrag, um das Thema besser zu verstehen. Danach und in den folgenden Wochen starten wir dann mit dem Training durch - mal dynamisch, mal entspannend, aber immer mit viel Freude in der Gruppe.
Bitte mitbringen: eine Isomatte, ein Handtuch, bequeme Kleidung (möglichst enganliegend oder kurz), Wasser und Freude an der Bewegung. Sie dürfen gerne ihre eigene Blackroll® mitbringen, dies ist aber keine Voraussetzung, es wird das entsprechende Material gestellt.

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.

30205
Feldenkrais - Methode
Susanne Merl-Leschinger
11 Vormittage
Donnerstag, 09.30 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Do, 30.09.21
Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen, kleines Handtuch.

30206
Feldenkrais - Methode
Susanne Merl-Leschinger
11 Vormittage
Donnerstag, 10.40 - 11.40 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Do, 30.09.21
Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen, kleines Handtuch.

30207
Pilates
Petra Kiefer
13 Vormittage
Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Pfarrzentrum St. Peter
Gebühr: 58,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21
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 Togo Gymnastikball Redondo Ball (kann auch für einmalig 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.

30208
Wirbelsäulengymnastik
Martina Kaiser
10 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Di, 14.09.21
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30209
Wirbelsäulengymnastik
Martina Kaiser
10 Vormittage
Dienstag, 10.10 - 11.10 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Di, 14.09.21
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Gezielte Funktionsgymnastik mit Faszien Training (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.

30210
Ausgleichs- und Rückengymnastik
Martina Kaiser
10 Nachmittage
Montag, 16.20 - 17.20 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30211
Ausgleichs- und Rückengymnastik
Martina Kaiser
10 Nachmittage
Montag, 17.30 - 18.30 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

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

Das ultimative Training für den kompletten Körper. Durch wechselnde Bewegungsfrequenzen werden das Herz-Kreislauf-System sowie die ganze Muskulatur des Körpers gekräftigt. Die Grundübungen bestehen aus einem üblichen Bauch-Beine-Po Kurs somit ist der Kurs auch durchaus für Anfänger geeignet. Der Spaß ist garantiert!

30212
Bauch - Beine - Po
Christoph Sickinger
12 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 51,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21
Bitte mitbringen: Turnschuhe (festes, sauberes Schuhwerk), Handtuch, bequeme Kleidung, etwas zu trinken und gute Laune!

30213
Bauch - Beine - Po
Christoph Sickinger
12 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 51,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21

Bitte mitbringen: Turnschuhe (festes, sauberes Schuhwerk), Handtuch, bequeme Kleidung, etwas zu trinken und gute Laune!

30214
Bauch - Beine - Po und Rücken
Petra Kiefer
13 Abende
Montag, 18.30 - 19.30 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 58,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
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.

30215
Fitnessgymnastik
Petra Kiefer
13 Abende
Montag, 19.30 - 20.30 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 58,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
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.

30216
Zumba® Fitness
Karina Köhler-Del Pozo
12 Abende
Montag, 18.30 - 19.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
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: Fitnessschuhe (keine Laufschuhe) und ein Getränk.

Selbstverteidigung / Outdoor

30217
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, 23.10.21
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 Schreitraining üben die Kursteilnehmerinnen einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen.
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe, Alltagskleidung, ein Getränk.

Krav Maga Systems
Stark gegen Gewalt

Krav Maga® ist ein modernes und äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem. Es ist entwickelt worden, um Menschen möglichst schnell in die Lage zu versetzen, sich effektiv zu schützen und selbst zu verteidigen. Krav Maga® wird weltweit von verschiedenen Behörden und Sicherheitskräften angewendet. Krav Maga® verzichtet auf artistische Elemente und schöne Techniken. Die Basis des Systems bilden natürliche, bei allen bereits vorhandene Reflexe. Diese müssen nicht erst langwierig antrainiert werden und sind auch unter extremem psychischem Druck schnell abrufbar. Auch wenig trainierte Menschen haben mit diesem System die realistische Chance, eine Bedrohung unbeschadet zu überstehen.

30218
Krav Maga® Systems – Defensive Selbstverteidigung für Anfänger*innen ab 16 Jahren
Luka Imhof
Samstag, 08.00 - 13.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 119,- EUR
Termin: Sa, 13.11.21
Kursinhalte sind u.a. Kommunikation und Körpersprache, taktisches Verhalten in Konfliktsituationen, Deeskalation, Erkennen und Vermeiden potentiell gefährlicher Situationen, Verteidigung gegen alle erdenkliche unbewaffnete Angriffe, Schlag- und Tritttraining.
Der Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Bei Minderjährigen bitte bei der Anmeldung die Zustimmung der Eltern vorlegen.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, ein Getränk.

30219
Krav Maga® Systems – Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren
Luka Imhof
Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 119,- EUR
Termin: Sa, 13.11.21
Dieser Kurs ist speziell für Frauen konzipiert. In diesem Kurs werden Techniken erlernt, die unabhängig von der Körperstatur- und größe ausführbar sind und der gewünschte Effekt erreicht wird. Der Hauptschwerpunkt liegt auf dem Erlernen von Verhaltensregeln (vorbeugende Maßnahmen, Konfliktmanagement) und das Üben von Abwehrtechniken (bei Angriff und Vergewaltigungsversuch) in Form von Szenarien-Training. Zudem erfahren Sie einiges über die Täterpsyche.
Kursinhalte sind u.a. Kommunikation und Körpersprache, taktisches Verhalten in Konfliktsituationen, Deeskalation, Erkennen und Vermeiden potentiell gefährlicher Situationen, Verteidigung gegen alle erdenklichen Angriffe, Schlag- und Tritttraining.
Bei Minderjährigen bitte bei der Anmeldung die Zustimmung der Eltern vorlegen.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, ein Getränk.

30220
Nordic Walking
Bianca Mayer
5 Vormittage
Montag, 10.00 - 11.00 Uhr
Büchenauer Hardt
Gebühr: 22,- EUR
Beginn: Mo, 20.09.21
Treffpunkt: Büchenauer Hardt, Verlängerung der Josef-Heid-Straße bei den Glascontainern.
Sie möchten ins Nordic Walking einsteigen oder laufen bereits und möchten Ihre Technik überprüfen? Inhalte des Kurses sind Technikschulung, aber auch Kräftigungs-, Dehn- sowie Atemübungen.
Bitte bringen Sie Ihre Walking Stöcke mit und tragen Sie wettergemäße Kleidung.

In Zusammenarbeit mit der Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic

30221
Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene
Thomas Bührer
Treffpunkt: 09.20 Uhr Skischule Black Forest Magic Feldberg
Ende der Wanderung ca.13.45 Uhr
Gebühr: 39,- EUR
inkl. geführte Wanderung, Leihschneeschuhe, Teleskopstöcke.
Termin: So, 23.01.22, verbindlicher Ersatztermin: So, 06.02.22
Anmeldeschluss: 18.01.22. Danach ist eine kostenfreie Abmeldung nicht möglich.
Infotelefon der Sportschule: 07664/6137700
Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic
Auf einer gemütlichen Wanderung durch verschneite Berglandschaften und Schneeflächen lassen sich die ruhigen Ecken des Feldberges (Hochschwarzwald) entdecken. Die altbewährte Sportart des Schneeschuhlaufens ermöglicht eine kräftesparende Fortbewegung im Tiefschnee und eignet sich für jede Altersgruppe. Jugendliche können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.
Nach einer kurzen Einweisung erfolgt die 3 - 4 stündige Wanderung, die von einem oder mehreren Schneeschuhführern begleitet wird. Diese stehen den Teilnehmer*innen während der Tour jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Etwa 1 Woche vor der Veranstaltung erhalten Sie von der Sportschule nähere Infos zum Ablauf des Tages sowie eine Anfahrtsbeschreibung und den genauen Treffpunkt. Sollten Sie bis 2 Tage vor Kursbeginn vom Veranstalter keine Nachricht erhalten haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch unter der o.g. Telefonnummer der Sportschule. Teilnahme auf eigene Gefahr.
Bitte mitbringen: Winterfeste Kleidung, Schneehose, Mütze, Schal, evtl. Sonnenbrille und -creme, wasserabweisendes, festes Schuhwerk.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

Prävention / Krankheit / Gesundheit

"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.

30301
Fitness für den Kopf
Ganzheitliches Gedächtnistraining 60+
Sonja Weih
12 Vormittage
Freitag, 08.30 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Fr, 17.09.21

30302
Fitness für den Kopf
Ganzheitliches Gedächtnistraining 60+
Sonja Weih
12 Vormittage
Freitag, 10.15 - 11.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Fr, 17.09.21

30303
Stress lass nach
Ein liebens- und lebenswertes Leben trotz Stress
Vortrag
Sabine Ganter
Donnerstag, 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Do, 28.10.21
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 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. 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.

In Zusammenarbeit mit der VHS Eschweiler

30304
Online-Vortrag:
Arthrose, Arthritis & Co
Die Therapieansätze der Naturheilkunde
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 9,- EUR
Termin: Do, 11.11.21
Bereits jeder zweite Deutsche über 60 leidet an Gelenkverschleiß oder -entzündung. Der ständige Schmerz zermürbt, 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 Therapiemöglichkeiten 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 Therapieansätze 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.
Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Zugang zur vhs.cloud. Im Kursraum finden Sie unter "Konferenz" am angegebenen Termin das Online-Seminar. Der Vortrag wird aufgezeichnet und innerhalb des Kurses im Nachgang ca. eine Woche zum Wiederholen zur Verfügung gestellt. Danach wird die Aufzeichnung gelöscht.
https://www.vhs.cloud - Die Kurs-ID erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.
Leitung: Elke Hugot, Heilpraktikerin
Hinweis: Ihr Name, Vorname sowie Ihre E-Mail-Adresse werden zur weiteren Bearbeitung an die VHS Eschweiler sowie ggf. an den DVV als Betreiber der Lernplattform vhs.cloud weitergegeben.

30305
Online-Vortrag:
Bluthochdruck
Die Therapieansätze der Naturheilkunde
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 9,- EUR
Termin: Do, 28.10.21

Etwa ein Drittel der Erwachsenen leidet an Bluthochdruck, eine Volkskrankheit, die heimtückisch ist. Denn sie 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 Therapiemethoden 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.
Nach der Anmeldung erhalten Sie einen Zugang zur vhs.cloud. Im Kursraum finden Sie unter "Konferenz" am angegebenen Termin das Online-Seminar. Der Vortrag wird aufgezeichnet und innerhalb des Kurses im Nachgang ca. eine Woche zum Wiederholen zur Verfügung gestellt. Danach wird die Aufzeichnung gelöscht.
https://www.vhs.cloud - Die Kurs-ID erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.
Leitung: Elke Hugot, Heilpraktikerin
Hinweis: Ihr Name, Vorname sowie Ihre E-Mail-Adresse werden zur weiteren Bearbeitung an die VHS Eschweiler sowie ggf. an den DVV als Betreiber der Lernplattform vhs.cloud weitergegeben.

Waldbaden kompakt – Entspannung und Achtsamkeit für unsere Gesundheit
Frauke Paetsch
Sonntag, 11.00 - 15.30 Uhr
Ort wird noch bekanntgegeben
Gebühr: 24,- EUR
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-/Insektenschutz achten.
Das Waldbaden findet im Umkreis von höchstens 20 km um Bruchsal 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.

30306
Termin: So, 03.10.21

30307
Termin: So, 07.11.21

30308
Termin: So, 05.12.21

Ratgeber Gesundheit

Kostenlose Online-Vorträge in Zusammenarbeit mit dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg

Die Digitalisierung wirkt in alle Lebensbereiche. Das Projekt gesundaltern@bw möchte Bürger*innen in der Digitalisierung von Gesundheit, Medizin und Pflege begleiten und befähigen, damit sie in der eigenen Gesundheitsversorgung kompetent agieren und eigenverantwortlich handeln können. Im Rahmen des Pilotprojekts gesundaltern@bw wird eine Veranstaltungsreihe zu aktuellen Themen aus dem digitalen Gesundheitswesen veranstaltet. Seien Sie aktiv dabei, diskutieren Sie mit und informieren Sie sich.
Die Veranstaltungen werden auf YouTube übertragen und Sie können sich aktiv beteiligen. Eine Teilnahme ist über Ihren Computer, Ihren Laptop oder Ihr Smartphone möglich. Sie benötigen lediglich einen Lautsprecher oder einen Kopfhörer. Damit Sie sich aktiv beteiligen können, gibt es für die Veranstaltung eine digitale Pinnwand. Dort können Sie Fragen stellen, Ihre Erfahrungen teilen und Ihre Rückmeldung zur Veranstaltung geben.
Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie rechtzeitig vor der jeweiligen Veranstaltung den Zugangslink für den YouTube Livestream und die digitale Pinnwand.
Die Veranstaltungen finden im Rahmen des Projekts gesundaltern@bw statt und werden unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

30309
Elektronische Patientenakte und elektronisches Rezept
Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Termin: Di, 28.09.21
Referent*innen-Team der gematik GmbH
Dieses Jahr werden mit der elektronischen Patientenakte (ePA) und dem elektronischen Rezept (E-Rezept) gleich zwei neue Anwendungen im medizinischen Alltag eingeführt. Mit der elektronischen Patientenakte erhalten Sie einen transparenten Überblick über Ihre Gesundheitsdaten. Mit Hilfe des E-Rezeptes sollen Rezepte einfach per App empfangen und verwaltet werden. Um ausführlich zu informieren, gibt dieser Vortrag einen Überblick über Aufbau, Inhalte und Funktionen der elektronischen Patientenakte und des E-Rezepts.

30310
Personalisierte Medizin
Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Termin: Di, 19.10.21
Referent*in noch nicht bekannt
Digitalisierung und Künstliche Intelligenz sollen die Medizin weiterbringen. Der Begriff personalisierte Medizin steht für eine zielgenaue, auf die jeweilige Person zugeschnittene Diagnostik- und Behandlungsstrategie. Aufgezeigt werden im Vortrag die Möglichkeiten, Herausforderungen und Grenzen der individualisierten Therapien.

30311
Digitale Gesundheitsanwendungen: Apps auf Rezept
Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Termin: Di, 16.11.21
Referent: Marcel Weigand, Leiter für digitale Transformation, Unabhängige Patientenberatung Deutschland
Sogenannte Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) sind Apps, die auf Rezept ausgestellt werden können. Was können diese Apps ganz konkret? Kann man ihnen vertrauen? Wo liegen deren Grenzen? Und was muss ich tun, um ein Rezept für eine Gesundheits-App zu erhalten? Diese und viele weitere Fragen werden in dem Vortrag erläutert.

30312
Digitalisierung im Gesundheitswesen - Wo wir stehen und was uns die Zukunft bringt
Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Termin: Di, 07.12.21
Referent: Prof. Dr. Oliver Opitz, Dr. Armin Pscherer und Florian Burg, Koordinierungsstelle Telemedizin Baden-Württemberg (KTBW)
Die Digitalisierung im Gesundheitswesen hat in den vergangenen beiden Jahren im deutschen Gesundheitswesen nicht zuletzt durch die COVID-Pandemie stark an Tempo gewonnen. Wir möchten gerne einen Blick darauf werfen, was wir bereits erreicht haben und - noch viel wichtiger - wohin die Reise geht. Ausgehend von Erfahrungen aktueller Projekte skizzieren die Experten der Koordinierungsstelle Telemedizin Baden-Württemberg (KTBW), die weitere Entwicklung der Digitalisierung im Gesundheitswesen und digitale Strategien zur Bekämpfung der Pandemie.

Kostenlose Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg:

Die Praxiswerkstätten ermöglichen Anwendungen zur digitalen Gesundheit zu erproben. Dabei werden die Chancen und Herausforderungen der jeweiligen Anwendungen besprochen. Ziel der Praxiswerkstätten ist, den Teilnehmenden mehr digitale Souveränität und einen kompetenten Umgang mit den Anwendungen zu ermöglichen.
Die Veranstaltungen finden im Rahmen des Projektes gesundaltern@bw statt und werden unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

30313
Online-Videosprechstunde
Jürgen Schuh
Montag, 09.30 - 11.45 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Termin: Mo, 15.11.21
Der Gang zur Ärztin oder zum Arzt ist oft nicht mehr notwendig, ärztliche Termine können auch online wahrgenommen werden. Wie läuft ein digitaler Praxisbesuch ab? Was sind die Chancen und Herausforderungen? Was sind die technischen Voraussetzungen? Mit Hilfe von praktischen Übungen erlangen Sie Sicherheit für die Online-Videosprechstunde.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Bedienung und Handhabung des eigenen Smartphones oder Tablets.
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone oder Tablet mit aktuellem Betriebssystem (Hilfe am Gerät kann im Rahmen des Kurses nicht geleistet werden). Es können auch die im Kursraum vorhandenen Computer genutzt werden.

30314
Zuverlässige Gesundheitsinformationen im Internet finden
Jürgen Schuh
Montag, 09.30 - 11.45 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Termin: Mo, 22.11.21
Wer glaubwürdige Informationen über Gesundheitsthemen sucht, muss sich die Quellen dafür genauer anschauen. Wie sucht man gezielt nach Gesundheitsinformationen? Wie sind die Ergebnisse zu bewerten? Die Praxiswerkstatt bietet Einblicke in die Möglichkeiten und Grenzen von Suchmaschinen. Eine Auswahl an seriösen Angeboten für Informationen rund um Gesundheit, Therapie und Pflege wird vorgestellt.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit der Suche nach Informationen im Internet.
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Tablet oder Laptop mit aktuellem Betriebssystem (Hilfe am Gerät kann im Rahmen des Kurses nicht geleistet werden). Es können auch die im Kursraum vorhandenen Computer genutzt werden.

30315
Gesundheits-Apps
Jürgen Schuh
Montag, 09.30 - 11.45 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Termin: Mo, 29.11.21
Gesundheits-Apps für das Smartphone und Tablet liegen im Trend. Schritte und Kalorien zählen, Schlafgewohnheiten erfassen, Trainingsprogramme erstellen und sich auf die Medikamenteneinnahme hinweisen lassen, dies und noch viel mehr ist mittels Gesundheits-Apps möglich. Seit 2020 können zudem Apps auf Rezept (DiGA) von der Krankenkasse übernommen werden, wie auch andere medizinische Apps.
Wie findet man passende Gesundheits-Apps und DiGAs? Welchen Nutzen bieten sie? Die Chancen und Risiken werden beleuchtet, zudem wird Datenschutz ein Thema sein. Am eigenen Endgerät wird ganz praktisch die Handhabung geübt.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Bedienung und Handhabung des eigenen Smartphones oder Tablets.
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone oder Tablet mit aktuellem Android-/ oder iOS (Apple) Betriebssystem (Hilfe am Gerät kann im Rahmen des Kurses nicht geleistet werden).

Erste Hilfe

In Zusammenarbeit mit

30401
Erste Hilfe und Sofortmaßnahmen bei Babys und Kleinkindern für werdende und junge (Groß-) Eltern und Tageseltern
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Samstag, 09.00 - 12.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Sa, 27.11.21
Modul 1:
Lebensrettende Sofortmaßnahmen / Was immer richtig ist - Vorgehen am Notfallort / Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit / Maßnahmen bei hohem Fieber und Fieberkrämpfen / Atem- und Herzstillstand erkennen und richtig handeln / Erste Hilfe bei Atemstörungen (z. B. bei Asthma, Insektenstichen, Verschlucken von Gegenständen etc.)
Bei Belegung beider Module gilt die Bescheinigung, die Sie erhalten, zur EH Ausbildung für Tageseltern.

30402
Erste Hilfe und Sofortmaßnahmen bei Babys und Kleinkindern für werdende und junge (Groß-) Eltern und Tageseltern
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Samstag, 13.30 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Sa, 27.11.21
Modul 2:
Verletzungen und Vergiftungen / Sicherheit und Vorbeugung – Tipps zur Prävention von Unfällen / Vom Pflaster bis zum Druckverband – Verbände und Wundversorgung / Erste Hilfe bei Knochenbrüchen / Kopf- und Bauchverletzungen erkennen und richtig handeln / Maßnahmen bei Verbrennungen und Verbrühungen / Erste Hilfe bei Vergiftungen
Bei Belegung beider Module gilt die Bescheinigung, die Sie erhalten, zur EH Ausbildung für Tageseltern.

Essen und Trinken

30501
Suppenfasten – die Alternative zum strengen Fasten während der kalten Herbsttage
Christiane Hefner
8 Tage
Start-up: Mi, 06.10.21, 18.30 - 20.45 Uhr
Fastenstart: Fr, 22.10.21, 18.30 - 19.15 Uhr
Wanderung: Sa, 23./So, 24.10, 10.00 - 14.00 Uhr (Treffpunkt wird beim Start-up vereinbart)
Mo, 25., Di, 26., Mi, 27., Do., 28.10., 18.30 - 20.45 Uhr gemeinsame Gemüsebrühe + Suppe to go für den folgenden Mittag sowie Infos über Fasten, Entgiften, Aufbautage.
Gebühr: 86,- EUR
zuzgl. 45,- EUR für Fastenpaket (mit Infomaterial, Tee, Glaubersalz, selbsthergestellte Suppen und Brühen in Bioqualität usw.), bei der Dozentin zu bezahlen.
Suppenfasten ist genau das richtige für Sie, wenn Ihnen das strenge Heilfasten zu anstrengend ist. Beim Suppenfasten geht es darum, ausschließlich Suppe zu sich zu nehmen - also keinerlei feste Nahrung. Das heißt, die Suppen müssen eine sämige bis flüssige Konsistenz haben. Es handelt sich hierbei nicht um eine Diät, obwohl Pfunde purzeln können. Beim Fasten stellt sich der Körper auf den inneren Stoffwechsel um.
Es geht beim Fasten um Entgiftung, Entschleunigung, Aktivierung der Abwehrkräfte, Stärkung des Immunsystems und neue Energiegewinnung. Fasten bedeutet den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung, Genussmittel und Unnötiges für einen begrenzten Zeitraum, um den Körper anzuregen, die in ihm gespeicherte Energie aus seinen Reserven zu nehmen.
Ich begleite Sie während Ihrer Fastenwoche. Sie bekommen von mir das komplette Fastenpaket. Sie müssen nicht extra einkaufen und kochen und können sich während der Fastenwoche ganz auf Ihren Körper und dessen Erholung konzentrieren. Die Fastenwoche

dauert von Freitag bis Donnerstag. An den Werktagen treffen wir uns abends zum gemeinsamen Austausch und köstlicher Gemüsebrühe. Am Samstag und Sonntag treffen wir uns zur gemeinsamen Wanderung. Fasten und Bewegung gehören unmittelbar zusammen, denn durch körperliche Aktivität bleibt der Kreislauf in Schwung und auch die Regeneration des Organismus wird gefördert. Beim Start-up zwei Wochen vor Fastenbeginn werden die Vorbereitungen, genauer Ablauf der Fastenwoche und Fragen geklärt, als auch das Fastenpaket verteilt.

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.

30502
Vegetarische und vitale Küche im Winter
Sigrid Berneburg
Dienstag, 18.00 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 32,- EUR
inkl. 12,- EUR für Lebensmittel und Unterlagen.
Termin: Di, 12.10.21
Wollen Sie etwas für Ihre Vitalität tun und ohne Fleisch und Fisch auskommen? Möchten Sie vegetarische schnelle Rezepte für den Alltag haben? Dann sind Sie hier genau richtig. Vegetarisch kochen ist Vielfalt mit Geschmack. Es kann den Körper zu mehr Wohlbefinden bringen. Sie erfahren leckere leichte Variationen für das Mittag- und Abendessen, die gut im Alltag umsetzbar sind. Das Dessert? Lassen sie sich überraschen! Verwendet werden vor allem saisonale Lebensmittel in Bio-Qualität. Dieser Kurs ist auch für Veganer*innen geeignet.
Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und Schreibzeug.

30503
Vegetarische und vitale Küche als Stoffwechsel-Turbo
Sigrid Berneburg
Dienstag, 18.00 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 32,- EUR
inkl. 12,- EUR für Lebensmittel und Unterlagen.
Termin: Di, 14.12.21
Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Infektanfälligkeiten - ist Ihnen davon etwas bekannt? Durch die richtigen Nahrungsmittel können Sie den Stoffwechsel in Schwung bringen und den Körper bei seiner Funktion zur Gesundheit und mehr Wohlbefinden unterstützen. Sie lernen Frühstücks-, Mittagessen- und Abendessenvarianten kennen, welche leicht im Alltag umgesetzt werden können und wie das Gericht für die Familie ergänzt werden kann. Verwendet werden vor allem saisonale Lebensmittel in Bio-Qualität. Dieser Kurs ist auch für Veganer*innen geeignet.
Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und Schreibzeug.

30504
Regionale Herbst- und Winterküche
Cornelia Keller
Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 28,- EUR
zuzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Do, 18.11.21
Wer liebt sie nicht: Kürbis, Maronen, frische Pilze und leckere Apfelsorten? In Kombination mit regionalem Fleisch und/oder Geflügel kochen wir ein Menü mit marktfrischen Produkten passend zur Jahreszeit. Gleichzeitig erhalten Sie Einkaufstipps und Hinweise zur Verarbeitung und Lagerung sowie Weinempfehlungen.
Ein Kurs für Liebhaber*innen guten Essens.

30505
Brot backen Grundkurs
Andreas Landkammer
Freitag, 17.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 13.30 - 17.15 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 44,- EUR
zuzgl. ca. 5,- EUR Lebensmittelkosten, beim Dozenten zu bezahlen.
Termine: 15./16.10.21
Brot ist eines unserer wichtigsten Grundnahrungsmittel. Wenige Zutaten, etwas Wissen und Zeit reichen aus, um in der eigenen Küche gutes Brot zu backen. Gemeinsam backen wir verschiedene Brote und erleben dabei, wie vielfältig die deutsche Brotlandschaft ist. Anstelle von Enzymen und Backhilfsmitteln, die heute in der industriellen Brotherstellung zum Einsatz kommen, setzen wir bei allen Rezepten auf Vorteige und lange Teigführungen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch und ein Getränk.

30506
Heute ist Dampfnudeltag!
Walburga Baumgärtner
Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 24,- EUR
zuzgl. ca. 12,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr, 19.11.21
Dampfnudeln sind eine traditionelle Mehlspeise der süddeutschen Küche. Sie bestehen aus Hefeteig, der in einer Pfanne mit Deckel gleichzeitig gebraten und gedämpft wird, so dass sie einen knusprigen Boden und eine weiche Oberfläche bekommen. Im Badischen ist es typisch, zuerst eine Kartoffelsuppe zu reichen. Dampfnudeln schmecken aber auch köstlich zu einer Vanillesoße oder einer Weinschaumsoße.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

30507
Sushi
Cornelia Keller
Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 28,- EUR
zuzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Do, 25.11.21
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

30508
Die Küche Singapurs
Alexandra Avunduk
Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 24,- EUR
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Fr, 22.10.21
Die "Nonya"-Küche basiert auf der südchinesischen Kochkunst, die durch Vermischung mit malaiisch/indonesischen Einflüssen im

kulturellen Schmelztiegel Singapurs ihren Ursprung hat und die wechselvolle Geschichte wiederspiegeln. Würzig-scharfe Currygerichte, pfannengerührte Gemüse mit den fruchtigen Säuren von Limette, Zitronengras und Tamarinde, Fisch- und Fleischtöpfe harmonisch vereint mit der milden Süße von Kokosmilch, und Palmzucker. Eine Herausforderung für jeden, der auch sonst die ostasiatische Küche liebt.

30509
Levante – Sinnliche Küche des Vorderen Orients
Alexandra Avunduk
Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 24,- EUR
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Mi, 01.12.21
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!

30510
Südstaaten Brunch
Beate Essafi
Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 28,- EUR
zuzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 13.11.21
Die Südstaatenküche ist opulent und vielfältig. Egal ob als original Southern Breakfast oder Brunch, es ist für jeden etwas dabei. Ob es nun Bisquits, Gravy, Hash Browns und Grits sind, oder eher etwas Süßes. Lassen sie sich überraschen.

30511
Syrische Küche
Salwwa Alabed, Beate Essafi
Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 28,- EUR
zuzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 20.11.21
Die syrische Küche ist ein besonderes Erlebnis für den Gaumen. Syrien ist ein Land, in dem verschiedene Völker zusammenleben, deshalb ist die syrische Küche auch repräsentativ für die Küche des Mittleren Ostens. Der Fokus liegt auf magerem Fleisch und den unterschiedlichsten Gemüsearten.

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.

30512
Indisch kochen – traditionell und ayurvedisch
Shalu Gupta
Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 33,- EUR
zuzgl. ca. 13,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 27.11.21
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.

30513
Selbstgemachte Pasta
Paola Rita Gianella-Nànàssy
Sonntag, 10.00 - 14.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 24,- EUR
zuzgl. ca. 12,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: So, 10.10.21
In diesem Kurs stellen wir original italienische Pasta selbst her und bereiten dazu original italienische Soßen. Es sind alle Freunde des italienischen Pasta Essens willkommen - auch ohne Sprachkenntnisse.

30514
Italienisch in der Küche
Kochend italienisch lernen
Paola Rita Gianella-Nànàssy
Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 24,- EUR
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr, 26.11.21
Wir kochen typisch italienische Gerichte, die in jeder italienischen Familie täglich auf dem Tisch stehen. Wenn Sie gerne kochen und dabei die italienische Sprache lernen möchten, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Buon appetito! Geringe italienische Sprachkenntnisse sind von Vorteil.

Das neue Frühjahrsprogramm erscheint am 09. Dezember 2021.

30515
Orientalisches und mediterranes Kochen
Isabelle Belet-Akyol
Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 24,- EUR
zuzgl. ca. 12,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr, 12.11.21
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
Webinar:
Herzhafte vegane Brotaufstriche
Alexandra Adam, Leander Adam
Mittwoch, 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 13,- EUR
Termin: Mi, 13.10.21
In diesem Webinar erleben Sie, wie man einfach, schnell, günstig und köstlich 100% pflanzliche Brotaufstriche zaubern kann, die Sie auf selbst gebackenem Brot (auch Gluten frei) genießen können. Die herzhaften Aufstriche sind gesund, vielfältig, Laktose frei, fett- und cholesterinarm und vor allem lecker. Wir schauen genau hin und entdecken saisonale Gemüsesorten und Wildpflanzen. Sie erfahren, wie, wann und wo Sie Gemüse und Wildkräuter für die Küche richtig einkaufen, sammeln, lagern und haltbar machen können. Wir stellen 3-5 verschiedene Aufstriche und Brote her. In den verschiedenen Jahreszeiten findet sich eine reiche Auswahl an Gemüsesorten und Wildpflanzen. Deshalb entstehen immer neue Aufstriche, die Ihre Sinne befriedigen.
Während des Webinars erhalten Sie Tipps und Tricks. Vor dem Webinar erhalten Sie digital ein kleines Handout mit den Basisrezepten und der Einkaufsliste. Das Webinar findet über das Konferenzsystem edudip statt. Sie haben die Möglichkeit bei sich zuhause live mitzumachen oder auch nur zuzuschauen und zuzuhören. Das Webinar wird aufgezeichnet und kann noch einige Zeit danach angeschaut werden.
Bitte Schreibzeug bereithalten.

30517
Webinar:
Kaas "Käsealternative" für Anfänger*innen
Tauche ein in die Welt des veganen Kaas
Alexandra Adam, Leander Adam
4 Abende
Donnerstag, 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21
In diesem Webinar erlernen Sie die Grundlagen der veganen Kaaszubereitung. Sie erfahren wie man einfach, günstig und köstlich 100% pflanzlichen Kaas zaubern kann. Die Rezepte sind gesund, vielfältig, Laktose frei, Tier frei und vor allem lecker.
1. Abend: Kräuter-, Frischkaas, Schmand & Quark sowie Brot/Knäckebrot selbst gebacken (Gluten frei/fermentiert).
2. Abend: Parmesan sowie Gemüsespaghetti und Polentatorte.

3. Abend: 2 Mozzarella Sorten herstellen und anrichten (Tomaten/Mozzarella und Bananen/Mozzarella).
4. Abend: Pizza-, Backkaas sowie Pizzateig herstellen und backen.
Während des Webinars erhalten Sie Tipps und Tricks. Vor dem Webinar erhalten Sie digital ein kleines Handout mit den Rezepten und der Einkaufsliste. Das Webinar findet über das Konferenzsystem edudip statt. Sie haben die Möglichkeit bei sich zuhause live mitzumachen oder auch nur zuzuschauen und zuzuhören. Das Webinar wird aufgezeichnet und kann noch einige Zeit danach angeschaut werden.
Bitte Schreibzeug bereithalten.

30518
Webinar:
Kaas "Käsealternative" für Fortgeschrittene
Tauche ein in die Welt des veganen Kaas
Alexandra Adam, Leander Adam
4 Abende
Donnerstag, 17.45 - 19.15 Uhr
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Do, 04.11.21

1. Abend: Hartkaas nach Lexa Art und Weichkaas sowie Knäckebrot.
2. Abend: Camembert nach Lexa Art sowie Brot im Glas.
3. Abend: Blau-, Rotschimmelkaas sowie fermentiertes Knäckebrot.
4. Abend: Fermentierter Kaas sowie fermentiertes, Gluten freies Brot.
Während des Webinars erhalten Sie Tipps und Tricks. Vor dem Webinar erhalten Sie digital ein kleines Handout mit den Rezepten und der Einkaufsliste. Das Webinar findet über das Konferenzsystem edudip statt. Sie haben die Möglichkeit bei sich zuhause live mitzumachen oder auch nur zuzuschauen und zuzuhören. Das Webinar wird aufgezeichnet und kann noch einige Zeit danach angeschaut werden.
Bitte Schreibzeug bereithalten.

30519
Webinar:
Das vegane Weihnachtsmenü
Alexandra Adam, Leander Adam
Mittwoch, 17.45 - 20.45 Uhr
Gebühr: 32,- EUR
Termin: Mi, 01.12.21

Noch nie war vegan genießen so lecker & trendy! Lassen Sie sich inspirieren und begeistern, wie unkompliziert und raffiniert Ihr Weihnachtsmenü werden kann.
Wir werden aus Biolebensmitteln ein schmackhaftes 6-Gänge Menü zusammenstellen. Wir beginnen mit einem geheimnisvollen Horsd'oeuvre, einer harmonischen Suppe. Wildkräuter-Spätzle mit Pilzpfanne und Knödeln, Braten und Geschnetzeltes bilden den festlichen Hauptgang und zum Abschluss gibt es zwei himmlische Desserts, die Sie mit allen Sinnen herstellen und genießen können.
Während des Webinars erhalten Sie Tipps und Tricks. Vor dem Webinar erhalten Sie digital ein kleines Handout mit den Rezepten und der Einkaufsliste. Das Webinar findet über das Konferenzsystem edudip statt. Sie haben die Möglichkeit bei sich zuhause live mitzumachen oder auch nur zuzuschauen und zuzuhören. Das Webinar wird aufgezeichnet und kann noch einige Zeit danach angeschaut werden.
Bitte Schreibzeug bereithalten.

Bitte beachten Sie die Corona-Hygieneregeln auf Seite 95.

Wir suchen Sie!

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, Rücken-Fit, Zumba® u.a.)!

Wir freuen uns natürlich auch auf alle Bewerbungen für unsere anderen Fachbereiche.☺

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.

Kompetenzstufe

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
Mittelpunkt neu B2.1 Lkt. 1 - 6
ISBN: 978-3-12-676656-2
Hueber Verlag:
SICHER! AKTUELL B2.1
ISBN: 978-3-19-601207-1
Schubert Verlag:
Erkundungen C1 Kompakt
ISBN: 978-3-941323-27-8

Cornelsen Verlag:
Pluspunkte Beruf B1
ISBN: 978-3-06-020379-6

40400
Kostenlose Beratung Deutsch
Dr. Cornelia Spallek
Freitag, 10.09.21, 14.00 - 17.30 Uhr
Samstag, 11.09.21, 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.: 07251/79 303 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, 13.09.21
Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

40402
Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe A1 Kurs 1
Lehrbuch: Linie 1 A1.1
Frank Seider
32 Abende
Montag, Dienstag, Donnerstag,

jeweils 17.00 - 18.30 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 113
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR
Beginn: Mo, 15.11.21

Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

40403
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: Mo, 15.11.21
Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

Kompetenzstufe A2 Europäischer Referenzrahmen

40404
Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe A2 Kurs 1
Lehrbuch: Linie 1 A2.1
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, 14.09.21

40405
Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe A2 Kurs 1
Lehrbuch: Linie 1 A2.1
Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina
32 Vormittage
Dienstag, Mittwoch, Freitag,
jeweils 10.40 - 12.10 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21

40406
Online-Kurs:
Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe A2 Kurs 1
Wochenendkurs
Lehrbuch: Linie 1 A2.1
Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina
24 Vormittage
Samstag, Sonntag, jeweils 08.00 - 09.30 Uhr
Gebühr: 154,- EUR / ermäßigt: 116,- EUR
Beginn: Sa, 25.09.21
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.

40407
Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe A2 Kurs 2
Lehrbuch: Linie 1 A2.2
Frank Seider
32 Abende
Montag, Dienstag, Donnerstag,
jeweils 18.45 - 20.15 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 113
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR
Beginn: Mo, 15.11.21

Kompetenzstufe B1 Europäischer Referenzrahmen

40408
Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe B1 Kurs 1
Lehrbuch: Linie 1 B1.1
Dr. Cornelia Spallek
32 Abende
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,
jeweils 17.15 - 18.45 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR
Beginn: Di, 14.09.21

40409
Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe B1 Kurs 1
Lehrbuch: Linie 1 B1.1
Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina
32 Mittage
Dienstag, Mittwoch, Freitag,
jeweils 12.20 - 13.50 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21

40410
Online-Kurs:
Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe B1 Kurs 1
Wochenendkurs
Lehrbuch: Linie 1 B1.1
Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina
24 Vormittage
Samstag, Sonntag,
jeweils 09.50 - 11.20 Uhr
Gebühr: 154,- EUR / ermäßigt: 116,- EUR
Beginn: Sa, 25.09.21
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.

Kompetenzstufe B2 Europäischer Referenzrahmen

40411
Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe B2 Kurs 1
Lehrbuch: SICHER! AKTUELL B2.1, Lektion 1 - 6
Dr. Cornelia Spallek
32 Abende
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR
Beginn: Di, 14.09.21

40412
Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe B2 Kurs 1
Lehrbuch: Mittelpunkt neu B2.1, Lektion 1 - 6
Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina
24 Mittage
Dienstag, Mittwoch, Freitag,
jeweils 14.00 - 16.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR
Beginn: Mo, 21.09.21

Kompetenzstufe C1 Europäischer Referenzrahmen

40413
Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe C1 Kurs 1
Kompaktkurs
Lehrbuch: Erkundungen C1 Kompakt
Dr. Cornelia Spallek
12 Abende
Montag, 17.00 - 19.00 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 102,- EUR / ermäßigt: 77,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21

40414
Konversationstraining
Dr. Cornelia Spallek
10 Abende
Montag, 19.15 - 20.45 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR
Beginn: Mo, 20.09.21
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.

40415
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, 02.10.21
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.

Deutsch für den Beruf

40416
Deutsch für Pflegeberufe
Lehrbuch: Pluspunkte Beruf B1
Dr. Cornelia Spallek
3 Tage
Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 76,- EUR / ermäßigt: 57,- EUR
Beginn: Sa, 13.11.21
Arbeiten Sie in einem Pflegeberuf und möchten Ihre beruflichen Deutschkenntnisse verbessern? In diesem Kurs lernen Sie typische berufliche Redeformen, die Sie in der Praxis anwenden können.

Das neue Frühjahrsprogramm erscheint am 09. Dezember 2021.

Englisch

Lehrbücher:
Klett Verlag:
Let`s Enjoy English A1.1
ISBN: 978-3-12-501630-9
Network Tourist
ISBN: 978-3-12-606555-9
Network Starter new edition
ISBN: 978-3-526-50425-3
Network 1 new edition
ISBN: 978-3-12-606546-7
Network 3 new edition
ISBN: 978-3-526-50431-8
Network Now B1.1
ISBN: 978-3-12-605122-4
Cornelsen Verlag:
Easy English A1.2
ISBN: 978-3-06-520807-9
Easy English B1.2
ISBN: 978-3-06-520823-9
KEY B2/1
ISBN: 978-3-06-020814-2
KEY B2/2
ISBN: 978-3-06-020856-2
KEY C1/1
ISBN: 978-3-06-020828-9
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

40600
Kostenlose Beratung Englisch
Doris Jerathe
Freitag, 10.09.21, 14.00 - 17.30 Uhr
Samstag, 11.09.21, 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.: 07251/79 303 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 2
Gebühr: 110,- EUR / ermäßigt: 83,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21
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: Let`s Enjoy English A1.1, ab Unit 1
Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina
10 Abende
Donnerstag, 17.15 - 18.45 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Do, 23.09.21

40603
Englisch A1, 50+
Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Network Starter, ab Unit 5
Doris Jerathe
12 Vormittage
Montag, 09.15 - 10.45 Uhr
Bürgerzentrum, UG 3
Gebühr: 110,- EUR / ermäßigt: 83,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21

40604
Englisch A1
Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: NEXT A1, ab Unit 6
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, 14.09.21
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.

40605
Englisch A1/2, 50+
Lehrbuch: Network 1, ab Unit 2
Doris Jerathe
12 Vormittage
Montag, 11.00 - 12.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 3
Gebühr: 110,- EUR / ermäßigt: 83,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21

40606
Englisch A1/2, 50+
Lehrbuch: Network Tourist, ab Unit 4
Eileen Röthinger
10 Vormittage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 17.09.21
In diesem Kurs wird in gemäßigtem Tempo mit viel Wiederholungen und Spaß gearbeitet.

40607
Englisch A1/2, 50+
Lehrbuch: Network Tourist, ab Unit 4/5
Eileen Röthinger
10 Vormittage
Donnerstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Do, 16.09.21

In diesem Kurs wird in gemäßigtem Tempo mit viel Wiederholungen und Spaß gearbeitet.

40608
Englisch A1/2
Lernen in kleinen Schritten für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Easy English A1.2, ab Unit 9
Roswitha Baumgärtner
10 Abende
Dienstag, 17.15 - 18.45 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, 14.09.21

Kompetenzstufe A2
Europäischer Referenzrahmen

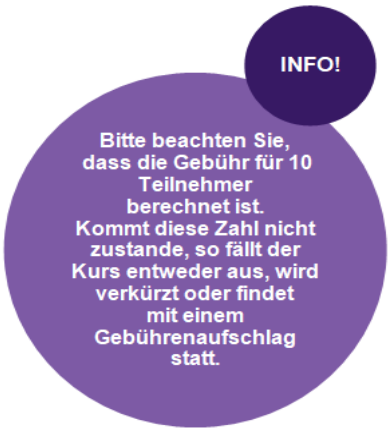
40610
Englisch Konversation am Markttag A2/B1/B2
Doris Jerathe
12 Vormittage
Mittwoch, 10.45 - 12.15 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 110,- EUR / ermäßigt: 83,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21
Wäre nach (oder vor) Ihrem Wochenmarkt-Einkauf nicht eine gute Gelegenheit, wieder einmal etwas für Ihr eingerostetes 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

40611
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, 14.09.21

40612
Englisch B1
Lehrbücher: Network Now B1.1 und Englische Grammatik
Evi Förster
10 Vormittage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Do, 23.09.21
Are you trying to improve your English and feel more comfortable talking? We like to learn new concepts in a casual and friendly environment.

40613
Englisch B1
Lehrbücher: Network Now B1.1 und Englische Grammatik
Evi Förster
10 Vormittage
Donnerstag, 10.45 - 12.15 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Do, 23.09.21
If you like to travel, this class will help you with general expressions and the necessary grammar to make conversation in English.



40614
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, 16.09.21
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.

40615
Englisch B1/2
Lehrbücher: Easy English B1.2 und Englische Grammatik
Evi Förster
10 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21
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

40616
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, 14.09.21
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.

40617
Englisch Crash Course
Verb tenses B2
Lehrbuch: KEY B2/1, ab Unit 7
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, 14.09.21

40618
Refresher Conversation B2/2
Lehrbuch: KEY B2/2, ab Unit 1
Eileen Röthinger
10 Vormittage
Freitag, 10.45 - 12.15 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 17.09.21
In this course the emphasis is on the conversation.

40619
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, 14.09.21
Solve mysteries with Sherlock Holmes and his friend Watson, meet Bram Stoker`s Vampyres, 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!

Kompetenzstufe C1
Europäischer Referenzrahmen

40620
Refresher Conversation C1
Lehrbuch: KEY C1, ab Unit 2/3
Eileen Röthinger
10 Vormittage
Donnerstag, 08.45 - 10.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Do, 16.09.21
In this course the emphasis is on the conversation.

Englisch für den Beruf

Kompetenzstufe A2
Europäischer Referenzrahmen

40621
Business English Basics A2/B1
Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben
Ursula Eckart
10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mi, 22.09.21
Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse in Englisch und richtet sich an Angestellte in Büroberufen. Im Mittelpunkt stehen Wortschatz und kommunikative Fertigkeiten für die Geschäftswelt. Praxisnah und berufsbezogen werden Ihre Englischkenntnisse erweitert. Grundlagen für Telefongespräche, Emailverkehr, Verkaufsverhandlungen, Lieferprobleme, etc.

Kompetenzstufe B1
Europäischer Referenzrahmen

40622
Breaking News English B1
Lehrmaterial wird von der Dozentin besorgt
Ursula Eckart
10 Abende
Mittwoch, 19.45 - 21.15 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mi, 22.09.21
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.

©nito_fotolia.com

Französisch

Lehrbücher:
Cornelsen Verlag:
Perspectives Allez-y! A1
ISBN: 978-3-06-520176-6
Klett Verlag:
Voyages neu A2
ISBN: 978-3-12-529422-6
Voyages neu B1
ISBN: 978-3-12-529431-8

Kompetenzstufe A1
Europäischer Referenzrahmen

40801
Französisch A1
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1
Nassira Lathrache
12 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Di, 28.09.21

40802
Französisch A1
Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 5
Nassira Lathrache
12 Vormittage
Dienstag, 10.45 - 12.15 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Di, 28.09.21

40803
Französisch A1
Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 11/12
Nassira Lathrache
12 Vormittage
Montag, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Mo, 27.09.21

Kompetenzstufe A2
Europäischer Referenzrahmen

40804
Französisch A2
Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 1
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, 29.09.21

Kompetenzstufe B1
Europäischer Referenzrahmen

40805
Französisch B1
Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lekt. 4/5
Nassira Lathrache
12 Vormittage
Montag, 10.45 - 12.15 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Mo, 27.09.21
Dans ce cours, l`expression orale et ecrite est demandee au moyen d`activites intermediaires a realiser de manieres collaboratives.

Kompetenzstufe B2
Europäischer Referenzrahmen

40806
Cours de conversation francaise B2
Chantal Kemper
10 Vormittage
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mi, 22.09.21

40807
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, 29.09.21

Kompetenzstufe C1
Europäischer Referenzrahmen

40808
Conversation francaise C1/C2
Chantal Kemper
10 Vormittage
Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Do, 23.09.21

Italienisch

Lehrbücher:
Klett Verlag:
Allegro nuovo A1
ISBN: 978-3-12-525590-6
Allegro A2
ISBN: 978-3-12-525582-1
A voi la parola
ISBN: 978-3-12-525574-6
Hueber Verlag:
Chiaro! A1
ISBN: 978-3-19-205427-3
Chiaro! A2
ISBN: 978-3-19-005449-7
Linea diretta 2
ISBN: 978-3-19-005175-5
Qua e là per l'Italia. Eine Rundreise durch Italien!
ISBN: 978-3-19-005412-1

Kompetenzstufe A1
Europäischer Referenzrahmen

40901
Italienisch A1
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben
Paola Rita Gianella-Nànàssy
10 Abende
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
Beginn: Di, 14.09.21

40902
Italienisch A1
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lektion 4
Paola Rita Gianella-Nànàssy
10 Abende
Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21

40903
Italienisch A1
Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 6
Romina Tamborini
10 Vormittage
Donnerstag, 10.45 - 12.15 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21

40904
Italienisch A1
Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lektion 9
Paola Rita Gianella-Nànàssy
10 Abende
Montag, 17.30 - 19.00 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21

Kompetenzstufe A2
Europäischer Referenzrahmen

40905
Italienisch A2
Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: A voi la parola, ab Lektion 2
Romina Tamborini
10 Vormittage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21

40906
Italienisch A2
Lehrbuch: Chiaro! A2, ab Lektion 5
Paola Rita Gianella-Nànàssy
10 Vormittage
Montag, 10.45 - 12.15 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21

40907
Italienisch A2
Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 5
Romina Tamborini
10 Vormittage
Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21

40908
Italienisch A2, 50+
Lehrbuch: Qua e là per l'Italia. Eine Rundreise durch Italien! ab Lektion 6
Romina Tamborini
10 Vormittage
Mittwoch, 10.45 - 12.15 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21

Für unsere italienisch Interessierten Kursteilnehmer*innen verweisen wir auf den Kurs 30514, "Italienisch in der Küche – Kochend italienisch lernen" mit Frau Gianella-Nànàssy auf Seite 40.

40909
Italienisch A2
Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben
Paola Rita Gianella-Nànàssy
10 Vormittage
Montag, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21

Kompetenzstufe B1
Europäischer Referenzrahmen

40910
Italienische Konversation B1
Lehrbuch: Linea diretta 2, ab Lektion 12
Paola Rita Gianella-Nànàssy
10 Abende
Montag, 19.15 - 20.45 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
Il Corso si svolgerà in Italiano e la conversazione sarà il "tema principale".

40911
Italienisch B1
leichte Konversation
Paola Rita Gianella-Nànàssy
10 Abende
Donnerstag, 19.15 - 20.45 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21
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 ¡Ya! A1
ISBN: 978-3-464-20488-7
Perspectivas ¡Ya! A1 Sprachtraining
ISBN: 978-3-464-20492-4
Perspectivas ¡Ya! 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 Intensivkurs
Anfänger*innen ohne und mit wenigen Vorkenntnissen
Lehrmaterial wird von der Dozentin besorgt
Isabelle Belet-Akyol

2 Abende
Freitag, Samstag, jeweils 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 37,- EUR / ermäßigt: 28,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Termine: 08./09.10.21
Wollten Sie schon immer nach Spanien reisen oder hat Sie die feurige Leidenschaft und lebhafte Kultur des Landes schon immer fasziniert? Hier bietet sich die perfekte Gelegenheit, in einem kurzen kompakten Intensivkurs für Teilnehmer*innen mit sehr wenigen bis keinen Vorkenntnissen die spanische Sprache und Kultur kennen zu lernen. An einem Wochenende lernen Sie, sich auf interaktive Weise in Spanisch verständlich zu machen. Dabei stehen die Grundlagen zur Verständigung im Focus.

42202
Spanisch A1
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1
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, 27.09.21

42203
Spanisch A1
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 1
Mery Gubesch-Chiliquinga
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, 07.10.21

42204
Spanisch A1
Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 6
Jeny Böser
10 Abende
Dienstag, 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: Di, 28.09.21

42205
Spanisch A1
Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 11
Gloria Dalila Adler
10 Vormittage
Freitag, 08.30 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
Beginn: Fr, 17.09.21

42206
Spanisch A1
Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 13
Jeny Böser
10 Abende
Montag, 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: Mo, 27.09.21

Kompetenzstufe A2
Europäischer Referenzrahmen

42207
Spanisch A2
Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1
Jeny Böser
10 Abende
Dienstag, 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: Di, 28.09.21

42208
Spanisch A2
Lehrbuch: Caminos neu A2, ab Lektion 1
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, 07.10.21

42209
Spanisch A2
Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Perspectivas iYa! A2, ab Lektion 2
Mery Gubesch-Chiliquinga
10 Abende
Dienstag, 19.45 - 21.15 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 210
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 05.10.21

Kompetenzstufe B1
Europäischer Referenzrahmen

42210
Spanisch B1
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 1
Jeny Böser
10 Abende
Mittwoch, 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: Mi, 29.09.21

42211
Spanisch B1
Lehrbuch: Con gusto B1, ab Lektion 4
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, 29.09.21

42212
Spanisch B1
Konversation
Lehrbuch: Con gusto B1, ab Lektion 10
Gloria Dalila Adler
10 Vormittage
Freitag, 10.15 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Fr, 17.09.21

42213
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, 06.10.21
En este curso vamos a recordar y practican lo que ustedes han aprendido. También vamos a hablar de temas actuales. Las copias o material se entregara en la clase. Enfatizaremos y si es necesario vamos a repetir vacios gramaticales que ustedes tengan. Bienvenidos al curso de Espanol.

STADT BIBLIOTHEK BRUCHSAL
Am Alten Schloss 4
76646 Bruchsal
stadtbibliothek@bruchsal.de

Öffnungszeiten:
Di, Do + Fr 13-18 Uhr
Mi + Sa 9.30-13 Uhr
Mo geschlossen
www.stadtbibliothek.bruchsal.de

Sie finden bei uns:
Aktuelle Neuerscheinungen - Romane - Sachbücher - CDs - Tageszeitungen - Hörbücher - Kinder- und Jugendbücher - DVDs - Zeitschriften - Wii-Spiele

Neu:
eBooks & more
Bibliotheken Mittlerer OberRhein

Arabisch

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

Kompetenzstufe A1
Europäischer Referenzrahmen

40101
Arabisch A1/A2
Lehrbuch: Salam! neu A1/A2, ab Lekt. 4/5
Nassira Lathrache
12 Abende
Donnerstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 111
Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR
Beginn: Do, 30.09.21

40102
Arabisch A1/A2
Lehrbuch: Salam! neu A1/A2, ab Lekt. 10
Nassira Lathrache
12 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 111
Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR
Beginn: Do, 30.09.21

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, 18.30 - 19.30 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 212
Gebühr: 150,- EUR / ermäßigt: 113,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Do, 23.09.21
Dieser vhespresso Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

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

Kompetenzstufe A1
Europäischer Referenzrahmen

In diesem Kurs werden die Kenntnisse in der alltäglichen 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 herzlich willkommen!

41001
Japanisch A1 Kurs 3
Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Minna no Nihongo I 2. Auflage und Minna no Nihongo I Übersetzungen und Grammatikalische Erklärungen, ab Lektion 5/6
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, 20.09.21

41002
Japanisch A1 Kurs 5
Lehrbuch: Minna no Nihongo I 2. Auflage und Minna no Nihongo I Übersetzungen und Grammatikalische Erklärungen, ab Lektion 12/13
Migiwa Inoue-Gramlich
10 Abende
Freitag, 17.00 - 18.30 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112
Gebühr: 107,- EUR / ermäßigt: 80,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 24.09.21

Kompetenzstufe B1
Europäischer Referenzrahmen

41003
Japanisch B1 Vertiefung
Lehrbuch: Minna no Nihongo I 2. Auflage und Minna no Nihongo I Übersetzungen und Grammatikalische Erklärungen, ab Lektion 20/21
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, 20.09.21
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　ぶんぽうを　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 den entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen!

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!

Russisch

Lehrbücher:
Hueber Verlag:
Olitschno! aktuell A1
ISBN: 978-3-19-204477-9
Klett Verlag:
MOCT 1 Lehrbuch
ISBN: 978-3-12-527640-6
MOCT 1 Arbeitsbuch
ISBN: 978-3-12-527641-3

Kompetenzstufe A1
Europäischer Referenzrahmen

41901
Russisch A1
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Olitschno! aktuell A1, ab Lektion 1
Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina
10 Abende
Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207
Gebühr: 86,- EUR / ermäßigt: 65,- EUR
Beginn: Do, 23.09.21

Diese Kurse werden 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.

41902
Online-Kurs:
Russisch
Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: MOCT 1, ab Lektion 1
Nelli Ehrhardt
10 Abende
Montag, 19.40 - 21.10 Uhr
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21

41903
Online-Kurs:
Russisch
Fortgeschrittene
Lehrbuch: MOCT 1, ab Lektion 8
Nelli Ehrhardt
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21

Schwedisch

Kompetenzstufe A1
Europäischer Referenzrahmen

42001
Schwedisch A1
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
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, 23.09.21
Höchstteilnehmerzahl: 7

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.

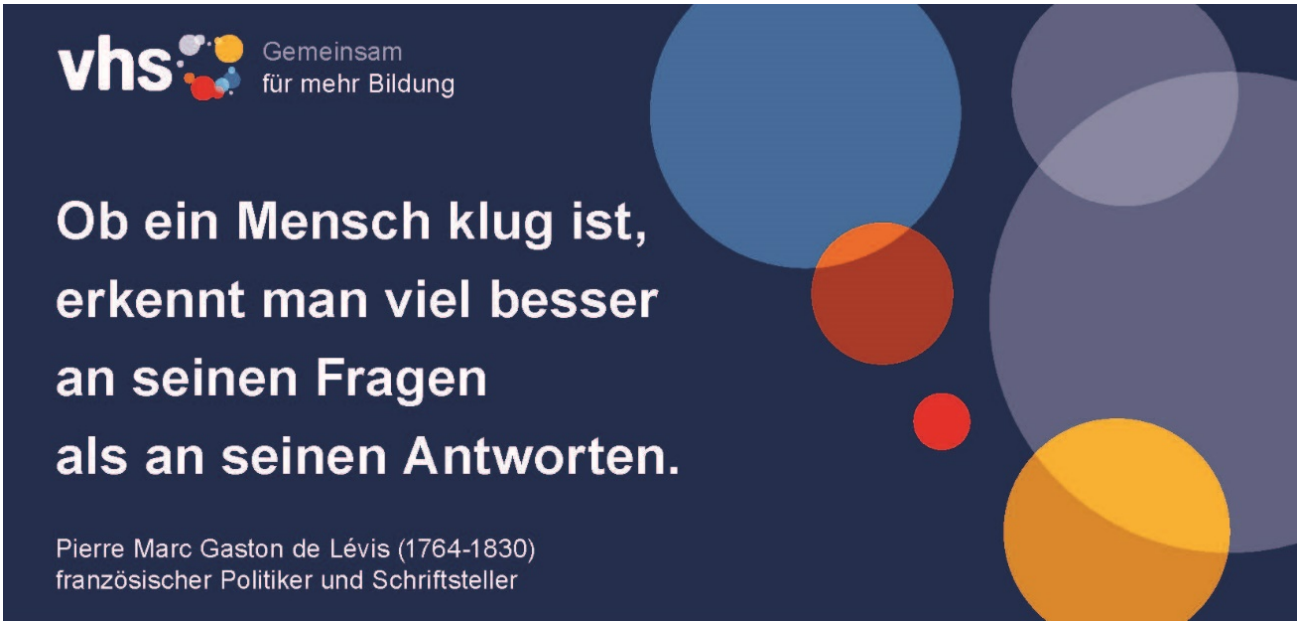
Türkisch

Lehrbuch:
Dr. Ludwig Reichert Verlag:
Günaydin
ISBN: 978-3-89500-275-5

Kompetenzstufe A1
Europäischer Referenzrahmen

42401
Türkisch A1
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Günaydin, ab Lektion 1
Ali Cankaya
10 Abende
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 211
Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR
zuzgl. Kopien, beim Dozenten zu bezahlen
Beginn: Mi, 22.09.21

42402
Türkisch A1
Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Günaydin, ab Lektion 1
Ali Cankaya
10 Abende
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 211
Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR
zuzgl. Kopien, beim Dozenten zu bezahlen
Beginn: Mo, 20.09.21



Arbeit und Beruf

50001
Gute Manieren, die Grundlagen zum Erfolg – Wissenswertes über den modernen Knigge
Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr
Donnerstag, 18.15 - 21.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 20,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Do, 02.12.21
Was ist heute angesagt? Ausführlich wird über den Tisch-Knigge gesprochen. Selbstsicheres Auftreten im Beruf wie privat: Distanz und Nähe; das neue Bewusstsein, niveauvoll auf das unangemessene Verhalten anderer reagieren, Begrüßen, sich Vorstellen und Verabschieden in verschiedenen Situationen, veränderte Verhaltensweisen "zum Hand" geben, moderne Höflichkeitsformen zwischen Frau und Mann, Einführung in den Small Talk, Dress-Code für alle Fälle, über Besteck und gutes Benehmen bei Tisch.
Interessierende Fragen der Teilnehmer*innen sind erwünscht!

50002
Small Talk – Freude gewinnen und Kontakte knüpfen
Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr
Montag, 18.15 - 21.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 20,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Mo, 22.11.21
Ein guter sozialer Kontakt zeichnet sich durch die scheinbar beziehungslosen Zwischentöne aus. Gerade mit Menschen, denen man zum ersten Mal oder nur selten begegnet, fällt es nicht immer leicht ein
"kleines Gespräch" anzustoßen. Andere ansprechen und mit ihnen plaudern, erscheint - fälschlicherweise - belanglos. Der Weg zur Freude am kleinen Gespräch: Eine Haltung einnehmen, um die oberflächliche Sichtweise auf den Small Talk zu überdenken, auch im Vorübergehen: Interesse am Menschen zeigen. Der Einstieg: Wie klinke 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 unterbreche ich charmant Dauerredner?
"Exit-Satz": Wie gelingt mir souverän der Ausstieg aus jeder Small Talk Situation? Persönliche Erfahrungen und interessierende Fragen der Teilnehmer*innen sind erwünscht.

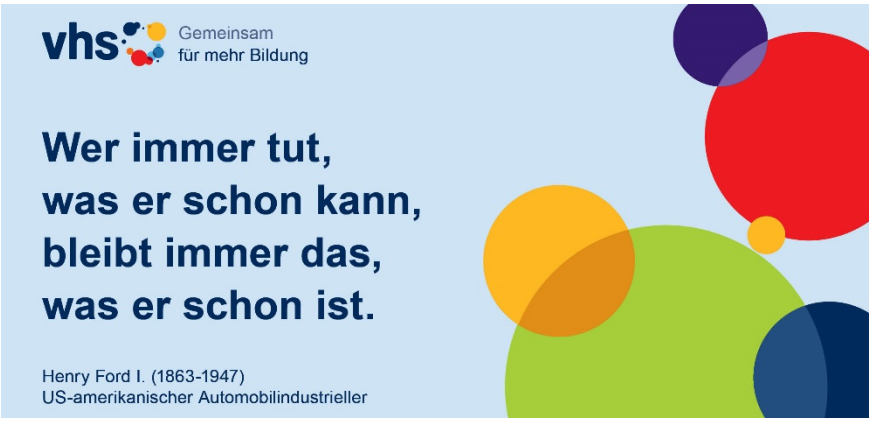
50003
Fit für freies Reden – Rhetorik für Frauen
Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr
2 Abende
Mittwoch, 18.30 - 20.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 30,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termine: 20./27.10.21
Für viele Lebenslagen: Spontan einen kurzen Vortrag halten. Ein verzwicktes Gespräch stemmen. Das Thema auf den Punkt bringen und schon ist der erste Schritt getan, umgehört und ernst genommen zu werden.
Frisch von der Leber weg: Gelassene Körperhaltung bei herausfordernder Kommunikation, Redeziel erkennen - Stimme erheben, beim schwierigen Gespräche den richtigen Ton treffen, ein "Nein" am rechten Ort einsetzen und ein "Ja" am falschen Platz sein lassen, Lernen zu sagen: "Ich will das!" und "Das ist mir wichtig!", Einblicke zu "typisch weiblich" "typisch männlich", und zum guten Schluss wissen: "Ich kann das!"

Die Kurse werden mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten sie kurz vor Kursbeginn direkt vom Dozenten.

50004
Online-Rhetorik-Workshop: Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen
Matthias Dahms
Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 58,- EUR
inkl. Skript
Termin: Di, 02.11.21
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 überspringen. 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.

50005
Online-Impulsseminar: Schlagfertigkeitstraining
Matthias Dahms
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 58,- EUR
inkl. Skript
Termin: Fr, 19.11.21
Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Online-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.

50006
Online-Seminar: Motivieren – Delegieren – Kritisieren Erfolgsfaktoren der Führungskraft
Matthias Dahms
Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 58,- EUR
inkl. Skript
Termin: Di, 14.12.21
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 Selbstmotivation, Mitarbeiter/innen nachhaltig motivieren, das "Können" und "Wollen" der Mitarbeiter steigern, mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung, Delegation als praktisches Führungsinstrument, Erfahrungsaustausch.



EDV / Informations- und Kommunikations-technik

50100
Kostenlose Beratung "Informations- und Kommunikationstechnik" (für PC und Mobilgeräte)
Wolfgang Meyer
Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr
VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum
Termin: Fr, 17.09.21
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.: 07251/79 321 einen Termin zu vereinbaren.

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.

50101
Von den ersten Schritten bis ins Internet
EDV-Kurs für Senioren / Seniorinnen 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, 27.09.21
Dieser Kurs ist speziell den Bedürfnissen älterer Menschen angepasst. Die Kursinhalte sowie das Arbeitstempo sind reduziert.
Kursschwerpunkte und Inhalt: Starten und Anmelden, Ihre Bedienoberfläche - der Desktop, Fenstertechniken, Briefe schreiben, E-Mail, Kontakte und Kalender benutzen, mit dem Windows-Explorer arbeiten, Daten speichern und verwalten, Bilder verwalten und bearbeiten, im Internet surfen.
Voraussetzung: Großes Interesse in die Welt der Computer und des Internets einzusteigen.

50102
Von den ersten Schritten bis ins Internet – Grundkurs für Android Smartphone und Tablet
Wolfgang Meyer
7 Nachmittag
Freitag, 17.30 - 20.30 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 215,- EUR / ermäßigt: 161,- EUR inkl. Lehrmaterial
Beginn: Fr, 24.09.21
Sie lernen die Grundzüge der Bedienung, Anpassung und Nutzung eines Mobilgeräts unter Android einschließlich der Anbindung und Nutzung des Internets kennen.
Vorkenntnisse: keine
Teilnahmevoraussetzungen: betriebsbereites Mobilgerät unter Android. Die SIM-PIN für Smartphone, EMail-Adresse und Passwörter werden mitgeführt.
Bitte achten Sie auf einen ausreichenden Ladezustand der Geräte-Akkus zu Beginn des jeweiligen Kurstages; Ladegeräte können nicht an jedem Schulungsplatz betrieben werden.
Sog. "Senioren-Handys", andere Mobilgeräte mit herstellerspezifischen Benutzeroberflächen oder Geräte mit Android--Versionen 5 und älter (wurden bis ca. 2015 verkauft) eignen sich nur in stark eingeschränktem Maße für die Kursteilnahme.
Für Mobilgeräte, die noch nicht unter Google Play registriert sind, kann auf Wunsch eine persönliche, 30-minütige Serviceleistung erbracht werden (Kosten pauschal 15 EUR; Terminvergabe und Bezahlung direkt beim Kursleiter; es handelt sich nicht um eine Leistung der Volkshochschule)
In Zweifelsfällen wird die Teilnahme an der Beratung (50100) empfohlen.

Das neue Frühjahrsprogramm erscheint am 09. Dezember 2021.

50103
Von den ersten Schritten bis ins Internet – Grundkurs für PC / Laptop mit Windows 10
Wolfgang Meyer
6 Abende
Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 180,- EUR / ermäßigt: 135,- EUR inkl. Lehrmaterial
Beginn: Di, 09.11.21
Sie lernen die Grundzüge der Bedienung, Anpassung und Nutzung eines PC / Laptops unter Microsoft Windows 10 einschließlich der Anbindung und Nutzung des Internets kennen.
Vorkenntnisse: keine

B-Aufbaukurs

50104
Routineaufgaben schnell und einfach erledigen
Aufbaukurs für Android Smartphone und Tablet
Wolfgang Meyer
5 Nachmittage
Freitag, 17.30 - 20.30 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 143,- EUR / ermäßigt: 107,- EUR inkl. Lehrmaterial
Beginn: Fr, 19.11.21
Sie erfahren, wie Sie mit Ihrem Mobilgerät unter Android bei der täglichen Nutzung übliche Aufgaben erledigen können. Wesentliche Inhalte:
Startbildschirme einrichten und verwalten, Geräte gegen unbefugte Nutzung sichern; Systemupdates; Sicherheit und Datenschutz, Mobilgeräte als mobilen WLAN-Hotspot nutzen / Internetfreigabe, QR-Codes nutzen / weitere Alltagsaufgaben, Mobilgeräte mit PC / Laptop verbinden
Vorkenntnisse: Entsprechend Grundkurs "Von den ersten Schritten bis ins Internet" an Android Smartphones und Tablets
Teilnahmevoraussetzungen: betriebsbereites Mobilgerät unter Android. Die SIM-PIN für Smartphone, EMail-Adresse und Passwörter werden mitgeführt.
Bitte achten Sie auf einen ausreichenden Ladezustand der Geräte-Akkus zu Beginn des jeweiligen Kurstages; Ladegeräte können nicht an jedem Schulungsplatz betrieben werden.
Sog. "Senioren-Handys", andere Mobilgeräte mit herstellerspezifischen Benutzeroberflächen oder Geräte mit Android-Versionen 5 und älter (wurden bis ca. 2015 verkauft) eignen sich nur in stark eingeschränktem Maße für die Kursteilnahme.
Für Mobilgeräte, die noch nicht bei Google Play registriert sind, kann auf Wunsch eine persönliche, 30-minütige Serviceleistung erbracht werden (Kosten pauschal 15 EUR; Terminvergabe und Bezahlung direkt beim Kursleiter; es handelt sich nicht um eine Leistung der Volkshochschule).
In Zweifelsfällen wird die Teilnahme an der Beratung (50100) empfohlen.

C-Kurse für Fortgeschrittene

50105
Daten in der Cloud verschlüsselt ablegen und nutzen
Wolfgang Meyer
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, 19.10.21
Wesentliche Inhalte: Grundfunktionen / Arten / Anbieter von Online- / Cloudspeichern, Anbieter verschlüsselter / gesicherter Cloudspeicher / eigene Cloud / NAS-Systeme, Einrichten und Nutzung von Cloud-Apps, Einrichten einer kostenlosen Verschlüsselungslösung für Cloudspeicher. Sie dürfen gerne Ihren eigenen Smartphones, Tablets oder Laptops mitbringen.
Vorkenntnisse: entsprechend den Aufbaukursen "Mobilgeräte" oder "PC" sowie "Datenverwaltung für Mobilgeräte und PC".
Teilnahmevoraussetzung: Registrierung des Mobilgeräts bei einem "App-Store" (siehe Serviceleistung "Smartphones, Tablets und Laptops für die Kursteilnahme vorbereiten") betriebsbereites Mobilgerät unter den Betriebssystemen Android, Apple iOS, Windows 10 wird im Kurs mitgeführt. Mitführen von E-Mailadressen und Kennwörtern (für "App-Store"). Bereitschaft, eine im Kurs festgelegte, einheitliche (kostenlose) App auf dem eigenen Mobilgerät zu erwerben und zu installieren.
Dieser vhespresso-Kurs wird definitiv ab 2 Personen durchgeführt.

50106
Weblogs / Blogs – Zeigen was man drauf hat WordPress Teil 1
Wolfgang Meyer
2 Abende
Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 147,- EUR / ermäßigt: 110,- EUR inkl. Lehrmaterial
Beginn: Di, 21.09.21
Wesentliche Inhalte: Einfache Webseite / Blog mit Wordpress erstellen, Texte gestalten, Bilder einbinden, Links anbringen und verwalten,
Hinweis: Es werden nur die Grundfunktionen von WordPress zum Betrieb einer persönlichen Homepage / eines Blogs behandelt. Den Betrieb eines selbst gehosteten Internetauftritts lernen Sie im Kurs "Eigene Webseiten mit WordPress" gestalten.
Vorkenntnisse: entsprechend den Aufbaukursen "Mobilgeräte" oder "PC" sowie "Datenverwaltung für Mobilgeräte und PC".
Dieser vhespresso-Kurs wird definitiv ab 2 Personen durchgeführt.

50107
Eigene Webseiten gestalten WordPress Teil 2
Wolfgang Meyer
2 Abende
Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 76,- EUR / ermäßigt: 57,- EUR inkl. Lehrmaterial
Beginn: Di, 05.10.21
WordPress gehört neben Joomla!, Drupal und Typo3 zu den bekanntesten und meistverwendeten Content Management Systemen.
Wesentliche Inhalte: Grundsätze Web-Hosting (Adressen, Speicher, Datenbanken usw.), Einrichten WordPress auf dem eigenen Web-Space, Verwendung / Einbinden von Multimediadaten, Design / Features verwalten, Organisation / Rechteverwaltung, Vorkenntnisse: entsprechend den Aufbaukursen "Mobilgeräte" oder "PC" sowie "Datenverwaltung für Mobilgeräte und PC".
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, die (vorherige) Teilnahme am Kurs "Weblogs / Blogs - zeigen was man drauf hat - WordPress Teil 1" wird empfohlen, 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.

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!

Office-Anwendungen

Word

50108
Word Basiswissen
Christiane Hefner
4 Abende
Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR inkl. Lehrmaterial
Beginn: Mi, 24.11.21
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 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!

50109
Word 2013 – Basiswissen kompakt
Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.30 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 90,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR inkl. Lehrmaterial
Termin: Sa, 16.10.21
Microsoft Word ist mehr als nur ein Schreibmaschinenersatz. In diesem Kurs lernen Sie Ihre Dokumente besser zu gestalten und effektiver mit dem Programm zu arbeiten. Nutzen Sie die Möglichkeiten um Urkunden zu erstellen, Briefe zu gestalten und Ihre Dokumente schneller und einfacher zu erstellen. Grundkenntnisse am PC sollten vorhanden sein. Sofern ein eigener Laptop (mit Microsoft Office 2007-2013) vorhanden ist, darf dieser gerne zum Kurs mitgebracht werden.

50110
Word Aufbauwissen
4 Abende
Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 96,- EUR / ermäßigt: 72,- EUR inkl. Lehrmaterial
Beginn: Do, 28.10.21
Der richtige Aufbaukurs für alle Teilnemer*innen eines Word-Grundkurses oder mit

entsprechenden Vorkenntnissen. Wenn Sie in Word an Grenzen stoßen, können Sie hier Ihr Wissen erweitern oder auffrischen.
Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse.

50111
Word 2013 – Aufbauwissen kompakt
Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.30 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 90,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Sa, 04.12.21
Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse, Word-Grundkenntnisse. Sofern ein eigener Laptop (mit Microsoft Office 2007-2013) vorhanden ist, darf dieser gerne zum Kurs mitgebracht werden.
Inhalt: Serienbriefe, Formulare, Bilder, Objekte, Tabellen und Textbausteine.

50112
Word Auffrischungskurs
Christiane Hefner
2 Abende
Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 55,- EUR / ermäßigt: 41,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termine: 13.10./20.10.21
Sie haben schon "mal" mit Word gearbeitet? Dies ist entweder schon eine Weile her, oder war in einer Vorgänger-Version? Oder haben Sie sich die Grundlagen selbst beigebracht, kommen aber immer wieder an Ihre Grenzen? Dann ist dieser Kurs vielleicht genau richtig für Sie. Wir "fliegen" durch die Word-Welt, schauen uns sowohl die Basics wie auch nützliche Funktionen an - immer an Beispielen aus der Praxis.
Achtung: Dieser Kurs ist nicht für Word-Einsteiger geeignet!
Voraussetzung: Windows- und Word-Grundlagen!

50113
Themenkurs:
Word Serienbriefe
Christiane Hefner
Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 74,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Mi, 10.11.21
Voraussetzung: Word- und Windowsgrundlagen, Grundkenntnisse im Umgang mit Dateien, Tastatur-Grundkenntnisse!
Dieser vhespresso-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

50114
Themenkurs:
Flyer gestalten in Word
Christiane Hefner
Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 74,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Mi, 17.11.21
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem Textverarbeitungsprogramm Word Faltblätter bzw. Flyer erstellen. Die erlernten Techniken und Tricks können Sie dann beruflich, privat oder auch im Verein oder Ehrenamt vielfältig einsetzen. Anhand konkreter Beispiele wird das notwendige Wissen kompakt vermittelt. Übungen helfen Ihnen, die erworbenen Techniken gleich anzuwenden.
Kursinhalt:
Einfache Faltblätter bzw. Flyer erstellen Text in Spalten anordnen, Bilder, Symbole und Tabellen einfügen, Faltblatt drucken.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word. Dieser vhespresso-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

Excel

50115
Excel Basiswissen
Wolfgang Meyer
4 Vormittage
Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Beginn: Fr, 08.10.21
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.

50116
Excel Basiswissen – kompakt
Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.30 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 90,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Sa, 18.09.21
Hier werden Ihnen die Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation mit 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.

50117
Excel Aufbaukurs
Thomas Kousoglou
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, 18.10.21
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 Excel-Basiskurs vermittelten Inhalten werden als bekannt vorausgesetzt.

50118
Excel Aufbauwissen – kompakt
Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.30 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 90,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Sa, 20.11.21
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 Excel.

Gemeinsam
für mehr Bildung

50119
Excel Themenkurs: "Diagramme"
Helmut Oberle
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, 11.10.21
Inhalt: Grundlagen zu Diagrammen, Vorgehensweise bei der Diagrammerstellung, Daten mit Sparklines veranschaulichen, besondere Formatierungsmöglichkeiten nutzen, Verschiedene Diagrammtypen kombinieren, dynamisch wachsendes Diagramm erstellen.
Voraussetzung: Excel- Grundkenntnisse
Dieser vhespresso-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

50120
Excel Themenkurs: "Pivot-Tabellen"
Helmut Oberle
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, 22.11.21
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 Excel-Version.
Dieser vhespresso-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

Access

50121
Access 2013 – Grundwissen
Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.30 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 108,- EUR / ermäßigt: 81,- EUR inkl. Lehrmaterial
Termin: Sa, 27.11.21
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmer*innen durchgeführt.
Lernen Sie bei Ihrer Datenverwaltung (Mitarbeiter, Vereinsmitglieder, Lagerlisten, Adressen, ...) die Vorzüge von Microsoft Access kennen. Üben Sie an praktischen Beispielen die Erstellung und Auswertung Ihrer Datensätze. Nach diesem Termin kennen Sie die wichtigsten Grundlagen und können Ihre eigene einfache Datenbank erstellen. Grundkenntnisse in Access müssen nicht vorhanden sein. Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse.
Bitte USB-Stick mitbringen.

Multimedia

50122
Fotokunst mit dem Smartphone und Tablet
Monika Bach
Samstag, 09.30 - 16.30 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 62,- EUR / ermäßigt: 47,- EUR
Termin: Sa, 25.09.21
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs nur mit 6 Teilnehmer*innen durchgeführt.
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.

50123
Fotos und andere Daten verwalten – für Mobilgeräte und PC
EDV-Kurs für Fortgeschrittene
Wolfgang Meyer
2 Vormittage
Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 81,- EUR / ermäßigt: 61,- EUR inkl. Lehrmaterial
Beginn: Fr, 12.11.21
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmer*innen durchgeführt.
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 sowie auf dem PC/Laptop mit dem Windows 10 Explorer, Zugriff auf Datenträger, Ordner und Dateien verwalten (kopieren, verschieben, löschen, umbenennen), ZIP-Archive verwalten, PDF erzeugen und verwalten, 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 und Teilnahmevoraussetzungen: entsprechend dem Aufbaukurs "Routineaufgaben schnell und einfach erledigen für PC / LaptopPC mit Windows 10".

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

Online-Kurse
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.

50124
Online-Kurs: Erzähle deine Geschichte mit Adobe Spark
Einsteiger*innen
Martin Günther
2 Abende
Montag, 18.30 - 20.45 Uhr
Gebühr: 95,- EUR / ermäßigt: 71,- EUR
Beginn: Mo, 15.11.21
Mit Spark steht das Thema im Mittelpunkt. Verwandeln Sie Ihre Bilder und Ideen in visuelle Geschichten, nutzen sie ihre eigenen Fotos, Texte und Videos. Mehr als ein Smartphone oder einen Laptop brauchen Sie nicht. Die Bedienung ist einfach und intuitiv. Ein Bild mit Text und Grafiken zu kombinieren wird zum Kinderspiel. Das Veröffentlichen kann direkt aus der App geschehen. Eine einfache, perfekte und zeitsparende Lösung - so erreichen Sie ihr Publikum schnell, einfach und direkt.
Versehen Sie Bilder mit Text, stellen Sie Informationen grafisch dar oder erzählen Sie kleine Geschichten in Bildern. Das geht im Handumdrehen und sieht professionell aus.
Die Bedienung der App auf mobilen Geräten oder im Browser ist benutzerfreundlich und weitgehend selbsterklärend.
Voraussetzung: Internet Grundkenntnisse.
Eine kostenlose Registrierung bei Adobe ist notwendig um die Tools zu nutzen. Im Kurs gehen wir auf alle drei Spark-Apps ein:
Adobe Spark Video: Video-Storytelling-Anwendung. Lizenzfreie Bilder, Audio Recording, Musik und Texte zu kurzen, animierte, erzählende Erzähl-Videos kombinieren.
Adobe Spark Page: Projekte in einfachen Webseiten veranschaulichen und dokumentieren.
Adobe Spark Post: Ansprechende Info-Grafiken erstellen und einfach überall im Web teilen.
Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten sie kurz vor Kursbeginn direkt vom Dozenten.
Dieser vhespresso-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

50125
Online-Kurs: Bildbearbeitung mit lightroom 5
Martin Günther
4 Abende
Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 120,- EUR / ermäßigt: 90,- EUR
Beginn: Do, 21.10.21
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. Voraussetzung: sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus, sowie EDV-Grundkenntnisse. Die Teilnehmer können eigene Bilder im Kurs verwenden.
Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten sie kurz vor Kursbeginn direkt vom Dozenten.
Dieser vhespresso-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

50126
Online-Kurs:
Excel Grundkurs
per Zoom in Kooperation mit der
VHS Landkreis Karlsruhe
Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
Gebühr: 52,60 EUR
Termin: Sa, 09.10.21
In diesem Online-Kurs lernen Sie 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.
Folgende Lehrinhalte werden vermittelt: Grundeinstellungen und individuelle Gestaltung der Symbolleisten, Daten eingeben und ändern (Zahlen, Text, Datum und Uhrzeit), Zellformatierung kopieren, ausschneiden, einfügen und verknüpfen von Texten, Zahlen und Formeln, Formeln und Funktionen, relative und absolute Bezüge, bedingte Formatierung, sortieren und filtern von Daten.
Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus, Excel-Version idealerweise ab 2013 (nötigenfalls geht auch Version 2010), eine ausreichend schnelle Breitband-Internet-Verbindung, Angabe einer E-Mail-Adresse, die an den Kursleiter weitergegeben werden darf, als Browser für die Webkonferenz funktionieren am besten Google Chrome und Microsoft Edge,
Sie erhalten den Link zum Online-Kursraum (Zoom) rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

50127
Online-Kurs:
Excel Aufbaukurs per Zoom
in Kooperation mit der
VHS Landkreis Karlsruhe
Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
Gebühr: 52,60 EUR
Termin: Sa, 06.11.21
In diesem Kurs erhalten Sie nicht nur eine theoretische Antwort auf Ihre Fragen, sondern lernen sofort umsetzbare, präzise und leicht verständliche Lösungen kennen und EXCEL professionell zu nutzen.
Folgende Lehrinhalte werden vermittelt: Datenbanken und Listen erstellen, mit der Funktion TEILERGEBISSE und SPEZIALFILTER Datentabellen auswerten, mit PIVOT-TABELLEN Statistiken, komplexe Auswertungen etc. erstellen, mit den Spezialfunktionen wie SVERWEIS, WENN, UND/ODER Daten analysieren und Excel Entscheidungen treffen lassen.
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 Excel,
Teilnahmevoraussetzung: Excel - Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus, Excel-Version idealerweise ab 2013 (nötigenfalls geht auch Version 2010), eine ausreichend schnelle Breitband-Internet-Verbindung, Angabe einer E-Mail-Adresse, die an den Kursleiter weitergegeben werden darf, als Browser für die Webkonferenz funktionieren am besten Google Chrome und Microsoft Edge,
Sie erhalten den Link zum Online-Kursraum (Zoom) rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

50128
Online-Kurs:
Excel Makro / VBA-Programmierung per Zoom
in Kooperation mit der
VHS Landkreis Karlsruhe
Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
Gebühr: 52,60 EUR
Termin: Sa, 11.12.21
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.
Über den Einsatz dieser Techniken können 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, Verzweigungen und Abfragen erstellen, sich wiederholende Arbeitsschritte mit Schleifen lösen, mit Zellen und Bereichen programmieren, von den Ereignissen in Excel profitieren, alltägliche Arbeiten mit Excel-VBA automatisieren.
Teilnahmevoraussetzung: Excel-Grundkenntnisse, Excel-Version idealerweise ab 2010, eine ausreichend schnelle Breitband-Internet-Verbindung, Angabe einer E-Mail-Adresse, die an den Kursleiter weitergegeben werden darf, als Browser für die Webkonferenz funktionieren am besten Google Chrome und Microsoft Edge.
Sie erhalten den Link zum Online-Kursraum (Zoom) rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

50129
Online-Kurs:
Dashboards mit EXCEL per Zoom
in Kooperation mit der
VHS Landkreis Karlsruhe
Helmut Oberle
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 21,10 EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Mo, 08.11.21
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. Behördendaten 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, eine ausreichend schnelle Breitband-Internet-Verbindung, Angabe einer E-Mail-Adresse, die an den Kursleiter weitergegeben werden darf, als Browser für die Webkonferenz funktionieren am besten Google Chrome und Microsoft Edge.
Sie erhalten den Link zum Online-Kursraum (Zoom) rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

50130
Online-Kurs:
PowerPoint Grundkurs per Zoom
in Kooperation mit der
VHS Landkreis Karlsruhe
Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
Gebühr: 52,60 EUR
Termin: Sa, 02.10.21
In diesem Online-Kurs lernen Sie die Arbeit mit Microsoft PowerPoint 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 PowerPoint gewonnen haben.
Folgende Lehrinhalte 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, PowerPoint-Version idealerweise ab 2010, Eine ausreichend schnelle Breitband-Internet-Verbindung, Angabe einer E-Mail-Adresse, die an den Kursleiter weitergegeben werden darf, als Browser für die Webkonferenz funktionieren am besten Google Chrome und Microsoft Edge. Sie erhalten den Link zum Online-Kursraum (Zoom) rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

50131
Online-Kurs:
PowerPoint Aufbaukurs per Zoom in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe
Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
Gebühr: 52,60 EUR
Termin: Sa, 13.11.21
Dieser Online-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, PowerPoint-Version idealerweise ab 2010, eine ausreichend schnelle Breitband-Internet-Verbindung, Angabe einer E-Mail-Adresse, die an den Kursleiter weitergegeben werden darf, als Browser für die Webkonferenz funktionieren am besten Google Chrome und Microsoft Edge. Sie erhalten den Link zum Online-Kursraum (Zoom) rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

50132
Online-Kurs:
Instagram for Business in Kooperation mit der VHS Fürth GmbH
Mittwoch, 17.00-20.00 Uhr
Gebühr: 49,- EUR
Termin: Mi, 08.12.21
Anmeldeschluss: 19.11.2021
Das soziale Netzwerk Instagram bietet viele Möglichkeiten um Reichweite auszubauen und somit Kund*innen besser zu erreichen. Mit ein wenig Kreativität und der richtigen, individuellen Strategie können Unternehmen und Selbständige die Vorteile der visuellen Präsentation (Foto, Video im Feed und Stories) für sich nutzen. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Produkte und Dienstleistungen auf Instagram wirksam repräsentieren. Kursinhalte: Basiswissen, Style und Inspiration, Bilder für Instagram, bearbeiten und planen, Zielgruppe und Timing sowie Bildunterschriften/Content, Publikum gewinnen, das Beste rausholen, Algorithmus nutzen.
Dozentin der VHS Fürth GmbH: Uta Kraus

Rechnungswesen

50401
Online-Vortrag:
"Digitale Bierdeckel-Kalkulation für Handwerksbetriebe"
Mit nur drei Zahlen zum sicheren Gewinn bei jedem Auftrag
Martin Herber
Dienstag, 17.00 Uhr
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Di, 26.10.21
Voranmeldung erforderlich!
Mit nur drei Zahlen zum sicheren Gewinn bei jedem Auftrag
Handwerker sind Praktiker - und doch verlassen Sie sich bei der Kalkulation oft genug auf ihr Bauchgefühl, rechnen nach der Methode "Pi mal Daumen" - und verschenken viel Geld. Die Folge: Über 80 % der Handwerker verschenken viel Geld durch zu geringe Stundensätze, falsche Materialaufschläge, hohen Zeitaufwand und Personaleinsatz.
Das muss nicht sein. Das zeigt Ihnen dieser Vortrag: Eine einfache Kalkulation mit nur drei Zahlen, die Platz auf einem Bierdeckel hat, garantiert Ihren Gewinn bei jedem Auftrag.
Inhalt:
Angebote erstellen: Kalkulation von Angeboten mit Gewinngarantie auf Basis objektiver Zahlen
Preise kalkulieren: Kalkulation wettbewerbsfähiger Preise und Ihrer persönlichen Preisuntergrenze
Betriebswirtschaftliche Aufgaben vereinfachen: schnelle Vor- und Nachkalkulation von Baustellen, richtiger Stundensatz und Materialaufschlag, schnelle und doch individuelle Kalkulation.
Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten sie kurz vor Kursbeginn direkt vom Dozenten.

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

Mit 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 Zertifikation 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.
XB besteht aus mehreren Modulen wie z. B. Finanzbuchführung oder Lohn und Gehalt besteht. Wenn Sie schon über Vorkenntnisse verfügen, bringen Sie diese ein: Sie können alle Kurse einzeln belegen.
Nach jedem Kurs besteht die Möglichkeit, eine standardisierte Prüfung abzulegen. Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein bundesweit anerkanntes Zertifikat, mit dem Sie die neu erworbenen Fähigkeiten nachweisen können.
Mit bestimmten Kombinationen von Zertifikaten erreichen Sie übergeordnete Abschlüsse wie z. B. "Finanzbuchhalter/in (XB)". Viele Xpert Business Abschlüsse werden auch als Studienleistung angerechnet.
Die VHS Bruchsal bietet in diesem Semester das Modul 1 der Finanzbuchführung. Auf Anfrage können, bei genügend Nachfrage auch andere Kurse angeboten 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: 290,- EUR / ermäßigt: 218,- EUR
inkl. Lehr- und Übungsbuch
Beginn: Di, 28.09.21
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. Lehrgangsziel 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.

10001 D
"Wie kommt der Apfel in die Flasche?"
für Kinder von 7 bis 10 Jahren
Katrin Dickgießer-Weiß
Samstag, 02.10.21
Treffpunkt:11.00 Uhr
Bruchsal, Unterführung beim Schlachthof
Rückkehr: ca. 13.00 Uhr
Gebühr: 12,- EUR
Wir pressen gemeinsam Apfelsaft! Gesund und direkt vom Baum werden wir unseren eigenen Apfelsaft pressen. Bitte wetterangepasste Kleidung anziehen.

10002 D
„Spurensuche auf der Streuobswiese“
für Kinder von 7 bis 10 Jahren
Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten
Katrin Dickgießer-Weiß
Donnerstag, 04.11.21
Treffpunkt: 11.00 Uhr
Bruchsal, Unterführung beim Schlachthof
Rückkehr: ca. 13.00 Uhr
Gebühr: 12,- EUR
Reh, Wildschwein oder Fuchs? Welches Tier hat hier wohl seine Spur hinterlassen? Nicht nur Fraß- und Trittspuren sind zu finden. Lasst euch überraschen. Bitte ein Getränk und wetterangepasste Kleidung (warme und regendichte Kleidung) mitbringen.

©babimu_fotolia.com

20001 D
Kindergeburtstage in Bruchsal (kreativ)!
Feiern Sie Ihren Kindergeburtstag über die VHS!
Nadine Münch
Gebühr: 115,- 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.

Die Expeditionen "Wie kommt der Apfel in die Flasche?" und "Spurensuche auf der Streuobstwiese" können auch als Kindergeburtstag an einem anderen Tag gebucht werden.
Infos unter 07251/79 304

20002 D
Frisurenworkshop für Mutter + Tochter
Heike Aichert
Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 22,- EUR
Termin: Sa, 16.10.21
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
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 22,- EUR
Termin: Sa, 30.10.21
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.

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, 09.10.21
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 Zauberutensilien mitnehmen, sofern man möchte. Gafraschilli hat immer etwas vom Zauberladen dabei. Mitzubringen ist Interesse, Spaß und ein normales Päckchen Spielkarten; etwas zu Essen und Trinken.

Tageselternverein Bruchsal Landkreis Karlsruhe Nord e.V.

Gemeinsam die Zukunft **rocken**!

TAGESELTERNVEREIN
Bruchsal Landkreis Karlsruhe Nord e.V.

Die Aufgaben einer Tagespflegeperson sind ebenso vielfältig wie die Möglichkeiten, welche die Kindertagespflege bietet:
- selbstständige Tätigkeit im eigenen Haushalt
- selbstständige Tätigkeit in anderen geeigneten Räumen (z.B. TigeR)
- angestellte Tätigkeit im Haushalt der Erziehungsberechtigten (z.B. Minijob)

Unser nächster Qualifizierungskurs startet im September!

Wir informieren Sie gerne!
Tel: 07251-981 987-0

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

VHS für Kinder und Jugendliche

junge vhs

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!

30101 D
Yoga für Kinder von 6 - 8 Jahren
Laura Rempel
8 Nachmittage
Mittwoch, 15.45 - 16.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 33,- EUR
Beginn: Mi, 06.10.21
Durch das Yoga soll Kindern eine Möglichkeit gegeben werden, das eigene Körpergefühl zu entwickeln und zu erleben. Atemübungen und Erfahrungen in der Stille ergänzen die körperlichen Übungen, in denen der natürliche Bewegungsdrang von Kindern ausgelebt werden darf. Mit Fantasie, Achtsamkeit und Spaß sollen die Kinder (selbst-)bewusster werden um ihre Herausforderungen im Alltag besser zu meistern.
Die Kinder sollten bequeme Kleidung tragen und eine Matte mitbringen.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
Ferienkurse
auch gut zur Wiederholung geeignet
Karlheinz Bollheimer
3 Vormittage
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 24,- EUR
Termine: 02./03./04.11.21
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.
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe, Alltagskleidung, ein Getränk.
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
Sicherheitskurs für Vorschulkinder von 5 bis 6 Jahren
jeweils von 10.00 - 11.15 Uhr

30202 D
Sicherheitskurs für Mädchen und Jungen von 7 bis 8 Jahren
jeweils von 11.25 - 12.40 Uhr

30203 D
Sicherheitskurs für Mädchen und Jungen von 9 bis 11 Jahren
jeweils von 12.50 - 14.05 Uhr

60701 D
Vorbereitungskurs für die Abschlussprüfungen EuroKom an Realschulen der Klasse 10
Ferienkurs
Ellen Kattner
5 Vormittage
Dienstag bis Samstag,
jeweils 10.00 - 13.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 60,- EUR
Termine: 02./03./04./05./06.11.21
Der Kurs bereitet auf die drei Teile der mündlichen Kommunikationsprüfung (EuroKom) vor: Auf die Präsentation des Schwerpunktthemas, das Hörverstehen sowie die kommunikativen/situativen Aufgabenformen. Ideal wäre es, wenn die Teilnehmer ihre Präsentation - zumindest als Konzept - schon mitbringen könnten, damit der Vortrag intensiv geübt werden kann.

Partner im
Bündnis für Familie
BRUCHSAL

Was ist das Bündnis für Familie Bruchsal?
Das Bündnis für Familie ist ein Netzwerk, in dem die unterschiedlichsten Menschen und Institutionen aktiv an der **Weiterentwicklung der Familienfreundlichkeit** in Bruchsal zusammenarbeiten.

Wer macht alles mit?
Menschen, die beruflich oder privat Interesse haben, sich zu einem Thema oder einem Problem zusammenzuschließen und **gemeinsam eine neue Lösung** zu finden. Derzeit sind Wirtschaftsunternehmen, Sozialverbände, Behörden, Gewerkschaft und Handelskammer, Kirchen, freie Träger, Ehrenamtliche und Bürgerinnen und Bürger aus Bruchsal aktiv und unterstützen das Bündnis.

*Machen auch Sie mit! **Wir freuen uns über alle tatkräftigen Mitmenschen**! Schreiben Sie an info@buendnis-familie-bruchsal.de*

Wie arbeiten wir zusammen?
In Arbeitskreisen treffen sich Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen und bearbeiten ein selbst gewähltes Thema.

Was haben wir z.B. bisher erreicht?
- Zertifikat für familienfreundliche Betriebe
- Kinder und Jugendtag/Markt der Vereine
- Lesehäuschen für Kinder und Jugendbücher
- Homepage mit BruchsalKids
- Still und Wickelpunkte ...

Hier gibt es weitere Informationen:
www.buendnis-familie-bruchsal.de

Stadt Bruchsal
Fachbereich Bildung, Soziales und Sport
Amt für Familie und Soziales
Geschäftsstelle Bündnis für Familie
Tunnelstr. 27, 76646 Bruchsal
info@buendnis familie bruchsal.de

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de

10001			Unterwegs mit der VHS – Exkursionen und Tagesveranstaltungen	8
10302 10303	30.09.2021 14.10.2021	18.30 Uhr 10.00 Uhr	Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung	14
10306 10307	09.10.2021 28.10.2021	10.00 Uhr 18.30 Uhr	Erbrecht- und Testamentsgestaltung	15
10313	18.10.2021	19.00 Uhr	Die Pflegezeit finanziell meistern	15
10505	21.09.2021	14.00 Uhr	Kaffeefahrten und diverse Haustürge-schäfte	19
10511	07.12.2021	14.00 Uhr	Enkeltrick und falsche Polizeibeamte	20
10604 10611	06.10.2021 27.10.2021	10.00 Uhr 19.30 Uhr	Bullerbü – oder was hattest du? Kind-heitserinnerungen prägen uns ein Le-ben lang	21
10612	09.11.2021	18.00 Uhr	Leben dauert bis zum Schluss – Erste Hilfe bei schwerer Krankheit, Sterben, Tod und Trauer	22
10601 Y	10.11.2021	17.30 Uhr	Letzte Hilfe Kurs - Sterbenden Men-schen beistehen	90
20001 R	23.09.2021	18.00 Uhr	Das perfekte Make-up für die Frau ab 50	82
20004	07.12.2021	18.00 Uhr	Das perfekte Make-up für die Frau ab 50	28
30112	13.09.2021	18.00 Uhr	Yoga 50+	32
30113	15.09.2021	17.00 Uhr	Yoga 50+	32
30101 I	16.09.2021	14.15 Uhr	Yoga 50+	75
30102V	17.09.2021	10.30 Uhr	Yoga 50+	85
30115	22.09.2021	14.30 Uhr	Balance 55+	32
30210 C	24.09.2021	15.30 Uhr	Aquafitness 50+	67
30211 N	21.09.2021	18.00 Uhr	Wassergymnastik 50+	11
30212 N	17.09.2021	18.00 Uhr	Wassergymnastik 50+	12
30202 Z	21.09.2021	17.30 Uhr	Aquafitness für Senior*innen	92
30203 F	13.09.2021	09.15 Uhr	Rückenfit 60+	70
30204 F	13.09.2021	10.15 Uhr	Rückenfit 60+	70
30207 Z	23.09.2021	10.00 Uhr	Ausgleichsgymnastik für Senior*innen	92
30301	17.09.2021	08.30 Uhr	Gedächtnistraining 60+	36
40601	15.09.2021	09.00 Uhr	Englisch A1, 50+ Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse	45
40601 I	20.09.2021	18.00 Uhr	Englisch A1, 50+ Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse	76
40601 Z	21.09.2021	18.00 Uhr	Englisch mit Muße B1, 50+	92
40602 I	27.09.2021	16.30 Uhr	Englisch, 50+ Fortgeschrittene	76
40602 Z	21.09.2021	19.30 Uhr	Englisch mit Muße B1, 50+	92

40603	13.09.2021	09.15 Uhr	Englisch A1, 50+ Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen	45
40605	13.09.2021	11.00 Uhr	Englisch A1/2, 50+	45
40606	17.09.2021	09.00 Uhr	Englisch A1/2, 50+	45
40607	16.09.2021	10.30 Uhr	Englisch A1/2, 50+	45
40611	14.09.2021	09.00 Uhr	Englisch B1, 50+	46
40908	15.09.2021	10.45 Uhr	Italienisch A2, 50+	48
42201 F	04.10.2021	18.00 Uhr	Spanisch A2, 50+	72
50100	17.09.2021	10.00 Uhr	Kostenlose Beratung EDV-Kurse	54
50101	27.09.2021	14.00 Uhr	Von den ersten Schritten bis ins Internet – Grundkurs für PC / Laptop	54
50103	09.11.2021	18.00 Uhr	Von den ersten Schritten bis ins Internet – Grundkurs für PC / Laptop	54
50102	24.09.2021	17.30 Uhr	Von den ersten Schritten bis ins Internet – Grundkurs für Android Smart-phone und Tablet	54
50104	19.11.2021	17.30 Uhr	Routineaufgaben schnell und einfach erledigen – Aufbaukurs für Android Smartphone und Tablet	54

vhs
Der offizielle Kinospot der Volkshochschulen
Eine rasante Reise durch die Kurswelt der vhs
immer anders,
immer du.
★ ★ ★ ★ ★
Ein Erlebnis!
★ ★ ★ ★ ★
Jetzt entdecken!
Demnächst im Kino!
Mehr Informationen auf
www.volkshochschule.de
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, Hardtfeldplatz 8; Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27

20501 B
Disco-Fox-Tanzkurs für Anfänger*innen (Paare)
2 Sonntage
14.00 - 16.00 Uhr
Haus der Begegnung, Familienzentrum, Tunnelstr. 27
Gebühr: 26,- EUR pro Person
Termine: 17./24.10.21
Er ist bekannt, beliebt, einfach zu erlernen und kann auf viele Oldies und aktuelle Hits getanzt werden. Der Disco Fox wird von den ersten Grundschritten an erlernt. Freuen Sie sich auf die unzähligen Variationen des abwechslungsreichen Paar-Tanzes. Bei Bedarf kann ein Kurs für Fortgeschrittene eingerichtet werden.

20502 B
Tanzkurs für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen (Paare) Standard/Latein
4 Sonntage
16.00 - 18.00 Uhr
Haus der Begegnung, Familienzentrum, Tunnelstr. 27
Gebühr: 47,- EUR pro Person
Termine: 17./24./31.10./07.11.21
Sie möchten tanzen lernen oder Ihre früheren Tanzschulkenntnisse wieder Auffrischen? Wir machen Anfänger*innen und Wiedereinsteigern*innen flinke Beine. Lernen Sie mit viel Spaß einfache Grundschritte und Figuren von Cha-Cha-Cha, Rumba, Wiener Walzer, langsamem Walzer, Jive und Disco Fox. Die Auswahl der Tänze sprechen wir gerne mit den Teilnehmenden ab.

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 B
Hatha-Yoga
Petra Böttger
12 Abende
Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 51,- EUR
Beginn: Di, 14.09.21
Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen mitbringen.

30102 B
Hatha-Yoga
Petra Böttger
12 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Di,14.09.21
Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen mitbringen.

30103 B
Hatha-Yoga
Petra Böttger
12 Abende
Dienstag, 19.40 - 21.10 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Di,14.09.21
Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen mitbringen.

30201 B
KAPOW® Kardio Power Workout
Klementina Kovac
10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21
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.

30202 B
Pilates – Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge
Florentina Degen
13 Abende
Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 58,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21
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!

30203 B
AktivFit
Natallia Shkadarevich
14 Abende
Montag, 17.45 - 18.45 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 61,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
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!!!

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

30204 B
RückenFit
Natallia Shkadarevich
14 Abende
Montag, 18.50 - 19.50 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 61,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21

30205 B
RückenFit
Natallia Shkadarevich
14 Abende
Montag, 19.55 - 20.55 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 61,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21

30206 B
Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode.
Monica Fischer
8 Abende
Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Do, 21.10.21
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.

Bruchsal-Heidelsheim

Außenstellenleiterin:
Ilona Müller-Bhatia
Sennigweg 6
76646 Bruchsal-Heidelsheim
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

10601 C
Lachyoga online über Zoom
Sonja Gäng
10 Abende
Montag, 19.00 - 19.45 Uhr
online
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Mo, 27.09.21
Heute schon gelacht?
Lachyoga ist eine einzigartige Methode, bei der alle ohne Grund lachen können. Weder Humor, Witze noch Comedy sind notwendig. Lachen tut uns einfach gut! Dabei unterscheidet die menschliche Psyche nicht zwischen echtem und unechtem Lachen. Die verschiedenen Übungen des Lachyoga basieren hauptsächlich auf der Tiefenatmung des Yoga, wodurch wir zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden gelangen.
Mit spielerischen Übungen des Lachyoga finden wir leichten und schnellen Zugang zu Kreativität, Intuition, Heiterkeit und Wohlbefinden. Die Lachyoga Übungen sind einfach in ihrer Anwendung und effektiv in ihrer Wirkung. Ein gut durchbluteter und mit viel Sauerstoff versorgter Organismus ist das Resultat.
Das Angebot findet online über das kostenlose Programm Zoom statt. Sie melden sich an, die Dozentin sendet Ihnen kurz vor Kursbeginn die benötigten Einwahldaten per E-Mail zu und Sie nehmen "live" am Kurs teil. Sie können also von zu Hause aus mitmachen. Ebenso erhalten Sie von der Dozentin eine Einführung in die Funktion von Zoom.

30101 C
Hatha-Yoga
Selina Strack-Kirschner
10 Abende
Mittwoch, 17.30 - 18.45 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Zimmer 6, Altbau OT Heidelsheim
Gebühr: 68,- EUR
Beginn: Mi, 29.09.21
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.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, festes Kissen und wer hat einen Yogagurt und Block.

30201 C
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 5 bis 7 Jahren
Karlheinz Bollheimer
4 Nachmittage
Dienstag, 17.15 - 18.30 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Zimmer 6, Altbau OT Heidelsheim
Gebühr: 37,- EUR
Beginn: Di, 09.11.21
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 lehrt den Jungen und Mädchen alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen 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 vorgeführt.
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen

30202 C
Zumba® Fitness
Natallia Shkadarevich
10 Vormittage
Mittwoch, 08.15 - 09.15 Uhr
Turnhalle des TV Heidelsheim, Gymnastikraum, (Parkplätze am Schwimmbad Markgrafenstr.)
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mi, 29.09.21
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.

30203 C
Ganzkörpertraining Kraft und Entspannung
Birgit Gauch
10 Vormittage
Montag, 08.45 - 09.45 Uhr

Bruchsal Heidelsheim / Bruchsal Untergrombach / Bruchsal Obergrombach

Turnhalle des TV Heidelsheim, Gymnastikraum, (Parkplätze am Schwimmbad Markgrafenstr.)
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mo, 20.09.21
Ein ganzheitliches Fitness-System, das Körper und Geist in Einklang bringt. Langsame, fließende Bewegungen fördern in starkem Maße die eigene Körperwahrnehmung durch das Zusammenspiel von Balance und Haltung. Die Komplexität von Dehn- und Kräftigungsübungen führt zu einer Stärkung der Tiefenmuskulatur und somit gleichzeitig zu einer Stabilisation der Körpermitte. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das Bauch- und Rückenmuskeltraining. Durch die Stärkung des Körper-Stützapparats werden Haltung, Stabilität und Körpergefühl gefördert. Somit können Haltungsschäden entgegengewirkt und Rückenschmerzen vorbeugt werden. Sie benötigen eine Decke oder Matte.

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!

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.

30207 C
Aquafitness und Aqua Zumba® Mix aus Fitness und Tanzen im Wasser
Natallia Shkadarevich
12 Nachmittage
Samstag, 12.00 - 12.45 Uhr
Schwimmbad Heidelsheim
Gebühr: 38,- EUR
Beginn: Sa, 25.09.21

30208 C
Aquafitness und Aqua Zumba® Mix aus Fitness und Tanzen im Wasser
Natallia Shkadarevich
12 Nachmittage
Samstag, 13.00 - 13.45 Uhr
Schwimmbad Heidelsheim
Gebühr: 38,- EUR
Beginn: Sa, 25.09.21

Aqua-Fitness ist eine Wassergymnastik mit Übungsprogrammen zur Steigerung Ihres Wohlbefindens. Die besonderen Eigenschaften des Wassers, wie Auftriebskraft, Wasserwiderstand und Wasserdruck sind Garant für positive Wirkungen auf den menschlichen Körper, u.a. Entlastung von Muskeln und Gelenken, aber auch Sicherheit bei Bewegungen und Förderung der Durchblutung.

30210 C
Aqua-Fitness 50+
Katharina Fessler
10 Nachmittage
Freitag, 15.30 - 16.15 Uhr
Schwimmbad Heidelsheim
Gebühr: 37,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 24.09.21
Wassertiefe: 1,25 m

30215 C
Aqua-Fitness
Katharina Fessler
10 Nachmittage
Freitag, 16.15 - 17.00 Uhr
Schwimmbad Heidelsheim
Gebühr: 37,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 24.09.21
Wassertiefe: 1,25 m

30230 C
Schwimmen für Frauen Anfängerinnen
Diana Fessler
10 Vormittage
Samstag, 09.00 - 09.45 Uhr
Schwimmbad Heidelsheim
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Sa, 25.09.21
Zum Schwimmen lernen ist es nie zu spät! Lernen Sie schrittweise eine sichere Schwimmtechnik. Die Kursleiterin hilft Ihnen auch bei evtl. vorhandener Wasser- oder Tiefenangst.

Aufgrund der Umbauarbeiten im Heidelsheimer Hallenbad war zum Zeitpunkt des Programmdrucks noch nicht klar, wie und ab wann dort wieder Kinderschwimmkurse durchgeführt werden können. Die aktuellen Kurse bzw. die freien Plätze entnehmen sie bitte unserer Web-Seite unter junge vhs.

Bruchsal – Untergrombach Bruchsal – Obergrombach

Außenstellenleiterin:
Birgit Bender
Tel.: 07251/3675811 (vormittags)
E-Mail: bender.untergrombach@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; TSV-Heim Untergrombach, Joß-Fritz-Str. 26; Burgschule Obergrombach, Danzberg 9

10601 E
Glücklich sein – Packen wir es an
Vortrag
Reinhard Mieschalla
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mi, 29.09.21
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.

Bruchsal Untergrombach / Bruchsal Obergrombach

30101 E
Online-Kurs: Hatha-Yoga
Monika Bloching
10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.15 Uhr
Joß-Fritz-Schule, Multifunktionsraum
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Do, 23.09.21
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.
Sie benötigen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, festes Kissen und wer hat einen Yogagurt und Block.

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 E
Hatha-Yoga
Sandra Bachmann
10 Abende
Montag, 18.45 - 19.45 Uhr
AWO Haus Silbertal,
Ste.-Marie-aux-Mines-Str. 24
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

30103 E
Hatha-Yoga
Sandra Bachmann
10 Abende
Montag, 19.45 - 20.45 Uhr
AWO Haus Silbertal,
Ste.-Marie-aux-Mines-Str. 24
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

©Yoga Pressmaster_shutterstock.com

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.
Yoga kennt kein Alter. Es weckt in allen Menschen nicht genutzte Kraftquellen und löst somit körperliche, geistige und seelische Energieblockaden. Da nur die eigenen Leistungsanforderungen das Üben bestimmen, können Menschen aller Altersstufen davon profitieren.

30104 E
Hatha-Yoga
Anda Lauber
10 Abende
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Burgschule Obergrombach
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Mi, 22.09.21
bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke.

30105 E
Yoga
Hilde Schlindwein
10 Abende
Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr
Ort wird noch bekanntgegeben
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Do, 07.10.21
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke.

30201 E
Rückenfitness
10 Abende
Montag, 19.15 - 20.15 Uhr
Burgschule Obergrombach
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Mo, 04.10.21
Effektive Übungen zur Stabilisierung der kompletten Rumpf- und Rückenmuskulatur. Mobilisation sowie Dehnungen der verkürzten Muskulatur und Entspannung fördern das Wohlbefinden und reduzieren Rücken- und Haltungsproblematiken.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, zwei Tennisbälle, evtl. Igelball und kleinen glatten Ball (Kinderball).

30202 E
Rückenfitness
Auraphelia Heike Ziegler
12 Abende
Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Burgschule Obergrombach
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21
Dieser Kurs kann auch alternativ, falls notwendig online durchgeführt werden.
Er 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 mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, zwei Tennisbälle, evtl. Igelball und kleinen glatten Ball (Kinderball).

30203 E
Bauch, Beine, Po – Ganzkörpertraining
Auraphelia Heike Ziegler
12 Abende
Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr
Burgschule Obergrombach
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21
Dieser Kurs kann auch alternativ, falls notwendig online durchgeführt werden
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 mitbringen: Matte, feste Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk.

30501 E
Levante – Sinnliche Küche des Vorderen Orients
Alexandra Avunduk
Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule, Lehrküche, Zi. 011
Gebühr: 30,- EUR
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Mi, 27.10.21
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 Behälter für Reste.

30502 E
Kulinarische Reise durch Südamerika
Alexandra Avunduk
Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule, Lehrküche, Zi. 011
Gebühr: 30,- EUR
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Fr, 24.09.21
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.

Bad Schönborn

Außenstellenleiterin:
Annette Wilhelm
Rote-Brunnen-Weg 17
76669 Bad Schönborn
Tel.: 07253/8454027
E-Mail:
vhs.badschoenborn@gmx.de

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.

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

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

Wollten Sie schon immer mit dem Nähen anfangen? Tun Sie es jetzt! Unter fachmännischer Anleitung werden Ihre Wünsche Realität. 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!

20901 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: 25.09./09.10.21
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmer*innen angeboten.
Bitte bringen Sie Ihre Ideen mit! Außerdem Schnittmuster, Stoff, Faden, Kreide, Schere, Stecknadeln, Maßband, Kopierrad.
Bitte möglichst eigene Nähmaschine mitbringen. Ansonsten stehen im Kurs welche zur Verfügung.

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: 23.10./13.11.21
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmer*innen angeboten.
Bitte bringen Sie Ihre Ideen mit! Außerdem Schnittmuster, Stoff, Faden, Kreide, Schere, Stecknadeln, Maßband, Kopierrad.
Bitte möglichst eigene Nähmaschine mitbringen. Ansonsten stehen im Kurs welche zur Verfügung.

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: 27.11./11.12.21
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmer*innen angeboten.
Bitte bringen Sie Ihre Ideen mit! Außerdem Schnittmuster, Stoff, Faden, Kreide, Schere, Stecknadeln, Maßband, Kopierrad.
Bitte möglichst eigene Nähmaschine mitbringen. Ansonsten stehen im Kurs welche zur Verfügung.

30101 F
Qigong – Kraft und Entspannung aus der Mitte
Fortgeschrittene II
Erika Kieslich10 Vormittage
Montag, 09.00 - 10.00 Uhr
Schönbornhalle UG, Sportlereingang
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mo, 20.09.21
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 UG, Sportlereingang
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mo, 20.09.21
Qigong ist eine Bewegungsform aus der traditionellen chinesischen Medizin mit jahrtausendlanger 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.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe.
Ein Quereinstieg ist auf Nachfrage möglich.

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
Odette Marowski
10 Abende
Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr
Schönbornhalle UG, Sportlereingang
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21
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
Odette Marowski
10 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Schönbornhalle UG, Sportlereingang
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21
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 und Mittelstufe
Petra Otten
10 Vormittage
Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Schönbornhalle UG, Sportlereingang
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21
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 Pilatestraining 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
Petra Otten
10 Abende
Donnerstag, 19.05 - 20.05 Uhr
UG der Schönbornhalle, Eingang Außentreppe an der Ahornstraße
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21
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 im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückenschonende 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
12 Vormittage
Montag, 09.15 - 10.15 Uhr
Schönbornhalle UG, Sportlereingang
Gebühr: 57,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
Bitte mitbringen: fest Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportkleidung.

30204 F
Rückenfit 60+
Astrid Raatz
12 Vormittage
Montag, 10.15 - 11.15 Uhr
Schönbornhalle UG, Sportlereingang
Gebühr: 57,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
Bitte mitbringen: fest Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportkleidung.

30205 F
Rücken-Fit – bewegen, statt schonen
Brigitte Reichert
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Schönbornhalle UG, Sportlereingang
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mo, 20.09.21
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, 15.09.21
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
Männergymnastik
Friedbert Gassner
10 Abende
Montag, 19.15 - 20.15 Uhr
Schönbornhalle UG, Sportlereingang
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
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!

junge vhs

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, 04.10.21

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

Bad Schönborn

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!

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, 04.10.21

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, 04.10.21

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, 04.10.21

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, 04.10.21
Für Kinder mit guten Vorkenntnissen. In diesem Kurs wird der Schwimmstil verbessert und die Techniken des Kraul- bzw. Rückenkraulschwimmens erarbeitet.

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, 23.09.21

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, 23.09.21

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, 23.09.21
Für Kinder, die bereits das "Seepferdchen" erworben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. In diesem Kurs werden die Grundfertigkeiten des Brustschwimmens, Tauchens und Springens gefestigt.

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, 24.09.21

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: 46,- EUR
Beginn: Fr, 24.09.21
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, 25.09.21

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, 25.09.21

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, 25.09.21

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
OT Langenbrücken
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Sa, 25.09.21
Für Kinder, die bereits das "Seepferdchen" haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. In diesem Kurs werden die Grundfertigkeiten des Brustschwimmens, Tauchens und Springens gefestigt.

30222 F
Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre – 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, 25.09.21
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 43.

42201 F
Spanisch A2, 50+
Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett Verlag
Rosa Juncosa-Marti
11 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Michael-Ende-Gemeinschaftsschule,
Schönbornallee 30
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Mo, 04.10.21

42202 F
Spanisch B1 Conversación Fortgeschrittene
Lehrbuch: Caminos B1, Klett-Verlag
Rosa Juncosa-Marti
11 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Michael-Ende-Gemeinschaftsschule,
Schönbornallee 30
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Mi, 06.10.21

Kronau

Außenstellenleiterin
Theres Längert
Am Roten Kreuz 12
76709 Kronau
Tel.: 07253/8454142
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

30101 G
Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen
Agata Ludwiczak
10 Abende
Samstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Alte Schule, Dachgeschoss
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Sa, 18.09.21
Yoga ist die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs wird Hatha Yoga - einer der bekanntesten Yogawege praktiziert. Mit Freude und Positivität lernt man die verschiedenen Körperübungen (Asanas), sowie Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken. Somit trägt Yoga vor allem zu mehr körperlichem Wohlbefinden, Entspannung und innerer Ausgeglichenheit bei. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga gern für sich entdecken möchten, oder wieder in ihre Yoga Praxis einsteigen wollen. Jeder kann Yoga praktizieren, dafür sind keine Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen nötig.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

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.

30102 G
Yoga am Vormittag
Hilde Schlindwein
10 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Alte Schule, Dachgeschoss
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

30103 G
Yoga
Hilde Schlindwein
10 Abende
Dienstag, 19.15 - 20.45 Uhr
Alte Schule, Dachgeschoss
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21
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 Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückenschonende 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.

30201 G
Rückenfit
Astrid Raatz
10 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule, Aula
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21
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, Aula
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Do, 23.09.21
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.

30203 G
Wirbelsäulengymnastik und anschließender Entspannung mit Klangschalen
Karin Federle
10 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Erich Kästner Schule, Aula
Gebühr: 80,- EUR
zuzgl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mi, 22.09.21
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 Klangschalen genutzt.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und Sportbekleidung.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 43.

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, 20.09.21

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, 28.09.21

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, 27.09.21

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.

Schriftliche Anmeldungen ausschließlich an:
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 Lußhardtschule, Sudetenstr. 1; Waldseehalle, Hambrücker Str. 67

20001 H
Kindergeburtstage in Forst (kreativ)! Feiern sie ihren Kindergeburtstag über die VHS
Nadine Münch
Gebühr: 115,- 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, 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, Wohlfühltag. 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.

20501 H
Kid Fit Fun®
von 7 bis 10 Jahren
Poonam Ahuja
8 Nachmittage
Freitag, 17.00 - 17.50 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 36,- EUR
Beginn: Fr, 24.09.21
Kids-Fit-Fun (R) will Sport, Spiel und Bewegungsfreude ab dem Kleinkindalter vermitteln. Kinder und Teenager wollen wir dabei begleiten und nachhaltig fördern. Nur so wird sportliche Betätigung einen hohen Stellenwert im Leben unserer Kinder einnehmen.
Kursinhalt: altersgemäße Bewegungsförderung auf allen Ebenen, gruppendynamische Spiele zur räumlichen Orientierung und sozialen Erfahrung mit anderen Kindern, tänzerische Bewegungselemente in kleinen Choreografien mit einfachen Schrittkombinationen.

30101 H
Hatha-Yoga
Dieter Bender
12 Abende
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 90,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21
Yoga ist eine Jahrtausende 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
8 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 20.09.21
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, 20.09.21

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, 16.09.21
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.

Qigong 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. Erste Wirkungen des Qigong sind meistens sofort zu spüren. Die Übungen fördern die körperliche und seelische Gesundheit und Verbesserung des Allgemeinbefindens. Die Teilnahme an den Kursen setzt keine besonderen Kenntnisse und Fähigkeiten voraus.

30105 H
Qigong – Anfänger
Helga Jannakos
10 Abende
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Mo, 27.09.21
Teilnahme an den Kursen setzt keine besonderen Kenntnisse und Fähigkeiten voraus.
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken und ein Getränk.

30106 H
Qi Gong und Idogo
Anne-Grit Adam
10 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Di, 28.09.21
Qi Gong ist die traditionelle chinesische Kunst des Umgangs mit der Lebensenergie (Qi).
Wer Qi Gong übt, wird ausgeglichener, gesünder, vitaler, hat mehr Lebensfreude, Energie und innere Ruhe. Es beugt vielen Krankheiten vor und dient zur Wiederherstellung bzw. zur Pflege der Gesundheit.
Das Trainingsgerät IDOGO wurde von Ping Liong Tjoa (Leiter der International IDOGO Association) entwickelt. Mit dessen Hilfe lassen sich Bewegungsabläufe des Qi Gong in kürzerer Zeit vermitteln, was die Freude am Üben erhöht.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe und ein Getränk.

30201 H
Feldenkrais - Methode
Susanne Merl-Leschinger
10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mi, 29.09.21
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.

30202 H
KAPOW® Kardio Power Workout
Klementina Kovac
10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Waldseehalle, Raum Waldseeblick
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21
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.

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!

30203 H
Pilates
Renate Debelt
10 Abende
Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 52,- EUR
Beginn: Di, 28.09.21
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.

vhs in Kooperation mit Viet-Vo-Dao Forst

Durch diese speziellen Kurse lernen Kinder und Jugendliche das richtige Verhalten in Extremsituationen. Die Kurse zeigen 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.

30204 H
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder ab 6 Jahren
Frank Herrmann
4 Abende
Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr
Waldseehalle, Gymnastikraum
Gebühr: 24,- EUR
Beginn: Fr, 01.10.21

30205 H
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jugendliche ab 14 Jahren
Frank Herrmann
4 Abende
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr
Waldseehalle, Gymnastikraum
Gebühr: 24,- EUR
Beginn: Fr, 01.10.21

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.

30206 H
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren Anfänger*innen
Silke Riehl
10 Nachmittage
Donnerstag, 15.30 - 16.15 Uhr
Schwimmhalle der Lußhardtschule

Gebühr: 40,- EUR
Beginn: Do, 23.09.21

30207 H
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger*innen
Silke Riehl
10 Nachmittage
Donnerstag, 16.15 - 17.00 Uhr
Schwimmhalle der Lußhardtschule
Gebühr: 40,- EUR
Beginn: Do, 23.09.21

30208 H
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger*innen
Silke Riehl
10 Nachmittage
Donnerstag, 17.00 - 17.45 Uhr
Schwimmhalle der Lußhardtschule
Gebühr: 40,- EUR
Beginn: Do, 23.09.21

30301 H
Jin Shin Jyutsu
Vortrag
Anke Riecke
Mittwoch, 20.00 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mi, 06.10.21
Voranmeldung erforderlich!
Im Vortrag wird die vielfältige Wirkungsweise von Jin Shin Jyutsu erläutert, sowie seine Grenzen aufgezeigt.
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 das 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.

30302 H
Stoffwechseloptimierung bei chronischen Erkrankungen
Vortrag
Cornelia Dinger
Donnerstag, 19.30 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Do, 21.10.21
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 kohlenhydratlastige Ernährung sowie Schwermetallbelastungen.
Wie kann eine Stoffwechselregulierung gelingen? Darauf gibt dieser Vortrag Antworten.

40001 H
Vokabeln lernen wie im Schlaf
Bernd Haussmann
Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 29,- EUR / ermäßigt: 22,- EUR
Termin: Mi, 17.11.21
Vokabeln lernen wie im Schlaf? Sie werden überrascht sein welche einfachen Möglichkeiten es gibt. Der Dozent ist seit 20 Jahren Gedächtnistrainer und kann Ihnen mit einfachen Techniken zeigen, wie Sie in Zukunft leichter Vokabeln lernen können. Sie werden nach kleinen anfänglichen Hürden, die Sie stufenweise leicht bewältigen, überraschend feststellen, dass Ihre Lern- und Merkfähigkeit beachtlich gesteigert werden kann. "Je lockerer und leichter, desto mehr Stoff bzw. Vokabeln sind merkbar". Sie werden fragen, warum Ihnen diese Lernmethoden nicht schon während der Schulzeit beigebracht wurden? Nun die Antwort ist einfach: Damals gab es diese Entdeckungen noch nicht und schon gar nicht in der Perfektion, wie wir sie heute haben.

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

30101 I
Yoga 50+
Bianca Mayer
12 Nachmittage
Donnerstag, 14.15 - 15.45 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Forum
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21
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.

30102 I
Hatha Yoga sanft
Susanne Günther
12 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Forum
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21
Dieser Kurs richtet sich an alle, die neu mit Yoga anfangen möchten oder ihr Yoga auffrischen möchten.
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.

30103 I
Yoga Rückenkurs
Susanne Günther
12 Nachmittage
Freitag, 16.30 - 18.00 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Forum
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Fr, 24.09.21
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die Rückenbeschwerden vorbeugen wollen und bereits Yogagrundkenntnisse haben.
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.

30201 I
Qigong – Energie-Übungen für Anfänger
Kirstin Brandenburger
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Grillhütte Hambrücken, bei schlechtem Wetter Pflegewohnhaus Alte Feuerwache
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21
Qigong 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 Qigong 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.

In Zusammenarbeit mit

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

30401 I
Erste Hilfe und Sofortmaßnahmen bei Babys und Kleinkindern für werdende und junge (Groß-) Eltern und Tageseltern
Modul 1
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Samstag, 09.00 - 12.30 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Forum
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Sa, 02.10.21
Lebensrettende Sofortmaßnahmen
Was immer richtig ist - Vorgehen am Notfallort
Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit
Maßnahmen bei hohem Fieber und Fieberkrämpfen
Atem- und Herzstillstand erkennen und richtig handeln
Erste Hilfe bei Atemstörungen (z. B. bei Asthma, Insektenstichen, Verschlucken von Gegenständen etc.)
Bei Belegung beider Module gilt die Bescheinigung, die Sie erhalten, zur EH Ausbildung für Tageseltern.

30402 I
Erste Hilfe und Sofortmaßnahmen bei Babys und Kleinkindern für werdende und junge (Groß-) Eltern und Tageseltern
Modul 2
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Samstag, 13.30 - 17.00 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Forum
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Sa, 02.10.21
Verletzungen und Vergiftungen
Sicherheit und Vorbeugung – Tipps zur Prävention von Unfällen
Vom Pflaster bis zum Druckverband – Verbände und Wundversorgung
Erste Hilfe bei Knochenbrüchen
Kopf- und Bauchverletzungen erkennen und richtig handeln
Maßnahmen bei Verbrennungen und Verbrühungen
Erste Hilfe bei Vergiftungen
Bei Belegung beider Module gilt die Bescheinigung, die Sie erhalten, zur EH Ausbildung für Tageseltern.

30501 I
Vitalwoche – in Einklang mit Körper, Geist und Seele
Renate Heilig
4 Abende
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag
18.30 - 20.30 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Küche
Gebühr: 36,- EUR
zuzgl. Lebensmittelkosten in Höhe von 18-20 EUR pro Abend werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.
Termine: 20./21./23./24.09.21
Ernährungsoptimierung - Stoffwechselaktivierung - Gewichtsregulation - Immunstärkung
Tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Bringen Sie Ihren Körper durch Entgiftung und Reinigung in der Vitalwoche wieder in einen guten gesundheitlichen Zustand. Es wird empfohlen mit der täglichen Nahrung 5 mal mehr Basen als Säuren zu sich zu nehmen. Reichlich Obst und Gemüse stehen im Vordergrund und parallel soll der Verzehr von Fleisch, Eiern und Getreide eingeschränkt werden.
Freuen Sie sich auf leckere Rezeptideen und genießen ohne Reue, durch vitalstoffreiche Basengerichte aus wertvollen biologischen Zutaten. Die Rezepte sind einfach nachzumachen und motivieren zu einer neuen gesundheitsorientierten Ernährungsweise.
Die Vitalwoche beinhaltet 4 biologisch wertvolle Mahlzeiten, 4 Vitalgetränke, Rezeptmappe und Gesundheitsinformationen.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 43.

40401 I
Deutsch als Fremdsprache für Anfänger*innen
Jessica Toussaint
10 Abende
Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21
Die Teilnehmer*innen müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.
Der Kurs richtet sich an Personen, die Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache erlernen möchten. Im Anfängerkurs schaffen wir Grundlagen. Wir lernen, einfache Sätze zu sprechen und zu verstehen, sich vorzustellen, einfache Auskünfte über die Person zu geben und über Alltagsthemen wie Familie, Beruf und Wohnen zu sprechen. Ziel des Kurses ist es, simple Alltagssituationen auf Deutsch bewältigen zu lernen. Grammatische Grundlagen werden gelegt.

40402 I
Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene
Jessica Toussaint
10 Abende
Mittwoch, 17.30 - 19.00 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mi, 22.09.21
Die Teilnehmer*innen müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.
Der Kurs richtet sich an Personen, die Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache ausbauen und verbessern möchten. Grundlagen werden vertieft und darauf aufgebaut. Wir lernen, längere und komplexere Satzstrukturen anzuwenden. Ziel des Kurses ist es, neben konkreten Alltagssituationen auch über abstraktere Themen wie Gefühle, Erlebnisse und die eigene Meinung sprechen zu lernen. Grammatischen Grundlagen werden verfeinert.

40601 I
Englisch A1 50+ Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
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, 20.09.21
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+ Fortgeschrittene
Lehrbuch: Easy English
Ellen Geiger
10 Abende
Montag, 16.30 - 18.00 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mo, 27.09.21
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.

Karlsdorf-Neuthard

Außenstellenleiterin:
Tatjana Mund
Schützstr. 9
76689 Karlsdorf-Neuthard
Tel.: 07251/3223479 (abends)
E-Mail: vhs.Karlsdorf-Neuthard@gmx.de

Anmeldung mit SEPA-Lastschrift-mandat an o.g. Anschrift.

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

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

Veranstaltungsorte:
Altenbürghalle; 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 - 19.00 Uhr
Altenbürghalle, Mehrzweckraum 1
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

30102 J
Hatha-Yoga
Laura Kleinfelder
10 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Altenbürghalle, Mehrzweckraum 1
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

30103 J
Hatha-Yoga
Laura Kleinfelder
10 Abende
Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Altenbürghalle, Mehrzweckraum 1
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

30104 J
Hatha-Yoga
Helga Kern
10 Abende
Montag, 18.30 - 19.30 Uhr
Altenbürghalle, Mehrzweckraum 1
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21
Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30105 J
Hatha-Yoga
Helga Kern
10 Abende
Montag, 19.45 - 20.45 Uhr
Altenbürghalle, Mehrzweckraum 1
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30106 J
Hatha-Yoga
Helga Kern
10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Altenbürghalle, Mehrzweckraum III
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21
Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30107 J
Hatha-Yoga
Helga Kern
10 Abende
Mittwoch, 19.15 - 20.15 Uhr
Altenbürghalle, Mehrzweckraum III
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21
Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

©Yoga Pressmaster_shutterstock.com

30108 J
Hatha-Yoga
Helga Kern
10 Abende
Mittwoch, 20.30 - 21.30 Uhr
Altenbürghalle, Mehrzweckraum III
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21
Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30201 J
Rückenfit
Natallia Shkadarevich
10 Vormittage
Freitag, 09.00 - 10.15 Uhr
Altenbürghalle, Mehrzweckraum 4
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Fr, 17.09.21
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
10 Vormittage
Freitag, 10.25 - 11.25 Uhr
Altenbürghalle, Mehrzweckraum 4
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Fr, 17.09.21
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

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

30203 J
Aqua-Fitness
Tanja Jost
10 Abende
Montag, 18.00 - 18.45 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21

30204 J
Aqua-Fitness
Tanja Jost
10 Abende
Montag, 18.45 - 19.30 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21

30205 J
Aqua-Fitness
Tanja Jost
10 Abende
Montag, 19.30 - 20.15 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Mo, 13.09.21

30206 J
Aqua-Fitness
Natallia Shkadarevich
10 mal vierzehntägig
Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Di, 14.09.21

30207 J
Aqua-Fitness
Natallia Shkadarevich
10 mal vierzehntägig
Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Di, 14.09.21

30208 J
Aqua-Fitness
Tanja Jost
10 Abende
Dienstag, 19.15 - 20.00 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Di, 14.09.21

30209 J
Aqua-Fitness
Tanja Jost
10 Abende
Dienstag, 20.00 - 20.45 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Di, 14.09.21

30210 J
Aqua-Fitness
Natallia Shkadarevich
10 Abende
Mittwoch, 16.15 - 17.15 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21

30211 J
Aqua-Fitness
Tanja Jost
10 Abende
Freitag, 18.25 - 19.10 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Fr, 17.09.21

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.

30212 J
Aquafitness und Aqua Zumba®
Mix aus Fitness und Tanzen im Wasser
Natallia Shkadarevich
10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21

30213 J
Aqua-Zumba®
Natallia Shkadarevich
10 Abende
Mittwoch, 17.15 – 18.00 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite. 43

40901 J
Italienisch A1
mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 8
Barbara Aceranti
10 Abende
Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr
Schönbornschule, OT Karlsdorf, Pavillon 3
Gebühr: 71,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21

Kraichtal
OT Menzingen

Außenstellenleiterin:
Ramona Baureis
Drosselstr. 2
76703 Kraichtal-Münzesheim
Tel.: 07250/3311856
E-Mail: vhs-menzingen@web.de

Ihre Anmeldung ist 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.

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

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

Veranstaltungsorte:
Mehrzweckhalle Menzingen, Industriestr., Rathaus Vereinsraum

30101 M
Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Lächelnd bewegen und entspannen
Karin Czado-Pollert
12 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Foyer Mehrzweckhalle Menzingen
Gebühr: 86,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21

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.

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.

30201 M
Gesundheitssport für Frauen
Birgit Gauch
8 Abende
Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr
Vereinsraum Menzingen
Gebühr: 39,- EUR
Beginn: Mi, 27.10.21
Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und ein Handtuch.

30202 M
Gesundheitssport für Frauen
Birgit Gauch
8 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Vereinsraum Menzingen
Gebühr: 39,- EUR
Beginn: Mi, 27.10.21
Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und ein Handtuch.

Kraichtal OT Münzesheim

Außenstellenleiterin:
Katharina Fessler
Wiesenstr. 19a
76703 Kraichtal
Tel.: 07250/929420
E-Mail:
f.fessler.k@t-online.de

Ihre Anmeldung ist 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.

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

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

Veranstaltungsorte:
Schwimmbad Münzesheim, Mönchsweg (Sporthalle/Schule); Markgrafen-Gemeinschaftsschule Münzesheim, Mönchsweg 12; Bürgerhaus Gochsheim, Hauptstr. 83; Mehrzweckhalle Neuenbürg, Jedermannstr. 20; Sporthalle in Münzesheim, Mönchsweg 12

20701 N
Einführung in das Zeichnen
Agoston Patisti
13 Abende
Dienstag, 18.30 - 20.30 Uhr
Markgrafen-Gemeinschaftsschule Münzesheim
Gebühr: 112,- EUR
zuzgl. Materialkosten
Beginn: Di, 14.09.21
Dieser Kurs beinhaltet Übungen von geraden und ungeraden Linien mit Feder und Pinsel, das Sehen lernen von geometrischen Raumkörpern in der Perspektive, Licht und Schatten, Übungen von Raumkörpern, anfängliche Zeichnungen der Anatomie von Mensch und Tier. In den darauffolgenden Semestern sind vorgesehen: Stimmungszeichnungen in der Natur, Menschen, Tiere, Pflanzen, Gebäude und Landschaften, Beginn von Akt- und Porträtzeichnungen. Dieser Kurs arbeitet mit allen Maltechniken: Tusche, Lavieren, Aquarellieren, Farbstift, Kreide, Acryl und Öl. Die Fortgeschrittenen studieren: Impressionisten, Expressionisten, Surrealisten, Opart und die Zeitgenössische Moderne.
Bitte am 1. Tag mitbringen: Kugelschreiber und DIN A 4 Papierbögen.

30101 N
Yoga für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen
Gabriele Sturm
11 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Mehrzweckhalle Neuenbürg
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21
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.

30201 N
Rückenfit
Anette Gauch
12 Abende
Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr
Mehrzweckhalle Neuenbürg
Gebühr: 51,- EUR
Beginn: Di, 14.09.21

30202 N
Rückenfit
Anette Gauch
12 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Markgrafen-Gemeinschaftsschule Münzesheim, Schulsporthalle
Gebühr: 51,- EUR
Beginn: Di, 14.09.21

30203 N
Fit Mix / Bauch-Beine-Po-Training
Christian Krieg
10 Abende
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Mehrzweckhalle Neuenbürg
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mo, 04.10.21
Eine ausgewogene Mischung aus Kräftigung, Straffung, Ausdauer und Fettverbrennung. Mithilfe von speziellen Kräftigung-, 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.

30204 N
Aqua-Fit
Katharina Fessler
12 Abende
Montag, 18.15 - 19.00 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 45,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 20.09.21

30205 N
Aqua-Fit
Katharina Fessler
12 Abende
Montag, 19.00 - 19.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 45,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 20.09.21

30206 N
Aqua-Fit
Katharina Fessler
12 Abende
Montag, 19.45 - 20.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 45,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 20.09.21

30207 N
Aqua-Fit
Katharina Fessler
12 Abende
Dienstag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 45,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 21.09.21

30208 N
Aqua-Fit
Katharina Fessler
12 Abende
Dienstag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 45,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 21.09.21

30209 N
Aqua-Fit
Gordana Frank, Tessa Koringer
13 Abende
Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 42,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 24.09.21

30210 N
Aqua-Fit
Tessa Koringer, Gordana Frank
13 Abende
Freitag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 42,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 24.09.21

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!

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.

30211 N
Wassergymnastik 50+
Katharina Fessler
12 Abende
Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 45,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 21.09.21

30212 N
Wassergymnastik 60+
Gordana Frank, Tessa Koringer
13 Abende
Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 42,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 24.09.21

30213 N
Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren
junge vhs
Thorsten Kolein
11 Vormittage
Samstag, 10.40 - 11.25 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 72,- EUR
Beginn: Sa, 25.09.21

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 Kinder entweder die Angst vor dem Wasser genommen oder der Spaß verstärkt. Bitte den Kindern Schwimmwindeln anziehen und Schwimmflügel mitbringen.

Aufgrund der Wassertiefe sollten die Kinder bei den Schwimmkursen mindestens 115 cm groß sein. Die Teilnehmerzahl ist bei den Schwimmkursen auf 6 Kinder begrenzt!

30214 N
Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Anfänger*innen
junge vhs
Thorsten Kolein
11 Vormittage
Samstag, 09.00 - 09.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 72,- EUR
Beginn: Sa, 25.09.21
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

30215 N
Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs
junge vhs
Thorsten Kolein
11 Vormittage
Samstag, 09.50 - 10.35 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 72,- EUR
Beginn: Sa, 25.09.21
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30216 N
Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs
junge vhs
Thorsten Kolein
11 Mittage
Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 72,- EUR
Beginn: Sa, 25.09.21
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30217 N
Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Profi
junge vhs
Thorsten Kolein
11 Mittage
Samstag, 12.20 - 13.05 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 72,- EUR
Beginn: Sa, 25.09.21
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.
Für Kinder, die bereits schwimmen können. Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

Kraichtal-Münzesheim / Kraichtal-Unteröwisheim

30218 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, 02.10.21
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

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!

30219 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, 02.10.21
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30220 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, 02.10.21
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.
Für Kinder, die bereits schwimmen können. Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

Aufgrund der Wassertiefe sollten die Kinder bei den Schwimmkursen mindestens 115 cm groß sein. Die Teilnehmerzahl ist bei den Schwimmkursen auf 6 Kinder begrenzt!

30221 N
Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbau
Herbert Bender
10 Nachmittage
Samstag, 15.25 - 16.10 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 62,- EUR
Beginn: Sa, 02.10.21
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30222 N
Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Profikurs
Kai Widenmeyer
11 Nachmittage
Samstag, 16.10 - 16.55 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 58,- EUR
Beginn: Sa, 25.09.21
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.
Für Kinder, die bereits schwimmen können. Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

30223 N
Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Anfänger*innen
Kai Widenmeyer
11 Nachmittage
Samstag, 16.55 - 17.40 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 58,- EUR
Beginn: Sa, 25.09.21
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

30224 N
Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs
Kai Widenmeyer
11 Abende
Samstag, 17.40 - 18.25 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 58,- EUR
Beginn: Sa, 25.09.21
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30225 N
Schwimmen für Erwachsene – Anfänger*innen
Kai Widenmeyer
11 Abende
Samstag, 18.25 - 19.10 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 58,- EUR
Beginn: Sa, 25.09.21

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.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 43.

40901 N
Italienisch für Anfänger*innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Chiaro!, Nuova Edizione A1, Hueber Verlag
Julia Gutekunst
12 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Markgrafen-Gemeinschaftsschule Münzesheim
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21

Kraichtal OT Unteröwisheim

Außenstellenleiterin:
Angelika Pflaum
Südendstr. 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.

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

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

Veranstaltungsorte:
Eisenhutschule Unteröwisheim, Schulstr. 40; Mehrzweckhalle Unteröwisheim, Schulstr. 30

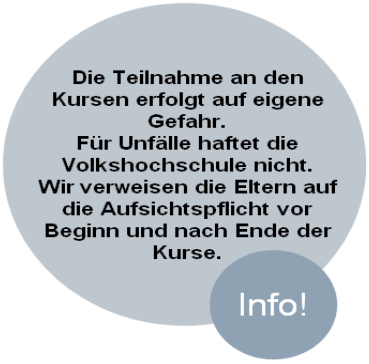
20001 R
Zeitlos schön – das perfekte Make-up für die Frau ab 50
Kerstin Glasauer
Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 16,- EUR
zuzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Do, 23.09.21
Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab 50 Jahren, für die Make-up 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 aufzuhellen, 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!

21301 R
Gitarre für jedes Alter – Anfänger
Michael von der Weth
8 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 89,- EUR
Beginn: Mi, 29.09.21
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.

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.
Das Wort Hatha-Yoga besteht aus den Silben Ha für Sonne und Tha für Mond. Diese Begriffe stehen für die Harmonisierung der beiden Grundenergien des männlichen und weiblichen Aspekts im Yoga.
Im Hatha-Yoga lernen Übende über die Asanas einen guten und achtsamen Umgang mit dem Körper, entsprechend der eigenen Fähigkeiten. Hierzu gehört auch das Erlernen von Atemübungen (Pranayama) sowie Tiefenentspannung (Shavasana).

30101 R
Hatha-Yoga in den Ferien
Heike Buchleither
8 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 51,- EUR
Beginn: Di, 10.08.21
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

30102 R
Hatha-Yoga in den Ferien
Heike Buchleither
8 Abende
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 51,- EUR
Beginn: Di, 10.08.21
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 Schreitraining 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, 28.09.21

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, 28.09.21
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

30401 R
Immunstärkung auf natürlichen Wegen
Christiane Ferrang
Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 19,- EUR
Termin: Di, 05.10.21
Unser Immunsystem sorgt selbständig mit vielfältigen Anteilen in unserem Körper dafür, dass schädliche Einflüsse abgewehrt und aus dem Körper 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.

30502 R
Jerusalem – Sinnliche Küche des vorderen Orients
Alexandra Avunduk
Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 30,- EUR
zuzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Mi, 15.12.21
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 Liebefürs 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.

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.

Östringen-Odenheim

Außenstellenleiterin:
Paz Larios
Rodelweg 22
76684 Östringen
Tel.: 07253/989870
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

30101 T
Yoga
Hilde Schlindwein
10 Vormittage
Mittwoch, 08.45 - 10.15 Uhr
Sportpark Soliswiesen
Gebühr: 91,- EUR
Beginn: Mi, 29.09.21
Bitte mitbringen: warme Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30102 T
Yoga
Hilde Schlindwein
10 Vormittage
Montag, 09.00 - 10.30 Uhr
Sportpark Soliswiesen
Gebühr: 91,- EUR
Beginn: Mo, 27.09.21
Bitte mitbringen: warme Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30201 T
Zumba® Fitness
10 Abende
Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Hermann-Kimling-Halle, Ballettraum
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Do, 21.10.21
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, die Teilnehmer/innen 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: Fitnessschuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und ein Getränk.

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 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 vorgeführt. Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

30202 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, 05.11.21
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

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!

30203 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, 05.11.21
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

30204 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, 27.11.21
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 erlernt mit den Kursteilnehmerinnen alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. 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 Schreitraining üben die Kursteilnehmerinnen einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, 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 43.

40401 T
Deutsch als Fremdsprache
Lehrbuch: Tangram aktuell ab Lektion 1
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
LGÖ / Realschule Anbau,
Eingang Verbindungsflur
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21

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, 22.09.21

40801 T
Französisch A1
Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Perspektives A1, alte Ausgabe, ab Lektion 1
Sibylle Feterowsky
10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
LGÖ / Realschule Anbau, Eingang Verbindungsflur
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mi, 29.09.21

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, 28.09.21

41801 T
Portugiesisch aus Portugal
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
LGÖ / Realschule Anbau, Eingang Verbindungsflur
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21

42201 T
Spanisch A1
Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Caminos 1, ab Lektion 4
Paz Larios
10 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Städtische Musik- und Kunstschule
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Di, 14.09.21

42202 T
Spanisch A1
Fortgeschrittene
Lehrbuch: Caminos neu 1, ab Lektion 8-9
Paz Larios
10 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Städtische Musik- und Kunstschule
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Do, 23.09.21

42203 T
Spanisch B1
Fortgeschrittene –
curso de conversación
Lehrbuch: Con gusto B1
Paz Larios
10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Städtische Musik- und Kunstschule
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mi, 29.09.21

Ubstadt-Weiher

Außenstellenleiterin:
Ulrike Holzer
Westring 15
76698 Ubstadt-Weiher
Tel.: 07251/618530
E-Mail: u.holzer@gmx.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

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

Veranstaltungsorte:
Alfred-Delp-Realschule, Karl-Walter-Str.; Schwimmhalle Ubstadt, Hebelstr. 4; Grundschule Stettfeld, Humboldtstr. 2; Fachwerkhaus Zeutern, Unterdorfstr. 53; Kelterhaus Ubstadt, Obere Str. 11; Familien-Jugendzentrum Hardtsee; Mehrzweckhalle Ubstadt, Hebelstr. 2,

---

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
Gabriele Sturm
11 Vormittage
Freitag, 08.45 - 10.15 Uhr
Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Fr, 17.09.21
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

Ubstadt-Weiher

30102 V
Yoga Basic Kurs 50+ mit Vorkenntnissen
Gabriele Sturm
11 Vormittage
Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr
Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Fr, 17.09.21
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30201 V
Rückengerechter Ganzkörperaufbau mit Entspannung
Karin Federle
13 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.15 Uhr
Kelterhaus Ubstadt
Gebühr: 70,- EUR
zuzgl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 14.09.21
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.

30202 V
Entspannte Schultern – freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode
Monica Fischer
8 Vormittage
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Kelterhalle Ubstadt
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Mi, 20.10.21
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 Selbst-wahrnehmung und steigern die Achtsamkeit für selbst erzeugte Handlungen.
Bitte eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

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 lehrt den Jungen und Mädchen alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen 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 vorgeführt.

30203 V junge vhs
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 5 bis 7 Jahren
Karlheinz Bollheimer
2 Samstage
jeweils 13.00 - 15.00 Uhr
Mehrzweckhalle Ubstadt
Gebühr: 22,- EUR
Termine: 09. / 16.10.21
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

30204 V junge vhs
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jungen von 10 bis 14 Jahren
Karlheinz Bollheimer
2 Samstage
jeweils 13.00 - 15.00 Uhr
Mehrzweckhalle Ubstadt
Gebühr: 22,- EUR
Termine: 30.10. / 13.11.21
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

30205 V junge vhs
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 10 bis 14 Jahren
Karlheinz Bollheimer
2 Samstage
jeweils 13.00 - 15.00 Uhr
Mehrzweckhalle Ubstadt
Gebühr: 22,- EUR
Termine: 04./18.12.21
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

30206 V junge vhs
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen ab 15 und Mütter
Karlheinz Bollheimer
2 Montage
jeweils 19.00 - 21.00 Uhr
Mehrzweckhalle Ubstadt
Gebühr: 22,- EUR
Termine: 11./18.10.21
Junge Frauen und Mütter sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte und in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste junge Frauen und Mütter 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 mit den Kindern oder als Joggerin/Walkerin, an der Straßenbahnhaltestelle, in öffentlichen Verkehrsmitteln, unterwegs auf dem Radweg, allein in der Wohnung, im Fahrstuhl usw. erklärt und/oder wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreitraining üben die Kursteilnehmerinnen einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Darüber hinaus werden Hilfsmittel zur Gefahrenabwehr gezeigt und besprochen.
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

30207 V junge vhs
Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger*innen
Marina Fleischhauer
8 Vormittage
Samstag, 09.30 - 10.10 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 43,- EUR
Beginn: Sa, 09.10.21
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 7 Personen durchgeführt.

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!

30208 V junge vhs
Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Folgekurs
Marina Fleischhauer
8 Vormittage
Samstag, 10.10 - 10.50 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 43,- EUR
Beginn: Sa, 09.10.21
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 7 Personen durchgeführt.

©Microgen_fotolia.com

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.

30209 V
Schwimmen für Kinder von 7 bis 8 Jahren – Fortgeschrittene
Marina Fleischhauer
8 Vormittage
Samstag, 10.50 - 11.30 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 43,- EUR
Beginn: Sa, 09.10.21
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 7 Personen durchgeführt.
Am Ende des Kurses kann bei entsprechender Eignung die Prüfung zum "Seepferdchen" abgelegt werden.

30210 V
Schwimmkurs mit eigener Monoflosse für 8-12jährige Mädchen und Jungen
Marina Fleischhauer
8 Vormittage
Samstag, 08.45 - 09.25 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 43,- EUR
Beginn: Sa, 09.10.21
Einmal in die Rolle eines Märchens schlüpfen und wie eine Meerjungfrau oder ein Delphin durch das Wasser gleiten. Dies kannst du in unserem Schwimmkurs lernen. Durch Trocken-, Tauch- und Bewegungsübungen wird gezielt darauf hingearbeitet, das richtige Gefühl für das Wasser mit einer Monoflosse zu vermitteln, um sicher damit unterwegs zu sein. Voraussetzung: Gute Schwimm- und Tauchkenntnisse (Schwimmabzeichen ab "Seepferdchen")
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Schwimmbrille, eigene Monoflosse und Kostüm (Verleih leider nicht möglich).

30301 V
Jin Shin Jyutsu
Vortrag
Anke Riecke
Dienstag, 19.00 Uhr
Kelterhaus Ubstadt
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Di, 12.10.21
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 43.

40601 V
Englisch A2/B1
Lehrbuch: besorgt die Kursleiterin und ist bei ihr zu bezahlen
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, 23.09.21
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: Klett Great B2, 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, 23.09.21
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
Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Perspectives A1 Allez-y – ab unité 6
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, 23.09.21
In diesem Kurs werden wir das interessante Thema „Einkaufen auf dem Markt“ behandeln, uns die Freizeitmöglichkeiten anschauen und über die Wegbeschreibung bei der Familie in all ihren Facetten reinschauen. Die Beschäftigung mit diesen Themenbereichen können Sie bei Ihrem nächsten Frankreichaufenthalt sehr gut gebrauchen.

©Monkey Business_fotolia.com

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, 23.09.21
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
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 1
Piera Ceolan
10 Abende
Dienstag, 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: Di, 21.09.21
Mit diesem Kurs erwerben Sie die wichtigsten sprachlichen Bausteine (Wörter, Sätze und Basics), um sich im Urlaub vor Ort zurechtzufinden.

40902 V
Italienisch A1
Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion supplemento
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, 23.09.21

40903 V
Italienisch A1
Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 8
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, 23.09.21

40904 V
Italienisch A2
Fortgeschrittene
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 7
Piera Ceolan
10 Abende
Montag, 18.30 - 19.45 Uhr
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße
Gebühr: 68,- EUR / ermäßigt: 51,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 20.09.21

40905 V
Italienisch –
Leichte Konversation
Lehrbücher:
Che Storia, ISBN 978-312-565044-2
Qua e là per l'Italia,
ISBN 978-3-19-005412-1
Piera Ceolan
10 Abende
Dienstag, 20.15 - 21.30 Uhr
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße
Gebühr: 68,- EUR / ermäßigt: 51,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21
Haben Sie schon Grundkenntnisse in der italienischen Sprache? Wollen Sie weniger Grammatik und mehr Konversation? Wir werden uns hier spielerisch und kreativ auf Italienisch unterhalten, sowie Redewendungen und die Umgangssprache erlernen. Sie werden nicht nur Land und Leute kennenlernen, sondern auch die italienische Geschichte von den Römern bis zum heutigen Italien.
Für diesen Kurs sind Sprachkenntnisse A2 empfehlenswert.

42201 V
Spanisch A1
"Hablamos espanol"
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Entrada al Espanol
Cornelsen-Verlag
ISBN: 978-3-464-20488-7
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, 27.09.21
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.

42202 V
Spanisch A2
"Espanol los lunes"
Lehrbuch: Con Gusto A2, ab Lektion 7
Klett-Verlag ISBN 978-3-12-514990-8
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, 27.09.21
Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger*innen und Quereinsteiger*innen. Wir erweitern die Kenntnisse in Vokabular und Grammatik mit Situationen aus dem Alltag und üben das freie Sprechen. Bienvenidos !

Oberhausen-Rheinhausen

Außenstellenleiterin:
Gloria Dalila Adler
Lindenweg 5a
68794 Oberhausen-Rheinhausen
Tel.: 07254/4069813
eMail: gd_adler@hotmail.com

Veranstaltungsort: Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

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

10601 W
Lachyoga online über Zoom
Sonja Gäng
10 Abende
Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Online
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21
Heute schon gelacht?
Lachyoga ist eine einzigartige Methode, bei der alle ohne Grund lachen können. Weder Humor, Witze noch Comedy sind notwendig. Lachen tut uns einfach gut! Dabei unterscheidet die menschliche Psyche nicht zwischen echtem und unechtem Lachen. Die verschiedenen Übungen des Lachyoga basieren hauptsächlich auf der Tiefenatmung des Yoga, wodurch wir zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden gelangen.
Mit spielerischen Übungen des Lachyoga finden wir leichten und schnellen Zugang zu Kreativität, Intuition, Heiterkeit und Wohlbefinden. Die Lachyoga Übungen sind einfach in ihrer Anwendung und effektiv in ihrer Wirkung. Ein gut durchbluteter und mit viel Sauerstoff versorgter Organismus ist das Resultat.
Das Angebot findet online über das kostenlose Programm Zoom statt. Sie melden sich an, die Dozentin sendet Ihnen kurz vor Kursbeginn die benötigten Einwahldaten perE-Mail zu und Sie nehmen "live" am Kurs teil. Sie können also von zu Hause aus mitmachen. Ebenso erhalten Sie von der Dozentin eine Einführung in die Funktion von Zoom.

10602 W
Die Kraft der Farben
Vortrag
Ingeborg Behrendt-Höhl
Donnerstag, 19.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Do, 04.11.21
Voranmeldung erforderlich!
Farben umgeben uns täglich - in der Natur, Tier- und Pflanzenwelt, zu Hause, am Arbeitsplatz, in der Nahrung und unserer Kleidung. Wir stehen in ständiger Resonanz mit Farben und ihren Schwingungen. Sie haben einen erheblichen Einfluss auf unser Befinden, auch wenn es uns nicht immer bewusst ist.
Farben sind hilfreiche Partner im Alltag, wenn wir verstehen wie und warum sie auf uns wirken. Sie erfahren in dem farbenfrohen Vortrag: Wie Farben auf uns wirken, wie Sie mehr Energie und Lebenskraft durch Farben bekommen, welche Hinweise in Farbvorlieben und Farbabneigungen stecken, Sie erhalten farbige Tipps für Wohnung, Büro und Kleidungen und erfahren mehr über die verschiedenen Jahrzehnten-Farbtypen: Frühling-, Sommer-, Herbst-, Winter- und Mischtypen.
"Lebe in deinen Farben und Du lebst Dein Leben"

20001 W
Frau sein –
authentisch, schön und weiblich –
Stilberatung für die Frau
Ingeborg Behrendt-Höhl
2 Abende
Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 29,- EUR
Termine: 20./27.04.21
Stil-Pass mit Stil-Skript zum individuellen ausfüllen erhält jede Teilnehmerin von der Dozentin für 12,90 EUR am ersten Abend.
Stil-Pass mit Stil-Skript zum individuellen ausfüllen erhält jede Teilnehmerin von der Dozentin für 12,90 EUR am ersten Abend.

Sie möchten mehr aus sich machen und suchen Ihren eigenen Stil? Sie wollen schon immer wissen, was Ihnen am besten steht? Erleben Sie bei Ihrer ganzheitlichen Stilberatung in der Gruppe, dass jede Frau einzigartig und individuell ist. So einzigartig wie Ihre individuellen Körperproportionen sind, so einzigartig darf Ihr Stil sein.
Erfahren Sie welcher Figur-Typ, welcher Persönlichkeits-Typ und Stil-Typ Sie sind.
Sie erhalten Anregungen für Ihren Frauen-Typ: Kleidung, Frisur, Brille, Accessoires und vieles mehr. Durch die Betonung Ihres persönlichen Stils gewinnen Sie an natürlicher Ausstrahlung und werden ganz von selbstsicherer auftreten und überzeugender wirken. Gerne können Sie am ersten Abend Ihr Lieblingsoutfit anziehen und einen Rock oder ein Kleid mitbringen um Ihre ideale Rock- bzw. Kleiderlänge zu definieren. Am 2. Abend bringen Sie 2 verschiedene Outfits mit, für die Sie noch Anregungen möchten und 2 verschiedene Hosenschnitte.

Abschalten!
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.

30101 W
Tibetische Klangschalen-Meditation
Andrea Jung
2 Abende
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 19,- EUR Termine: 13.09./18.10.21
Abschalten!
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

30102 W
Tibetische Klangschalen-Meditation
Andrea Jung
2 Abende
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 19,- EUR
Termine: 15.11./13.12.21
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

20501 W
Kid Fit Fun®
von 7 -10 Jahre
Poonam Ahuja
8 Nachmittage
Freitag, 14.45 - 15.45 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Fr, 24.09.21
Kid-Fit-Fun® will Sport, Spiel und Bewegungsfreude ab dem Kleinkindalter vermitteln. Kinder und Teenager wollen wir dabei begleiten und nachhaltig fördern. Nur so wird sportliche Betätigung einen hohen Stellenwert im Leben unserer Kinder einnehmen.
Inhalte von Kid-Fit-Fun®: altersgemäße Bewegungsförderung auf allen Ebenen, Gruppendynamische Spiele zur räumlichen Orientierung und sozialen Erfahrung mit anderen Kindern, tänzerische Bewegungselemente in kleinen Choreografien mit einfachen Schrittkombinationen.

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.

30103 W
Hatha-Yoga – Online
Karin Brand
8 Abende
Mittwoch, 09.30 - 11.00 Uhr
Online
Gebühr: 73,- EUR
Beginn: Mi, 06.10.21
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

30104 W
Hatha-Yoga – Online
Karin Brand
8 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Online
Gebühr: 51,- EUR
Beginn: Do, 07.10.21
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

30105 W
Yoga – Faszien Yoga – Entspannung
Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Karin Brand
Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 19,- EUR
Termin: Sa, 13.11.21
Hatha 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 körperliche und seelische 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.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Faszienrolle, Wolldecke, bequeme Kleidung, festes Kissen.

30301 W
Stoffwechseloptimierung bei chronischen Erkrankungen
Vortrag
Wenn keine Präsenzveranstaltung möglich ist, dann findet der Vortrag online statt.
Cornelia Dinger
Dienstag, 19.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Di, 21.09.21
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 Kohlehydrat lastige Ernährung sowie Schwermetallbelastungen.
Wie kann eine Stoffwechselregulierung gelingen? Darauf gibt dieser Vortrag Antworten.

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,- Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Sa, 02.10.21
In diesem Kurs wird original mexikanisch gekocht und echte Tortillas gebacken um danach eine "Fiesta mexicana" zu feiern.
Bitte mitbringen: Getränke und Restebehälter.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 43.

42201 W
Spanisch A1
Anfänger*innen mit Vorkentnissen
Lehrbuch: Perspectivas ¡ Ya! ab Unidad 7
Gloria Dalila Adler
10 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 45,- EUR / ermäßigt: 34,- EUR
Beginn: Do, 16.09.21

Oberhausen-Rheinhausen / Philippsburg / Waghäusel - Wiesental

VHS Außen-stellen

42202 W
Spanisch A1
Lehrbuch: Perspectivas ¡ Ya!
ab Unidad 14
Gloria Dalila Adler
10 Abende
Montag, 19.30 - 20.30 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 45,- EUR / ermäßigt: 34,- EUR
Beginn: Mo, 20.09.2

42203 W
Spanisch A2
Lehrbuch: Perspectivas ¡ Ya! ab Unidad 4
Gloria Dalila Adler
10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mi, 22.09.21

42204 W
Spanisch B1
Konversation
Lehrbuch: Con gusto B1, ab unidad 7
Gloria Dalila Adler
10 Abende
Montag, 18.15 - 19.15 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Mo, 20.09.21

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, Lessingstr. 38, Philippsburg; Sebastianusheim Rheinsheim, Kirchstr. 4a, Philippsburg-Rheinsheim

30101 X
Hatha-Yoga für Anfänger*innen
Jolanta Hambsch-Pytlowski
10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Sebastianusheim in
Philippsburg-Rheinsheim
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Mi, 29.09.21
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.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen, Yogamatte und eine Decke.

30201 X
Pilates
Mehr Selbstbewusstsein durch Pilatestraining
Doris Klein
12 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Sebastianusheim in
Philippsburg-Rheinsheim
Gebühr: 51,- EUR
Beginn: Di, 14.09.21
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 Stützmuskulatur 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, 18.00 - 18.45 Uhr
Sebastianusheim in
Philippsburg-Rheinsheim
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21
Gezielte Funktionsgymnastik mit Fazien Training (Bindegewebe) für die Körperhaltung, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Wirbelsäule und Koordination.
Schwerpunkte dieses Kurses sind die Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur und das Dehnen der zu Verkürzung neigenden Muskeln.
Der Kurs -für Sie und Ihn- wird jedem Tempo und Alter gerecht - ruhig und ohne Hetze.
Bitte mitbringen: Isomatte, dicke Socken und eventuell Getränke.

30501 X
Mamma Mia –
Kreativ trifft italienische Klassik
Alexandra Avunduk
Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr
Realschule Philippsburg,
Hintereingang beim Parkplatz
Gebühr: 24,- EUR
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Do, 30.09.21
Più bella cucina non c'è...Essen ist in Italien Kulturgut und zählt zu den wichtigsten Dingen. So gibt es kaum eine schönere Küche als die italienische - so ungekünstelt, so leidenschaftlich. Oft reichen bestes italienisches Olivenöl, frische Kräuter, reife Tomaten und (selbstgemachte!) Pasta um zu schwelgen. Und so gibt es noch jede Menge Klassiker, die zeigen, dass die Liebe zum Essen und der Spaß am Kochen wichtiger sind, als ausgefeilte Technik und perfekte Handhabung riesiger Messer. Beim gemeinsamen Kochen eines köstlichen Menüs werden die geheimen Zutaten der italienischen Mammas, von denen jede ihr ganz eigenes Rezept hat, zur Vollendung des Gaumenschmauses eingesetzt. Italiens Küche: unerreicht lecker - unerhört locker! 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

Veranstaltungsorte:
Bolandenschule I Wiesental, Zugang über Parkplatz Oberer Haagweg; Bolandenschule II Wiesental, Schulstr. 1-5;
Stadtbibliothek Waghäusel, Gymnasiumstr.1 (Vorträge);
Astronomiezentrum Waghäusel, Kavaliershaus Nr. 4 an der Eremitage, Friedrich-Hecker-Allee, Waghäusel; Rheintalhalle, Rheinstr. 26; Wilhelm-Busch-Schule, Bonhoefferstr. 5; Schillerschule, Lindenallee 1, Kirrlach

Anmeldungen schriftlich mit SEPA-Lastschriftmandat (Anmeldekarte) oder per E-Mail mit Angabe der IBAN. Bei Vorträgen bitte telefonische Voranmeldung!

Achtung:
Termine können sich ändern, deshalb örtliches Mitteilungsblatt beachten oder telefonische Rücksprache 1 Tag vor Kursbeginn bei der betreffenden Außenstelle.

In Zusammenarbeit mit dem ökumenischen Hospizdienst

10601 Y
Letzte Hilfe-Kurs – Sterbenden Menschen beistehen
Claudia Kraus, Caritas - Ökumenischer Hospiz-Dienst
Mittwoch, 17.30 - 21.00 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 13,- EUR
Termin: Mi, 10.11.21
inkl. Materialkosten
Während früher mit Sterben und Tod auf natürliche Weise umgegangen wurde, Angehörige zu Hause sterben durften, umsorgt von Familienangehörigen, Nachbarn und Freunden. Verstorbene aufgebahrt wurden, um allen einen guten Abschied zu ermöglichen, ist in der heutigen Gesellschaft der Tod ein Tabuthema und viele Menschen scheuen den Umgang und haben Berührungsängste.
Im Letzte Hilfe Kurs lernen interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer, was sie für liebe Mitmenschen am Ende eines Lebens tun können. Er bietet Grundwissen, um sich Schwerstkranken und sterbenden Menschen zuzuwenden. Der Kurs beinhaltet 4 Module:
1.Sterben ist ein Teil des Lebens
2.Vorsorgen und Entscheiden
3.Körperliche, psychische und existenzielle Nöte lindern
4.Abschied nehmen

11001 Y
Praktische Astronomie für Jeden – Einführung
Rudolf Woll
5 Abende
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Astronomiezentrum Waghäusel, Kavaliershaus Nr. 4 an der Eremitage, Waghäusel, Friedrich-Hecker-Allee
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Mo, 27.09.21
Mit diesem Kurs sollen den interessierten Laien Wege zu eigenen astronomischen Beobachtungen aufgezeigt werden. Es werden die wichtigsten in unseren Breiten sichtbaren Sternbilder und Himmelsobjekte aufgezeigt und die wichtigsten astronomischen Grundbegriffe behandelt. Geeignete Beobachtungsgeräte werden vorgestellt.

20701 Y
Einführung in die Aquarellmalerei mit verschiedenen Techniken und Mischtechniken
Klaus Plümer
10 Abende
Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 64,- EUR
Beginn: Di, 05.10.21
Mitzubringen sind: 2 Pinsel, Wasserglas, Wasser- oder Aquarellfarbe, Bleistift und Tintenstift, Malpapier mind 200 gr., alles Weitere wird im Kurs besprochen.

30101 Y
Hatha-Yoga
Karin Brand
12 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Mi, 22.09.21
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.

30102 Y
Entspannungskurs
Karin Brand
8 Abende
Dienstag, 19.15 - 20.15 Uhr
Bolandenschule I, OT Wiesental, Zugang über Parkplatz oberer Haagweg
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21
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

30201 Y
Mama/Papa-Kind-WORKOUT
Eleen Hilbert
5 Abende
Mittwoch, 16.30 - 17.30 Uhr
Wilhelm-Busch-Schule, Bonhoefferstr. 5
Gebühr: 31,- EUR für 1 Erwachsene/r + 1 Kind
Beginn: Mi, 22.09.21
Kinder zwischen 5 und 7 Jahren werden in die Stunde integriert, sozusagen als Trainingsgewicht. Das Sport-Programm ist ideal, Kindern schon in jungen Jahren den Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Es ist für alle Mütter und Väter, die fit werden und gleichzeitig mehr Zeit mit ihren Kindern und der Familie verbringen möchten. Keine Betreuung gilt hier also als Ausrede nicht mehr. Wer ist sportlicher - Kinder oder Elternteil?

30202 Y
Rückentraining – auch für Männer Muskelverspannungen, Rückenschmerzen ... wer kennt das nicht?
Eleen Hilbert
10 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Do, 23.09.21
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, warme Socken, Thera-Band, kleiner Ball oder Tennisball.

30203 Y
Pilates für Anfänger*innen
Eleen Hilbert
10 Abende
Donnerstag, 20.15 - 21.15 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Do, 23.09.21
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.

30204 Y
Fitnessgymnastik
Heike Heiler
12 Abende
Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 51,- EUR
Beginn: Mi, 22.09.21
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.

30301 Y
Stoffwechseloptimierung bei chronischen Erkrankungen
Vortrag
Cornelia Dinger
Mittwoch, 19.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mi, 13.10.21
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 Kohlenhydrat lastige Ernährung sowie Schwermetallbelastungen.

30302 Y
"Stress" –
Ursachen und Lösungen
Vortrag
Cornelia Dinger
Mittwoch, 19.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mi, 27.10.21
Voranmeldung erforderlich
Stress ist bei vielen Erkrankungen die Ursache Nummer eins!
Innere Konflikte, der Drang nach Perfektion, sowie Umweltgifte und Fernsehen machen uns oft einen größeren Stress wie die Arbeit. So individuell wie wir sind, so individuell sind die Ursachen. Der Vortrag gibt Antwort auf die Fragen:
Welche Auswirkungen hat Stress auf unseren Körper? Wie erkenne ich die Ursachen und welche Lösungen gibt es?

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 43.

40401 Y
Deutsch als Fremdsprache A1.1
Anfänger*innen
Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1
Hana Dörr
20 AbendeDienstag und Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21
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, 21.09.21

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, 21.09.21

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, 22.09.21

40601 Y
Brush up your English
(Arbeit mit Texten, Grammatik und Konversation)
Englisch mit Vorkenntnissen für Wiedereinsteiger*innen
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, 05.10.21
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, 23.09.21

40901 Y
Italienisch A1
für Anfänger*innen
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Sonette Weis
10 Abende
Montag, 20.30 - 21.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 45,- EUR / ermäßigt: 34,- EUR
Beginn: Mo, 04.10.21

40902 Y
Italienisch A2
für Fortgeschrittene
Lehrbuch: Allegro A2
Sonette Weis
10 Abende
Montag, 19.15 - 20.15 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 45,- EUR / ermäßigt: 34,- EUR
Beginn: Mo, 04.10.21

Waghäusel
OT Kirrlach

Außenstellenleiter:
Manfred Klein
Gartenstraße 27
68753 Waghäusel
Tel.: 07254/4643
E-Mail:
Klein.Manfred@googlemail.com

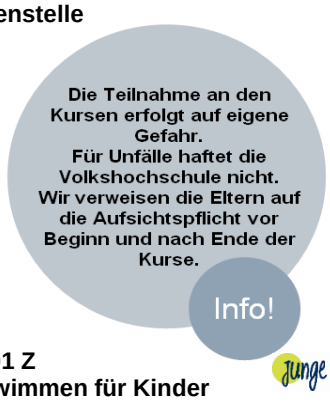
Keine Online-Anmeldungen möglich!

Kursangebote finden Sie 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 ein Tag vor Kursbeginn bei der betreffenden Außenstelle



junge vhs

30201 Z
Schwimmen für Kinder
Silke Riehl
10 Nachmittage
Mittwoch, 16.00 - 16.45 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Mi, 22.09.21

Aquafitness ist eine Wassergymnastik mit Übungsprogrammen zur Steigerung Ihres Wohlbefindens. Die besonderen Eigenschaften des Wassers, wie Auftriebskraft, Wasserwiderstand und Wasserdruck sind Garant für positive Wirkungen auf den menschlichen Körper, unter anderem Entlastung von Muskeln und Gelenken, aber auch Sicherheit bei Bewegungen und Förderung der Durchblutung.

30202 Z
Aquafitness für Senioren*innen
Maren Witowski
10 Nachmittage
Dienstag, 17.30 - 18.15 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21

30203 Z
Aquafitness
Maren Witowski
10 Abende
Dienstag, 18.15 - 19.00 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21

Für Frauen und Männer jeden Alters, die mit Spaß im Wasser fit werden wollen. Sie lernen die verschiedenen Fitnessformen im Wasser kennen. Aerobicelemente wechseln mit Aquajogging, Muskelkräftigung, Gymnastik, Spielen und Entspannung. Das kombinierte Training im Wasser steigert sowohl das physische als auch das psychische Wohlbefinden. Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer*innen geeignet.

30204 Z
Aquafitness Mix
Nicole Dickgießer
10 Abende
Mittwoch, 19.30 - 20.15 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Mi, 22.09.21Bitte mitbringen: Plastikflasche (kein Glas!) mit Wasser oder anderem Getränk.

30205 Z
Aquafitness Mix
Nicole Dickgießer
10 Nachmittage
Samstag, 16.00 - 16.45 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Sa, 25.09.21
Bitte mitbringen: Plastikflasche (kein Glas!) mit Wasser oder anderem Getränk.

30206 Z
Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung
Martina Kaiser
10 Vormittage
Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Do, 23.09.21

30207 Z
Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung – für Ältere
Martina Kaiser
10 Vormittage
Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Do, 23.09.21

30208 Z
Rückentraining
Muskelverspannungen, Rückenschmerzen ... wer kennt das nicht?
Brigitte Gräter
10 Vormittage
Mittwoch, 09.00 - 09.45 Uhr
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21

30209 Z
Rückentraining
Muskelverspannungen, Rückenschmerzen ... wer kennt das nicht?
Brigitte Gräter
10 Vormittage
Mittwoch, 10.00 - 10.45 Uhr
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne
Gebühr: 32,- EUR
Beginn: Mi, 15.09.21

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 43.

Neben leichter Konversation auf der Basis von Texten aus den verschiedensten Alltagssituationen wiederholen wir Grammatikstrukturen und erweitern unseren Wortschatz.

40601 Z
Englisch mit Muße B1, 50+
Lehrbuch wird am ersten Abend bekanntgegeben
9 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Goetheschule Kirrlach
Gebühr: 58,- EUR / ermäßigt: 44,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21

40602 Z
Englisch mit Muße B1, 50+
Lehrbuch wird am ersten Abend bekanntgegeben
Ursula Eckart
9 Abende
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Goetheschule Kirrlach
Gebühr: 58,- EUR / ermäßigt: 44,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21

40801 Z
Französisch A2
Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 1
Nassira Lathrache
12 Abende
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Goetheschule Kirrlach
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21

40802 Z
Französisch B1
Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lektion 3/4
Nassira Lathrache
12 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Goetheschule Kirrlach
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Di, 21.09.21
Französisch für alle, die ihre Kenntnisse wieder aufbessern wollen.

UP Pamina VHS

Palatinat • **M**ittlerer Oberrhein • **N**ord **A**lsace

UP PAMINA VHS

✉ 2 Place des Carmes
F-67160 Wissembourg
www.up-pamina-vhs.org

☎ 0(0 33) 3 88 94 95 64
0(0 33) 3 68 03 61 51
info@up-pamina-vhs.org

Die UP Pamina VHS ist die deutsch-französische Volkshochschule des Pamina-Raums (**Pa**latinat, **Mi**ttlerer Oberrhein, **N**ord **A**lsace). Französisch-Kenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Bei Bus-Exkursionen werden Zustiege in allen drei Teilregionen angeboten. Das vollständige Angebot 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. Außerdem fällt ein jährlicher Mitgliedsbeitrag von 5 € an.
Im Januar 2021 wird das vollständige Programm auf der Homepage der up PAMINA vhs bekanntgegeben.
NEU: Online-Kurse französisch!
Gerne können Sie auch unseren Newsletter abonnieren (wahlweise Deutsch oder Französisch).
Bitte beachten Sie, dass in diesem Kurzprogramm noch Änderungen möglich sind, insbesondere bezüglich der Exkursionen (Preis ist von der genehmigten Teilnehmerzahl abhängig).

KUNST & KULTUR

UP101 - Rund um den Kaiserstuhl
Kunst und Geschichte rund um den Kaiserstuhl.
Peter Kalchthaler
Samstag, 11.09.2021 (ganztägig) • Endingen, Oberbergen, Breisach am Rhein • Preis: 70 € (inkl. Führung, Bus; ohne Essen)

UP102 - Religiöses Erbe im Nordelsass
Kirchen, Kapellen und Friedhöfe in verträumten Ecken des Elsass.
Annette Striebig-Weissenburger, Irene Schäfer
Samstag, 18.09.2021 (ganztägig) • Alsace du Nord, Outre-Forêt • Preis: 68 € (inkl. Führung, Bus; ohne Essen)

UP103 - Überraschungsfahrt Elsass
Das Reiseziel wird im Bus bekannt gegeben!
Annette Striebig-Weissenburger, Irene Schäfer
Samstag, 02.10.2021 (ganztätig) • Preis: 72 € (inkl. Bus, Eintritt, ohne Essen; Selbstanfahrt)

UP104 - Orgelklänge in Straßburg
Ein musikalischer Tag rund um die Orgelmusik.
Daniel Maurer
Freitag, 08.10.2021 (ganztätig) • Straßburg • Preis: 42 € (inkl. Konzerte, Umtrunk, ohne Essen; Selbstanfahrt)

UP105 - Kunst und Handwerk im Kochersberg
Künstlern und Handwerkern in der Nähe von Straßburg über die Schulter geschaut.
Annette Striebig-Weissenburger, Irene Schäfer
Samstag, 16.10.2021 (ganztägig) • Rangen, Truchtersheim • Preis: 62 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

UP107 - Künstler in Metz
Führung durch die Ausstellung Arcimboldo im Centre Pompidou und die Kathedrale mit ihren herrlichen Künstlerfenstern.
Annette Striebig-Weissenburger, Irene Schäfer
Samstag, 20.11.2021 (ganztägig) • Metz • Preis: 78 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

UP108 - Weihnachten im Elsass
Besuch der Cristallerie in St-Louis-lès-Bitche und des Hagenauer Weihnachtsmarkts.
Annette Striebig-Weissenburger, Irene Schäfer
Samstag, 04.12.2021 (ganztägig) • St-Louis-lès-Bitche, Weinbourg, Haguenau • Preis: 68 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

ESSEN & TRINKEN

UP201 - Kochen als Kunst
Obst und Gemüse der Saison aus dem Garten werden gemeinsam zubereitet und in ein Kunstwerk verwandelt.
Mato
Sonntag, 19.09.2021 (10h-16h) • Lobsann • Preis: 45 € (inkl. Essen)

UP202 - Kräuterwanderung
Wanderung zum Kennenlernen der Wildkräuter der Region, inkl. kleiner Imbiss auf Pflanzenbasis.
Mario Fassen
Sonntag, 26.09.21 (10h-15h30) • Wissembourg • Preis: 20 € (inkl. Imbiss und Getränk, Selbstanfahrt)

UP203 - Weine aus der Grenzregion
Verkostung von Weinen aus den PAMINA-Teilregionen mit dazu passenden Snacks.
Sebastian Paulus
Samstag, 02.10.2021 (13h30-16h30) • Wissembourg • Preis: 37 € (inkl. Wein und kl. Imbiss; Selbstanfahrt)

UP204 - Musikalisch und mit Genuss in den Herbst
Ein musikalisch-kulinarischer Spaziergang durch Stadt und Weinberge in Begleitung einer Geigerin, die französische und deutsche Stücke spielt.
Claudia Blees
Samstag, 09.10.2021 (14h-16h30) • Wissembourg • Preis: 20 € (Selbstanfahrt)

UP205 - Zu Tisch mit Sebastian Stoskopff
Zu einem Vortrag über den Straßburger Maler der ersten Hälfte des 17. Jh. wird ein Menü serviert.
Freitag, 15.10.2021 (19h-22h) • Wissembourg-Altenstadt • Preis: 59 € (inkl. Essen; ohne Getränke)

UP206 - Köstliche vegetarische Küche für den Herbst
Mit einer Ayurveda-Köchin entsteht Leichtes und Leckeres aus Gemüse.
Renate Schwarz Eschenmann
Samstag, 30.10.2021 (10h-16h) • Betschdorf • Preis: 55 € (Selbstanfahrt)

UP207 - Gourmet-Tag im Elsass
Besuch einer Brezelfabrik und einer Büffelzucht, inklusive Verkostung und kl. Umtrunk.
Annette Striebig-Weissenburger, Irene Schäfer
Samstag, 06.11.2021 (ganztägig) • Gundershoffen, Uhrwiller, Oberbronn • Preis: 35 € (inkl. Kostproben, Selbstanfahrt)

Anmeldungen bei der Pamina VHS

UP208 - Alles essbar! Christbaumschmuck und Weihnachts-Bredle
Gemeinsam entstehen Bredle aller Art und Christbaumschmuck aus Marzipan im Elsässer Künstlerhaus.
Mato
Sonntag, 28.11.2021 (10h-16h) • Lobsann • Preis: 45 € (inkl. Essen)

UP209 - Brotworkshop
Gemeinsames Brotbacken mit Koch- und Quellgut.
Renate Schwarz Eschenmann
Samstag, 05.02.2022 (10h-16h) • Betschdorf • Preis: 55 € (Selbstanfahrt)

SPRACHEN & LANDESKUNDE

Die Kurse orientieren sich am **G**emeinsamen **E**uropäischen **R**eferenzrahmen (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.

UP305 - Online-Stammtisch Elsässisch: rund um die Adventszeit
Gemütlich von zu Hause aus wird am virtuellen Stammtisch geübt, Elsässisch zu sprechen, jede/r mit einer Brezel und dem Getränk seiner Wahl.
Bénédicte Keck
Dienstag, 07.12.2021 (18h-20h) • Online-Kurs • Preis: 15 €

UP306 - Online-Stammtisch Elsässisch: Rückblick auf 2021 – es kann nur besser werden!
Gemütlich von zu Hause aus wird am virtuellen Stammtisch geübt, Elsässisch zu sprechen, jede/r mit einer Brezel und dem Getränk seiner Wahl.
Bénédicte Keck
Dienstag, 25.01.2022 (18h-20h) • Online-Kurs • Preis: 15 €

UP313 - Wochenkurs Französisch intensiv 1 (A2-B1)
Jean-Philippe Devise
Montag, 07.02. bis Freitag, 11.02.2022 (9h-16h) • Wissembourg • Preis: 265 € (ohne Übernachtung)

UP314 - Wochenkurs Französisch intensiv 2 (B1-B2)
Jean-Philippe Devise
Montag, 22.02. bis Freitag, 26.02.2021 (9h-16h) • Climbach • Preis: 265 € (ohne Übernachtung)

UP315 - Spieleabend - französische Konversation
Ein Konversationskurs rund um verschiedene Gesellschaftsspiele, die vorgestellt und ausprobiert werden.
Team der up PAMINA vhs
Freitag, 28. Januar 2022 (18h-20h) • Wissembourg • Preis: 18 € (Selbstanfahrt)

GESCHICHTE & GESELLSCHAFT

UP401 - Französischsprachige Vortragsreihe – Conférences du temps libre
10 Vorträge verschiedener Referenten zu Kunst, Kultur und Geschichte der Pamina-Region.
Jeweils mittwochs ab Mitte September (14h30-16h15) • Wissembourg • Preis: 50 € (Ehepaare 75 €; einzelner Vortrag 15 € pro Termin)

Bemerkenswerte Orte in Hagenau
Historische Führung durch die alte Barbarossa-Stadt und Besichtigung des Historischen Museums.
Office de Tourisme Haguenau
Freitag, 17.09.2021 (14h-17h) • Haguenau • Preis: 28 € (Selbstanfahrt)

Europa in Brüssel
Besichtigung der europäischen Institutionen und der Stadt Brüssel (Jugendstil und Musées des Beaux-Arts).
Annette Striebig-Weissenburger, Irene Schäfer
Donnerstag, 23.09.2021 – Samstag, 25.09.2021 (3 Tage) • Brüssel • Preis: 460 €, Einzelzimmerzuschlag 85 € (inkl. Bus, Führungen, 2 Übernachtungen im Hotel*** mit Frühstück)

Kunst und Geschichte in Schwäbisch-Hall
Besuch der Sammlung Würth in der Johanniterkirche, Hallenkirche St. Michael und Stadtführung.
Dr. Walter Appel
Mittwoch, 20.10.2021 (ganztägig) • Schwäbisch-Hall • Preis: 70 €

Worms
Besuch der Landessausstellung „Hier stehe ich. Gewissen und Protest 1521-2021“ und Stadtführung.
Dr. Walter Appel
Freitag, 22.10.2021 (ganztägig) • Worms • Preis: 72 €

Lauterburg, eine Festung an Rhein und Lauter
Historische Führung durch das einst von Vauban zur Festung ausgebaute Lauterbourg.
Rolf Übel
Sonntag, 26.09.2021 (14h-17h) • Lauterbourg • Preis: 18 € (Selbstanfahrt)

Hinter den Kulissen der Stadt : Rettungsdienst und CEA
Grenzüberschreitende Zusammenarbeit im Bereich Rettungsdienst und Feuerwehr (SDIS) und Einblick in die 2021 entstandene CEA (Collectivité Européenne d'Alsace).
Annette Striebig-Weissenburger
Freitag,16.11.2021 (ganztägig) • Strasbourg • Preis: 68 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

Auf den Spuren Gutenbergs - ein Mann, der die Welt veränderte
Historische Stadtführung und Gutenberg-Museum.
Claudia Strehl
Samstag, 26.02.2020 (ganztägig) • Mainz • Preis: 72 € (inkl. Führungen, Bus, ohne Essen)

NATUR & GESUNDHEIT

UP501 - Bienwald, Sumpf und Wüste
Entdeckungstour durch die kontrastreichen Räume des Naturschutzgebiets Bienwald.
Andrea Frech
Samstag, 04.09.2021 (13h-16h30) • Schweighofen • Preis: 10 € (Selbstanfahrt)

UP502 - Dengelkurs
Einführung in die Technik des traditionellen Sensen-Dengelns.
Bernd Hatzenbühler
Samstag, 11.09.2021 (9h-12h30) • Niederotterbach • Preis: 65 € (Selbstanfahrt)

UP503 - Hiwwe ùn Driwwe: Fahrrad ohne Grenzen
Eine Fahrradtour plus: Geschichte und Natur entlang des Rheins.
Sebastian Paulus
Sonntag, 03.10.2021 (10h–17h) • Rheinpark • Preis: 25 € (Selbstanfahrt mit Fahrrad; inkl. Führungen und Picknick)

UP504 - Permakultur im Grenzgebiet
Workshop rund um den nachhaltigen Waldgarten: pflanzen, mulchen, gießen...
Mathieu Launay (Une oasis au cœur de la ville)
Samstag, 16.10.2021 (9h-12h30) • Wissembourg • Preis: 28 € (Selbstanfahrt)

UP505 - Herstellung von Naturseife
Nach einem einführenden Vortrag wird Naturseife aus hochwertigen Produkten selbst hergestellt.
Ursula und Johannes Schauer
Samstag, 23.10.2021 (15h-18h) • Wingen • Preis: 50 € (inkl. Material)

UP506 - Räuchern in der Adventszeit
Nach der Vorstellung von Räuchermaterial und -techniken, Herstellung einer eigenen Räuchermischung für den Advent.
Ursula und Johannes Schauer
Samstag, 20.11.2021 (15h-18h) • Wingen • Preis: 35 € (inkl. Material)

UP508 - Yoga-Wochenende im Elsass
Entspannungsübungen, meditatives Singen und Gehen sowie Einführung ins Hatha-Yoga (alle Niveaus).
Dominique Starck
Samstag, 05.02. & Sonntag, 06.02.2022 (jew. 10h-17h) • Seebach • Preis: 69 € (Workshop, ohne Übernachtung)

Corona-Hygieneregeln

vhs Gemeinsam für mehr Bildung
Volkshochschulverband Baden-Württemberg

Gemeinsam gesund bleiben!
Merkblatt zum Verhalten in Corona-Zeiten

Die Gesundheit unserer Teilnehmenden und Kursleitungen liegt uns sehr am Herzen. Zu Ihrem Schutz und zum Schutz Ihrer Mitmenschen beachten Sie bitte unbedingt die folgenden Hinweise:

Der Zutritt zu Veranstaltungen der vhs ist nur nach Vorlage eines Test-, Impf- oder Genesenennachweises zulässig. (Corona Verordnung § 21, Absatz 8 in Bezug auf Absatz 1-3, im Sinne des § 5).

Achten Sie überall und jederzeit auf einen Sicherheitsabstand von mindestens 1,50 m.

Bilden Sie auch in den Pausen keine Gruppen.

Das Tragen einer medizinischen Mund-Nasen-Bedeckung ist in den Räumen der vhs verpflichtend. (Corona-Verordnung § 3, Absatz 1, 14.).

Beachten Sie die Markierungen für die Wegeführung und für den Abstand.

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich, mindestens 20-30 Sekunden mit Wasser und Flüssigseife. Ist das nicht möglich, desinfizieren Sie Ihre Hände gründlich.

Beachten Sie die Husten- und Niesetikette: Husten oder niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch.

Vermeiden Sie Berührungen, Umarmungen und schütteln Sie keine Hände.

Wenn Sie sich krank fühlen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemprobleme, Verlust von Geschmacks-/Geruchssinn, Hals- oder Gliederschmerzen), bleiben Sie zu Hause oder verlassen Sie die Volkshochschule.

Informieren Sie schon beim Verdacht auf eine „Corona"-Infektion das örtliche Gesundheitsamt.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

Grafik: Pixabay, Icons, Icons8

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 Weitermeldeliste oder

- mit Online-Buchung aus dem Internet.
Sie ermächtigen dadurch die VHS widerruflich die Kursgebühr durch ein SEPA-Lastschriftmandat von Ihrem Girokonto einzuziehen. Eine Gebührenquittung kann Ihnen auf Anfrage von der Geschäftsstelle ausgehändigt werden. Ansonsten wird die Anmeldung nicht bestätigt. Eine Benachrichtigung erfolgt lediglich 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 ausliegende Anmeldung aus und bezahlen die Gebühr 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 ständig 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 Anmeldung sichert Ihren Kursplatz und das Zustandekommen des Kurses. Für die Teilnahme an den Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule Bruchsal gelten die allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie diese Geschäftsbedingungen an. Wir machen in diesem Zusammenhang insbesondere auf die Rücktrittsregelungen aufmerksam.

Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande.
Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühren. Die Anmeldungen werden von der Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

Bezahlung

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig.

Gebührenermäßigung

Inhaberinnen und Inhaber von Schüler- u. Studentenausweisen, Au-pair, Schwerbehinderte (ab 50%) sowie freiwillig Wehrdienstleistenden und Bundesfreiwilligendienstleistenden 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 sprachlichen Bereich den Kurs mit dem höchsten Entgelt voll zu bezahlen und erhält auf jede weitere Kursgebühr in den beiden genannten Bereichen eine Ermäßigung von 25%.
Auf Antrag kann die Volkshochschule auch in anderen Fällen (z.B. Arbeitslosigkeit) Entgeltermäßigung oder Entgeltbefreiung bewilligen.

Mindestbelegung

Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs beträgt 10 Teilnehmer/innen. Ist in dem Arbeitsplan eine andere Mindestteilnehmerzahl festgelegt, so gilt diese. Kommt diese Zahl in der ersten Woche nicht zustande, so fällt die Veranstaltung entweder aus, oder sie wird verkürzt bzw. mit einem entsprechenden Gebührenaufschlag weitergeführt.

Rücktritt/Kündigung durch die VHS

a) Die Volkshochschule kann von dem Vertrag 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 Erklärung vom Vertrag zurücktreten. **Abmeldungen bei dem/der Kursleiter/in sind ungültig.** Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 3, - EUR einbehalten. Bei Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen erfolgt keine Gebührenrückerstattung.

Organisatorische Änderungen / Haftung

Die Volkshochschule behält sich vor, aus organisatorischen oder technischen Gründen notwendig werdende Änderungen hinsichtlich der Kurstermine der Veranstaltungsorte oder der Auswahl von Kursleitern/innen vorzunehmen. Die Volkshochschule haftet für die gewissenhafte 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 Fahrlässigkeit und Vorsatz beschränkt. Für Personenschäden, 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 grobfahrlässigen Pflichtverletzung. Der Schadenersatzausschluss gilt entsprechend auch für gesetzliche Schadensersatzansprüche sowie für solche aus der Anbahnung von Vertragsverhältnissen. Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung für die von dem/der Teilnehmer/in einer VHS-Veranstaltung eingebrachten 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. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch, gegen eine Gebühr von 3, - EUR ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.

Hausordnung

Mit Vertragsabschluss verpflichten sich die Teilnehmer/innen, die Hausordnung der jeweiligen Unterrichtsstätten zu beachten. Dies gilt besonders für das Rauchverbot in den Unterrichtsstätten und das Verlassen der Unterrichtsstätten.

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 freiwilliger Basis. Die Daten werden für innerbetriebliche Zwecke verwendet. Die Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken und damit einer besseren Planung des Programms. Dem Datenschutz gem. § 9 Landesdatenschutzgesetz wird Rechnung getragen (siehe auch Datenschutzbestimmungen).

Unterrichtsfreie Tage

Die Volkshochschule richtet sich nach der Ferienordnung der Bruchsaler Schulen. Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen ist unterrichtsfrei. Ausnahmen sind durch Absprache zwischen Dozenten/Dozentinnen, Teilnehmern/Teilnehmerinnen und der VHS möglich. In den umliegenden Gemeinden kann es abweichende Termine geben.

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, dass 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

Dozentenfortbildung

TrainerQualifikation[vhs]

Die **TrainerQualifikation[vhs]** ist das Fortbildungsprogramm für Kursleiterinnen und Kursleiter der Volkshochschulen der Region Mittlerer Oberrhein. Neben den Dozentinnen und Dozenten der Volkshochschulen steht das Fortbildungsprogramm auch externen Kursleitenden, die in der Erwachsenenbildung tätig sind, offen.

Die Seminare bieten professionelles Wissen für erfolgreichen Unterricht:

Basiskompetenzen

Sa.	18.9.	212-83000Y	Einführungsseminar für neue vhs-Kursleiter*innen
So.	10.10.	212-83001P	Gedächtnis verbessern, Denkfähigkeiten fördern
Sa.	16.10.	212-83002P	Rhetorik
So.	17.10.	212-83003P	Verständlich unterrichten mit Maske
Mo.	18.10.	212-83004Y	Konfliktmanagement im Kursraum
Sa.	23.10.	212-83005P	Interkulturelle Kompetenz
So.	24.10.	212-83006P	Speedreading
Mo.	25.10.	212-83007Y	Methodik Didaktik
Fr.	29.10.	212-83008Y	Steuerrecht und Sozialversicherung für vhs-Dozent*innen
Sa.	13.11.	212-83009P	Bildung für alle: zum Umgang mit Diversität und Inklusion in vhs-Kursen
Sa.	27.11.	212-83010P	Damit was hängen bleibt! – Lernpsychologische Grundlagen

Unterricht: Y = online / P = in Präsenz

Alle Fortbildungen finden Sie unter
https://www.vhs-karlsruhe.de/programm-1/gesellschaft/kurse-fuer-dozentinnen-trainer-qualifikation.542.

Weitere Fortbildungen folgen. Regelmäßig reinschauen lohnt sich!

Anmeldungen bitte über unsere Website oder an stolz@vhs-karlsruhe.de.
Nähere Informationen bei Petra Stolz, Tel. 0721 / 98 575-16.

Das Kursangebot der vhs Karlsruhe finden Sie unter vhs-karlsruhe.de

Wünsch Dir was!

Sie haben einen Kurswunsch oder eine interessante Kurs-Idee?

Wenden sie sich an eine unserer Mitarbeiterinnen unter

Tel.: 07251/79 302-305, 321.

Wir versuchen Ihre Wünsche zu verwirklichen.

vhs Volkshochschule Bruchsal

Anmeldungen online unter: www.VHS-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

UP Pamina VHS 2, Place des Carmes F67160 Wissembourg Tel.: 0033-3-88949564 E-Mail: info@up-pamina-vhs.org	VHS Bretten Melanchthonstr. 3 75015 Bretten Tel.: 07252/58371-0 E-Mail: VHS@Bretten.de	VHS Baden-Baden Jägerweg 10 76532 Baden-Baden Tel.: 07221/9965-360 E-Mail: info@vhs-baden-baden.de
VHS Ettlingen Pforzheimer Str. 14a 76275 Ettlingen Tel.: 07243/101483 E-Mail: VHS@Ettlingen.de	VHS Karlsbad Wikingerstr. 9 76307 Karlsbad-La. Tel.: 07202/1793 E-Mail: info@vhs-karlsbad.de	VHS Landkreis Karlsruhe Ettlinger Straße 27 76137 Karlsruhe Tel.: 0721/9211090 E-Mail: info@VHS-Karlsruhe-Land.de
VHS Karlsruhe Stadt Kaiserallee 12e 76137 Karlsruhe Tel.: 0721/985750 E-Mail: info@VHS-Karlsruhe.de	VHS Landkreis Rastatt Am Schlossplatz 5 76437 Rastatt Tel.: 07222/381-3500 E-Mail: VHS@Landkreis-Rastatt.de	VHS Waldbronn Stuttgarter Str. 25a 76337 Waldbronn Tel.: 07243/690-91,92 E-Mail: VHS.Waldbronn@t-on-line.de

vhs Volkshochschule Bruchsal

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

Ihre Meinung ist uns wichtig!

- Bitte bei der Geschäftsstelle abgeben -

Wir danken Ihnen für die Teilnahme an einem Kurs der Volkshochschule und hoffen, dass Sie diese Veranstaltung als Gewinn empfanden.
Damit wir das Angebot noch besser auf Ihre Bedürfnisse abstimmen und die Qualität sowie die Organisation verbessern können, bitten wir um Ihre Mithilfe durch Kritik, Lob und Anregung:

- Die Wertung erfolgt nach dem Schulnotensystem
  von 1 = sehr gut bis 6 = sehr schlecht.
- Es gibt hierbei keine Pflichtfelder, d.h. sie können alle Felder auch leer lassen.
- Die Übermittlung und Auswertung erfolgt anonym.

Kurs-Nr.: _____

Kurstitel: _____

Dozent/in: _____

Auf wessen Initiative nehmen Sie an der Veranstaltung teil?

☐ Vorgesetzte/r ☐ Eigeninitiative ☐ Sonstige: _____

Wie sind Sie auf den Kurs aufmerksam geworden? (Bitte zutreffendes ankreuzen)

☐ Plakat ☐ VHS-Programm-Heft

☐ Persönliche Empfehlung ☐ Zeitungsannonce

☐ Internet ☐ Flyer

	☺		😐		☹	
Allgemeiner Eindruck	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Gesamtbewertung der Veranstaltung	○	○	○	○	○	○

	☺		😐		☹	
Organisation und Rahmenbedingungen	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Anmeldung / Beratung / Information	○	○	○	○	○	○
Raumausstattung	○	○	○	○	○	○
Preis-/Leistungsverhältnis	○	○	○	○	○	○

Was halten Sie an der Organisation für verbesserungswürdig?

_____

_____

_____

Bitte schicken Sie diesen Bogen an die VHS Bruchsal, Am Alten Schloss 2, 76646 Bruchsal

	☺		😐		☹	
Zur Veranstaltung	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Stimmen Beschreibung und Kurs überein?	○	○	○	○	○	○
Lerntempo (1 = zu langsam / 6 = zu schnell)	○	○	○	○	○	○
Konnten Sie sich ausreichend beteiligen?	○	○	○	○	○	○
Die Lernatmosphäre war angenehm, offen und kreativ.	○	○	○	○	○	○
Der Dozent wirkte fachlich sicher und kompetent	○	○	○	○	○	○
Würden Sie diesen Kurs weiterempfehlen? (1 = ja)	○	○	○	○	○	○

Was halten Sie an der Veranstaltung für verbesserungswürdig?

_____

_____

_____

Welche/s Angebot/e vermissen Sie im Programm der VHS Bruchsal?

_____

_____

_____

Zur Person

Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich

Altersgruppe: ☐ unter 18 ☐ 18 – 25 ☐ 26 – 45 ☐ 46 – 65 ☐ über 65

Bildungsabschluss: ☐ Hauptschule ☐ Mittlere Reife ☐ Abitur ☐ Studium

Beruf: _____

vhs Volkshochschule Bruchsal

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:** _____ ☐ **EUR:** _ _ _, _ _ €

2. Kurs: _____ ☐ **EUR:** _ _ _, _ _ €

3. Kurs: _____ ☐ **EUR:** _ _ _, _ _ €

Bitte geben Sie hier den Buchstaben an, falls Sie sich für eine Außenstelle oder einen Kinderkurs anmelden.

☐ 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)

D E _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _
*IBAN

_____
*Datum, Ort und Unterschrift

***zwingende Angaben.**

<u>Sie haben die Wahl zwischen Einzel- und Dauermandaten.</u>

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.

Anmeldungen online unter: <u>www.VHS-Bruchsal.de</u>

Notizen: