

# Öffnungszeiten und Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle

# 50!



## Volkshochschule Bruchsal

### 50 Jahre lebenslanges Lernen!

Seit dem 28. Januar 1972 ist das Weiterbildungszentrum Volkshochschule Bruchsal ein Lernort, Gestaltungsraum und kultureller Treffpunkt für alle Bürger\*innen der beteiligten Trägerkommunen. An diesem Tag unterschrieben der damalige Bruchsaler Oberbürgermeister und der Landrat des alten Landkreises Bruchsal die Vereinbarung, dass Bruchsal als Hauptsitz der Volkshochschule die Aufgaben der Weiterbildung für diesen damals ländlichen Raum übernehmen soll.

Seither steht die Volkshochschule Bruchsal in den Trägergemeinden Bad Schönborn, Bruchsal, Forst, Hambrücken, Karlsdorf-Neuthard, Kraichtal, Kronau, Oberhausen-Rheinhausen, Philippsburg, Östringen, Ubstadt-Weiher und Waghäusel für lebenslanges Lernen. Sie regt zum Mitmachen an, unterstützt das Ehrenamt, schafft Begegnungsmöglichkeiten und informiert über aktuelle Entwicklungen und Vorhaben in der Kommune.

Die Volkshochschule reagiert in allen Fachbereichen auf gesellschaftliche Veränderungen; sie muss daher immer in Bewegung bleiben und die aktuellen gesellschaftliche Entwicklungen beobachten.

Das sind die Aufgaben, die die heutige Volkshochschulen Bruchsal seit mittlerweile 50 Jahren erfüllt. Sie stehen für das Recht auf Bildung – und zwar für alle Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Herkunft, sozialem Status oder Bildungsabschluss, Religion oder Weltanschauung. Die vhs ist ein Ort des Lernens, der Bildung, der Kreativität, der Gesunderhaltung und auch ganz einfach der Begegnung und des respektvollen Austauschs.

Mit diesem Hintergrund möchte ich Sie auch in diesem Jubiläumsjahr einladen, Ihre Bildungsreise durch unser **50!** - Frühjahrsprogramm 2022 zu starten: entweder im Programmheft zum Blättern oder auf der Internetseite der Volkshochschule Bruchsal unter [www.vhs-Bruchsal.de](http://www.vhs-Bruchsal.de).

Gemeinsam mit dem Team der Volkshochschule Bruchsal freue ich mich auf Ihre Anmeldungen und hoffe, dass während den nächsten Monaten das öffentliche Leben trotz Corona zu immer mehr Normalität zurückkehren wird und unsere Veranstaltungen Sie dabei unterstützen.

Mit freundlichen Grüßen

Cornelia Petzold-Schick  
Oberbürgermeisterin

# Öffnungszeiten und Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle

VHS Bruchsal  
Am Alten Schloss 2 (Bürgerzentrum)  
76646 Bruchsal  
Tel.: 07251 / 79 303-305, 79 321  
Telefax: 07251 / 79 360  
E-Mail: [VHS@bruchsal.de](mailto:VHS@bruchsal.de)  
online unter: [www.VHS-Bruchsal.de](http://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](mailto:Bettina.Joa@Bruchsal.de)

vhs-Leitung

**Ursula Tolksdorf**

Tel.: 07251 / 79304

E-Mail: Ursula.  
[Tolksdorf@Bruchsal.de](mailto:Tolksdorf@Bruchsal.de)

Gesellschaft und Leben



**Lisa Böser**

Tel.: 07251 / 79303

E-Mail:  
[Lisa.Boeser@Bruchsal.de](mailto:Lisa.Boeser@Bruchsal.de)

Kultur und Kreativität  
Sprachen und Verständigung



**Renate Bleier**

Tel.: 07251 / 79305

E-Mail: Renate.  
[Bleier@Bruchsal.de](mailto:Bleier@Bruchsal.de)

Gesundheit und Fitness



**Ilona Müller-Bhatia**

Tel.: 07251 / 79321

E-Mail: [Ilona.Mueller-Bhatia@Bruchsal.de](mailto:Ilona.Mueller-Bhatia@Bruchsal.de)

Arbeit und Beruf



# Inhaltsverzeichnis

	<b>Seite</b>
	
<b>Gesellschaft und Leben</b>	
Jahresthema „50 Jahre lebenslanges Lernen“	4
Unterwegs mit der VHS	6
Geschichte / Zeitgeschichte / Recht / Finanzen	11
Bildung von nachhaltiger Entwicklung / Globales Lernen / Erziehungsfragen	14
Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie	17
Länder- und Heimatkunde	19
	
<b>Kultur und Kreativität</b>	
Literatur (Theorie) / Theaterpraxis/Kleinkunst / Tanzpraxis	21
Malen/Zeichnen/Drucktechnik / Textiles Gestalten / Frisur, Kosmetik, Mode & Style	22
Handwerk/Kunsth Handwerk / Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis	23
Musikalische Praxis	24
	
<b>Gesundheit und Fitness</b>	
Entspannung / Stressbewältigung	26
Bewegung / Fitness	30
Selbstverteidigung / Outdoor	32
Prävention / Krankheit / Gesundheit / Erste Hilfe	33
Essen und Trinken	34
	
<b>Sprachen und Verständigung</b>	
Deutsch / Englisch	37
Französisch / Italienisch / Spanisch	41
Arabisch / Chinesisch / Japanisch / Russisch / Schwedisch / Türkisch	44
	
<b>Arbeit und Beruf</b>	
Rhetorik/Schlagfertigkeit/Motivation/Small-Talk/Orientierung Berufsanfänger	47
EDV (auch Senioren) am PC und mit mobilen Geräten	48
Office / Multimedia / Bildbearbeitung	50
Finanzbuchführung 1/Bierdeckel-Kalkulation	54
<b>VHS für Kinder und Jugendliche</b>	55
<b>VHS für Seniorinnen und Senioren</b>	58
	
<b>Außenstellenarbeit / Stadtteilarbeit</b>	
Bruchsal – Süd	60
Bruchsal – Heildelsheim	62
Bruchsal – Untergrombach, Obergrombach	64
Bad Schönborn	65
Kronau	69
Forst	70
Hambrücken	73
Karlsdorf – Neuthard	75
Kraichtal (Menzingen, Münzesheim, Unteröwisheim)	77
Östringen	83
Ubstadt – Weiher	84
Oberhausen – Rheinhausen	89
Philippsburg	91
Waghäusel (Wiesental, Kirrlach)	92
Programm der UP Pamina VHS Wissembourg	96
Corona Hygiene-Regeln	99
Allg. Geschäftsbedingungen / Widerruf /	100
Datenschutzbestimmungen	102
Unterrichtsstätten der VHS / Volkshochschulen der Region	103
Faxanmeldung	104

## Veranstaltungen zum Jahresthema



# 50!

## Volkshochschule Bruchsal 50 Jahre lebenslanges Lernen!

---

**Erbrecht- und Testamentsgestaltung – Ein Überblick über Gefahren und Regelungsmöglichkeiten, auch zum digitalen Nachlass und der Patchwork Familie**  
**Vorträge**

Maria Brandes  
Gebühr: 7,- EUR

**10309**

Donnerstag, 10.03.22, 18.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
**Nähere Infos siehe Seite 12**

**10310**

Donnerstag, 12.05.22., 10.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
**Nähere Infos siehe Seite 12**

---

**Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**  
**Vortrag**

Maria Brandes  
Gebühr: 7,- EUR

**10315**

Donnerstag, 05.05.22, 10.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
**Nähere Infos siehe Seite 14**

**10316**

Donnerstag, 02.06.22, 18.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
**Nähere Infos siehe Seite 14**

**10606**

**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 4  
Gebühr: 16,- EUR  
Termin: Di, 22.03.22  
**Nähere Infos siehe Seite 17**

**20403**

**Der 50er Zauberkurs für Erwachsene**  
Frank Schilling, Uwe Baldischweiler  
Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 53,- EUR  
Termin: Sa, 19.03.22  
**Nähere Infos siehe Seite 22**

---

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

Kerstin Glasauer  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 22,- EUR  
zuzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR

**20002**

Donnerstag, 10.02.22, 09.00 - 12.00 Uhr  
**Nähere Infos siehe Seite 23**

**20003**

Dienstag, 10.05.22, 17.30 - 20.30 Uhr  
**Nähere Infos siehe Seite 23**

---

**Yoga 50+**

Gabriele Sturm  
12 Abende  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 86,- EUR

**30137**

Beginn: Mo, 10.01.22  
Montag, 16.00 - 17.30 Uhr  
**Nähere Infos siehe Seite 29**

**30139**

Beginn: Mo, 10.01.22  
Montag, 17.45 - 19.15 Uhr  
**Nähere Infos siehe Seite 30**

**30141**

Beginn: Mi, 12.01.22  
Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr  
**Nähere Infos siehe Seite 30**

**30143**

Beginn: Mi, 12.01.22  
Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr  
**Nähere Infos siehe Seite 30**

---

**Balance 55+**

Marlies Pirlich  
12 Nachmittage  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 64,- EUR

**30201**

Beginn: Mi, 12.01.22  
Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr  
**Nähere Infos siehe Seite 30**

**30202**

Beginn: Mi, 27.04.22  
Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr  
**Nähere Infos siehe Seite 30**

**40601**

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

Doris Jerathe  
12 Vormittage  
Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR  
Beginn: Mi, 12.01.22  
**Nähere Infos siehe Seite 39**

**40604**

**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, 10.01.22  
**Nähere Infos siehe Seite 39**

**40606**

**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, 10.01.22  
**Nähere Infos siehe Seite 39**

**40607**

**Englisch A1/2, 50+ Lehrbuch: Network Tourist, ab Unit 6/7**  
Eileen Röhlinger  
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, 14.01.22  
**Nähere Infos siehe Seite 40**

**40608**

**Englisch A1/2, 50+ Lehrbuch: Network Tourist, ab Unit 7/8**  
Eileen Röhlinger  
10 Vormittage  
Donnerstag, 10.45 - 12.15 Uhr

# Veranstaltungen zum Jahresthema

Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Do, 13.01.22  
**Nähere Infos siehe Seite 40**

**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, 11.01.22  
**Nähere Infos siehe Seite 40**

**40907**

**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, 12.01.22  
**Nähere Infos siehe Seite 42**

**Anfragen unter:**

[VHSHambruecken@gmx.de](mailto:VHSHambruecken@gmx.de)

**Nähere Infos siehe Seite 73/74**

**30101 I**

**Yoga 50+**

Bianca Mayer  
10 Nachmittage  
Donnerstag, 14.15 - 15.45 Uhr  
Pfarrer-Graf-Schule, Forum  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Do, 20.01.22

**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, 17.01.22

**40602 I**

**Englisch 50+**

**Fortgeschrittene**

**Lehrbuch: Easy English A1.3**  
Ellen Geiger  
10 Abende  
Montag, 16.30 - 18.00 Uhr  
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Mo, 07.03.22

**Anfragen unter:**

[f.fessler.k@t-online.de](mailto:f.fessler.k@t-online.de)

**30211 N**

**Wassergymnastik 50+**

Katharina Feßler  
10 Abende  
Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR  
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,  
bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Di, 18.01.22  
**Nähere Infos siehe Seite 79**

**Anfragen unter:**

[angelika\\_pflaum@web.de](mailto:angelika_pflaum@web.de)

**20001 R**

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

Kerstin Glasauer  
Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr  
Eisenhut-Schule Unteröwisheim  
Gebühr: 16,- EUR  
zuzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR  
Termin: Di, 31.05.22  
**Nähere Infos siehe Seite 82**

**Anfragen unter:**

[u.holzer@gmx.de](mailto:u.holzer@gmx.de)

**Nähere Infos siehe Seite 84/85**

**10601 V**

**Veränderung oder Komfortzone?  
Nur Mut zur Veränderung**

**Vortrag**

Sabine Ganter  
Mittwoch, 19.00 Uhr  
Firstständerhaus Zeutern  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mi, 26.01.22

**10602 V**

**Veränderung oder Komfortzone?  
Nur Mut zur Veränderung**

Sabine Ganter  
3 Abende  
Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  
Firstständerhaus Zeutern  
Gebühr: 26,- EUR  
Beginn: Mi, 02.02.22

**10603 V**

**Mach mal langsam(er)!  
Entschleunigung im Alltag**

**Vortrag**  
Sabine Ganter  
Mittwoch, 19.00 Uhr  
Firstständerhaus Zeutern  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mi, 27.04.22

**10604 V**

**Mach mal langsam(er)!  
Entschleunigung im Alltag**

**Seminar**  
Sabine Ganter  
4 Abende  
Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  
Firstständerhaus Zeutern  
Gebühr: 35,- EUR  
Beginn: Mi, 04.05.22

**30102 V**

**Yoga Basic Kurs 50+  
mit Vorkenntnissen**

Gabriele Sturm  
12 Vormittage  
Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr

Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee  
Gebühr: 77,- EUR  
Beginn: Fr, 14.01.22

**Anfragen unter:**

[Gd\\_adler@hotmail.com](mailto:Gd_adler@hotmail.com)

**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  
Stil-Pass mit Stil-Skript zum individuellen  
ausfüllen erhält jede Teilnehmerin von der  
Dozentin für 12,90 EUR am ersten Abend.  
Termine: 26.04. / 03.05.22  
**Nähere Infos siehe Seite 89**

**Anfragen unter:**

[Vhs-wiesental@web.de](mailto:Vhs-wiesental@web.de)

**Nähere Infos siehe Seite 92**

**10601 Y**

**Letzte Hilfe-Kurs –  
Sterbenden Menschen beistehen**

Claudia Kraus, Caritas Ökumenischer  
Hospizdienst  
Mittwoch, 17.30 – 21.00 Uhr  
Bolandenschule II, OT Wiesental  
Gebühr: 10,- EUR  
Termin: 27.04.22

**Anfragen unter:**

[Klein.Manfred@googlemail.com](mailto:Klein.Manfred@googlemail.com)

**Nähere Infos siehe Seite 95**

**Keine Online-Anmeldungen!**

**30208 Z**

**Ausgleichsgymnastik und Haltungs-  
schulung, sowie "Hockergymnastik"  
für Ältere**

Martina Kaiser  
10 Vormittage  
Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr  
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Do, 20.01.22

**40601 Z**

**Englisch mit Muße B1, 50+**

**Lehrbuch wird am ersten Abend be-  
kanntgegeben**

Ursula Eckart  
9 Abende  
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Goetheschule Kirrlach  
Gebühr: 58,- EUR / ermäßigt: 44,- EUR  
Beginn: Di, 15.03.22

# Unterwegs mit der VHS



## Tages- fahrten

10001

### Wissenswertes über die Herstellung von Hochprozentigem

Bernhard de Bortoli

Freitag, 11.03.22

Treffpunkt: 18.00 Uhr

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

Ende: 20.00 Uhr

Gebühr: 11,- EUR

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

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

In Zusammenarbeit  
mit der  
Touristinformation Bruchsal



**BRUCHSAL**  
Land der 1000 Hügel



10002

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

Karlheinz Bollheimer

Freitag, 29.04.22

Treffpunkt: 16.00 Uhr

Bruchsal, Belvedere

Ende: ca. 18.30 Uhr

Gebühr: 29,- EUR

inkl. Sekt, Wein, Wasser, Brot, Käse, Schinken und Oliven

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

10004

### Die "Besondere Stadtführung" Von der Vergangenheit zur Moderne mit Besuch von erlesenen Einzelhandelsgeschäften – Kulinarische Köstlichkeiten, erlesener Wein, Juwelen aus Kunst und Literatur sowie andere Besonderheiten

Karlheinz Bollheimer

Freitag, 24.06.22

Treffpunkt: 15.00 Uhr

Schloss Bruchsal, Eingang

Ende: ca. 18.00 Uhr

Gebühr: 18,- EUR

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

Karlheinz Bollheimer, Stadtführer und Weinguide, nimmt Sie mit auf einen Rundgang zu den bedeutendsten Sehenswürdigkeiten des historischen und modernen Bruchsal. Wir beginnen beim traumhaften Areal des Barockschlosses und tauchen danach in die Innenstadt ein, welche nach der fast vollständigen Zerstörung im 2. Weltkrieg wieder komplett aufgebaut wurde. Sie erfahren insbesondere etwas über die Ziele beim Wiederaufbau, das neue Wohnen in der Architektur der 1950er Jahre sowie die Stärkung der Innenstadt als Wohn- und Wohlstandsort. Seit 2017 ist Bruchsal Fair Trade-Stadt! Kaffee, Tee, Südf Früchte, Kunsthandwerk und vieles mehr gehören heute zum Alltag der Konsumgesellschaft. Wo und unter welchen Bedingungen werden unsere Waren hergestellt? Sind die Hersteller gerecht entlohnt worden? Woher stammen die Rohstoffe? Der Faire Handel steht für Transparenz. Bei unserem Stadtrundgang werden wir ausgesuchte Geschäfte

besuchen, die sich dem fairen Handel verschrieben haben. Andere erwähnte Einzelhandelsgeschäfte und Betriebe mit heimischen Produkten runden die Palette ab. Zum Abschluss der Veranstaltung ist auf Wunsch eine Einkehr mit einer Weinverkostung und einem Essen vorgesehen.

10005

### Besondere kulinarische Weinprobe und musikalische Leckerbissen

Karlheinz Bollheimer, Hildegard Heinzmann

Freitag, 01.07.22

Treffpunkt: 18.00 Uhr

Belvedere Bruchsal

Ende: ca. 20.30 Uhr

Gebühr: 34,- EUR

inkl. Sekt, Wein, Wasser, Brot, Käse, Schinken und Oliven

Sie bekommen Besuch und wollen Ihren Gästen ganz besondere Weine kredenzen? Dann sollten Sie an einer Weinprobe mit Weinen des BIO-Weingutes Klumpp aus Bruchsal, welches zu den absoluten TOP-Weingütern Deutschlands zählt, teilnehmen. Von Weinguide Karlheinz Bollheimer erfahren Sie alles rund um den Wein, die Geographie des Weinbaus sowie über die Botanik und Ökologie der Weinrebe wobei der Kraichgau mit seinen toskanischen Witterungsverhältnissen ganz besonders herausgestellt wird. Die Weinprobe wird mit amüsanten Geschichten rund um den Wein und kulinarischen Käse- und Schinkenvariationen verfeinert. Die außergewöhnliche Musikpädagogin Hildegard Heinzmann wird mit gesanglichen Leckerbissen über den Wein und den Interpreten Reinhard Mey, Hannes Wader und Udo Jürgens die Weinprobe umrahmen. Als Begleitinstrument dienen die Gitarre und das Akkordeon.

10003

### Besichtigung des Spargelhofs Simianer in Hambrücken

Doris Schucker

Freitag, 10.06.22

Treffpunkt: 10.50 Uhr,

Keitländerstr. 100, 76707 Hambrücken

Gebühr: 7,- EUR

Erfahren sie allerlei Wissenswertes über den Anbau von Spargel bei unserer Besichtigung beim Familienbetrieb Simianer in Hambrücken. Dieser beschäftigt sich bereits seit der vierten Generation also schon seit über 50 Jahren mit dem Anbau von Spargel. Der Spargelanbau wird unter idealen Bedingungen auf leichtem Sandboden angebaut. Spezialwissen sowie das umweltschonende, qualitätsbetonte Anbauverfahren sorgen dafür, dass der Spargel ein unvergessliches Geschmackserlebnis ist und bleibt. Nach der Besichtigung besteht die Möglichkeit den Hofla-

# Unterwegs mit der VHS

den zu besuchen. Wer im Restaurant zu Mittag essen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben, da dann Plätze reserviert werden.

## 10103

### **Aussichtreiche Höhepunkte & historische Bahnen: der Blaustrümpflerweg Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten**

Claudia Bruder

Samstag, 17.09.22

Treffpunkt: 09.15 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am

Fahrkartenautomat

bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei

Frau Bruder erfragen (Tel: 0721/4903376).

Rückkehr: ca. 19.45 Uhr

Gebühr: 18,- EUR

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

Schönste Aussichtspunkte, historische Bahnen, viel Natur, verwunschene Wege, geschichtsträchtige Orte und eine Auswahl der schönsten Wege rund um Stuttgart. All das erwartet Sie auf dieser abwechslungsreichen Tour, die Ihnen die Landeshauptstadt von ihrer besten Seite präsentiert. Höhepunkte sind auch die Panoramafahrten mit der Zahnradbahn und dem mit Holzmöbiliar ausgestatteten historischen "Erbschleicherexpress". Dieser führt uns zum Waldfriedhof mit seinem idyllischen alten Baumbestand, wo wir die Gräber berühmter Stuttgarter Persönlichkeiten wie u.a. Robert Bosch, dem Fernsehturmarchitekt und einer Löwendompteuse besuchen und anschließend den Dornhaldenfriedhof mit der Grabstätte der RAF-Terroristen. Über Stäffele wie dem Willi-Reichert-Stäffele gelangen wir zum Lapidarium, über die Hasenbergsteige ins "Villenumuseum"; 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).



## 10901

### **Märchenhaft verschneiter Mummelsee – erste Blüten in der Lichtentaler Allee**

Claudia Bruder

Samstag, 12.02.22

Treffpunkt: 09.40 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal am

Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 17.45 Uhr

Gebühr: 16,- EUR

zuzgl. Bahnticketanteil, (an Kursleiterin zu zahlen) und Einkehr. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte angeben. Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe ansteigen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben. (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).

Beim sagenumwobenen Mummelsee im Nationalpark Schwarzwald erleben Sie einen Wintertag in einer bilderbuchhaften Schneelandschaft. Der höchste, größte, tiefste Karsee des Schwarzwalds, entstanden in der letzten Eiszeit, bildet die romantische Kulisse für die umgebende Natur direkt am Fuße der Hornsgrinde. Mit Moos und Flechten bewachsene Felsen und Bäume entlang des Uferweges, schaffen eine unverwechselbare Atmosphäre. So wurde der stille See, in dem sich die dunklen Wälder spiegeln "Auge des Schwarzwaldes" genannt. Bei einem herrlichen Spaziergang begegnen Sie auch wunderschönen alten Skulpturen und lauschen Sagen und Mythen, die sich um den geheimnisvollen See ranken, dessen Name schon Märchenhaftes birgt. Nach einer Einkehr direkt am See (ca. 13.30 Uhr) werden auf dem Rückweg in Baden-Baden in der Lichtentaler Allee die ersten Blüten bezaubern. Bei ungünstiger Wetterprognose bitte am Vortag (18-20 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

## 10902

### **Wildkräuterspaziergang im Auenwald zum Frühlingsanfang**

Claudia Bruder

Sonntag, 20.03.22

Treffpunkt: 14.05 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal, Gleis 1 am

Fahrkartenautomat

bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei Frau

Bruder erfragen (Tel: 0721/4903376)

Rückkehr: ca. 18.15 Uhr

Gebühr: 14,- EUR

zuzgl. Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte oder BahnCard bei der Anmeldung bitte angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

An den wildromantischen Seen mit unberührten alten Bäumen erkunden Sie die ersten

Frühlingskräuter des Auenwalds im Weiherwald in Karlsruhe. Hier gedeihen Bärlauch, die ersten Frühblüher und viele Kräuter, die vor der Blüte besonders schmackhaft und gesundheitsfördernd sind. Die leitende Naturpädagogin führt Sie in die Kunst der Bestimmung ein. Anekdoten, Wissenswertes zur Anwendung in der Naturheilkunde und der Küche werden eingeflochten.

## 10903

### **Frühlingsblüte am Heidelberger Philosophenweg**

Claudia Bruder

Samstag, 02.04.22

Treffpunkt: 10.00 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am

Fahrkartenautomat

bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei

Frau Bruder erfragen (Tel: 0721/4903376)

Rückkehr: ca. 18.50 Uhr

Gebühr: 16,- EUR

zuzgl. Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen und Einkehr. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich! Eine der schönsten Spaziergänge Deutschlands bietet der weltberühmte Philosophenweg. An blühenden Obstbäumen vorbei genießen Sie einen Traumblick auf den Neckar, die Alte Brücke, die romantische Altstadt und das Schloss. Das spezielle Klima des Südhangs bewirkt eine warme Temperatur, die viele mediterrane Pflanzen gedeihen lässt. In dem botanischen Kleinod Heidelbergs suchen wir allerdings nicht nach den Exoten, sondern nach heimischen Wildkräutern, deren Wirkungsweise und Geschichten Ihnen die leitende Naturpädagogin näherbringt. Auch können Sie mit etwas Glück Eidechsen und Wildbienen entdecken. Und zum krönenden Abschluss geht es den idyllischen Schlangenweg hinunter zu einer Einkehr in einen verträumten Garten der Altstadt. Bitte Vesper, Getränk, Sonnenschutz mitbringen, sowie Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag die Kursleiterin (19-21 Uhr) anrufen (0721/4903376).



## 10904

### **Goldeselwanderung im Schwarzwald**

Claudia Bruder

Samstag, 23.04.22

Treffpunkt: 09.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am

Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 19.10 Uhr

Gebühr: 29,- EUR / ermäßigt: 27,- EUR für

Kinder bis 13 Jahre

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

inkl. Eselwanderung mit Führung, zuzgl. Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen und Einkehr. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte angeben. Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

Für tierbegeisterte Naturliebhaber/-innen, die Ruhe und Gemütlichkeit lieben, ist diese Exkursion goldrichtig und auch ein landschaftlicher Genuss. Idyllische Wiesenwege führen am Bach entlang zu den 12 Langohren mit denen wir auf Wanderschaft gehen. Nachdem Sie sich "Ihren" Esel ausgewählt und ihn "fein herausputzt" haben, begleitet er Sie auf ruhigen Pfaden durch die einmalige Schwarzwaldlandschaft bei Forbach. Gegen 14 Uhr genießen Mensch und Tier eine ausgiebige Rast auf einer idyllischen Waldwiese mit Sitzbänken, Trinkwasserbrunnen und Libellentümpeln. Dabei erwartet Sie noch eine kleine Überraschung. Eine kleine Einkehr in einem schönen Lokal direkt an der Murg rundet das schöne Erlebnis ab.

Bitte Vesper in der Box und Trinkflasche zum Nachfüllen im Rucksack, KVV-Dauerkarte (soweit vorhanden) mitbringen, sowie wettergerechte Kleidung und Wanderschuhe tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag die Kursleiterin (19-21 Uhr) anrufen (0721/4903376).

## 10905

### Auf Traumpfaden zu den schönsten Wasserfällen der Schwäbischen Alb zur Mondviolenblüte Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder  
Samstag, 07.05.22  
Treffpunkt: 08.50 Uhr  
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am  
Fahrkartenautomat,  
Rückkehr: ca. 20.00 Uhr  
Gebühr: 16,- EUR

zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung mitteilen. (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).

Auf abwechslungsreichen Pfaden durch die traumhafte Landschaft des UNESCO-Biosphärenreservats Schwäbische Alb bei Bad Urach, führt Sie der 2016 zum schönsten Wanderweg Deutschlands ausgezeichnete 10 km lange "Wasserfallsteig" zu zwei spektakulären Wasserfällen. Hier erleben Sie Naturschauspiele der ganz besonderen Art, die von einzigartiger Natur umgeben sind. Zu den schönsten der Schwäbischen Alb zählt die Zeit, in der die Mondviole den Schluchtwald in ein Blütenmeer verwandelt. Während der Uracher Wasserfall aus 37 Metern über eine Tuffsteinkante ins Tal stürzt, fällt beim Gütersteiner Wasserfall das Wasser in vielen kleinen Kaskaden in Felsenbecken und verzaubert mit einer wildromantischen Landschaft. Unter naturpädagogischer Leitung werden Sie in eine uralte Welt voller Entdeckungen entführt. Wunderschöne Aussichten auf Felsformationen und auf die Burgruine Hohenurach werden Sie ebenfalls begeistern.

Bitte Vesper und Getränk mitbringen. Festes Schuhwerk und wald- und wetterangepasste

Kleidung tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag die Kursleiterin (19-21 Uhr) anrufen (0721/4903376).



## 10906

### Fledermausexkursion bei Mondlicht im Weiherwald

Claudia Bruder  
Freitag, 13.05.22  
Treffpunkt: 19.05 Uhr  
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am  
Fahrkartenautomat  
bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei Frau Bruder erfragen (Tel: 0721/4903376)  
Ende: ca. 22.45 Uhr  
Gebühr: 11,- EUR / ermäßigt: 9,- EUR

inkl. Führung mit Detektoren, zuzgl. Kosten: Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte oder BahnCard bei der Anmeldung bitte angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

An wildromantischen Seen im Auenwald bei Karlsruhe mit unberührten alten Bäumen und einer artenreichen Tierwelt erwartet Sie eine ganz besondere Fledermausexkursion. Bald huschen im Mondlicht geheimnisvolle Schatten über die Seen. Es ist faszinierend, die Flugakrobaten nicht nur aus nächster Nähe zu beobachten, sondern mittels Fledermausdetektoren sogar hören zu können, oft mehrere Arten zugleich. Eine neu entwickelte Technik ermöglicht dabei den optimalen Empfang zur Bestimmung der nützlichen Insektenjäger.

Bitte mitbringen: Handschuhe zum Anfassen der Detektoren, Getränk, Jacke für den Abend; feste Schuhe tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (19-21 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).



## 10907

### Schwarzwaldausflug zu den Weideziegen mit Glückswegwanderung zu den Hirschen

Claudia Bruder  
Sonntag, 22.05.22  
Treffpunkt: 09.15 Uhr  
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am

Fahrkartenautomat  
Rückkehr: ca. 18.10 Uhr  
Gebühr: 19,- EUR / ermäßigt: 17,- EUR  
inkl. Käsekostprobe, zuzgl. Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung mitteilen. Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei Anmeldung angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

Lassen Sie sich zu einer spannenden Entdeckungsreise ins idyllische Baha-Tal bei Forbach einladen! Schmale Pfade führen bergab durch die Ziegenweiden. Hautnah begrüßen uns die freundlichen Tiere mit ihren jungen Geißlein und lassen sich gerne streicheln. Dabei erfahren Sie Lustiges, Wissenswertes und Märchenhaftes über die "vierbeinigen Landschaftspfleger". Ihr Picknick auf schönen Sitzbänken am Bach bei der alten Mühle können Sie mit frischen Kräutern genießen, da Naturpädagogin Claudia Bruder sich damit bestens auskennt. Dazu gibt es eine Kostprobe von hausgemachtem Ziegenfrischkäse vom Bauernhof. Anschließend erwartet uns eine wunderschöne "Glückswegwanderung", wo sich in idyllischer Schwarzwaldlandschaft die Hirsche beobachten lassen.

Bitte Vesperbrot, Bretchen, Trinkbecher (für Quellwasser), Trinkflasche zum Nachfüllen, leeres Marmeladenglas zum Kräutersammeln und -waschen mitbringen und alles im Rucksack verpacken, da die Ziegen gerne an Tüten und Taschen knabbern. Bitte festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (18-20 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376)!



## 10908

### Frühsommerexkursion an die Geroldsauer Wasserfälle zur Rhododendronblüte

Claudia Bruder  
Samstag, 04.06.22  
Treffpunkt: 09.40 Uhr  
Bahnhofshalle Bruchsal, Gleis 1 am  
Fahrkartenautomat  
bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei Frau Bruder erfragen (Tel: 0721/4903376)  
Rückkehr: ca. 17.45 Uhr  
Gebühr: 19,- EUR

# Unterwegs mit der VHS

zugl. Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung mitteilen. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

Wie eine Märchenwelt aus Tolkiens "Herr der Ringe" bezaubern die Geroldsauer Wasserfälle mit moosbewachsenen Steinen, kristallklarem Wasser und kleinen Waldpfaden. Ein echtes Ereignis ist die Blüte der alten Rhododendronblume, die die felsigen Ufer säumen. Lassen Sie sich einladen, mit Naturpädagogin Claudia Bruder das geologische Naturdenkmal mit seinen seltenen Moosen und Farnen zu erkunden. Dazu wird auch die Schatzkiste mit zauberhaften Fundstücken aus der Schwarzwälder Gesteinswelt geöffnet. Zu Mittag ist eine Einkehr im Garten des idyllisch gelegenen Waldgasthauses vorgezogen.

Bitte feste Schuhe anziehen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (19-20.30 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

## 10909

### Hochmoorexkursion zur Wollgrasblüte

Claudia Bruder

Samstag, 18.06.22

Treffpunkt: 09.40 Uhr, Bahnhof Bruchsal, Gleis 1, am Fahrkartenaufomat

Rückkehr: ca. 19.10 Uhr

Gebühr: 19,- EUR

inkl. Führung und Eintritt ins Naturschutzzentrum, zugl. Kosten: Einkehr und Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung mitteilen (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).

Diese erlebnisreiche Exkursion führt in die einzigartige Landschaft des Schwarzwälder Höhengebiets Kaltenbronn. Die dortigen Hochmoore sind sensible Kleinode mit uralter Geschichte und stehen bereits seit fast hundert Jahren unter Schutz. Als wahre Klimahelden speichern sie doppelt so viel CO<sub>2</sub>, wie alle Wälder auf der Erde zusammen. Bei der abwechslungsreichen naturpädagogischen Führung entdecken Sie Besonderheiten wie Orchideen zur beeindruckenden Wollgrasblüte. Der verträumte Hohllochsee und der schöne Wildsee mit seinen schwimmenden Inseln und Birkenhainen zaubern eine südfinnische Stimmung. Vom Hohllochsee sehen Sie die Moorlandschaft in einem herrlichen Rundblick und im Naturschutzzentrum u.a. die beeindruckende Auerhahnbalz. Zum Abschluss bleibt aber auch Zeit zu einer kleinen Einkehr in idyllischer Umgebung. Bitte mitbringen: Vesper und Getränk im Rucksack, Sonnen- und Mückenschutz, Löffel; wald- und wetterangepasste Kleidung und Schuhe tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (18-20Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

## 10910

### "Naturwunder große Saarschleife" – Die Genießertour-

Claudia Bruder

Samstag, 02.07.22

Treffpunkt: 08.40 Uhr,

Bahnhof Bruchsal, Gleis 3b in S3 Richtung Germersheim, Kursleiterin ist im vorderen Zug und hat ihre Fahrkarte schon gelöst und

gibt sich zu erkennen. Bei unentschuldigtem Fernbleiben werden die Fahrkosten anteilig erhoben.

Rückkehr: ca. 20.20 Uhr

Gebühr: 16,- EUR

zugl. Einkehr und Bahnfahrkostenanteil für Gruppentickets nach Mettlach an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung mitteilen. (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).

Die Saarschleife, eine der schönsten Flusslandschaften Deutschlands, wurde als einzigartiges Naturwunder ausgezeichnet. Über Jahrtausende hat sich die Saar durch hartes Gestein gegraben und schlängelt sich nun in spektakulärer 180-Grad-Kurve durch eine tiefe Schlucht, die Sie auf abwechslungsreichen Wegen erkunden. Beeindruckende Ausblicke bieten sich auf bewaldeten Bergrücken bis hin zur romantisch gelegenen Burg Montclair aus dem 12. Jahrhundert, die im Innere der Schlucht einlädt. Waldpfade mit Fingerhut führen hinab zur Saarschleife mit der seltenen Schwanenblume. Der Uferweg ist am Wasser und an der von Felswänden gebildeten Seite voll Naturbesonderheiten. Unter fachkundiger Begleitung erwartet Sie so ein unvergessliches Erlebnis.

Bitte Vesper, Getränk, Sonnenschutz mitbringen sowie Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag die Kursleiterin (19-21 Uhr) anrufen (0721/4903376).

**Das neue Herbstprogramm erscheint am 12. Juli 2022.**

## 10911

### Vulkanpfad Hohentwiel – Naturpädagogische Erlebnistour der Superlative

Exkursion der Volkshochschulen

Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Samstag, 23.07.22

Treffpunkt: 08.50 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1, am Fahrkartenaufomat, Kursleiterin hat Ihre Fahrkarte schon

Rückkehr: ca. 21.20 Uhr

Gebühr: 18,- EUR

inkl. Führung und Getränk, zugl. Kosten für die Einkehr und Kosten für ein Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen, Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung mitteilen. Wer an anderer Haltestelle ab Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben. (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).

Der Hohentwiel ist bekannt durch seine Festungsruine mit herrlichen Ausblicken. Der mächtige Vulkanfels (oberhalb von Singen) spiegelt mit seinem vielfältigen Lebensraummosaik das Zusammenwirken von Erdkräften, Mensch und Natur wider. Wegen seiner landschaftlichen Schönheit und der reichen Vielfalt an seltenen Pflanzen und Tieren steht er seit 1941 unter Naturschutz. Auf dem schönen Vulkanpfad erfahren Sie bei dieser naturpädagogischen Führung Spannendes über die Besonderheiten des Hohentwiel und seine Geheimnisse. Der ökologisch wertvolle Berg ist ein Paradies für viele seltene und vom Aussterben bedrohte Tier- und Pflanzenarten. Sie

können sich daher auf zahlreiche Entdeckungen freuen. Der Hofladen der Domäne Hohentwiel öffnet nur für uns und bietet ein leckeres Getränk von seinen blütenreichen Obstwiesen.

Bitte Vesper, Getränk und Sonnenschutz mitbringen sowie Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei angekündigtem Regen bitte Kursleiterin am Vortag (20-21 Uhr) anrufen (0721/4903376).

## 10912

### Schwarzwälderlebnis Wildkatzenpfad und Teufelskammern

Claudia Bruder

Samstag, 30.07.22

Treffpunkt: 09.15 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1, am

Fahrkartenaufomat

Rückkehr: ca. 19.10 Uhr

Gebühr: 15,- EUR

inkl. Führung und Getränk, zugl. Kosten für die Einkehr und Kosten für einen Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen, Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung mitteilen. Wer an anderer Haltestelle ab Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben. (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).

Sie sind eingeladen, sich auf dem Schwarzwälder Wildkatzenpfad im oberen Gaistal auf eine spannende und abenteuerliche Spurensuche nach den faszinierenden Wildkatzen zu begeben. Unterwegs erfahren Sie viel Überraschendes über die Lebensweise der Wildkatzen und über die Unterschiede zu unserem Stubentiger. Katzen haben eine wechselvolle Geschichte. So galten sie im Mittelalter als Abbild des Teufels und wurden in ihrer Wildform bis vor wenigen Jahrzehnten gnadenlos verfolgt. Der Wildkatzenpfad führt auch durch einen Bachlauf, der am besten barfuß zu durchqueren ist. Mit den beeindruckenden "Teufelskammern" besuchen wir das geologische Highlight unserer Wissenswanderung. Diese abwechslungsreiche, wunderschöne Tour ist ein echtes Muss für alle Katzenfans! Nachmittags ist bei einer historischen Mühle eine Einkehr in einem urigen Waldgasthaus in idyllischer Umgebung geplant.

Bitte mitbringen: Vesper, Getränk und kleines Handtuch im Rucksack sowie wandertaugliche Schuhe tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (18-20Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).



Gemeinsam  
für mehr Bildung



# Politik, Gesellschaft und Umwelt





vb-bruchsal-bretten.de/spenden



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

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

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

VIELE SCHAFFEN

**MEHR**

Volksbank  
Bruchsal-Bretten

## Geschichte / Zeitgeschichte

## Recht / Finanzen

In Zusammenarbeit mit dem



**LERNORT  
ZIVILCOURAGE & WIDERSTAND  
PROJEKT LERNORT KISLAU**

*Geschichte begreifen - Demokratie erleben*

Sechs Jahre lang - vom Frühjahr 1933 bis zum Frühjahr 1939 - diente Schloss Kislau bei Mingolsheim (heute Bad Schönborn) als nationalsozialistisches Konzentrations- und Bewahrungslager. Wer waren die Männer, die dort als "Schutzhäftlinge" inhaftiert waren? Warum wurden sie ins KZ verschleppt? Und was hat das alles mit uns heute zu tun? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt Luisa Lehnen aus dem wissenschaftlichen Team des Projekts Lernort Kislau im Rahmen einer einstündigen Führung auf den öffentlichen Wegen rund um die heute als Außenstelle der JVA Bruchsal genutzte Kislauer Schlossanlage. Die Führung findet ausschließlich außerhalb der Gefängnismauern statt. Bitte richten Sie sich darauf ein, dass vor Ort keine öffentlichen Toiletten und keine Sitzmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Wetterfeste Kleidung wird empfohlen.

**10101**

**Ein Ort der Willkür und Entrechtung -  
Das Konzentrations - und  
Bewahrungslager Kislau**

Luisa Lehnen  
Dienstag, 29.03.22  
Treffpunkt: 16.50 Uhr  
Parkplatz vor der JVA-Außenstelle, Kislauer  
Weg 5, Bad Schönborn  
Ende: ca. 18.00 Uhr  
Gebühr: 6,- EUR  
inkl. Führung

**10102**

**Ein Ort der Willkür und Entrechtung -  
Das Konzentrations - und  
Bewahrungslager Kislau**

Luisa Lehnen  
Freitag, 01.07.22  
Treffpunkt: 16.50 Uhr  
Parkplatz vor der JVA-Außenstelle, Kislauer  
Weg 5, Bad Schönborn  
Ende: ca. 18.00 Uhr  
Gebühr: 6,- EUR  
inkl. Führung

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

**10301**

**ETF und Indexfonds!**

**Vortrag**

Klaus Heinzmann  
Donnerstag, 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Do, 03.02.22  
Vorankündigung erforderlich

Anmeldungen online unter: [www.VHS-Bruchsal.de](http://www.VHS-Bruchsal.de)



10302

## ETF und Indexfonds!

### Vortrag

Klaus Heinzmann  
Montag, 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mo, 04.04.22  
**Voranmeldung erforderlich**

10303

## ETF und Indexfonds!

### Vortrag

Klaus Heinzmann  
Montag, 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mo, 20.06.22  
**Voranmeldung erforderlich**

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

10304

## Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau – Altersvorsorge

### Vortrag

Klaus Heinzmann  
Mittwoch, 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mi, 09.02.22  
**Voranmeldung erforderlich!**

10305

## Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau – Altersvorsorge

### Vortrag

Klaus Heinzmann  
Donnerstag, 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Do, 07.04.22  
**Voranmeldung erforderlich!**

10306

## Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau – Altersvorsorge

### Vortrag

Klaus Heinzmann  
Montag, 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mo, 27.06.22  
**Voranmeldung erforderlich!**



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

10307

## Finanzierungen

### Vortrag

Thiemo Faulhaber  
Montag, 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mo, 21.02.22  
**Voranmeldung erforderlich**

10308

## Finanzierungen

### Vortrag

Thiemo Faulhaber  
Mittwoch, 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mi, 15.06.22  
**Voranmeldung erforderlich**

Beim Tod jedes Menschen hält unser Bürgerliches Gesetzbuch Erbfolgeregelungen bereit. Ob diese zu Ihren Vorstellungen passen oder ob Sie mittels eines Testaments daran etwas ändern wollen, können Sie nach dem Vortrag für sich beantworten. Ihre Fragen sind willkommen! Sie erfahren etwas zum Pflichtteil, zur Erbengemeinschaft, zum gemeinsamen Ehegattentestament und dessen oft unterschätzte Bindungswirkungen, zum digitalen Nachlass, zur Patchwork Familie, 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.

10309

## Erbrecht- und Testamentsgestaltung: Ein Überblick über Gefahren und Regelungsmöglichkeiten, auch zum digitalen Nachlass und der Patchwork Familie

### Vortrag

Maria Brandes  
Donnerstag, 18.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Do, 10.03.22  
**Voranmeldung erforderlich**

10310

## Erbrecht- und Testamentsgestaltung: Ein Überblick über Gefahren und Regelungsmöglichkeiten, auch zum digitalen Nachlass und der Patchwork Familie

### Vortrag

Maria Brandes, Noch nicht bekannt  
Donnerstag, 10.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Do, 12.05.22  
**Voranmeldung erforderlich**

Der Vortrag richtet sich an alle Personen, die im Berufsleben stehen und auf ihr laufendes Einkommen angewiesen sind. Nahezu jede\*r wurde schon damit konfrontiert, eine Berufsunfähigkeitsversicherung abzuschließen. Aber immer hört und liest man in den Medien, dass erkrankte Menschen trotz jahrelanger Beitragszahlung keine Leistung bekommen. Warum das immer wieder vorkommt und was man tun kann, um das Risiko keine Leistung zu erhalten zu minimieren, beleuchtet der Dozent im Detail. Auch die Fragen, für wen eine solche Absicherung überhaupt Sinn macht (Berufseinsteiger, Single, Hauptverdiener der Familie, etc.), wann der richtige Zeitpunkt ist, um sich mit diesem Thema zu beschäftigen, und in welcher Phase des Vertragsabschlusses besondere Sorgfalt geboten ist, wird anhand diverser Praxisbeispiele erläutert.

10311

## Berufsunfähigkeitsversicherung – was ist das und brauche ich es überhaupt?

### Vortrag

Thiemo Faulhaber  
Montag, 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mo, 21.03.22  
**Voranmeldung erforderlich**



## 10312 Berufsunfähigkeitsversicherung – was ist das und brauche ich es überhaupt?

### Vortrag

Thiemo Faulhaber  
Mittwoch, 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mi, 13.07.22  
**Voranmeldung erforderlich**

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

## 10313 Im Alltag Onlinegeschäfte sicher bezahlen

### Kostenloser Online-Vortrag

Steffen Rudolph  
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Termin: Mo, 11.04.22  
**Voranmeldung erforderlich!**  
Inhalte des Vortrags: Sicherheit im Internet.  
Onlineshops und -auktionen nutzen. Rechte  
und Pflichten bei Onlinekäufen. Bezahlverfah-  
ren im Netz: Nutzen und Risiken. Online-Ban-  
king ohne Risiko. Phishing, Spam und digita-  
ler Identitätsdiebstahl

## 10317 Psychologie des Geldes – Rund ums Geld

### Kostenloser Online-Vortrag

Steffen Rudolph  
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Termin: Mo, 09.05.22  
**Voranmeldung erforderlich!**  
Inhalte des Vortrags: Macht Konsum glück-  
lich? Wie rational gehen wir mit Geld um?  
Häufige Denkfehler: Experimente aus der  
Verhaltensforschung. Wie sich unser Verhal-  
ten lenken lässt. Strategien gegen die eigene  
Unvernunft und gegen Manipulationen.

## 10318 Die Pflegezeit finanziell meistern

### Kostenloser Online-Vortrag

Steffen Rudolph  
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Termin: Mo, 27.06.22  
**Voranmeldung erforderlich!**  
Inhalt des Vortrags: Vorausschauende Pla-  
nung fürs Älterwerden. Unterstützung für Pfl-  
gebedürftige und für Pflegende. Überblick  
über Wohnformen im Alter. Leistungen der  
gesetzlichen Pflegeversicherung. Pflegelei-  
stungen beantragen. Mit privater Vorsorge Ver-  
sorgungslücken schließen.

In Zusammenarbeit mit der  
Verbraucherzentrale  
Baden-Württemberg e.V.

**verbraucherzentrale**  
*Baden-Württemberg*

## 10314 Altersvorsorge bei Niedrigzinsen

Astrid Bröker  
Dienstag, 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Di, 03.05.22

### Voranmeldung erforderlich!

Wie soll man sein Erspartes vermehren und  
die eigene Altersvorsorge sichern, wenn die  
Zinsen am Nullpunkt sind oder zum Teil sogar  
Verwarentgelte drohen? Muss man ins Ri-  
siko gehen, um im Alter abgesichert zu sein?  
Wer sein Geld gewinnbringend anlegen und  
fürs Alter vorsorgen möchte, hat verschie-  
dene Möglichkeiten. Seit Jahren steht die  
Riester-Rente in der Kritik. Viele Verträge re-  
tieren sich wegen der hohen Kosten nicht. Bei  
manchen Altverträgen sind die Renditen bes-  
ser, allerdings locken die Anbieter dann ihrer  
Kunden gerne in für sie schlechtere Neuver-  
träge. Das Auf und Ab an den Börsen ist nicht  
jedermanns Sache, wenn es um die Rente



# Gemeinsam schaffen wir Wunder.

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

Deshalb möchten wir dabei helfen, das Engagement in  
unserer Region weiter zu stärken und neue Unterstützer für  
soziale Projekte zu gewinnen.

Als Teil und Förderer der Gemeinschaft haben wir in Koopera-  
tion mit betterplace die Förderplattform WirWunder gestartet  
und bringen Vereine und soziale Organisationen mit Spen-  
dern zusammen: schnell, einfach, online. Registrieren Sie  
jetzt Ihren Verein oder unterstützen Sie Projekte direkt aus  
Ihrer Nachbarschaft. [www.wirwunder.de/kraichgau](http://www.wirwunder.de/kraichgau)



**Weil's um mehr als Geld geht.**

 **Sparkasse  
Kraichgau**



geht. Trotz allem ist es auch jetzt möglich, sein Erspartes gut anzulegen und zu vermehren - vorausgesetzt, man kümmert sich etwas um sein Geld und begegnet den Empfehlungen von Provisionsberatern mit gesunder Skepsis. Doch wie kann man Geld rentabel anlegen? Kann man ausländischen Banken bedenkenlos vertrauen? Oder ist jetzt der richtige Zeitpunkt für einen Immobilienkauf? Der Vortrag informiert über aktuelle Chancen und Risiken der wesentlichen Anlageklassen und gibt eine Anleitung, um der Vorsorge eine bedarfsgerechte Struktur zu geben. Unsere Finanzexpertin Frau Bröker informiert über aktuelle Chancen und Risiken rund um die Geldanlage für die Altersvorsorge. Bringen Sie auch Ihre eigenen Fragen mit!

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

### 10315

#### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Vortrag

Maria Brandes  
Donnerstag, 10.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Do, 05.05.22  
**Voranmeldung erforderlich**

### 10316

#### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Vortrag

Maria Brandes  
Donnerstag, 18.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Do, 02.06.22  
**Voranmeldung erforderlich**

## Globales Lernen / Bildung für nachhaltige Entwicklung

### 10401

#### Nachhaltiges Bauen Vortrag

Thomas Schlink  
Dienstag, 19.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Di, 08.03.22  
**Voranmeldung erforderlich!**

Der Vortrag verdeutlicht die Zusammenhänge von Bauen und Sanieren mit Mensch und Umwelt. Es wird konkret dargestellt was Sie rund ums Haus oder Wohnung tun können um die Welt für sich besser zu gestalten und warum

sie damit auch gleichzeitig etwas für die Allgemeinheit tun. Sie bekommen Informationen zu Förderungen durch den Staat, zu PV- und Balkonsolaranlagen und Ideen warum es gut sein kann einen überdachten Fahrradabstellplatz vor dem Haus zu haben. Bringen Sie gerne ihre Fragen und Ideen mit. Der Vortragende Diplom-Mathematiker und Energieberater beschäftigt sich schon seit dem Studium mit den Themen "nachhaltiges Bauen" und "umweltfreundliche Energiegewinnung"

### 10402

#### Unser Müll – ersticken wir darin? Nutzen wir ihn als Ressource? Wie weit sind wir auf dem Weg zu einer nachhaltigen Kreislaufwirtschaft?

##### Online-Vortrag

Christian Winklmeier  
Mittwoch, 19.00 Uhr  
Gebühr: 12,- EUR  
Termin: Mi, 12.01.22  
Vor Anmeldung erforderlich!  
Laut Statistischem Bundesamt betrug das gesamte Abfallaufkommen in Deutschland im Jahr 2018 ganze 417 Millionen Tonnen. Greifbarer ist dabei sicherlich die Menge von über 450 Kilogramm Haushaltsmüll pro Einwohner. Was passiert mit diesen schier unglaublichen Mengen? Wie hoch ist die Recyclingquote? Wie kann garantiert werden, dass Müll nicht auf irgendwelchen riesigen Halden auf dem afrikanischen Kontinent landet? Und welche Möglichkeiten gibt es, den Abfall als Ressource zu nutzen und dem Ziel einer Kreislaufwirtschaft näher zu kommen. Wir beschäftigen uns darüber hinaus mit der Frage, wie jede/r Einzelne selbst mit einfachsten Mitteln "seine/ihre" 450 Kilogramm pro Jahr verringern kann. Der Vortrag wird über das Programm Microsoft Teams durchgeführt.

### 10403

#### Heißer Planet – Wie kann der Klimakollaps noch vermieden werden?

##### Online-Vortrag

Christian Winklmeier  
Mittwoch, 19.00 Uhr  
Gebühr: 12,- EUR  
Termin: Mi, 26.01.22  
**Voranmeldung erforderlich!**

Der menschengemachte Klimawandel sorgt weltweit für massive Veränderungen. Nicht jeden Tag, aber doch spürbar über die Jahre hinweg und von Jahrzehnt zu Jahrzehnt massiver. Wie hat die Politik in den vergangenen Jahren reagiert? Welche Veränderungen müssen noch eingeleitet werden, um die notwendigen Ziele zu erreichen? Wie kann eine solch gigantische weltweite Herausforderung, die nur von allen Staaten gemeinsam gelöst werden kann, im Zusammenspiel aus Demokratien und Autokratien, wirtschaftlich starken und schwachen Ländern, gelöst werden? Wir werden, fernab von den Emotionen, die öffentlich von allen Seiten geäußert werden, sachlich die aktuelle Lage analysieren und logische Schlussfolgerungen erarbeiten. Der Kurs wird über das Programm Microsoft Teams durchgeführt.

**Bitte beachten Sie die Corona-Hygienerregeln auf Seite 99.**

## 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, 01.03.22  
**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.

Heute schon Ihre  
E-Mails gecheckt?!

Die vhs versickt  
Kursabsagen und wichtige  
Infos per Mail. Bitte prüfen  
Sie daher vor Kursbeginn  
Ihr Postfach!



## Vielfalt gemeinsam leben!

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

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

[www.reha-suedwest.de](http://www.reha-suedwest.de)



**Reha-Südwest**  
für Behinderte gGmbH

In Zusammenarbeit mit



**Reha-Südwest**  
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, 16.03.22

**vorherige Anmeldung 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.

In Zusammenarbeit mit



**10503**

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

**Kostenloser Vortrag für interessierte**

**Menschen: Familien, Paare, Alleinstehende**

Maja Schmitt / Heike Meixner

Villa Kunterbunt

Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr

Villa Kunterbunt, Spöcker Str. 3, Bruchsal-Büchenau

Termin: Do, 07.04.22

**vorherige Anmeldung erforderlich!**

Viele Kinder brauchen einen Platz, an dem sie zu Hause sein können und auf ihrem Lebensweg unterstützt werden. Manchmal können Kinder vorübergehend oder langfristig nicht mit ihren Eltern leben. Dann benötigen sie einen familiären Rahmen, in dem sie sich geborgen und sicher fühlen sowie neue Chancen für ihre Entwicklung erhalten. Die Villa

Kunterbunt ist eine Jugendhilfeeinrichtung, die sich, unter anderem, auf die Beratung und Begleitung von Pflegefamilien und Erziehungsstellen spezialisiert hat, die Kindern diesen besonderen Rahmen bieten. Pflegefamilien brauchen keine pädagogische Ausbildung. Für Menschen mit Ausbildung gibt es Möglichkeiten die nicht so bekannt sind, wie Sonderpädagogische Pflegefamilie und Erziehungsstelle. Wir arbeiten in Kooperation mit dem Jugendamt des Landkreises Karlsruhe. Sie möchten sich unverbindlich informieren oder haben bereits konkrete Vorstellungen, vielleicht bereits den festen Wunsch ein Kind auf ihren rechten Platz einzuladen. Erfahren Sie mehr darüber. Wir werden Sie gut informieren und beantworten sehr gerne Ihre Fragen.

**Zum Thema Pädagogik: siehe auch „Sketchnotes für die Schule“, Kursnummer 20702 D Seite 55.**

**10504**

### Eltern-Kind-Bindung – die Beste Basis für's ganze Leben

**Vortrag**

Petra Fuchs

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Do, 12.05.22

**vorherige Anmeldung erforderlich!**

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. Bei Bedarf kann der Vortrag auch online durchgeführt werden.



**Bündnis für Familie**  
**BRUCHSAL**

**Weitere Familienangebote unter**  
**[www.buendnis-familie-bruchsal.de](http://www.buendnis-familie-bruchsal.de)**

**Jede vorherige Anmeldung trägt zum Stattfinden eines Vortrags bei!**



**In Zusammenarbeit mit dem  
Polizeipräsidium Karlsruhe,  
Referat Prävention**



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

**10505**

**Drogenprävention – Infos zu Konsum von illegalen Drogen junger Menschen**

**Kostenloser Vortrag**

Björn Heybl, Jürgen Ell  
Donnerstag, 19.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Termin: Do, 31.03.22

**Voranmeldung erforderlich!**

**10506**

**Drogenprävention – Infos zu Konsum von illegalen Drogen junger Menschen**

**Kostenloser Vortrag**

Björn Heybl, Jürgen Ell  
Donnerstag, 19.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Termin: Do, 02.06.22

**Voranmeldung erforderlich!**

**10507**

**Drogenprävention – Infos zu Konsum von illegalen Drogen junger Menschen**

**Kostenloser Vortrag**

Björn Heybl, Jürgen Ell  
Dienstag, 19.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Termin: Di, 12.07.22

**Voranmeldung erforderlich!**

Was hat es mit Gewinnversprechen, Glücksspielen und Haustürgeschäften auf sich. Wie entgehe ich den Maschen dieser "Bauernfänger"? Zielgruppe der Betrüger sind in erster Linie Senioren. Bei Bedarf können die Vorträge auch online durchgeführt werden.

**10508**

**Haustürgeschäfte bzw. Betrügereien an der Haustür**

**Kostenloser Vortrag**

Sandra Konjarik, Harry Hwasta  
Mittwoch, 14.00 - 15.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Termin: Mi, 06.04.22

**Voranmeldung erforderlich!**

**10509**

**Haustürgeschäfte bzw. Betrügereien an der Haustür**

**Kostenloser Vortrag**

Sandra Konjarik, Harry Hwasta  
Freitag, 14.00 - 15.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Termin: Fr, 24.06.22

**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. Bei Bedarf können die Vorträge auch online durchgeführt werden.

**10510**

**Social Media – Für Eltern einfach erklärt**

**Kostenloser Vortrag**

Diana Eisele  
Montag, 18.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Termin: Mo, 11.04.22

**Voranmeldung erforderlich!**

**10511**

**Social Media – Für Eltern einfach erklärt**

**Kostenloser Vortrag**

Diana Eisele  
Dienstag, 18.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Termin: Di, 28.06.22

**Voranmeldung erforderlich!**

**10512**

**Internet – die täglichen Gefahren für Seniorinnen und Senioren**

**Kostenloser Vortrag**

Christian Scheeder  
Montag, 10.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Termin: Mo, 02.05.22

**Voranmeldung erforderlich!**

Online bestellen? Online bezahlen, wie erkenne ich seriöse Seiten im Internet? Die Zielgruppe dieses Vortrags sind Seniorinnen und Senioren! Bei Bedarf kann der Vortrag auch online durchgeführt werden.

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. Bei Bedarf können die Vorträge auch online durchgeführt werden.

**10513**

**Enkeltrick und falsche Polizeibeamte**

**Kostenloser Vortrag**

Sandra Konjarik, Harry Hwasta  
Donnerstag, 14.00 - 15.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Termin: Do, 05.05.22

**Voranmeldung erforderlich!**

**10514**

**Enkeltrick und falsche Polizeibeamte**

**Kostenloser Vortrag**

Sandra Konjarik, Harry Hwasta  
Donnerstag, 14.00 - 15.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Termin: Do, 14.07.22

**Voranmeldung erforderlich!**

**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.

Offene Hilfen,  
Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V.,  
Moltkestr. 32, 76646 Bruchsal  
Anmeldung bis 1 Woche vorher unter:  
offenehilfe@lebenshilfe-bruchsal.de

**10515**

**Infoabend für Angehörige**

Bärbel Maier, Sarah Daum  
Dienstag, 15.02.22  
18.00 - 20.00 Uhr

Thema: Ich brauche Entlastung! Wie organisiere ich das?

**10516**

**Infoabend für Angehörige**

Bärbel Maier, Sarah Daum  
Mittwoch, 06.07.22  
18.00 - 20.00 Uhr

Thema: Wie kann ich die Zukunft meines Angehörigen individuell und passgenau gestalten? Ein Erfahrungsaustausch.

**Wir laden Sie herzlich ein!**

**Frühstücken Sie mit uns. Treffen Sie andere zum Austausch, stellen Sie Fragen, informieren Sie sich.**

**Wir freuen uns auf Sie!**

**10517**

**Offenes Frühstück für Angehörige von Kinder und Jugendlichen mit Behinderungen**

Donnerstag, 10.03.22  
09.30 - 11.30 Uhr

**10518**

**Offenes Frühstück für Angehörige von Erwachsenen mit Behinderungen**

Donnerstag, 10.03.22  
09.30 - 11.30 Uhr



## Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

10601

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

#### Vortrag

Sabine Ganter

Donnerstag, 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Do, 03.02.22

#### Voranmeldung erforderlich!

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

10602

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

#### Vortrag

Sabine Ganter

Donnerstag, 18.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Do, 17.02.22

#### Voranmeldung erforderlich!

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

Umgang mit belastenden Situationen analysiert und eine persönliche Resilienz-Strategie erarbeitet werden.

10603

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

#### Vortrag

Sabine Ganter

Donnerstag, 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Do, 10.03.22

#### Voranmeldung erforderlich!

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

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

10604

### Respekt – mehr als Höflichkeit?

#### Vortrag

Ingrid Czerwinski

Mittwoch, 10.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mi, 16.03.22

#### Voranmeldung erforderlich!

10605

### Respekt – mehr als Höflichkeit?

#### Vortrag

Ingrid Czerwinski

Mittwoch, 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mi, 27.04.22

#### Voranmeldung erforderlich!

**vhs** Gemeinsam für mehr Bildung

**Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.**

Henry Ford I. (1863-1947)  
US-amerikanischer Automobilindustrieller

### In Zusammenarbeit mit "Abschieds-Wege"



10606

### 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 4

Gebühr: 16,- EUR

Termin: Di, 22.03.22

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.

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

10607

### Schuldgefühle – Schuld gibt es nur vor Gericht- Vortrag

Ingrid Czerwinski

Mittwoch, 10.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mi, 23.03.22

#### Voranmeldung erforderlich!

10608

### Schuldgefühle – Schuld gibt es nur vor Gericht- Vortrag

Ingrid Czerwinski



Mittwoch, 19.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mi, 04.05.22  
**Voranmeldung erforderlich!**

## 10609 Hochsensibel oder doch AD(H)S?

Petra Fuchs  
Donnerstag, 18.30 - 20.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 13,- EUR  
Termin: Do, 24.03.22  
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 der 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. Das Seminar kann bei Bedarf auch online durchgeführt werden.

## 10610 Persönliche Macht in Beziehungen – Die vier Kontrolldramen des Menschen und ihre Auflösung

**Vortrag**  
Martin Noll  
Montag, 20.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Gebühr: 9,- EUR  
Termin: Mo, 28.03.22  
**Voranmeldung erforderlich!**  
Überall, wo Menschen in Beziehung treten, ringen sie unbewusst auch um Macht und Kontrolle. Dabei benutzen sie, so der Autor James Redfield, vier verschiedene Strategien, die er "Kontrolldramen" nennt. In unserer Herkunftsfamilie lernen wir, welche dieser Strategien für uns am besten funktioniert und fixieren uns auf deren Benutzung im Erwachsenenleben. In der Veranstaltung werden die vier Kontrolldramen vorgestellt und an Beispielen beschrieben. Es ist sehr erhellend zu erkennen, welches Kontrolldrama man selbst und die wichtigsten Personen um einen herum "spielen" und wie man sich dabei leidvoll verwickelt. Ziel ist es, aus der Benutzung des eigenen Kontrolldramas auszusteigen indem man es versteht. Erst dann kann man es durch klares, selbstverantwortliches Kommunikationsverhalten ersetzen.

## 10611 Mit mehr Selbstbewusstsein zum Erfolg

**Vortrag**  
Sabine Ganter  
Donnerstag, 19.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Do, 31.03.22  
**Voranmeldung erforderlich!**  
Sicher kennen Sie auch Menschen, die selbstbewusst durchs Leben gehen, ihre Meinung offen äußern, ihre Position in Diskussionen gut vertreten können, Kritik gut annehmen können, die stets offen für Neues sind, denen scheinbar alles gelingt und die Sicherheit und Zuversicht ausstrahlen. Aber, was macht diese Menschen aus? Diese Menschen verfügen über ein gutes Selbstbewusstsein. Was kann ich aber tun, wenn ich nicht so selbstbewusst bin? Selbstbewusstsein ist erlernbar. Ziel des Vortrages ist, Einblicke zu vermitteln, wie man sein Selbstbewusstsein steigern kann.

## 10612 "Ein Tag für sich, ein Tag voller Achtsamkeit" Stressreduktion – Gesundheitspraxis – Achtsamkeit

**Workshop**  
Alexandra Lohr  
Samstag, 02.04.22  
Treffpunkt: 10.00 Uhr  
Hof Siedental, Siedental 2, 76356 Weingarten  
Ende: 17.00 Uhr  
Gebühr: 100,- EUR  
inkl. Getränke und Mittagssnack  
Beschenken Sie sich mit einem Tag voller erlebnisorientierter Methoden, die Sie dabei unterstützen ins Hier und Jetzt zu kommen, den Moment bewusst zu genießen und sich selbst wahrzunehmen. Sie lernen Möglichkeiten kennen, sich auch im Alltag immer wieder mit sich selbst in Kontakt zu bringen. Dadurch reduzieren Sie Stress, trainieren Ihre Intuition, wirken gelassen und souverän und fördern Ihre Gesundheit. Durch die Einbindung von Pferden, die uns über den Tag hinweg begleiten, werden alle Sinne mit eingebunden und geschärft. Bereits allein die Nähe der Pferde, inmitten der Natur, schafft einen wertfreien und urteilsfreien Rahmen, der die Beste Basis stellt, sich selbst mit einem ruhigen Geist zu begegnen. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, für einen Tag lang auszusteigen, sich Ihrer selbst bewusst zu werden, Kraft zu tanken, Ihre Energie zu spüren und Achtsamkeit mit sich zu üben. Es werden keine Kenntnisse im Umgang mit Pferden vorausgesetzt. Das Seminar findet im Freien statt, daher denken Sie bitte an Wetter angepasste Kleidung.

## 10613 Visionboard – Nimm deine Zukunft in die Hand

**Workshop**  
Alexandra Lohr  
Samstag, 09.04.22  
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. Das Seminar 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 unterstützen uns die Pferde. Durch die Kraft der Bilder, kannst Du vieles ausdrücken, während es Dir bei Worten schwerfällt. Durch das Seminar 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 kreierte 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. 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.

## 10614 Kraft tanken in der Natur Meditativer Streifzug "Wasser"

Sabine Ganter  
Samstag, 09.04.22  
Treffpunkt: 10.00 Uhr  
Parkplatz bei der Waldseehalle Forst  
Ende: 12.00 Uhr  
Gebühr: 10,- EUR  
Immer mehr wissenschaftliche Studien zeigen, dass wir ruhiger, ausgeglichener und glücklicher sind und deutlich weniger Stresssymptome haben, wenn wir mit der Natur in Kontakt sind und uns nicht in geschlossenen Räumen oder in Innenstädten aufhalten. Wasser ist für das Leben unerlässlich. Außerdem wirkt es auf uns Menschen entspannend und erholend. Auf dem meditativen Naturstreifzug "Wasser" können Sie die Kraftquellen von Wald, Wiese und Wasser erfahren. Kleine Mediationseinheiten runden den Streifzug ab. Vorkenntnisse und Wandererfahrung sind nicht erforderlich. Voraussetzung: gute Allgemeinkonstitution. Wer Wasser hautnah erleben will, bringt bitte ein Handtuch mit. Bitte wetterangepasste Kleidung tragen.



10615

## 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, 28.04.22

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 aufgezeigt, 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 existenziellen 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 ungunstigen 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. Das Seminar kann bei Bedarf auch online durchgeführt werden.

10616

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

Alexandra Lohr

Samstag, 07.05.22  
Treffpunkt: 10.00 Uhr  
Hof Siedental, Siedental 2,  
76356 Weingarten  
Ende: 17.00 Uhr  
Gebühr: 130,- EUR

inkl. Getränke und Mittagssnack

In diesem Workshop können Sie bewusst erleben welche Potentiale und Stärken Sie bereits in sich tragen. Aus diesem Blickwinkel heraus lässt es sich gut erkennen, welche Fähigkeiten es noch bedarf um eine Ausgewogenheit in seinen Potentialen zu erlangen.

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

10617

## Menschenkenntnis auf den "zweiten Blick"

Florentina Ionescu

Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Gebühr: 29,- EUR  
Termin: Fr, 13.05.22

Der Mensch ist kein absolutes Rätsel. Seine Körpersprache lässt sich oft erkennen und deuten. In diesem als Lebenshilfe und spannendes psychologisches Spiel gedachten Kurs, geht es um Erkenntnis und Selbsterkenntnis, z.B. anhand des Kommunikationsstils, der Art zu lachen, zu lügen oder einen Baum zu zeichnen.

10618

## Glücklich sein – Packen wir es an Vortrag

Reinhard Mieschalla

Dienstag, 19.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Di, 17.05.22

### Voranmeldung erforderlich!

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

10619

## Persönliche Standortbestimmung Workshop

Alexandra Lohr

Samstag, 28.05.22  
Treffpunkt: 10.00 Uhr  
Hof Siedental, 76356 Weingarten  
Ende: 18.00 Uhr  
Gebühr: 145,- EUR

inkl. Getränke und Mittagssnack

Beschäftigen Sie sich mit Fragen wie "Wo stehe ich?", "Wo möchte ich hin?", "Was brauche ich, um dorthin zu gelangen?", "Was ist zieldienlich?" und "Was ist möglicherweise hinderlich?" Quälen Sie sich mit Entscheidungen, die Konsequenzen für Ihre Zukunft haben? Benötigen Sie Klarheit, in welche Richtung Sie streben möchten? Welche Ressourcen sind Ihnen auf Ihrem Weg förderlich und wie können Sie diese aktivieren? In einer Kleingruppe von max. 6 Teilnehmern haben Sie die Möglichkeit Ihren persönlichen Standort zu erkunden und Impulse für mögliche Antworten, auf Ihre Fragen hin zu erhalten. Mit der Unterstützung von Pferden, die den Coaching-Prozess begleiten, werden wir uns Ihrem "Standort" und Ihrem "Weg" in entspannter, wertfreier und urteilsfreier Atmosphäre annähern. Dabei werden wir uns weitere Methoden zu Nutzen machen. Es werden keine Kenntnisse im Umgang mit den Pferden vorausgesetzt. Das Seminar findet im Freien statt, daher denken Sie bitte an Wetter angepasste Kleidung.

## Länder / Heimatkunde / Stadtkultur

10913

### Faszination Georgien

Dia-Vortrag

Rainer Kaufmann

Montag, 19.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mo, 14.03.22

### 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.

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

Ob ein Mensch klug ist,  
erkennt man viel besser  
an seinen Fragen  
als an seinen Antworten.

Pierre Marc Gaston de Lévis (1764-1830)  
französischer Politiker und Schriftsteller



# Kultur und Gestalten





## 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: 16./23.03.22

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

**Ursula März: Tante Martl,**  
Piper TB 31682

Doris Burger  
2 Vormittage

Mittwoch,

jeweils 09.30 - 11.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 13,- EUR

Termine: 13./20.04.22

Tante Martl ist scheinbar unscheinbar, in Wahrheit aber ganz besonders. Der Leser spürt es gleich an der Art, wie sie ihre Telefonanrufe eröffnet: mit einem Stöhnen, dem ein unerwarteter Satz folgt. Geboren als dritte Tochter eines Vaters, der nur Söhne wollte, ist Martl die ungeliebte Jüngste, die keinen Mann findet, dafür aber den Beruf als Volksschullehrerin. Nie verlässt sie die westpfälzische Kleinstadt, in der sie geboren wurde, ja nicht einmal ihr Elternhaus. Und obwohl sie ihren Vater jahrelang pflegt, während ihre Schwestern Familien gründen, bewahrt sie ihre Selbstständigkeit. Wie Tante Martl das schafft und in hohem Alter noch einen großen Fernsehauftritt bekommt, erzählt Ursula März mit staunender Empathie und widerständigem Humor.

20103

### Lektürekurs

**Andrej Kurkow: Graue Bienen,**  
detebe 24554

Doris Burger  
2 Vormittage

Mittwoch,

jeweils 09.30 - 11.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 13,- EUR

Termine: 11./18.05.22

Der Bienenzüchter Sergej lebt im Donbass, wo ukrainische Kämpfer und prussische Separatisten Tag für Tag aufeinander schießen. Er überlebt nach dem Motto: Nichts hören, nichts sehen - sich raushalten. Ihn interessiert

nur das Wohlergehen seiner Bienen. Denn während der Mensch für Zerstörung sorgt, herrscht bei ihnen eine weise Ordnung. Eines Frühlings bricht er auf: Er will die Bienen dorthin bringen, wo sie in Ruhe Nektar sammeln können. Der wohlorganisierte Bienenstaat dient Kurkow als Kontrastmodell zum politischen Chaos in der Ukraine. Dieses Chaos in einem allgegenwärtigen Krieg wollte Kurkow literarisch darstellen und das ist ihm auch gelungen.

### VHS in Kooperation mit der Caritas Bruchsal

20104

### Märchenstunde für Erwachsene

Brigitte Schmidt-Schattel

Montag, 10.00 - 13.00 Uhr

Caritas Tagesstätte, Peter-und-Paul-Str. 49

Es besteht die Möglichkeit am gemeinsamen Frühstück teilzunehmen 3,- EUR.

Termin: Mo, 28.03.22

Erleben Sie Spannung und Freude an der lebendigen Vermittlung besonderer Märchen und lassen Sie sich durch die darin enthaltenen Wahrheiten und Weisheiten bereichern und anregen. Anmeldung bei Frau Duchard-Gland unter 07251/72463-104.

## Theaterpraxis / Kleinkunst

VHS in Zusammenarbeit mit der  
Badischen Landesbühne Bruchsal

20401

### Generalprobenbesuch mit dramaturgischer Einführung – Carl Zuckmayer: Der Hauptmann von Köpenick

Fränzi Spengler

Mittwoch, 18.45 Uhr

Treffpunkt: Orchesteraufenthaltsraum der

Badischen Landesbühne / Bühneneingang

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mi, 09.03.22

### Voranmeldung bei der VHS erforderlich

Ohne Papiere bekommt der Ex-Häftling Wilhelm Voigt keine Arbeit und ohne Arbeit keine Papiere. Um sich aus dieser bürokratischen Zwickmühle zu befreien, verkleidet er sich als Hauptmann und besetzt kurzerhand das Köpenicker Rathaus. Carl Zuckmayers Erfolgskomödie "Der Hauptmann von Köpenick" ist eine bissige Satire auf Untertanengeist und blinden militärischen Gehorsam, aber auch eine humorvolle Ode an all jene Außenseiter, die den Widerstand gegen wirklichkeitsfremde Gesetze und ein unmenschliches System wagen.



Café  
Europa

Sonntags um 11  
im Exil Theater

5. Dezember: Abdulrazak Gurnah

23. Januar: Olivier Garofalo

20. Februar: Molière

20. März: Weigel, Brecht und andere

24. April: Sibylle Berg

DIE BADISCHE  
Landesbühne  
www.dieblb.de

Kartenvorverkauf: Badische Landesbühne Bruchsal, Telefon 07251.72723, E-Mail: ticket@dieblb.de



20402

## Zauberei für Erwachsene

Frank Schilling, Uwe Baldischweiler  
Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 53,- EUR  
Termin: Sa, 22.01.22

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

20403

## Der 50er Zauberkurs für Erwachsene

Frank Schilling, Uwe Baldischweiler  
Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 53,- EUR  
Termin: Sa, 19.03.22

Alle die im Jahr 2022 50 Jahre alt geworden sind bzw. werden, dürfen sich freuen, denn im 50er Zauberkurs erhalten Sie vom Dozenten einen kleinen Zaubertrick für die Brieftasche, quasi für unterwegs und im Kurs selbst, wird ein Zaubertrick aus den 70er Jahren nachgebaut um das Geburtsjahr wieder in Erinnerung zu bringen. Das ist aber noch lange nicht alles, wer in Kleidung seines Geburtsjahres kommt, den erwartet eine kleine Sonderüberraschung, der darf dann nämlich auf die Koffersägeillusion aus den 70ern die Gafraschilli und Baldini extra mitbringen und aufbauen. Mitzubringen ist Interesse, Spaß und ein normales Päckchen Spielkarten.

## Tanzpraxis

20501

### Orientalischer Tanz

#### Anfänger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Claudia Kreis  
Samstag, 13.30 - 16.30 Uhr  
Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27  
Gebühr: 19,- EUR  
Termin: Sa, 05.02.22

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



20502

### Tango Argentino

#### Anfänger\*innen mit und ohne Vorkenntnissen

Claudia Kreis  
Sonntag, 10.00 - 13.00 Uhr  
Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27  
Gebühr: 19,- EUR  
Termin: So, 06.02.22

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

## Malen / Zeichnen / Drucktechnik

20701

### Kalligrafie – Die Neuland

Ursula Bloemers  
6 Abende  
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 113  
Gebühr: 38,- EUR  
Beginn: Mi, 09.03.22

Eine der prägenden Schriften für die Kalligrafie ist die Neuland von Rudolf Koch. Ihr Ausdruck ist "gewichtig" und dominant. Entstanden aus einer Schöpfung für den Buchdruck wurde auch eine kalligrafische Version entwickelt. Vom Schreibenden verlangt Sie einiges an Fingerfertigkeit ab, aber die Mühe lohnt sich! Spielerisch werden wir Texturen ausprobieren sowie die Schrift mit anderen filigranen Alphabeten kombinieren.

20702

### Handlettering –

#### Die Kunst der schönen Buchstaben für Erwachsene

Heike Aichert  
Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 22,- EUR  
Termin: Mi, 06.04.22

# Gerstaecker



### Gerstaecker Bauwerk AG

Adlerstr. 30 (Nähe C&A) · 76133 Karlsruhe · Tel. 07 21 / 38 77 03 · [www.gerstaecker.de](http://www.gerstaecker.de)  
Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.30 – 19.00 Uhr · Sa 10.00 – 16.00 Uhr



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

## Textiles Gestalten

**Stricken und Häkeln ist immer noch topaktuell. Selbstgestrickte Socken sind beliebter als je zuvor. Neue Materialien machen gute Laune. Oder haben Sie "Wollberge" zuhause und keine Ideen, was man daraus machen könnte? Gibt es ein UFO = Un-Fertiges Objekt, das fertig gestellt werden soll? Sie können keine Anleitungen umsetzen? Außer dem Wieder-Auffrischen von Strick- und Häkelkenntnissen kann in diesem Kurs ohne Stress und Leistungsdruck immer wieder etwas Neues entdeckt oder neue Techniken ausprobiert werden. Modellvorschläge und Anleitungen sind in großer Zahl vorhanden.**

### 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, 12.01.22  
Bitte mitbringen: Garn und dazu passende Häkel- oder Stricknadeln.

### 20902

#### 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, 27.04.22  
Bitte mitbringen: Garn und dazu passende Häkel- oder Stricknadeln.

### 20904

#### Glückwunschkarten gestalten aus Stoff und Papier

Leonie Kadura  
Samstag, 13.00 - 17.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 32,- EUR  
zuzgl. 5,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen  
Termin: Sa, 09.04.22  
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmer\*innen durchgeführt. Jede\*r Teilnehmer\*in wird individuell betreut.

Keine Vorkenntnisse und Erfahrung notwendig, es kann auch geklebt und getackert werden. In diesem Kurs wird gestaltet und der Kreativität freien Kauf gelassen. Auf der kleinen Fläche einer Glückwunsch- oder Grußkarte können viele Gestaltungstechniken ausprobiert werden: Nähmaschinen, Applikationen, Patchwork, Sticken. Zur Inspiration wird ein Pinterestboard erstellt, das ca. 2 Wochen vor Kursbeginn auf [www.kleidundleben.de](http://www.kleidundleben.de) zu finden ist. Bitte mitbringen: Funktionierende Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör und Material; dazu gehören: verschiedene Stoffe und Stoffreste, schöne Papiere, Flüssigkleber, Nähadeln, verschiedene Garnfarben (inkl. schwarz), Stoffschere, Papierschere und gerne auch verschiedene Bastelmaterialien wie Knöpfe, Kordeln,.. Falls keine Nähmaschine vorhanden ist, steht eine bereit.



©Privat

junge vhs

### 20903

#### Häkelspaß für Kinder ab 9 Jahren und Erwachsene

Angela Lutz  
2 VormittageSamstag,  
jeweils 10.00 - 12.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 22,- EUR  
zuzgl. 15,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen  
Termine: 22./29.01.22  
Häkeln ist ganz einfach und macht unglaublich viel Spaß. Es entspannt und es entstehen tolle Dinge. Ob tierische Lesezeichen, ein schöner Schal, ein Frühlingskranz oder ein Kuschelhund, alles ist einfach möglich, egal ob Anfänger oder mit Häkel-Grundkenntnissen. Der Kurs bietet schöne Projekte für alle. Was man alles kann, weiß man erst, wenn man es einfach probiert! Versuche einfach mal was Neues und entdecke ein tolles, kreatives Hobby. Gib Dir einen Ruck & ...just do it! Die schönste Belohnung ist dann das fertige, selbstgemachte Projekt zum Selberhalten oder Verschenken. Bitte mitbringen: Eigene Wolle und Häkelnadeln.

### 20905

#### Turnbeutel nähen Anfängerkurs

Leonie Kadura  
Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 22,- EUR  
Termin: Sa, 07.05.22  
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmer\*innen durchgeführt. Jede\*r Teilnehmer\*in wird individuell betreut. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Nach einer kurzen Einführung an der Nähmaschine wird gemeinsam ein modischer Turnbeutel mit

Kordelzug genäht. Bitte mitbringen: Funktionierende Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör und Material; dazu gehören: 1m Canvas/etwas dickerer robuster Baumwollstoff, 4m Kordel (ca. 8mm), Garn passend zum Stoff, Stecknadeln, Stoffschere, Nähmaschinenspulen; Materialpakete können vor Ort erworben werden (15 bis 20,- EUR) - Vorhandene Stoffe und Kordeln sind ca. 2 Wochen vor Kursbeginn auf der Homepage [www.kleidundleben.de](http://www.kleidundleben.de) zu finden. Gerne kann Rücksprache mit der Dozentin gehalten werden 07251/3814233. Eine Nähmaschine kann für 5,- EUR geliehen werden - bitte vorher Kontakt aufnehmen.

## Frisur, Kosmetik, Mode & Style

### 20001

#### Frisurenworkshop für Erwachsene

Heike Aichert  
Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 22,- EUR  
Termin: Mi, 23.03.22  
Sie lernen verschiedene Flechttechniken und üben Frisuren, die Sie einfach selbst nachfrisieren können. Sie werden sich wundern, was Sie mit ein paar Haarklammern alles zaubern können und wie einfach und schnell es geht, sich eine schicke Frisur zu machen. Lassen Sie sich überraschen. Die Anleitungen bekommen Sie mit nach Hause. Sie sollten mindestens schulterlanges Haar haben. Bitte mitbringen: Kamm, Bürste, Haargummi, Haarklammern (Schieber) und U-Haarklammern; wer hat auch gerne einen Spiegel.

**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.**

### 20002

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

Kerstin Glasauer  
Donnerstag, 09.00 - 12.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 22,- EUR  
zuzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen  
Termin: Do, 10.02.22

### 20003

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

Kerstin Glasauer  
Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4



Gebühr: 22,- EUR  
zuzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen  
Termin: Di, 10.05.22



**Sie mögen es lieber natürlich schön? Lernen Sie, wie's richtig geht! Dieser Kurs ist speziell für Frauen mit wenig Zeit zum Durchatmen. Natürlich schön in 5 Minuten ist der Tenor dieser Make-up-Technik. Sie erhalten Tricks und Tipps für Ihr persönliches Make-up. Nicht angemalt sondern natürlich schön aussehen - wie das geht, wissen Sie nach diesem Kurs.**

## 20004 Easy Beauty – das schnelle Blitz-Make-up

Kerstin Glasauer  
Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 22,- EUR  
zuzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen  
Termin: Di, 26.04.22

## 20005 Easy Beauty – das schnelle Blitz-Make-up

Kerstin Glasauer  
Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 22,- EUR  
zuzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen  
Termin: Di, 21.06.22

## Handwerk / Kunsth Handwerk

### 21001 Goldschmieden Schnupperkurs

Ludmilla und Jonas Herrmann  
Montag, 17.30 - 22.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 2  
Gebühr: 32,- EUR  
zuzgl. Mietgebühr für Werkzeuge und Maschinen ca. 18,- EUR, sowie ca. 35 bis 50,- EUR Kosten für einen einfachen Silberring  
Termin: Mo, 14.03.22

Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt, dadurch wird gewährleistet, dass alle Teilnehmenden optimal betreut werden können. Werkzeuge und Maschinen sowie das Material (Silber 925) werden von der Goldschmiedin und Schmuck-Designerin zur Verfügung gestellt und am Ende des Kurses berechnet. Die Berechnung des Silbers erfolgt nach Gewicht des erstellten Schmuckstückes. Goldring auf Anfrage.

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

### 21002 Silberschmuck leicht gemacht (silver clay Technik)

Ludmilla und Jonas Herrmann  
Montag, 17.30 - 22.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 2  
Gebühr: 32,- EUR  
zuzgl. Mietgebühr für Werkzeuge und Maschinen 8,- EUR, sowie ca. 30 bis 90,- EUR Kosten für ein einfaches Schmuckstück  
Termin: Mo, 27.06.22  
Idealer Kurs für Einsteiger\*innen. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt, dadurch wird gewährleistet, dass alle Teilnehmenden optimal betreut werden kann. Werkzeuge und Maschinen sowie das Material werden von den Dozierenden zur Verfügung gestellt und am Ende des Kurses nach Verbrauch berechnet. In diesem Kurs können Sie sich kreativ voll entfalten. Schmuckstücke wie in Ton formen aus einer Silverday Modellermasse, die dann im Kurs gebrannt werden. Sie können sich einfach und schnell Unikarte fertigen, ohne feilen, sägen und löten zu müssen. Nur nachbearbeiten mit Polierwerkzeug. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9 % Feinsilber, Steine können nach Belieben eingearbeitet werden.

### 21003 KFZ-Technik – Training für PKW

Florian Bruhn  
Freitag, 13.00 Uhr  
Treffpunkt: Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27 (Parkplatz)  
Ende: ca. 17.00 Uhr  
Gebühr: 19,- EUR  
Termin: Fr, 29.04.22  
Themenschwerpunkte: Funktionsweise eines Fahrzeugs, Sicherheit im und am Fahrzeug, eigenständig das Fahrzeug instandhalten alle prüfbar Flüssigkeitsstände, Bremsen, Reifen, Wischer, Elektronik, wie verhalte ich mich bei einem Unfall, Reifenpanne > Reifenwechsel oder doch besser Abschleppen, Verhaltensweise bei einem bevorstehenden Werkstattaufenthalt, Kauf / Verkauf eines Gebrauchtwagens, PlugInHybrid, VollHybrid oder doch besser gleich Vollelektrisch? Zukunftstechnologien, Sicheres Ein- und Ausparken und mitgebrachte Themen der Teilnehmer. Bitte mitbringen: Ein Fahrzeug und wenn vorhanden die Bedienungsanleitung oder Service / Checkheft.

## Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis

### 21101 Fotografie - Grundkurs

Martin Günther  
4 Abende  
Montag, 18.30 - 21.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 70,- EUR  
Montagstermine: 25.04./02./09./16.05.22  
plus 2 Samstage: 30.04./07.05.22,  
9.00 - 12.00 Uhr  
Beginn: Mo, 25.04.22  
In diesem Kurs lernen die Kursteilnehmer 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.

## Musikalische Praxis

### 21301 Chromatische Mundharmonika spielen für Anfänger ohne Kenntnisse

Diana Dimen  
10 Abende  
Montag, 18.45 - 20.15 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 2  
Gebühr: 128,- EUR  
zuzgl. Youngsterheft ca. 12,- EUR, plus Mundharmonika ca. 18,- EUR, wird von der Dozentin bestellt  
Beginn: Mo, 10.01.22  
Es wird das Spielen auf einer chromatischen Mundharmonika gelehrt. Zum Kurs wird eine Mundharmonika "Melody Star" (ca. 19,- EUR) benötigt, die von der Dozentin für alle zusammen bestellt wird. Falls Sie keine Mundharmonika benötigen, bitte bei der Anmeldung angeben.

### 21302 Chromatische Mundharmonika spielen für Fortgeschrittene

Diana Dimen  
10 Abende  
Montag, 17.00 - 18.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 2  
Gebühr: 128,- EUR  
zuzgl. Lehrmaterial ca. 18,- EUR, plus Mundharmonika ca. 155,- EUR, wird von der Dozentin bestellt  
Beginn: Mo, 10.01.22  
Vorkenntnisse: Spielen der einzelnen Töne. Bitte chromatische Mundharmonika mitbringen

**Bitte beachten Sie die Corona-Hygieneregeln auf Seite 99.**



**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, 19.02.22

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 Sitzerrhöhung mit.

30102

**Meditation**

Frauke Paetsch

5 Abende

Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 24,- EUR

Beginn: Do, 27.01.22

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

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

**Sie haben die Mind/Body Calm\* Meditation oder eine andere Meditation gelernt aber noch Fragen? Irgendwie haben Sie das Gefühl, dass Sie etwas falsch machen oder etwas Wichtiges vergessen haben? Sie würden gerne regelmäßig meditieren, aber die Meditation in den Alltag zu integrieren klappt nicht? Dann ist dieser Abend genau das richtige. Sie können alle Fragen, die seit dem Kurs aufgekomen sind oder ganz allgemeine Fragen zu Ihrer Meditationspraxis stellen. Eine gemeinsame Meditation kann helfen zu motivieren oder den Wiedereinstieg zu erleichtern.**

30103

**Meditation für Geübte**

Frauke Paetsch

Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 7,- EUR

Termin: Do, 05.05.22

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

30104

**Meditation für Geübte**

Frauke Paetsch

Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 7,- EUR

Termin: Do, 19.05.22

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

30105

**Wege aus dem Stress:**

**Spielerischer Umgang mit der Lebensenergie**

Volker Windbühl

Samstag, 15.00 - 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 16,- EUR

Termin: Sa, 14.05.22

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

Energie über innere Bilder und Gedanken, z.B. über Fantasiereisen und geführte Entspannung zu lenken. Das Wichtigste ist aber: Wie können wir lernen, Pausen entstehen zu lassen? Inne zu halten?

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

30106

**Wege aus dem Stress –**

**Die befreiende Kraft der Achtsamkeit**

Volker Windbühl

Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 16,- EUR

Termin: Sa, 25.06.22

Die Übung in Achtsamkeit erleichtert es uns, im Alltag unsere Stressreaktionsmuster wahrzunehmen und loszulassen. Dies geschieht durch Wahrnehmungsübungen im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen. Sie lernen gezielt den Körper zu entspannen, dem Atem Raum zu geben und Gedanken loszulassen. Allein den Atem achtsam wahrzunehmen, vertieft die Atmung. Wenn sich der Atem vertieft, kann Ruhe und Gelassenheit einkehren. Wir möchten eine achtsame Wahrnehmung für die schönen Augenblicke des Lebens schulen und das Herz dafür öffnen.

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

30107

**Wege aus dem Stress –**

**Sich entspannen mit japanischem Heilströmen**

Volker Windbühl

Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 16,- EUR

Termin: Sa, 23.07.22

Die Kunst des japanischen Heilströmens ist die Kunst der heilsamen Berührung und bringt uns in Kontakt mit unserer Lebensenergie und mit uns selbst. Das japanische Heilströmen arbeitet mit 26 Energietoren, von denen Sie in diesem Einführungsseminar einige kennenlernen werden. Diese Methode ist sehr einfach, wir lernen immer wieder vom Denken ins Wahrnehmen, Spüren und Fühlen in Kontakt zu unserem Körper zu gelangen. Stress, wenn er nicht adäquat abgebaut werden kann, erzeugt Blockaden im Körper. Berührung und Atmung in Zusammenhang mit einem inneren Lächeln können helfen, diese Blockaden zu lösen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.



Das Europäische Haus, Kloster Esthal, liegt wunderschön in den Bergen des Pfälzer Waldes in der Nähe von Neustadt. Umgeben von Wiesen und Wäldern bietet Kloster Esthal eine Oase der Stille, in der es leichtfällt, zu sich selbst zu finden. Übernachtung im Einzelzimmer (helle freundliche Zimmer mit Waschgelegenheit, moderne Duschen und WCs im Gang). Wenn Sie vegetarische Ernährung wünschen, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit.

### 30108 Entspannungswochenende im Europäischen Haus, Kloster Esthal – Wege aus dem Stress mit Qigong, Yoga und Meditation

Volker Windbühl  
Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr  
Samstag, 09.00 - 21.00 Uhr  
Sonntag, 09.00 - 12.00 Uhr  
Gebühr: 237,- EUR  
inkl. Kursleitung, 2 Übernachtungen im Einzelzimmer und Vollpension.  
Termine: 08./09./10.07.22  
Anreise Freitag, ab 15.00 Uhr möglich. Der Kurs beginnt mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und endet mit dem Mittagessen am Sonntag um 12.00 Uhr.  
Europäisches Haus, Klosterstr. 60, 67472 Esthal  
An diesem Wochenende werden Ihnen Wege gezeigt, wie Sie lernen, mit dem Alltagsstress besser umzugehen und für Freiräume zu sorgen. Die sanfte Arbeit mit Haltung und Bewegung ermöglicht es, den Körper und die Lebensenergie tiefer zu erfahren und Spannungen zu lösen. Mit Tiefenentspannung und Phantasie Reisen können Sie loslassen und sich erfrischen - wie mit einem Kurzurlaub. Atemübungen stärken die Vitalität und die geistige Klarheit, sie verbessern die Sauerstoffversorgung des Körpers und reinigen von Stoffwechselschlacken. Das Bewusstsein für die innere Mitte ermöglicht es, auch in Zeiten der Anspannung, immer wieder zu sich zurückzufinden. Meditation ist ein Weg zu innerem Frieden, zu einem tieferen Zugang zum eigenen Potential und zu Selbstbewusstsein. Bitte bequeme Kleidung, Matte oder Decke und Sportschuhe mitbringen. Bei geeignetem Wetter können Übungseinheiten im Freien stattfinden.

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

### 30109 Wege aus dem Stress – Einführungskurs Tai Chi

Volker Windbühl  
7 Abende  
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Mi, 23.03.22  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Matte.

### 30110 Wege aus dem Stress – Einführungskurs Tai Chi

Volker Windbühl  
7 Abende  
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Mi, 25.05.22  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Matte.

### 30111 Tai Chi – Meditation in Bewegung Vorkenntnisse erforderlich

Volker Windbühl  
12 Vormittage  
Freitag, 10.10 - 11.40 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 96,- EUR  
Beginn: Fr, 14.01.22  
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.

### 30112 Fußreflexzonenmassage

Jutta Brenneisen  
Samstag, 10.00 - 14.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 32,- EUR  
Termin: Sa, 26.03.22  
Möchten Sie Ihre Immunabwehr auf natürlichem Weg unterstützen? Sind Sie oft müde und fühlen sich ausgelaugt? Haben Sie Probleme mit Sodbrennen, Darmträgheit, Rückenbeschwerden, innerer Unruhe oder schweren, geschwollenen Beinen? Oder wollen Sie Ihren Füßen, die Sie tagtäglich tragen und auch kleine Alltagssünden verzeihen, einfach mal eine entspannende, wohltuende Behandlung zukommen lassen? Sie erfahren, wie Sie Ihren Körper auf natürliche Weise unterstützen können und Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie sich bei kleinen Wehwechen im Alltag selbst ein wenig helfen können. Auch für Menschen mit kitzeligen Füßen bestens geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Stuhlkissen zum Auflegen der Füße beim gegenseitigen massieren.

Die 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.

### 30113 Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen

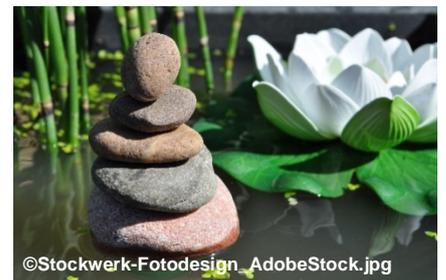
**Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Karin Czado-Pollert  
10 Vormittage  
Montag, 09.30 - 10.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Mo, 10.01.22  
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

### 30114 Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen

**Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Karin Czado-Pollert  
10 Vormittage  
Montag, 09.30 - 10.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Mo, 25.04.22  
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

### 30115 Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen

**Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Karin Czado-Pollert  
10 Vormittage  
Montag, 10.40 - 11.40 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Mo, 10.01.22  
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.



©Stockwerk-Fotodesign\_AdobeStock.jpg



**30116**

## **Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen**

### **Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Karin Czado-Pollert

10 Vormittage

Montag, 10.40 - 11.40 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 50,- EUR

Beginn: Mo, 25.04.22

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

**30117**

## **Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen**

### **Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Karin Czado-Pollert

10 Vormittage

Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 50,- EUR

Beginn: Mi, 12.01.22

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

**30118**

## **Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen**

### **Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Karin Czado-Pollert

10 Vormittage

Mittwoch, 09.30 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 50,- EUR

Beginn: Mi, 27.04.22

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

**30119**

## **Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen**

### **Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Karin Czado-Pollert

10 Vormittage

Mittwoch, 10.40 - 11.40 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 50,- EUR

Beginn: Mi, 12.01.22

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

**30120**

## **Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen**

### **Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Karin Czado-Pollert

10 Vormittage

Mittwoch, 10.40 - 11.40 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 50,- EUR

Beginn: Mi, 27.04.22

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

**30121**

## **Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen**

### **Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Karin Czado-Pollert

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Sancta Maria, Aula

Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Mi, 12.01.22

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

**30122**

## **Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen**

### **Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Karin Czado-Pollert

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Sancta Maria, Aula

Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Mi, 27.04.22

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

**30123**

## **Yoga – Faszien Yoga – Entspannung**

Karin Brand

Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 16,- EUR

Termin: Sa, 05.02.22

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.

**30125**

## **Yoga in der Schwangerschaft**

Karin Brand

6 Nachmittage

Freitag, 16.00 - 17.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 33,- EUR

Beginn: Fr, 29.04.22

Eine Schwangerschaft ist von körperlichen, mentalen und seelischen Veränderungen geprägt. Gerade in dieser Zeit kann regelmäßiges Yoga eine große Hilfe sein. Gezielt auf Schwangere abgestimmte Übungen (Asanas), Meditation, Entspannung und Atemübungen unterstützen die Bindung zwischen Mutter und Baby, bauen Stress ab, fördern das Wohlbefinden.

Die Vorteile von Yoga in der Schwangerschaft sind z.B. Steigerung der Körperwahrnehmung, Abbau von Verspannungen und Stress, bessere Durchblutung der Organe, Training des Beckenbodens, bewusstes Atmen - besonders hilfreich für die Geburt - wird erlernt. Im letzten Trimester der Schwangerschaft hilft es, die Hüften zu öffnen, Muskeln werden gleichzeitig gekräftigt und können bewusst "losgelassen" werden, Schwangerschaftsbeschwerden können vorgebeugt oder

entgegengewirkt werden. Eine allgemein bessere Fitness erleichtert die Geburt, das Selbstbewusstsein wird gestärkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogakissen, rutschfeste Matte, Decke.

**Bitte beachten Sie die Kurse „Yoga für Zwei“ auf Seite 56.**

**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 allen praktiziert werden, um Körper, Geist und Seele ein Höchstmaß an Ausgeglichenheit zu verleihen.**

**30126**

## **Mit Yoga in den Tag**

Ursula Budgkeit

12 Vormittage

Freitag, 08.30 - 09.45 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 71,- EUR

Beginn: Fr, 18.02.22

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.



©Robert Kneschke\_fotolia.com

**30127**

## **Mit Yoga in den Tag**

Ursula Budgkeit

5 Vormittage

Freitag, 08.30 - 09.45 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 32,- EUR

Beginn: Fr, 24.06.22

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

**30128**

## **Yoga in der Mittagspause**

Gabriele Sturm

12 Mittage

Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 57,- EUR

Beginn: Di, 11.01.22

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

**30129**

## **Yoga in der Mittagspause**

Gabriele Sturm

11 Mittage

Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 53,- EUR

Beginn: Di, 26.04.22



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

### Liebe Kursteilnehmer\*innen,

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

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

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

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

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

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

### Bitte beachten Sie bei Ihrer Kurswahl:

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

Stand Juli 2021



Volkshochschule  
Bruchsal

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

Gebühr: 100,- EUR  
Beginn: Mo, 11.04.22

### 30130

#### Hatha-Yoga

Dieter Bender  
12 Abende

Montag, 19.45 - 21.15 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 100,- EUR  
Beginn: Mo, 10.01.22

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

### 30131

#### Hatha-Yoga

Dieter Bender  
12 Abende

Montag, 19.45 - 21.15 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2

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

### 30132

#### Yoga – freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher

10 Abende  
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 60,- EUR  
Beginn: Di, 25.01.22

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

### 30133

#### Yoga – freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Di, 26.04.22

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

### 30134

#### Yoga – freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher

10 Abende

Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Di, 25.01.22

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

### 30135

#### Yoga – freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher

10 Abende

Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Di, 26.04.22

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

### 30136

#### Yoga für den Rücken

Selina Strack-Kirschner

9 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Pestalozzischule, Gymnastikraum

Gebühr: 73,- EUR

Beginn: Di, 01.02.22

Yoga für den Rücken ist eine Form des Hatha Yoga. Durch gezielte Übungen können dabei Verspannungen gelöst, Rückenmuskulatur gestärkt und Rückenschmerzen gelindert, sowie vorgebeugt werden. Yoga kann ebenfalls helfen Stress abzubauen, welcher ein Auslöser für Rückenbeschwerden sein kann. Bitte mitbringen: Yogamatte, festes Kissen, Decke und gerne bequeme Kleidung tragen.

**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.**

### 30137

#### Yoga 50+

Gabriele Sturm

12 Abende

Montag, 16.00 - 17.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 86,- EUR

Beginn: Mo, 10.01.22

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.



**30138**

**Yoga 50+**

Gabriele Sturm  
11 Abende  
Montag, 16.00 - 17.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 78,- EUR  
Beginn: Mo, 25.04.22  
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.



©Robert Kneschke Fotolia.com

**30139**

**Yoga 50+**

Gabriele Sturm  
12 Abende  
Montag, 17.45 - 19.15 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 86,- EUR  
Beginn: Mo, 10.01.22  
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

**30140**

**Yoga 50+**

Gabriele Sturm  
11 Abende  
Montag, 17.45 - 19.15 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 78,- EUR  
Beginn: Mo, 25.04.22  
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

**30141**

**Yoga 50+**

Gabriele Sturm  
12 Abende  
Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 86,- EUR  
Beginn: Mi, 12.01.22  
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

**30142**

**Yoga 50+**

Gabriele Sturm  
11 Abende  
Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 78,- EUR  
Beginn: Mi, 27.04.22  
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

**30143**

**Yoga 50+**

Gabriele Sturm  
12 Abende  
Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 86,- EUR

Beginn: Mi, 12.01.22

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

**30144**

**Yoga 50+**

Gabriele Sturm  
11 Abende  
Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 78,- EUR  
Beginn: Mi, 27.04.22  
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

**30145**

**Yoga im Park in den Sommerferien**

Ursula Budgareit  
4 Vormittage  
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr  
Schlossgarten Bruchsal  
Gebühr: 33,- EUR  
Beginn: Fr, 29.07.22  
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung.  
Der genaue Treffpunkt wird noch bekanntgegeben.

## Bewegung / Fitness

**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 Qi Gong und Tai Chi und aus der klassischen Gymnastik angewendet. Mitmachen können alle, die ohne fremde Hilfe stehen und laufen können.

**30201**

**Balance 55+**

Marlies Pirlich  
12 Nachmittage  
Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Mi, 12.01.22  
Benötigt werden bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen (KEINE Turnschuhe).

**30202**

**Balance 55+**

Marlies Pirlich  
12 Nachmittage  
Mittwoch, 14.30 - 15.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Mi, 27.04.22  
Benötigt werden bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen (KEINE Turnschuhe).

**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.**

**30203**

**Feldenkrais - Methode**

Susanne Merl-Leschinger  
10 Vormittage  
Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Do, 20.01.22  
Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen, kleines Handtuch.

**30204**

**Feldenkrais - Methode**

Susanne Merl-Leschinger  
10 Vormittage  
Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Do, 28.04.22  
Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen, kleines Handtuch.

**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!**

**30205**

**Pilates**

Renate Debelt  
10 Vormittage  
Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 58,- EUR  
Beginn: Do, 13.01.22  
Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte.

**30206**

**Pilates**

Petra Kiefer  
7 Vormittage  
Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 36,- EUR  
Beginn: Do, 28.04.22  
Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte und ein Togu Gymnastikball Redondo Ball (kann auch für 2,- EUR bei der Dozentin ausgeliehen werden).

**Bitte beachten Sie die Corona-Hygieneregeln auf Seite 99.**



**30207**

## **Pilates**

Renate Debelt  
8 Abende

Dienstag, 16.45 - 17.45 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 46,- EUR

Beginn: Di, 26.04.22

Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte.

---

**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, 11.01.22

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

**30209**

## **Wirbelsäulengymnastik**

Martina Kaiser  
10 Vormittage

Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Di, 26.04.22

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.



©Vollzeithochschulverband BW

**30210**

## **Wirbelsäulengymnastik**

Martina Kaiser  
10 Vormittage

Dienstag, 10.10 - 11.10 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Di, 11.01.22

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

**30211**

## **Wirbelsäulengymnastik**

Martina Kaiser  
10 Vormittage

Dienstag, 10.10 - 11.10 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Di, 26.04.22

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.**

**30212**

## **Ausgleichs- und Rückengymnastik**

Martina Kaiser  
10 Nachmittage

Montag, 16.20 - 17.20 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 10.01.22

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

**30213**

## **Ausgleichs- und Rückengymnastik**

Martina Kaiser  
10 Nachmittage

Montag, 16.20 - 17.20 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 25.04.22

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

**30214**

## **Ausgleichs- und Rückengymnastik**

Martina Kaiser  
10 Nachmittage

Montag, 17.30 - 18.30 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 10.01.22

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

**30215**

## **Ausgleichs- und Rückengymnastik**

Martina Kaiser  
10 Nachmittage

Montag, 17.30 - 18.30 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 25.04.22

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

---

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

**30216**

## **Bauch-Beine-Po**

Natallia Shkadarevich  
12 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 51,- EUR

Beginn: Do, 13.01.22

Bitte mitbringen: Matte, Hallensportschuhe.

**30217**

## **Bauch-Beine-Po**

Natallia Shkadarevich  
10 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 28.04.22

Bitte mitbringen: Matte, Hallensportschuhe.

**30218**

## **Bauch - Beine - Po und Rücken**

Petra Kiefer  
10 Abende

Montag, 18.30 - 19.30 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 25.04.22

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

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und ein Dynaband.

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

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

**Info!**

---

**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.**

**30219**

## **Fitnessgymnastik**

Doris Reinmuth  
10 Abende

Montag, 18.40 - 19.40 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 17.01.22

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

**30220**

## **Fitnessgymnastik**

Petra Kiefer  
10 Abende

Montag, 19.30 - 20.30 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 25.04.22

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

**30221**

## **Latin Dance Workout**

Karina Köhler-Del Pozo  
16 Abende

Montag, 18.30 - 19.30 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle  
Gebühr: 82,- EUR

Beginn: Mo, 17.01.22

Latin Dance Workout ist eine Technik, bei der Fitness-Training mit Tanzen kombiniert wird. Es ist eine Mischung aus Aerobic und Schritten verschiedener Latin-Rhythmen wie



Merengue, Salsa und Samba bis hin zu Hip-Hop und Reggaeton. Latin Dance Workout hilft dem Körper sich zu entspannen und im Rhythmus der Musik baut man Stress ab. Die Kondition wird verbessert, die Figur geformt und man verliert Gewicht. Auch die körperliche Aktivität, die durch Latin Dance Workout durchgeführt wird, beeinflusst den Muskeltonus günstig und erhöht Flexibilität, Kraft und Ausdauer. Ebenso werden angestaute Verspannungen in Rücken, Schultern und Nacken reduziert. Latin Dance Workout hilft auch, die Koordination zu verbessern. Mit etwas Übung werden die Motorik und die Bewegungen des Körpers gleichmäßiger und ausgeglichener, was sich positiv auf die allgemeine Körperbeherrschung auswirkt. Mitzubringen sind neben Spaß und guter Laune nur Fitness-Schuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und Getränke.

### TIPP

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

**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 körperlichem Muskelaufbau bietet. Die Tanzbewegungen und -schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf die verschiedensten Muskelgruppen und nicht zuletzt unseren wichtigsten Muskel überhaupt - das Herz. Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.**

### 30222

#### Zumba® Fitness

Natallia Shkadarevich  
12 Abende  
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Do, 13.01.22

### 30223

#### Zumba® Fitness

Natallia Shkadarevich  
10 Abende  
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Do, 28.04.22

## Selbstverteidigung / Outdoor



**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.**

### 30224

#### Krav Maga® Systems – Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

Luka Imhof  
Samstag, 09.00 - 13.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum  
Gebühr: 119,- EUR  
Termin: Sa, 12.03.22

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 Trittraining. Bei Minderjährigen bitte bei der Anmeldung die Zustimmung der Eltern vorlegen. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, ein Getränk.

**Das neue Herbstprogramm erscheint am 12. Juli 2022.**

### 30225

#### Krav Maga® Systems – Defensives Selbstverteidigung für Frauen und Männer ab 16 Jahren

Luka Imhof  
Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum  
Gebühr: 119,- EUR  
Termin: Sa, 12.03.22

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 Trittraining. Bei Minderjährigen bitte bei der Anmeldung die Zustimmung der Eltern vorlegen. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Vesper und Getränk.

### 30226

#### 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, 07.05.22

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

### 30227

#### Nordic Walking

Bianca Mayer  
5 Vormittage  
Montag, 10.30 - 11.30 Uhr  
Büchenauer Hardt  
Gebühr: 22,- EUR  
Beginn: Mo, 07.03.22  
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



30228

### Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene

Thomas Bühler  
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.

## Prävention / Krankheit / Gesundheit



©privat

### Waldbaden kompakt – Entspannung und Achtsamkeit für unsere Gesundheit

Frauke Paetsch  
Sonntag, 11.00 - 15.30 Uhr  
Gebühr: 24,- EUR  
Die Termine können einzeln gebucht werden.

Es ist kein Geheimnis, dass Natur sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt, wie z.B. der Aufenthalt am See, in den Bergen oder in unseren heimischen Wäldern. 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. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Die Dozentin setzt sich einige Tage vorher per Mail mit Ihnen in Verbindung.

30303

Termin: So, 06.03.22

30304

Termin: So, 03.04.22

30305

Termin: So, 08.05.22

30306

Termin: So, 03.07.22

30307

Termin: So, 07.08.22

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

Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch abwechslungsreiche Übungen verschiedene Hirnfunktionen trainiert: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, assoziatives sowie logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Sie erfahren, wie Sie sich z.B. im Alltag Wichtiges besser merken können (Namen, Gesichter, Zahlen, Termine). Ohne Leistungsdruck, in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß können Sie die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren, Neues aufnehmen und Ihre geistige Beweglichkeit optimieren. Leichte Bewegungs- und Koordinationsübungen sind Teil des Trainings.

30301

### Fitness für den Kopf 60+ Ganzheitliches Gedächtnistraining

Sonja Weih  
12 Vormittage

Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Gebühr: 77,- EUR  
Beginn: Fr, 14.01.22

30302

### Fitness für den Kopf 60+ Ganzheitliches Gedächtnistraining

Sonja Weih  
10 Nachmittage  
Freitag, 13.30 - 15.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Fr, 28.01.22

## Erste Hilfe

In Zusammenarbeit mit

**DIE JOHANNITER**



**Aus Liebe zum Leben**



©Maksim Bukovski\_fotolia.com

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 1  
Gebühr: 28,- EUR  
Termin: Sa, 02.04.22

**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 1  
Gebühr: 28,- EUR  
Termin: Sa, 02.04.2022



## 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

#### Brot backen Aufbaukurs

Andreas Landkammer  
Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr  
Samstag, 13.30 - 17.30 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 45,- EUR  
inkl. 5,- EUR Lebensmittelkosten  
Termine: 25./26.03.22

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



### 30502

#### Köstliche Frühjahrs- und Sommerküche – regionale Produkte einfach und raffiniert zubereitet

Cornelia Keller  
Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 22,- EUR  
zuzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 29.04.22

Wer liebt sie nicht: Spargel, Bärlauch, Wildkräuter, Erdbeeren? In Kombination mit regionalem Fleisch, Fisch, Geflügel kochen wir ein Menü mit marktfrischen Produkten. Gleichzeitig erhalten Sie Einkaufstipps und Hinweise zur Verarbeitung und Lagerung sowie Weinempfehlungen. Ein Kurs für Liebhaber guten Essens.

### 30503

#### Selbstgemachte Pasta

Paola Rita Gianella-Nänässy  
Sonntag, 10.00 - 14.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 19,- EUR  
zuzgl. ca. 12,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: So, 10.04.22  
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.

### 30504

#### Italienisch in der Küche Kochend italienisch lernen

Paola Rita Gianella-Nänässy  
Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 19,- EUR  
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 24.06.22  
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.



### 30505

#### Die Küche Apuliens

Alexandra Avunduk  
Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 19,- EUR  
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 06.05.22

Eine kulinarische Einladung an die Stiefelspitze Italiens! Zwischen Adria und Ionischem Meer prägen Fischerei und fruchtbare Böden seit Generationen die italienische Küche. Apuliens Küche ist stark von der landwirtschaftlichen Tradition der Region und einem Hang zur Selbstversorgung geprägt. Viele der bekanntesten Gerichte haben ihren Ursprung in der "cucina povera" (arme Küche), in der alle Zutaten verwendet werden, die gerade vorrätig sind oder im Garten bzw. am Wegesrand zu finden waren und die von saisonalen Angeboten lebt, d.h. sehr gemüselastig ist. Aber auch Fisch und Fleisch kommen auf den Tisch und werden einfach aber geschmacklich mit besten Zutaten zubereitet. Wer die italienische Küche liebt bekommt hier einen kulinarischen Einblick in eine ganz besondere Landschaft.

## 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.

### 30506

#### Tapas und Antipasti

Cornelia Keller  
Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 22,- EUR  
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Do, 05.05.22  
Wer liebt sie nicht, die kleinen leckeren Appetizer, die Spanien und Italien zu bieten haben? Ob als Auftakt eines Menüs, als Häppchen für zwischendurch oder raffiniert zu einem Vorspeisenbuffet kombiniert.

### 30507

#### Georgien - Supra – Kulinarischer Genuss zwischen Kaukasus und Schwarzem Meer

Alexandra Avunduk  
Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 19,- EUR  
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 11.03.22  
Seit einigen Jahren gehört das bis dahin relativ unbekannte Georgien zu den Reisezielen, die sich als Magnet entpuppt haben. Die einzigartigen Landschaften, die Gastfreundschaft der Bewohner und nicht zuletzt die von europäischen, orientalischen und asiatischen Einflüssen geprägte phantasievolle Küche lassen die Reisenden in den höchsten Tönen schwärmen. Speziell die Supra - ein Teil dieser Kultur, bezeichnet ein ausgedehntes Festmahl in größeren wie kleineren Runden - wird ausgiebig zelebriert. Wir bereiten gefüllte Fladenbrote, die Soßen und Dips Ajika, Tkemali und Bage die zu allem gereicht werden, kleine gefüllte Teigtäschchen, üppige Salate, Fisch mit Granatapfel, Fleischtöpfe und nicht zu vergessen eines der köstlichen Desserts. Zusammen genießen wir das außergewöhnlich leckere Essen und erleben das georgische Lebensgefühl in seiner Einzigartigkeit.

**Bitte beachten Sie die Corona-Hygieneregeln auf Seite 99.**



30508

## Marokkanische Küche

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

zuzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Sa, 07.05.22

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



30509

## Die Küche Südafrikas – schmackhaft und farbenfroh

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

zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Do, 14.07.22

Weite Savannen, pulsierende Städte, wilde Küstenlandschaften - Südafrika ist so abwechslungsreich wie kaum ein anderes Land auf dieser Welt - dies spiegelt sich auch in der Küche wieder. Die Einflüsse aus Europa, Indien und der Karibik sind eine einzigartige kulinarische Reise in die faszinierende Region der Regenbogen-Nation. Braai, Snoek, Chakalaka oder Melktart sind damit auch zuhause ein Genuss. Rezepte von Eintöpfen über Fisch- und Fleischgerichte bis hin zu Desserts sind auf die Alltagsküche angepasst. Die Zutaten sind meist im heimischen Supermarkt zu bekommen und die Zubereitungsarten der traditionellen Rezepte aus der Region Südafrika werden aromareich und phantasievoll interpretiert. Lassen Sie sich überraschen von einem einzigartigen Geschmackserlebnis.

30510

## Südstaaten Brunch

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

zuzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Sa, 12.02.22

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

30511

## Südstaaten Dinner

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

zuzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Sa, 02.04.22

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

30512

## Kulinarische Reise durch Südamerika

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

zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen  
Termin: Mi, 16.02.22

So farbig und bunt gemischt, wie sich die meisten Menschen Südamerika erträumen, ist auch die Küche des Landes. Sicher liegt es nicht nur am Klima, sondern auch an den wunderbaren Lebensmitteln, die unter solchen Bedingungen gedeihen, um sich dann zu noch wundervolleren Rezepten zusammen zu schmiegen. So sind Suppen, Salate, Fingerfood, Fleisch- und Fischgerichte sowie diverse heimische Süßspeisen einfach ein Genuss, den man probiert haben sollte. Wir bereiten ein traumhaftes Menü aus den vielfältigen Quellen südamerikanischer Rezepte.

30515

## Syrische Küche mit neuen interessanten Rezepten – weg vom Mainstream, wir gehen in die geheimen Töpfe der Familien

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

zuzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Sa, 12.03.22

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.

30516

## Indisch kochen – traditionell und ayurvedisch

Shalu Gupta  
Samstag, 10.30 - 16.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 26,- EUR

zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Sa, 19.03.22

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



©jag-zs\_fotolia.com

30513

## Sushi

Cornelia Keller  
Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 22,- EUR

zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Do, 03.02.22

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

Rezepten mit viel Gemüse und Fleisch.

30514

## Frisch aus dem Wok – Thaiändische Küche

Cornelia Keller  
Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 22,- EUR

zuzgl. ca. 12,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Do, 27.01.22

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

**Das neue Herbstprogramm erscheint am 12. Juli 2022.**



# Sprachen





## Sprachenlernen nach dem Europäischen Referenzrahmen



vhs sprachenschule  
www.vhs-sprachenschule.de

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

### Kompetenzstufen

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

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

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

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

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

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

## Deutsch

### Lehrbücher:

Klett Verlag:

Linie 1 A1.1

ISBN: 978-3-12-607050-8

Linie 1 A1.2

ISBN: 978-3-12-607053-9

Linie 1 A2.1

ISBN: 978-3-12-607070-6

Linie 1 A2.2

ISBN: 978-3-12-607072-0

Linie 1 B1.1

ISBN: 978-3-12-607090-4

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

SICHER! AKTUELL B2.2

ISBN: 978-3-19-621207-5

Schubert Verlag:

Erkundungen C1 Kompakt

ISBN: 978-3-941323-27-8

### 40400

#### Kostenlose Beratung Deutsch

Dr. Cornelia Spallek

Freitag, 07.01.22, 15.00 - 17.30 Uhr

Samstag, 08.01.22, 10.00 - 13.00 Uhr

VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum

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

#### Kompetenzstufe A1

#### Europäischer Referenzrahmen

### 40401

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe A1 Kurs 1

Lehrbuch: Linie 1 A1.1

Doris Jerathe

32 Abende

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

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

Beginn: Mo, 31.01.22

Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

### 40402

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe A1 Kurs 2

Lehrbuch: Linie 1 A1.2

32 Abende

Montag, Dienstag, Donnerstag,

jeweils 17.15 - 18.45 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 113

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

Beginn: Mo, 14.02.22

Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

**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, 04.04.22  
Die Teilnehmenden müssen lateinische Buch-  
staben lesen und schreiben können.

**Kompetenzstufe A2  
Europäischer Referenzrahmen**

40404

**Deutsch als Fremdsprache  
Kompetenzstufe A2 Kurs 1  
Lehrbuch: Linie 1 A2.1**

Amal Debes  
24 Abende  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
jeweils 18.00 - 20.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 209  
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR  
Beginn: Di, 11.01.22

40405

**Online-Kurs:  
Deutsch als Fremdsprache  
Kompetenzstufe A2 Kurs 1  
Lehrbuch: Linie 1 A2.1**

Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina  
32 Vormittage  
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
Freitag,  
jeweils 10.15 - 11.45 Uhr  
Online  
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR  
Beginn: Mo, 17.01.22  
Dieser Kurs wird mit Zoom durchgeführt, dazu  
müssten Sie sich nur die kostenlose Software  
herunterladen. Sie erhalten den Link zum On-  
line-Kursraum (Zoom) rechtzeitig vor Kursbe-  
ginn per E-Mail.

40406

**Deutsch als Fremdsprache  
Kompetenzstufe A2 Kurs 2  
Lehrbuch: Linie 1 A2.2**

Amal Debes  
24 Abende  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
jeweils 18.00 - 20.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 209  
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR  
Beginn: Di, 15.03.22

**Kompetenzstufe B1  
Europäischer Referenzrahmen**

40407

**Online-Kurs:  
Deutsch als Fremdsprache  
Kompetenzstufe B1 Kurs 1  
Lehrbuch: Linie 1 B1.1**

Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina  
32 Vormittage  
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
Freitag,  
jeweils 08.30 - 10.00 Uhr

Online

Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR  
Beginn: Mo, 17.01.22  
Dieser Kurs wird mit Zoom durchgeführt, dazu  
müssten Sie sich nur die kostenlose Software  
herunterladen. Sie erhalten den Link zum On-  
line-Kursraum (Zoom) rechtzeitig vor Kursbe-  
ginn per E-Mail.

40408

**Deutsch als Fremdsprache  
Kompetenzstufe B1 Kurs 1  
Lehrbuch: Linie 1 B1.1**

Monika Bloching  
32 Abende  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
jeweils 17.15 - 18.45 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 111  
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR  
Beginn: Di, 29.03.22

**Kompetenzstufe B2  
Europäischer Referenzrahmen**

40409

**Online-Kurs:  
Deutsch als Fremdsprache  
Kompetenzstufe B2 Kurs 1  
Wochenendkurs**

**Lehrbuch: Mittelpunkt neu B2.1,  
Lektion 1 - 6**  
Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina  
32 Vormittage  
Samstag, Sonntag,  
jeweils 09.45 - 11.15 Uhr  
Online  
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR  
Beginn: Sa, 22.01.22  
Dieser Kurs wird mit Zoom durchgeführt, dazu  
müssten Sie sich nur die kostenlose Software  
herunterladen. Sie erhalten den Link zum On-  
line-Kursraum (Zoom) rechtzeitig vor Kursbe-  
ginn per E-Mail.

40410

**Deutsch als Fremdsprache  
Kompetenzstufe B2 Kurs 1  
Lehrbuch: SICHER! AKTUELL B2.1,  
Lektion 1 - 6**

32 Abende  
Montag, Dienstag, Donnerstag,  
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 113  
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR  
Beginn: Di, 25.01.22

40411

**Deutsch als Fremdsprache  
Kompetenzstufe B2 Kurs 2  
Lehrbuch: SICHER! AKTUELL B2.2,  
Lektion 7 - 12**

Dr. Cornelia Spallek  
24 Abende  
Dienstag, Donnerstag,  
jeweils 17.30 - 19.30 Uhr  
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78  
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR  
Beginn: Di, 11.01.22

40412

**Deutsch B2 Prüfungsvorbereitung  
Zertifikat Deutsch B2 Telc  
Lehrbuch wird am 1. Kurstag  
bekanntgegeben**

Dr. Cornelia Spallek  
2 Tage  
Samstag,  
jeweils 10.00 - 14.00 Uhr  
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78  
Gebühr: 111,- EUR / ermäßigt: 83,- EUR  
Termine: 07./14.05.22

**Kompetenzstufe C1  
Europäischer Referenzrahmen**

40413

**Deutsch als Fremdsprache  
Kompetenzstufe C1 Kurs 2  
Kompaktkurs**

**Lehrbuch: Erkundungen C1 Kompakt**  
Dr. Cornelia Spallek  
12 Abende  
Montag, 17.00 - 19.00 Uhr  
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78  
Gebühr: 204,- EUR / ermäßigt: 153,- EUR  
Beginn: Mo, 10.01.22

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, 17.01.22  
Haben Sie schon gute Deutschkenntnisse  
(mindestens Niveaustufe B1/2) und möchten  
sich gerne öfter in Deutsch unterhalten? In  
diesem Training können Sie in lockerer Atmo-  
sphäre über unterschiedliche Themen spre-  
chen und dabei Ihren Wortschatz erweitern.

## Deutsch für den Beruf

40415

**Deutsch für den Beruf**

Dr. Cornelia Spallek  
Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr  
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78  
Gebühr: 38,- EUR / ermäßigt: 29,- EUR  
Termin: Sa, 12.03.22  
Ab Niveau B2/1 geeignet. Arbeiten Sie im  
Büro und möchten Ihre Deutschkenntnisse  
verbessern? Themen: Geschäftliche E-Mails  
und Briefe schreiben, Kommunikation am Te-  
lefon und im persönlichen Gespräch.

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.



**BUCHHANDLUNG CAROLIN WOLF**

Die Buchhandlung für die ganze Familie!

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

**f** buchhandlungwolf  
**ig** buchhandlungcarolinwolf

WWW.BUCHHANDLUNG-WOLF.DE

**WE BOOKS**

## 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 B1.2**

ISBN: 978-3-06-520823-9

**KEY A1 Starter**

ISBN: 978-3-06-020812-8

**KEY B2/1**

ISBN: 978-3-06-020814-2

**KEY B2/2**

ISBN: 978-3-06-020856-2

Hueber Verlag:

**NEXT A1**

ISBN: 978-3-19-002942-6

**NEXT B1/2**

ISBN: 978-3-19-002935-8

Bassermann:

**Englische Grammatik**

ISBN: 978-3-8094-1674-6

Macmillan:

**Travel Stories**

ISBN: 978-3-19-412959-7

**English Vocabulary in Use**

ISBN: 978-312541018-3

### 40600

#### Kostenlose Beratung Englisch

Doris Jerathe

Freitag, 07.01.22, 14.00 - 17.30 Uhr

Samstag, 08.01.22, 10.00 - 13.00 Uhr

VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum

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

### Kompetenzstufe A1

#### Europäischer Referenzrahmen

### 40601

#### Englisch A1, 50+

#### Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

**Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben**

Doris Jerathe

12 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR

Beginn: Mi, 12.01.22

Haben Sie sich schon einmal geärgert, weil Sie die vielen englischen Ausdrücke im Alltag nicht verstehen, vom Internet ganz zu schweigen? Oder weil Sie sich im Urlaub nicht verständigen konnten? Egal, ob Sie noch nie Englisch gelernt oder nur alles vergessen haben - hier ist Ihre Chance, mit Spaß, ohne Hektik und in netter Gesellschaft diese Sprache zu meistern!

### 40602

#### Englisch A1

#### Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

**Lehrbuch: KEY A1 STARTER, ab Unit 1**

Eileen Röthinger

10 Vormittage

Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 13.01.22

Lust auf was Neues und ohne Vorkenntnisse mit Englisch? Dann bist du hier genau richtig! Wir fangen von Null an, so dass es jeder schaffen kann. In diesem Kurs wird in gemütlichem Tempo mit viel Wiederholungen und Spaß gearbeitet.

### 40603

#### Englisch A1

#### Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

**Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, ab Unit 1**

Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Mi, 19.01.22

### 40604

#### 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, 10.01.22

### 40605

#### Englisch A1

#### Anfänger\*innen mit geringen

#### Vorkenntnissen

**Lehrbuch: NEXT A1**

Ellen Kattner

10 Abende

Dienstag, 18.15 - 19.45 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Di, 18.01.22

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

### 40606

#### 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, 10.01.22



40607

**Englisch A1/2, 50+**

**Lehrbuch: Network Tourist, ab Unit 6/7**

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, 14.01.22

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

40608

**Englisch A1/2, 50+**

**Lehrbuch: Network Tourist, ab Unit 7/8**

Eileen Röthinger

10 Vormittage

Donnerstag, 10.45 - 12.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 13.01.22

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

**Kompetenzstufe A2**

**Europäischer Referenzrahmen**

40610

**Englisch Konversation am Markttag**

**A2/B1/B2**

Doris Jerathe

12 Vormittage

Mittwoch, 10.45 - 12.15 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR

Beginn: Mi, 12.01.22

Wäre nach (oder vor) Ihrem Wochenmarkt-Einkauf nicht eine gute Gelegenheit, wieder einmal etwas für Ihr eingerostetes Englisch zu tun? Wenige Schritte vom Obst und Gemüse können Sie in entspannter Runde über interessante Themen sprechen und nebenbei Grammatik und Wortschatz auffrischen. Keine Hausaufgaben, kein Buch, kein Stress!

**Kompetenzstufe B1**

**Europäischer Referenzrahmen**

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, 11.01.22

40612

**Englisch B1**

**Lehrbücher: Network Now B1.1 und**

**Englische Grammatik**

Evi Förster

10 Vormittage

Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Do, 20.01.22

Are you trying to improve your English and feel more comfortable talking? We like to

learn new concepts in a casual and friendly environment.

40613

**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, 20.01.22

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.

40614

**Englisch B1/2**

**Lehrbücher: Easy English B1.2 und**

**English Vocabulary in Use**

Evi Förster

10 Vormittage

Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Di, 18.01.22

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

**Kompetenzstufe B2**

**Europäischer Referenzrahmen**

40615

**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, 18.01.22

40616

**Englisch B2**

**Lehrbuch: Travel Stories**

Ellen Kattner

10 Abende

Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Di, 18.01.22

We are a quite vivid course with participants interested in reading, talking, and travelling. That is why we like practicing free speech about a variety of different topics - sometimes participants prepare presentations about themes they busy themselves with which we discuss afterwards. To enlarge our vocabulary we read excerpts from classic travel stories, translate them and repeat grammar items whenever necessary. If you share our interests, you are most welcome to join us. Der Kurs ist eine Kombination aus Lektüre- und

Konversationskurs. Zudem wird das freie Gespräch geübt, entweder in Anlehnung an den gelesenen Text oder über andere aktuelle Themen.

40617

**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, 14.01.22

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

40618

**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, 11.01.22

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



©Robert Kneschke (2) fotolia.com

## Englisch für den Beruf

**Kompetenzstufe A2**

**Europäischer Referenzrahmen**

40619

**Power-Kurs: Englisch für einfache Kommunikation in Verwaltung und Behörden**

Ursula Eckart

3 Nachmittage

Freitag, 16.00 - 18.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108

Gebühr: 26,- EUR / ermäßigt: 20,- EUR

Beginn: Fr, 14.01.22

Gerade bei Menschen, die neu in Deutschland sind und noch nicht über entsprechende Sprachkenntnisse verfügen, kann Englisch ein erstes Kommunikationsmedium sein. Kurze, einfache Satzstrukturen sowie Fachvokabular, soweit nötig, werden hier vermittelt.



**Braunbarth Buchhandlung**  
... weil ich Bücher mag!

Alle Lehrbücher und Nachschlagewerke für Ihren Erfolg

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

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

## Kompetenzstufe A2 Europäischer Referenzrahmen

**40804**  
**Französisch A2**  
**Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 2**  
Nassira Lathrache  
12 Vormittage  
Montag, 09.00 - 10.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR  
Beginn: Mo, 17.01.22

**40805**  
**Französisch A2**  
**Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lek. 3/4**  
Nassira Lathrache  
12 Abende  
Mittwoch, 17.45 - 18.45 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112  
Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR  
Beginn: Mi, 19.01.22

## Kompetenzstufe B2 Europäischer Referenzrahmen

**40806**  
**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, 19.01.22

**40807**  
**Cours de conversation francaise B2/C1**  
Chantal Kemper  
10 Vormittage  
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Mi, 12.01.22

**40808**  
**Cours de conversation francaise B2/C1**  
Chantal Kemper  
6 Vormittage  
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 38,- EUR / ermäßigt: 29,- EUR  
Beginn: Mi, 27.04.22

## Kompetenzstufe C1 Europäischer Referenzrahmen

**40809**  
**Conversation francaise C1/C2**  
Chantal Kemper  
10 Vormittage  
Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Do, 13.01.22

**Das neue Herbstprogramm  
erscheint am 12. Juli 2022.**

**40620**

### **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, 16.03.22  
Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse im allgemeinen sowie berufsbezogenen 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**

**40621**

### **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, 16.03.22  
This course aims at expanding your vocabulary and conversation skills in a relaxed atmosphere. We will read and discuss short texts (current news, science, business life environment, entertainment and media, etc.). No homework, no grammar exercises, just fun and active participation.



## 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, ab Lektion 1**  
Nassira Lathrache  
12 Vormittage  
Montag, 10.45 - 12.15 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR  
Beginn: Mo, 17.01.22

**40802**  
**Französisch A1**  
**Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 3**  
Nassira Lathrache  
12 Vormittage  
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR  
Beginn: Di, 18.01.22

**40803**  
**Französisch A1**  
**Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 7/8**  
Nassira Lathrache  
12 Vormittage  
Dienstag, 10.45 - 12.15 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR  
Beginn: Di, 18.01.22



40810

## Conversation française C1/C2

Chantal Kemper  
5 Vormittage

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 32,- EUR / ermäßigt: 24,- EUR

Beginn: Do, 28.04.22

## 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

Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR

Beginn: Do, 13.01.22

40903

### Italienisch A1

#### Anfänger\*innen mit geringen

#### Vorkenntnissen

Lehrbuch: **Allegro nuovo A1, ab Lektion 8**

Romina Tamborini

10 Vormittage

Donnerstag, 10.45 - 12.15 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR

Beginn: Do, 13.01.22

40904

### Italienisch A1

Lehrbuch: **Chiaro! A1, ab Lektion 9**

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Abende

Montag, 17.30 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR

Beginn: Mo, 10.01.22

### 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, 13.01.22

40906

### Italienisch A2

Lehrbuch: **Chiaro! A2, ab Lektion 5**

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Vormittage

Montag, 10.45 - 12.15 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR

Beginn: Mo, 10.01.22

40907

### 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, 12.01.22

40908

### Italienisch A2

#### Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: **Allegro A2, ab Lektion 8**

Romina Tamborini

10 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Mi, 12.01.22

40909

### Italienisch A2

Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Vormittage

Montag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR

Beginn: Mo, 10.01.22

### Kompetenzstufe B1

#### Europäischer Referenzrahmen

40910

### Italienische Konversation B1

Lehrbuch: **Linea diretta 2, ab Lektion 12**

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Abende

Montag, 19.15 - 20.45 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR

Beginn: Mo, 10.01.22

Il Corso si svolgerà in Italiano e la conversazione sarà il "tema principale".

40911

### Italienisch B1

#### leichte Konversation

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Abende

Donnerstag, 19.15 - 20.45 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR

Beginn: Do, 13.01.22

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

Für unsere italienisch Interessierten Kursteilnehmer\*innen verweisen wir auf den Kurs 30504, "Italienisch in der Küche – Kochend italienisch lernen" mit Frau Gianella-Nànassy auf Seite 34.

### Kompetenzstufe A1

#### Europäischer Referenzrahmen

40901

### Italienisch A1

#### Anfänger\*innen mit geringen

#### Vorkenntnissen

Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Abende

Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR

Beginn: Di, 11.01.22

40902

### Italienisch A1

Lehrbuch: **Chiaro! A1, ab Lektion 4**

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Abende

Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2



Am Alten Schloss 4  
76646 Bruchsal  
[stadtbibliothek@bruchsal.de](mailto:stadtbibliothek@bruchsal.de)

**Öffnungszeiten:**  
Di, Do + Fr 13-18 Uhr  
Mi + Sa 9.30-13 Uhr  
Mo geschlossen  
[www.stadtbibliothek.bruchsal.de](http://www.stadtbibliothek.bruchsal.de)

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





## Spanisch

### Lehrbücher:

Cornelsen Verlag:

**Perspectivas iYa! A1**

ISBN: 978-3-464-20488-7

**Perspectivas iYa! A1 Sprachtraining**

ISBN: 978-3-464-20492-4

**Perspectivas iYa! A2**

ISBN: 978-3-464-20489-4

Klett Verlag:

**Con gusto nuevo A2**

ISBN: 978-3-12-514677-8

**Caminos neu A2**

ISBN: 978-3-12-514956-4

**Con gusto B1**

ISBN: 978-3-12-515010-2

**Con gusto nuevo B1**

ISBN: 978-3-12-514684-6

### Kompetenzstufe A1

#### Europäischer Referenzrahmen

42201

#### Spanisch A1

##### Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: **Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 1**

Mery Gubesch-Chiliquinga

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 210

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 18.01.22

42202

#### 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, 20.01.22

42203

#### Spanisch A1

##### Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: **Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 4**

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, 10.01.22

Der Kurs könnte auch online stattfinden.

42204

#### Spanisch A1

##### Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: **Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 9**

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, 11.01.22

Der Kurs könnte auch online stattfinden.

42205

#### Spanisch A1

##### Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: **Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 12**

Gloria Dalila Adler

10 Vormittage

Freitag, 08.30 - 10.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR

Beginn: Fr, 21.01.22

### Kompetenzstufe A2

#### Europäischer Referenzrahmen

42206

#### Spanisch A2

Lehrbuch: **Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1**

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, 10.01.22

Der Kurs könnte auch online stattfinden.

42207

#### Spanisch A2

Lehrbuch: **Caminos neu A2, ab Lektion 3**

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, 20.01.22

42208

#### Spanisch A2

##### Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: **Perspectivas iYa! A2, ab Lektion 4**

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, 18.01.22

42209

#### Spanisch mit Muße A2

Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben

Ursula Eckart

10 Nachmittage

Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Fr, 18.03.22

Was erwartet Sie? Lernen in gemäßigttem

Tempo mit vielfältigen Sprechübungen und

Wiederholungen, damit sich das Neugelernete

festigen kann und Zeit bleibt für intensive Erläuterungen der Grammatik und Partnerübungen. Der Kurs eignet sich auch bestens für Wiedereinsteiger.



©nito fotolia.com

### Kompetenzstufe B1

#### Europäischer Referenzrahmen

42210

#### Spanisch B1

Lehrbuch: **Con gusto nuevo B1, ab Lektion 4**

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, 12.01.22

Der Kurs könnte auch online stattfinden.

42211

#### 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, 04.03.22

### INFO!

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

42212

#### Spanisch B1

##### Conversación en Espanol

Mery Gubesch-Chiliquinga

10 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 210

Gebühr: 45,- EUR / ermäßigt: 34,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 19.01.22

En este curso vamos a recordar y practicar 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.

## Arabisch

### Lehrbuch:

Klett Verlag:

Salam

ISBN: 978-3-12-528830-0 (3-12-528830-4)

**Kompetenzstufe A1**  
**Europäischer Referenzrahmen**

40101

**Arabisch A1**

**Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Salam! neu A1/A2, ab Lektion 1**

Nassira Lathrache

12 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112

Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Do, 20.01.22

40102

**Arabisch A1/A2**

**Lehrbuch: Salam! neu A1/A2, ab Lektion 7**

Nassira Lathrache

12 Abende

Donnerstag, 19.10 - 20.10 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112

Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Do, 20.01.22

## Chinesisch

### Lehrbücher:

Verlag für Volksbildung:

**Wir lernen Chinesisch**

**Kursbuch: ISBN: 7-107-19163-2**

**Arbeitsbuch: ISBN: 7-107-19133-0**

**Kompetenzstufe A1**  
**Europäischer Referenzrahmen**

40201

**Chinesisch A1**

**Anfänger\*innen ohne**

**Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Wir lernen Chinesisch, Kursbuch 1, ab Lektion 1**

XiaoJun Gundermann-Han

5 Abende

Donnerstag, 19.45 - 20.45 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 211

Gebühr: 150,- EUR / ermäßigt: 113,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 20.01.22

Dieser **vhespresso** Kurs wird definitiv ab 2

Teilnehmer\*innen durchgeführt.



40202

**Chinesisch A1**

**Anfänger\*innen mit**

**geringen Vorkenntnissen**

**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 211

Gebühr: 150,- EUR / ermäßigt: 113,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 13.01.22

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

41001

**Japanisch A1 Kurs 4**

**Anfänger\*innen mit geringen**

**Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Minna no Nihongo I 2. Auflage**

**und Minna no Nihongo I Übersetzungen**

**und Grammatikalische Erklärungen, ab**

**Lektion 6/7**

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, 17.01.22

41002

**Japanisch A1 Kurs 6**

**Lehrbuch: Minna no Nihongo I 2. Auflage**

**und Minna no Nihongo I Übersetzungen**

**und Grammatikalische Erklärungen, ab**

**Lektion 15/16**

Migiwa Inoue-Gramlich

10 Abende

Freitag, 17.00 - 18.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112

Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 21.01.22



## 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!

**Bitte beachten Sie die Corona-Hygieneregeln auf Seite 99.**



## 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 23**

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, 17.01.22

このクラスでは、今まで べんきょうしたことを ふくしゅうします。そして、新しいことばや ぶんぽうを 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!

### 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.

## 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

Freitag, 19.00 - 21.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207

Gebühr: 172,- EUR / ermäßigt: 129,- EUR

Beginn: Fr, 21.01.22

**Das neue Herbstprogramm  
erscheint am 12. Juli 2022.**

**Sie erhalten den Link zum Online-Kursraum 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

Online

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Mo, 17.01.22

41903

### Online-Kurs:

#### Russisch

#### Fortgeschrittene

**Lehrbuch: MOCT 1, ab Lektion 8**

Nelli Ehrhardt

10 Abende

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Online

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Mo, 17.01.22

## 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, 20.01.22

Höchsteilnehmerzahl: 7

42002

### Schwedisch einmal anders

#### Fortgeschrittene

Ulrich Wunderlich

10 Abende

Donnerstag, 19.45 - 21.15 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108

Gebühr: 94,- EUR / ermäßigt: 71,- EUR

inkl. Kopien 3,- EUR

Beginn: Do, 20.01.22

Höchsteilnehmerzahl: 7

Sie wollen sich in schwedischer Konversation üben, interessante Texte lesen und besprechen, sich über schwedische Kultur und Lebensweise austauschen, etwas über Land und Leute erfahren, etwas über schwedische

Geschichte erfahren, Sprache mit etwas Grammatik üben, Besonderheiten der schwedischen Sprache kennenlernen, Diktat üben (hören & verstehen, Rechtschreibung), durch Wort- und Sprachspiele lernen, vielleicht selber kleine Kurzgeschichten schreiben und vorlesen und vieles mehr, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Am ersten Abend wird sich kennengelernt, nur Schwedisch gesprochen damit der Dozent durch das Gespräch erfahren kann wie weit Ihre Schwedischkenntnisse sind. Sie können Wünsche äußern und der Dozent wird diese soweit wie möglich berücksichtigen. Dieser Kurs ist nur für Fortgeschrittene mit hohem Niveau geeignet. Dieser Kurs ist kein Stammtisch, kein Diskussionsforum über Politik, tagesaktuelle Ereignisse, Religion usw. Es geht nur um die Anwendung der Schwedischen Sprache.

## 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

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, 17.01.22

42402

### Türkisch A1

**Anfänger\*innen mit geringen**

**Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Günaydin, ab Lektion 1**

Ali Cankaya

10 Abende

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 211

Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR

zuzgl. Kopien, beim Dozenten zu bezahlen

Beginn: Mi, 12.01.22



Gemeinsam  
für mehr Bildung



# Arbeit und Beruf





## 50001

### **Der Online Rhetorik-Workshop Sicher auftreten – überzeugend argu- mentieren – souverän ankommen**

Matthias Dahms

Montag, 18.30 - 21.30 Uhr

Online

Gebühr: 58,- EUR

inkl. Skript

Termin: Mo, 30.05.22

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

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

## 50002

### **Fit für freies Reden – Rhetorik für Frauen**

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

2 Abende

Mittwoch, 18.30 - 20.45 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 30,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termine: 15./22.03.22

Auf welche Hindernisse stoßen Frauen immer wieder in der Kommunikation? Als Beispiel: Das Gehaltsgespräch! Die Hemmnisse werden dargelegt und Lösungen dafür erarbeitet. Das Thema auf den Punkt bringen und schon ist der erste Schritt getan, umgehört und ernst genommen zu werden.

Ein Balanceakt mit Übungspotential: Gelasse Körperhaltung bei herausfordernder Kommunikation. Schwierige Gespräche zielgerichtet lenken. Ein "Nein" am rechten Ort einsetzen und Kritik angemessen überbringen. Lernen zu sagen: "Ich will das!" und "Das ist mir wichtig!" Typisch weibliche und typisch männliche Kommunikation. Übungen: Eigene Ziele setzen. Ein falsches "Ja" vermeiden.

## 50003

### **Online-Seminar Motivieren – Delegieren – Kritisieren Erfolgsfaktoren der Führungskraft**

Matthias Dahms

Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 58,- EUR

inkl. Skript

Termin: Di, 15.03.22

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\*innen steigern, mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung, Delegation als praktisches Führungsinstrument, Erfahrungsaustausch.

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

## 50004

### **Small Talk – Netzwerk in Beruf und Privat**

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

Mittwoch, 18.15 - 21.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 20,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Mi, 04.05.22

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 klinge ich mich in ein Gespräch ein? Welche Themen eignen sich und welche gelten als Tabu? Welche Bereicherung kann sich aus einem ersten Kontakt ergeben? Wie halte ich ein interessantes Gespräch aufrechter? Wie 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.

## 50005

### **Schlagfertigkeitstraining Impulsseminar**

Matthias Dahms

Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 58,- EUR

inkl. Skript

Termin: Do, 05.05.22

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

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

## 50006

### **Gute Manieren, die Grundlagen zum Erfolg Wissenswertes über den modernen Knigge**

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

Montag, 18.15 - 21.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 20,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Mo, 20.06.22

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!

## 50007

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

Sabine Ganter

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 58,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Fr, 22./23.04.22

Höchsteilnehmerzahl: 6

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





## EDV / Informations- und Kommunikationstechnik

### 50100

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

Wolfgang Meyer

Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr

VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum

Termin: Fr, 21.01.22

Sie erhalten in Einzelgesprächen individuelle Auskunft und Beratung zu den angebotenen EDV-Kursen, zu Grundlagen, Internet, Anwendungsprogrammen oder Smartphones und Tablet-PC. Ausgehend von ihren Fragen werden Sie über Inhalte, erforderliche Vorkenntnisse und mögliche Alternativen informiert. Auf Wunsch können auch Tipps zur Anschaffung eines Computers, Smartphones oder Tablet-PC gegeben werden. Falls sie zum Kursangebot Fragen haben und sich nicht ganz sicher sind, welcher Kurs für Sie der richtige ist, sind Sie herzlich eingeladen. Um längere Wartezeiten zu vermeiden, ist es unbedingt erforderlich unter Tel.: 07251/79 321 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

#### **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, 07.03.22

Dieser Kurs ist speziell den Bedürfnissen älterer Menschen angepasst. Die Kursinhalte sowie das Arbeitstempo sind reduziert.

Sie erhalten einen ersten Überblick zu den Themen: Starten und Anmelden, Ihre Benutzeroberfläche - 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

#### **Grundkurs für Android Smartphone und Tablet**

##### **Von den ersten Schritten bis ins**

##### **Internet**

Wolfgang Meyer

8 Vormittage

Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 220,- EUR / ermäßigt: 165,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Fr, 28.01.22

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.

### 50103

#### **Grundkurs für PC / Laptop mit Windows 10**

##### **Von den ersten Schritten bis ins**

##### **Internet**

Wolfgang Meyer

6 Abende

Freitag, 14.00 - 17.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 180,- EUR / ermäßigt: 135,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: 04.03.22

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

**Das neue Herbstprogramm erscheint am 12. Juli 2022.**

### B-Aufbaukurs

### 50104

#### **Aufbaukurs für Android Smartphone und Tablet**

##### **Routineaufgaben schnell und einfach erledigen**

Wolfgang Meyer

4 Vormittage

Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

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

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Fr, 29.04.22

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, E-Mail-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.

### 50105

#### **Aufbaukurs für PC / Laptop**

##### **Routineaufgaben schnell und einfach erledigen**

Wolfgang Meyer

4 Abende

Freitag, 14.00 - 17.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 120,- EUR / ermäßigt: 90,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Fr, 29.04.22

Sie erfahren, wie Sie mit Ihrem PC / Laptop bei der täglichen Arbeit übliche Aufgaben erledigen können. Wesentliche Inhalte:



Startprobleme beheben, Energie sparen, Computer sperren  
die Windows Benutzeroberfläche / den Desktop einrichten  
Apps / Programme erwerben, installieren und verwalten  
WWW-Browser installieren und einrichten  
Updates für Apps / Programme und das Betriebssystem beziehen und verwalten  
Datensicherung, Sicherheit und Datenschutz  
Einfache Datenverwaltung (Explorer nutzen, Ordner anlegen, verwalten und nutzen, Download von Dateien aus dem Internet)  
Die Schulungen werden vorrangig an den PC der Volkshochschule unter Microsoft Windows 10 durchgeführt; eigene Laptops können mitgebracht werden.  
Vorkenntnisse: entsprechend Grundkurs „Von den ersten Schritten bis ins Internet an PC und Laptop“.

## 50106 Internet sicher und datenschutz- freundlich nutzen – für Mobilgeräte und PC / Laptop Aufbaukurs

Wolfgang Meyer  
4 Nachmittage  
Freitag, 17.30 - 20.30 Uhr  
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang  
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 120,- EUR / ermäßigt: 90,- EUR  
inkl. Lehrmaterial  
Beginn: 18.03.22

Sie erfahren, wie Sie mit Ihrem PC / Laptop oder Mobilgerät sicher und datenschutz-  
freundlich Internetdienste nutzen können. Damit bleiben die auf massive Ausforschung angelegten Dienste der großen globalen Anbieter automatisch außen vor. Die unter dieser Voraussetzung angebotenen wesentlichen Inhalte umfassen:  
Suchen und Finden im WorldWideWeb  
Alternative Browser und Suchmaschinen nutzen  
Konten bei Internetdiensten einrichten und nutzen  
Portale und Datenbanken  
Kommunikation mittels Messenger und E-Mail  
Die Schulungen werden vorrangig an den PCs der Volkshochschule unter Microsoft Windows 10 durchgeführt; die Nutzung auf Mobilgeräten (unter Apple iOS® oder Android) wird ergänzend behandelt.  
Teilnahmevoraussetzungen:  
Eigene Mobilgeräte (Smartphone, Tablet, Laptop) können mitgebracht werden.  
Vorkenntnisse: entsprechend "Von den ersten Schritten bis ins Internet an Android Smartphones und Tablets bzw. PC und Laptops".

## C-Kurse für Fortgeschrittene

### 50107 Präsenz- und Online-Veranstaltung Videokonferenzen für Besprechungen und Online-Schulung nutzen EDV-Kurs für Fortgeschrittene

Wolfgang Meyer  
2 Abende  
Dienstag, 08.03., 17.30 - 20.30 Uhr Präsenz-  
Veranstaltung

Dienstag, 15.03., 17.30 - 20.30 Uhr, Online-  
Veranstaltung von zuhause aus.  
Gebühr: 66,- EUR / ermäßigt: 50,- EUR  
Sie lernen, wie Sie mit einem PC / Laptop oder Mobilgerät an Videokonferenzen und Onlineschulungen teilnehmen und eigene Konferenzen (für private Zwecke) aufbauen und betreiben können.  
Der erste Kurstag (08.03.) findet als Präsenz-  
Veranstaltung im EDV-Raum der Volkshochschule, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche, statt.  
Der zweite Kurstag (15.03.) wird online von zuhause aus, durchgeführt. Die dafür erforderlichen Hinweise, Zugangsdaten usw. werden am ersten Kurstag bekanntgegeben.  
Es wird zwingend ein Headset (Kopf- / Ohrhörer, Mikrofon) benötigt.

**Microsoft hat im Oktober 2021 sein neues Betriebssystem Windows 11 herausgebracht. Das Upgrade von Rechnern mit älteren Betriebssystemen ist häufig kostenlos. Windows 11 soll im Verlauf des Frühjahr 2022 nach und nach auf PC/Laptop angeboten werden, deren Hardware die erforderlichen Voraussetzungen erfüllt. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die Windows 11 im privaten Umfeld oder in kleinen Unternehmen nutzen wollen und gibt Hinweise zu: Hardwarevoraussetzungen, Lizenzmodellen, Installation, Benutzeroberfläche sowie Nutzung.**

### 50108 Windows 11 – Umsteigerkurs EDV-Kurs für Fortgeschrittene

Wolfgang Meyer  
Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr  
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang  
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 74,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR  
inkl. Lehrmaterial  
Termin: Di, 22.03.22  
Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Personen durchgeführt.



## INFO!

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

### 50109 Windows 11 – Umsteigerkurs EDV-Kurs für Fortgeschrittene

Wolfgang Meyer  
Freitag, 14.00 - 17.00 Uhr  
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang



Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 74,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR  
inkl. Lehrmaterial  
Termin: Fr, 24.06.22  
Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Personen durchgeführt.



### 50110 Daten in der Cloud verschlüsselt ablegen und nutzen EDV-Kurs für Fortgeschrittene

Wolfgang Meyer  
Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr  
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang  
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 74,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR  
inkl. Lehrmaterial  
Termin: Di, 24.05.22  
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.

### 50111 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, 01./08.02.22  
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.





50112

## 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: 155,- EUR / ermäßigt: 116,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Di, 15./22.02.22

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.



## Office-Anwendungen

### Word

50113

## Microsoft Word Basiswissen

Martin Günther

4 Abende

Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Do, 10.03.22

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

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

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

## 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!

50114

## Microsoft Word – 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, 09.07.22

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.

### 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.**

50115

### Online-Kurs:

## Microsoft-Word – Grundwissen

In Kooperation mit der VHS Landkreis

Karlsruhe

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr

Gebühr: 52,60 EUR

Termin: Sa, 05.02.22

### Voranmeldung bei der VHS Bruchsal!

Dieser Grundkurs vermittelt den systematischen Einstieg in dieses weit verbreitete Textverarbeitungsprogramm. In diesem Kurs lernen Sie Ihre Dokumente besser zu gestalten und effektiver mit dem Programm zu arbeiten. Kursinhalte:

Grundeinstellungen und individuelle Gestaltung der Symbolleisten, Texte erfassen, korrigieren und speichern - mehrseitige Dokumente erstellen, Texte und Briefe gestalten und ausdrucken, Texte ausrichten, Dokumente durch Zeichen-, Absatz-, Rahmen- und Seitenformate professionell gestalten und drucken, Kopf-/Fußzeilen, Seitennummerierung, Rechtschreib-/Grammatikprüfung und Silbentrennung, Übungen, Tipps und Tricks. Teilnahmevoraussetzung:

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

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

50116

## Microsoft Word – Aufbauwissen

Martin Günther

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, 28.04.22

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

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse.

**Bitte beachten Sie die Corona-Hygieneregeln auf Seite 99.**



50117

## Microsoft Word – 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, 23.07.22

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse, Word-Grundkenntnisse.

Inhalt: Serienbriefe, Formulare, Bilder, Objekte, Tabellen und Textbausteine.

50118

## Themenkurs:

### Microsoft Word Serienbriefe

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, 27.06.22

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

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



## Excel

50119

### Microsoft Excel – Basiswissen

Wolfgang Meyer  
4 Nachmittage  
Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr  
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR  
inkl. Lehrmaterial

Beginn: Di, 26.04.22

Sie lernen die Arbeit mit Microsoft Excel sehr zügig, in kompakter und strukturierter Form, aber von Grund auf kennen. Wir empfehlen Ihnen diesen Kurs auch dann, wenn Sie bereits erste Erfahrungen mit Microsoft Excel gewonnen haben; dies vor allem für den Fall, dass Sie die Folgekurse besuchen wollen.

Vor allem folgende Lehrinhalte werden vermittelt: Programmsteuerung, Daten eingeben und ändern (Zahlen, Text, Datum und Uhrzeit), relative und absolute Bezüge, Namen, kopieren, ausschneiden, einfügen und verknüpfen, Zellformatierung, bedingte Formatierung, Formeln und Funktionen, Berechnungen mit Datum und Uhrzeit, sortieren / filtern (Einstieg), Diagramme.

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

50120

### Microsoft 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, 12.02.22

Hier werden Ihnen die Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation mit

Microsoft Excel vermittelt. Anhand vieler Beispiele und Übungen erarbeiten Sie sich ein fundiertes Basiswissen in den folgenden Themenbereichen: Tabellen anlegen, speichern, formatieren; Berechnungen mit Formeln und Funktionen; Daten sortieren, filtern, auswerten und konsolidieren; Diagramme erstellen und bearbeiten.

50121

## Online-Kurs:

### Microsoft Excel – Grundkurs

in Kooperation mit der  
VHS Landkreis Karlsruhe  
Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr

Gebühr: 52,60 EUR

Termin: Sa, 12.03.22

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. Eine ausreichend schnelle und stabile Internetverbindung.

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

50122

### Microsoft Excel – Aufbaukurs

Wolfgang Meyer

4 Abende

Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Di, 21.06.22

Sie lernen weiterführende Funktionen und Arbeitstechniken, vor allem hinsichtlich der Verarbeitung und Präsentation von Daten kennen, vor allem folgende Lehrinhalte werden vermittelt: Listen / "echte Tabellen", Gliederungen, Teilergebnisse und Pivot-Tabellen, Tabellen konsolidieren, Datenbankfunktionen, WENN- / VERWEIS- / UND- / ODER-Funktionen, sortieren / filtern (Spezialfilter).

Vorkenntnisse: die im Microsoft Excel Basis-kurs vermittelten Inhalte werden als bekannt vorausgesetzt.

50123

### Microsoft 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, 30.04.22

In diesem Kurs erhalten Sie nicht nur eine theoretische Antwort auf Ihre Fragen, sondern lernen sofort umsetzbare, präzise und leicht verständliche Lösungen kennen. Die Themenschwerpunkte sind:

Datenbanken, Abfragen und Listen erstellen und bearbeiten; mit Datenbanken Auswertungen durchführen; Gliederungen erstellen; mit Pivot-Tabellen, Daten analysieren, sowie Umsatzstatistiken und Berichte erstellen; Umgang mit den Funktionen WENN und VERWEIS.

Undokumentierte Funktionen, Spezialtechniken mit hohem Nutzwert und das einfache "Gewusst - wie" - das ist die Mischung in dieser Schulung, die Sie begeistern wird. So gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Microsoft Excel.

50124

## Online-Kurs:

### Microsoft Excel – Aufbaukurs

in Kooperation mit der  
VHS Landkreis Karlsruhe  
Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr

Gebühr: 52,60 EUR

Termin: Sa, 09.04.22

In diesem Kurs erhalten Sie nicht nur eine theoretische Antwort auf Ihre Fragen, sondern lernen sofort umsetzbare, präzise und leicht verständliche Lösungen kennen und Microsoft 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 Microsoft Excel,

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

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



Gemeinsam  
für mehr Bildung



50125

## Microsoft 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, 04.04.22

Inhalt: Grundlagen zu Diagrammen, Vorgehensweise bei der Diagrammerstellung, Daten mit Sparklines veranschaulichen, besondere Formatierungsmöglichkeiten nutzen, Verschiedene Diagrammtypen kombinieren, dynamisch wachsendes Diagramm erstellen. Voraussetzung: Microsoft Excel- Grundkenntnisse.

Dieser [vhespresso](#)-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer\*innen durchgeführt.

50126

## Microsoft 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, 09.05.22

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

Dieser [vhespresso](#)-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer\*innen durchgeführt.

50127

## Online-Kurs: Microsoft 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, 21.05.22

Hier finden Sie den leichten Einstieg in die Excel-Programmierung.

In diesem Makro/VBA-Kurs werden wir Aufgaben lösen, die ohne den Einsatz von VBA schwer bis gar nicht zu lösen sind. Auch lernen Sie, wie Sie bestimmte regelmäßige und lästige Arbeiten mit Makros schnell automatisieren können.

Haben Sie bitte keine Angst vor der "Programmierung". Es sind gar nicht so viele Befehle notwendig, um ca. 80% aller Aufgabenstellungen zu lösen. Wir erarbeiten uns gemeinsam Schritt für Schritt die dafür notwendigen Vokabeln und Techniken anhand typischer Aufgabenstellungen in Microsoft Excel.

Durch den Einsatz dieser Techniken werden Sie zukünftig sehr viel Zeit sparen können, indem Sie Microsoft Excel für sich arbeiten lassen.

Folgende Lehrinhalte werden vermittelt: So finden Sie sich prima in der Entwicklungsum-



gebung zurecht, Verzweigungen und Abfragen erstellen, sich wiederholende Arbeitsschritte mit Schleifen lösen, mit Zellen und Bereichen programmieren, von den Ereignissen in Microsoft Excel profitieren, alltägliche Arbeiten mit Excel-VBA automatisieren.

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

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

Die Teilnahme an  
den Kursen erfolgt  
auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die  
Volkshochschule nicht.

Info!

50128

## Online-Kurs: Dashboards mit Microsoft EXCEL

in Kooperation mit der  
VHS Landkreis Karlsruhe  
Helmut Oberle  
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 21,10 EUR  
inkl. Lehrmaterial  
Termin: Mo, 04.07.22

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

Genau dabei helfen Dashboards. Sie präsentieren wichtige Unternehmens- bzw. 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: Microsoft Excel-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus. Eine ausreichend schnelle und stabile Internetverbindung.

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

50129

## Online-Kurs: Power Query und Power Pivot in Microsoft Excel professionell einsetzen (für fortgeschrittene Excel Anwender)

in Kooperation mit der  
VHS Landkreis Karlsruhe  
Helmut Oberle  
Samstag, 09.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: 28,- EUR  
Termin: Sa, 16.07.22

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

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

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

Teilnahmevoraussetzung: Excel Grundkenntnisse. Eine ausreichend schnelle und stabile Internetverbindung.

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

### 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.**

50130

## Online-Kurs: Microsoft PowerPoint Grundkurs

in Kooperation mit der  
VHS Landkreis Karlsruhe  
Helmut Oberle  
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr  
Gebühr: 52,60 EUR  
Termin: Sa, 19.02.22

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 Lerninhalte werden vermittelt: Microsoft 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. Eine ausreichend schnelle und stabile Internetverbindung.

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

## 50131

### Online-Kurs:

#### Microsoft PowerPoint Aufbaukurs

in Kooperation mit der  
VHS Landkreis Karlsruhe  
Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr

Gebühr: 52,60 EUR

Termin: Sa, 25.06.22

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 Microsoft PowerPoint, sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus. Eine ausreichend schnelle und stabile Internetverbindung.

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

## Multimedia

### 50132

#### Fotos und andere Daten verwalten – für Mobilgeräte und PC EDV-Kurs für Fortgeschrittene

Wolfgang Meyer

2 Abende

Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 81,- EUR / ermäßigt: 61,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Di, 29.03.22

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 / Laptop mit Windows 10".

**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 Tablet machen und bearbeiten. Die wichtigsten Apps werden vor Kursbeginn mitgeteilt.**

### 50133

#### Fotokunst mit dem Smartphone und Tablet

Monika Bach

Samstag, 09.30 - 16.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 62,- EUR / ermäßigt: 47,- EUR

Termin: Sa, 05.02.22

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs nur mit 6 Teilnehmer\*innen durchgeführt.

### 50134

#### Fotokunst mit dem Smartphone und Tablet

Monika Bach

Samstag, 09.30 - 16.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 62,- EUR / ermäßigt: 47,- EUR

Termin: Sa, 02.04.22

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs nur mit 6 Teilnehmer\*innen durchgeführt.

### 50135

#### Online-Kurs:

#### Bildbearbeitung mit lightroom 5

Martin Günther

4 Abende

Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 120,- EUR / ermäßigt: 90,- EUR

Beginn: Do, 10.03.22

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

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

Die Teilnehmer können eigene Bilder im Kurs verwenden.

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

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

Dieser [vhespresso](#)-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer\*innen durchgeführt.

### 50136

#### 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, 27.06.22

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.

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.

Teilnahmevoraussetzung: Eine ausreichend schnelle und stabile Internetverbindung, Internet Grundkenntnisse.

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

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

## Rechnungswesen

**50401**

**Webinar:**

**"Digitale Bierdeckel-Kalkulation für Handwerksbetriebe"**

**Mit nur drei Zahlen zum sicheren Gewinn bei jedem Auftrag**

Martin Herber

Freitag, 17.00 Uhr

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Fr, 11.03.22

**Voranmeldung erforderlich!**

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 eigentli-

chen Berufstätigkeit oder auch während/nach Erziehungszeiten zur Verfügung. Es kann die Qualifikation einer "Geprüften Fachkraft Finanzbuchführung" erworben werden.

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

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: 300,- EUR / ermäßigt: 225,- EUR

inkl. Lehr- und Übungsbuch

Beginn: Di, 01.02.22

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Bilanzierung und Kontenführung kennen und erhalten einen Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. Anhand von Beispielen aus der betrieblichen Praxis wird das Gelernte eingeübt und vertieft. 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.

**SWR1**  
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

**DIE GRÖßTEN HITS**  
**ALLER ZEITEN.**

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen zur Werbung unter Telefon 0711 929 12951 oder mailen Sie uns: werbung@swr.de



©babimul\_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 entgegen-  
sehen. Wir organisieren Ihnen den Kinderge-  
burtstag! 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 gestal-  
ten, Anti-Pasti selbst gemacht, jahreszeitliche  
Kreativwerkstatt und vieles mehr... Für Mäd-  
chen ab 10 Jahren: "All about Beauty",  
"Trendy Nailstyling", Kosmetik selbst rstellen,  
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.

**20401 D  
Zauberei  
für Kinder ab 8 Jahren**

Frank Schilling, Uwe Baldischweiler

Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 53,- EUR

zugl. Unkostenbeitrag 5,- EUR, bei den

Dozenten zu bezahlen

Termin: Sa, 05.02.22

Auf Harry Potters Spuren oder doch wie bei  
Merlin? Nein, wie bei echten Zauberkünstlern!  
Gafraschilli und Baldini zeigen nicht nur klei-  
nere 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 rich-  
tig 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 et-  
was vom Zauberland dabei. Mitzubringen ist  
Interesse, Spaß und ein normales Päckchen  
Spielkarten; etwas zu Essen und Trinken.

**20701 D  
Zeichnen und Malen für kleine  
Künstler  
für Kinder von 7 bis 11 Jahren**

Elena Bolea Gonzales

5 Nachmittage

Samstag, 15.00 - 16.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 46,- EUR

Beginn: Sa, 22.01.22

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

**20702 D  
Sketchnotes für die Schule  
für Kinder ab 12 Jahren**

Annette Schneider

3 Abende

Freitag, 17.00 - 18.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 27,- EUR

Beginn: Fr, 21.01.22

Sketchnotes sind Notizen die aus Bildern,  
Texten und Struktur bestehen. In diesem Kurs  
wird gelernt wie man visuelle Notizen einfach  
und schnell dazustellen, ein eigenes Skizzen-  
archiv erarbeitet und kurz ein eigenes Thema

in Sketchnotes präsentiert. Mit Sketchnotes  
kann man sich Themen nicht nur besser mer-  
ken, sondern sorgt auch für den WOW-Effekt  
an der Tafel, bei Präsentationen, Hefteinträ-  
gen, Plakaten.  
Bitte mitbringen: Schulmappchen und Block.

**20703 D  
Handlettering –  
Die Kunst der schönen Buchstaben  
für Kinder ab 12 Jahren**

Heike Aichert

Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 22,- EUR

Termin: Sa, 12.03.22

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

**Gerne kann Rücksprache mit der Kurslei-  
terin gehalten werden 07251/3814233. Eine  
Nähmaschine kann für 5,- EUR geliehen  
werden - bitte vorher Kontakt aufnehmen.**

**20901 D  
Nähkurs – RV-Täschchen  
für Mutter und Tochter**

Leonie Kadura

Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 26,- EUR

Termin: Sa, 21.05.22

Geringe Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber  
nicht zwingend notwendig. Ihr möchtet



**Sind Sie dem Tigere\* schon begegnet?**

- individuelle Kleinkindbetreuung von 0-3 J.
- familiennahe Betreuungsform
- liebevoll gestaltete Räume
- qualifizierte Tagespflegepersonen
- flexible Betreuungszeiten
- aktuell 16 Tigere-Projekte im nördlichen  
Landkreis



**10 Jahre „Tigere“ – Wir feiern Geburtstag!**



Das Erfolgsprojekt „Tigere“ feiert 10-jähriges Jubiläum und sichert  
somit in vielen Kommunen des nördlichen Landkreises Karlsruhe  
Betreuungsplätze für Kinder im Alter von 0 - 3 Jahren.

**Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich bei uns!**

**Tageselternverein Bruchsal Landkreis Karlsruhe Nord e.V.**  
Haus der Begegnung, Tunnelstraße 27, 76646 Bruchsal  
Tel. 07251/ 981 987 – 0 Fax 07251/ 981 987 – 9  
[www.tageselternverein-bruchsal.de](http://www.tageselternverein-bruchsal.de)

\*Tagespflege In anderen geeigneten Räumen

gemeinsam Zeit verbringen und dabei kreativ sein? Dann ist dies genau der richtige Kurs für Euch! Wir nähen zusammen ein RV-Täschchen und Ihr könnt aus verschiedenen Modellen wählen: z.B. Mäppchen / Schminktaste / einfacher Kulturbeutel / GeoBag / ....

Bitte mitbringen: Mindestens eine funktionierende Nähmaschine für Euch beide, Nähmaschinenzubehör und Material; dazu gehören: Hauptstoff (Canvas o. Kunstleder o. dünnerer Baumwollstoff mit Volumenvlies), Futterstoff (Einfacher Baumwollstoff), Garn passend zum Stoff, Stecknadeln / Klammern, Stoffschere, Nähmaschinenspulen, Nähmaschinennadeln, ein RV-Fußchen für die Nähmaschine ist von Vorteil. Komplette Materialpakete können vor Ort erworben werden (ca. 10,- EUR / Täschchen) - Vorhandene Stoffe und alle Modelle mit genauem Stoffbedarf sind ca. 2 Wochen vor Kursbeginn auf der Homepage [www.kleidundleben.de](http://www.kleidundleben.de) zu finden. verzieren kannst. Entweder nähest Du Deinen Namen oder ein anderes Wort (love, home,...) auf oder Du nähest ein Kissen in einer besonderen Form z.B. als Wolke oder Herz. Eigene Ideen sind immer willkommen. Bitte mitbringen: Funktionierende Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör und Material, dazu gehören: Grundstoff für das Kissen (ca. 1m), falls vorhanden verschiedene Stoffe zum Applizieren, Garn passend zum Stoff, Stecknadeln, Stoffschere, Nähmaschinenspulen, Nähmaschinennadeln; komplette Materialpakete können vor Ort erworben werden (ca. 15,- EUR) - Vorhandene Stoffe sind ca. 2 Wochen vor Kursbeginn auf der Homepage [www.kleidundleben.de](http://www.kleidundleben.de) zu finden.

### 20902 D Kindernähkurs – individuelle Kissen nähen für Kinder von 8 bis 12 Jahren

#### Ferienkurs

Leonie Kadura

Donnerstag, 10.00 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 26,- EUR

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

Termin: Do, 09.06.22

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmer\*innen durchgeführt. Jede\*r Teilnehmer\*in wird individuell betreut.

Nach einer kurzen Einführung an der Nähmaschine wird gemeinsam Dein persönliches Kissen genäht. Du brauchst keinerlei Vorerfahrung, wenn Du jedoch schon weißt, wie Deine Nähmaschine funktioniert, kannst Du Dich gestalterisch austoben. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, wie Du Dein Kissen

### 20002 D Frisurenworkshop für Mutter und Tochter

Heike Aichert

Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 22,- EUR

Termin: Sa, 05.02.22

Morgens vor der Schule noch eben mal schnell die Haare flechten? Kein Problem, Sie lernen, wie Sie mit einfachen Handgriffen schnelle und abwechslungsreiche Frisuren bei Ihrer Tochter zaubern können. Die Mädchen sollten schulterlanges Haar haben. Bitte

mitbringen: Kamm, Bürste, Haarschieber, 1 Pack. U-Klammern, Haargummi.

### 20003 D Frisurenworkshop für Mädchen ab 10 Jahren

Heike Aichert

Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 22,- EUR

Termin: Sa, 09.04.22

Ihr lernt verschiedene Flechttechniken und übt Frisuren, die Ihr ganz einfach nachfrisieren könnt. Ihr werdet Euch wundern, was Ihr mit ein paar Haarklammern alles zaubern könnt. Ihr solltet mindestens schulterlanges Haar haben. Ihr werdet sehen, wie einfach und schnell es geht sich eine schicke Frisur zu machen, lasst Euch überraschen. Die Anleitungen bekommt Ihr mit nach Hause. Bitte mitbringen: Kamm, Bürste, Haargummi Haarklammern (Schieber) und U-Haarklammern; wer hat auch gerne einen Spiegel.

**Yoga tut unglaublich gut, macht ganz viel Spaß und entspannt. Begib Dich zusammen mit dem kleinen Yogi auf tolle Yoga-Reisen und Abenteuer. Auch Du darfst die Stunde mitgestalten und aus vielen Übungen Deine Lieblingsübung auswählen. Wir machen auch tolle Atemübungen, die Dir im Alltag helfen, z.B. vor Klassenarbeiten oder in stressigen Situationen Dich sofort zu entspannen und neuen Mut und Kraft zu tanken.**



### 30101 D Yoga Schnupperworkshop für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Angela Lutz

Samstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 8,- EUR

Termin: Sa, 05.02.22

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken, eine Kuscheldecke für die Entspannung.

### 30102 D Yoga Schnupperworkshop für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Angela Lutz

Samstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 8,- EUR

Termin: Sa, 12.02.22

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken, eine Kuscheldecke für die Entspannung.

### 30103 D Yoga für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Angela Lutz

5 Nachmittage

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 28,- EUR

Beginn: Do, 28.04.22

Abschluss jeder Yoga-Stunde bildet eine schöne, entspannende Traumreise und eine kleine Abschlussrunde, wie es Euch gefallen hat und wie Eure Wünsche für die nächste Stunde sind. Gerne dürft Ihr Eure Lieblingsübung auch zu Hause üben.

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken, eine Kuscheldecke für die Entspannung und gute Laune.

### 30104 D Yoga für Kinder von 9 bis 10 Jahren

Angela Lutz

6 Vormittage

Samstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 33,- EUR

Beginn: Sa, 12.03.22

Abschluss jeder Yoga-Stunde bildet eine schöne, entspannende Traumreise und eine kleine Abschlussrunde, wie es Euch gefallen hat und wie Eure Wünsche für die nächste Stunde sind.

Gerne dürft Ihr Eure Lieblingsübung auch zu Hause üben.

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken, eine Kuscheldecke für die Entspannung und gute Laune.

**Gemeinsam macht Yoga doppelt Spaß. Bei diesen Workshops dürft Ihr Kinder gerne einen Erwachsenen Eurer Wahl zum Yoga mitbringen, egal ob Oma, Opa, Mama, Papa, Tante oder Onkel. Wichtig ist nur, dass Ihr zu zweit seid und Euch auf ein gemeinsames Erlebnis und auf Yoga freut. Es gibt so viele tolle Übungen, die man nur zu zweit machen kann und die unglaublich viel Fun bringen.**

### 30105 D Yoga für Zwei Kinder von 5 bis 10 Jahren mit einem/einer Erwachsenen

Angela Lutz

Sonntag, 11.00 - 12.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 6,- EUR pro Person

Termin: So, 23.01.22

Bitte mitbringen: 2 Yogamatten, warme Socken, Kuscheldecken für die Entspannung.

### 30106 D Yoga für Zwei Kinder von 5 bis 10 Jahren mit einem/einer Erwachsenen

Angela Lutz

Sonntag, 11.00 - 12.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 6,- EUR pro Person

Termin: So, 15.05.22

Bitte mitbringen: 2 Yogamatten, warme Socken, Kuscheldecken für die Entspannung.

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

Info!



© S.Kobold\_fotolia.com

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent lernt den Kindern alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie "Auf dem Spielplatz", "Auf dem Nachhauseweg von der Schule", "Unterwegs mit dem Fahrrad", "Allein in der Wohnung", "Belästigung auf dem Schulhof", wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining 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**  
**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung**  
**Sicherheitskurs für Kinder von 5 bis 6 Jahren**

(auch gut zur Wiederholung geeignet)

**Ferienkurs**

Karlheinz Bollheimer

3 Vormittage

Mittwoch, Donnerstag, Freitag,

10.00 - 11.15 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 24,- EUR

Termine: 20./21./22.04.22

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

(auch gut zur Wiederholung geeignet)

**Ferienkurs**

Karlheinz Bollheimer

3 Vormittage

Mittwoch, Donnerstag, Freitag,

11.25 - 12.40 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 24,- EUR

Termine: 20./21./22.04.22

**60701 D**  
**Realschulprüfungsvorbereitungskurs**  
**Englisch **Ferienkurs****  
**Lehrbuch: Stark Realschulprüfung**  
**Englisch 2022**

Ellen Kattner

4 Vormittage

Dienstag bis Freitag,

jeweils 10.00 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 48,- EUR

Termine: 19./20./21./22.04.22

Der Kurs bereitet auf die schriftliche Realschulprüfung vor. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Textverständnis, der Wiederholung und Einübung der für die Prüfung erforderlichen Grammatikhalte, der unregelmäßigen Verben und der Übersetzung/Mediation.

**die neue welle**

**Wir leben Bruchsal.  
Wir lieben die Hits.**

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

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Thema	Seite
10001			Unterwegs mit der VHS – Exkursionen und Tagesveranstaltungen	6
10309	10.03.2022	18.30 Uhr	Erbrecht- und Testamentsgestaltung	12
10310	12.05.2022	10.00 Uhr		
10315	05.05.2022	10.00 Uhr	Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung	14
10316	02.06.2022	18.30 Uhr		
10318	27.06.2022	19.00 Uhr	Die Pflegezeit finanziell meistern	13
10508	06.04.2022	14.00 Uhr	Haustürgeschäfte bzw. Betrügereien an der Haustür	16
10509	24.06.2022	14.00 Uhr		
10512	02.05.2022	10.00 Uhr	Internet die täglichen Gefahren	16
10513	05.05.2022	14.00 Uhr	Enkeltrick und falsche Polizeibeamte	16
10514	14.07.2022	14.00 Uhr		
10606	22.03.2022	18.00 Uhr	Leben dauert bis zum Schluss – Erste Hilfe bei schwerer Krankheit, Sterben, Tod und Trauer	17
10601 Y	27.04.2022	17.30 Uhr	Letzte Hilfe Kurs - Sterbenden Menschen beistehen	92
20001 R	31.05.2022	17.30 Uhr	Das perfekte Make-up für die Frau ab 50	82
20002	10.02.2022	09.00 Uhr	Das perfekte Make-up für die Frau ab 50	23
30137	10.01.2022	16.00 Uhr	Yoga 50+	29
30139	10.01.2022	17.45 Uhr	Yoga 50+	30
30141	12.01.2022	16.30 Uhr	Yoga 50+	30
30143	12.01.2022	18.15 Uhr	Yoga 50+	30
30101 I	20.01.2022	14.15 Uhr	Yoga 50+	73
30102 V	14.01.2022	10.30 Uhr	Yoga 50+	85
30201	12.01.2022	14.30 Uhr	Balance 55+	30
30212 N	14.01.2022	18.00 Uhr	Wassergymnastik 60+	79
30211 N	18.01.2022	18.00 Uhr	Wassergymnastik 50+	79
30204 Z	18.01.2022	17.30 Uhr	Aquafitness für Senior*innen	94
30203 F	18.01.2022	09.15 Uhr	Rückenfit 60+	67
30204 F	18.01.2022	10.15 Uhr	Rückenfit 60+	67
30208 Z	20.01.2022	10.00 Uhr	Ausgleichsgymnastik für Senior*innen	95
30302	28.01.2022	13.30 Uhr	Gedächtnistraining 60+	33
30207 V	06.04.2022	09.00 Uhr	Unterwegs mit dem E-Bike 60+	86
40601	12.01.2022	09.00 Uhr	Englisch A1, 50+ Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse	39
40601 I	17.01.2022	18.00 Uhr	Englisch A1, 50+ Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse	74
40601 Z	15.03.2022	19.30 Uhr	Englisch mit Muße B1, 50+	95
40602 I	07.03.2022	16.30 Uhr	Englisch, 50+ Fortgeschrittene	74
40604	10.01.2022	09.15 Uhr	Englisch A1, 50+ Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen	39
40606	10.01.2022	11.00 Uhr	Englisch A1/2, 50+	39
40607	14.01.2022	09.00 Uhr	Englisch A1/2, 50+	40
40608	13.01.2022	10.45 Uhr	Englisch A1/2, 50+	40
40611	11.01.2022	09.00 Uhr	Englisch B1, 50+	40
40907	12.01.2022	10.45 Uhr	Italienisch A2, 50+	42

Kursnummer	Beginn	Uhrzeit	Thema	Seite
50100	21.01.2022	10.00 Uhr	Kostenlose Beratung EDV-Kurse	48
50101	07.03.2022	14.00 Uhr	EDV-Grundkurs für Senioren*innen	48
50102	28.01.2022	09.00 Uhr	Von den ersten Schritten bis ins Internet – Grundkurs für Android Smartphone und Tablet	48
50103	04.03.2022	14.00 Uhr	Von den ersten Schritten bis ins Internet – Grundkurs für PC / Laptop	48
50104	29.04.2022	09.00 Uhr	Aufbaukurs für Android Smartphone und Tablet Routineaufgaben schnell und einfach erledigen –	48
50105	29.04.2022	14.00 Uhr	Aufbaukurs für PC / Laptop Routineaufgaben schnell und einfach erledigen –	48



in Zusammenarbeit mit



Gesellschaft – Bildung – Soziales



## Programm 1. Halbjahr 2022

CappuKino startet wieder mit Ablaufkonzept und Hygieneregeln unter Beachtung der gültigen Covid19 VO BW. Eine Registrierung mit persönlichen Daten ist erforderlich.

Es wird eine Onlinebuchung unter [www.cineplex.de/bruchsal/](http://www.cineplex.de/bruchsal/) empfohlen!



Kartenkauf an der Cineplexkasse ist möglich.

**An jedem 3. Montag um 16 Uhr (Filmbeginn 16.30 Uhr) sowie Zusatzvorstellungen**

Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen in der Presse, beim Cineplex und unter [www.neuesaltern.de](http://www.neuesaltern.de)



Eintrittspreis 4.- €



Ab 17.01.2022  
Der Hochzeitschneider von Athen  
101 min, FSK: 0



Ab 21.02.2022  
Ammonite  
118 min, FSK: 12



Ab 21.03.2022  
Eiffel in Love  
109 min, FSK: 6



Ab 11.04.2022  
Résistance  
122 min, FSK: 12



Ab 16.05.2022  
Hannes  
91 min, FSK: 12



Ab 20.06.2022  
À la carte!  
113 min, FSK: 0

Die Termine finden vorbehaltlich der behördlichen Genehmigung statt.



Bruchsal, Tel. 01805-546627



## Bruchsal-Süd

**Außenstellenleiterin:**  
**Ursula Tolksdorf**  
**Florian-Geyer-Str. 5**  
**76646 Bruchsal**

**Tel.: 07251/89765**

**Fax: 07251/79360**

**E-Mail:**

**Ursula.Tolksdorf@Bruchsal.de**

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

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

**Veranstaltungsorte:**

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

### 10601 B

#### **Stress lass nach!**

#### **Ein liebens- und lebenswertes Leben trotz Stress**

Sabine Ganter

8 Abende

Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Musiksaal

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Di, 08.03.22

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

### 10602 B

#### **Belastbarer im Alltag:**

#### **Resilienz – Das Lebenskonzept der "Stehauf" Menschen**

Sabine Ganter

8 Abende

Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Musiksaal

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Di, 17.05.22

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

### 11001 B

#### **Mit allen Sinnen**

#### **entdecken –**

#### **für Kinder von 7 bis 10 Jahren**

Sabine Ganter

Mittwoch, 16.00 - 18.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, BK-Raum

Gebühr: 13,- EUR

Termin: Mi, 06.04.22

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



### 11002 B

#### **Experimentieren für**

#### **Kinder – Wasser**

#### **für Kinder von 7 bis 10 Jahren**

Sabine Ganter

Mittwoch, 16.00 - 18.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, BK-Raum

Gebühr: 13,- EUR

Termin: Mi, 18.05.22

Wir erkunden mit kleinen Experimenten die Geheimnisse von Wasser.



**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!

### 11003 B

#### **Die Erdbeere – eine tolle Pflanze**

#### **für Kinder von 7 bis 10 Jahren**

Sabine Ganter

Mittwoch, 16.00 - 18.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, BK-Raum

Gebühr: 13,- EUR



Termin: Mi, 22.06.22

Erdbeeren sind rot, süß und lecker. Aber ist das alles? Wir schauen uns an, was es sonst noch über die Erdbeere zu entdecken gibt. Außerdem werden wir aus Erdbeeren selber leckere Dinge herstellen und verkosten. Bitte ein Schälchen und ein Glas oder eine Tasse mitbringen. Im Falle von Allergien kann nicht an der Verkostung teilgenommen werden!

### 20501 B

#### **Tanzkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger (Paare) Standard/Latein**

4 Nachmittage

Sonntag, 16.00 - 18.00 Uhr

Termine werden noch bekanntgegeben

Haus der Begegnung, Familienzentrum,

Tunnelstr. 27

Gebühr: 47,- EUR pro Person

Sie möchten tanzen lernen oder Ihre früheren Tanzschulkenntnisse wieder auffrischen? Wir machen Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/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 Teilnehmern ab.



### 20502 B

#### **Disco-Fox – Tanzkurs für Anfänger (Paare)**

2 Nachmittage

Sonntag, 14.00 - 16.00 Uhr

Termine werden noch bekanntgegeben

Haus der Begegnung, Familienzentrum,

Tunnelstr. 27

Gebühr: 26,- EUR pro Person

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.

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

### 30101 B

#### **Hatha-Yoga**

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: 25.01.22

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

## 30102 B Hatha-Yoga

10 Abende  
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: 26.04.22  
Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Woldecke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen mitbringen.

## 30103 B Hatha-Yoga

10 Abende  
Dienstag, 19.40 - 21.10 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: 25.01.22  
Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Woldecke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen mitbringen.

## 30104 B Hatha-Yoga

10 Abende  
Dienstag, 19.40 - 21.10 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: 26.04.22  
Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Woldecke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen mitbringen.

**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!**

## 30201 B Pilates

**Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge**  
12 Abende  
Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum  
Gebühr: 51,- EUR  
Beginn: Do, 13.01.22  
Keine Vorkenntnisse erforderlich! Für jedes Alter geeignet!

**Das neue Herbstprogramm  
erscheint am 12. Juli 2022.**

## 30202 B Pilates

**Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge**  
10 Abende  
Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Do, 28.04.22  
Keine Vorkenntnisse erforderlich! Für jedes Alter geeignet!

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

## 30203 B Body Workout

Natallia Shkadarevich  
13 Abende  
Montag, 17.45 - 18.45 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum  
Gebühr: 58,- EUR  
Beginn: Mo, 10.01.22  
Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden), Trinken, feste Schuhe und gute Laune!!!

## 30204 B Body Workout

Natallia Shkadarevich  
12 Abende  
Montag, 17.45 - 18.45 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum  
Gebühr: 51,- EUR  
Beginn: Mo, 25.04.22  
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 Haltungproblematiken.**

## 30205 B RückenFit

Natallia Shkadarevich  
13 Abende  
Montag, 18.50 - 19.50 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum  
Gebühr: 58,- EUR  
Beginn: Mo, 10.01.22  
Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden), Trinken und gute Laune!!! (Gerne auch barfuß oder mit Socken)

## 30206 B RückenFit

Natallia Shkadarevich  
12 Abende  
Montag, 18.50 - 19.50 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum  
Gebühr: 51,- EUR  
Beginn: Mo, 25.04.22  
Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden), Trinken und gute Laune!!! (Gerne auch barfuß oder mit Socken)

## 30207 B RückenFit

Natallia Shkadarevich  
13 Abende  
Montag, 19.55 - 20.55 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum  
Gebühr: 58,- EUR  
Beginn: Mo, 10.01.22  
Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden), Getränk und gute Laune!!! (Gerne auch barfuß oder mit Socken)

## 30208 B RückenFit

Natallia Shkadarevich  
12 Abende  
Montag, 19.55 - 20.55 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum  
Gebühr: 51,- EUR  
Beginn: Mo, 25.04.22  
Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden), Getränk und gute Laune!!! (Gerne auch barfuß oder mit Socken)

**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.**

## 30209 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, 03.02.22  
Bitte eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

## 30210 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, 05.05.22  
Bitte eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.



©Robert Kneschke Fotolia.com

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

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

**(Outdoor)**

Gerdi Kistner

10 Nachmittage

Beginn: Mi. 12.01.22

Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr

Samstag, 15.00 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Ende der Franz-Sigel-Str.

(beim SV62)

Gebühr: 64,- EUR

Tragen Sie bitte dem Wetter angepasste Kleidung und bequeme Laufschuhe.

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

**(Outdoor)**

Gerdi Kistner

10 Nachmittage

Beginn: Mi. 09.03.22

Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr

Samstag, 15.00 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Ende der Franz-Sigel-Str.

(beim SV62)

Gebühr: 64,- EUR

Tragen Sie bitte dem Wetter angepasste Kleidung und bequeme Laufschuhe.



## Bruchsal- Heildelshelm

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

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

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

**Veranstaltungsorte:**

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

### 30101 C

**Hatha-Yoga**

Selina Strack-Kirschner

9 Abende

Mittwoch, 17.30 - 19.00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Zimmer 6,

Altbau OT Heildelshelm

Gebühr: 73,- EUR

Beginn: Mi. 02.02.22

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 Herzkreislaufsystem wird reguliert, das Nervensystem gestärkt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Wolldecke, bequeme Kleidung, festes Kissen.

**Wie können sich Seniorinnen und Senioren verteidigen?**

**Selbstverteidigungskurse für ältere Menschen befassen sich schwerpunktmäßig mit dem Training von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, denn Täter greifen bevorzugt unsichere und unsicher wirkende Senioren\*innen an.**

Sie lernen im Kurs, wie Sie gefährliche Situationen schnell erkennen und vermeiden können.

Die Selbstverteidigung für Senioren\*innen hat einen Vorteil: Kaum ein Angreifer wird damit rechnen, dass sich ein Rentner zur Wehr setzt. Dies können Sie gezielt nutzen, um den Gegner zu überraschen, sich im Anschluss so schnell wie möglich aus dem Staub zu machen und aus sicherer Entfernung die Polizei zu alarmieren.

Auch Selbstverteidigung für Rollstuhlfahrer ist ein wichtiges Thema. Wenn Menschen -egal welchen Alters- im Rollstuhl sitzen, so können sie sich trotzdem selbst verteidigen und müssen sich nicht wie Opfer verhalten.

### 30201 C

**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Senior\*innen (60+)**

Karlheinz Bollheimer

jeweils 13.00 - 14.30 Uhr

Turnhalle des TV Heildelshelm,

Gymnastikraum,

(Parkplätze am Schwimmbad Markgrafenstr.)

Gebühr: 19,- EUR

Termine: 25.03./01.04.22

Schwerpunkte des Kurses sind: die Stärkung des Selbstvertrauens, die Gefahrenvermeidung und Gewaltprävention, die Prinzipien

der Selbstbehauptung, Strategien zur Deeskalation, seniorenspezifische Selbstverteidigungstechniken, Verteidigung mit Alltagsgegenständen.

Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

### 30202 C

**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Senior\*innen (60+)**

Karlheinz Bollheimer

jeweils 13.00 - 14.30 Uhr

Turnhalle des TV Heildelshelm,

Gymnastikraum,

(Parkplätze am Schwimmbad Markgrafenstr.)

Gebühr: 19,- EUR

Termine: 13./20.05.22

Schwerpunkte des Kurses sind: die Stärkung des Selbstvertrauens, die Gefahrenvermeidung und Gewaltprävention, die Prinzipien der Selbstbehauptung, Strategien zur Deeskalation, seniorenspezifische Selbstverteidigungstechniken, Verteidigung mit Alltagsgegenständen.

Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.



© S.Kobold\_fotolia.com

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

die Möglichkeit, im Beisein ihrer Kinder in den letzten 20 Minuten der Kursstunde anstehende Probleme zu besprechen, wobei auch Verhaltenstipps gegeben werden.

### 30203 C

**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Vorschulkinder von 4-6 Jahren**

Karlheinz Bollheimer

2 Sonntage

jeweils 09.00 - 10.30 Uhr



Turnhalle des TV Heidelheim,  
Gymnastikraum,  
(Parkplätze am Schwimmbad Markgrafenstr.)  
Gebühr: 15,- EUR  
Termine: 27.03. / 03.04.22  
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallen-  
schuhe und Alltagskleidung tragen.

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

Info!

## 30204 C Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 7 bis 10 Jahren

*junge vhs*

Karlheinz Bollheimer  
2 Sonntage  
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr  
Turnhalle des TV Heidelheim, Gymnastik-  
raum, (Parkplätze am Schwimmbad Mark-  
grafenstr.)  
Gebühr: 15,- EUR  
Termine: 19./26.03.22  
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallen-  
schuhe und Alltagskleidung tragen.

## 30205 C Fit in den Tag

Bianca Mayer  
12 Vormittage  
Montag, 08.45 - 09.45 Uhr  
Turnhalle des TV Heidelheim, Gymnastik-  
raum, (Parkplätze am Schwimmbad Mark-  
grafenstr.)  
Gebühr: 51,- EUR  
Beginn: Mo, 10.01.22  
Sie erwarten einen bunten Mix aus Warm-up,  
funktionellem Figurtraining, Koordinations-  
und Stabilisationsübungen. Eine ruhige Dehn-  
und Entspannungsphase am Ende runden die  
Stunde ab. Ziel des Kurses ist es, den ganzen  
Körper zu kräftigen, insbesondere die Rumpf-  
muskulatur zu stabilisieren, die Beweglichkeit  
und Koordination zu verbessern sowie die  
Körperwahrnehmung und Entspannungsfä-  
higkeit zu steigern. Der Kurs richtet sich an  
alle, die mit Power kraftvoll in den Tag starten  
wollen. Sie benötigen eine Decke oder Matte.

## 30207 C

**Zumba® Fitness**  
Natallia Shkadarevich  
12 Vormittage  
Mittwoch, 08.15 - 09.15 Uhr  
Turnhalle des TV Heidelheim, Gymnastik-  
raum, (Parkplätze am Schwimmbad Mark-  
grafenstr.)  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Mi, 12.01.22

Zumba® Fitness ist ein vom Latino-Lebens-  
gefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Pro-  
gramm mit südamerikanischer und internati-  
onaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kom-  
bination entsteht ein dynamisches, begeis-  
tertes und sehr effektives Fitnesstraining.  
Ein ZUMBA® Kurs verbindet schnellere und  
langsamere Rhythmen und Bewegungsab-  
läufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout,  
das die optimale Balance zwischen Ausdau-  
ertraining und körperformendem Muskelauf-  
bau bietet. Die Tanzbewegungen und -  
schritte sind problemlos zu erlernen und zie-  
len auf die verschiedensten Muskelgruppen  
und nicht zuletzt unseren wichtigsten Muskel  
überhaupt - das Herz.  
Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe  
und ein Getränk.

## 30225 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger\*innen

*junge vhs*

Renate Braun  
12 Nachmittage  
Montag, 15.45 - 16.30 Uhr  
Schwimmbad Heidelheim  
Gebühr: 54,- EUR  
Beginn: Mo, 17.01.22

## 30226 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger\*innen

*junge vhs*

Janine Cordier  
12 Nachmittage  
Montag, 15.45 - 16.30 Uhr  
Schwimmbad Heidelheim  
Gebühr: 54,- EUR  
Beginn: Mo, 17.01.22

## 30227 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger\*innen

*junge vhs*

Kai Widenmeyer  
12 Abende  
Dienstag, 18.15 - 19.00 Uhr  
Schwimmbad Heidelheim  
Gebühr: 54,- EUR  
Beginn: Di, 11.01.22



©BillionPhotos\_fotolia.com

**Für Kinder, die noch nicht ganz Brust-  
schwimmen können.**

## 30228 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Aufbaukurs

*junge vhs*

Renate Braun  
12 Nachmittage  
Montag, 16.30 - 17.15 Uhr  
Schwimmbad Heidelheim

Gebühr: 54,- EUR  
Beginn: Mo, 17.01.22

## 30229 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Aufbaukurs

*junge vhs*

Janine Cordier  
12 Nachmittage  
Montag, 16.30 - 17.15 Uhr  
Schwimmbad Heidelheim  
Gebühr: 54,- EUR  
Beginn: Mo, 17.01.22

## 30230 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Aufbaukurs

*junge vhs*

Kai Widenmeyer  
12 Abende  
Dienstag, 19.00 - 19.45 Uhr  
Schwimmbad Heidelheim  
Gebühr: 54,- EUR  
Beginn: Di, 11.01.22

## 30231 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Aufbaukurs

*junge vhs*

Diana Feßler  
12 Vormittage  
Samstag, 08.45 - 09.30 Uhr  
Schwimmbad Heidelheim  
Gebühr: 63,- EUR  
Beginn: Sa, 15.01.22

## 30232 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Aufbaukurs

*junge vhs*

Diana Feßler  
12 Vormittage  
Samstag, 09.30 - 10.15 Uhr  
Schwimmbad Heidelheim  
Gebühr: 63,- EUR  
Beginn: Sa, 15.01.22

**Für Kinder, die das Seepferdchen erwor-  
ben haben und mindestens eine bis zwei  
Bahnen Brustschwimmen können.**

## 30233 C Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren – Fortgeschrittene Vertiefung und weitere Disziplinen

*junge vhs*

Diana Feßler  
12 Vormittage  
Samstag, 10.15 - 11.00 Uhr  
Schwimmbad Heidelheim  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Sa, 15.01.22

## 30234 C Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren – Fortgeschrittene Vertiefung und weitere Disziplinen

*junge vhs*

Diana Feßler  
12 Vormittage  
Samstag, 11.00 - 11.45 Uhr  
Schwimmbad Heidelheim  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Sa, 15.01.22



## Bruchsal – Untergrombach Bruchsal – Obergrombach

**Außenstellenleiterin:**  
**Petra Adam**  
**Echerysstr. 2**  
**76646 Bruchsal**  
**Tel.: 07257/5158**  
**E-Mail:**  
**vhs.untergrombach.adam**  
**@gmail.com**

Anmeldungen per E-Mail bitte nur mit Angabe der Adresse, Telefonnummer und Bankverbindung. Anmeldungen per E-Mail sind erst mit Bestätigung gültig.

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

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

**Veranstaltungsorte:**  
**Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Joß-Fritz-Str. 30; AWO Cafeteria Haus Silbertal, Ste.-Marie-Aux-Mines-Str. 24; TSV-Heim Untergrombach, Joß-Fritz-Str. 26; Burgschule Obergrombach, Danzberg 9**

Der Michaelsberg bietet eine einzigartige Vielfalt seltener und besonderer Pflanzen. Es werden die zur jeweiligen Jahreszeit blühenden Heilkräuter mit ihren spezifischen Merkmalen wie Farbe, Blütenform, Blattform und Wurzeln gezeigt. Sie erfahren Wissenswertes über Inhaltsstoffe und Verwendung der Kräuter und bekommen praktische Hinweise, wie Sie die Kräuter für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit nutzen können. Im Mai und Juni können Sie zudem zahlreiche seltene Orchideenarten in ihrer Blüte bewundern.

### 10001 E Heilkräuterwanderung auf dem Michaelsberg

Sonja Walther  
Treffpunkt 11.00 Uhr: auf dem öffentlichen Parkplatz der Michaelsbergkapelle  
Gebühr: 13,- EUR  
Termin: Sa, 23.04.22  
**Voranmeldung erforderlich!**  
Bitte festes Schuhwerk anziehen. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

### 10002 E Heilkräuterwanderung auf dem Michaelsberg

Sonja Walther  
Treffpunkt 11.00 Uhr: auf dem öffentlichen Parkplatz der Michaelsbergkapelle  
Gebühr: 13,- EUR  
Termin: Sa, 14.05.22  
**Voranmeldung erforderlich!**  
Bitte festes Schuhwerk anziehen. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

### 10003 E Heilkräuterwanderung auf dem Michaelsberg

Sonja Walther  
Treffpunkt 11.00 Uhr: auf dem öffentlichen Parkplatz der Michaelsbergkapelle  
Gebühr: 13,- EUR  
Termin: Sa, 21.05.22  
**Voranmeldung erforderlich!**  
Bitte festes Schuhwerk anziehen. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

### 10004 E Heilkräuterwanderung auf dem Michaelsberg

Sonja Walther  
Treffpunkt 11.00 Uhr: auf dem öffentlichen Parkplatz der Michaelsbergkapelle  
Gebühr: 13,- EUR  
Termin: Sa, 18.06.22  
**Voranmeldung erforderlich!**  
Bitte festes Schuhwerk anziehen. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

### 10601 E Nur keine Krise – mit Krisen positiv umgehen

Sabine Ganter  
2 Abende  
Dienstag, 19.30 - 21.30 Uhr  
Joß-Fritz-Schule  
Gebühr: 19,- EUR  
Beginn: Di, 08.02.22  
"Wir stecken in einer Krise!" "Wir müssen diese Krise überwinden." "Ich stecke in einer Krise." Solche und ähnliche Sätze kennt jeder von uns oder hat sie selber schon verwendet. Aber, was ist eigentlich eine Krise? Ziel des Seminars ist es, eine Krise als Entscheidungszeitpunkt zu sehen, der es uns ermöglicht, kritisch unsere Möglichkeiten, Ideen, bisherigen Entscheidungen, Verhaltensweisen, Beziehungen, Werte, Vorstellungen, Handlungen etc. zu hinterfragen und wegweisende Entscheidungen zu treffen.

**Bitte beachten Sie die Corona-Hygieneregeln auf Seite 99.**

### 10602 E Kraft tanken in der Natur Meditativer Streifzug durch die Ungeheuerklamm

Sabine Ganter  
Samstag, 07.05.22  
Treffpunkt: 10.00 Uhr  
Parkplatz an der B3 zwischen Untergrombach und Weingarten  
Ende: 12.00 Uhr  
Gebühr: 10,- EUR

Immer mehr wissenschaftliche Studien zeigen, dass wir ruhiger, ausgeglichener und glücklicher sind und deutlich weniger Stress-Symptome haben, wenn wir mit der Natur in Kontakt sind und uns nicht in geschlossenen Räumen oder in Innenstädten aufhalten. Auf der meditativen Naturerkundung durch die Ungeheuerklamm bei Untergrombach können Sie die Kraftquellen erfahren, die diese Schlucht in sich birgt. Kleine Mediationseinheiten runden den Streifzug ab. Vorkenntnisse und Wandrerfahrung sind nicht erforderlich. Voraussetzung: gute Allgemeinkonstitution. und Trittsicherheit. Bitte wetterangepasste Kleidung tragen.

### 10603 E Glücklich sein – Packen wir es an Vortrag

Reinhard Mieschalla  
Dienstag, 19.30 Uhr  
Joß-Fritz-Schule  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Di, 26.04.22  
**Voranmeldung erforderlich!**  
Wie gehe ich mit mir selbst um? Kann ich andere Menschen verändern? In diesem Vortrag werden Wege aufgezeigt, wie wir durch einen liebevollen Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen unseren persönlichen Weg ins Glück finden und zufrieden und gelassen werden

©Yoga Pressmaster\_shutterstock.com



### 30101 E Hatha-Yoga

Monika Bloching  
10 Abende  
Donnerstag, 19.15 - 20.30 Uhr  
Joß-Fritz-Schule, Multifunktionsraum  
Gebühr: 54,- EUR  
Beginn: Do, 03.02.22  
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.

# Bruchsal Untergrombach / Bruchsal Obergrombach Bad Schönborn

VHS  
Außen-  
stellen

Sie benötigen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, festes Kissen und wer hat einen Yogagurt und Block.

## 30102 E Hatha-Yoga

10 Abende  
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr  
AWO Haus Silbertal,  
Ste.-Marie-aux-Mines-Str. 24  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Mo, 14.02.22  
Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

## 30103 E Hatha-Yoga

Anda Lauber  
10 Abende  
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr  
Burgschule Obergrombach  
Gebühr: 80,- EUR  
Beginn: Mi, 02.03.22  
Sie wünschen sich Entspannung und wollen gleichzeitig etwas für Ihren Körper tun? Dann sind Sie bei Yoga genau richtig. Yoga kräftigt und dehnt den Körper, entspannt alle Sinne, beruhigt Ihren Geist und schenkt Ihnen inneres Glück. Kleine Beschwerden, wie Rücken- und Nackenschmerzen oder Kopfweh können gelindert werden. Offenheit, Neugierde und ein bisschen Geduld sind auf jeden Fall hilfreich.

## 30104 E Yoga

Hilde Schindwein  
10 Abende  
Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr  
Ort wird noch bekanntgegeben  
Gebühr: 80,- EUR  
Beginn: Do, 21.04.22  
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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke.

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!

## 30201 E Online-Kurs: Bauch, Beine, Po – Ganzkörpertraining

Auraphelia Heike Ziegler  
14 Abende  
Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr  
Online  
Gebühr: 61,- EUR  
Beginn: Do, 13.01.22  
Das gesundheitsorientierte, dynamische Training bringt den Körper in Schwung. Durch aerobe, rhythmische Übungen wird die Fettverbrennung aktiviert, das Bindegewebe gefestigt und die Problemzonen beseitigt.  
Bitte bereithalten: Matte, feste Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk.

## 30202 E Rückenfitness

Auraphelia Heike Ziegler  
14 Abende  
Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr  
Burgschule Obergrombach  
Gebühr: 76,- EUR  
Beginn: Do, 13.01.22  
Der 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).

## 30501 E Kulinarische Reise durch Südamerika

Alexandra Avunduk  
Dienstag, 18.30 - 22.00 Uhr  
Joß-Fritz-Schule, Lehrküche, Zi. 011  
Gebühr: 24,- EUR  
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen  
Termin: Di, 15.03.22  
So farbig und bunt gemischt, wie sich die meisten Menschen Südamerika erträumen, ist auch die Küche des Landes. Sicher liegt es nicht nur am Klima, sondern auch an den wunderbaren Lebensmitteln, die unter solchen Bedingungen gedeihen, um sich dann zu noch wundervolleren Rezepten zusammen zu schmiegen. So sind Suppen, Salate, Fingerfood, Fleisch- und Fischgerichte sowie diverse heimische Süßspeisen einfach ein oft überraschender Genuss, den man probiert haben sollte. Wir bereiten ein traumhaftes Menü aus den vielfältigen Quellen südamerikanischer Rezepte.  
Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste.

## 30502 E Die Küche Apuliens

Alexandra Avunduk  
Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr  
Joß-Fritz-Schule, Lehrküche, Zi. 011  
Gebühr: 24,- EUR  
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Mi, 25.05.22

Eine kulinarische Einladung an die Stiefelspitze Italiens! Zwischen Adria und Ionischem Meer prägen Fischerei und fruchtbare Böden seit Generationen die italienische Küche. Apuliens Küche ist stark von der landwirtschaftlichen Tradition der Region und einem Hang zur Selbstversorgung geprägt. Viele der bekanntesten Gerichte haben ihren Ursprung in der "cucina povera" (arme Küche), in der alle Zutaten verwendet werden, die gerade vorrätig sind oder im Garten bzw. am Wegesrand zu finden waren und die von saisonalen Angeboten lebt, d.h. sehr Gemüse lastig ist. Aber auch Fisch und Fleisch kommen auf den Tisch und werden einfach aber geschmacklich mit besten Zutaten zubereitet. Wer die italienische Küche liebt bekommt hier einen kulinarischen Einblick in eine ganz besondere Landschaft.  
Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste.



## Bad Schönborn

**Außenstellenleiter:**  
**Jürgen Ungerer**  
**Am Gründelgraben 15**  
**76669 Bad Schönborn**  
**Tel.: 07253/9353775**  
**E-Mail: vhs.badschoenborn@t-online.de**

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

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

Anmeldungen schriftlich oder per E-Mail mit SEPA-Lastschriftmandat. Anmeldungen per Mail sind erst mit Bestätigung gültig.

**Veranstaltungsorte:**  
**Michael-Ende-Gemeinschaftsschule**  
**OT Mingolsheim, Schönbornallee 30**  
**(direkt am Kreisel), Schönbornhalle**  
**OT Mingolsheim, Ahornstr. 49, Kleinschwimmhalle bei der Grundschule**  
**OT Langenbrücken, Huttenstr. 21.**

Anmeldungen online unter: [www.VHS-Bruchsal.de](http://www.VHS-Bruchsal.de)

**10301 F  
ETF und Indexfonds!****Vortrag**

Klaus Heinzmann  
Montag, 18.00 Uhr  
Michael-Ende-Gemeinschaftsschule,  
Schönbornallee 30  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mo, 14.03.22

**Voranmeldung erforderlich**

Kennen Sie den DAX? Dann kennen Sie im Prinzip schon einen ETF! ETF (Exchange Traded Fonds, gerne auch Einfach Transparent Flexibel) sind seit Jahren in aller Munde und werden von Verbraucherschützern, wie auch unabhängigen Finanzexperten (u.a. Herr Prof. Dr. Walz, HS Ludwigshafen a. R.), nachhaltig empfohlen. Was hat es mit dieser an der Börse gehandelten Anlageform auf sich? Wo liegen die Chancen, die Risiken, die Kosten, die Renditen? Wie transparent und effizient sind ETFs und warum ist die Rendite höher als bei einem gemanagten Fonds? Warum gehören ETFs zu einem ausgewogenen Altersvorsorgekonzept schlicht und einfach dazu? Die Veranstaltung gibt Ihnen einen aktuellen Einblick in ETF und Indexfonds.

**10302 F****Erfolgreicher und effizienter  
Vermögensaufbau – Altersvorsorge  
Vortrag**

Klaus Heinzmann  
Donnerstag, 18.00 Uhr  
Michael-Ende-Gemeinschaftsschule, Schönbornallee 30  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Do, 17.03.22

**Voranmeldung erforderlich!**

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

**20901 F****Zarte Fabelwesen aus Märchenwolle**

Alexandra Hotz  
Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr  
Michael-Ende-Gemeinschaftsschule, Schönbornallee 30  
Gebühr: 22,- EUR  
zuzgl. 3,- EUR Materialkosten,  
bei der Dozentin zu bezahlen  
Termin: Sa, 22.01.22

Ungespinnene Wolle ist ein traumhaftes Material, um Elfen, Feen, Wichtel oder Zwerge entstehen zu lassen. Im Kurs wird eine Wickel- und Trockenfilz-Technik gezeigt, die für

Geübte und Ungeübte gleichermaßen geeignet ist. Am Kursende kann jede\*r Teilnehmer\*in ein kleines Geschöpf sein Eigen nennen.

**Wollten Sie schon immer mit dem Nähen anfangen? Tun Sie es jetzt! Unter fachmännischer Anleitung werden Ihre Wünsche Realität. Mit dem Fachwissen der Dozentin werden die Teilnehmer\*innen kompetent bei der Realisation ihrer eigenen Nähvorhaben betreuen. Jede\*r Kursteilnehmer\*in arbeitet an seinem eigenen, selbst mitgebrachten Projekt und erlernt so die einzelnen Arbeitsschritte. Durch die individuelle Beschäftigung mit einer eigenen Idee prägt sich das Grundwissen wie von selbst ein.**

**Sie haben bereits Vorkenntnisse und möchten Ihre Nähfähigkeiten vertiefen oder neue Inspiration finden? Dann sind Sie hier ebenfalls richtig! Alle Kursteilnehmer\*innen arbeiten an ihrem eigenen kreativen Projekt und können somit individuelle Wünsche verwirklichen. 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!**

**Bitte bringen Sie Ihre Ideen mit! Außerdem Schnittmuster, Stoff, Faden, Kreide, Schere, Stecknadeln, Maßband, Kopierrad.**

**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: 12.02./12.03.22

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: 26.03./09.04.22

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.

**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.**

**30101 F****Qigong – Kraft und Entspannung  
aus der Mitte  
Fortgeschrittene II**

Erika Kieslich  
10 Vormittage  
Montag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Schönbornhalle UG, Sportlereingang  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Mo, 10.01.22  
Übungen aus dem gesundheitsschützenden Qigong "Daoying Baojian Gong".  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe.

**30102 F****Qigong – Kraft und Entspannung  
aus der Mitte  
Fortgeschrittene I**

**Aufbauend auf Einsteigerkurs**  
Erika Kieslich  
10 Vormittage  
Montag, 10.05 - 11.05 Uhr  
Schönbornhalle UG, Sportlereingang  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Mo, 10.01.22  
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 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, 12.01.22

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, 12.01.22

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke, ein festes Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

## 30201 F Pilates am Morgen – Anfänger\*innen und Mittelstufe

Petra Otten  
10 Vormittage  
Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr  
Schönbornhalle UG, Sportlereingang  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Mi, 23.02.22

Pilates ist ein ganzheitliches Training, welches keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck kennt. Auf sanfte und doch sehr effiziente Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Die Bewegungen werden sehr bewusst, mit hoher Konzentration, Kontrolle und begleitender Atmung ausgeführt. Durch regelmäßiges Pilates-Training wird die Körperhaltung aufrechter, der Bauch wird flacher und fest, der Rücken wird gestärkt, die Gelenke werden beweglicher. Pilates bewirkt eine bessere Körperbalance und somit harmonischere und gesündere Bewegungen im Alltag.  
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, Isomatte, Kissen und großes Handtuch.

## 30202 F Pilates

Petra Otten  
10 Abende  
Donnerstag, 20.05 - 21.05 Uhr  
UG der Schönbornhalle, Eingang Außen-  
treppe an der Ahornstraße  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Do, 24.02.22

Sie sollten bereits das "Powerhouse" und die Flankenatmung beherrschen. Bekannte Pilates-Übungen werden weiter ausgebaut, neue erlernt und anschließend zu kleineren, fließenden Übungsabläufen zusammengebaut.  
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte, warme Socken, Kissen und großes Handtuch.

**Mit wohltuenden und kräftigen Bewegungsübungen vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie 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 rückerchonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.**

## 30203 F RückenFit 60+

Astrid Raatz  
15 Vormittage  
Dienstag, 09.15 - 10.15 Uhr  
Schönbornhalle UG, Sportlereingang  
Gebühr: 71,- EUR  
Beginn: Di, 18.01.22

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportkleidung.

## 30204 F RückenFit 60+

Astrid Raatz  
15 Vormittage  
Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr  
Schönbornhalle UG, Sportlereingang  
Gebühr: 71,- EUR  
Beginn: Di, 18.01.22

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportkleidung.

## 30205 F RückenFit für Frauen – bewegen, statt schonen

Brigitte Reichert  
10 Abende  
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr  
Schönbornhalle UG, Sportlereingang  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Mo, 10.01.22

Der Kurs wendet sich an Frauen ab ca. 35 bis zum 65. Lebensjahr. Mit viel Spaß und Schwung wollen wir durch rückengerechte Übungen den gesamten Bewegungs- und Haltungsapparat mobilisieren und kräftigen. Koordination, Dehnung und Entspannung machen uns fit für den Alltag.  
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und eine Isomatte.

## 30206 F Bauch, Beine, Po Bodyforming am Vormittag

Petra Otten  
10 Vormittage  
Mittwoch, 10.05 - 11.05 Uhr  
Schönbornhalle UG, Sportlereingang  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Mi, 23.02.22

Durch gezielte Übungen wird der Rücken gestärkt und der Bauch gestrafft. Das verbessert die Haltung, fördert die Beweglichkeit und beugt Verspannungen und Rückenbeschwerden vor. Dem "Warm-up" folgen funktionelle

Übungen, die gezielt die genannten Problemzonen sowie Rücken und Oberkörper trainieren. Verbesserung von Muskelausdauer, Kraft, Kondition und Haltung sind Ziele dieses ausgewogenen und effektiven Programms. Ein Entspannungsteil beschließt die Stunde.  
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Isomatte.

## 30207 F Männerngymnastik ab 40

Friedbert Gassner  
10 Abende  
Montag, 19.15 - 20.15 Uhr  
Schönbornhalle UG, Sportlereingang  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Mo, 10.01.22

Gesundheitsorientiertes, ganzheitliches Körpertraining mit den Inhalten: Haltungsschulung, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung. Ein intensives Herz-Kreislauf-Training und Übungen zur Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen bringen Sie in Form. Männer ab 40 Jahren sind herzlich eingeladen mitzumachen. Auch für Neueinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und eine Isomatte.

**Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.**

**Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.**

**Wir verweisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende des Schwimmunterrichts.**

**Die Kinderschwimmkurse finden ohne elterliche Begleitung statt.**

**Eltern dürfen beim Umkleiden und Duschen behilflich sein. Buchungen für Schwimmkurse sind verbindlich und können nur bis max. 1 Woche vor Kursbeginn storniert werden!**

## 30208 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse



Herbert Bender  
10 Nachmittage  
Montag, 14.30 - 15.15 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 62,- EUR  
Beginn: Mo, 24.01.22

## 30209 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger\*innen mit leichten Vorkenntnissen



Herbert Bender  
10 Nachmittage  
Montag, 15.15 - 16.00 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Mo, 24.01.22

**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, 24.01.22

**30211 F**   
**Schwimmen für Kinder  
bis 9 Jahre –  
Vertiefung nach dem Seepferdchen**  
Herbert Bender  
10 Nachmittage  
Montag, 16.45 - 17.30 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Mo, 24.01.22

**30212 F**   
**Schwimmen für Kinder  
bis 9 Jahre –  
Fortgeschrittene und  
Schwimmer\*innen  
neue Disziplinen**  
Herbert Bender  
10 Nachmittage  
Montag, 17.30 - 18.15 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Mo, 24.01.22  
Für Kinder mit guten Vorkenntnissen. In diesem Kurs wird der Schwimmstil verbessert und die Techniken des Kraul- bzw. Rückenkraulschwimmens erarbeitet.

**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, 20.01.22



©Microgen\_fotolia.com

**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, 20.01.22  
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 mit  
geringen Vorkenntnissen**  
Natallia Klimovets  
10 Nachmittage  
Freitag, 15.00 - 15.45 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 62,- EUR  
Beginn: Fr, 21.01.22

**30217 F**   
**Schwimmen für Kinder  
von 6 bis 9 Jahren –  
mittlere bis gute Vorkenntnisse**  
Natallia Klimovets  
10 Nachmittage  
Freitag, 15.45 - 16.30 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Fr, 21.01.22  
Kenntnisse werden gefestigt und verbessert. Es besteht die Gelegenheit zur Abnahme des Schwimmabzeichens "Seepferdchen".

**30218 F**   
**Schwimmen für Kinder  
von 5 bis 6 Jahren –  
Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**  
Natallia Klimovets  
10 Vormittage  
Samstag, 09.15 - 10.00 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 62,- EUR  
Beginn: Sa, 22.01.22

**30219 F**   
**Schwimmen für Kinder  
von 5 bis 6 Jahren –  
Anfänger\*innen mit leichten  
Vorkenntnissen**  
Natallia Klimovets  
10 Vormittage  
Samstag, 10.00 - 10.45 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Sa, 22.01.22

**30220 F**   
**Schwimmen für Kinder  
von 6 bis 8 Jahren –  
leichte bis mittlere Vorkenntnisse**  
Natallia Klimovets  
10 Vormittage  
Samstag, 10.45 - 11.30 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Sa, 22.01.22

**30221 F**   
**Schwimmen für Kinder  
bis 9 Jahre –  
Vertiefung nach dem Seepferdchen**  
Natallia Klimovets  
10 Mittage  
Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Sa, 22.01.22  
Für Kinder, die bereits das "Seepferdchen" haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. In diesem Kurs werden die Grundfertigkeiten des Brustschwimmens, Tauchens und Springens gefestigt.

**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, 22.01.22  
Für Kinder mit guten Vorkenntnissen. Die vorhandenen Techniken werden gefestigt und die Grundlagen neuer Schwimmarten erlernt.

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

Info!

**30213 F**   
**Schwimmen für Kinder  
von 5 bis 6 Jahren –  
Anfänger\*innen ohne oder mit  
geringen Vorkenntnissen**  
Natallia Klimovets  
10 Nachmittage  
Donnerstag, 16.15 - 17.00 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 62,- EUR  
Beginn: Do, 20.01.22

**Das neue Herbstprogramm erscheint am 12. Juli 2022.**



## Kronau

**Außenstellenleiterin**  
**Theres Längert**  
**Am Roten Kreuz 12**  
**76709 Kronau**  
**mobil.: 0179/9118412**  
**E-Mail: vhs\_kronau@web.de**

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

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

**Veranstaltungsorte:**  
**Alte Schule, Schulstr. 3; Erich Kästner Schule, Hebelstr. 1**

### 10601 G Mehr Gelassenheit im Alltag Vortrag

Sabine Ganter  
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Erich Kästner Schule  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Do, 24.03.22

#### **Voranmeldung erforderlich!**

Wer kennt sie nicht, die Menschen, die scheinbar nichts aus der Ruhe bringen kann, die auch in schwierigen Situationen stets einen kühlen Kopf, die Ruhe und eine unvoreingenommene Haltung bewahren? Was unterscheidet diese Menschen von anderen? Was machen sie anders und woher beziehen sie ihre Ruhe? Diesen und weiteren Fragen zur Gelassenheit gehen wir in diesem Vortrag nach.

### 10602 G Stress lass nach! – Ein liebens- und lebenswertes Leben trotz Stress Vortrag

Sabine Ganter  
Donnerstag, 19.00 Uhr  
Erich Kästner Schule  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Do, 28.04.22

#### **Voranmeldung erforderlich!**

Wer kennt nicht das Gefühl, "im Stress" zu sein? Jeder zweite Deutsche fühlt sich mindestens einmal in der Woche gestresst.

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

### 10603 G "Nein" sagen? Ja bitte!

Sabine Ganter  
4 Abende  
Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr  
Erich Kästner Schule  
Gebühr: 35,- EUR  
Beginn: Do, 05.05.22

Kennen Sie auch Menschen, die in sich ruhen, die so handeln und sich so verhalten, wie es ihren eigenen Werten, Überzeugungen, Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen entspricht? Diese Menschen lassen ihr Agieren nicht durch äußere Einflüsse bestimmen, ordnen sich keinem Gruppenzwang unter und lassen sich nicht manipulieren. Sie äußern frei ihre Meinung und sagen „Nein“ ohne dass sie verletzen. Vielleicht bewundern Sie diese Menschen sogar wegen ihres Selbstbewusstseins, ihrer Fähigkeit, sich selbst zu behaupten – wegen ihrer Authentizität. Zugegeben, authentisch zu sein ist nicht leicht und macht im ersten Moment vielleicht auch Angst, aber der Lohn für Authentizität ist hoch. Wer mit sich selber im Einklang ist und danach handelt, zu seinen Stärken, aber auch zu seinen Schwächen stehen kann, schützt sich selber davor, negative Gefühle anzusammeln, frustriert und letztendlich krank zu werden und/oder durch eine plötzliche Eruption des schon lange brodelnden Gefühlsvulkans Beziehungen aufs Spiel zu setzen.

**Yoga kennt kein Alter. Es weckt in jedem Menschen nicht genutzte Kraftquellen und löst somit körperliche, geistige und seelische Energieblockaden. Stärkt das Immunsystem, fördert ein ausgeglichenes stabiles Nervensystem und seelisches Wohlbefinden, hilft uns beim richtigen Umgang mit Stress und steigert unsere Lebensqualität. Durch Weiterentwicklung mit Yoga zur Topform bis ins hohe Alter.**

### 30101 G Yoga am Vormittag

Hilde Schindwein  
10 Vormittage  
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr  
Alte Schule, Dachgeschoss  
Gebühr: 80,- EUR  
Beginn: Di, 05.04.22  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

### 30102 G Yoga

Hilde Schindwein  
10 Abende  
Dienstag, 19.15 - 20.45 Uhr

Alte Schule, Dachgeschoss  
Gebühr: 80,- EUR  
Beginn: Di, 05.04.22  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

**Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit. Sie erlernen gelenk- und rücken schonende Körperhaltungen und üben rückergerecht Bewegungsmuster 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  
Alte Schule, Dachgeschoss  
Gebühr: 63,- EUR  
Beginn: Di, 25.01.22  
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.

### 30202 G Rückenfit

Astrid Raatz  
15 Abende  
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Alte Schule, Dachgeschoss  
Gebühr: 89,- EUR  
Beginn: Do, 27.01.22  
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.



**Diese Kurse vermitteln 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.**

### 30203 G Wirbelsäulengymnastik und anschließender Entspannung mit Klangschalen

Karin Federle  
11 Abende  
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr  
Alte Schule, Dachgeschoss

Gebühr: 78,- EUR  
zuzgl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Mi, 12.01.22  
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und Sportbekleidung.

**30204 G**  
**Wirbelsäulengymnastik und anschließender Entspannung mit Klangschalen**

Karin Federle  
11 Abende  
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr  
Alte Schule, Dachgeschoss  
Gebühr: 78,- EUR  
zuzgl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Mi, 06.04.22  
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und Sportbekleidung.

**30205 G**  
**Nordic Walking**

Bianca Mayer  
5 Vormittage  
Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz beim Edeka Kronau  
Gebühr: 22,- EUR  
Beginn: Mi, 09.03.22  
Sie möchten ins Nordic Walking einsteigen oder laufen bereits und möchten Ihre Technik überprüfen? Inhalte sind Technischulung, aber auch Kräftigungs-, Dehn- sowie Atemübungen.  
Bitte bringen Sie Ihre Walking Stöcke mit und tragen Sie wettergemäße Kleidung.

**Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 37.**

**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, 07.03.22

**40602 G**  
**Englisch B1/B2**  
**Fortgeschrittene**

Freie Texte  
Ellen Geiger  
10 Abende  
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr  
Erich Kästner Schule  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Di, 08.03.22

**40801 G**  
**Französisch A1/A2**  
**Fortgeschrittene**  
Lehrbuch: Voyages neu Ende A1  
Ellen Geiger  
10 Abende

Montag, 18.30 - 20.00 Uhr  
Erich Kästner Schule  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Mo, 07.03.22

**vhs in Zusammenarbeit mit dem Quartiersmanagement Kronau**

**50101 G**  
**Tablet-Kurs für Senioren\*innen – Einsteiger\*innen**

Thomas Kousoglou  
3 Nachmittage  
Montag, 15.00 - 16.30 Uhr  
Rathaus Kronau  
Gebühr: 54,- EUR  
Beginn: Mo, 14.03.22  
In diesem Kurs erfahren Sie Grundlagen im Umgang mit dem Tablet. Wie komme ich damit ins Internet? Welche Vorteile und Möglichkeiten bietet ein Tablet? Kann ich auch Fotos mit dem Tablet machen? Für die Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie kein eigenes Tablet. Wir haben Tablets, die wir Ihnen kostenlos für die Dauer des Kurses zur Verfügung stellen. So können Sie testen, ob ein Tablet für Sie interessant ist und können dazu Ihre Fragen stellen.  
Dieser Kurs ist speziell für Seniorinnen und Senioren geeignet, die erste Schritte im Umgang mit dem Tablet gehen möchten. Neugierig sein erwünscht!  
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmer\*innen durchgeführt.



**Forst**

**Außenstellenleiter:**  
**Gerald Blumhofer**  
**Goethestr. 24**  
**76694 Forst**  
**Tel.: 07251/89273 (abends)**  
**E-Mail: VHS-Forst-Baden@gmx.de**

**Anmeldung per E-Mail bitte nur mit SEPA-Lastschriftmandat, Adresse und Telefonnummer.**

**Schriftliche Anmeldungen ausschließlich an:**  
**Bürgermeisteramt Forst**  
**-Büro**  
**Weihherer 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**



©babimu\_fotolia.com

junge vhs

**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, Wohlfühltage. Weitere Themen sind auf Anfrage möglich.  
Die Kindergeburtstage dauern ca. 3 Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart. Bitte setzen Sie sich bei Interesse rechtzeitig mit der VHS Außenstelle Forst unter 07251/89273 (abends) in Verbindung.

**Yoga ist eine Jahrtausend alte, indische Lebensweisheitslehre. Hatha-Yoga stellt einen Ausschnitt aus dem großen Bereich des Yoga dar, ist aber das, was im Westen gemeinhin unter dem Sammelbegriff Yoga verstanden wird. Yoga stärkt das innere und äußere Gleichgewicht, hält Körper und Geist geschmeidig und kann ein völlig neues Lebensgefühl vermitteln. Im Bereich der eigenen Fähigkeiten kann Yoga von allen praktiziert werden, um Körper, Geist und Seele ein Höchstmaß an Ausgeglichenheit zu verleihen.**

**30101 H**  
**Hatha-Yoga**  
Dieter Bender  
12 Abende  
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 90,- EUR  
Beginn: Mi, 12.01.22

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

### 30102 H Hatha-Yoga

Dieter Bender  
12 Abende  
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 90,- EUR  
Beginn: Mi, 13.04.22

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

### 30103 H Hatha-Yoga

Petra Leibold  
10 Abende  
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 75,- EUR  
Beginn: Mo, 21.03.22

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



### 30104 H Hatha-Yoga

Deepika Gisy  
10 Abende  
Montag, 20.00 - 21.30 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 75,- EUR  
Beginn: Mo, 24.01.22

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, eine Matte, eine Decke sowie ein festes Sitzkissen.

### 30105 H Hatha-Yoga

Deepika Gisy  
8 Abende  
Montag, 20.00 - 21.30 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 60,- EUR  
Beginn: Mo, 02.05.22

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, eine Matte, eine Decke sowie ein festes Sitzkissen.

**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.**

### 30106 H Yin-Yoga

Klementina Kovac  
10 Abende  
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Do, 20.01.22  
Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

### 30107 H Yin-Yoga

Klementina Kovac  
10 Abende  
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Do, 28.04.22  
Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

**Es werden 12 typische Qi Gong Übungen vermittelt, die eine systematische Einführung in diese schöne Bewegungskunst darstellen. Die Teilnahme an den Kursen setzt keine besonderen Kenntnisse und Fähigkeiten voraus.**

### 30108 H Basisübungen des Centre Qi Gong

Anne-Grit Adam  
10 Abende  
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Jägerhaus, Rotheimersaal  
Gebühr: 56,- EUR  
Beginn: Mo, 31.01.22  
Die Teilnahme an den Kursen setzt keine besonderen Kenntnisse und Fähigkeiten voraus. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken und ein Getränk.

### 30109 H Basisübungen des Centre Qi Gong

Anne-Grit Adam  
10 Abende  
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Jägerhaus, Rotheimersaal  
Gebühr: 56,- EUR  
Beginn: Mo, 25.04.22

Die Teilnahme an den Kursen setzt keine besonderen Kenntnisse und Fähigkeiten voraus. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken und ein Getränk.

**Ende der siebziger Jahre wurde diese leicht zu lernende Qi Gong Form von Zhao Jin Xiang und dem Arzt Pang Ming zusammengestellt. Es wird erst der ruhige und harmonische Bewegungsablauf erlernt, der auch gymnastische Elemente enthält. Dabei kommt der meditative Aspekt ganz von alleine immer mehr zum Tragen.**

### 30110 H Kranich Qi Gong

Anne-Grit Adam  
10 Abende  
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Jägerhaus, Rotheimersaal  
Gebühr: 56,- EUR  
Beginn: Di, 01.02.22  
Bitte anziehen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

### 30111 H Kranich Qi Gong

Anne-Grit Adam  
10 Abende  
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Jägerhaus, Rotheimersaal  
Gebühr: 56,- EUR  
Beginn: Di, 26.04.22  
Bitte anziehen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

**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.**

### 30201 H Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger  
10 Abende  
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr  
Jägerhaus, Hubertussaal  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Mi, 19.01.22  
Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen, kleines Handtuch.

### 30202 H Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger  
10 Abende  
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr  
Jägerhaus, Hubertussaal  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Mi, 27.04.22  
Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen, kleines Handtuch.

**Kapow® ist ein Kardio Power Workout, welches auf den ursprünglichen Bewegungen unseres Körpers basiert. Alle können an diesen Kursen teilnehmen, selbst mit leichten Handicaps wie Übergewicht, Rückenbeschwerden etc.**

**30203 H  
KAPOW® Kardio Power Workout**

Klementina Kovac  
10 Abende  
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr  
Waldseehalle, Raum Waldseeblick  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Do, 20.01.22

**30204 H  
KAPOW® Kardio Power Workout**

Klementina Kovac  
10 Abende  
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr  
Waldseehalle, Raum Waldseeblick  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Do, 28.04.22

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

**30205 H  
Pilates**

Renate Debelt  
10 Abende  
Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr  
Jägerhaus, Hubertussaal  
Gebühr: 52,- EUR  
Beginn: Di, 25.01.22  
Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte.

**30206 H  
Pilates**

Renate Debelt  
10 Abende  
Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr  
Jägerhaus, Hubertussaal  
Gebühr: 52,- EUR  
Beginn: Di, 26.04.22  
Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte.

**Bewegungsmangel, Bewegungsverhalten und belastungsbedingte Stresssituationen bestimmen unseren Alltag und beeinträchtigen das körperliche Wohlbefinden. Steuern sie dagegen! Mit einem gut dosierten Herz-Kreislauf-Training. Ihre Ausdauer wird verbessert, gezielte Kräftigungsübungen stärken ihren Körper. Durch Dehn- und Mobilisierungsübungen wird die Be-**

**weglichkeit und die Koordination verbessert. Sie trainieren das Gleichgewicht und bauen Verspannungen ab. Körperhaltung und Kondition wird verbessert. Den Abschluss der Stunden bilden Stretching - und Balanceübungen.erspüren sie, wie sich Ihre Vitalität verbessert. Für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel geeignet, Intensität und Schwerpunkte werden angepasst.**

**30207 H  
Ausgleichsgymnastik / Ganzkörpertraining mit Wohlfühleffekt**

Doris Reinmuth  
10 Abende  
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr  
Waldseehalle, Raum Waldseeblick  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Mi, 26.01.22  
Bitte eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen.

**30208 H  
Ausgleichsgymnastik / Ganzkörpertraining mit Wohlfühleffekt**

Doris Reinmuth  
10 Abende  
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr  
Waldseehalle, Raum Waldseeblick  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Mi, 04.05.22  
Bitte eine Isomatte und ein Handtuch mitbringen.

**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.**

**30209 H  
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder ab 6 Jahren**

Michael Schneider  
4 Abende  
Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr  
Waldseehalle, Gymnastikraum  
Gebühr: 24,- EUR  
Beginn: Fr, 11.03.22

**30210 H  
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jugendliche ab 14 Jahren**

Michael Schneider  
4 Abende

Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr  
Waldseehalle, Gymnastikraum  
Gebühr: 24,- EUR  
Beginn: Fr, 11.03.22

**Aus Gründen der Wassertiefe sollten die Teilnehmer\*innen bei allen Schwimmkursen größer als 115 cm sein!!!! Bitte Bademantel oder großes Handtuch, Badesandalen und Duschgel mitbringen.**



**30211 H  
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger\*innen**



12 Nachmittage  
Donnerstag, 15.30 - 16.15 Uhr  
Schwimmhalle der Lußhardtschule  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Do, 03.02.22  
Bitte Bademantel oder großes Handtuch, Badesandalen und Duschgel mitbringen.

**30212 H  
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger\*innen**



12 Nachmittage  
Donnerstag, 16.15 - 17.00 Uhr  
Schwimmhalle der Lußhardtschule  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Do, 03.02.22  
Bitte Bademantel oder großes Handtuch, Badesandalen und Duschgel mitbringen.

**30213 H  
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger\*innen**



12 Nachmittage  
Donnerstag, 17.00 - 17.45 Uhr  
Schwimmhalle der Lußhardtschule  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Do, 03.02.22  
Bitte Bademantel oder großes Handtuch, Badesandalen und Duschgel mitbringen.

**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!



## 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, Pflege-wohnhaus Alte Feuerwehrwache, Hauptstr. 123.**

### 10301 I

#### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

##### Vortrag

Maria Brandes

Montag, 19.00 Uhr

Pflegewohnhaus Alte Feuerwehrwache Hambrücken

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mo, 17.01.22

**Voranmeldung erforderlich; Gebühr wird an der Abendkasse entrichtet!**

Der Vortrag gibt 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 I

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

##### Vortrag

Maria Brandes

Montag, 19.00 Uhr

Pflegewohnhaus Alte Feuerwehrwache Hambrücken

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mo, 31.01.22

**Voranmeldung erforderlich; Gebühr wird an der Abendkasse entrichtet!**

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 dem Vortrag für sich beantworten. Ihre Fragen sind willkommen! Sie erfahren etwas zum Pflichtteil, zur Erbengemeinschaft, zum gemeinsamen Ehegattentestament und dessen oft unterschätzte Bindungswirkungen, zum digitalen Nachlass, zur Patchworkfamilie, Testamentvollstreckung, Vor- und Nacherbschaft, Erbvertrag uvm. Es werden auch die Möglichkeiten (& Nebenwirkungen) vorgestellt, lebzeitige Vermögen aus der Hand zu geben, für die eigene Absicherung im Alter/Pflege vorzusorgen und Streit zu vermeiden. Sie haben nach dem Vortrag keinen Testamententwurf in der Tasche, aber Sie wissen, wo die wunden Punkte sind und ob Sie etwas tun müssen. Sie erhalten ein Orientierungswissen zur Erbrecht- und Testamentgestaltung.

### 10501 I

#### Spiel- und Krabbelgruppe

Maria Wilhelm

10 Vormittage

Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Lußhardthalle Hambrücken, Raum C

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Di, 18.01.22

Kinder im Alter von 1-2 Jahren und Eltern (Väter und/oder Mütter) treffen sich in der Gruppe um gemeinsam zu spielen, die Entwicklung der Sprache ihrer Kinder zu unterstützen und gemeinsam die Welt zu entdecken. Dies kann durch kleine Spiele, Kniereiter- und Schaukelverse unterstützt werden. Dabei soll aber auch das Freispiel oder ein Kreativangebot im Wechsel das Gruppenangebot bereichern. Die Gruppe soll einen Raum bieten für Kinder und Eltern um eine positive Zeit miteinander zu verbringen.

### 30101 I

#### Yoga 50+

Bianca Mayer

10 Nachmittage

Donnerstag, 14.15 - 15.45 Uhr

Pfarrer-Graf-Schule, Forum

Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Do, 20.01.22

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der sich auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Die einfachen und sanften Körperbewegungen helfen Verspannungen abzubauen, die Muskulatur zu kräftigen, sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Das Herzkreislaufsystem wird reguliert, das Nervensystem gestärkt. Yoga steigert das allgemeine Wohlbefinden und führt zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag. Jeder kann mit der Yogapraxis beginnen. Yoga kennt keine Altersgrenze.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Wolldecke, bequeme Kleidung.

©Yoga Pressmaster\_shutterstock.com



### 30102 I

#### Hatha Yoga sanft

Susanne Günther

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Pfarrer-Graf-Schule, Forum

Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Di, 18.01.22

Dieser Kurs richtet sich an alle, die neu mit Yoga anfangen möchten oder Yoga-Auffrischer.

Man erlernt alle Grundlagen des klassischen Hatha Yoga für eine fundierte Yoga-Praxis. Systematische Grundlagen, sanfte vorbereitende Übungen, dynamischer Sonnengruß, Yoga-Grundstellungen (Asanas), aktivierende Atemübungen (Pranayama) und Yoga-Tiefenentspannungen.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

### 30103 I

#### Yoga Rückenkurs

Susanne Günther

10 Nachmittage

Freitag, 16.15 - 17.45 Uhr

Pfarrer-Graf-Schule, Forum

Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Fr, 21.01.22

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die Rückenbeschwerden vorbeugen wollen. Yogagrundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht notwendig.

Kräftigungs-, Dehnungsübungen und gezielte Atemtechniken mobilisieren die Beweglichkeit, lösen Verspannungen und wirken Muskeldysbalancen entgegen.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

### 30201 I

#### Qi Gong – Energie-Übungen

Kirstin Brandenburger

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Grillhütte Hambrücken, bei schlechtem Wetter Pflegewohnhaus Alte Feuerwehrwache

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Di, 08.03.22

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Gesundheitsgymnastik und stimuliert den gesamten Körper, ist wohltuend und verhilft zum alten chinesischen Gesundheitsideal von "Gesundheit, Glück und langem Leben". Es verbessert die Durchblutung, verjüngt die Gelenke und aktiviert den gesamten Körper.

Die Teilnahme an dem Kurs setzt keine besonderen Kenntnisse und Fähigkeiten voraus. Erste Wirkungen des Qi Gong sind meistens schon sofort zu spüren, die Übungen fördern

die körperliche und seelische Gesundheit und eine Verbesserung des Allgemeinbefindens. Die Wirkungen vertiefen sich, wenn länger und regelmäßig geübt wird und die Fähigkeit zur Konzentration nimmt zu.

### 30202 I Idogo-Walking & Qi Gong Eine neue Dimension des Laufens

Kirstin Brandenburger  
10 Abende  
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr  
Grillhütte Hambrücken, bei schlechtem Wetter Pfliegewohnhaus Alte Feuerwache  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Mo, 02.05.22  
Eine vollkommene neuartige Art des Walkens & Laufens erfahren, die sehr gut für Körper und Geist ist. Ein ganzheitliches Training zur körperlichen und geistigen Entspannung während ein effektives Ausdauertraining stattfindet und zu einer gesunden und effektiven Körperhaltung führt.

### 30203 I Ausgleichsgymnastik / Ganzkörper- training mit Wohlfühleffekt

Doris Reinmuth  
10 Vormittage  
Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr  
Lußhardthalle Hambrücken, Raum C  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Fr, 28.01.22  
Bewegungsmangel, Bewegungsverhalten und belastungsbedingte Stresssituationen bestimmen unseren Alltag und beeinträchtigen das körperliche Wohlbefinden. Steuern sie dagegen! Mit einem gut dosierten Herz-Kreislauf-Training. Ihre Ausdauer wird verbessert, gezielte Kräftigungsübungen stärken ihren Körper. Durch Dehn- und Mobilisierungsübungen wird die Beweglichkeit und die Koordination verbessert. Sie trainieren das Gleichgewicht und bauen Verspannungen ab. Körperhaltung und Kondition wird verbessert. Den Abschluss der Stunden bilden Stretching - und Balanceübungen. Erspüren sie, wie sich Ihre Vitalität verbessert. Für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel geeignet, Intensität und Schwerpunkte werden angepasst.  
Mitzubringen: Isomatte und ein Handtuch.

### 30502 I Ernährung Vortrag

Renate Heilig  
Montag, 19.00 Uhr  
Pfliegewohnhaus Alte Feuerwehrwache Hambrücken  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mo, 07.02.22  
**Voranmeldung erforderlich, Gebühr wird an der Abendkasse entrichtet!**  
So geht gesunde Ernährung!  
Tun Sie ihrem Körper etwas Gutes, lernen Sie, weshalb und warum es wichtig ist, sich gesund zu ernähren! Lernen Sie die Grundlagen einer gesunden Ernährung! Sie erhalten Einblick in den Säure-Basenhaushalt und die Darmgesundheit. Ein gesunder Darm als Schlüssel für ihr Wohlbefinden.  
Sie erhalten nützliche und einfache Tipps für den Alltag!

### 30501 I Vitalwoche – in Einklang mit Körper, Geist und Seele

Renate Heilig  
4 Abende  
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag, jeweils 18.30 - 20.30 Uhr  
Pfarrer-Graf-Schule, Küche  
Gebühr: 35,- EUR  
zuzgl. Lebensmittelkosten in Höhe von 18-20 EUR pro Abend, werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.  
Termine: 28./29./31.03. und 01.04.22  
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 37.

### 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, 18.01.22  
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.

### 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, 17.01.22

Sie sind fünfzig Jahre oder älter, haben keine oder (fast) vergessene Englischkenntnisse und möchten dies ändern. Dann ist dieser Kurs eine gute Gelegenheit, Ihren Plan Wirklichkeit werden zu lassen. Der Schwerpunkt des Kurses ist der Erwerb einer soliden Grundlage für das Sprechen, Verstehen und Schreiben der englischen Sprache auf der Niveaustufe A1. Das Lerntempo geben Sie vor.

### 40602 I Englisch 50+ Fortgeschrittene Lehrbuch: Easy English A1.3

Ellen Geiger  
10 Abende  
Montag, 16.30 - 18.00 Uhr  
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Mo, 07.03.22  
Dieser Kurs richtet sich an ältere Teilnehmer\*innen. Wiedereinsteiger\*innen sind willkommen.  
Wir werden in einem langsamen und individuell angepassten Tempo die englische Sprache erarbeiten. Hauptaugenmerk soll auf das Hören und Sprechen unter weitgehendem Verzicht auf das Pauken von Grammatik gelegt werden. Lernen mit Spaß und Freude soll das Motto dieses Kurses sein.



### 42201 I Spanisch A1 für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1 ab Lektion 1

Antonia Lopez Gil  
10 Abende  
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Do, 27.01.22  
Dieser Kurs richtet sich an ältere Teilnehmer\*innen. Wiedereinsteiger\*innen sind willkommen.  
Wir werden in einem langsamen und individuell angepassten Tempo die englische Sprache erarbeiten. Hauptaugenmerk soll auf das Hören und Sprechen unter weitgehendem Verzicht auf das Pauken von Grammatik gelegt werden. Lernen mit Spaß und Freude soll das Motto dieses Kurses sein.

**Das neue Herbstprogramm  
erscheint am 12. Juli 2022.**



## Karlsdorf-Neuthard

**Außenstellenleiterin:**  
**Dr. Maria Schmitt**  
**Am Pfinzkanal 4**  
**76689 Karlsdorf-Neuthard**  
**Tel.: 0157/35484296**  
**E-Mail:**  
**vhs.Karlsdorfneuthard@gmail.com**

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:**  
**Altenbürg Halle; Schönbornschule,**  
**Schönbornstr. 3, OT Karlsdorf; Se-**  
**bastianschule, Schulstr. 32, OT**  
**Neuthard; Stadtwaldheim**

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

**30101 J**  
**Hatha-Yoga**  
Laura Kleinfelder  
10 Abende  
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1  
Gebühr: 71,- EUR  
Beginn: Do, 17.03.22  
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung,  
leichte Decke und kleines Kissen.

**30102 J**  
**Hatha-Yoga**  
Laura Kleinfelder  
10 Abende  
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1  
Gebühr: 71,- EUR  
Beginn: Do, 17.03.22  
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung,  
leichte Decke und kleines Kissen.

**30103 J**  
**Hatha-Yoga**  
Helga Kern  
10 Abende  
Montag, 18.30 - 19.30 Uhr  
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Mo, 10.01.22  
Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken  
und eine Decke.

**30104 J**  
**Hatha-Yoga**  
Helga Kern  
10 Abende  
Montag, 19.45 - 20.45 Uhr  
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Mo, 10.01.22  
Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken  
und eine Decke.

**30105 J**  
**Hatha-Yoga**  
Helga Kern  
10 Abende  
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr  
Altenbürg Halle, Mehrzweckraum 3  
Gebühr: 56,- EUR  
Beginn: Mi, 12.01.22  
Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken  
und eine Decke.

**30106 J**  
**Hatha-Yoga**  
Helga Kern  
10 Abende  
Mittwoch, 19.15 - 20.15 Uhr  
Altenbürg Halle, Mehrzweckraum 3  
Gebühr: 56,- EUR  
Beginn: Mi, 12.01.22  
Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken  
und eine Decke.

**30107 J**  
**Hatha-Yoga**  
Helga Kern  
10 Abende  
Mittwoch, 20.30 - 21.30 Uhr  
Altenbürg Halle, Mehrzweckraum 3  
Gebühr: 56,- EUR  
Beginn: Mi, 12.01.22  
Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken  
und eine Decke.

**30201 J**  
**Rückenfit**  
Natallia Shkadarevich  
11 Vormittage  
Freitag, 09.00 - 10.15 Uhr  
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 4  
Gebühr: 61,- EUR  
Beginn: Fr, 14.01.22  
Ein Kurs für Einsteiger\*innen und alle, die fit  
bleiben wollen. Wir trainieren den Körper von  
Kopf bis Fuß, um das Muskelkorsett ins  
Gleichgewicht zu bringen. Faszien wieder zu  
lösen und unsere Beweglichkeit zu erhöhen.  
Mitzubringen sind: Isomatte, Turnschuhe, ein  
großes Handtuch und eine Wasserflasche  
und einen großen Gymnastikball.

**Bitte beachten Sie die Corona-**  
**Hygieneregeln auf Seite 99.**

**30202 J**  
**Zumba® Fitness**  
Natallia Shkadarevich  
11 Vormittage  
Freitag, 10.25 - 11.25 Uhr  
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 4  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Fr, 14.01.22  
Zumba® Fitness ist ein vom Latino-Lebens-  
gefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Pro-  
gramm mit südamerikanischer und internati-  
onaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kom-  
bination entsteht ein dynamisches, begeis-  
tertes und sehr effektives Fitnessstraining.  
Ein ZUMBA® Kurs verbindet schnellere und  
langsamere Rhythmen und Bewegungsab-  
läufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout,  
das die optimale Balance zwischen Ausdau-  
ertraining und körperformendem Muskelauf-  
bau bietet. Die Tanzbewegungen und -  
schritte sind problemlos zu erlernen und zie-  
len 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!**

**Aqua Zumba® ist perfekt für diejenigen,**  
**die nach einem energiegeladenen Low-im-**  
**act Training im Wasser suchen, um ihr**  
**Fitness-Programm zu ergänzen. Aqua Zu-**  
**mba® bringt die Zumba® Philosophie mit**  
**Wasserwiderstand zusammen, diese Pool-**  
**Party sollte man auf keinen Fall verpassen.**  
**Bei Aqua Zumba® werden die Gelenke we-**  
**niger belastet. Man kann einfach mal los-**  
**lassen. Wasser schafft einen natürlichen**  
**Widerstand, dadurch kostet jeder Schritt**  
**etwas mehr Kraft und die Muskeln werden**  
**so gestärkt.**

**30203 J**  
**Aqua-Zumba®**  
Natallia Shkadarevich  
12 Abende  
Mittwoch, 17.15 - 18.00 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 38,- EUR  
Beginn: Mi, 12.01.22

**30204 J**  
**Aquafitness und Aqua Zumba®**  
**Mix aus Fitness und**  
**Tanzen im Wasser**  
Natallia Shkadarevich  
12 Abende  
Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 38,- EUR  
Beginn: Mi, 12.01.22



**30205 J**

**Aqua-Fitness**

Natallia Shkadarevich  
13 Abende  
Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 58,- EUR  
Beginn: Di, 11.01.22

Die Teilnahme an  
den Kursen erfolgt  
auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die  
Volkshochschule nicht.

**Info!**

**30206 J**

**Aqua-Fitness**

Natallia Shkadarevich  
13 Abende  
Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Di, 11.01.22

**30207 J**

**Aqua-Fitness**

Natallia Shkadarevich  
12 Abende  
Mittwoch, 16.15 - 17.15 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 51,- EUR  
Beginn: Mi, 12.01.22

**30208 J**

**Aqua-Fitness**

Tanja Jost  
10 Abende  
Montag, 18.00 - 18.45 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Mo, 17.01.22

**30209 J**

**Aqua-Fitness**

Tanja Jost  
10 Abende  
Montag, 18.50 - 19.35 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Mo, 17.01.22

**30210 J**

**Aqua-Fitness**

Tanja Jost  
10 Abende  
Montag, 19.40 - 20.25 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Mo, 17.01.22

**30211 J**

**Aqua-Fitness**

Tanja Jost  
10 Abende  
Dienstag, 19.15 - 20.00 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Di, 18.01.22

**30212 J**

**Aqua-Fitness**

Tanja Jost  
10 Abende  
Dienstag, 20.00 - 20.45 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Di, 18.01.22

**30213 J**

**Aqua-Fitness**

Tanja Jost  
10 Abende  
Freitag, 18.25 - 19.10 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Fr, 21.01.22



**Wir kochen italienisch!**

**30501 J**

**"Antipasti" Abend**

Dr. Maria Schmitt  
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard, Schulküche  
Gebühr: 16,- EUR  
zuzgl. ca. 15 EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 24.06.22  
"Antipasti" ist italienisch und bedeutet "Vorspeisen". Traditionell werden Antipasti also vor dem eigentlichen Hauptgang gereicht. Sie werden warm oder kalt serviert und zeichnen sich durch ihre große Vielfalt aus. An diesem Abend kreieren Sie selbst authentisches Italia-Feeling! Kombiniert mit dem passenden Vino, genießen Sie anschließend die hausgemachten Spezialitäten wie in einer italienischen Großfamilie.  
Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

**30502 J**

**"Pasta" Abend**

Dr. Maria Schmitt  
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard, Schulküche  
Gebühr: 16,- EUR  
zuzgl. ca. 15 EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 08.07.22  
Hier kocht die Lebensfreude! Ab sofort schmeckt Ihre Pasta original wie vom Italiener! Denn in diesem Kochkurs werden Sie in die Geheimnisse der "cucina italiana" eingeführt. Mit Hilfe der passenden Tipps und Tricks steht beim Pasta Kochkurs die Zubereitung von verschiedenen Nudeln und dazu verschiedene Saucen auf dem Speiseplan. Kombiniert mit dem passenden Vino, genießen Sie anschließend die hausgemachten Spezialitäten wie in einer italienischen Großfamilie.  
Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

**30503 J**

**"Secondi e Contorni" Abend**

Dr. Maria Schmitt  
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard, Schulküche  
Gebühr: 16,- EUR  
zuzgl. ca. 15 EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 22.07.22  
Der zweite Gang (secondo piatto) der italienischen Küche ist eher eiweißhaltig und besteht aus Fleisch oder Fisch, aber auch Eierspeisen, Käsegerichte und anderes gehören zu den Secondi. Contorni sind italienische Beilagen und werden in der italienischen Küche meist zum zweiten Gang gereicht. Sie bestehen vor allem aus Gemüse, kleineren Salaten usw... Mit hilfreichen Tipps und Tricks gelingt Ihnen ein zauberhaftes Menü voller Köstlichkeiten aus "Bella Italia". Kombiniert mit dem passenden Vino, genießen Sie anschließend die hausgemachten Spezialitäten wie in einer italienischen Großfamilie.  
Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

**30504 J**

**"Italienische Desserts" Abend**

Dr. Maria Schmitt  
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard, Schulküche  
Gebühr: 16,- EUR  
zuzgl. ca. 15 EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 29.07.22  
Original italienische Desserts gehören zu den beliebtesten Nachspeisen auf der ganzen Welt, weil sie aus einfachen köstlichen Zutaten gezaubert werden.  
Ich zeige Ihnen, dass die Zubereitung italienischer Nachspeisen gar nicht kompliziert sein müssen, da das Geheimnis wirklich guter Rezepte hauptsächlich in der hohen Qualität der Zutaten und in ein paar Tricks liegt.  
Mit dem richtigen Prosecco werden wir unsere vorbereiteten Köstlichkeiten zusammen verspeisen. Salute!  
Mitzubringen sind: ( Schürze), Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

**Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 37.**

**40901 J  
Italienisch A1  
ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Allegro A1**  
Barbara Aceranti  
10 Abende  
Dienstag, 18.15 - 19.45 Uhr  
Schönbornschnle, OT Karlsdorf, Pavillon 3  
Gebühr: 71,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR  
Beginn: Di, 11.01.22  
Machen Sie oft Urlaub in Italien? Gefällt Ihnen die Sprache und möchten Sie sich auch damit verständigen können? Wir starten von 0 und am Ende des Kurses können Sie schon die ersten kleinen Gespräche führen.

**40902 J  
Italienisch A1  
mit Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Allegro A1**  
Barbara Aceranti  
10 Abende  
Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr  
Schönbornschnle, OT Karlsdorf, Pavillon 3  
Gebühr: 71,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR  
Beginn: Mi, 12.01.22  
Können Sie schon ein paar Worte auf Italienisch? Möchten Sie es noch besser können? Im Kurs arbeiten wir mit dem Lehrbuch und anderen Materialien. Inhalte sind Konversation, Textverständnis, Textproduktion, Wortschatz und Grammatik.



**40903 J  
Italienisch B1  
Konversation**

**Lehrmaterial: Zeitungsartikel, Nachrichten o.Ä.**  
Barbara Aceranti  
10 Abende  
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr  
Schönbornschnle, OT Karlsdorf, Pavillon 3  
Gebühr: 71,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR  
Beginn: Mi, 12.01.22  
Können Sie schon ein paar Worte auf Italienisch? Möchten Sie es noch besser können? Im Kurs arbeiten wir mit dem Lehrbuch und anderen Materialien. Inhalte sind Konversation, Textverständnis, Textproduktion, Wortschatz und Grammatik.



## Kraichtal OT 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](http://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:  
Grundschule Menzingen, Heilbronner Str. 58, 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  
Mehrzweckhalle Menzingen, Foyer  
Gebühr: 86,- EUR  
Beginn: Di, 18.01.22  
Die weichen und fließenden Bewegungen des Qigong sind einfach zu erlernen. Sie fördern die Beweglichkeit, regen die Lebensenergie an und stärken die innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Verbindung von Bewegung, Atmung und gelenkter Aufmerksamkeit wirkt entspannend und regenerierend, löst Blockaden, und verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Typische Stresssymptome können deutlich gemindert werden und die Faszien bleiben geschmeidig. Viele Elemente können auch im Alltag genutzt werden. Durch Variation des Inhaltes auch für Wiederholende zu empfehlen. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.



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  
12 Abende  
Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr  
Vereinsraum Menzingen  
Gebühr: 57,- EUR  
Beginn: Mi, 19.01.22  
Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und ein Handtuch.

**30202 M  
Gesundheitssport für Frauen**

Birgit Gauch  
12 Abende  
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr  
Vereinsraum Menzingen  
Gebühr: 57,- EUR  
Beginn: Mi, 19.01.22  
Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und ein Handtuch.



Gemeinsam  
für mehr Bildung



## Kraichtal OT Münzesheim

**Außenstellenleiterin:**  
**Katharina Fessler**  
**Wiesenstr. 19a**  
**76703 Kraichtal**  
**Tel.: 07250/929420**  
**E-Mail: f.fessler.k@t-online.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](http://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); Markgrafenschule Münzesheim, Mönchsweg 12; Mehrzweckhalle Neuenbürg, Jedermannstr. 20, Feuerwehrhaus Münzesheim, Horst-Kochendörfer Platz 1, Sporthalle in Münzesheim, Mönchsweg 12,

**Das neue Herbstprogramm  
erscheint am 12. Juli 2022.**

### 20701 N

#### Einführung in das Zeichnen

Agoston Patisti  
15 Abende  
Dienstag, 18.30 - 20.30 Uhr  
Markgrafen-Gemeinschaftsschule Münzesheim  
Gebühr: 128,- EUR  
zuzgl. Materialkosten  
Beginn: Di, 18.01.22

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, Op-art und die Zeitgenössische Moderne.  
Bitte am 1. Tag mitbringen: Kugelschreiber und DIN A 4 Papierbögen.

**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.**

### 30101 N

#### Yoga für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Gabriele Sturm  
12 Abende  
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Feuerwehrhaus Münzesheim  
Gebühr: 77,- EUR  
Beginn: Do, 13.01.22  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

### 30101A N

#### Yoga für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Gabriele Sturm  
10 Abende  
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Feuerwehrhaus Münzesheim  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Do, 28.04.22  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

### 30201 N

#### Rückenfit

Anette Gauch  
11 Abende  
Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr  
Mehrzweckhalle Neuenbürg  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Di, 11.01.22



### 30201A N

#### Rückenfit

Anette Gauch  
10 Abende  
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr  
Markgrafen-Gemeinschaftsschule Münzesheim, Schulsporthalle  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Di, 26.04.22

### 30202 N

#### Rückenfit

Anette Gauch  
11 Abende  
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Markgrafen-Schule Münzesheim, Schulsporthalle  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Di, 11.01.22

### 30202A N

#### Rückenfit

Anette Gauch  
10 Abende  
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Markgrafen-Schule Münzesheim, Schulsporthalle  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Di, 26.04.22

### 30203 N

#### Fit Mix / Bauch-Beine-Po-Training

Christian Krieg  
14 Abende  
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Mehrzweckhalle Neuenbürg  
Gebühr: 61,- EUR  
Beginn: Mo, 17.01.22  
Eine ausgewogene Mischung aus Kräftigung, Straffung, Ausdauer und Fettverbrennung. Mithilfe von speziellen Kräftigungs-, Dehnungs- und Spannungsübungen 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 bitte den Hausarzt befragen.**

## 30204 N

### Aqua-Fit

Gordana Frank, Tessa Koringer  
12 Abende

Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 38,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 14.01.22

## 30204A N

### Aqua-Fit

Gordana Frank, Tessa Koringer

8 Abende

Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 26,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 06.05.22

## 30205 N

### Aqua-Fit

Gordana Frank, Tessa Koringer

12 Abende

Freitag, 19.30 - 20.15 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 38,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 14.01.22

## 30205A N

### Aqua-Fit

Gordana Frank, Tessa Koringer

8 Abende

Freitag, 19.30 - 20.15 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 26,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei

der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 06.05.22

## 30206 N

### Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende

Montag, 18.15 - 19.00 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 17.01.22

**Das neue Herbstprogramm  
erscheint am 12. Juli 2022.**

## 30206A N

### Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende

Montag, 18.15 - 19.00 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 25.04.22

## 30207 N

### Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende

Montag, 19.00 - 19.45 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 17.01.22

## 30207A N

### Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende

Montag, 19.00 - 19.45 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 25.04.22

Die Teilnahme an  
den Kursen erfolgt  
auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die  
Volkshochschule nicht.

Info!

## 30208 N

### Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende

Montag, 19.45 - 20.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 17.01.22

## 30208A N

### Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende

Montag, 19.45 - 20.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 25.04.22

## 30209 N

### Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende

Dienstag, 18.45 - 19.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 18.01.22

## 30209A N

### Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende

Dienstag, 18.45 - 19.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 26.04.22

## 30210 N

### Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende

Dienstag, 19.30 - 20.15 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 18.01.22

## 30210A N

### Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende

Dienstag, 19.30 - 20.15 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 26.04.22

**Wassergymnastik kennt keine Altersbegrenzung. Das Training im Wasser wirkt sich positiv auf viele Körperfunktionen aus und macht auch noch Spaß. Durch gezielte Übungen sollen die Gelenke entlastet und die Muskeln gelockert werden. Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden sollten Sie zuerst Ihren Hausarzt befragen.**

## 30211 N

### Wassergymnastik 50+

Katharina Feßler

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 18.01.22

## 30211A N

### Wassergymnastik 50+

Katharina Feßler

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 26.04.22



©kzenon\_fotolia.com

## 30212 N

### Wassergymnastik 60+

Gordana Frank, Tessa Koringer

12 Abende

Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 38,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 14.01.22

## 30212A N

### Wassergymnastik 60+

Gordana Frank, Tessa Koringer  
8 Abende

Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 26,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,  
bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 06.05.22

**In der Wassergewöhnung werden die Kinder spielerisch an das Element Wasser herangeführt. Geeignet für kleine Wasser- ratten sowie ängstlichere Kinder. Durch die spielerischen Übungen wird den Kinder entweder die Angst vor dem Wasser genommen oder der Spaß verstärkt.**

## 30213 N

### Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Thorsten Kolein  
10 Vormittage

Samstag, 10.40 - 11.25 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 39,- EUR

Beginn: Sa, 15.01.22

Bitte den Kindern Schwimmwindeln anziehen und Schwimmflügel mitbringen.

## 30213A N

### Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Thorsten Kolein

9 Vormittage

Samstag, 10.40 - 11.25 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 35,- EUR

Beginn: Sa, 07.05.22

Bitte den Kindern Schwimmwindeln anziehen und Schwimmflügel mitbringen.



©BillionPhotos\_fotolia.com

## 30214 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Anfänger\*innen

Thorsten Kolein

10 Vormittage

Samstag, 09.00 - 09.45 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 65,- EUR

Beginn: Sa, 15.01.22

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

## 30214A N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Anfänger\*innen

Thorsten Kolein

9 Vormittage

Samstag, 09.00 - 09.45 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 58,- EUR

Beginn: Sa, 07.05.22

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

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

## 30215 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs

Thorsten Kolein

10 Vormittage

Samstag, 09.50 - 10.35 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 65,- EUR

Beginn: Sa, 15.01.22

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

## 30215A N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs

Thorsten Kolein

9 Vormittage

Samstag, 09.50 - 10.35 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 58,- EUR

Beginn: Sa, 07.05.22

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

Thorsten Kolein

10 Mittage

Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 65,- EUR

Beginn: Sa, 15.01.22

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

## 30216A N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs

Thorsten Kolein

9 Mittage

Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 58,- EUR

Beginn: Sa, 07.05.22

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

Thorsten Kolein

10 Mittage

Samstag, 12.20 - 13.05 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 65,- EUR

Beginn: Sa, 15.01.22

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

Für Kinder, die bereits schwimmen können.

Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

## 30217A N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Profi

Thorsten Kolein

9 Mittage

Samstag, 12.20 - 13.05 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 58,- EUR

Beginn: Sa, 07.05.22

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

Für Kinder, die bereits schwimmen können.

Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

## 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, 15.01.22

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

## 30218A N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Anfänger\*innen

Herbert Bender

9 Nachmittage

Samstag, 13.10 - 13.55 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 57,- EUR

Beginn: Sa, 07.05.22

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

## 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, 15.01.22

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

**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!

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

**30219A N**  
**Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs**   
Herbert Bender  
9 Nachmittage  
Samstag, 13.55 - 14.40 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 57,- EUR  
Beginn: Sa, 07.05.22  
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, 15.01.22  
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.  
Für Kinder, die bereits schwimmen können.  
Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

**30220A N**  
**Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Profikurs**   
Herbert Bender  
9 Nachmittage  
Samstag, 14.40 - 15.25 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 57,- EUR  
Beginn: Sa, 07.05.22  
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.  
Für Kinder, die bereits schwimmen können.  
Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

**30221 N**  
**Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbau**   
Herbert Bender  
10 Nachmittage  
Samstag, 15.25 - 16.10 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 62,- EUR  
Beginn: Sa, 15.01.22  
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.



**30221A N**  
**Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbau**   
Herbert Bender  
9 Nachmittage  
Samstag, 15.25 - 16.10 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 57,- EUR  
Beginn: Sa, 07.05.22  
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

**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!

**30222 N**  
**Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Profikurs**   
Kai Widenmeyer  
10 Nachmittage  
Samstag, 16.10 - 16.55 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 53,- EUR  
Beginn: Sa, 15.01.22  
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.  
Für Kinder, die bereits schwimmen können.  
Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

**30222A N**  
**Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Profikurs**   
Kai Widenmeyer  
9 Nachmittage  
Samstag, 16.10 - 16.55 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Sa, 07.05.22  
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  
10 Nachmittage  
Samstag, 16.55 - 17.40 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 53,- EUR  
Beginn: Sa, 15.01.22  
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

**30223A N**  
**Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Anfänger\*innen**   
Kai Widenmeyer

9 Nachmittage  
Samstag, 16.55 - 17.40 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Sa, 07.05.22  
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

**30224 N**  
**Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs**   
Kai Widenmeyer  
10 Abende  
Samstag, 17.40 - 18.25 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 53,- EUR  
Beginn: Sa, 15.01.22  
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

**30224A N**  
**Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs**   
Kai Widenmeyer  
9 Abende  
Samstag, 17.40 - 18.25 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Sa, 07.05.22  
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

**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.**

**30225 N**  
**Schwimmen für Erwachsene Anfänger\*innen**  
Kai Widenmeyer  
10 Abende  
Samstag, 18.25 - 19.10 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 53,- EUR  
Beginn: Sa, 15.01.22

**30225A N**  
**Schwimmen für Erwachsene Anfänger\*innen**  
Kai Widenmeyer  
9 Abende  
Samstag, 18.25 - 19.10 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Sa, 07.05.22

vhs  Volkshochschulverband  
Baden-Württemberg

Gemeinsam  
für mehr Bildung

Die Volkshochschulen in Baden-Württemberg



## Kraichtal OT Unteröwisheim

**Außenstellenleiterin:**  
**Angelika Pflaum**  
**Südenstr. 9**  
**76703 Kraichtal**  
**Tel.: 07251/61262**  
**E-Mail:**  
**angelika\_pflaum@web.de**

Ihre Anmeldung ist nur noch schriftlich mit dem SEPA-Lastschriftmandat möglich. Dieses finden Sie in allen Programmheften der VHS oder auf der Homepage der Stadtverwaltung Kraichtal unter:

[www.kraichtal.de/Leben&Freizeit/Schulen/Volkshochschule](http://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 Un-**  
**teröwisheim, Schulstr. 30**

**20001 R**  
**Zeitlos schön – das perfekte Make-up für die Frau ab 50**  
Kerstin Glasauer  
Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr  
Eisenhut-Schule Unteröwisheim  
Gebühr: 16,- EUR

zugl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen  
Termin: Di, 31.05.22  
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Teilnehmern durchgeführt.  
Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab 50 Jahren, für die Make-up keine Frage des Alters ist. Tatsächlich sehen alle Frauen mit dem richtigen Make-up jünger, frischer und strahlender aus, wenn sie die richtige Technik beherrschen! Reifere Haut und Make-up schließen sich auf keinen Fall aus. Wahr ist aber, dass bei reiferer Haut mit weniger oft mehr bewirkt werden kann. Fältchen lassen sich nicht wegschminken. Linien und Konturen aufzuheben, um die Tiefe zu nehmen, ist der wichtige Tipp für das Schminken für die reife Frau. Freuen Sie sich auf einen Kurs, in dem Sie die Geheimnisse für jugendliche Ausstrahlung und Frische erfahren!

### **21301 R** **Gitarre für jedes Alter** **Anfänger\*innen**

Michael von der Weth  
8 Abende  
Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr  
Eisenhut-Schule Unteröwisheim  
Gebühr: 89,- EUR  
Beginn: Mi, 09.02.22  
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.**

### **30101 R** **Hatha-Yoga**

Heike Buchleither  
8 Abende  
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Eisenhutschule Unteröwisheim  
Gebühr: 51,- EUR  
Beginn: Di, 18.01.22  
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

### **30102 R** **Hatha-Yoga**

Heike Buchleither  
8 Abende  
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Eisenhutschule Unteröwisheim  
Gebühr: 51,- EUR  
Beginn: Di, 18.01.22  
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

**Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte,**

**in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am Wirksamsten davor geschützt. Der Dozent erlernt mit den Kindern, alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und 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. Dabei werden auch praktische Übungen durchgeführt.**



© S.Kobold\_fotolia.com

### **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, 08.03.22  
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

### **30202 R** **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 9 bis 11 Jahren**



Karlheinz Bollheimer  
4 Nachmittage  
Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr  
Eisenhut-Schule Unteröwisheim  
Gebühr: 28,- EUR  
Beginn: Di, 08.03.22  
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

### **30301 R** **Stoffwechsoptimierung bei chronischen Erkrankungen** **Vortrag**

Cornelia Dinger  
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Eisenhut-Schule Unteröwisheim  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Di, 22.02.22  
**Voranmeldung erforderlich!**  
Der Stoffwechsel, auch Metabolismus genannt, ist unsere treibende - lebenserhaltende

Kraft. Er sorgt für die Umwandlung aller aufgenommenen Nahrungsmittel. Am Tag um Energie zur Verfügung zu stellen, in der Nacht zur Regeneration und Entgiftung. Sind Katabolismus und Anabolismus nicht im Ausgleich, versucht der Körper dies zu kompensieren. Sind jedoch die Organe nicht mehr in der Lage zu kompensieren, kommt es erst zu Symptomen wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit, dann zu Krankheiten wie z.B. Diabetes mellitus, Arthritis, Rheuma, Arteriosklerose, Osteoporose, Gicht, chronische Entzündungen und Schilddrüsendysfunktionen. Als Ursachen beschreiben Prof. Dr. Jürgen Schole und R. Wolfgang Lutz: Dauerstress, Bewegungsmangel und eine Kohlehydrat lastige Ernährung sowie Schwermetallbelastungen. Wie kann eine Stoffwechselregulierung gelingen? Darauf gibt dieser Vortrag Antworten.

## 30302 R Heilkraft der Pflanze

Mitra Ardebili-Brecht  
3 Vormittage  
Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr  
Eisenhut-Schule Unteröwisheim  
Gebühr: 33,- EUR  
zuzgl. 8,- EUR Materialkosten bei der Dozentin zu bezahlen  
Termine: 26.03./02. und 09.04.22  
In diesem Kurs werden wir einen kleinen Gedankenausflug in die Pflanzenwelt machen.  
- welche Pflanzen wirken entzündungshemmend und welche aufheiternd?  
Zudem werden wir beispielsweise gemeinsam Balsame aus Kamillenblüten oder Lippenstifte aus Hibiskusblüten herstellen, die sich auch gut als Geschenk eignen.



©babimu\_fotolia.com

## 30501 R Kindergeburtstage in Unteröwisheim (kochen und backen)!

**Feiern Sie Ihren Kindergeburtstag über die VHS!**  
Christina Exner  
Gebühr: 140,- EUR  
inkl. 45,- EUR für Lebensmittel und Getränke  
Du möchtest mal einen etwas anderen Geburtstag feiern? Hier kochen und backen wir dein Wunschgericht mit deinen Gästen. Die Kindergeburtstage dauern ca. 3 Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart. Bitte setzen Sie sich bei Interesse rechtzeitig mit der VHS Außenstelle Unteröwisheim, Frau Pflaum, Tel.: 07251/61262 in Verbindung.

**30502 R  
Jerusalem – Sinnliche Küche des vorderen Orients**  
Alexandra Avunduk

Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr  
Eisenhut-Schule Unteröwisheim  
Gebühr: 24,- EUR  
zuzgl. ca. 13,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 01.04.22  
Gebackene Süßkartoffeln mit geröstetem Blumenkohl oder Safranhähnchen mit karamellisierten Zwiebeln und Kardamomreis- nur zwei von vielen Lieblingsrezepten aus dem Kochbuch "Jerusalem" von Yotam Ottolenghi. Inzwischen hat Ottolenghi mehrere Restaurants u.a. in London, wo mit viel Liebe fürs Detail die orientalische Küche neu interpretiert wird, ohne ihre Wurzeln zu verlieren. Ein aufregendes Geschmackserlebnis der besonderen Art! Wir kochen eine Auswahl, inspiriert durch die Vielfalt an Möglichkeiten und unterstützt vom Kochbuch von Yotam Ottolenghi / Sami Tamimi, die wir auch im Alltag gut umsetzen können, für Freunde und Familie. Bitte mitbringen: Getränke, scharfe Messer und Restbehälter.



## Östringen

**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 (LGO)/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**

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

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

Info!

**Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent erlernt mit den Jungen und Mädchen alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Das Kursprogramm wird mit zahlreichen Übungen und Spielen, welche das Selbstbewusstsein der Mädchen und Jungen stärken, abgerundet. Zu Beginn der ersten Kursstunde werden die Eltern im Beisein ihrer Kinder in den kompletten Kursablauf eingewiesen. Am letzten Kurstag erfolgt mit den Eltern 20 Minuten vor Kursende im Beisein ihrer Kinder ein Abschlussgespräch. Dabei werden auch praktische Übungen vorgeführt. Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.**

## 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, 29.04.22  
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.



## 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, 29.04.22  
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, 07.05.22

Frauen und Mädchen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Frauen und Mädchen sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent 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 37.**

40401 T

## Deutsch als Fremdsprache

**Lehrbuch: Tangram aktuell ab Lektion 1**

Jessica Toussaint  
10 Abende  
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
LGÖ / Realschule Anbau, Eingang Verbindungsflur  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Do, 24.02.22

40601 T

## Englisch B1 mit Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Great! B1, Klett Verlag**  
Elizabeth Jean Baumgarten  
10 Abende  
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr  
LGÖ / Realschule Anbau, Eingang Verbindungsflur  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Mi, 02.02.22

40801 T

## Französisch A1 Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Perspektiven 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, 16.02.22

40901 T

## Italienisch A1

**Anfänger\*innen**

**Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 1**  
Sonette Weis  
13 Abende  
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Städtische Musik- und Kunstschule  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Do, 03.02.22

41801 T

## Portugiesisch aus Brasilien

**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, 22.02.22

42201 T

## Spanisch A1

**Anfänger\*innen**

**Lehrbuch: Caminos 1**  
Paz Larios  
10 Abende  
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr  
Städtische Musik- und Kunstschule  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Mi, 23.02.22

42202 T

## Spanisch B1 Fortgeschrittene / curso de conversación

**Lehrbuch: Con gusto B1**  
Paz Larios  
10 Abende  
Freitag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Städtische Musik- und Kunstschule  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Fr, 25.02.22



## 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-Rundbau, Karl-Walter-Str.;** **Schwimmhalle Ubstadt, Hebelstr. 4;** **Grundwerkhaus Zeutern, Unterdorfstr. 53;** **Firstständerhaus Zeutern, Unterdorfstr. 29;** **Kelterhaus Ubstadt, Obere Str. 11;** **Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee;** **Mehrzweckhalle Ubstadt, Hebelstr. 2, Mehrzweckhalle Weiher, Schulstraße.**

Die australische Sterbebegleiterin Bronnie Ware hat in einem Buch beschrieben, welche 5 Dinge Sterbende am meisten bereuen. Interessant sind Platz 1 und Platz 2 dieser "Hitliste": "Ich wünsche mir, den Mut gehabt zu haben, mein eigenes Leben zu leben" und "Ich wünschte, ich hätte weniger gearbeitet".  
**Wieso fällt es uns also so schwer, uns auf das für uns "Wesentliche" im Leben zu konzentrieren? Vielleicht ist uns nicht bewusst, was das Wesentliche für uns ist? Oder sind wir so stark in unseren "Verpflichtungen" gefangen, dass wir dafür keine Zeit mehr finden? Oder gönnen wir uns die Zeit für diese Dinge einfach nicht, weil es keine "wertschöpfende" Zeit ist und wir Schuldgefühle haben, wenn wir die Zeit "vertrödeln"? Oder dient der Zeitmangel als Ausrede für mangelnden Mut?**

10601 V

## Veränderung oder Komfortzone? Nur Mut zur Veränderung

**Vortrag**  
Sabine Ganter  
Mittwoch, 19.00 Uhr  
Firstständerhaus Zeutern  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mi, 26.01.22  
**Voranmeldung erforderlich!**

10602 V

## Veränderung oder Komfortzone? Nur Mut zur Veränderung

Sabine Ganter  
3 Abende  
Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  
Firstständerhaus Zeutern  
Gebühr: 26,- EUR  
Beginn: Mi, 02.02.22  
In diesem Seminar lernen Sie Methoden kennen, um ihren persönlichen Weg aus der Komfortzone und den Mut zur Veränderung zu finden.

**Bitte beachten Sie die Corona-Hygieneregeln auf Seite 99.**

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

## 10603 V

### Mach mal langsam(er)! Entschleunigung im Alltag

#### Vortrag

Sabine Ganter  
Mittwoch, 19.00 Uhr  
Firstständerhaus Zeutern  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mi, 27.04.22

#### Voranmeldung erforderlich!

Der Vortrag zeigt Methoden auf und gibt Tipps, wie ein hektischer Alltag entschleunigt werden kann, um wieder zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. Kleine Geschichten runden das Thema "Entschleunigung" ab.

## 10604 V

### Mach mal langsam(er)! Entschleunigung im Alltag Seminar

Sabine Ganter  
4 Abende  
Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  
Firstständerhaus Zeutern  
Gebühr: 35,- EUR  
Beginn: Mi, 04.05.22  
Im Seminar lernen Sie Methoden kennen, um ihren persönlichen Weg aus Hamsterrad zu finden.

Immer mehr wissenschaftliche Studien zeigen, dass wir ruhiger, ausgeglichener und glücklicher sind und deutlich weniger Stress-Symptome haben, wenn wir mit der Natur in Kontakt sind und uns nicht in geschlossenen Räumen oder in Innenstädten aufhalten.

Auf meditativen Naturerkundungen können sie die Kraftquellen von Wald, Wiese und Wasserlandschaft erfahren. Kleine Meditationseinheiten runden die Streifzüge ab.

## 10605 V

### Kraft tanken in der Natur – Meditativer Naturstreifzug durch Hohlwege und Wald

Sabine Ganter  
Samstag, 14.05.22  
Treffpunkt: 10.00 Uhr  
Friedhof Zeutern  
Ende: 12.00 Uhr  
Gebühr: 10,- EUR

#### Voranmeldung erforderlich!

Vorkenntnisse und Wandererfahrung sind nicht erforderlich. Voraussetzung: gute Allgemeinkonstitution.  
Bitte ein Handtuch mitbringen.

## 10606 V

### Kraft tanken in der Natur – Meditativer Naturstreifzug rund um den Pfannwaldsee

Sabine Ganter  
Samstag, 25.06.22  
Treffpunkt: 10.00 Uhr  
Friedhof Zeutern  
Ende: 12.00 Uhr  
Gebühr: 10,- EUR

#### Voranmeldung erforderlich!

Vorkenntnisse und Wandererfahrung sind nicht erforderlich.  
Voraussetzung: gute Allgemeinkonstitution.  
Bitte ein Handtuch mitbringen.

## 10607 V

### Kraft tanken in der Natur – Meditativer Naturstreifzug durch Hohlwege

Sabine Ganter  
Samstag, 09.07.22  
Treffpunkt: 10.00 Uhr  
Friedhof Zeutern  
Ende: 12.00 Uhr  
Gebühr: 10,- EUR

#### Voranmeldung erforderlich!

Vorkenntnisse und Wandererfahrung sind nicht erforderlich.  
Voraussetzung: gute Allgemeinkonstitution.

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  
12 Vormittage  
Freitag, 08.45 - 10.15 Uhr  
Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee  
Gebühr: 77,- EUR  
Beginn: Fr, 14.01.22

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

## 30101A V

### Yoga Basic Kurs mit Vorkenntnissen

Gabriele Sturm  
10 Vormittage  
Freitag, 08.45 - 10.15 Uhr  
Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Fr, 29.04.22

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

## 30102 V

### Yoga Basic Kurs 50+ mit Vorkenntnissen

Gabriele Sturm  
12 Vormittage  
Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr  
Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee

Gebühr: 77,- EUR

Beginn: Fr, 14.01.22

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

## 30102A V

### Yoga Basic Kurs 50+ mit Vorkenntnissen

Gabriele Sturm  
10 Vormittage  
Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr  
Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Fr, 29.04.22

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

**Inhalt: Ausgleichsgymnastik und rücken-gerechten Ganzkörperaufbaus.**

Die Erwärmung beinhaltet u.a. gezielte Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit. Schwerpunkt dieser Gymnastik bildet eine gezielte Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur, um einen Ausgleich seines Körpers zu erreichen. Zum Ende eines jeden Kurstages wird die "PME" durchgeführt: Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur wird das Körpergefühl verbessert und mehr Gelassenheit erreicht. An verschiedenen Kurs-tagen wird auch mit dem großen Ball und dem Theraband gearbeitet. In diesem Kurs erlernen Sie im Alltag rückengerecht und entspannt vorzugehen.

## 30201 V

### Rückengerechter Ganzkörperaufbau mit Entspannung

Karin Federle  
11 Vormittage  
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr  
Firstständerhaus Zeutern  
Gebühr: 88,- EUR  
zugl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Di, 11.01.22  
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Isomatte und eine Decke.

## 30201A V

### Rückengerechter Ganzkörperaufbau mit Entspannung

Karin Federle  
11 Vormittage  
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr  
Firstständerhaus Zeutern  
Gebühr: 88,- EUR  
zugl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Di, 05.04.22  
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Isomatte und eine Decke.

## 30202 V

### Entspannte Schultern – freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode

Monica Fischer  
8 Abende  
Montag, 18.30 - 19.30 Uhr  
Firstständerhaus Zeutern  
Gebühr: 58,- EUR  
Beginn: Mo, 31.01.22  
Mit der Feldenkrais-Methode können Sie lernen, wie Sie Schultern, Nacken, Kiefer und

Augen von unangenehmer Anspannung befreien können. Es werden zunächst kleine leichte, später auch komplexe Bewegungen im Liegen, Sitzen und Stehen ausgeführt. So lernen Sie, sich neue Bewegungsmöglichkeiten zu erschließen und sich schmerzfreier, leichter und effektiver zu bewegen. Die Anleitungen trainieren die Selbstwahrnehmung und steigern die Achtsamkeit für selbst erzeugte Handlungen.  
Bitte eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.



© S.Kobold\_fotolia.com

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

### 30203 V Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Vorschulkinder



Karlheinz Bollheimer  
2 Samstage  
jeweils 09.00 - 10.30 Uhr  
Mehrzweckhalle Ubstadt  
Gebühr: 15,- EUR  
Termine: 19. / 26.03.22  
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

### 30204 V Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 7 bis 10 Jahren



Karlheinz Bollheimer  
2 Samstage  
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr  
Mehrzweckhalle Ubstadt

Gebühr: 15,- EUR  
Termine: 19. / 26.03.22  
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

### 30205 V Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 11 bis 14 Jahren



Karlheinz Bollheimer  
2 Samstage  
jeweils 09.00 - 10.30 Uhr  
Mehrzweckhalle Ubstadt  
Gebühr: 15,- EUR  
Termine: 02. / 09.04.22  
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

Die Teilnahme an  
den Kursen erfolgt  
auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die  
Volkshochschule nicht.

Info!

Selbstverteidigungskurse für ältere Menschen befassen sich schwerpunktmäßig mit dem Training von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, denn Täter greifen bevorzugt unsichere und unsicher wirkende Senioren\*innen an.

Sie lernen im Kurs, wie Sie gefährliche Situationen schnell erkennen und vermeiden können.

Die Selbstverteidigung für Senioren\*innen hat einen Vorteil: Kaum ein Angreifer wird damit rechnen, dass sich eine Rentner\*in zur Wehr setzt. Dies können Sie gezielt nutzen, um den Gegner zu überraschen, sich im Anschluss so schnell wie möglich aus dem Staub zu machen und aus sicherer Entfernung die Polizei zu alarmieren. Auch Selbstverteidigung für Rollstuhlfahrer ist ein wichtiges Thema. Wenn Menschen -egal welchen Alters- im Rollstuhl sitzen, so können sie sich trotzdem selbst verteidigen und müssen sich nicht wie Opfer verhalten.

### 30206 V Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Senior\*innen (60+)

Karlheinz Bollheimer  
2 Samstage  
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr  
Mehrzweckhalle Ubstadt  
Gebühr: 15,- EUR  
Termine: 02. / 09.04.22  
Schwerpunkte des Kurses sind: die Stärkung des Selbstvertrauens, die Gefahrenvermeidung und Gewaltprävention, die Prinzipien der Selbstbehauptung, Strategien zur Deeskalation, seniorenspezifische Selbstverteidigungstechniken, Verteidigung mit Alltagsgegenständen.  
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

## In Zusammenarbeit mit den Seniorenzentren Ubstadt-Weiher

### Fahrsicherheitstraining für Senioren\*innen 60+

Laut aktueller Verkehrsstatistik ist jeder dritte verunglückte E-Bike-Fahrer älter als 65 Jahre. Und die Verletzungen sind schwerer als bei Radfahrern ohne Akku-Hilfe.

Übung tut not: mehr als ein Drittel der tödlichen Unfälle von Radfahrern sind sogenannte Alleinunfälle – ohne Beteiligung anderer Verkehrsteilnehmer. Experten nennen vor allem Selbstüberschätzung und mangelnde Fahrkenntnisse als Gründe.

Körperliche Fitness und die Reaktionsfähigkeit nehmen im Alter ab. Angst führt bei vielen Senioren\*innen außerdem zu einem unsicheren Fahrstil. Einige, die schon länger kein Fahrrad mehr gefahren sind, glauben irrtümlich, dass der Motor die schwindende Muskelkraft wettmachen könne. Deshalb fahren sie mit Unterstützung des Elektromotors deutlich schneller als es ihre Fähigkeiten eigentlich noch erlauben würden.

Im E-Bike-Kurs können sich die Teilnehmer\*innen behutsam mit Technik und Tempo vertraut machen. Dazu können sie auf einem Parcours auf dem Motoballplatz in Weiher ihr Fahrrad austesten.

Was man im E-Bike-Kurs außerdem lernt: Wo sind Motor oder Akku angebracht? Wo hat das Rad den Schwerpunkt? Wie groß sind die Reifen? Wie schnell beschleunigt das Rad aus dem Stand? All das hat Auswirkungen auf das Fahrverhalten. Genauso wie das Gewicht des Rades. Mit Motor, Akku und einem massiven Rahmen bringen viele Räder über 20 Kilo auf die Waage. Nach diesem 3-stündigen Kurs werden sich die Teilnehmer\*innen deutlich sicherer fühlen und ihr Fahrverhalten besser einschätzen können.

### 30207 V Unterwegs mit dem E-Bike 60+

Karlheinz Bollheimer  
Mittwoch, 09.00 - 12.00 Uhr  
Motoball-Arena am Hardtsee,  
Ubstadt-Weiher  
Gebühr: 15,- EUR  
Termin: Mi, 06.04.22  
Mitzubringen sind: E-Bike, Fahrradhelm, Getränk.

### 30208 V Unterwegs mit dem E-Bike 60+

Karlheinz Bollheimer  
Mittwoch, 09.00 - 12.00 Uhr  
Motoball-Arena am Hardtsee,  
Ubstadt-Weiher  
Gebühr: 15,- EUR  
Termin: Mi, 04.05.22  
Mitzubringen sind: E-Bike, Fahrradhelm, Getränk.



©Microgen\_fotolia.com

## 30209 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger\*innen

Marina Fleischhauer  
8 Vormittage  
Samstag, 08.30 - 09.10 Uhr  
Schwimmhalle Ubstadt  
Gebühr: 38,- EUR  
Beginn: Sa, 15.01.22

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Kindern durchgeführt. Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

junge vhs

## 30209A V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger\*innen

Marina Fleischhauer  
8 Vormittage  
Samstag, 08.30 - 09.10 Uhr  
Schwimmhalle Ubstadt  
Gebühr: 38,- EUR  
Beginn: Sa, 30.04.22

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Kindern durchgeführt. Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

junge vhs

## 30210 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Folgekurs

Marina Fleischhauer  
10 Vormittage  
Samstag, 09.10 - 09.50 Uhr  
Schwimmhalle Ubstadt  
Gebühr: 43,- EUR  
Beginn: Sa, 15.01.22

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Kindern durchgeführt. Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

junge vhs

**Da der VHS die Schwimmhalle nur während der Schulzeit zur Verfügung steht, kann an den Samstagen vor den Ferien und während der Schulferien kein Unterricht erteilt werden.**

## 30210A V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Folgekurs

Marina Fleischhauer  
8 Vormittage  
Samstag, 09.10 - 09.50 Uhr  
Schwimmhalle Ubstadt  
Gebühr: 38,- EUR  
Beginn: Sa, 30.04.22

junge vhs

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Kindern durchgeführt. Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

## 30211 V Schwimmen für Kinder von 7 bis 8 Jahren – Fortgeschrittene

Marina Fleischhauer  
10 Vormittage  
Samstag, 09.50 - 10.30 Uhr  
Schwimmhalle Ubstadt  
Gebühr: 43,- EUR  
Beginn: Sa, 15.01.22

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Kindern durchgeführt.

Am Ende des Kurses kann bei entsprechender Eignung die Prüfung zum "Seepferdchen" abgelegt werden.

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

junge vhs

## 30211A V Schwimmen für Kinder von 7 bis 8 Jahren – Fortgeschrittene

Marina Fleischhauer  
8 Vormittage  
Samstag, 09.50 - 10.30 Uhr  
Schwimmhalle Ubstadt  
Gebühr: 38,- EUR  
Beginn: Sa, 30.04.22

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Kindern durchgeführt.

Am Ende des Kurses kann bei entsprechender Eignung die Prüfung zum "Seepferdchen" abgelegt werden.

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

junge vhs

Einmal in die Rolle eines Märchens schlüpfen und wie eine Meerjungfrau oder ein Delfin 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.

Der Kurs ist im Anschluss an das „Seepferdchen“ eine weitere einmalige Möglichkeit zu erlernen, wie man sich im Wasser noch sicherer und vielleicht auch auf eine andere Art bewegen kann. Voraussetzung: Gute Schwimm- und Tauchkenntnisse (Schwimmabzeichen ab "Seepferdchen")

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Schwimmbrille, eigene Monoflosse und Kostüm (Verleih leider nicht möglich).

## 30212 V Schwimmkurs mit eigener Monoflosse

Marina Fleischhauer  
10 Vormittage  
Samstag, 10.30 - 11.10 Uhr  
Schwimmhalle Ubstadt  
Gebühr: 43,- EUR  
Beginn: Sa, 15.01.22

junge vhs

## 30212A V Schwimmkurs mit eigener Monoflosse

junge vhs

## für 8-12jährige Mädchen und Jungen

Marina Fleischhauer  
8 Vormittage  
Samstag, 10.30 - 11.10 Uhr  
Schwimmhalle Ubstadt  
Gebühr: 38,- EUR  
Beginn: Sa, 30.04.22

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

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

Info!

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, Wechseljahresbeschwerden u.v.m.

## 30301 V Jin Shin Jyutsu Vortrag

Anke Riecke  
Dienstag, 19.00 Uhr  
Firstständehaus Zeutern  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Di, 08.03.22  
Vor Anmeldung erforderlich!

## 30302 V Jin Shin Jyutsu Vortrag

Anke Riecke  
Dienstag, 19.00 Uhr  
Firstständehaus Zeutern  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Di, 28.06.22  
Vor Anmeldung erforderlich!

Das neue Herbstprogramm erscheint am 12. Juli 2022.

**Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen.**  
Nähere Informationen siehe Seite 37.

**40601 V**

**Englisch A2/B1**

**Lehrbuch: Easy English B1.1**

ISBN: 978-3-06-520819-2

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, 03.02.22

Neben der Beschäftigung mit dem Lehrbuch steht leichte Konversation über aktuelle Themen aus dem Lebensbereich der Teilnehmenden im Vordergrund. Neue Teilnehmende ab Kenntnisstand A2/B1 sind willkommen.

**40602 V**

**Englisch B2**

**Lehrbuch: Great B2, Klett-Verlag**

ISBN-13:978-3125015845

Ursula Eckart

10 Abende

Donnerstag, 18.45 - 20.00 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,  
Karl-Walter-Straße

Gebühr: 68,- EUR / ermäßigt: 51,- EUR

Beginn: Do, 03.02.22

You have already learnt English for a couple of years and would like to consolidate and expand your basic knowledge in a relaxed and supportive atmosphere. We'll practice speaking, listening, reading, and grammar work while having a lot of fun.

**40801 V**

**Französisch**

**für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Perspectives A1 Allez-y – ab unité 7**

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, 20.01.22

Inhalt des Kurses: Wegbeschreibung, sich zu rechtfinden, nach dem Weg fragen etc. und in der unité 8 behandeln wir alles um die Familie - im weitesten Sinne.

**40802 V**

**Französisch**

**für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Perspectives A1 Allez-y – ab unité 8/9**

Sibylle Feterowsky

8 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,  
Karl-Walter-Straße

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Do, 28.04.22

Inhalt des Kurses: unterwegs in Frankreich, auf der Suche nach einem Hotel bzw. einer

Unterkunft, sich informieren im Fremdenverkehrsamt etc.

**40803 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, 13.01.22

Dieser Kurs eignet sich auch für Teilnehmer\*innen, die wenig Zeit für "Hausaufgaben" haben. Bei uns wird entspannt, viel gesprochen und diskutiert und dabei Grammatik, Wortschatz und Ausdrucksweise verbessert und erweitert.

**40901 V**

**Italienisch A1**

**für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 3**

Sonette Weis

10 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.15 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,  
Karl-Walter-Straße

Gebühr: 68,- EUR / ermäßigt: 51,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 26.01.22

Mit diesem Kurs erwerben Sie die wichtigsten sprachlichen Bausteine (Wörter, Sätze und Basics), um sich im Urlaub vor Ort zurechtzufinden.

**40902 V**

**Italienisch A1**

**für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab supplemento**

Piera Ceolan

10 Abende

Donnerstag, 20.30 - 21.45 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,  
Karl-Walter-Straße

Gebühr: 68,- EUR / ermäßigt: 51,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 13.01.22

**40903 V**

**Italienisch A2**

**für Fortgeschrittene**

**Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 1**

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, 13.01.22

**42201 V**

**Spanisch A1**

**"Hablamos español"**

**Anfänger\*innen mit geringen**

**Vorkenntnissen**

**Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben**

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, 31.01.22

Ein Einstiegskurs in die spanische Sprache und Kultur. Die sanfte Progression und der kommunikative Ansatz mit vielen Partnerübungen machen Spaß, nehmen die Angst vor der Fremdsprache und trainieren die Fähigkeit, sich in verschiedenen Situationen auszudrücken.

**42202 V**

**Spanisch A2**

**"Español los lunes"**

**Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben**

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, 31.01.22

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über Kenntnisse auf dem Niveau A1 verfügen. Wir erweitern die Kenntnisse in Vokabular und Grammatik mit Situationen aus dem Alltag und üben das freie Sprechen. Bienvenidos !



**50601 V**

**Von der schriftlichen Bewerbung zum Vorstellungsgespräch Kompakt-Workshop**

Ulrike Holzer

4 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Firstständlerhaus Zeutern

Gebühr: 43,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 10.03.22

Wer es schafft, seine Stärken im Bewerbungsverfahren richtig zu präsentieren und authentisch aufzutreten, hat deutlich bessere Karten. Deshalb ist es wichtig, sich im ersten Schritt die eigenen Stärken und Ressourcen bewusst zu machen, die Sie dann in der schriftlichen Bewerbung und im Vorstellungsgespräch überzeugend zum Ausdruck bringen. Im zweiten Schritt erhalten Sie im Workshop Informationen und Tipps, wie Sie ein qualifiziertes Bewerbungsanschreiben formulieren, die Inhalte Ihres Lebenslaufs strukturieren und im Vorstellungsgespräch authentisch und überzeugend auftreten. Gerne können Sie Stellenanzeigen und bereits vorbereitete Bewerbungen auf Ihrem Laptop/Tablet oder als Printversion mitbringen.



## Oberhausen- Rheinhausen

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

Anmeldungen für diese Außenstelle  
auch online unter:

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

**Veranstaltungsort: Gemeinschafts-  
schule, Am Schwarzen Weg 1**

### 10301 W ETF und Indexfonds!

**Vortrag**  
Klaus Heinzmann  
Montag, 18.00 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mo, 09.05.22

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

### 10302 W Erfolgreicher und effizienter Vermö- gensaufbau – Altersvorsorge

**Vortrag**  
Klaus Heinzmann  
Montag, 18.00 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mo, 23.05.22

### Voranmeldung erforderlich!

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

### 10601 W Lachyoga online

Sonja Gäng  
10 Abende  
Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Do, 13.01.22  
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 des Konferenzsystems.

### 10602 W Mit mehr Selbstbewusstsein zum Erfolg

**Vortrag**  
Sabine Ganter  
Donnerstag, 19.00 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Do, 17.03.22

### Voranmeldung erforderlich!

Sicher kennen Sie auch Menschen, die selbstbewusst durchs Leben gehen, ihre Meinung offen äußern, ihre Position in Diskussionen gut vertreten können, Kritik gut annehmen können, die stets offen für Neues sind, denen scheinbar alles gelingt und die Sicherheit und Zuversicht ausstrahlen. Aber, was

macht diese Menschen aus? Diese Menschen verfügen über ein gutes Selbstbewusstsein.

Was kann ich aber tun, wenn ich nicht so selbstbewusst bin? Selbstbewusstsein ist erlernbar. Ziel des Vortrages ist, Einblicke zu vermitteln, wie man sein Selbstbewusstsein steigern kann.

### 10603 W Nur keine Krise – mit Krisen positiv umgehen!

**Vortrag**  
Sabine Ganter  
Donnerstag, 19.00 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Do, 07.04.22

### Voranmeldung erforderlich!

"Wir stecken in einer Krise!" "Wir müssen diese Krise überwinden." "Ich stecke in einer Krise." Solche und ähnliche Sätze kennt jeder von uns oder hat sie selber schon verwendet. Aber, was ist eigentlich eine Krise?

Ziel des Vortrags ist es zu vermitteln, dass eine Krise etwas durchaus Positives sein kann - ein Entscheidungszeitpunkt, der es uns ermöglicht, kritisch unsere Möglichkeiten, Ideen, bisherigen Entscheidungen, Verhaltensweisen, Beziehungen, Werte, Vorstellungen, Handlungen etc. zu hinterfragen und wegweisende Entscheidungen zu treffen.



### 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

Stil-Pass mit Stil-Skript zum individuellen ausfüllen erhält jede Teilnehmerin von der Dozentin für 12,90 EUR am ersten Abend.  
Termine: 26.04. / 03.05.22

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 selbst sicherer 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.

## 20501 W Kid Fit Fun® von 7 bis 10 Jahre

Poonam Ahuja  
8 Nachmittage  
Freitag, 16.15 - 17.15 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Fr, 28.01.22  
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 Schritt-kombinationen.



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: 21.02./28.03.22  
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: 25.04./23.05.22  
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

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

Info!

## 30103 W Hatha-Yoga – Online

Karin Brand  
8 Abende  
Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Gebühr: 51,- EUR  
Beginn: Fr, 25.03.22  
Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

## 30104 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, 07.05.22  
Inhalte:

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 Stoffwechsoptimierung bei chronischen Erkrankungen

Vortrag  
Cornelia Dinger  
Dienstag, 19.00 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Di, 15.02.22

### Voranmeldung erforderlich

Der Stoffwechsel, auch Metabolismus genannt, ist unsere treibende - lebenserhaltende Kraft. Er sorgt für die Umwandlung aller aufgenommenen Nahrungsmittel. Am Tag um

Energie zur Verfügung zu stellen, in der Nacht zur Regeneration und Entgiftung. Sind Katabolismus und Anabolismus nicht im Ausgleich, versucht der Körper dies zu kompensieren. Sind jedoch die Organe nicht mehr in der Lage zu kompensieren, kommt es erst zu Symptomen wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit, dann zu Krankheiten wie z.B. Diabetes mellitus, Arthritis, Rheuma, Arteriosklerose, Osteoporose, Gicht, chronische Entzündungen und Schilddrüsendysfunktionen. Als Ursachen beschreiben Prof. Dr. Jürgen Schole und R. Wolfgang Lutz: Dauerstress, Bewegungsmangel und eine Kohlenhydratlastige Ernährung sowie Schwermetallbelastungen. Wie kann eine Stoffwechselregulierung gelingen? Darauf gibt dieser Vortrag Antworten.

**Wenn keine Präsenzveranstaltung möglich ist, dann findet der Vortrag online statt.**

## 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, 14.05.22  
In diesem Kurs wird original mexikanisch gekocht und echte Tortillas gebacken um danach eine "Fiesta mexicana" zu feiern. Bitte mitbringen: Getränke und Restbehälter.

**Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 37.**

## 42201 W Spanisch A1 für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

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, 20.01.22

## 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, 17.01.22

## 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, 19.01.22

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, 17.01.22



## 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](mailto:manuela.heil@philippsburg.de)**

**Sprechzeiten:**

**Montag bis Freitag: 08.00 - 12.00 Uhr**

**Montag: 15.30 - 18.00 Uhr**

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

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

Anmeldungen zu den Kursen bitte schriftlich mit SEPA-Lastschriftmandat oder per E-Mail mit Angabe der Bankverbindung (IBAN). Bei Vorträgen bitte telefonische Voranmeldung. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

**Veranstaltungsorte:**

**Konrad-Adenauer-Realschule, Lesingstr. 38, 76661 Philippsburg; Sebastianusheim Rheinsheim, Kirchstr. 4a, 76661 Philippsburg; Musik- und Kunstschule, Weiße-Tor-Str. 14, 76661 Philippsburg; Jugendstilfesthalle, Udenheimer Str. 3, 76661 Philippsburg**

30101 X

## Hatha-Yoga für Anfänger\*innen

Jolanta Hamsch-Pytlowski

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Sebastianusheim in

Philippsburg-Rheinsheim

Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Mi, 12.01.22

**Der Kurs findet u.U. auch in der Festhalle in Philippsburg statt.**

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

### Pilatesstraining

Doris Klein

12 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Sebastianusheim in

Philippsburg-Rheinsheim

Gebühr: 51,- EUR

Beginn: Di, 11.01.22

**Der Kurs findet u.U. auch in der Festhalle in Philippsburg statt.**

Ein gesunder Körper besitzt einen starken Halt von innen. Pilates ist ein Ganzkörper-Training zur Stärkung der tief liegenden, kleinen Muskelgruppen, bei dem immer die Körpermitte mit der Stütz Muskulatur um die Wirbelsäule, sowie die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur aktiv einbezogen werden. Durch eine bewusste Atmung und den fließenden Bewegungen werden die Gelenke geschont.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte und ein Handtuch.

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

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

**Info!**

**Gymnastik und Sport zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur; Training der Ausdauer und Koordination; Erhaltung der Beweglichkeit. Die Übungen umfassen auch das Training der Faszien (Bindegewebe), die Dehnung der Muskulatur und Entspannung. Kurs für Sie und Ihn, ruhig und ohne Hetze.**



30202 X

## Funktionsgymnastik für den Rücken

Irene Butsch

10 Abende

Mittwoch, 17.00 - 17.45 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg,

Chorraum

Gebühr: 32,- EUR

Beginn: Mi, 12.01.22

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränke, wärmende Kleidung nach Bedarf.

30203 X

## Funktionsgymnastik für den Rücken

Irene Butsch

10 Abende

Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg,

Chorraum

Gebühr: 32,- EUR

Beginn: Mi, 12.01.22

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränke, wärmende Kleidung nach Bedarf.

30501 X

## Mamma Mia –

### Kreativ trifft italienische Klassik

Alexandra Avunduk

Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 19,- EUR

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

Termin: Do, 02.06.22

Più bella cucina non c'è...Essen ist in Italien Kulturgut und zählt zu den wichtigsten Dingen im Leben und so gibt es kaum eine schönere Küche als die italienische - so locker, so ungekünstelt, so leidenschaftlich. Hier steht das Produkt im Vordergrund, nicht die verkomplizierte Zubereitung. 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 Mamas, 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 Restbehälter.

**Bitte beachten Sie die Corona-Hygieneregeln auf Seite 99.**



## 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, Kavalierschhaus Nr. 4 an der Eremitage, Friedrich-Hecker-Allee, Waghäusel Rheinhalle, Rheinstr. 26**  
**Wilhelm-Busch-Schule, Bonhoeferstr. 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.

**Das neue Herbstprogramm erscheint am 12. Juli 2022.**

### 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: 10,- EUR  
inkl. Materialkosten  
Termin: Mi, 27.04.22

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 Berührungängste. 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 Jede\* Einführung

Rudolf Woll  
5 Abende  
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Astronomiezentrum Waghäusel, Kavalierschhaus Nr. 4 an der Eremitage, Waghäusel, Friedrich-Hecker-Allee  
Gebühr: 53,- EUR  
Beginn: Mo, 07.03.22

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 Beobachtungsggeräte 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: 80,- EUR  
Beginn: Di, 08.03.22

Mitzubringen sind: 2 Pinsel, Wasserglas, Wasser- oder Aquarellfarbe, Bleistift und Tintenstift, Malpapier mind 200 gr. alles Weitere wird im Kurs besprochen.

**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 Y Hatha-Yoga

Karin Brand  
12 Abende  
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr  
Bolandenschule II, OT Wiesental  
Gebühr: 77,- EUR  
Beginn: Mi, 12.01.22  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

#### 30102 Y Hatha-Yoga Outdoorkurs

Karin Brand  
6 Abende  
Mittwoch, 19.00 - 20.15 Uhr  
Wiese an der Eremitage, Treffpunkt: Eingang der Eremitage  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Mi, 22.06.22  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

#### 30103 Y Entspannungskurs

Karin Brand  
8 Abende  
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Ort wird noch bekanntgegeben  
Gebühr: 35,- EUR  
Beginn: Di, 18.01.22

Dieser Kurs richtet sich an Menschen die auf der Suche zu mehr innerer Ruhe und Wiederentdeckung ihres Körpergefühls sind. Eine vollständige körperliche Ruhe und seelische Entspannung führt zu einer tiefgreifenden Regeneration des ganzen Körper-Geist-Systems, regt die Selbstheilungskräfte an, stärkt das Immunsystem und bewirkt so eine ganze Reihe positiver Veränderungen im allgemeinen Wohlbefinden: Erholung, innere Ruhe, bessere Konzentrationsfähigkeit, schnelle Besserung bei Schlafstörungen, Verbesserung der Organfunktion, Linderung von Schmerzen und insbesondere von psychosomatisch bedingten Krankheiten. Stressbedingten Krankheiten wird vorgebeugt. Entspannungskurse führen auf der medizinischen und ganzheitlichen Ebene des Menschen zu einem erfüllten, zufriedenen Leben. Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Decke

#### 30201 Y Online-Kurs: Pilates meets Rücken

Eleen Hilbert  
10 Abende  
Donnerstag, 20.15 - 21.15 Uhr  
Online  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Do, 13.01.22  
Langes Sitzen am Schreibtisch, Verspannungen und Muskelschmerzen durch eine falsche Körperhaltung: Wir kennen es wahrscheinlich

alle! Um diesen, sich oftmals langsam einschleichenden Schmerzen entgegen zu wirken, bietet sich Pilates mit kombinierten Rückenübungen optimal an. Pilates dehnt und kräftigt vor allem den unteren Rücken, Rumpf und Beckenboden. Die Kombination aus Kraft, Bewegung, Atmung, An- und Entspannung liefert schnell erste Erfolge. Der Kurs findet über das Konferenzsystem "Brustl babbl!" statt.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

## 30202 Y Fitnessgymnastik

Heike Heiler  
12 Abende  
Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr  
Bolandenschule II, OT Wiesental  
Gebühr: 51,- EUR  
Beginn: Mi, 12.01.22

Wir bringen den ganzen Körper in Schwung. Mittels Aerobic trainieren wir unser Herz-Kreislauf-System, rücken den Problemzonen auf die Pelle (Bauch, Beine, Po), dehnen und entspannen uns. Ziel des Kurses ist es, die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern sowie Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit zu steigern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage (Matte), Handtuch, Sportschuhe.

## 30203 Y Faszinierend durch Faszien-Workout Kurs in den Sommerferien

Eleen Hilbert  
6 Abende  
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Wiese an der Eremitage, Treffpunkt: Eingang der Eremitage  
Gebühr: 26,- EUR  
Beginn: Do, 28.07.22

Faszien umhüllen und stützen alle Organe und Muskeln. Für unsere Gesundheit und Fitness spielen sie eine wichtige Rolle, denn sie schützen unsere Muskulatur vor Verletzungen. Grund genug, unserem Bindegewebe etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken! Das Faszien-Workout bringt Energie, formt die Figur, ist gut für Gelenke und Rücken und vor allem verbessert es deine Beweglichkeit! Es wird geschwungen, gefedert, geklopft und gesprungen, um das Gewebe auf allen Ebenen zu aktivieren.

Bei schönem Wetter erleben wir die Natur, genießen das Ambiente der Eremitage und bewegen uns an der frischen Luft. Bei Regen fällt der Kurstag aus.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk und evtl. Anti-Stechmücken-Spray.

## Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 37.



## 40401 Y Deutsch als Fremdsprache A1.1 Anfänger\*innen

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1  
Hana Dörr  
20 Abende  
Dienstag und Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Bolandenschule II, OT Wiesental  
Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR  
Beginn: Di, 25.01.22  
Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

## 40402 Y Deutsch als Fremdsprache A1.2 leicht Fortgeschrittene

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1  
Hana Dörr  
20 Abende  
Dienstag und Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Bolandenschule II, OT Wiesental  
Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR  
Beginn: Di, 25.01.22

## 40403 Y Deutsch als Fremdsprache A2 leicht Fortgeschrittene

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2  
Hana Dörr  
20 Abende  
Dienstag und Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Bolandenschule II, OT Wiesental  
Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR  
Beginn: Di, 25.01.22

## 40404 Y Deutsch als Fremdsprache B1 Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1

Hana Dörr  
10 Abende  
Mittwoch, 18.30 - 20.30 Uhr  
Bolandenschule II, OT Wiesental  
Gebühr: 86,- EUR / ermäßigt: 65,- EUR  
Beginn: Mi, 26.01.22

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

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, 08.03.22  
Inhalt: Verbesserung und Erweiterung des Wortschatzes, Wiederholung der Grammatik, leichte Texte und Kommunikation.

## 40602 Y English B1 mit Konversation

Ursula Weschenfelder  
10 Abende  
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr  
Bolandenschule II, OT Wiesental  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Do, 27.01.22

## 40901 Y Italienisch A1 für leicht Fortgeschrittene Lehrbuch: Allegro A1

Sonette Weis  
10 Abende  
Montag, 20.30 - 21.30 Uhr  
Bolandenschule II, OT Wiesental  
Gebühr: 56,- EUR / ermäßigt: 42,- EUR  
Beginn: Mo, 24.01.22

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

Aus der Schulzeit  
sind mir nur die Bildungslücken  
in Erinnerung geblieben.

Oskar Kokoschka (1886-1980)  
österreich. Maler, Grafiker und Dichter



## 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; Rhein-**  
**talhalle, Rheinstr. 26;**

**Achtung:**

**Termine können sich ändern, deshalb  
örtliches Mitteilungsblatt beachten o-  
der telefonische Rückfrage ein Tag  
vor Kursbeginn bei der betreffenden  
Außenstelle**

**Wollten Sie schon immer mit dem Nähen  
anfangen? Tun Sie es jetzt! Unter fach-  
männischer Anleitung werden Ihre Wün-  
sche Realität. Mit dem Fachwissen der Do-  
zentin werden die Teilnehmer\*innen kom-  
petent bei der Realisation ihrer eigenen  
Nähvorhaben betreuen. Jede\*r Kursteil-  
nehmer\*in arbeitet an seinem eigenen,  
selbst mitgebrachten Projekt und erlernt  
so die einzelnen Arbeitsschritte. Durch die  
individuelle Beschäftigung mit einer eigen-  
en Idee prägt sich das Grundwissen wie  
von selbst ein.**

**Sie haben bereits Vorkenntnisse und  
möchten Ihre Nähfähigkeiten vertiefen o-  
der neue Inspiration finden? Dann sind Sie**

**hier ebenfalls richtig! Alle Kursteilneh-  
mer\*innen arbeiten an ihrem eigenen kre-  
ativen Projekt und können somit individu-  
elle Wünsche verwirklichen. Sie erlernen  
nicht nur neue Tricks und Kniffe mit Ihrer  
eigenen Maschine, sondern darüber hin-  
aus auch für den Alltag nützliche Fähigke-  
iten, wie beispielsweise Hosen kürzen,  
Kleidung aufpeppen und auf die eigene Fi-  
gur anpassen. Die Dozentin betreut mit ih-  
rem Fachwissen die Teilnehmer\*innen  
kompetent bei der Realisation ihrer eigen-  
en Nähvorhaben. Trauen Sie sich, beson-  
ders zu sein!**

### **20901 Z** **Nähkurs für Anfänger\*innen und** **Fortgeschrittene** **Trauen Sie sich, Ihre Kreativität aus- zuleben**

Alexandra Hotz  
2 Samstage  
jeweils, 13.00 - 17.00 Uhr  
Goetheschule Kirrlach  
Gebühr: 58,- EUR  
Termine: 05./19.02.22  
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, Kopiergerät.  
Bitte möglichst eigene Nähmaschine mitbrin-  
gen. Ansonsten stehen im Kurs welche zur  
Verfügung.

### **20902 Z** **Nähkurs für Anfänger\*innen und** **Fortgeschrittene** **Trauen Sie sich, Ihre Kreativität aus- zuleben**

Alexandra Hotz  
2 Samstage  
jeweils, 13.00 - 17.00 Uhr  
Goetheschule Kirrlach  
Gebühr: 58,- EUR  
Termine: 02./30.04.22  
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, Kopiergerät.  
Bitte möglichst eigene Nähmaschine mitbrin-  
gen. Ansonsten stehen im Kurs welche zur  
Verfügung.

### **30201 Z** **Schwimmen für Kinder**

Silke Riehl  
10 Nachmittage  
Dienstag, 15.30 - 16.15 Uhr  
Schillerschule, OT Kirrlach  
Gebühr: 53,- EUR  
Beginn: Di, 18.01.22



### **30202 Z** **Schwimmen für Kinder**

Silke Riehl  
10 Nachmittage  
Mittwoch, 15.30 - 16.15 Uhr  
Schillerschule, OT Kirrlach  
Gebühr: 53,- EUR  
Beginn: Mi, 19.01.22



## Waghäusel-Kirrlach

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 Z** **Schwimmen für Kinder**

Lara Fochler  
10 Nachmittage  
Samstag, 15.30 - 16.15 Uhr  
Schillerschule, OT Kirrlach  
Gebühr: 53,- EUR  
Beginn: Sa, 22.01.22



©kzenon\_fotolia.com

**Aquafitness ist eine Wassergymnastik mit  
Übungsprogrammen zur Steigerung Ihres  
Wohlbefindens. Die besonderen Eigen-  
schaften des Wassers, wie Auftriebskraft,  
Wasserwiderstand und Wasserdruck sind  
Garant für positive Wirkungen auf den  
menschlichen Körper, unter anderem Ent-  
lastung von Muskeln und Gelenken, aber  
auch Sicherheit bei Bewegungen und För-  
derung der Durchblutung.**

### **30204 Z** **Aquafitness für Senior\*innen**

Maren Witowski  
10 Nachmittage  
Dienstag, 17.30 - 18.15 Uhr  
Schillerschule, OT Kirrlach  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Di, 18.01.22

### **30205 Z** **Aquafitness**

Maren Witowski  
10 Abende  
Dienstag, 18.15 - 19.00 Uhr  
Schillerschule, OT Kirrlach  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Di, 18.01.22

### **30206 Z** **Aquafitness Mix**

Nicole Dickgießer  
10 Abende  
Samstag, 17.30 - 18.30 Uhr  
Schillerschule, OT Kirrlach  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Sa, 30.04.22

Für Frauen und Männer jeden Alters, die mit Spaß im Wasser fit werden wollen. Sie lernen die verschiedenen Fitnessformen im Wasser kennen. Aerobic-elemente 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.  
Bitte mitbringen: Plastikflasche (kein Glas!) mit Wasser oder anderem Getränk.

### **30207 Z Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung**

Martina Kaiser  
10 Vormittage  
Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Do, 20.01.22

### **30208 Z Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung, sowie "Hockergymnastik" für Ältere**

Martina Kaiser  
10 Vormittage  
Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr  
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Do, 20.01.22

### **30209 Z Rückentraining Muskelverspannungen, Rücken- schmerzen ... wer kennt das nicht?**

Brigitte Gräter  
10 Vormittage  
Mittwoch, 09.00 - 09.45 Uhr  
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Mi, 19.01.22

### **30210 Z Rückentraining Muskelverspannungen, Rücken- schmerzen ... wer kennt das nicht?**

Brigitte Gräter  
10 Vormittage  
Mittwoch, 10.00 - 10.45 Uhr  
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Mi, 19.01.22

### **Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informa- tionen siehe Seite 37.**

### **40601 Z Englisch mit Muße B1, 50+ Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt- gegeben**

Ursula Eckart  
9 Abende  
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Goetheschule Kirrlach  
Gebühr: 58,- EUR / ermäßigt: 44,- EUR  
Beginn: Di, 15.03.22

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



### **40801 Z Französisch A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 3/4**

Nassira Lathrache  
10 Abende  
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Goetheschule Kirrlach  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Di, 18.01.22

### **40802 Z Französisch B1 Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lektion 6**

Nassira Lathrache  
10 Abende  
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Goetheschule Kirrlach  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Di, 18.01.22  
Französisch für alle, die ihre Kenntnisse wieder aufbessern wollen.

## **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.**



## UP PAMINA VHS



✉ 2 Place des Carmes  
F-67160 Wissembourg  
🌐 [www.up-pamina-vhs.org](http://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](mailto:info@up-pamina-vhs.org)

Die UP Pamina VHS ist die deutsch-französische Volkshochschule des Pamina-Raums (Palatinat, Mittlerer Oberrhein, Nord Alsace). Französisch-Kenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Bei Bus-Exkursionen werden Zustiege in allen drei Teilregionen angeboten. Das vollständige Angebot finden Sie im Internet unter: [www.up-pamina-vhs.org](http://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 Februar 2022 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

#### Hinter den Kulissen

Einem erfahrenen Möbelrestaurator über die Schulter geschaut. Zuvor Führung durch das Festspielhaus. Irene Schäfer, Samstag, 19.03.2022 (14h-16h30) • Baden-Baden • Preis: 26 € (inkl. Führungen; ohne Essen)

#### Kunst aus Natur: Feengärten und andere Werke

Zauberhafte „Feengärten“ und andere Skulpturen aus selbst gesammelten Naturmaterialien. Mato, Sonntag, 20.03.2022 (10h-17h) • Lobsann • Preis: 45 € (Selbstanfahrt)

#### Jugendstil in Darmstadt

Eine Entdeckungsreise zum Darmstädter Jugendstil. Irene Schäfer, Samstag, 23.04.2022 (ganztägig) • Darmstadt • Preis: 76 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

#### Rund um den Kaiserstuhl

Kunst und Geschichte rund um den Kaiserstuhl. Peter Kalchthaler, Samstag, 30.04.2022 (ganztägig) • Endingen, Oberbergen, Breisach am Rhein • Preis: 68 € (inkl. Führung, Bus; ohne Essen)

Wie Weinbrenner Karlsruhe neu gestaltete Weinbrenners Planung im Stil des Klassizismus prägte maßgeblich das Stadtbild. Stattdessen Karlsruhe e.V. Sonntag 15.05.2022 (14h – 17h30) • Preis: 15 € (Selbstanfahrt)

#### Studienreise südliches Burgund

Entdeckungsreise in eine französische Kulturlandschaft. Historische und kunstgeschichtliche Führungen. Peter Kalchthaler, Freitag, 13.05.2022 – Sonntag, 15.05.2022 (3-tägig) • Paray-le-Monial, Tournus, La Clayette und Cluny • Preis:

490 € p. P. im DZ / 540 € p. P. im EZ (inkl. Bus, Führungen, 2 Übernachtungen im Hotel\*\*\* mit Frühstück)

#### Rilke in Wissembourg mit dem Xenia-Theater

Mit Rilke und dem Xenia-Theater durch Weißenburg, anschließend literarischer Austausch beim gemeinsamen Imbiss. Nathalie Cellier, Samstag, 11.06.2022 (14h30-17h) • Wissembourg • Preis: 20 € (inkl. Vorführung & kl. Imbiss)

#### Überraschungsfahrt ins Elsass

Das Reiseziel wird im Bus bekannt gegeben! Annette Striebig-Weissenburger oder Irene Schäfer, Samstag 25.06.2022 (ganztägig) • Preis: 68 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

#### Grenzregion Flandern: Studienreise nach Lille

Entdeckungsreise Lille, in der Grenzregion Flandern. Historische und kunstgeschichtliche Führungen. Peter Kalchthaler, Donnerstag, 14.07.2022 – Sonntag, 17.07.2022 (4-tägig) • Lille • Preis: wird noch bekanntgegeben (inkl. Bus, Führungen, 3 Übernachtungen im Hotel\*\*\* mit Frühstück)

#### Malen im Elsass

Im Rahmen der Ausstellung zweier elsässischer Künstler entstehen eigene Werke aus Acrylfarben. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Eva Linder, Samstag, 23.07.2022 (10h-17h) • Climbach • Preis: 40 Euro (Selbstanfahrt)

#### Kunst und Musik in Wissembourg

Kulturelles Überraschungsprogramm gefolgt von einem Konzert im Rahmen des Musikfestivals. Annette Striebig-Weissenburger oder Irene Schäfer, Samstag 26.08.2022 (16h-22h) • Wissembourg • Preis: 28 € (inkl. Konzert; ohne Essen; Selbstanfahrt)



### ESSEN & TRINKEN

#### Im Restaurant mit dem Chefkoch!

Ein Restaurant im Elsass: Einblick und Vorbereitung eines 2-Gänge-Menüs Jacky Bletzacker, Mittwoch, 30.03.2022 (16h-19h) • Seltz • Preis: 31 € (inkl. Essen; ohne Getränke)

#### Zu Tisch mit Jan Vermeer

Zu einem Vortrag über den berühmten Delfter Maler des 17. Jh. wird ein Menü serviert. Freitag, 01.04.2022 (19h-22h) • Wissembourg-Altenstadt • Preis: 59 € (inkl. Essen; ohne Getränke)

#### Brot-Workshop

Brotbacken mit Koch- und Quellgut. Renate Schwarz Eschenmann, Samstag, 02.04.2022 (10h-16h) • Betschdorf • Preis: 55 € (Selbstanfahrt)

#### Grenzenlos prickelnd!

Weinbergtrekking für alle Sinne zwischen Elsass und Pfalz, Verkostung von Sekt und Spezialitäten. Sebastian Paulus, Samstag, 23.04.2022 (13h30-16h30) • Wissembourg • Preis: 36 € (inkl. Sekt und Spezialitäten; Selbstanfahrt mit ÖPNV möglich)

#### Kräuterwanderung

Wanderung zum Kennenlernen der Wildkräuter der Region, inkl. kleiner Imbiss auf Pflanzenbasis., Mario Fassen, Samstag, 30.04.22 (10h-15h30) • Wissembourg • Preis: 20 € (inkl. Imbiss und Getränk, Selbstanfahrt)

#### Gourmet-Tag im Elsass

Besuch einer Brezelfabrik und einer Büfelfelzucht, inklusive Verkostung und kl. Umtrunk., Irene Schäfer, Samstag, 07.05.2022 (11h-15h30) • Gundershofen, Uhrwiller, Oberbronn • Preis: 38 € (inkl. Kostproben, Selbstanfahrt)

## Vegetarische Grillparty

Mit einer Ayurveda-Köchin entsteht Leichtes und Leckeres aus Gemüse. Renate Schwarz Eschenmann, Samstag 14.05.2022 (10h-16h) • Betschdorf • Preis: 55 € (Selbstanfahrt)

## Mit Musik und Genuss in den Sommer

Ein musikalisch-kulinarischer Spaziergang in und um Weißenburg in Begleitung einer Geigerin. Claudia Blee, Sonntag, 19.06.2022 (14h-16h30) • Wissembourg • Preis: 20 € (inkl. Imbiss & Wein; Selbstanfahrt)



SPRACHEN & LANDESKUNDE

Die Kurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Ein Test ermöglicht die Selbsteinstufung ([https://www.up-pamina-vhs.org/fileadmin/user\\_upload/Einstufungstest-Franzoesisch.pdf](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.

## Im Restaurant mit dem Chefkoch!

Ein Restaurant im Elsass: Einblick und Vorbereitung eines 2-Gänge-Menüs Jacky Bletzacker, Mittwoch, 30.03.2022 (16h-19h) • Seltz • Preis: 31 € (inkl. Essen; ohne Getränke)

## Zu Tisch mit Jan Vermeer

Zu einem Vortrag über den berühmten Delfter Maler des 17. Jh. wird ein Menü serviert. Freitag, 01.04.2022 (19h-22h) • Wissembourg-Altenstadt • Preis: 59 € (inkl. Essen; ohne Getränke)

## Brot-Workshop

Brotbacken mit Koch- und Quellgut. Renate Schwarz Eschenmann, Samstag, 02.04.2022 (10h-16h) • Betschdorf • Preis: 55 € (Selbstanfahrt)

## Grenzenlos prickelnd!

Weinbergtrekking für alle Sinne zwischen Elsass und Pfalz, Verkostung von Sekt und Spezialitäten. Sebastian Paulus, Samstag, 23.04.2022 (13h30-16h30) • Wissembourg • Preis: 36 € (inkl. Sekt und Spezialitäten; Selbstanfahrt mit ÖPNV möglich)

## Kräuterwanderung

Wanderung zum Kennenlernen der Wildkräuter der Region, inkl. kleiner Imbiss auf Pflanzenbasis., Mario Fassen, Samstag, 30.04.22 (10h-15h30) • Wissembourg • Preis: 20 € (inkl. Imbiss und Getränk, Selbstanfahrt)

## Gourmet-Tag im Elsass

Besuch einer Brezelfabrik und einer Büfelzucht, inklusive Verkostung und kl. Umtrunk., Irene Schäfer, Samstag, 07.05.2022 (11h-15h30) • Gundershofen, Uhrwiller, Oberbronn • Preis: 38 € (inkl. Kostproben, Selbstanfahrt)

## Vegetarische Grillparty

Mit einer Ayurveda-Köchin entsteht Leichtes und Leckeres aus Gemüse. Renate Schwarz Eschenmann, Samstag 14.05.2022 (10h-16h) • Betschdorf • Preis: 55 € (Selbstanfahrt)

## Mit Musik und Genuss in den Sommer

Ein musikalisch-kulinarischer Spaziergang in und um Weißenburg in Begleitung einer Geigerin. Claudia Blee, Sonntag, 19.06.2022 (14h-16h30) • Wissembourg • Preis: 20 € (inkl. Imbiss & Wein; Selbstanfahrt)



GESCHICHTE & GESELLSCHAFT

## Bauhütten Straßburg – UNESCO Kulturerbe –: wie alles begann

Europäische Bauhüttenwesen und immaterielles Kulturerbe in Straßburg. Dietmar Wolf, Samstag, 26.03.2022 (ganztägig) • Straßburg • Preis: 78 € (inkl. Bus & Führung, ohne Essen)

## Drei-Länder-Museum Lörrach und Colmar

Ausstellung „Nachbarn im Krieg“ 1870/71 in Lörrach und romantisches Colmar. Annette Striebig-Weissenburger oder Irene Schäfer, Samstag, 09.04.2022 (14h-17h) • Lörrach, Colmar • Preis: 82 € (inkl. Bus & Führung, ohne Essen)

## SchUM-Städte Worms und Speyer

Besichtigung des mittelalterlichen jüdischen Viertels mit Mikwe in Speyer und Friedhof in Worms. Dr. Walter Appel, Sonntag, 08.05.2022 (14h-17h) • Worms, Speyer • Preis: 72 € (inkl. Bus & Führung, ohne Essen)

## Brumath : von den Tribokern bis Gustave Stoskopf

Einblick in die Geschichte der Stadt und Spaziergang auf dem Gustave-Stoskopf-Pfad. Louis Ganter & Danielle Crevenat-Werner, Samstag, 21.05.2022 (14h-17h) • Brumath • Preis: 20 € (inkl. Führung, Selbstanfahrt)

## Festung Landau

Historische Führung zur Festung Landau. Rolf Übel, Sonntag, 22.05.2022 (14h-17h) • Landau • Preis: 18 € (inkl. Führung, Selbstanfahrt)

## Jüdische Kultur in Straßburg



Besichtigung des jüdischen Viertels, der Hauptsynagoge und der historischen Mikwe in Straßburg. Dietmar Wolf, Donnerstag, 16.06.2022 (ganztägig) • Straßburg • Preis: 88 € (inkl. Bus & Führung, ohne Essen)

## Frauen in Straßburg

Besichtigung der Stadt Straßburg mit Fokus auf den Frauen, die die Stadt geprägt haben. up PAMINA vhs – Frauen Pamina, Samstag, 18.06.2022 (ganztägig) • Straßburg • Preis: wird noch bekanntgegeben (Selbstanfahrt)

## Auf sanften Wellen durch die Stadtgeschichte

Stadtführung im Rahmen einer Kanutour auf der Ill in Straßburg. Sebastian Paulus, Sonntag, 24.07.2022 (ganztägig) • Straßburg • Preis: 49 € (inkl. Kanuverleih, Picknick; Selbstanfahrt)

## Spuren der Geschichte im Bruche-Tal



Führung durch die Feste Mutzig (1893), damals mächtigste Festung Europas, und die Jesuitenkirche in Molsheim. Annette Striebig-Weissenburger oder Irene Schäfer, Samstag, 27.08.2022 (ganztägig) • Dinsheim sur Bruche • Molsheim • Preis: 88 € (inkl. Bus & Führungen; ohne Essen)



NATUR & GESUNDHEIT

## Entspannung und Yoga für Frauen

Hormon-Yoga speziell für Frauen. Renate Schwarz Eschenmann, Sonntag, 13.03.2022 (10h-15h) • Betschdorf • Preis: 60 € (inkl. vegetarischer Brunch)

## Tai Chi Ch'uan im Grenzgebiet

Einführung in die Bewegungskunst aus dem alten China im herrlichen Rosengarten eines Künstlers. Helmut Spindler, Samstag, 14.05.2022 (10h-16h30) • Draichenbronn-Birlenbach • Preis: 58 € (Selbstanfahrt)

## Sensenkurs

Einführung in die Technik des traditionellen Sensenmähens, danach praktische Mähübungen. Bernd Hatzenbühler, Sonntag, 15.05.2022 (8h30-12h30) • Niederrotterbach • Preis: 65 € (Selbstanfahrt)

## Kunst am Bau: kreative Vogelhäuser aus Naturmaterialien

Künstlerische Vogelhäuschen für Balkon oder Garten entstehen aus selbst gesammelten Naturmaterialien. Mato, Sonntag, 22.05.2022 (10h-17h) • Lobsann • Preis: 45 € (Selbstanfahrt)

# UP Pamina VHS

## Yoga-Wochenende im Elsass

Entspannungsübungen, meditatives Singen und Gehen sowie Einführung ins Hatha-Yoga (alle Niveaus). Dominique Starck, Samstag, 18.06. & Sonntag, 19.06.2022 (jew. 10h-17h) • Seebach • Preis: 78 € (Workshop, ohne Übernachtung)

## Colorado im Bitcherland

Eine grenzüberschreitende Wanderung an den eindrucksvollen Altschlossfelsen. Freitag, 01.07.2022 (14h-17h00) • Bitche • Preis: 12 €

## Fliegen ohne Grenzen

Vormittags theoretische Kompaktschulung, nachmittags Flug im Motorsegler. Aeroclub Schweighofen, Sa 02.07.2022 (10h-17h), Schweighofen, Preis: 76 €

(Mindestalter 16 Jahre, Maximalgewicht 100 kg; Selbstanfahrt)

## Die (wild)pflanzliche Reiseapotheke

Wildpflanzen werden gesammelt und zur Eigenanwendung verarbeitet, um die nächste Reise vorzubereiten. Ursula & Johannes Schauer, Sa 02.07.2022 (15h-18h), Schweighofen, Preis: 49 € (Selbstanfahrt; inkl. Skript & Material)

## Kanutour auf der Sauer

Geführte Kanutour von Forstfeld bis Munchhausen auf der Sauer. Sebastian Paulus, Sonntag, 10.07.2020 (11h-16h) • Sauer (Elsass) Preis: 48 € (Selbstanfahrt; inkl. Picknick und Kanumiete)

## Der Weleda-Heilpflanzengarten und Schwäbisch-Gmünd

Einblick in den Heilpflanzengarten von Weleda & Führung durch die malerische Altstadt von Schwäbisch-Gmünd. Samstag, 30.07.2022 (ganztagig) • Schwäbisch-Gmünd • Preis: 82 € (inkl. Bus & Führung, ohne Essen)

## Die Tradition des Würzwich

Gemeinsam wird nach alter Tradition ein Kräuterbüschel zu Mariä Himmelfahrt zusammengestellt. Ursula & Johannes Schauer, Samstag, 13.08.2022 (15h-18h) • Wingen (bei Lembach) • Preis: 29 € (Selbstanfahrt; inkl. Skript & Material)

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. 😊

# Corona-Hygienerregeln



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 Weitermelde-liste oder

- **mit Online-Buchung** aus dem Internet.

Sie ermächtigen dadurch die VHS widerruflich die Kursgebühr durch ein SEPA-Lastschrift-mandat von Ihrem Girokonto einzuziehen. Eine Gebührenquittung kann Ihnen auf An-frage von der Geschäftsstelle ausgehändigt werden. Ansonsten wird die Anmeldung nicht bestätigt. Eine Benachrichtigung erfolgt ledig-lich bei Änderungen, wenn der Kurs bereits belegt ist oder nicht zustande kommt.

- **persönlich** ab sofort bei der VHS Bruchsal im Bürgerzentrum. Sie füllen die dort auslie-gende Anmeldung aus und bezahlen die Ge-bühr bar, mit EC-Karte oder erteilen ein SEPA-Lastschriftmandat.

- **telefonisch** können Sie sich nur anmelden, wenn Sie bereits einen Kurs bei der VHS Bruchsal besucht haben.

Telefonische Auskünfte über Kursbelegungen bleiben unverbindlich, da sich der Stand stän-dig ändert.

## Anmeldungen / Außenstellen

Falls nicht anders vermerkt, können Sie sich persönlich, schriftlich oder telefonisch bei Ihrer Außenstelle anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Kursgebühren. Nur Ihre rechtzeitige Anmel-dung sichert Ihren Kursplatz und das Zustan-dekommen des Kurses. Für die Teilnahme an den Kursen und Veranstaltungen der Volks-hochschule Bruchsal gelten die allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie diese Ge-schäftsbedingungen an. Wir machen in die-sem Zusammenhang insbesondere auf die Rücktrittsregelungen aufmerksam.

## Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu ei-ner Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande.

Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volks-hochschule verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebüh-ren. Die Anmeldungen werden von der Volks-hochschule in zeitlicher Reihenfolge ange-nommen.

## Bezahlung

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustan-dekommen des Vertrages zur Zahlung fällig.

## Gebührenermäßigung

Inhaberinnen und Inhaber von Schüler- u. Studentenausweisen, Au-pair, Schwerbehin-derte (ab 50%) sowie freiwillig Wehrdienst-leistenden und Bundesfreiwilligendienstleis-tenden wird pro Kurs im berufsbildenden und sprachlichen Bereich eine Ermäßigung in Höhe von 25% gewährt. Bei Vorträgen beträgt die Ermäßigung ebenfalls 25%.

Wer nicht zu diesem Personenkreis zählt, hat bei Belegung von mehr als einem Kurs pro Semester im berufsbildenden und sprachli-chen Bereich den Kurs mit dem höchsten Ent-gelt voll zu bezahlen und erhält auf jede wei-tere Kursgebühr in den beiden genannten Be-reichen eine Ermäßigung von 25%.

Auf Antrag kann die Volkshochschule auch in anderen Fällen (z.B. Arbeitslosigkeit) Entgelt-ermäßigung oder Entgeltbefreiung bewilligen.

## Mindestbelegung

Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs be-trägt 10 Teilnehmer/innen. Ist in dem Arbeits-plan eine andere Mindestteilnehmerzahl fest-gelegt, so gilt diese. Kommt diese Zahl in der ersten Woche nicht zustande, so fällt die Ver-anstaltung entweder aus, oder sie wird verkürzt bzw. mit einem entsprechenden Gebüh-renaufschlag weitergeführt.

## Rücktritt/Kündigung durch die VHS

a) Die Volkshochschule kann von dem Ver-trag zurücktreten oder ihn kündigen

- wenn die Mindestteilnehmerzahl von 10 nicht erreicht wird
- wenn die/der von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin / Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z. B. Krank-heit), ausfällt.

b) Die Teilnehmerin/der Teilnehmer kann bis 7 Tage vor Kursbeginn durch schriftliche Er-klärung vom Vertrag zurücktreten. **Abmel-dungen bei dem/der Kursleiter/in sind un-gültig.** Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 3,- EUR einbehalten. Bei Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Be-sichtigungen erfolgt keine Gebührenrücker-stattung.

## Organisatorische Änderungen / Haftung

Die Volkshochschule behält sich vor, aus or-ganisatorischen oder technischen Gründen notwendig werdende Änderungen hinsichtlich der Kurstermine der Veranstaltungsorte oder der Auswahl von Kursleitern/innen vorzuneh-men. Die Volkshochschule haftet für die ge-wissenhafte Vorbereitung der Kurse, Auswahl und Kontrolle der Kursleiter/innen sowie für die Richtigkeit der Leistungsbeschreibung im Arbeitsplan. Die Haftung der VHS, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf grobe Fahrläs-sigkeit und Vorsatz beschränkt. Für Perso-nenschäden, welche dem/der Teilnehmer/in

einer VHS-Veranstaltung entstehen, haftet die Volkshochschule sowie deren gesetzliche Vertreter oder Erfüllungsgehilfen im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften. Für sonstige Schäden haftet die Volkshochschule, deren gesetzliche Vertreter oder Erfüllungsgehilfen nur bei einer vorsätzlichen oder grobfahrläs-sigen Pflichtverletzung. Der Schadenersatz-ausschluss gilt entsprechend auch für gesetz-liche Schadensersatzansprüche sowie für sol-che aus der Anbahnung von Vertragsverhält-nissen. Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung für die von dem/der Teilneh-mer/in einer VHS-Veranstaltung eingebrach-ten Gegenstände, insbesondere von Wertsachen, es sei denn der Volkshochschule fällt Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last.

## Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teil-nahmebescheinigungen werden auf Wunsch, gegen eine Gebühr von 3,- EUR ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden be-sucht wurden.

## Hausordnung

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

## Exkursionen und Studienfahrten

Bei Exkursionen und Studienfahrten tritt die Volkshochschule lediglich als Vermittler auf. Es gelten hier die Bedingungen der jeweiligen Veranstalter bzw. Leistungsträger.

## Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt auf freiwilli-ger Basis. Die Daten werden für innerbetrieb-liche Zwecke verwendet. Die Angaben zu Al-ter und Geschlecht dienen ausschließlich sta-tistischen Zwecken und damit einer besseren Planung des Programms. Dem Datenschutz gem. § 9 Landesdatenschutzgesetz wird Rechnung getragen (siehe auch Daten-schutzbestimmungen).

## Unterrichtsfreie Tage

Die Volkshochschule richtet sich nach der Fe-rienordnung der Bruchsaler Schulen. Wäh-rend der Schulferien und an gesetzlichen Fei-ertagen ist unterrichtsfrei. Ausnahmen sind durch Absprache zwischen Dozenten/Dozen-tinnen, Teilnehmern/Teilnehmerinnen und der VHS möglich. In den umliegenden Gemein-den kann es abweichende Termine geben.

# 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](mailto: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](http://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 zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen

Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.“

### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

### Ende der Widerrufsbelehrung

Bruchsal, den 28.06.2016

Volkshochschule Bruchsal

## Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es zurück an:

Volkshochschule Bruchsal, Am Alten Schloss 2, 76646 Bruchsal  
E-Mail: [VHS@Bruchsal.de](mailto:VHS@Bruchsal.de), Fax-Nr.: 07251/79360

Hiermit widerrufe ich/widerrufen wir (\*) den von mir/von uns (\*) abgeschlossenen Vertrag über den Besuch

des Kurses \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_

gebucht am \_\_\_\_\_

Name, Vorname  
des Teilnehmers \_\_\_\_\_

Name, Vorname  
des Vertragspartners \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum – Unterschrift des Vertragspartners  
(\* ) Unzutreffendes streichen

# Datenschutzbestimmungen

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bruchsal, Am Alten Schloss 2, 76646 Bruchsal (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist das Lastschriftmandat abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

## 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Xpert: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung, Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an die Stadtkasse als Vollstreckungsbehörde der Stadt Bruchsal zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

ITEOS, Anstalt des öffentlichen Rechts, Herr Thomas Kolb, Krailenshaldenstr. 44, 70469 Stuttgart

E-Mail: datenschutzbeauftragte@iteos.de

Den behördlichen Datenschutzbeauftragten der Stadt Bruchsal

erreichen Sie unter: datenschutz@bruchsal.de

# Unterrichtsräume VHS Bruchsal

- Altes Feuerwehrhaus Bruchsal, Friedrichstr. 78
- Bürgerzentrum, Am Alten Schloss 2, Eingang neben VHS-Geschäftsstelle
- Caritas Tagesstätte, Peter-und-Paul-Straße 49
- EDV-Raum, Amalienstraße 2, Eingang Luisenstraße gegenüber Lutherkirche
- Gelände der International University, JKG Trakt, Campus 6
- Haus der Begegnung, Tunnelstraße 27
- Hebelschule, Wilderichstraße 14
- Konrad-Adenauer-Schule, Hardfeldplatz 8
- Pfarrzentrum St. Paul, Durlacher Straße 105
- Pfarrzentrum St. Peter, Peter-und-Paul-Str. 49

## Volkshochschulen der Region

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



Am Alten Schloss 2 - 76646 Bruchsal  
[www.vhs-bruchsal.de](http://www.vhs-bruchsal.de)

Anmeldungen online unter: [www.VHS-Bruchsal.de](http://www.VHS-Bruchsal.de)

## Achtung!

Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt!  
Sie werden nur bei Änderungen, wenn der Kurs ausgebucht ist oder nicht zustande kommt, verständigt.

Nur gültig mit unterzeichnetem SEPA-Lastschriftmandat!

An Volkshochschule Bruchsal  
FAX-Nr. 07251/79360

\*Name, Vorname: \_\_\_\_\_

\*Straße: \_\_\_\_\_ \*Geschlecht:  m  w  d

\*PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

\*E-Mail: \_\_\_\_\_

\*Geburtsjahr: \_\_\_\_\_ \*Unterschrift: \_\_\_\_\_

Anmeldung: 1. Kurs: \_\_\_\_\_  Bitte geben Sie hier den Buchstaben an, falls Sie sich für eine Außenstelle oder einen Kinderkurs anmelden. EUR: \_\_\_\_, \_\_ €  
2. Kurs: \_\_\_\_\_  EUR: \_\_\_\_, \_\_ €  
3. Kurs: \_\_\_\_\_  EUR: \_\_\_\_, \_\_ €

Ich bin mit der Zustellung von aktuellen VHS-Informationen (Newsletter) 3-5 /Jahr per E-Mail einverstanden.

Wir weisen auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzbestimmungen hin, welche Sie im hinteren Teil unseres Programmheftes einsehen können. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzbestimmungen erhalten zu haben. Die personenbezogenen Daten werden ausschließlich für innerbetriebliche Zwecke verwendet.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Bruchsal (**Gläubiger-Identifikationsnummer: DE53ZZZ00000179726**) widerruflich, Kursgebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schulungseinrichtung auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_  
\*Vorname und Name (Kontoinhaber)

\_\_\_\_\_  
\*Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
\*Postleitzahl und Ort

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut (Name und BIC)

DE \_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_  
\*IBAN

\_\_\_\_\_  
\*Datum, Ort und Unterschrift

**\*zwingende Angaben.**

#### **Sie haben die Wahl zwischen Einzel- und Dauermandaten.**

Hierzu bitte folgende Auswahl treffen (Zutreffendes bitte ankreuzen).

Ich ermächtige die VHS

bis auf Weiteres die Beiträge für sämtliche jetzt und zukünftig für mich gebuchten Kurse

**ODER**

den Betrag für den gebuchten Kurs/die gebuchten Kurse

von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.