

Grußwort der Oberbürgermeisterin



VHS Bruchsal – Ort der Vielfalt und der Sprachen

Nach einem Jahr, welches von der Ukraine- und Energiekrise und einer steigenden Inflation geprägt ist, stehen wir gegenwärtig vor zahlreichen Herausforderungen, wie beispielsweise der Unterbringung und Integration von ukrainischen Flüchtlingen. In solchen Zeiten ist es wichtig, dass wir als Gesellschaft nicht auseinanderdriften, sondern den Zusammenhalt fördern und uns unserer gesellschaftlichen Vielfalt als Stärke bewusst bleiben. Gerade auch vor diesem Hintergrund hat die VHS Bruchsal das Jahr 2023 unter den Anspruch gestellt, ein "Ort der Vielfalt und der Sprachen" zu sein.

Vielfalt steht unter anderem für: Diverse Sprachen, Religionen, Generationen, körperliche Unterschiede sowie unsere verschiedenen Herkünfte und letztlich die individuellen Aspekte jedes Einzelnen. Diese Vielfalt wollen wir mit Ihnen gemeinsam in der VHS Bruchsal erleben und durch zahlreiche Begegnungen zwischen Menschen vieler Kulturen und Herkünfte besser verstehen lernen.

Ein wesentlicher Schlüssel zum Begreifen von Vielfalt ist Sprache. Sprache steht nicht nur für Kommunikation, sondern ist zugleich Ausdruck gesellschaftlicher, sozialer und kultureller Identitäten. Sprachkompetenz ist auch wichtig, um unsere digitale Welt besser zu begreifen oder um sich neue Chancen im beruflichen Kontext zu eröffnen.

Die VHS Bruchsal möchte Ihnen – den Bürgerinnen und Bürgern – durch ein umfangreiches thematisches Angebot die Möglichkeit eröffnen, all diese "Sprachen" kennenzulernen und zu vertiefen. Seien Sie gespannt auf unsere neuen Veranstaltungen im Frühjahr: entweder im Programmheft zum Blättern oder auf der Internetseite der Volkshochschule Bruchsal unter www.vhs-Bruchsal.de

Gemeinsam mit dem Team der Volkshochschule Bruchsal freue ich mich auf Ihre Anmeldungen und hoffe, dass Sie etwas für sich finden und uns den Ort der Vielfalt und der Sprachen gemeinsam in der VHS Bruchsal erleben lassen.

Mit freundlichen Grüßen

Com to Tohord - Show

Cornelia Petzold-Schick Oberbürgermeisterin

Herzlich willkommen in der VHS Bruchsal

2023 mit dem Jahresthema:

"VHS Bruchsal – Ort der Vielfalt und der Sprachen"

Öffnungszeiten und Mitarbeiter*innen der Geschäftsstelle

VHS Bruchsal

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

Öffnungszeiten:

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



Alexander Kabus

Tel.: 07251 / 79302

E-Mail: Alexander.Kabus@Bruchsal.de

vhs-Leitung

Lisa Böser

Tel.: 07251 / 79303

E-Mail:

Lisa.Boeser@Bruchsal.de

Kultur und Kreativität Sprachen und Verständigung



Ursula Tolksdorf

Tel.: 07251 / 79304

E-Mail: Ursula.

Tolksdorf@Bruchsal.de

Gesellschaft und Leben



Ilona Mueller-Bhatia

Tel.: 07251 / 79321

E-Mail: Ilona.Mueller-Bhatia@

Bruchsal.de

Arbeit und Beruf



Renate Bleier

Tel.: 07251 / 79305

E-Mail: Renate.Bleier@

Bruchsal.de

Gesundheit und Fitness



Inhaltsverzeichnis

	Gesellschaft und Leben	Seite
rej .	Jahresthema "Ort der Vielfalt und der Sprachen"	2
	Unterwegs mit der VHS	5
	Geschichte / Zeitgeschichte / Recht / Finanzen	13
	Bildung von nachhaltiger Entwicklung / Globales Lernen Erziehungsfragen / Pädagogik / Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie	16 16
	Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur	19
11	Kultur und Kreativität	
	Literatur (Theorie) / Literarische Praxis / Theaterpraxis/Kleinkunst / Tanzpraxis	21
	Malen/Zeichnen/Drucktechnik / Textiles Gestalten / Frisur, Kosmetik, Mode & Style Handwerk/Kunsthandwerk / Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis	22 24
	Musikalische Praxis	24
	Gesundheit und Fitness	
	Entspannung / Stressbewältigung	26
	Bewegung / Fitness	30
	Outdoor / Selbstverteidigung / Gedächtnistraining	32
	Essen und Trinken	30
1,	Sprachen und Verständigung	
	Deutsch / Englisch	37
	Französisch / Italienisch / Spanisch Arabisch / Chinesisch / Japanisch / Russisch / Schwedisch / Türkisch	40 42
	·	
	Arbeit und Beruf	
	Rhetorik/Telefontraining/Motivation/Small-Talk/Schlagfertigkeitstraining	45
	EDV, Internet, Tablet-Kurse, Word-Press, Info-Veranstaltungen Word, Excel, PowerPoint, Access auch online / Social- Multimedia / Bildbearbeitung	48 49
	Finanzbuchführung Modul 1	54
	VHS für Kinder und Jugendliche	57
	VHS für Seniorinnen und Senioren	58
VHS		
Außen- stellen	Außenstellenarbeit / Stadtteilarbeit	
	Bruchsal – Süd	F.C
	Bruchsal – Sud Bruchsal – Heidelsheim	59 60
	Bruchsal – Untergrombach, Obergrombach	63
	Bad Schönborn Kronau	66 69
	Forst	70
	Hambrücken	72
	Karlsdorf – Neuthard Kraichtal (Menzingen, Münzesheim, Unteröwisheim)	73 74
	Östringen	80
	Ubstadt – Weiher Oberhausen – Rheinhausen	82 85
	Obernausen – Rheinnausen Philippsburg	86
	Waghäusel (Wiesental, Kirrlach)	88
	Programm der UP Pamina VHS Wissembourg	91
	Allg. Geschäftsbedingungen / Widerruf /	93
	Datenschutzbestimmungen	95
	Faxanmeldung	96



10001

Wissenswertes über die Herstellung von Hochprozentigem

Bernhard de Bortoli Freitag, 25.02.23 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 und wie "Brennen" eigentlich funktioniert. Anschließend findet eine Verkostung der Produkte mit Vesper statt.

10002

Fahrt nach Baden-Baden zum Südwestfunk SWR Wissensquiz "Meister des Alltags"

Doris Schucker Montag, 13.03.23 Treffpunkt: 11.00 Uhr Bahnhofshalle Bruchsal am Fahrkartenautomat Rückkehr: ca. 20.00 Uhr Gebühr: 12,- EUR

zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden.

Die Teilnahme ist nur für über 18-jährige

möglich.

Wir nehmen an der Aufzeichnung Meister des Alltags - das SWR Wissensquiz teil. Der Moderator Florian Weber stellt prominente Gäste auf die Probe. Zwei Rateteams treten gegeneinander an und müssen Fragen zu folgenden Kategorien beantworten: Haus & Garten, Ernährung & Kochen, Gesundheit & Sport, Auto & Verkehr, Energie & Sparen, Familie & Beziehung, Schule & Beruf sowie Freizeit & Reise. Testen sie dabei selbst Ihr Alltagswissen zu Fragen wie: Kann man Katzen auch mit Hundefutter füttern? Wann bekommt man eine Glückwunschkarte vom Bundespräsidenten? Und enthält Kakao eigentlich Kofein? Auch heute gibt es beim "Meister des Alltags" wieder viele neue Erkenntnisse rund

um die großen und kleinen Dinge des Alltags. Holen Sie sich nützliche und wertvolle Tipps für das tägliche Leben und prüfen Sie nebenbei die eigene Alltagstauglichkeit! (angemessene Kleidung erwünscht).

10003 Besichtigung der Ölmühle Bender in Ubstadt-Weiher

Doris Schucker Montag, 24.04.23 Treffpunkt: 14.50 Uhr

Eingang der Firma, Bahnhofstr. 2, in Ubstadt

Ende: ca. 17.30 Uhr Gebühr: 28,- EUR inkl. Ölverköstigung

Cis- und Transfette, gesättigte oder ungesättigte Fettsäuren, Omega- und Omega 6 Fettsäuren: Was ist denn nun gesund, was ungesund? Welche Fette soll man essen, welche meiden? Womit braten und backen? Viele Fragen, auf die wir Antworten liefern. Sie erfahren nicht nur Wissenswertes über Fette und Öle, sondern haben die Gelegenheit einen Blick in die Ölmanufaktur zu werfen und können anschließend verschiedene kaltgepresste Öle vor Ort verköstigen.



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

10004

Mit dem Dorfbotschafter Helmsheim entdecken

Maic Lindenfelser Sonntag, 07.05.23 Treffpunkt: 15.00 Uhr

An der Bahnhaltestelle Helmsheim

Ende: ca. 17:00 Uhr Gebühr: 12,- EUR

inkl. Führung und Getränke, zuzgl. Einkehr

10005

Mit dem Dorfbotschafter Helmsheim entdecken

Maic Lindenfelser Sonntag, 18.06.23 Treffpunkt: 15.00 Uhr

An der Bahnhaltestelle Helmsheim

Ende: ca. 17:00 Uhr Gebühr: 12,- EUR

inkl. Führung und Getränke, zuzgl. Einkehr

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

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

10006

Unterhaltsame und genussvolle Stadtführung in Obergrombach

Maic Lindenfelser Sonntag, 21.05.23

Treffpunkt: 15.00 Uhr, Rathausplatz 1 in Obergrombach, Ende: ca. 17.00 Uhr Gebühr: 12.- EUR

inkl. Führung und Getränke, zuzgl. Einkehr



10007 Unterhaltsame und genussvolle Stadtführung in Obergrombach

Maic Lindenfelser Sonntag, 25.06.23 Treffpunkt: 15.00 Uhr

Rathausplatz 1 in Obergrombach

Ende: ca. 17.00 Uhr Gebühr: 12,- EUR

inkl. Führung und Getränke, zuzgl. Einkehr

In Zusammenarbeit mit der **Touristinformation Bruchsal**



10008

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

Karlheinz Bollheimer Freitag, 26.05.23 Treffpunkt: 16.00 Uhr Eingang Schloss Bruchsal Ende: ca. 18.30 Uhr Gebühr: 34,- EUR

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

Der Stadtführer und Weinguide Karlheinz Bollheimer zeigt Ihnen die schönsten Winkel Bruchsals. Beginnend mit dem traumhaften Areal des Barockschlosses führt Sie die Tour über das geschichtlich bedeutsame Damianstor, vorbei am historischen Gasthof "Zum Bären", weiter zur imposanten Architektur des Gebäudes der Justizvollzugsanstalt (umgangssprachlich Café Achteck) und nach verschiedenen weiteren Stationen zum Bürgerzentrum, 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.

10009

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, 16.06.23 Treffpunkt: 15.00 Uhr Schloss Bruchsal, Eingang Ende: ca. 18.00 Uhr Gebühr: 24 - FUR

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

kehr.

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

Besondere kulinarische Weinprobe und musikalische Leckerbissen

Karlheinz Bollheimer, Hildegard Heinzmann

Freitag, 14.07.23 Treffpunkt: 17.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Ende: ca. 19.30 Uhr Gebühr: 34,- EUR

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

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



10101

Pesthauch und Himmelsduft -Duftende Führung zur Heilkunde in Zeiten der Pest

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder Samstag, 25.02.23 Treffpunkt: 10.30 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat

Wer an anderer Haltestelle ab Karlsruhe via Bad Schönborn zusteigen möchte, bitte mit Kursleiterin vereinbaren (0721/4903376)

Rückkehr: ca. 18.00 Uhr Gebühr: 22.- EUR

inkl. Themenführung, zuzgl. Eintritt 9 €, Einkehr, Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit KVV Jahreskarte bitte bei der Anmeldung angeben.

Im Apothekermuseum Heidelberg begeben wir uns auf Entdeckungsreise in die finsterste Epoche des Mittelalters. Die "pestilentia" verhieß den drohenden Weltuntergang: Panische Flucht und ausschweifende Exzesse im Angesicht des nahen Todes ... So beschreibt Giovanni Boccaccio im 14. Jahrhundert die Zeit des großen Sterbens in Florenz. Wie veränderte die Pest das Leben der Menschen und wie traten sie ihr entgegen? Hören Sie in dieser duftenden eigens für uns aufgebauten Sonderführung über Aderlass und Schröpfen, Pestwurtz und Krötenhaut, Pomeranzen...und erfahren Sie, was alles im Kampf gegen die schreckliche Seuche eingesetzt wurde. Duftend?... Auch das Reinigen der Luft durch Verräuchern von aromatischen Kräutern, Harzen und Hölzern war allgegenwärtig und prägte unsere Vorstellung vom Pesthauch. Genießen Sie dazu den paradiesischen Wohlgeruch unserer Räucherung mit duftenden und exotischen Kostbarkeiten im Ambiente historischer Apotheken. Zu Mittag ist eine Einkehr im historischen Backhaus beim Schloss

geplant. Zudem werden wir bei dieser Thematik nicht nur aktuelle Pandemien wie Corona ansprechen auch ob die Rückkehr der alten Seuchen eine reale Gefahr darstellt.



10102 Führung durch zweitausend Geschichte in Speyer

Gordana Mlakar Montag, 27.03.23 Treffpunkt: 14.00 Uhr

Am Domnapf - vor dem Dom in Speyer

Ende: ca. 16.30 Uhr Gebühr: 13,- EUR inkl. Führung

Spever ist eine der ältesten Städte Deutschlands, eines der ersten Bistümer Europas, einst eine freie Reichsstadt, eine der wichtigsten Städte des Heiligen Römischen Reiches, bedeutende Pilgerstadt, geschichtsträchtige Domstadt mit dem größten romanischen Dom der Welt! Die Stadt ist ein bedeutender Bischofssitz und seit 2021 eine der drei SchUM Städte am Rhein. Ebenso war in Speyer einst die jüdische Gemeinde stark und bedeutend. Davon zeugen heute noch die erhaltenen Reste des sakralen Geländes der einstigen Synagoge und das Judenbad. Während eines Spaziergangs durch die historische Innenstadt werden wir viel über Geschichte und Gegenwart von Speyer erfahren, die ältesten Stadtteile erkunden, die wichtigen Bauwerke sehen, mehrere Kirchen besuchen und lauschige wenig besuchte Winkel entdecken.

10103 Führung durch die Geschichte der Universität Heidelberg

Gordana Mlakar Dienstag, 18.04.23 Treffpunkt: 14.00 Uhr An der Heiliggeistkirch

An der Heiliggeistkirche/Hauptstraße

Ende: ca. 16.30 Uhr Gebühr: 13,- EUR inkl. Führung

Kurfürst Ruprecht I. gründete die Universität zu Heidelberg 1386 als die drittälteste des Heiligen Römischen Reiches. Sie trägt den Namen ihres Gründers; Ruperto Carola und ist heute die älteste deutsche Universität, die weltweit auch einen ausgezeichneten Ruf genießt

Die Gründung erfolgte mit der Erlaubnis des Papstes Urban VI. am 18. Oktober 1386. Zunächst wird die Lehrtätigkeit mit den Fakultäten Theologie, Jurisprudenz und Philosophie aufgenommen. Später folgt die Medizin. Sie entwickelte sich rasch und mit der Zeit wurden in der Altstadt immer mehr Fakultäten einge-

richtet. Heute kann man mit mehr als 180 Studiengängen nahezu alles in Heidelberg studieren. Während eines Rundgangs auf den Spuren der Universität besuchen wir in der Altstadt alle bedeutenden Stellen, die mit der Gründung und der Entwicklung der Universität zusammenhängen. Dazu gehören die Heiliggeist- und die Peterskirche, die Universitätsbibliothek, die Alte und die Neue Universität, die einzelnen Fakultäten, die sich heute noch in der Innenstadt befinden u.v.m. Wir hören und sehen viel über die guten und die schlechten Zeiten in der langen Geschichte der weltberühmten Universität.



10104 Führung durch Weinheims Grüne Meile

Gordana Mlakar Samstag, 29.04.23 Treffpunkt: 11.00 Uhr

Am Schloss Weinheim - kleiner Parkplatz/Lützelsachsen Straße

Ende: ca. 17.00 Uhr Gebühr: 15,- EUR inkl. Führung

Wir beginnen unseren Rundgang am Mausoleum der Freiherren und Grafen von Berckheim, die den Exotenwald angelegt haben. Das Familien-Mausoleum ist ein kunstvolles Architekturwerk des Jugendstils. Danach erkunden wir den Exotenwald, der von den Herren von Berckheim begründet und der Stadt überlassen wurde. Der gepflegte Park im angrenzenden Schlosspark ist im Stil eines englischen Landschaftsgartens angelegt und sehr abwechslungsreich. Nach einem ca. zweistündigen Rundgang legen wir eine Mittagspause ein und danach lernen wir die wichtigsten Gebäude, die Geschichte und die Gegenwart des Marktplatzes kennen. Wir machen einen Spaziergang durch malerische Sträßchen und verwinkelte Gassen im Gerberviertel. Anschließend geht es zum Hermannshof, der schönsten Anlagen der Stadt. Es handelt sich um einen Schau- und Sichtungsgarten, der zu Forschungszwecken dient. Wundervoll gepflegt und bepflanzt mit über 2500 Staudenarten aus aller Welt, bietet der Garten zu jeder Jahreszeit ein anderes Bild. Ganz zum Schluss besuchen wir den kleinen Rosengarten. Es handelt sich um eine private Anlage, die von den Grafen Berckheim den Bürgern Weinheims geschenkt wurde.

10105

Stuttgarts schönste Höhepunkte: verwunschene Orte, Villen und Stäffele

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder Samstag, 09.09.23 Treffpunkt: 09.40 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenau-

tomat

Ende: ca. 19.30 Uhr Gebühr: 17,- EUR

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

Eine Auswahl der schönsten Wege rund um Stuttgart erwartet Sie auf dieser abwechslungsreichen Tour, die Ihnen die Landeshauptstadt von ihrer besten Seite präsentiert. Nach einer Einkehr im gemütlichen Café im Altstadtviertel geht es sanft bergauf zum Birkenkopf, dem Monte Scherbelino, wo neben einem fantastischen Rundblick auch beeindruckende Fragmente der Kriegstrümmer zu sehen sind, die den Berg zur höchsten Erhebung der Stadt anwachsen ließen. Danach wandern wir durch den Wald hinab zum idvllischen "Blauen Weg", der immer wieder herrliche Ausblicke bietet. Die Hasenbergsteige führt vorbei an verträumten alten Villen. In der Krone der Stadt, der Karlshöhe, die sogleich ein fantastischer Aussichtspunkt ist, genießen wir unsere Einkehr. Zum Abschluss gelangen wir über Stäffele wie dem Willi-Reichert-Stäffele zum Lapidarium, das sich in einem verwunschenen Garten befindet und mit steinernen Skulpturen und Torbögen aus alter Zeit beeindruckt. Höhepunkt ist schließlich die Panoramafahrt mit der Zahnradbahn. Dieser spannende mit unterhaltsamen Geschichten und Anekdoten angereicherte Ausflug ist auf alle Fälle absolut lohnend. Bitte mitbringen: Vesper und Getränk im Rucksack sowie wandertaugliche Schuhe und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei unentschuldigtem Fernbleiben werden Fahrtkosten anteilig erhoben. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen am Vortag (18-20Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).

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

10901

Märchenhafter verschneiter Mummelsee - erste Blüten in der Lichtentaler Allee Exkursion der Volkshochschulen

Bruchsal und Bretten Claudia Bruder Sonntag, 12.02.23 Treffpunkt: 09.15 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal am Fahrkartenauto-

Rückkehr: ca. 17.45 Uhr Gebühr: 17,- EUR

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).

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 Hornisgrinde. 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

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

Claudia Bruder Freitag, 03.03.23 Treffpunkt: 18.30 Uhr

Bahnhof Untergrombach, Gleis 1 am Fahr-

kartenautomat Ende: ca. 21.20 Uhr

Gebühr: 11,- EUR / ermäßigt: 9,- EUR

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

10903

Wildkräuterspaziergang im Auenwald im Frühling

Exkursion der Volkshochschulen **Bruchsal und Bretten**

Claudia Bruder Samstag, 25.03.23 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 mög-

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. Und zum Abschluss kann in idyllischer Umgebung noch ein Bärlauchsträußchen gesammelt werden. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen am Kurstag (10 - 12 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).

Frühlingsblüte am Heidelberger Philosophenweg Exkursion der Volkshochschulen **Bruchsal und Bretten**

Claudia Bruder Samstag, 01.04.23 Treffpunkt: 9.30 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat. Bei unentschuldigtem Fernbleiben werden die Fahrkosten anteilig erhoben. Wer an anderer Haltestelle ab Karlsruhe via Bad Schönborn zusteigen möchte, bitte mit Kursleiterin (Tel. 0721/4903376) vereinba-

Rückkehr: ca. 18.45 Uhr Gebühr: 17,- 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 heimischen Wildkräutern, die Ihnen die leitende Naturpädagogin mit ihren Heilkräften und Geschichten näherbringt. Zudem erfahren Sie auch etwas über die Philosophen, die diesem Weg seinen Namen gegeben haben. Auch besuchen wir die beeindruckende Thingstätte, die wie ein Amphitheater den Heiligenberg krönt. Und zum krönenden Abschluss geht es den idyllischen Schlangenweg hinunter zu einer Einkehr in einen verträumten Garten der Altstadt. Bitte Vesper, Getränk, Sonnenschutz sowie Wanderschuhe mitbringen und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen am Vortag (18 - 20 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).



10905 Goldeselwanderung im **Schwarzwald**

Exkursion der Volkshochschulen **Bruchsal und Bretten**

Claudia Bruder Samstag, 22.04.23 Treffpunkt: 09.15 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 19.10 Uhr

Gebühr: 29,- EUR / ermäßigt: 27,- EUR für Kinder bis 13 Jahre

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 mög-

Für tierbegeisterte Naturliebhaber/-innen, die Ruhe und Gemütlichkeit lieben, ist diese Exkursion goldrichtig und auch ein landschaftlicher Genuss. Idyllische Wiesenwege führen am Bach entlang zu den 10 Langohren mit denen wir auf Wanderschaft gehen. Nachdem Sie sich "Ihren" Esel ausgewählt und ihn "fein herausputzt" haben, begleitet er Sie auf ruhigen Pfaden durch die einmalige Schwarzwaldlandschaft bei Forbach. Gegen 14 Uhr genießen Mensch und Tier eine ausgiebige Rast auf einer idyllischen Waldwiese mit Sitzbänken, Trinkwasserbrunnen und Libellenteich. Dabei erwartet Sie noch eine kleine Überraschung. Eine kleine Einkehr in einem schönen Lokal direkt an der Murg rundet das eindrückliche 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 zwischen 19 und 21 Uhr anrufen (0721/4903376).

Das neue Herbstprogramm erscheint am 11. Juli 2023.



10906

Junge vhs Fledermausexkursion bei Mondlicht in der Walpurgisnacht am Bruchsaler Schloss

Claudia Bruder Sonntag, 30.04.23 Treffpunkt: 19.50 Uhr

Treffpunkt S-Bahn Haltestelle Schlossgarten Bruchsal

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

Ende: ca. 22.15 Uhr

Gebühr: 11,- EUR / ermäßigt: 9,- EUR inkl. Führung mit Detektoren.

Fledermäuse und die Walpurgisnacht, die Nacht des Hexensabbats, hat den Aberglauben regelrecht beflügelt, so dass sich sehr zu Unrecht so viele Spuckgeschichten um die kleinen "Vampire" ranken. Doch woher rührt der schlechte Ruf dieser nützlichen Insektenjäger? Warum wurden Sie mit Hexerei in Verbindung gebracht und auf grausamste Weise getötet? Und warum sind sie bei uns heute alle vom Aussterben bedroht? Diesen und vielen anderen Fragen wollen wir mit viel Anschauungsmaterial nachgehen.

An der schönen Schlosskulisse lassen wir uns zum Höhepunkt im Mondschein von den Flugakrobaten faszinieren. Mittels neuster Technik modernster Fledermausdetektoren werden wir sie unter der Leitung einer Naturpädagogin nicht nur sehen, sondern auch belauschen können. Bitte mitbringen: Jacke für den Abend. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen am Kurstag (10-12)Uhr) die Kursleiterin (07251/4903376).

Junge vhs

10907 Fledermausexkursion bei Mondlicht im Karlsruher

Weiherwald Claudia Bruder

Montag, 31.07.23 Treffpunkt: 18:35 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenaubei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei Frau

Bruder erfragen (Tel: 0721/4903376 Ende: ca. 22.30 Uhr

Gebühr: 11,- EUR / ermäßigt: 9,- EUR

inkl. Führung mit Detektoren, zuzgl. Kosten: Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte oder Bahn-Card 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: Getränk, Jacke für den Abend; feste Schuhe tragen. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen am Kurstag (10-12Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).

10908

Auf Traumpfaden zu den schönsten Wasserfällen der Schwäbischen Alb zur Mondviolenblüte

Exkursion der Volkshochschulen **Bruchsal und Bretten**

Claudia Bruder Samstag, 06.05.23 Treffpunkt: 09.05 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenau-

Rückkehr: ca. 20.20 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 mög-

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 zählt die Zeit, in der die Mondviole den Schluchtwald in ein duftendes 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 urtümliche 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 am Vortag (19-21 Uhr) anrufen (0721/4903376).



10909

Schwarzwaldausflug zu den Weideziegen mit hausgemachtem Ziegenkäse vom Bauernhof und frischen Kräutern Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder Samstag, 20.05.23 Treffpunkt: 09.15 Uhr Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrtkartenautomat Rückkehr: ca. 18.10 Uhr Gebühr: 21,- EUR

incl. Ziegenkäse und weitere Lebensmittel, Mühlenführung und Toilettennutzung; 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 Überraschendes und Wissenswertes über die "vierbeinigen Landschaftspfleger" deren Verein mit dem ersten Landschaftsschutzpreis ausgezeichnet wurde. Auf schönen Sitzbänken am Bach bei der alten Mühle können Sie hausgemachten Ziegenkäse vom Bauernhof mit selbst gepflückten frischen Kräutern genießen, da Naturpädagogin Claudia Bruder sich damit bestens auskennt. Anschließend erwartet uns "Glückswegswandewunderschöne rung", wo sich in idyllischer Schwarzwaldlandschaft die Hirsche beobachten lassen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (18-20 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376)! Bitte Brettchen, Messer, 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.

10910
Frühsommerexkursion an die Geroldsauer Wasserfälle zur Rhododendronblüte Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten Claudia Bruder Samstag, 27.05.23

Treffpunkt: 09.15 UhrBahnhof Bruchsal, Gleis 1

Rückkehr: ca. 17:45 Uhr Gebühr: 19,- EUR

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



10911 Hochmoorexkursion zur Wollgrasblüte Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder Samstag, 17.06.23 Treffpunkt: 09.15 Uhr, Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat Rückkehr: ca. 19.00 Uhr

Gebühr: 19,- EUR

inkl. Führung und Eintritt ins Naturschutzzentrum, eigene Kosten: Einkehr, Bahnticketanteil (an Kursleiterin zu zahlen). Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte mit-

teilen.

Diese erlebnisreiche Exkursion führt in die einzigartige Landschaft des Schwarzwälder Höhengebiets Kaltenbronn. Die dortigen Hochmoore sind sensible Kleinode mit uralter Geschichte. Doch leider sind die Schutzmaßnahmen unzureichend und wird bis heute nichts gegen ihre Entwässerung getan. Dabei speichern Moore als wahre Klimahelden doppelt so viel Kohlenstoff wie alle Wälder auf der Erde zusammen. Bei der abwechslungsreichen naturpädagogischen Führung entdecken Sie Besonderheiten wie Orchideen zur

beindruckenden Wollgrasblüte. Der verträumte Hohlohsee und der schöne Wildsee mit seinen schwimmenden Inseln und Birkenhainen zaubern eine südfinnische Stimmung. Vom Hohlohturm sehen Sie die Moorlandschaft in einem herrlichen Rundblick und im Naturschutzzentrum u.a. die beeindruckende Auerhahnbalz. Gegen 12.30 Uhr ist eine Einkehr in idyllischer Umgebung geplant. Bitte mitbringen: Getränk, Sonnen- und Mückenschutz, Löffel; wald- und wetterangepasste Kleidung und Schuhe tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (18-20Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

10912 Wildkräuterabend zur Sommersonnwende mit Blütenbowle und kleinen Delikatessen

Claudia Bruder, Sabine Uebereck Mittwoch, 21.06.23 Treffpunkt: 18.20 Uhr,

Bahnhof Bahnbrücken (Veranstaltungsort:

Bahnbrücken)

Rückkehr: ca. 21.20 Uhr Gebühr: 14,- EUR inkl. Lebensmittel

Uralte Bräuche, Feste und Mythen ranken sich um die Sommersonnwende, wenn die Sonne auf dem Höhepunkt steht und viele Kräuter ihre besondere Wirkung entfalten. Wir laden Sie ein, diese Wildkräuter mit ihren Heilkräften und Geschichten auf idyllischen Wegen zu erkunden. Mit blühenden Kräutern verfeinern wir eine köstliche Sommerbowle und kleine Delikatessen mit Blüteneiern und Kräuterbroten, die wir in der schattigen, idyllischen an einem Hohlweg gelegenen "Lehmgrube" genießen. Alle haben dabei die Möglichkeit, sich ihr eigenes Essen zuzubereiten. Bitte Korb mit Tuch zum Kräutersammeln, leeres Marmeladenglas, in Geschirrtuch verpacktes Trinkglas, Messer und Schneidebrettchen und ein hartgekochtes Bioei mitbringen, sowie festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei angekündigtem Regen bitte die Kursleiterin am Vortag zwischen 19 und 20 Uhr anrufen (0721 / 4903376).



10913

"Naturwunder große Saarschleife" -Die Genießertour um Mettlach-

Claudia Bruder Samstag, 01.07.23 Treffpunkt: 08.30 Uhr,

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat. Bei unentschuldigtem Fernbleiben

werden die Fahrkosten anteilig erhoben. Wer an anderer Haltestelle ab Karlsruhe via Bad Schönborn / Mannheim zusteigen möchte, bitte mit Kursleiterin (Tel. 0721 /4903376) vereinbaren. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte oder BahnCard bei der Anmeldung bitte angeben.

Rückkehr: ca. 20.20 Uhr Gebühr: 17,- EUR

zuzgl. Einkehr und Fahrkostenanteil (Quer-Durchs-Land-Ticket). Fahrplanbedingte Ver-

änderungen sind möglich.

Die Saarschleife, eine der schönsten Flusslandschaften Deutschlands, wurde als einzigartiges Naturwunder ausgezeichnet. Über Jahrmillionen hat sich die Saar durch hartes Gestein gegraben und schlängelt sich nun in spektakulärer 180-Grad-Kurve durch eine tiefe Schlucht. Abwechslungsreiche Wege führen uns in die alte Geschichte des ehemaligen Benediktinerklosters mit dem über 1000jährigen Gebäude im schönen Park von Villeroy und Boch. Dort sehen wir auch die Porzellankunstwerke aus der Expo 2000 wie den riesigen Erdgeist von André Heller und danach besuchen wir die Lutwinuskirche mit Porzellankreuzweg. Beeindruckende Ausblicke bieten sich auf bewaldeten Bergrücken bis hin zur romantisch gelegenen Burg Montclair aus dem 12. Jahrhundert, die im Innenhof zur Einkehr einlädt. Waldpfade mit Fingerhut führen hinab zur Saar 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 wandertaugliche Schuhe und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen am Vortag (18-20 Uhr) die Kursleiterin an (0721 / 4903376).

10914

Auf Eiszeitjägerpfaden durchs Felsenlabyrinth zum berühmten Blautopf bei Blaubeuren Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder Samstag, 22.07.23 Treffpunkt: 09.05 Uhr Bahnhof Bruchsal, Gleis 1, am Fahrkartenautomat Rückkehr: ca. 21.30 Uhr Gebühr: 16,- EUR

inkl. Führung, zuzgl. Eintritt ins Museum, Bahnticketanteil an die Kursleiterin zu zahlen. Bei unentschuldigtem Fernbleiben werden Fahrtkosten anteilig erhoben.

Diese Tour lässt Sie die Höhlenkultur der letzten Eiszeit hautnah erfahren! Der Blaubeurer Eiszeitjägerpfad führt zu einer Steinzeithöhle, eine der bedeutendsten Fundstätten der Urgeschichte, durch das Felsenlabyrinth mit der beeindruckenden Felsformation "Küssende Sau" wie von Künstlerhand geschaffen und durch eine Wacholderheide. Unterwegs gibt es immer wieder herrliche Ausblicke. Als Höhepunkt fasziniert der berühmte, sagenumwobene Blautopf mit einzigartiger Farbgebung aus mystischer Quelle der "schönen Lau". Weitere Besonderheiten sind das alte Bene-

diktinerkloster und das "Klein Venedig" genannte Gerberviertel der mittelalterlichen Altstadt Blaubeurens, deren urgeschichtliches Museum, die ältesten Kunstwerke der Menschheit präsentiert. Dort wird eine beeindruckende Führung in die Schatzkammern angeboten. Bitte Vesper, Getränk und kleines Handtuch im Rucksack sowie wandertaugliche Schuhe und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen am Vortag (18-20 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).

10915

Walderlebnistag mit Hund auf dem Karlsruher Dachspfad -Training und Vertrauensbildung-

Claudia Bruder Sonntag, 24.09.23 Treffpunkt: 10.40 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal bei der Anzeigetafel

Rückkehr: ca. 17.30 Uhr Gebühr: 14,- EUR

zuzgl. Bahnticketanteil (an Kursleiterin zu zahlen). Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte unbedingt angeben.

Genießen Sie ein besonderes Walderlebnis begleitet vom "besten Freund des Menschen" mit ausgeprägten Sinnen und lassen Sie sich anstecken von seiner Spielfreude, Neugierde und Begeisterung. Unter Leitung einer Naturpädagogin mit Hundeführerlizenz erwarten Mensch und Hund eine Fülle von Anregungen, die nicht nur das tierische Sozialverhalten auch die gegenseitige Beziehung aktiv fördern! Der Dachspfad im Bergwald führt zu einem spannenden Baumlabvrinth, an Damwild vorbei und zu anderen Stationen. Dabei bieten Sie Ihrem Tier immer wieder neue Aufgaben und Abenteuer an, so dass es Sie als konkurrenzlos erlebt und nicht in Versuchung gerät die Wege zu verlassen! Nebenbei erfahren Sie auch Überraschendes zu Gemeins amkeiten und Gegensätzen von Wolf und Hund und was sich daraus zu Umgang und Fütterung ableiten lässt. Die Strecke umfasst

Hund und was sich daraus zu Umgang und Fütterung ableiten lässt. Die Strecke umfasst circa 7km ohne große Aufstiege. Der Hund soll friedlich sein. Auch Tierfreund/-innen ohne Hund sind willkommen! Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie einen Hund mitbringen.

Für Unfälle übernehmen weder die Vhs noch die Kursleiterin die Haftung. Bitte Picknick und Getränk und für den Hund normale Leine (keine "Flexleine"), Trinkgefäß und Wasserflasche zum Nachfüllen für den Hund und etwas Trockenfutter (keine Leckerlis) mitbringen. Wasser und Toiletten unterwegs vorhanden. Bei angekündigtem Regen bitte Kursleiterin am Vortag zwischen 20 und 21 Uhr anrufen (0721 / 490 33 76).

In Kooperation mit AIFS Deutschland (www.aifs.de) Educational Travel



10011

Ab ins Ausland! Gap Year, Study Abroad, Praktikum, Work and Travel,

Farmwork & Volunteering: Auslandsaufenthalte für Schüler und Studenten mit AIFS"

kostenlose Informationsveranstaltung

Lisa Dimpfl

Dienstag, 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Termin: Di, 09.05.23

Voranmeldung erforderlich!

Die Welt erobern, neue Menschen und Kulturen kennenlernen und internationale Freunde finden! Auf eigenen Beinen stehen, Grenzen austesten, lernen und wachsen, aber auch Abenteuer. Spaß und die Sprachkenntnisse festigen - all das bietet ein Auslandsaufenthalt. Aber welches Programm passt zu mir? Ein Gap Year, Work and Travel, Farmwork oder doch in einem Freiwilligenprojekt mithelfen? Vielleicht auch ein Au Pair-Aufenthalt. kombiniert mit einem Schnupperstudium oder gleich für ein bis zwei Semester an einer Universität oder einem College im Ausland studieren? Das geht auch ohne Abitur! Im Surfcamp die Wellen genießen oder aber ein Praktikum, einen Sommerjob in den USA, Sprachreisen in pulsierende Metropolen und ein Schulaufenthalt in Europa oder Übersee, all das ist möglich. AIFS informiert über verschiedene lang- und kurzfristige Auslandsaufenthalte für Schüler und Studenten in England, Irland, Australien, Neuseeland, Kanada, USA, Japan, Costa Rica, Peru, Fidschi, Bali, Nepal, Thailand, Südafrika, sowie Sansibar! Welche Voraussetzungen sind notwendig, was fordern und fördern die einzelnen Programme und welche Kombinationsmöglichkeiten gibt es. Eingeladen sind alle jungen Leute und deren Eltern!

In Zusammenarbeit mit der



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

Anmeldung bis 1 Woche vorher unter offenehilfen@lebenshilfe-bruchsal.de. Wir freuen uns auf Sie!, Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten

e.V. Moltkestr. 32, 76646 Bruchsal

10012

Offenes Frühstück für Angehörige von Kindern mit Behinderung

Donnerstag, 09.03.23 09.30 - 11.30 Uhr

10013

Offenes Frühstück für Angehörige von erwachsenen Menschen mit Behinderung

Dienstag, 28.03.23 09.30 - 11.30 Uhr





Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Geschichte / Zeitgeschichte

10106 Zugang zur Geschichte – Anfängerkurs Paläographie

Dr. Tamara Frey 3 Abende Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 19,- EUR Beginn: Mi, 15.03.23

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

10107 Paläographiekurs für Fortgeschrittene

Dr. Tamara Frey 3 Abende Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 1 Gebühr: 19.- EUR

Beginn: Mi, 19.04.23

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

Recht / Finanzen

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

10301 Die Finanzen unter Kontrolle auch in der Krise Kostenloser Online-Vortrag

Steffen Rudolph Montag, 19.00 Uhr Termin: Mo, 16.01.23

Voranmeldung erforderlich

Die hohe Inflation und die gestiegenen Lebenshaltungskosten, der Ukraine-Krieg und die Energiepreiskrise beschäftigen derzeit die privaten Haushalte. Alle Themen wirken sich auch finanziell auf die Menschen aus. Wie halte ich mein Budget bei gestiegenen Preisen im Gleichgewicht? Wie kann ich sparsamer und energieeffizienter leben? Wie bringe ich meine Finanzen sicher durch die Krise und sorge gut vor? Dieser Vortrag informiert über das richtige Budgetmanagement in Krisenzeiten. Das Budget im Gleichgewicht, auch, wenn die Preise steigen - Finanzielle Engpässe bewältigen, finanzielle Verpflichtungen einlösen - Energie sparen bei Strom, Heizen, Warmwasser - Welche Hilfen gibt es? - Mit konkreten Maßnahmen die eigenen Finanzen solide aufstellen

10302

Im Alltag sicher bezahlen Kostenloser Online-Vortrag

Steffen Rudolph Montag, 19.00 Uhr Termin: Mo, 30.01.23 Voranmeldung erforderlich

Ob im Internet oder beim Einkauf im Supermarkt: Im Alltag begegnen uns viele unterschiedliche Bezahlmöglichkeiten, die eine schnelle Entscheidung erfordern. Welche Möglichkeiten gibt es generell? Was ist in welchem Moment die passendste Bezahlart? Ist das, was modern und angesagt ist, auch sicher? In diesem Vortrag werden alle traditionellen und digitalen Bezahlmöglichkeiten vorgestellt: Bezahlverfahren im Überblick - Rund um Konto und Karte - Online- und Mobile-Banking - Im Internet sicher bezahlen.

10305

Psychologie des Geldes Kostenloser Online-Vortrag

Steffen Rudolph Montag, 19.00 Uhr Termin: Mo, 06.02.23 Voranmeldung erforderlich

Jeden Tag treffen wir eine Vielzahl von Entscheidungen mit finanziellen Folgen. Doch nicht immer ist dies so vernünftig, wie wir glauben. Was sind die treibenden Motive? Was verführt uns spontan zum Kauf? Warum treffen wir manche Entscheidungen nur zögerlich oder gar nicht? Ein Blick auf die Verhaltensweisen im Umgang mit Geld hilft, die eigenen Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen und Konsum- und Finanzfallen zu vermeiden. Inhalte: Macht Konsum glücklich? - Wie rational gehen wir mit Geld um? - Häufige Denkfehler: Experimente aus der Verhaltensforschung - Wie sich unser Verhalten lenken lässt - Strategien gegen die eigene Unvernunft und gegen Manipulationen



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.

10303 ETF und Indexfonds! Vortrag

Klaus Heinzmann Donnerstag, 18.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4 Gebühr: 7,- EUR Termin: Do, 02.02.23 Voranmeldung erforderlich

10304 ETF und Indexfonds! Vortrag Klaus Heinzmann Donnerstag, 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4 Gebühr: 7,- EUR Termin: Do, 11.05.23 Voranmeldung erforderlich

Wenn Sie sich fragen, welche Form(en) des Vermögensaufbaus für Sie in Frage kommen, dann sind diese Vorträge genau richtig. Sie erfahren, welcher Weg der Kapitalanlage am besten zu Ihnen passt und wie Sie vor allem kostspielige Fehler vermeiden. Losgelöst von der Frage, ob man das Geld festverzinslich oder an der Börse investieren sollte, gibt es zusätzlich die Möglichkeit, staatliche Förderungen in Anspruch zu nehmen. Zur Auswahl stehen eine Vielzahl von Anlagevarianten wie Banksparpläne, Einmalanlagen, Depotlösungen, Riester, und und und. Hier setzt der Vortrag an und beleuchtet die jeweiligen Unterschiede und die individuellen

Vor- und Nachteile. Jede Variante hat ihre ausdrückliche Berechtigung - trotzdem ist nicht jede für alle Sparenden geeignet. Finden Sie heraus, welche Anlageform am besten auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. In den Vorträgen erhalten Sie ein Orientierungswissen zu Finanzfragen.

10306

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

Vortrag

Klaus Heinzmann Donnerstag, 18.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4 Gebühr: 7,- EUR Termin: Do, 09.02.23 Voranmeldung erforderlich

10307

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

Vortrag

Klaus Heinzmann Montag, 18.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4 Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mo, 22.05.23

Voranmeldung erforderlich

Heute schon Ihre E-Mails gecheckt?! Die VHS versendet Kursabsagen und wichtige Informationen per E-Mail. Bitte prüfen Sie daher vor Kursbeginn Ihre E-Mails.

Die Vorträge richten 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.

10308

Berufsunfähigkeitsversicherung - was ist das und brauche ich es überhaupt?

Vortrag

Thiemo Faulhaber Mittwoch, 18.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4 Gebühr: 7,- EUR Termin: Mi, 15.02.23 Voranmeldung erforderlich

10309

Berufsunfähigkeitsversicherung - was ist das und brauche ich es überhaupt?

Vortrag

Thiemo Faulhaber Mittwoch, 18.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4 Gebühr: 7,- EUR Termin: Mi, 19.04.23 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 diesen Vorträgen 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.

10310 Finanzierungen Vortrag

Thiemo Faulhaber
Montag, 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mo, 27.02.23
Voranmeldung erforderlich

10311 Finanzierungen Vortrag

Vorang
Thiemo Faulhaber
Montag, 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mo, 03.04.23
Voranmeldung erforderlich

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

len 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 den Vorträgen keinen Testamentsentwurf in der Tasche, aber Sie wissen, wo die wunden Punkte sind und ob Sie etwas tun müssen. Sie erhalten ein Orientierungswissen zur Erbrecht- und Testamentgestaltung.

10312

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

Vortrag

Maria Brandes Montag, 18.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4 Gebühr: 7,- EUR Termin: Mo, 13.03.23 Voranmeldung erforderlich

10313

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

Vortrag

Maria Brandes Donnerstag, 10.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4 Gebühr: 7,- EUR Termin: Do, 27.04.23 Voranmeldung erforderlich

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

10314

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Vortrag Maria Brandes

Donnerstag, 18.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4 Gebühr: 7,- EUR

Termin: Do, 30.03.23 Voranmeldung erforderlich

10315

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Vortrag

Maria Brandes Montag, 10.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4 Gebühr: 7,- EUR Termin: Mo, 15.05.23 Voranmeldung erforderlich

10316

Grundsteuererklärung? Die mach ich einfach selbst

Volker Riechert Freitag, 17.45 - 21.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 62,- EUR Termin: Fr, 20.01.23

Der Dozent zeigt Ihnen, wie sowohl auf elektronischem Weg über "Mein Elster" als auch durch Ausfüllen der Papierformulare unterschiedlichste Grundsteuererklärungen (z. B. für ein EFH, MFH, die ETW, im Allein- oder Miteigentum, in Baden-Württemberg oder anderen Bundesländern) zu fertigen sind. Damit werden Sie in kurzer Zeit auf das Prozedere, mögliche Fehlerquellen und Vergünstigungen vorbereitet und können evtl. eigene Fehler berichtigen. Der Kurs beinhaltet auch eine Hilfe zur Selbsthilfe, liefert Wissenswertes rund um die Grundsteuer und Ihre Einbettung in die Einkommensteuererklärung. Auch inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.

Globales Lernen / Bildung für nachhaltige Entwicklung

10402

Plastiksparen für Anfänger

Barbara Daleck Montag, 18.30 - 20.45 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 13,- EUR zuzgl. Skript 2 EUR an

Dozentin zu bezahlen Termin: Mo, 24.04.23

Plastikmüll ist eine große Herausforderung unserer Zeit. Millionen Tonnen Plastik haben sich bereits in der Umwelt angereichert und es wird stetig mehr. Enthaltene Schadstoffe können Mensch und Tier krankmachen. Plastik einsparen und ersetzen ist eine Lösung. Und wie das in einfachen Schritten geht, dazu gibt es in diesem Kurs viele Anregungen und Tipps. Bitte Schreibsachen mitbringen.

10403

Nachhaltig leben für Einsteiger

Barbara Daleck

Montag, 18.30 - 20.45 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 13,- EUR zuzgl. Skript 2 EUR an

Dozentin zu bezahlen Termin: Mo, 15.05.23

Wollen wir umweltbewusst leben wissen wir vor lauter Fragen oft nicht, wo wir anfangen sollen. Dabei gibt es viele einfache kleine Schritte, unser Leben nachhaltiger zu gestalten und es ist in Ordnung, dabei nicht perfekt zu sein. Dieser Kurs gibt viele Anregungen und Tipps, was wir in unserem Alltag verändern können und wie wir damit vielleicht auch andere inspirieren

Bitte Schreibsachen mitbringen



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

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



www.reha-suedwest.de

Erziehungsfragen / Pädagogik

In Zusammenarbeit mit Reha-Südwest



10501

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 Montag, 19.30 - 21.30 Uhr

Reha-Südwest - Interdisziplinäre Frühförder-

stelle, Dr. Karl-Meister-Str. 3,

Eingang gegenüber dem Bürgerzentrum

Gebühr: 11,- EUR Termin: Mo, 17.04.23

Voranmeldung erforderlich

Kleinkinder brauchen viele sinnliche Erfahrungen, um die Welt zu begreifen. Wir stellen Ihnen Spielmaterialien und Spielideen vor, die den Kleinen Spaß machen und nebenbei die Entwicklung des Kindes fördern. Es geht, darum, gemeinsam zu entdecken, welche

Angebote den kindlichen Bedürfnissen entgegenkommen. Erste Regelspiele für Kleinkinder Spiele zum Fühlen und Entdecken, zum Forschen und Lernen stehen an diesem Abend im Mittelpunkt. Auch Kinder mit Entwicklungsverzögerungen und Behinderung profitieren von den Spielideen und können dabei ihre Fähigkeiten erweitern.

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

> Diakonie # Landkreis Karlsruhe

10502

Zwischen zwei Welten Kostenloser Filmabend mit Austausch, für Eltern im medialen Zeitalter

Stefan Baur

Dienstag, 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Termin: Di, 18.04.23

Voranmeldung erforderlich

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.

In Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Karlsruhe, Referat Prävention



10503

Enkeltrick und falsche Polizeibeamte Kostenloser Vortrag

Harry Hwasta, Sandra Konjarik Donnerstag, 14.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4 Termin: Do, 23.02.23

Voranmeldung erforderlich

Aufklärung über die 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.

Enkeltrick und falsche Polizeibeamte Kostenloser Vortrag

Harry Hwasta, Sandra Konjarik Donnerstag, 14.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4 Termin: Do, 16.03.23

Voranmeldung erforderlich

Aufklärung über die 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.

Onlinebanking, Onlineshopping, E-Mails, Daten....

Kostenloser-Vortrag

Christian Scheeder Mittwoch, 15.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Termin: Mi, 26.04.23 Voranmeldung erforderlich

Auf dem Computer und auf dem Smartphone lauern leider viele Gefahren. Immer mehr Menschen nutzen das Onlinebanking und shoppen bequem von zu Hause aus im Internet. Kriminelle können sehr kreativ sein und gehen immer neue Wege, um an Ihr Geld und Ihre Daten zu gelangen. Ein unachtsamer Klick kann ungeahnte Folgen haben. In diesem Vortrag der Polizei, speziell für Senioren, wird auf die alltäglichen Gefahren im Internet, wie z.B. Phishing (das Erlangen von Zugangsdaten) mit all seinen Varianten und aktuellen Beispielen, betrügerische Onlineshops und aktuelle Phänomene eingegangen. Weiterhin wird der Umgang mit den eigenen Daten, z.B. im Zusammenhang mit Smartphone-Apps und im Netz (Cookies) sowie die Sicherheit von Zugangsdaten bzw. die Passwortsicherheit thematisiert.

Persönlichkeitsentwicklung / **Psychologie**

10601

Mehr Gelassenheit im Alltag Vortrag

Sabine Ganter Dienstag, 19.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4 Gebühr: 7,- EUR Termin: Di, 17.01.23

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 uns? Was machen sie anders und woher beziehen sie ihre Ruhe? Der Impulsvortrag "Mehr Gelassenheit im Alltag" zeigt Methoden auf und gibt Tipps, wie trotz Hektik im Alltag Ruhe und Gelassenheit gewahrt werden können bzw. wieder zu mehr Ruhe und Gelassenheit zurückgefun-

den werden kann. Kleine Geschichten runden

10602

Liebe Dich selbst! Dann kannst Du auch andere lieben

Vortrag

Sabine Ganter Dienstag, 19.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 1 Gebühr: 7,- EUR

das Thema "Gelassenheit" ab.

Termin: Di, 28.02.23 Voranmeldung erforderlich

Sicher kennen Sie auch Menschen, die in sich ruhen, die mit sich im Reinen und mit sich und der Welt zufrieden sind. Diese Menschen scheinen vor Energie zu strotzen, sind optimistisch, offen für Neues, gesund, erfolgreich, beliebt und sie strahlen Sicherheit und Zuversicht aus. Aber, was macht diese Menschen aus? Diese Menschen lieben sich selber und sorgen für sich! Zugegeben, es ist sicher nicht immer einfach sich selber zu lieben und für sich selber zu sorgen. Aber wäre es nicht einen Versuch wert, sich selber mehr Liebe entgegenzubringen und zu sehen, welche positiven Auswirkungen dies auf das eigene Leben und Beziehungen haben kann?

10603

"Schnuppern" Sie doch mal **Ermutigung** Vortrag

Ingrid Czerwinski Dienstag, 19.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4 Gebühr: 7,- EUR

Termin: Di, 28.02.23

Voranmeldung erforderlich

Ermutigung kann man trainieren wie einen Muskel. Am "Schnupperabend" wird Ihnen das Ermutigungstrainig vorgestellt. Sie können erleben, wie Selbstermutigung und Fremdermutigung wirkt. Ermutigung bewirkt eine Änderung der inneren Haltung und bringt das natürliche Wachstumspotential im Menschen zur Entwicklung. Eine Verhaltensänderung braucht jedoch nicht nur das Wissen, sondern vor allem das Tun. Was wir schon ein Leben lang trainieren, kann nicht in kurzer Zeit abgelegt werden. Es braucht kontinuierliches Üben und Reflexion. Der Erfolg des Ermutigungstrainings lebt von der Erfahrung in seinen 10 inheiten. Albert Einstein sagte einmal: "Lernen ist Erfahrung. Alles andere ist einfach nur Information" Es ist nie zu spät, aber immer höchste Zeit, dem Leben eine neue Richtung zu geben.

10604

Wachstumschancen durch **Ermutigung**

Ingrid Czerwinski 10 Abende

Dienstag, 19.30 - 22.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Gebühr: 182,- EUR Beginn: Di, 14.03.23

Wir alle brauchen Ermutigung, wie die Blume das Wasser und das Licht. Das Ermutigungstraining ist ein Training für mehr Erfolg, mehr Leichtiakeit und mehr Zufriedenheit im Beruf und in privaten Beziehungen. Es fördert die Persönlichkeitsentwicklung. Die Teilnehmenden bekommen ein Lernprogramm an die Hand, das sie im täglichen Leben in einfachen Übungen umsetzen können. Das Programm steht für mehr Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstzufriedenheit in allen Bereichen des täglichen Lebens. - Ermutigung ist jedes Zeichen der Aufmerksamkeit, welches das Zugehörigkeitsgefühl stärkt und Mut und Auftrieb gibt. - Ermutigung bringt das natürliche Wachstumspotential im Menschen zur Entwicklung. - Ermutigung bewirkt eine Veränderung der inneren Haltung, dessen, der ermutigt wird. - Ermutigung stärkt den Glauben an die eigenen Fähigkeiten, erhöht das Gefühl der Selbstachtung und führt zu dem Schluss: "Ich weiß, ich bin o.k." Ob im Beruf oder privat, Ermutigung ist der Schlüssel zu mehr innerer Ruhe, Zufriedenheit und dem Mut, zu sich selbst zu stehen. "Wenn du willst, was du noch die gehabt hast, dann tu, was du noch nie getan hast." (Nossrat Peseschkam)

Keine Angst vor schwierigen Gesprächen Vortrag

Sabine Ganter Dienstag, 19.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 7,- EUR Termin: Di, 14.03.23 Voranmeldung erforderlich

Es ist nicht einfach zu definieren, was ein schwieriges Gespräch ist. Das liegt daran,

dass ein und dieselbe Situation und ein und dasselbe Gespräch von verschiedenen Personen unterschiedlich wahrgenommen und erlebt werden kann. Diese unterschiedliche Wahrnehmung liegt in unterschiedlichen Persönlichkeiten und Verhaltensweisen, unterschiedlicher Sozialisierung (Kultur, Erziehung, Bildung) und unterschiedlichen Erfahrungen (Alter, Lebenserfahrung) begründet. Ganz allgemein kann man sagen, ein Gespräch zwischen zwei Personen ist schwierig, sobald es für mindestens eine der beiden Pereine Herausforderung darstellt. Schwierige Gespräche können in allen Lebensbereichen vorkommen. So kann ein Mitarbeitergespräch für den Mitarbeiter, für die Führungskraft, aber auch durchaus für beide herausfordernd sein. Aber auch im privaten Bereich kommen schwierige Gespräche vor. Der Vortrag gibt einen kurzen Überblick über Grundlagen der Kommunikation und stellt Methoden vor, die hilfreich sind, um aus schwierigen Gesprächen gelingende Gespräche zu machen

10606

Reisesicherheit (nicht nur) für Frauen Onlinevortrag

Ute Schneider Donnerstag, 18.30 Uhr Gebühr: 7,- EUR Termin: Do, 16.03.23 Voranmeldung erforderlich

Wolltest Du schon immer mal in ferne Länder reisen, traust Dich aber nicht so richtig, weil Du noch Angst hast und gar nicht weißt, worauf Du beim Reisen achten solltest? Besonders als Frau in der Welt unterwegs - egal in welchem Land - gibt es immer mal den einen oder anderen Moment, in dem Dir etwas mulmig werden könnte. In diesem Vortrag zeige ich Dir, worauf Du achten kannst, damit Deine Reise entspannt ist und Du Risiken frühzeitig erkennst und durch gute Vorbereitung vermeidest: Du erfährst, warum ein Pfefferspray nur bedingt nützlich ist, warum Du niemandem Deine Zimmernummer im Hotel sagen solltest, was ein elektronischer Türkeil ist und wie Du Getränke auf K.O. Tropfen testen kannst. Du erfährst, was die Cooper Colours für Deine Awareness tun und vieles mehr. Dies ist kein Selbstverteidigungstraining! Denn bis Du in eine Situation kommst, in der Du körperliche Selbstverteidigung brauchst, hast Du vorher meist schon sehr viele Warnsignale übersehen. Daher: be prepared!

10607 Leben in Balance Achtsamkeit im Alltag Vortrag

Sabine Ganter
Donnerstag, 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 7,- EUR Termin: Do, 16.03.23

Voranmeldung erforderlich

Der moderne Mensch neigt dazu, sehr kopflastig zu leben und wenig auf seine Emotionen oder die Bedürfnisse von Geist und Körper zu achten. Oft merken wir erst, dass wir uns zu viel zugemutet haben, wenn der Körper oder die Psyche streiken. Mit Hilfe von Achtsamkeit können wir uns wieder mit uns und unseren Bedürfnissen verbinden und so

in die Balance zurückfinden und in Balance bleiben. Der Impulsvortrag "Leben in Balance - Achtsamkeit im Alltag!" gibt eine kurze Einführung über die Grundlagen der Achtsamkeit. Darüber hinaus werden Achtsamkeitsübungen vorgestellt, die problemlos im Alltag angewendet werden können.

10608

Tanke Kraft durch die Wirkung der Pferde und der Natur Achtsamkeitstraining – Stressprophylaxe

Alexandra Lohr 3 Nachmittage Treffpunkt: 16.00 Uhr Hof Siedental, Siedental 2, 76356 Weingarten Ende: 18.30 Uhr Gebühr: 105,- EUR

Termine: 23.03./04.05./27.06.23

inkl. Getränke, Dresscode: Outdoor-Kleidung,

festes geschlossenes Schuhwerk,

Fühlen Sie sich ausgelaugt, im Dauerstress und erschöpft? Dann beschenken Sie sich mit drei kraftspendenden Nachmittagen inmitten der Natur, begleitet von wundervollen Tieren, den Pferden. An drei Nachmittagen vom Frühling bis zum Sommer lade ich Sie ein, wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Sie werden die Natur erleben, all Ihre Sinne erfahren, sich in Achtsamkeit üben und ganz viel mit sich selbst sein! Unter freiem Himmel werden Sie mit Pferden und Hunden durch erlebnisorientierte Methoden geführt, 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. 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 und sich Ihrer selbst bewusst zu werden. Dies führt zu einem positiven Mindset und einer präsenten inneren Haltung. Es werden keine Kenntnisse im Umgang mit Pferden vorausgesetzt. Das Seminar findet im Freien statt, daher denken Sie bitte an dem Wetter angepasste Kleidung.

10609

Optimismus leben -Das Leben zu schön, um schwarz zu sehen -Vortrag

Sabine Ganter
Dienstag, 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR

Termin: Di, 28.03.23 Voranmeldung erforderlich

Optimismus zu haben bedeutet nicht, alles rosarot zu sehen! Optimismus bedeutet, das Gute in einer Situation zu sehen oder das Beste aus einer Situation zu machen. Dazu sollten wir wissen, dass unser Gehirn zwar in der Lage ist, ständig jede Menge Informationen zu verarbeiten, dass es aber vorrangig die Informationen verarbeitet, die unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Wenn wir uns

also bewusst auf die guten Dinge in unserem Leben konzentrieren, wird sich unser Gehirn auch bewusst mit den guten Dingen beschäftigen. In der Folge steigt unser Wohlbefinden. Also, gehen wir es an!

10610

Es gibt ein Leben nach der Erwerbstätigkeit

Vortrag

Ingrid Özerwinski Donnerstag, 19.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4 Gebühr: 7,- EUR Termin: Do, 20.04.23

Voranmeldung erforderlichIhre Erwerbstätigkeit ist bald zu Ende? Sie befinden sich gerade in der Übergangsphase? Sie sind bereits in Rente/Pension? Wie vorbereitet sind Sie auf diesen neuen Lebensabschnitt? Die Zeit "nicht mehr dazu zugehören" oder "noch nicht zu wissen, wohin es geht" macht Angst. Wie geht Ihre Partnerin/Ihr Partner damit um? Wie sieht es mit Ihren sozialen Beziehungen aus? Haben Sie ein Hobby? Haben Sie den Mut Ihre neue Lebensphase zu gestalten. Bringen Sie eine neue Balance in Ihre Lebensbereiche. Übergänge können Lebenschancen werden, wenn der Wendepunkt des Lebens aktiv gestaltet wird.

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

10611

Kraft tanken in der Natur Meditativer Streifzug Hohlweg

Sabine Ganter
Samstag, 22.04.23
Treffpunkt: 10.00 Uhr
Parkplatz beim Fanfarenheim Bruchsal,
Bergstraße 145
Ende: 12.00 Uhr

Ende: 12.00 Uhr Gebühr: 10,- EUR

10612

Kraft tanken in der Natur Meditativer Streifzug Wald

Sabine Ganter Samstag, 06.05.23 Treffpunkt: 10.00 Uhr Parkplatz beim Fanfarenheim Bruchsal, Berostraße 145

Ende: 12.00 Uhr Gebühr: 10,- EUR

10613

Kraft tanken in der Natur Meditativer Streifzug Wasser

Sabine Ganter Samstag, 13.05.23 Treffpunkt: 10.00 Uhr Parkplatz Waldseehalle Forst

Ende: 12.00 Uhr Gebühr: 10,- EUR

10614

Glücklich sein - Packen wir es an Vortrag

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

Termin: Di, 25.04.23

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.

10615

Setzen Sie heute die Segel und nehmen Kurs in Richtung Glück -Workshop-

Alexandra Lohr Samstag, 06.05.23 Treffpunkt: 10.00 Uhr

Hof Siedental, Siedental 2, 76356 Weingar-

ten

Ende: 17.00 Uhr Gebühr: 145,- EUR

inkl. Getränke und Mittagssnack, Dresscode: Outdoor-Kleidung, festes geschlossenes

Schuhwerk,

Wissen Sie, wie wichtig ein positives Mindset ist? Und ist Ihnen bewusst, wie stark die innere Ausrichtung auf Ihre Zukunft wirken kann? 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 dieser Kleingruppenarbeit haben Sie die Möglichkeit, mit Ihrer Zukunft und Ihrer positiven Ausrichtung, die es dazu braucht zu arbeiten. Sie erfahren Ihre vorhandenen Stärken und Ressourcen, die Sie in Richtung Ziele begleiten werden. Sie aktivieren sich von innen heraus und setzen an diesem Tag die Segel in Richtung Glück. Daher kommen Sie bereits an diesem Tag Ihrem Ziel in Ihrer Zukunft ein gutes Stück weit näher. Durch handlungsorientierte Methoden und dem systemischen Coaching werden Sie in einem achtsamen und wertschätzenden Rahmen auf Ihrem Weg begleitet. Erleben Sie sich selbst in Ihrer Selbstwirksamkeit und das Feedback der Pferde auf Ihre innere Haltung. Es werden keine Kenntnisse im Umgang mit den Pferden vorausgesetzt. Das Seminar findet im Freien statt, daher denken Sie bitte an dem Wetter angepasste Kleidung.

10616

Gefühle bestimmen unser Leben sowohl positive als auch negative

Ingrid Czerwinski 2 Abende

Mittwoch, 19.30 - 22.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 22,- EUR Beginn: Mi, 17.05.23

Wie gehe ich mit belastenden Gefühlen wie Angst, Eifersucht, Neid, Scham, Schuldgefühlen, Trauer und Wut um? Lasse ich mich davon bestimmen? Es gibt Möglichkeiten sich von belastenden Gefühlen zu befreien, bevor man krank oder süchtig wird. Wie werde ich vom Opfer zum Gestalter meines Lebens? Gefühle erkennen und anerkennen. Gefühle zulassen und aussprechen. Ein Blick in die Vergangenheit. Kommt mir das bekannt vor? Was ist mein Anteil daran? Was kann ich selbst ändern? Sie brauchen Ihr Verhalten nicht aufzugeben, lernen Sie Lösungsmöglichkeiten dazu.

10617

Lachen - Lachyoga-

Florentina Ionescu Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 29,- EUR Termin: Fr, 16.06.23

Im Seminar befassen wir uns mit der Physiologie und Psychologie des Lachens, mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir analysieren den Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Gesundheitsmittel. Wir werden jedoch nicht nur "graue Theorie" betreiben, sondern auch lernen, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen, eine "Lachpause bei der Arbeit" zu gestalten, Lachübungen und Spiele zu improvisieren. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

10618

Durch Selbstbewusstsein zu mehr Wirkung und Präsenz

-Workshop-

Alexandra Lohr Samstag, 08.07.23 Treffpunkt: 10.00 Uhr

Hof Siedental, Siedental 2, 76356 Weingar-

ten

Ende: 17.00 Uhr Gebühr: 145,- EUR

inkl. Getränke und Mittagssnack, 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.

In diesem Workshop begleite ich Sie mit meinen Pferden in einem wertschätzenden und urteilsfreien Rahmen hin zu mehr Selbst-Bewusstsein. Durch die Anregung Ihrer Selbstreflexion und dem Fokus auf Ihren Ressourcen können Sie bewusst erleben, welche Potenziale und Stärken Sie bereits alle in sich tragen. Durch das Zusammensein mit den Pferden trainieren Sie soziale Fähigkeiten wie Empathie, Achtsamkeit, Beziehungsfähigkeit, Grenzen erkennen und setzen können, Mut, Stärke sowie Ihre Beobachtungsgabe, Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und Ihre Intuition sowie vieles mehr. Dieser Workshop kann Sie

von innen heraus stärken und durch das Wissen Ihrer Wirkung, Ihren Fähigkeiten und Ihrer Ausstrahlung eine neue Form der Präsenz entwickeln. Erleben Sie sich, erfahren die kraftspendende Arbeit in der Natur und genießen die Wirksamkeit der Pferde als Basis für Ihre persönliche Entwicklung.

Länder / Heimatkunde / Stadtkultur

10916

Bruchsaler Straßennamen erzählen Vortrag

Thomas Moos Montag, 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 7,- EUR Termin: Mo, 24.04.23

Voranmeldung erforderlich

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

10917

Mit dem Rucksack durch Asien: Thailand/Vietnam/Kambodscha Onlinevortrag

Ute Schneider Donnerstag, 18.30 Uhr Gebühr: 7,- EUR Termin: Do, 09.03.23 Voranmeldung erforderlich

Wolltest Du schon immer mal mit dem Rucksack durch Asien reisen und möchtest erfahren, worauf Du dabei achten solltest? In diesem Vortrag erhältst Du Infos zur Planung der Reise, der besten Reisezeit, Ausrüstung und Kleidung, Dos & Don'ts und verschiedenen Reiserouten und Transportmittel. Zeit für Fragen gibt es auch.

Das neue Herbstprogramm erscheint am 11. Juli 2023.





In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume, sowie manuellen Fertigkeiten zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. "Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung", betont etwa auch die Enquete-Kommission "Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

STADTGESCHICHTEN

was war/was ist/was wird 17.-26. März 2023

Wie ist Bruchsal zu dem geworden, was es heute ist? Welche Geschichte und welche Geschichten erzählt die Stadt und wie könnte ihre Zukunft

Im Bruchsal-Festival "Stadtgeschichten" setzt sich die Badische Landesbühne mit der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft unserer Stadt auseinander.

Kartenvorverkauf:

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



Theaterpraxis / Kleinkunst

VHS in Zusammenarbeit mit der Bad. Landesbühne

Generalprobenbesuch mit dramaturgischer Einführung - Claude Chabrol/Odile Barski: Masken

Fränzi Spengler Mittwoch, 18.45 Uhr Treffpunkt: Orchesteraufenthaltsraum der Badischen Landesbühne / Bühneneingang Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mi, 01.02.23

Voranmeldung bei der VHS erforderlich

In seinem Film "Masken" aus dem Jahr 1987 vereint der "französische Hitchcock" Claude Chabrol Thriller und Lustspiel zu einem medienkritischen Pamphlet gegen die leeren Glücksversprechen des Fernsehens. Hinter der Hochglanzfassade des beliebten Showmasters Legagneur versteckt sich jede Menge kriminelle Energie, die von seinem angeblichen Biographen gerade noch rechtzeitig entlarvt wird... Carsten Ramm bringt das Drehbuch als packendes Theatererlebnis auf die Bühne

Literatur (Theorie)

VHS in Kooperation mit der Caritas **Bruchsal**

20101

Woher kommen Märchen? Was wollen Sie uns sagen?

Brigitte Schmidt-Schattel Montag, 11.00 - 14.00 Uhr Caritas Tagesstätte, Peter-und-Paul-Str. 49 Es besteht die Möglichkeit am gemeinsamen Frühstück teilzunehmen 3,- EUR.

Termin: Mo, 27.02.23

Frau Schmidt-Schattel nimmt Sie mit auf eine magische Reise. Anmeldung unter

07251/78463-101

Literarische Praxis

20201

Junge vhs Fit für den eigenen Roman für Kinder ab 14 Jahren und Erwachsene

Christopher Hönig 4 Abende

Montag, 18.00 - 22.00 Uhr Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108

Gebühr: 88,- EUR Beginn: Mo, 16.01.23

Ihr größter Traum ist es, ein selbst geschriebenes Buch in den Händen zu halten?

Ihr Kopf ist voller Ideen, aber Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? In diesem Anfängerkurs lernen Sie die Grundlagen des Erzählens für Romane. Was macht eine gute Geschichte aus? Wie strukturiere ich eine Handlung? Welche Konflikte erzeugen Spannung? In Einzel- und Gruppenarbeiten entwickeln Sie eine zündende Idee, arbeiten diese aus, füllen sie mit Charakteren, Orten und Ereignissen und kommen so Schritt für Schritt dem Inhalt Ihres ganz eigenen Romans näher. Ziel des Kurses ist es, dass jede*r Teilnehmer*in mit dem Schreiben loslegen kann. Bitte mitbringen: Papier und Stift



Stadtbibliothek Bruchsal

Am Alten Schloss 4 76646 Bruchsal stadtbibliothek@bruchsal.de

Öffnungszeiten:

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

Sie finden bei uns:

Aktuelle Neuerscheinungen, Romane, Krimis & Thriller, Sachbücher, Zeitschriften, Tageszeitungen, Hörbücher, DVDs, Gesellschafts- und Konsolenspiele, viele Medien für Kinder und Jugendliche und in verschiedenen Sprachen

Digitale Medien in der Onleihe



7.300 tagesaktuelle Zeitungen und Zeitschriften aus 150 Ländern in über 60 Sprachen bei



Tanzpraxis

Orientalischer Tanz Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Claudia Kreisz Samstag, 13.30 - 16.30 Uhr Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27

Gebühr: 19,- EUR

Termin: Sa, 04.02.23

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



20502 **Tango Argentino** -Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse-

Claudia Kreisz

Sonntag, 13.30 - 16.30 Uhr Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27

Gebühr: 19,- EUR Termin: So. 05.02.23

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

Malen / Zeichnen / Drucktechnik

Es wird mit Bleistift/Kohle angefangen und dann wird sich weiter mit Pastellkreide beschäftigt und verschiedene Techniken ausprobiert. Portraits mailen, Blumen, Tiere oder der Fantasie freien Lauf lassen. Man lernt skizzieren, Schatten setzen, Perspektive (Nähe und Ferne).

Junge vhs

20701 Zeichnen und Malen für kleine Künstler

für Kinder ab 7 Jahren und Erwachsene

Elena Bolea Gonzales 5 Nachmittage Samstag, 15.00 - 16.30 Uhr Bürgerzentrum, UG 2 Gebühr: 32,- EUR Beginn: Sa, 28.01.23

Bitte mitbringen: DIN A4 Block für Pastellkreide, 2 Bleistifte in verschiedenen Härten, Pastellkreide, ein paar Pinsel, Radierer, ein Lappen, ein günstiges Haarspray (sehr starker Halt), Kohle und Pastellstift.

20702

Zeichnen mit Kohle, Blei und Pastell für Fortgeschrittene

Elena Bolea Gonzales 5 Nachmittage Samstag, 16.30 - 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2Gebühr: 32,- EUR

Beginn: Sa, 28.01.23

Bitte mitbringen: DIN A4 Block für Pastellkreide, 2 Bleistifte in verschiedenen Härten, Pastellkreide, ein paar Pinsel, Radierer, ein Lappen, ein günstiges Haarspray (sehr starker Halt), Kohle und Pastellstift.

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

Wochenendkurs

Larissa Ermakova 2 Vormittage Samstag und Sonntag, jeweils 11.00 - 13.00 Uhr Bürgerzentrum, UG 2 Gebühr: 27,- EUR

zuzgl. 5,- EUR Materialkosten, bei der Do-

zentin zu bezahlen Termine: 24./25.06.23

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

Auge-, Zeichenkurs-, Bleistift-, Kohle- und Pastell für Kinder ab 9 Jahren und Erwachsene



Wochenendkurs

Larissa Ermakova2 Mittage Samstag und Sonntag, jeweils 13.30 - 16.00 Uhr Bürgerzentrum, UG 2 Gebühr: 31,- EUR

zuzgl. 5.- EUR Materialkosten, bei der Do-

zentin zu bezahlen Termine: 24./25.06.23

Augen sind der Spiegel der Seele.

Augen können eine Menge an Gefühlen ausdrücken. Beim Portrait zeichnen haben die Augen sehr große Bedeutung. Jedes Auge hat eine bestimmte Charakteristik und Besonderheit. Dabei sind die Anatomie-Kenntnisse eines Auges ebenso wichtig wie Wirkung von Licht und Schatten. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man ein schönes und detailliertes Auge einfach und schnell zeichnet. Dabei lernen Sie neue Materialen und die Vielfalt

zeichnerischer Techniken kennen und deren Einsatz bei unterschiedlichen Aufgabenstellungen. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte HB, B und 2B, Radierer, Fotos und Fotokopien.

20705 Malwoche: In die Kraft kommen: Gestaltungen und Gespräche **Ferienkurs**

Svenja Rehse 4 Vormittage Dienstag bis Freitag, jeweils 09.30 - 12.30 Uhr , Bürgerzentrum, UG 2 Gebühr: 73,- EUR zuzgl. 15,- EUR Materialkosten, bei der

Dozentin zu bezahlen Termine: 11./12./13./14.04.23

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Lust auf Farbe? Spaß am Gestalten? Die Kreativität schlummert? Es fehlt ein Ort, ein Raum, die Zeit zum Malen? Kein Problem! Der Osterkurs bietet die Möglichkeit nach Herzenslust zu malen, zu kleben, drucken und mit vielen verschiedenen Materialien kreativ zu werden. Dazu gehört auch, sich zum eigenen kreativen Prozess auszutauschen und von der Gruppe inspirieren zu lassen. Es gibt Impulsübungen zum Einstieg, Zeit zum vertiefenden-Gestalten nach Themenvorgeben oder eigenen Ideen und bei Bedarf eine persönliche künstlerisch-kreative Begleitung. Jeweils zum Abschluss werden die Werke und die individuellen Erfahrungen besprochen. Ziel des Kurses ist es in die eigene kreative Kraft zu finden, Emotionen und Erlebnisse in Farbe und Form auszudrücken. Bitte mitbringen: Malerkittel oder alte Kleidung, einen alten Teller als Palette, gerne eigene Pinsel, Schere. Weiteres Material (z.B. für Druck oder Collagen) wird bekannt gegeben.

20706 Kalligrafie - Die Rustica Fortgeschrittene und mutige Anfänger*innen

Ursula Bloemers 6 Abende

Mittwoch. 18.30 - 20.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 113

Gebühr: 63,- EUR Beginn: Mi, 01.03.23

Genauer Capitalis Rustica, weil sie nur aus Großbuchstaben besteht. Sie wurde im 1. bis 5. Jahrhundert als Plakat- und Buchschrift verwendet. Später wurde sie noch für dekorative Überschriften gebraucht. Durch die fast senkrechte Federhaltung ergibt sich ein interessantes Schriftbild. Eine Besonderheit ist der fehlende Querstrich beim A. Bitte mitbringen: Kalligrafiewerkzeuge (Bandzugfedern 3 mm, Lineal min. 30 cm, Tinte, tintenfestes Papier, Bleistift, Radiergummi etc.). Materialien können auch in beschränktem Umfang im Kurs erworben werden.

20707 Handlettering - Die Kunst der schönen Buchstaben

für Erwachsene

Heike Aichert Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 5 Gebühr: 22,- EUR Termin: Mi, 22.03.23

Es wird für den Osterhasen gelettert. Rund um das Thema Ostern wird allerlei rund ums Osterfest, z.B. besondere Tischkarten, Grußkarten Ideen, Verpackungen und anderes gebastelt. Lassen Sie sich überraschen. Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Bleistift, Radiergummi, wer hat Brushletteringstift und alle Farben oder Filzstifte, die zuhause vorhanden

Textiles Gestalten

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



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, 11.01.23

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, 19.04.23

Bitte mitbringen: Garn und dazu passende

Häkel- oder Stricknadeln.

20903 Häkelspaß für Kinder ab 9 Jahren und **Frwachsene**



Angela Lutz 2 Vormittage Samstag,

jeweils 10.00 - 12.30 Uhr Bürgerzentrum, UG 1 Gebühr: 22,- EUR Termine: 11./18.03.23

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

Das neue Herbstprogramm erscheint am 11. Juli 2023.

Frisur, Kosmetik, Mode & Style

Frisurenworkshop für Erwachsene

Heike Aichert

Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 22,- EUR Termin: Mi, 03.05.23

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.

Natürlich schön in 5 Minuten - Dein leichtes Frühlingsmake-up, das Dich mit der Frühlingssonne um die Wette strahlen lässt

Kerstin Glasauer Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 22,- EUR

zuzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der

Dozentin zu bezahlen Termin: Di. 21.03.23

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.

20003

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

Kerstin Glasauer Dienstag, 09.30 - 12.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 5 Gebühr: 22,- EUR

zuzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der

Dozentin zu bezahlen Termin: Di, 25.04.23

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.

20004 Mystirium Eyeliner

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

Termin: Di, 09.05.23
Eyeliner sind die Eyecatcher in unserem Gesicht! Doch welcher Eyeliner passt zu welchem Auge? Welche Eyeliner vergrößert die Augen oder lässt sie kleiner aussehen? In diesem Kurs erfährt man die Geheimnisse hinter dem Mystirium Eyeliner und lernt, die Augen

perfekt in Szene zu setzen inklusive Pflege-

tipps für die dünne Augenhaut, die besondere

Aufmerksamkeit verdient hat.

Handwerk / Kunsthandwerk

21001

Goldschmieden Schnupperkurs

Ludmilla und Jonas Herrmann Montag, 17.30 - 22.00 Uhr Bürgerzentrum, UG 3 Gebühr: 32,- EUR

zuzgl. Mietgebühr für Werkzeuge und Maschinen ca. 18,- EUR, sowie ca. 35 bis 90,-EUR Kosten für einen einfachen Silberring

Termin: Mo, 30.01.23

Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt, dadurch wird gewährleistet, dass alle Teilnehmenden optimal betreutwerden 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 Schmuck-

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

21002

Silberschmuck leicht gemacht (silver clay Technik)

Ludmilla und Jonas Herrmann Montag, 17.30 - 22.00 Uhr Bürgerzentrum, UG 3 Gebühr: 32,- EUR

zuzgl. Mietgebühr für Werkzeuge und Maschinen 8,- EUR, sowie ca. 30 bis 90,- EUR Kosten für ein einfaches Schmuckstück

Termin: Mo, 20.03.23

Idealer Kurs für Einsteiger*innen. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt, dadurch wird gewährleistet, dass alle Teilnehmenden optimal betreut werden kann. Werkzeuge und Maschinen sowie das Material werden von den Dozierenden zur Verfügung gestellt und am Ende des Kurses nach Verbrauch berechnet. In diesem Kurs können Sie sich kreativ voll entfalten. Schmuckstücke wie in Ton formen aus einer Silverday Modeliermasse, die dann im Kurs gebrannt werden. Sie können sich einfach und schnell Unikarte fertigen, ohne feilen, sägen und löten zu müssen. Nur nachbearbeiten mit Polierwerkzeug. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99.9 % Feinsilber, Steine können nach Belieben eingearbeitet werden.

21003

Holzwerkstatt - für die Frau

Gerdi Kistner 6 Abende Dienstag, 18.30 - 20.30 Uhr Bürgerzentrum, UG 3 Gebühr: 85,- EUR zuzgl. ca. 12,- EUR Materialkosten Beginn: Di, 24.01.23 In diesem Kurs fertigen wir Schlüsselbretter,

In diesem Kurs fertigen wir Schlüsselbretter, Tür und Fensterschmuck sowie Wandgarderoben an. Ihren persönlichen Wünschen sind keine Grenzen gesetzt. Sie lernen den Umgang mit der Dekopiersäge, Stichsäge und der Tischbohrmaschine. Das Bemalen und Lackieren verleiht Ihren Motiven die Einzigartigkeit.

21004

Auto Pannenkurs

Florian Bruhn Freitag, 13.00 Uhr Treffpunkt: Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27 (Parkplatz) Ende: ca. 17.00 Uhr

Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27

Gebühr: 19,- EUR Termin: Fr, 12.05.23

Themenschwerpunkte: Was ist bei einer Panne zu tun? Wie verhalte ich mich richtig? Sicherheit im und am Fahrzeug, Kinder im Fahrzeug, das Fahrzeug fit halten für den Straßenverkehr in jeder Jahreszeit, einfache Reparaturen am Fahrzeug, Reifen und Brem-

sen, richtig Öl-, Kühlflüssigkeit-, Scheibenwasser-, und Scheibenwischer prüfen, ggf. Radwechsel, Batterie-/ Startprobleme, wann benötigt mein Fahrzeug einen Öl-, Bremsflüssigkeits-, Kühlflüssigkeitswechsel? Wie vermeide ich teure Reparaturen in der Werkstatt, Marderschäden vorbeugen, Kleinstreparaturen durchführen am eigenen Fahrzeug, nutze ich den richtigen Kraftstoff/ Biodiesel, Super, Superplus? Radwechsel/ Notrad/ Reparaturkit, Technische Fragen, Abschleppvorgang in der Praxis oder doch besser Abschleppdienst? Bitte mitbringen: Ein Fahrzeug und wenn vorhanden die Bedienungsanleitung oder Service / Checkheft.

Foto-, Film-, Audiound sonstige Medienpraxis

21101

Fotografie - Grundkurs Martin Günther

4 Abende Montag, 18.30 - 21.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 5 Gebühr: 70.- EUR

Montagstermine: 17./24.04./08./15.05.23

plus 2 Samstage: 22./29.04.23,

9.00 - 12.00 Uhr Beginn: Mo, 17.04.23

Die Kursteilnehmer lernen den Aufbau und die Funktionsweise moderner Kameras kennen und lernen auch, welche Auswirkungen die Technik auf das Bildergebnis hat. In praktischen Übungen erfahren Sie, wie man mit einer Kamera umgeht und lernen dabei die Bedeutung von richtiger Blendeneinstellung und Belichtungszeit kennen. Ein wichtiges Element sind der richtige Bildaufbau und die Bildgestaltung, also die Frage, was ist eigentlich ein gutes Bild? Und was kann ich tun, damit meine Bilder besser wirken? Auch hierzu werden nicht nur Beispiele besprochen, sondern die Anwendung wird auch in der Praxis geübt. An einem Montagabend werden Dämmerungs- und Nachtaufnahmen angefertigt und an den beiden Samstagen wird bei Fotoexkursionen anhand konkreter Aufgaben der praktische Umgang mit der Kamera geübt und Fotoaufnahmen zu vorgegebenen Themen

Musikalische Praxis

21301

Chromatische Mundharmonika spielen für Fortgeschrittene Diana Dimen

10 Abende Montag, 16.00 - 17.30 Uhr Bürgerzentrum, UG 3 Gebühr: 107,- EUR

zuzgl. Lehrmaterial ca. 18,- EUR, plus Mundharmonika ca. 155,- EUR, wird von der Dozentin bestellt

Beginn: Mo, 09.01.23

Vorkenntnisse: Spielen der einzelnen Töne. Bitte chromatische Mundharmonika mitbrin-

gen.



Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Wichtige Voraussetzung für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Entspannung / Stressbewältigung

30101

Meditation - Gedanken beruhigen, zu sich selbst finden Eine praktische Einführung mit mehreren Methoden

Martin Noll Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 34,- EUR Termin: Sa, 25.02.23

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 iedes 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 Medita-

Bitte tragen Sie Alltagskleidung und bringen Sie zwei dicke Decken zur Sitzerhöhung mit.

Beckenboden- und Klang-Workshop

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

Termin: Sa, 29.04.23

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

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

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

Fußreflexzonenmassage

Jutta Brenneisen Samstag, 10.00 - 14.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2 Gebühr: 32,- EUR Termin: Sa, 18.03.23

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Stuhlkissen zum Auflegen der Füße beim gegenseitigen massieren.

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.

30104

Wege aus dem Stress: Einführungskurs Tai-Chi

Volker Windbühl 10 Vormittage Freitag, 10.10 - 11.40 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2 Gebühr: 80,- EUR Beginn: Fr, 20.01.23

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme

Socken, Decke oder Matte.

Wege aus dem Stress: Einführungskurs Tai-Chi

Volker Windbühl 10 Vormittage Freitag, 10.10 - 11.40 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2 Gebühr: 80,- EUR Beginn: Fr, 21.04.23

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

Das neue Herbstprogramm erscheint am 11. Juli 2023.

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 Qi Gong 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.

30106

Wege aus dem Stress: Die befreiende Kraft der Achtsamkeit

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

Termin: Sa, 25.03.23 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

oder Matte, warme Socken.

30107

Wege aus dem Stress: Die befreiende Kraft der Achtsamkeit

Volker Windbühl 10 Abende Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2 Gebühr: 64,- EUR Beginn: Do, 19.01.23

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

oder Matte, warme Socken.



30108

Wege aus dem Stress: Die befreiende Kraft der Achtsamkeit

Volker Windbühl 10 Abende Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2 Gebühr: 64,- EUR Beginn: Do, 20.04.23

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

30109

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

Volker Windbühl

Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 16,- EUR Termin: Sa, 22.04.23

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

Bei Chi Gong geht es um die Harmonie der Kräfte von Yin und Yang, dem Sanften und dem Starken, dem Festen und dem Elastischen, dem Leichten und der Schwerkraft, der Konzentration und dem sich öffnen. Bei geeignetem Wetter können Übungen im Freien stattfinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte.

Die weichen und fließenden Bewegungen des Qi Gong 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 Qi Gong erleben. Die Beweglichkeit und Vorstellungskraft wird gefördert und die entspannende und stärkende Wirkung des Qi Gong auf den gesamten Körper kann erfahren werden. Viele Elemente können auch im Alltag genutzt werden. Grund-übungen aus dem Wirbelsäulen-Qi Gong und stille Übungen runden den Kurs ab. Durch Variation des Inhaltes aus der Vielfalt des Qi Gong auch für Wiederholer*in-

30110

nen zu empfehlen.

Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert 10 Vormittage Montag, 10.00 - 11.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2 Gebühr: 64,- EUR Beginn: Mo, 16.01.23 Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30111

Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene Karin Czado-Pollert

10 Vormittage

Montag, 10.00 - 11.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 64,- EUR Beginn: Mo, 17.04.23

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder di-

cke Socken.

30112

Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert 10 Vormittage Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2 Gebühr: 64,- EUR Beginn: Mi, 18.01.23

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder di-

cke Socken.

30113

Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert 10 Vormittage Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2 Gebühr: 64,- EUR Beginn: Mi, 19.04.23

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder di-

cke Socken.

30114

Qi Gong - 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, 18.01.23 Ritte mithringen: Gymnastik

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder di-

cke Socken.

30115

Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

10 Abende Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr Sancta Maria, Aula Gebühr: 64,- EUR Beginn: Mi, 19.04.23

Karin Czado-Pollert

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder di-

cke Socken.

30116

Yoga Workshop - Entspannung bei Kopfschmerz und Migräne

Natalie Lange Samstag, 10.00 - 14.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2 Gebühr: 21,- EUR Termin wird noch bekanntgegeben Der Kopf dröhnt, pocht sticht, hämmert, Blitze in den Augen, Lichtempfindlichkeit, Übelkeit und zugleich das Bedürfnis nach absoluter Ruhe und "Stille im Kopf". Und immer wieder

die Frage: "Warum ausgerechnet ich?", womit

sich der innere Druck verstärkt, dem allem

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

Liebe Kursteilnehmer*innen,

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

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

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

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

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

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

Bitte beachten Sie bei Ihrer Kurswahl:

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

Stand Juli 2021



Stand zu halten und das Privat- sowie Berufsleben dennoch zu meistern.

Dieser Workshop bietet Ihnen Raum neue Erfahrungen zu sammeln und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Wir praktizieren gemeinsam Atem- und Entspannungsübungen sowie sanfte Asanas (Körperstellungen), die sich insbesondere bei Kopfschmerz und Migräne bewährt haben. Sie können Ihnen dabei helfen, sich zu entspannen, Stress loszulassen und sich zu spüren.

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

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

30117

Yoga - Faszien Yoga - Entspannung

Karin Brand

Freitag, 16.00 - 19.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2 Gebühr: 16,- EUR

Termin: Fr, 10.02.23

Bitte mitbringen: Yogamatte, Faszien Rolle, Wolldecke, bequeme Kleidung, festes Kis-

sen.

30118

Yoga - Faszien Yoga - Entspannung

Karin Brand

Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 16,- EUR Termin: Sa, 13.05.23

Bitte mitbringen: Yogamatte, Faszien Rolle, Wolldecke, bequeme Kleidung, festes Kis-

sen.

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.

30119

Mit Yoga in den Tag

Ursula Budgereit 11 Vormittage

Freitag, 08.30 - 09.45 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 76,- EUR Beginn: Fr, 13.01.23

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke,

bequeme Kleidung.

30120

Mit Yoga in den Tag

Ursula Budgereit 10 Vormittage Freitag, 08.30 - 09.45 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 68,- EUR Beginn: Fr. 21.04.23

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke,

bequeme Kleidung.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.



30121

Yoga in der Mittagspause

Sophie Sutter 11 Mittage

Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 53,- EUR Beginn: Di, 10.01.23

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke,

bequeme Kleidung.

30122

Yoga in der Mittagspause

Sophie Sutter 12 Mittage

Dienstag, 12.30 - 13.30 UhrBürgerzentrum,

Seminarraum 2 Gebühr: 57,- EUR Beginn: Di, 18.04.23

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke,

bequeme Kleidung.

30123

Yoga - freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher 10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 52,- EUR Beginn: Di. 17.01.23

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine

Wolldecke oder Gymnastikmatte.

Yoga - freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher 10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 52,- EUR Beginn: Di, 18.04.23

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine

Wolldecke oder Gymnastikmatte.

©Yoga Pressmaster shutterstock.com



Yoga - freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher 10 Abende

Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 52,- EUR Beginn: Di, 17.01.23

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

Yoga - freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher 10 Abende

Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 52,- EUR

Beginn: Di 18 04 23

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

30127

Hatha-Yoga

Dieter Bender 11 Abende

Montag, 19.45 - 21.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2 Gebühr: 82,- EUR

Beginn: Mo, 09.01.23

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

30128

Hatha-Yoga

Dieter Bender

12 Abende

Montag, 19.45 - 21.15 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 90,- EUR Beginn: Mo, 17.04.23

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

Bitte beachten Sie die Kurse "Yoga für Zwei" auf Seite 56.

Diese Kurse begleiten Sie auf Ihrem hormonellen Umschwung, der oftmals mit einigen Nebenwirkungen einhergeht. Durch gezielte Yoga Haltungen in Verbindung mit einer sehr kräftigen Atmung, wird Ihr Hormonhaushalt dazu angeregt, wieder in Balance zu kommen. Beim Hormonyoga geht es in erster Linie darum, dem Körper Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Mentale Übungen im Wechsel mit Entspannungsübungen runden dieses Kursangebot ab und lassen sich auch zu Hause gut in den Alltag integrieren. Schalten Sie vom Alltag ab und geben Sie sich die Möglichkeit, sich gezielt Ihrem Körper zu widmen!

30129

Hormonyoga für Frauen in den Wechseljahren

Sophie Sutter 8 Abende

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 44,- EUR Beginn: Do, 02.02.23

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke,

bequeme Kleidung.

30130

Hormonyoga für Frauen in den Wechseljahren

Sophie Sutter 10 Abende

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 56,- EUR Beginn: Do, 20.04.23

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke,

bequeme Kleidung.

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

Die Übungen und Kursinhalte werden den Voraussetzungen der Teilnehmer*innen angepasst, damit alle davon profitieren können.

30131

Yoga 50+

Susanne Münn

11 Abende

Montag, 16.00 - 17.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 78,- EUR Beginn: Mo, 09.01.23

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme

Kleidung, Decke, evtl. Kissen.

30132

Yoga 50+

Susanne Münn 10 Abende

Montag, 16.00 - 17.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 71,- EUR Beginn: Mo, 24.04.23

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme

Kleidung, Decke, evtl. Kissen.

30133

Yoga 50+

Gizem Akbalik

11 Abende

Montag, 17.45 - 19.15 Uhr Bürgerzentrum. Seminarraum 2

Gebühr: 78,- EUR

Beginn: Mo, 09.01.23

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

30134

Yoga 50+

Gizem Akbalik 11 Abende

Montag, 17.45 - 19.15 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 78,- EUR

Beginn: Mo, 17.04.23

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

30135

Yoga 50+

Gizem Akbalik 11 Abende

Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 78,- EUR Beginn: Mi, 11.01.23

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme

Kleidung, Decke, evtl. Kissen.

30136

Yoga 50+

Gizem Akbalik 11 Abende

Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 78,- EUR Beginn: Mi, 19.04.23

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme

Kleidung, Decke, evtl. Kissen.

30137 Yoga 50+

Gizem Akbalik 11 Abende

Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 78,- EUR

Beginn: Mi, 11.01.23Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, Decke, evtl.

Kissen.

30138 Yoga 50+

Gizem Akbalik 11 Abende

Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 78,- EUR Beginn: Mi, 19.04.23

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme

Kleidung, Decke, evtl. Kissen.



Bewegung / Fitness

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

Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger 10 Vormittage Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2 Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 12.01.23

Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung,

Matte, Kissen, kleines Handtuch.

30202

Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger 10 Vormittage

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 45,- EUR Beginn: Do, 20.04.23

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! Für jedes Alter geeignet!

30203

Pilates

Petra Kiefer
10 Vormittage
Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Do, 02.02.23
Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte und ein Togu Gymnastikball Redondo Ball (kann auch für 2,- EUR bei der Dozentin ausgeliehen werden).

30204

Pilates

Petra Kiefer 6 Vormittage Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2 Gebühr: 29,- EUR Beginn: Do, 04.05.23

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

hen werden).

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

30205

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser 11 Vormittage Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 53,- EUR Beginn: Di, 10.01.23 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.



30206

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser 10 Vormittage Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2 Gebühr: 50,- EUR Beginn: Di, 18.04.23

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30207

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser
11 Vormittage
Dienstag, 10.10 - 11.10 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Di, 10.01.23
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30208

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser 10 Vormittage Dienstag, 10.10 - 11.10 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2 Gebühr: 50,- EUR Beginn: Di, 18.04.23 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

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 Dehnund 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.

30209

Ausgleichsgymnastik / Ganzkörpertraining mit Wohlfühleffekt

Doris Reinmuth 15 Abende Montag, 16.15 - 17.15 Uhr Hebelschule, Turnhalle Gebühr: 64,- EUR Beginn: Mo, 23.01.23 Bitte mitbringen: eine Isomatte und ein Hand-

30210

Ausgleichsgymnastik / Ganzkörpertraining mit Wohlfühleffekt

Doris Reinmuth 15 Abende Montag, 17.25 - 18.25 Uhr Hebelschule, Turnhalle Gebühr: 64.- EUR

Beginn: Mo, 23.01.23 Bitte mitbringen: eine Isomatte und ein Hand-

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 iedes Einzelnen.

30211

Bauch - Beine - Po und Rücken

Petra Kiefer 10 Abende Montag, 18.30 - 19.30 Uhr Hebelschule, Turnhalle Gebühr: 45,- EUR Beginn: Mo. 30.01.23

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und

ein Dynaband.

Bauch - Beine - Po und Rücken

Petra Kiefer 8 Abende Montag, 18.30 - 19.30 Uhr Hebelschule, Turnhalle

Gebühr: 35,- EUR Beginn: Mo, 08.05.23

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und

ein Dynaband.



Sich wohlfühlen durch Bewegung lautet das Motto dieser Kurse. Sie wenden sich an alle Männer und Frauen, die ihren Körper in Schwung bringen möchten. Es wird Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

30213

Fitnessgymnastik

Petra Kiefer 10 Abende Montag, 19.30 - 20.30 Uhr Hebelschule, Turnhalle Gebühr: 45,- EUR Beginn: Mo, 30.01.23 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30214

Fitnessgymnastik

Petra Kiefer 8 Abende Montag, 19.30 - 20.30 Uhr Hebelschule, Turnhalle Gebühr: 35,- EUR Beginn: Mo, 08.05.23 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.

30215

Bauch-Beine-Po

Natallia Shkadarevich 11 Abende Donnerstag, 19.10 - 20.10 Uhr Hebelschule, Turnhalle Gebühr: 48.- EUR Beginn: Do, 12.01.23

Bitte mitbringen: Matte, Hallensportschuhe.

Bauch-Beine-Po

Natallia Shkadarevich 11 Abende Donnerstag, 19.10 - 20.10 Uhr Hebelschule, Turnhalle Gebühr: 48,- EUR Beginn: Do, 20.04.23 Bitte mitbringen: Matte, Hallensportschuhe.

In Zusammenarbeit mit der **Vhs Eschweiler**

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

Sie nehmen bequem von zu Hause aus teil und trainieren vor dem PC. Tablet oder Smart-TV. Jede Trainingseinheit wird aufgezeichnet und in der vhs.cloud zwecks Wiederholung zur Verfügung gestellt. Dort steht unsere Trainerin auch für Nachfragen zur Verfügung. https://www.vhs.cloud - Die Kurs-ID erhalten Sie nach Ihrer Anmelduna.

Anmerkung zum Datenschutz: Nach Ihrer Anmeldung werden Ihr Name, Vorname

sowie Ihre E-Mail-Adresse an die vhs Eschweiler sowie ggf. an den DVV als Betreiber der Lernplattform vhs.cloud weitergegeben.

30217

Online-Kurs: Faszientraining

Vanessa Bohn 8 Nachmittage Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Gebühr: 42,50 EUR

Beginn: Di, 31.01.23

30218

Online-Kurs: Faszientraining Vanessa Bohn

8 Nachmittage Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Gebühr: 42,50 EUR

Beginn: Di, 18.04.23

30219

Latin Dance Workout

Karina Köhler-Del Pozo 18 Abende Montag, 18.30 - 19.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

Gebühr: 90,- EUR Beginn: Mo, 16.01.23

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.



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 Aerobicund Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Die . Tanzbewegungen und -schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf die verschiedensten Muskelgruppen und nicht zuletzt unseren wichtigsten Muskel überhaupt - das Herz.

30220

Zumba® Fitness

Natallia Shkadarevich

11 Abende

Donnerstag, 18.10 - 19.10 Uhr

Hebelschule, Turnhalle Gebühr: 48,- EUR Beginn: Do, 12.01.23

Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe

und ein Getränk.

30221

Zumba® Fitness

Natallia Shkadarevich

11 Abende

Donnerstag, 18.10 - 19.10 UhrHebelschule,

Turnhalle

Gebühr: 48,- EUR Beginn: Do, 20.04.23

Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe

und ein Getränk.

30222

Tanzworkshop für Frauen

Isabelle Belet-Akyol 2 Abende Freitag, 18.30 - 21.00 Uhr Samstag, 17.30 - 20.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 28,- EUR Termine: 10./11.03.23

Eine lebhafte Mischung aus verschiedenen Tanzarten kombiniert mit unterschiedlichen Musikrichtungen aus dem Bereich, Latino, Orientalisch, Hip-Hop und Reggaeton bieten in diesem Wochenendkurs eine tolle Möglichkeit, sich vielfältig sportlich zu bewegen. Der Kurs ist wie folgt aufgebaut: Ein Warm-Up, einfache Choreographien bzw. Tanzschritte und abschließend ein Cool-Down. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Bewegung und der Spaß am Tanzen und der Musik stehen im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk.

Outdoor / Selbstverteidigung / Gedächtnistraining

30223

Outdoorkurs - Fit in den Sommer

Sonia Blankenhorn 10 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Gebühr: 45,- EUR

Treffpunkt: TSG Halle Bruchsal,

Sportzentrum 4

Nach Absprache kann auch an anderen Or-

ten trainiert werden. Beginn: Do, 20.04.23

Sie möchten fitter werden, dabei an der frischen Luft trainieren? In diesem Kurs wird grundlegendes, aufbauendes Lauftraining mit vielen Kräftigungsübungen kombiniert. Hierfür werden einfach alle Gegenstände genutzt, die wir draußen vorfinden (wie z.B. Bänke. Treppen, kleine Mauern). Ein abwechslungsreiches Ausdauer- und Konditionstraining, das Spaß macht und Ihre Fitness auf Vordermann bringt. Springen Sie über Ihren Schatten, überwinden Sie den inneren Schweinehund und starten Sie mit mir durch!

Inhalte: Lauf ABC, Gymnastik, Laufen über verschiedene Distanzen/Dauer/Intensität, Hintergrundinformationen. Jeder Kurstag beginnt mit einem Warmup und endet mit einer Stretcheinheit.

Dieses Angebot richtet sich speziell an Hobbysportler*innen von Anfänger bis zum mittleren Leistungsniveau, es ist für fortgeschrittene Läufer*innen nicht geeignet.

Junge vhs 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, 17.06.23

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

Fitness für den Kopf Ganzheitliches Gedächtnistraining 60+

Sonja Weih 11 Vormittage Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4 Gebühr: 70,- EUR Beginn: Fr, 13.01.23

"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.



Essen und Trinken

Einführung in die Japanische Teezeremonie

Präsentation der Zeremonie und Matcha Zubereitung

Mayumi Inayama-Thenent Sonntag, 15.00 - 17.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 4 Gebühr: 23,- EUR

inkl. 10,- EUR Materialkosten

Termin: So, 15.01.23

Die Kursleiterin lädt Sie ein zu einer japanischen Tee Party. Tauchen Sie ein in die Welt der traditionellen Teezeremonie - die Kunst des "Cha No Yu". Zunächst sind Sie Gast in einer Teezeremonie und genießen feinen Matcha-Tee mit einer kleinen japanischen Süßigkeit. Anschließend lernen Sie selbst die Zubereitung von Matcha-Tee.

30503 **Brot backen** Grundkurs

Andreas Landkammer Freitag, 17.30 - 21.45 Uhr Samstag, 13.00 - 17.00 Uhr Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche Gebühr: 49,- EUR inkl. 5,- EUR Lebensmittelkosten

Termine: 21./22.04.23

Brot ist eines unserer wichtigsten Grundnahrungsmittel. Wenige Zutaten, etwas Wissen und Zeit reichen aus, um in der eigenen Küche gutes Brot zu backen. Gemeinsam backen wir verschiedene Brote und erleben dabei, wie vielfältig die deutsche Brotlandschaft ist. Anstelle von Enzymen und Backhilfsmitteln, die heute in der industriellen

Brotherstellung zum Einsatz kommen, setzen wir bei allen Rezepten auf Vorteige und lange Teigführungen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, etwas zu schreiben, einen Behälter für das Brot und ein Getränk.



30504

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

Cornelia Keller

Freitag, 17.30 - 21.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

zuzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei

der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Fr, 28.04.23

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.

30505

Schwarzwälder Tapas

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, 16.03.23

"Ausschweifen und ausprobieren" heißt das Motto. Nicht nur die Spanier*innen machen klasse Tapas, auch im Schwarzwald gibt es mindestens so gute. Traditionelle und moderne Rezepte aus der Schwarzwaldküche werden auf Tapas Größe gebracht. Kleine Häppchen, Fingerfood mal ganz anders und in ungewohnten Kombinationen - hier ist für iede/n etwas dabei.

Wir bereiten eine leckere Auswahl der kleinen Köstlichkeiten zu, mit denen Sie zuhause Ihre Gäste und die Familie überraschen und verwöhnen können. Auf die Tapas, fertig... los!

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

30506

Französische Sommerküche

Alexandra Avunduk

Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 19,- EUR

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

Termin: Fr, 23.06.23

Was für ein Glück, dass wir die köstliche südfranzösische Küche von der Riviera haben. Hier kocht man herrlich französisch mit einem Hauch italienisch. Gemeinsam bereiten wir eine sommerliche Tafel an ausgewählten Gerichten mit Fingerfood, provenzalischer Tarte, Fischsuppe, einen sommerlichen Schmortopf als Hauptspeise sowie eine köstliche Zitronentarte, die keine kulinarischen Wünsche offenlässt.

30507

Köstliche Mittelmeerküche - eine kulinarische Reise rund ums Mittelmeer

Cornelia Keller

Freitag, 17.30 - 21.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei

der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Fr, 24.03.23

Rezepte aus Griechenland, Italien, Spanien und Südfrankreich. Wir kochen ein 5-Gänge-Menü aus marktfrischen Zutaten: frischer Fisch und Schalentiere, Lammfleisch und leckeres Gemüse. Zum Abschluss gibt es ein fruchtiges Dessert.



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.

30508

Orientalisches und mediterranes Kochen

Isabelle Belet-Akyol Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei

der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Fr, 12.05.23

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

30509

Türkische Küche

Isabelle Belet-Akyol

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei

der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Fr, 16.06.23 Hosgeldeniz! Willkommen in der würzigen, vielfältigen und leckeren türkischen Küche. Wir kochen verschiedene türkische Spezialitäten, die gesund, und unkompliziert sind.

30510

Sushi

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22.- EUR

zuzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei

der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Do, 02.02.23 Sushi ist mehr als ein buntes, leckeres Reishäppchen, es ist eine Handvoll japanischer Esskultur. Sushi ist vielfältig, einfach zuzubereiten und mit selbstgemachten Dips und Saucen einfach köstlich. Es werden überwiegend vegetarische Zutaten, Fisch- und Schalentiere verwendet und die entsprechenden

Schnitttechniken erklärt.



©jag-zs_fotolia.com

30511 Frisch aus dem Wok - Thailändische Küche

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

zuzgl. ca. 13,- EUR Lebensmittelkosten, bei

der Dozentin zu bezahlen. Termin: Do, 09.02.23

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.

30512

Taiwanesische Dumplings

Chiayu Lin Pres

Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

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

Termin: Sa, 28.01.23

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

30513

Indische Currys

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, 05.05.23

Die indische Küche gehört zweifelsohne zu den aromareichsten und kreativsten Küchen der Welt. Currys sind warme Alltags-Gerichte, zu denen Reis oder indisches Brot gereicht wird. Wir bereiten mehrere leckere Vertreter indischer Currys zu. Typisch für ein Curry ist je nach Landesteil wo es entstand, das Binden mit feiner Kokosmilch, gemahlenen Nüssen, Joghurt oder manchmal auch Sahne. Ausgewählte Gewürze geben den Gerichtendie so typische Geschmacks- und Farbintensität. Dazu bereiten und backen wir das berühmte indische Naan-Pfannenbrot, um auch jedes bisschen von den schmackhaften Gerichten damit aufzustippen.

30514

Indisch kochen - traditionell und ayurvedisch

Shalu Gupta

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 26,- EUR

zuzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei

der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Sa, 25.03.23

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

30515

Soul Kitchen

Beate Essafi, Ashley Wingate 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, 04.02.23

Die vielfältige und herzhafte Küche der USA. Soul Food ist eine traditionell ethnische Cuisine, die zubereitet und geprägt wurde durch die afroamerikanische Bevölkerung der Südstaaten. Einflüsse aus der Karibik und Westafrika machen das Soul Food zu einer herzerwärmenden Küche.



30516

Marokkanische Küche

Beate Essafi

Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

zuzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei

der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Sa, 11.03.23

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







Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel "Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen" zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre Beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht

Sprachenlernen nach dem Europäischen Referenzrahmen



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.

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.

C,

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:

Linie 1 A1.1

ISBN: 978-3-12-607050-8

Linie 1 A1.2

ISBN: 978-3-12-607053-9

Linie 1 A2.1

ISBN: 978-3-12-607070-6

Linie 1 A2.2

ISBN: 978-3-12-607072-0

Linie 1 B1.1

ISBN: 978-3-12-607090-4

Linie 1 B1.2

ISBN: 978-3-12-607093-5

SICHER IN ALLTAG UND BERUF!

B1+

ISBN: 978-3-19-001209-1 SICHER! AKTUELL B2.1 ISBN: 978-3-19-601207-1

Erkundungen C1 Kompakt ISBN: 978-3-941323-27-8

40400

Kostenlose Beratung Deutsch

Dr. Cornelia Spallek Freitag, 13.01.23, 14.00 - 17.30 Uhr Samstag, 14.01.23, 10.00 - 13.00 Uhr VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum Sie haben bereits Kenntnisse in der deut-

schen 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

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: Di, 31.01.23

Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

40402

Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe A1 Kurs 2

Lehrbuch: Linie 1 A1.2

Doris Jerathe 32 Abende

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr Bürgerzentrum, UG 1

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

Beginn: Di, 18.04.23

Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

Kompetenzstufe A2 Europäischer Referenzrahmen

40403

Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe A2 Kurs 1

Lehrbuch: Linie 1 A2.1

Peggy Heinen 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, 17.01.23

40404

Online-Kurs:

Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe A2 Kurs 1

Wochenendkurs

Lehrbuch: Linie 1 A2.1

Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina

32 Vormittage Samstag, Sonntag,

jeweils 08.00 - 09.30 Uhr

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

Beginn: Sa. 28.01.23

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

40405

Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe A2 Kurs 2

Lehrbuch: Linie 1 A2.2 Frank Seider 24 Abende

Montag, Dienstag, Donnerstag, jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 209 Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR

Beginn: Mo, 20.03.23

Kompetenzstufe B1 Europäischer Referenzrahmen

40406

Online-Kurs: Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe B1 Kurs 1

Wochenendkurs

Lehrbuch: Linie 1 B1.1

Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina

32 Vormittage Samstag, Sonntag,

jeweils 09.40 - 11.10 Uhr Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR

Beginn: Sa, 28.01.23

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

ginn per E-Mail.

Das neue Herbstprogramm erscheint am 11. Juli 2023.

Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

40407

Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B1 Kurs 2

Lehrbuch: Linie 1 B1.2 Dr. Cornelia Spallek 24 Abende

Dienstag, Donnerstag, jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78 Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR

Beginn: Di. 17.01.23

40408

Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B1+ Lehrbuch: SICHER IN ALLTAG UND BE-**RUF! B1+**

Monika Bloching 24 Abende

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, jeweils 17.00 - 19.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 111 Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR

Beginn: Di, 31.01.23

Von der Niveaustufe B1 zu B2 ist es ein ziemlich großer Schritt. Der Brückenkurs B1+ bietet Ihnen die Möglichkeit der Wiederholung und Festigung der Deutschkenntnisse auf der B1-Stufe und eignet sich auch sehr gut für Teilnehmer*innen, die eine längere Pause nach dem Abschluss des B1 Niveaus eingelegt haben und die B1-Deutschkenntnisse auffrischen und erweitern möchten.

40409

Deutsch B1 Prüfungsvorbereitung Zertifikat Deutsch B1 Telc Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben

Dr. Cornelia Spallek 2 Tage

Samstag,

jeweils 10.00 - 14.00 Uhr Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78 Gebühr: 87,- EUR / ermäßigt: 65,- EUR Termine: 06./13.05.23

Kompetenzstufe B2

Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B2 Kurs 1 Lehrbuch: SICHER! AKTUELL B2.1,

Europäischer Referenzrahmen

Lektion 1 - 6 Dr. Cornelia Spallek

16 Abende Mittwoch, 17.00 - 20.00 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78 Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR

Beginn: Mi, 18.01.23

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

Dr. Cornelia Spallek

24 Abende

Dienstag, Donnerstag, jeweils 18.00 - 20.00 Uhr Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78 Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR Beginn: Di, 02.05.23

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.

Kompetenzstufe C1 Europäischer Referenzrahmen

Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe C1 Kurs 2 Kompaktkurs

Lehrbuch: Erkundungen C1 Kompakt

Dr. Cornelia Spallek 12 Abende

Mittwoch, 17.30 - 19.30 Uhr Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78 Gebühr: 204,- EUR / ermäßigt: 153,- EUR

Beginn: Mi, 18.01.23

Kompetenzstufe C2 Europäischer Referenzrahmen

40413

Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe C2 Kurs 1 Kompaktkurs

Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben

Dr. Cornelia Spallek 12 Abende

Montag, 17.00 - 19.00 Uhr Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78 Gebühr: 204,- EUR / ermäßigt: 153,- EUR Beginn: Mo, 16.01.23

Grammatik! Grammatik!

Dr. Cornelia Spallek 5 Tage

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 172,- EUR / ermäßigt: 129,- EUR Beginn: Sa, 04.03.23

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

40415

Lerntraining Deutsch

Dr. Cornelia Spallek Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78 Gebühr: 38,- EUR / ermäßigt: 29,- EUR

Termin: Sa, 17.06.23

In diesem Kurs werden Ihnen Methoden und Strategien gezeigt, wie Sie die deutsche Sprache besser und schneller lernen können.

Englisch

Lehrbücher:

Network Tourist

ISBN: 978-3-12-606555-9 Network 3 new edition ISBN: 978-3-526-50431-8 **Network Now B1.1** ISBN: 978-3-12-605122-4

KEY A1 Starter

ISBN: 978-3-06-020812-8

KFY A1

ISBN: 978-3-06-020102-0

KEY B2/2

ISBN: 978-3-06-020856-2

NEXT A1

ISBN: 978-3-19-002942-6

NEXT B1/2

ISBN: 978-3-19-002935-8

Englische Grammatik

ISBN: 978-3-8094-1674-6

English Vocabulary in Use

ISBN: 978-312541018-3 On Point Intermediate English

ISBN: 978-3-12-501272-1

Kostenlose Beratung Englisch

Doris Jerathe

Freitag, 13.01.23, 14.00 - 17.30 Uhr Samstag, 14.01.23, 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 bekanntgeaeben

Doris Jerathe

12 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR Beginn: Mi, 18.01.23

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 mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: NEXT A1

Fllen Kattner

10 Abende

Dienstag, 18.15 - 19.45 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110 Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Di, 24.01.23

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.

40603

Enalisch A1

Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: KEY A1 STARTER, ab Unit 2/3

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, 12.01.23

Lust auf was Neues und wenig Vorkenntnisse mit Englisch? Dann bist du hier genau richtig! Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger. In diesem Kurs wird in gemäßigtem Tempo mit viel Wiederholungen und Spaß gearbeitet.

Englisch A1/2, 50+

Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben

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, 12.01.23

Dieser Kurs ist ideal für neue Teilnehmer*innen mit Basic Englisch Vorkenntnisse. In diesem Kurs wird in gemäßigtem Tempo mit viel Wiederholungen und Spaß gearbeitet.

40605

Refresher Conversation A1/2 Lehrbuch: KEY A1, 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, 13.01.23

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

40606

Englisch A1/2, 50+

Lehrbuch: Network Tourist, ab Unit 12

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

Kompetenzstufe A2 Europäischer Referenzrahmen

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, 18.01.23

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

40608

Englisch B1

Lehrbücher: Network Now B1.1 und Englische Grammatik

Evi Förster 10 Vormittage

Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78 Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Do, 19.01.23

Are you trying to improve your English and feel more comfortable talking? We like to learn new concepts in a casual and friendly environment.

Englisch B1 Refresher Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben Ellen Kattner 12 Abende Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr



Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110 Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR Beginn: Di, 24.01.23

Sie können englischen Unterhaltungen gut folgen, haben jedoch Probleme selbst zu sprechen, können englische Texte gut verstehen, sind jedoch beim Verfassen eigener Texte unsicher und möchten dies ändern? Dieser Kurs kann Ihnen helfen, durch intensives Wiederholen der Grammatik und durch Einüben des freien Sprechens, Ihre Sprachkenntnisse auf dem Niveau B2 zu reaktivieren und damit an Sicherheit zu gewinnen.

40610

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, 17.01.23

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, 26.01.23

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.

Englisch B1/2

Lehrbücher: On Point Intermediate English und English Vocabulary in Use

Evi Förster 10 Vormittage Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78 Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR Beginn: Di, 17.01.23

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

Englisch Crash Course Verb tenses B2

Lehrbuch: KEY B2/2, ab Unit 4

Roswitha Baumgärtner 10 Abende Dienstag, 18.00 - 19.30 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, 17.01.23

40614

English Short Stories B2/C1/C2

Doris Jerathe 12 Vormittage

Dienstag, 10.45 - 12.15 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

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

Beginn: Di, 17.01.23

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

Englisch für den Beruf

40615

Englisch für medizinische Fachangestellte

Ursula Eckart 8 Abende

Mittwoch 18 00 - 19 30 Uhr Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108 Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Mi, 01.02.23

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

Kompetenzstufe B1 Europäischer Referenzrahmen

40616

Talk, talk, talk B1/B2 Lehrmaterial wird von der Dozentin besorgt

Ursula Eckart 8 Abende

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108 Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Mi, 01.02.23

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:

Perspectives Allez-y! A1 ISBN: 978-3-06-520176-6 Perspectives Allez-y! A2 ISBN: 978-3-06-520184-1

Rencontres en français A1 ISBN: 978-3-12-529642-8

Voyages neu A2

ISBN: 978-3-12-529422-6

Kompetenzstufe A1 Europäischer Referenzrahmen

40801

Französisch Intensivkurs Anfänger*innen ohne und mit wenigen Vorkenntnissen

Lehrmaterial wird von der Dozentin besorgt

Isabelle Belet-Akyol

2 Tage

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr Samstag, 11.00 - 15.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 50,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Termine: 13./14.01.23

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

40802

Französisch A1

Lehrbuch: Rencontres en français A1, ab Lektion 2/3

Nassira Lathrache 12 Abende Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112 Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Mi, 18.01.23

40803

Französisch A1

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

Nassira Lathrache 12 Vormittage Montag, 10.45 - 12.15 Uhr Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR

Beginn: Mo, 16.01.23

40804

Französisch A1

Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 8/9

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

Beginn: Di, 17.01.23

40805

Französisch A1

Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 12

Nassira Lathrache 12 Vormittage Dienstag, 10.45 - 12.15 Uhr Bürgerzentrum, UG 1 Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR Beginn: Di, 17.01.23

Kompetenzstufe A2 Europäischer Referenzrahmen

40806

Französisch A2

Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 5 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, 18.01.23

40807

Französisch A2

Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 5/6

Nassira Lathrache 12 Vormittage Montag, 09.00 - 10.30 Uhr Bürgerzentrum, UG 1 Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR Beginn: Mo, 16.01.23

Kompetenzstufe B2

Europäischer Referenzrahmen

Cours de conversation française B2/C1

Chantal Kemper 10 Vormittage Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 5 Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR Beginn: Mi, 11.01.23

40809

Cours de conversation française B2/C1

Chantal Kemper 8 Vormittage Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 5 Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR Beginn: Mi, 19.04.23

Kompetenzstufe C1 Europäischer Referenzrahmen

40810

Conversation française C1/C2

Chantal Kemper 10 Vormittage Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 5 Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR Beginn: Do, 12.01.23

40811

Conversation française C1/C2

Chantal Kemper 6 Vormittage Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 5 Gebühr: 38,- EUR / ermäßigt: 29,- EUR Beginn: Do, 20.04.23





Italienisch

Lehrbücher:

Allegro nuovo A1

ISBN: 978-3-12-525590-6

Allegro nuovo A2

ISBN: 978-3-12-525593-7

Allegro A2

ISBN: 978-3-12-525582-1

Chiaro! A1

ISBN: 978-3-19-205427-3

Kompetenzstufe A1 Europäischer Referenzrahmen

40901

Italienisch A1

Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 4

Romina Tamborini 10 Vormittage

Mittwoch, 10.45 - 12.15 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Mi, 11.01.23

40902

Italienisch A1

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lektion 4

Paola Rita Gianella-Nànàssy

10 Abende

Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR

Beginn: Do, 12.01.23

40903

Italienisch A1

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lektion 9

Paola Rita Gianella-Nànàssy

10 Abende

Montag, 17.30 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR

Beginn: Mo, 09.01.23

Kompetenzstufe A2

Europäischer Referenzrahmen

40904

Italienisch A2

Anfänger*innen mit geringen Vor-

kenntnissen

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 1

Romina Tamborini

10 Vormittage Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Do, 12.01.23

40905

Italienisch A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 7

Romina Tamborini

10 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Mi, 11.01.23

Kompetenzstufe B1 Europäischer Referenzrahmen

Italienische Konversation B1

Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben

Paola Rita Gianella-Nànàssy 10 Abende

Montag, 19.15 - 20.45 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Mo, 09.01.23

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

Italienisch B1

leichte Konversation

Paola Rita Gianella-Nànàssy 10 Abende

Donnerstag, 19.15 - 20.45 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR

Beginn: Do, 12.01.23

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

Spanisch

Lehrbücher:

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

Spanisch a la carte neu ISBN: 978-3-12-514257-2

Con gusto nuevo A2 ISBN: 978-3-12-514677-8

Caminos neu A2

ISBN: 978-3-12-514956-4

Con gusto nuevo B1 ISBN: 978-3-12-514684-6

Kompetenzstufe A1

Europäischer Referenzrahmen

Spanisch a la carte - Einstieg in die spanische Sprache

Einstiegskurs für Touristen

Lehrbuch: Spanisch a la carte neu Ursula Eckart 5 Vormittage

Samstag, 09.00 - 12.00 Uhr Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Sa, 22.04.23

Wichtige Reisesituationen, entspanntes Lernen ohne grammatische Progression, praktische Wendungen, die sich leicht einprägen.

42202

Spanisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 1

Jeny Böser 10 Ábende

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, 07.02.23

42203

Spanisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 1

Jeny Böser 10 Ábende

Mittwoch, 17.50 - 19.20 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207 Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 08.02.23

42204

Spanisch Intensivkurs Anfänger*innen ohne und mit wenigen Vorkenntnissen Lehrmaterial wird von der Dozentin besorgt

Isabelle Belet-Akyol 2 Abende

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr Samstag, 11.00 - 15.00 Uhr Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 50,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Termine: 27./28.01.23

Wollten Sie schon immer nach Spanien reisen sowie die lebhafte Kultur kennen lernen? Hier bittet sich die perfekte Gelegenheit an, in einem kurzen kompakten Intensivkurs für Teilnehmer mit sehr wenigen bis keinen Vorkenntnissen die spanische Sprache und Kultur kennen zu lernen. So lernen Sie an einem Wochenende sich auf interaktive Weise auf Spanisch verständlich zu machen. Dabei stehen die Grundlagen zur Verständigung im Focus. Anfänger jeden Alters ohne und mit wenigen Vorkenntnissen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Mappe/Ordner und Schreibblock.

42205

Spanisch A1 Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 4

Jeny Böser 10 Åbende

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207 Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen Beginn: Mo, 06.02.23

Der Kurs könnte auch online stattfinden.

42206

Spanisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lek-

Mery Gubesch-Chiliquinga

10 Åbende

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, 16.02.23

Kompetenzstufe A2 Europäischer Referenzrahmen

42207

Spanisch mit Muße A2 Lehrbuch: Perspectivas iYa! A2, ab Lektion 4

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, 20.01.23

Was erwartet Sie? Lernen in gemäßigtem Tempo mit vielfältigen Sprechübungen und Wiederholungen, damit sich das Neugelernte festigen kann und Zeit bleibt für intensive Erläuterungen der Grammatik und Partnerübungen. Der Kurs eignet sich auch bestens für Wiedereinsteiger, egal, mit welchem Buch Sie bisher gearbeitet haben.

42208

Spanisch A2

Lehrbuch: Caminos neu A2, ab Lektion 7

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, 16.02.23

Online-Kurs: Spanisch A2 Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1

Jeny Böser 10 Abende

Montag, 17.50 - 19.20 Uhr

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 06.02.23

Der Kurs könnte auch online stattfinden.

Kompetenzstufe B1 Europäischer Referenzrahmen

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, 15.02.23

En este curso vamos a recordar y practican lo que ustedes han aprendido. También vamos a hablar de temas actuales. Las copias o material se entregara en la clase. Enfatizaremos

y si es necesario vamos a repetir vacios gramaticales que ustedes tengan. Bienvenidos al curso de Espanol.

42211

Online-Kurs: Spanisch B1 Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab

Lektion 8 Jeny Böser 10 Åbende

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 08.02.23

Der Kurs könnte auch online stattfinden.

Arabisch

Lehrbuch:

Salam

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

528830-4)

Kompetenzstufe A1 Europäischer Referenzrahmen

Arabisch A1

Lehrbuch: Salam! neu A1/A2, ab

Lektion 2/3 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, 19.01.23

40102

Arabisch A1/A2

Lehrbuch: Salam! neu A1/A2, ab

Lektion 8 Nassira Lathrache

12 Abende

Donnerstag, 19.10 - 20.10 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112 Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Do, 19.01.23

Russisch

Lehrbuch:

Olitschno! aktuell A1 ISBN: 978-3-19-204477-9

Kompetenzstufe A1 Europäischer Referenzrahmen

41901

Online-Kurs: Russisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse Lehrbuch: Olitschno! aktuell A1, ab Lek-

tion 1

Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina 10 Mittage

Samstag, 11.20 - 12.50 Uhr

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Sa, 28.01.23

Dieser Kurs wird mit Zoom durchgeführt, dazu müssten Sie sich nur die kostenlose Software

herunterladen. Sie erhalten den Link zum Online-Kursraum (Zoom) rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail.

Chinesisch

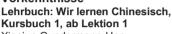
Lehrbücher:

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



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, 26.01.23

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

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

Minna no Nihongo II 2. Auflage

ISBN: 978-4883196463

Minna no Nihongo II Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen

ISBN: 978-883197040

Kompetenzstufe A1 Europäischer Referenzrahmen

41001

Japanisch A1 Kurs 2

Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Minna no Nihongo I 2. Auflage und Minna no Nihongo I Übersetzungen und Grammatikalische Erklärungen, ab Lektion 3/4

Migiwa Inoue-Gramlich

10 Abende

Montag, 17.50 - 19.20 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112 Gebühr: 107,- EUR / ermäßigt: 80,- EUR zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 16.01.23

In diesem Kurs werden die Kenntnisse in der alltäglichen Kommunikation auf Japanisch sowie die Hiragana-Silbenschriften weiter aufgebaut. Voraussetzung: Einfache Japanischkenntnisse sowie die Grundlage der Silbenschrift Hiragana. Quereinsteiger mit den entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen!

Japanisch A1 Kurs 7

Lehrbuch: Minna no Nihongo I 2. Auflage und Minna no Nihongo I Übersetzungen und Grammatikalische Erklärungen, ab Lektion 21/22

Migiwa Inoue-Gramlich

10 Abende

Freitag, 17.00 - 18.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112 Gebühr: 107,- EUR / ermäßigt: 80,- EUR zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 13.01.23

In diesem Kurs werden die Kenntnisse in der alltäglichen Kommunikation auf Japanisch weiter aufgebaut. Voraussetzung: Kenntnisse aus ca. 7 VHS-Kursen oder vergleichbare anderweitig erworbene Japanischkenntnisse. die Silbenschriften Hiragana und Katakana. Quereinsteiger mit den entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen!

Kompetenzstufe B1 Europäischer Referenzrahmen

41003

Japanisch B1

Lehrbuch: Minna no Nihongo II 2. Auflage und Minna no Nihongo II Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen, ab Lektion 30/31

Migiwa Inoue-Gramlich 10 Abende

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112 Gebühr: 107,- EUR / ermäßigt: 80,- EUR zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 16.01.23

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. 15 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!

Schwedisch

Kompetenzstufe A1 Europäischer Referenzrahmen

42001

Schwedisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Ulrich Wunderlich

10 Abende

Donnerstag, 19.45 - 21.15 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 113 Gebühr: 94,- EUR / ermäßigt: 71,- EUR

inkl. Kopien 3,- EUR Beginn: Do, 26.01.23 Höchstteilnehmerzahl: 7

42002

Schwedisch A1

Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Ulrich Wunderlich

10 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 113 Gebühr: 94,- EUR / ermäßigt: 71,- EUR

inkl. Kopien 3,- EUR

Beginn: Do, 26.01.23 Höchstteilnehmerzahl: 7

Türkisch



Lehrbuch:

Günaydin

ISBN: 978-3-89500-275-5

Kompetenzstufe A1 Europäischer Referenzrahmen

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: 107,- EUR / ermäßigt: 80,- EUR

zuzgl. Kopien, beim Dozenten zu bezahlen Beginn: Mo. 16.01.23

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: 107,- EUR / ermäßigt: 80,- EUR zuzgl. Kopien, beim Dozenten zu bezahlen

Beginn: Mi, 11.01.23

Infos zu den Vhespresso-Kursen

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



Durchführungsgarantie ab 2 Personen

Sie melden sich an und der Kurs findet statt.

Kleine Gruppe

Ihre Themen werden intensiv behandelt.

Sie wünschen einen anderen Termin?

Sprechen sie uns an!





Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität, sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs "Arbeit und Beruf" dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen, sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstraining) stärken, runden das Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Verschiedenes

Präsenz-Veranstaltungen:

50001

Erfolgreich Telefonieren!

Eva Keller Freitag, 09.00 - 16.45 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 5 Gebühr: 83,- EUR Termin: Fr. 31.03.23

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

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

50002

Small Talk - Netzwerken im Beruf wie Privat

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 5 Gebühr: 43,- EUR inkl. Lehrmaterial Termin: Do, 16.03.23

Ein guter sozialer Kontakt zeichnet sich durch die kommunikativen Zwischentöne aus. Gerade mit Menschen, denen man zum ersten Mal begegnet oder die höherrangig sind, fällt es nicht immer leicht, ein "kleines Gespräch" anzustoßen. Andere ansprechen und mit ihnen plaudern, ist ein Balanceakt zwischen den eigenen Ansprüchen an ein Gespräch und das, was es sein sollte - zunächst einmal eine Unterhaltung.

Der Weg vom kleinen Gespräch zum Netzwerken: Eine Haltung einnehmen, um die oberflächliche Sichtweise auf den Small Talk

zu überdenken. Auch im Vorübergehen: Interesse am Menschen zeigen. Der Einstieg: Wie klinke ich mich in ein Gespräch ein? Welche Themen eignen sich und welche gelten als Tabu? Welche Bereicherung kann sich aus einem ersten Kontakt ergeben? Wie halte ich ein interessantes Gespräch aufrechter? Wie sichere ich Kontakte, um sie wieder aufnehmen zu können. Wie unterbreche ich charmant Dauerredner? "Exit-Satz": Wie gelingt mir souverän der Ausstieg aus jeder Small Talk Situation? Persönliche Erfahrungen und interessierende Fragen der Teilnehmenden sind erwünscht.

Bitte mitbringen: Ihr "Lieblings"-Buch.

50003

Kompetent kommunizieren – Rhetorik für Frauen

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr Samstag, 13.15 - 17.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 5 Gebühr: 43,- EUR inkl. Lehrmaterial Termin: Sa, 06.05.23

Mutig das Wort ergreifen: zuerst muss frau unabdingbar von ihren Zielen überzeugt sein, dann kann sie auch andere überzeugen. Das Gesagte ist wichtig, auch wenn frau damit alleine steht. Ein verständnisvolles Gesprächsverhalten, es wird auch kooperativ genannt, ist nicht immer positiv und weiterführend. Der Weg zum stressfreien Kommunizieren: Eine glaubwürdige Körperhaltung einnehmen. Mit fester Stimme sprechen, um gehört zu werden. Beim Vortragen zu den eigenen Aussagen stehen. Gehalts-, Stress- und Kritikgespräche mit Überzeugung angehen.

Sachkunde in der Kommunikation bringen im Beruf wie im Privaten Vorteile. Beim Ausprobieren die eigenen Stärken erkennen und als positive Erfahrung mit in den Alltag nehmen. Der Kurs wird mindestens 5 Teilnehmerinnen durchgeführt.

50004

Souveränität bei Auftritt & Umgangsformen – Die Basis jeder guten Kommunikation

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 5 Gebühr: 43.- EUR inkl. Lehrmaterial Termin: Do, 13.07.23

Im Geschäftsleben wie im Alltag ist souveräne Rhetorik gefragt, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Dabei spielen gute Manieren und das Anwenden aktueller kommunikativer Umgangsformen eine wichtige Rolle. Gewusst wie und worauf es ankommt: Zufrieden mit dem eigenen Auftritt! Distanz und Nähe: Das neue Bewusstsein. Selbstsicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen. Das Niveau halten beim unangemessenen Verhalten des Gegenübers. Veränderte Verhaltensweisen zum "Hand geben" - in unterschiedlichen Situationen richtig begrüßen, sich vorstellen und verabschieden. Trotz aller Genderdiskussionen: So funktionieren Höflichkeitsformen zwischen Frau und Mann. Beim Essen eine gute Figur zeigen: Umgangsformen bei Tisch.

Online-Veranstaltungen:

50005

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

Matthias Dahms
Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr
Online

Gebühr: 59,- EUR inkl. Skript

Termin: Di, 21.02.23

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.

50006

Online Seminar Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Matthias Dahms

Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 59,- EUR

inkl. Skript

Termin: Do, 09.03.23

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

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

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

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

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

50007

Online-Seminar Motivieren - Delegieren - Kritisieren Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Matthias Dahms Montag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 59,- EUR inkl. Skript

Termin: Mo, 13.03.23

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

Erfolgsfaktoren an: Motivieren

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

Kritisieren

In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regel

mäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeitern mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert.

Delegieren

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

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

Seminarinhalte: Herausforderungen für die moderne Führungskraft, Strategie zur 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.

Online-Workshop Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Matthias Dahms Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr Gebühr: 59,- EUR inkl. Skript Termin: Mi. 29.03.23

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung "ins kalte Wasser" geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Bereichen "Umgang mit Mitarbeitern, Ziele setzen und erreichen und Umgang mit Fehlverhalten" wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Ziel der Veranstaltung ist es den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu be-

Seminarinhalte: - Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft - Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft Kommunikatives Handwerkszeug - Techniken der Motivation und Selbstmotivation - Delegation über Zielvereinbarungen - Kontrolle und Motivation - Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung.

Den Wortschatz online trainieren: Flüssig sprechen - auch in stressigen Situationen **Matthias Dahms**

Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr Gebühr: 59,- EUR inkl. Skript

Termin: Di, 04.04.23

Um uns flüssig mitzuteilen, müssen wir die passenden Wörter schnell finden. Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, in Prüfungen, wenn viel davon abhängt) besonders schwer.

Wortschatztraining zeigt Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen. Dadurch entwickeln Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz. Teilnehmende des Schlagfertigkeitstrainings können dieses Seminar auch als zusätzliches Trainingsforum nutzen.

Seminarinhalte: Kurzer theoretischer Hintergrund - Trainingsmethoden zur Entwicklung des Wortschatzes - Training in spezifischen Streßsituationen - Tipps und Anregungen für schwierige Gesprächssituationen, - den gewonnenen Wortschatz gezielt und überzeugend einsetzen - Training, Training Training.

50010 Online-Workshop Schlagfertigkeitstraining

Matthias Dahms Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr Gebühr: 59,- EUR inkl. Skript

Termin: Do, 04.05.23

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

Seminarinhalte: Spontan mit Sprache umgehen, sicher und überzeugend argumentieren, eigene Betroffenheit überwinden, Einwände schlagfertig behandeln, Wortschatz erwei-

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



EDV / Informationsund Kommunikationstechnik

Info-Veranstaltungen

50100

Kostenlose Beratung "Informationsund Kommunikationstechnik" (für PC und Mobilgeräte)

Wolfgang Meyer Freitag, 10.00 Uhr VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum Termin: Fr, 20.01.23

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 unbedinat erforderlich unter 07251/79321 einen Termin zu vereinbaren.

Präsenz-Veranstaltungen:

50101 Infoveranstaltung "Die Welt des mobilen Internets"

Wolfgang Meyer Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 25,- EUR

inkl. Infomaterial Termin: Fr, 27.01.23

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

50102

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

Wolfgang Meyer
Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 25,- EUR
inkl. Infomaterial
Termin: Fr, 03.02.23

Wer das Internet nutzt, hinterlässt unweigerlich Spuren. Diese verhelfen vor allem Unternehmen der Datenwirtschaft zu Einnahmen in Milliardenhöhe, führen bei den Internetnutzern jedoch häufig zu Benachteiligung in

Form von Ausforschung, Manipulation, Diskriminierung und Vorenthalten von Informationen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Privatsphäre bei der Internetnutzung durch Ihr Verhalten sowie durch die Nutzung bestimmter Dienste oder Programme / Apps schützen können.

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

50103

Infoveranstaltung "Passwortschutz und Datensicherheit für Einsteiger"

Wolfgang Meyer Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 25,- EUR inkl. Infomaterial Termin: Fr, 10.02.23

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

Online-Veranstaltungen:

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.

50104

Online-Infoveranstaltung "Meine Daten gehören mir - digitale Selbstverteidigung für Einsteiger"

Wolfgang Meyer Dienstag, 19.00 - 21.15 Uhr Gebühr: 25,- EUR inkl. Infomaterial Termin: Di, 07.03.23

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

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

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

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

50105

Online-Infoveranstaltung "Passwort-

schutz und Datensicherheit für Einsteiger"

Wolfgang Meyer Dienstag, 19.00 - 21.15 Uhr Gebühr: 25,- EUR inkl. Infomaterial Termin: Di, 28.03.23

Internetdienste können kaum noch anonym genutzt werden. Wir besitzen eine digitale Identität, die zum begehrten Angriffsziel für Kriminelle geworden ist. Die Identitätsdiebe gehen auf unsere Kosten auf Einkaufstour, veröffentlichen widerrechtlich unsere Daten oder verwenden sie für kriminelle Machenschaften, die uns zur Last gelegt werden können. Dieser Vortrag zeigt auf, wie Sie Ihre digitale Identität, Ihre Passwörter und andere Daten vor Verlust oder Missbrauch schützen können. Der Kurs wird online angeboten. Erforderlich sind ein PC, Laptop oder ein Mobilgerät mit stabiler Internetverbindung.

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

A-Grundkurse:

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

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

50106

Tablet-Kurs (Android) für Anfänger*innen

Romano Au 4 Abende Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 120,- EUR / ermäßigt: 90,- EUR

Beginn: Fr, 24.03.23

In diesem Kurs erfahren Sie Grundlagen im Umgang mit dem Tablet mit Android Betriebssystem (d.h. alle Tablets, außer I-Pad!).

Für die Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie ein eigenes Tablet.

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

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmer*innen durchgeführt.

50107 Tablet-Kurs (Apple) für Anfänger*innen

Romano Au 4 Abende Samstag, 18.00 - 21.00 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 120,- EUR / ermäßigt: 90,- EUR Beginn: Sa, 24.06.23

In diesem Kurs erfahren Sie Grundlagen im Umgang mit dem Tablet mit Android Betriebssystem (d.h. alle Tablets, außer I-Pad!).

Für die Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie ein eigenes Tablet.

Inhalt: Erste Schritte am eigenen Tablet, Grundeinstellungen vornehmen, W-LAN einrichten und nutzen, Videochat, Fotos machen und anschauen, Was sind Apps? Der App Store usw.

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

50108

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

Helmut Oberle 5 Nachmittage Montag, 14.00 - 17.00 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 153,- EUR / ermäßigt: 115,- EUR inkl. Lehrmaterial Termine:

17.04./24.04./02.05./08.05./15.05.23 Dieser Kurs ist speziell für PC-Einsteiger und Senioren gedacht.

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

50109

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

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

Beginn: Fr, 03.03.23 Dieser Kurs ist spezie

Dieser Kurs ist speziell für PC-Einsteiger und berufliche Wiedereinsteiger (ohne PC-Vorkenntnisse) gedacht. Inhalt: Einführung (mehr Infos), Kennenlernen Windows, Personalisierung des Windows Betriebssystems, Installation und Umgang mit Hardware, Hilfreiche Softwareanwendungen, sicherer Umgang mit dem Internet, richtige Recherche im Internet.

B-Aufbaukurse:

50110

EDV-Aufbaukurs - Routineaufgaben schnell und einfach erledigen

Romano Au 3 Abende Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 83,- EUR / ermäßigt: 62,- EUR inkl. Lehrmaterial Beginn: Fr. 05.05.23

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

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

50111

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

Wolfgang Meyer 6 Vormittage Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 175,- EUR / ermäßigt: 135,- EUR inkl. Lehrmaterial Beginn: Fr, 27.01.23 Sie erfahren, wie Sie mit Ihrem PC / Lap

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 World Wide Web, Alternative Browser und Suchmaschinen nutzen, Konten bei Internetdiensten einrichten und nutzen, Portale und Datenbanken, Kommunikation mittels Messenger und E-Mail, Sicherheit und Datenschutz

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

Teilnahmevoraussetzungen: EDV-Grund-kenntnisse,

C-Kurse für Fortgeschrittene:

50112 Windows 11 – Umsteigerkurs EDV-Kurs für Fortgeschrittene



Wolfgang Meyer Montag, 18.00 - 21.00 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 74,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR inkl. Lehrmaterial Termin: Mo, 13.03.23

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

Dieser vhespresso-Kurs wird definitiv ab 2 Personen durchgeführt.

INFO!

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

50113 Blogs und Webseiten mit WordPress gestalten



Wolfgang Meyer 4 Abende Montag, 18.00 - 21.00 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 247,- EUR / ermäßigt: 185,- EUR inkl. Lehrmaterial Beginn: Mo, 17.04.23

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



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!

Verwendung / Einbinden von Multimediadaten, Design / Features verwalten, Organisation / Rechteverwaltung,

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

Dieser vhespresso-Kurs wird definitiv ab 2 Personen durchgeführt.

Office-Anwendungen:

Word

Präsenz-Veranstaltungen:

50114 Microsoft-Word **Grundkurs kompakt**

Helmut Oberle Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 83,- EUR / ermäßigt: 62,- EUR inkl. Lehrmaterial Termin: Sa, 28.01.23

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

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

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

Microsoft Word Einsteigerkurs Romano Au

4 Abende

Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR

inkl. Lehrmaterial Beginn: Do, 02.03.23

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!

Microsoft Word Aufbaukurs

Romano Au 4 Abende

Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR inkl. Lehrmaterial

Beginn: Do, 20.04.23

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.

50117 Themenkurs:



Microsoft Word Serienbriefe Romano Au Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr

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

Termin: Do, 25.05.23

Dieser vhespresso-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer/innen durchgeführt. Voraussetzung: Word- und Windowsgrundla-

gen, Grundkenntnisse im Umgang mit Dateien, Tastatur-Grundkenntnisse! Inhalt: Regeln und Bedingungen, Seriendruckmöglichkeiten, Datenquellen.

50118

Themenkurs: **Microsoft Word Formulare**



Romano Au Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 74,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR

Termin: Do, 15.06.23 Dieser vhespresso-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer/innen durchgeführt.

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

Inhalt: Formulare gestalten, Formularfelder, Schutzmechanismen, am Bildschirm ausfüllen und drucken.



Online-Veranstaltungen:

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.

50119

Online-Grundkurs Microsoft-Word

Helmut Oberle 4 Abende

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR inkl.

Lehrmaterial

Beginn: Di, 18.04.23 inkl. Lehrmaterial

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

Dieser Grundkurs vermittelt den systematischen Einstieg in dieses weit verbreitete Text-

verarbeitungsprogramm. In diesem Online-Kurs lernen Sie Ihre Dokumente besser zu gestalten und effektiver mit dem Programm zu arbeiten. Wir empfehlen Ihnen diesen Kurs auch dann, wenn Sie bereits erste Erfahrungen mit Microsoft Word gewonnen haben.

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

50120

Microsoft-Word Grundwissen Online-Kurs in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr

Gebühr: 53,- EUR Termin: Sa, 11.03.23

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.'

Excel

Präsenz-Veranstaltungen:

50121

Microsoft Excel Grundkurs

Wolfgang Meyer 4 Abende

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR

inkl. Lehrmaterial Beginn: Mo, 06.02.23

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.

50122

Microsoft Excel Grundkurs - kompakt

Helmut Oberle Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 83,- EUR / ermäßigt: 62,- EUR inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 04.03.23

Teilnahmevoraussetzungen: Excel-Version

idealerweise ab 2013

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

50123

Microsoft Excel Aufbaukurs - kompakt

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 83,- EUR / ermäßigt: 62,- EUR inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 13.05.23

Teilnahmevoraussetzungen: Excel-Version

idealerweise ab 2013

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

Die Themenschwerpunkte sind:

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

Microsoft Excel Aufbaukurs

Wolfgang Meyer 4 Abende

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR inkl. Lehrmaterial

Beginn: Mo, 12.06.23

Sie lernen weiterführende Funktionen und Arbeitstechniken, vor allem hinsichtlich der Verarbeitung und Präsentation von Daten kennen, vor allem folgende Lehrinhalte werden vermittelt: Listen / "echte Tabellen", Gliederungen, Teilergebnisse und Pivot-Tabellen, Tabellen konsolidieren, Datenbankfunktionen, WENN- / VERWEIS- / UND- / ODER-Funktionen, sortieren / filtern (Spezialfilter). Vorkenntnisse: die im Microsoft Excel Basiskurs vermittelten Inhalten werden als bekannt vorausgesetzt.

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, 27.03.23

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

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

50126

Microsoft Excel Themenkurs: "Pivot-Tabel-

len"

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, 20.03.23 inkl. Lehrmaterial



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 kön-

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse einer beliebigen Microsoft Excel-Version.

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

50127 Excel Makro / VBA-Programmierung



Helmut Oberle Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 170,- EUR / ermäßigt: 128,- EUR Termin: Sa, 18.03.23

Hier finden Sie den leichten Einstieg in die Excel-Programmierung

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

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

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

Folgende Lehrinhalte werden vermittelt: So finden Sie sich prima in der Entwicklungsumgebung zurecht, so erstellen Sie Verzweigungen und Abfragen, so lösen Sie sich wiederholende Arbeitsschritte mit Schleifen, so programmieren Sie mit Zellen und Bereichen, so profitieren Sie von den Ereignissen in Excel, so automatisieren Sie alltägliche Arbeiten mit

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

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

50128 **Power Query und Power Pivot** in Microsoft Excel professionell ein-(für fortgeschrittene Excel Anwen-

der) Helmut Oberle Samstag, 09.00 - 13.00 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 104,- EUR / ermäßigt: 78,- EUR

inkl. Lehrmaterial Termin: Sa, 01.07.23

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 Grundkennt-

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

Online-Veranstaltungen:

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.

50129

Online-Grundkurs Microsoft-Excel

Helmut Oberle

4 Abende

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR inkl. Lehrmaterial

Beginn: Di, 27.06.23

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 Ührzeit), 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 Computer-

50130

Microsoft Excel Grundkurs Online-Kurs in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe

Helmut Oberle Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr Gebühr: 53,- EUR Termin: Sa, 25.03.23

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."

50131

Microsoft Excel Themenkurs "Diagramme erstellen und modifizieren"

Online-Kurs in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe

Helmut Oberle

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr Gebühr: 21,- EUR

inkl. Lehrmaterial Termin: Mo, 26.06.23

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

Teilnahmevoraussetzung: Excel-Grundkenntnisse, Excel-Version ab 2013 für Online-Kurse: eine ausreichend schnelle Breitband-Internet-Verbindung, Beispiel für

Browser für die Online-Kurse: Google Chrome, Firefox, Opera und Microsoft Edge.

50132

Microsoft Excel Themenkurs "Pivot-Tabellen erstellen und modifizieren"

Online-Kurs in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe

Helmut Oberle

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr Gebühr: 21,- EUR

inkl. Lehrmaterial Termin: Mo, 19.06.23

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

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

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

Teilnahmevoraussetzung: Excel-Grundkenntnisse, Excel-Version ab 2013

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

50133

Microsoft Excel Makro / VBA-**Programmierung**

Online-Kurs in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr

Gebühr: 53,- EUR Termin: Sa, 04.02.23

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 las-

Folgende Lehrinhalte werden vermittelt: So finden Sie sich prima in der Entwicklungsumgebung zurecht, Verzweigungen und Abfragen erstellen, sich wiederholende Arbeitsschritte mit Schleifen lösen, mit Zellen und Bereichen programmieren, von den Ereignissen in 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."

50134

Dashboards mit Microsoft Excel Online-Kurs in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe

Helmut Oberle Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 21.- EUR inkl. Lehrmaterial Termin: Fr, 10.03.23

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

Ein Dashboard zeigt wichtige Daten auf einen

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

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

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

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

Power Query und Power Pivot in Microsoft Excel professionell einsetzen

(für fortgeschrittene **Excel Anwender**)

Online-Kurs in Kooperation mit der

VHS Landkreis Karlsruhe

Helmut Oberle

Samstag, 09.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: 28,- EUR inkl Lehrmaterial Termin: Sa, 25.02.23

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."

PowerPoint

50136 Microsoft PowerPoint Grundkurs

Helmut Oberle Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr



EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 170,- EUR / ermäßigt: 128,- EUR Termin: Sa. 11.02.23

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

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

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

50137 **Microsoft PowerPoint Aufbaukurs**



Helmut Oberle Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche Gebühr: 170,- EUR / ermäßigt: 128,- EUR

Termin: Sa, 06.05.23

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

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

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

50138

Microsoft PowerPoint Grundkurs Online-Kurs in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe

Helmut Oberle Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr Gebühr: 53,- EUR

Termin: Sa, 01.04.23

In diesem Online-Kurs Iernen 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.

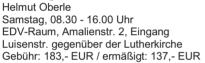
Folgende Lerninhalte werden vermittelt: Microsoft PowerPoint kennenlernen, mit verschiedenen Ansichten arbeiten, was es mit Foliendesigns und Folienlayouts auf sich hat, Einstieg in Folienbearbeitung, Folientext eingeben und gestalten, Tabellen, Zeichnungs-Objekte und SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten, 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."

Access

50139 Microsoft Access Grundlagen



inkl. Lehrmaterial Termin: Sa, 17.06.23

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

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

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

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

50140

Microsoft Access Grundkurs Online-Kurs in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe

Helmut Oberle Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr Gebühr: 53,- EUR Termin: Sa, 21.01.23

In diesem Online-Kurs lernen Sie die Arbeit mit Microsoft Access 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 Access gewonnen haben.

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

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

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

50141 Fotos und Daten lokal und in der Cloud verwalten

Beginn: Fr, 16.06.23

EDV-Kurs für Fortgeschrittene

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

Sie erfahren, wie Sie typische Alltagssituationen im Umgang mit Datenträgern, Ordnern und Dateien (besser) bewältigen können.

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

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

Dieser vhespresso-Kurs wird definitiv ab 2 Personen durchgeführt.

50142 Online-Kurs Bildbearbeitung mit lightroom

Martin Günther 4 Abende

Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr Gebühr: 120,- EUR / ermäßigt: 90,- EUR Beginn: Do, 15.06.23

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. Tonwertund Farbkorrekturen, Schärfen, einfache Retusche und partielle Bearbeitung, Objektivkorrektur, Schwarzweiß-Umwandlung und andere Effekte werden vermittelt.

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

Die Teilnehmer können eigene Bilder im Kurs verwenden.

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

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

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

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

Social Media

Online-Veranstaltungen:

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.

50145

Online-Veranstaltung

WhatsApp, Telegram, Signal, Threema und Co. - Messenger Dienste und Ihre vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten

Christian Winklmeier Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr Gebühr: 12,- EUR Termin: Fr, 24.03.23

Voranmeldung erforderlich bis spätestens 13.03.23!

Über drei Milliarden Menschen weltweit nutzen einen oder mehrere Messenger-Dienste. Der große Vorteil: meist keine Kosten, benötigt wird nur eine Internetverbindung, man kann sich schnell und unkompliziert per Chat oder Videokonferenz unterhalten, Videos

austauschen. etc. Welche/r Dienst(e) passt/passen zu mir? Wie gestaltet sich der Datenschutz? Welche Funktionen kann ich nutzen? Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die bisher noch keinen Messenger nutzen, aber auch für die, die sich tiefer mit den Anwendungsmöglichkeiten beschäftigten und Alternativen testen wollen. Für den Kurs benötigen Sie kein Smartphone, für die Nutzung der Dienste danach wäre es von Vorteil. Den Link zur MS-Teams-Konferenz erhalten Sie ca. 5 Tage vor der Veranstaltung. Den Teilnehmer*innen wird empfohlen, sich das Programm herunterzuladen

50146

Online-Veranstaltung

Facebook, Instagram, Twitter – soziale Medien sinnvoll nutzen

Christian Winklmeier Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr

Gebühr: 12,- EUR Termin: Do, 27.04.23

Voranmeldung erforderlich bis spätestens 17.04.23!

Sie möchten privat oder beruflich in den sozialen Medien durchstarten, reichweitenstarke Beiträge posten und einen stimmigen, aber auch authentischen Gesamteindruck vermitteln? Wiir sprechen über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Portale sowie darüber, wie Sie ein Profil einrichten, eine Social-Media-Strategie erstellen und Ihre Reichweite durch gute Inhalte, ein richtiges Timing und

Werbeanzeigen ausweiten können. Auch hier gilt: Mehr ist nicht immer besser - der richtige Mittelweg entscheidet!

Den Link zur MS-Teams-Konferenz erhalten Sie ca. 5 Tage vor der Veranstaltung. Den Teilnehmer*innen wird empfohlen, sich das Programm herunterzuladen

Rechnungswesen

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



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

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

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

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

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

50401

Finanzbuchführung Grundlagen Modul 1

Miriam Riedinger-Bartsch 15 Abende

Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112

Gebühr: 300,- EUR ermäßigt: 225,- EUR inkl. Lehr- und Übungsbuch Beginn: Di, 24.01.23

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, Inventur, 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.





VHS für Kinder und Jugendliche

10001 D

Knigge für Kids von 8 bis 12 Jahren

Karin Müller-Grunwald Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 10,- EUR Termin: Sa, 18.03.23

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



20001 D Kindergeburtstage in Bruchsal (kreativ)! Feiern Sie Ihren Kindergeburtst

Feiern Sie Ihren Kindergeburtstag über die VHS!

Nadine Münch Gebühr: 125,- EUR inkl. Materialkosten

Entspannt dem Kindergeburtstag entgegensehen. Wir organisieren Ihnen den Kindergeburtstag! Für verschiedene Altersklassen, gibt es passende Kreativangebote, wie Seifen, Badekugeln oder Badeöle herstellen, Schmuckdesignerin für einen Tag, Oster, Weihnachts-, Winter oder Halloween Deko, Einhörner gestalten, Adventskalender gestalten, Anti-Pasti selbst gemacht, jahreszeitliche Kreativwerkstatt und vieles mehr... Für Mädchen ab 10 Jahren: "Trendy Nailstyling", Kosmetik selbst herstellen, Wohlfühltag, Einhorn und Flamingos basteln. Weitere Themen sind auf Anfrage möglich. Die Kindergeburtstage dauern ca. 3 Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart. Bitte setzen Sie sich bei Interesse rechtzeitig mit der VHS Bruchsal in Verbindung.

20002 D

Frisurenworkshop für Mädchen ab 10 Jahren

Heike Aichert Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 22,- EUR Termin: Sa, 13.05.23

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.

20701 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, 25.03.23

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

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

©©Yoga Pressmaster_shutterstock.com



30101 D Yoga für Zwei Kind von 5 - 10 Jahren mit einem/einer Erwachsenen

Angela Lutz Sonntag, 11.00 - 12.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2 Gebühr: 12,- EUR pro Paar Termin: So, 29.01.23

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

30102 D

Yoga für Zwei Kind von 5 - 10 Jahren mit einem/einer Erwachsenen

Angela Lutz

Samstag, 11.00 - 12.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2 Gebühr: 12,- EUR pro Paar

Termin: Sa, 04.03.23 Bitte mitbringen: 2 Yogamatten, warme Socken, Kuscheldecken für die Entspannung

und aute Laune.

30103 D Yoga für Zwei Kind von 5 - 10 Jahren mit einem/einer Erwachsenen

Angela Lutz

Sonntag, 11.00 - 12.30 Uhr Bürgerzentrum, Seminarraum 2 Gebühr: 12,- EUR pro Paar

Termin: So, 07.05.23

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

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

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

Info!

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, Bewegungsfreiheit ihrer eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent lernt den Kindern alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie "Auf dem Spielplatz", "Auf dem Nachhauseweg von der Schule", "Unterwegs mit dem Fahrrad", "Allein in der Wohnung", "Belästigung auf dem Schulhof", wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreitraining üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Zahlreiche Übungen, welche das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, runden das Kursprogramm ab. Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe, Alltagskleidung, ein Getränk.

Am ersten Kurstag besteht für die Eltern Gelegenheit, sich im Beisein ihrer Kinder über den kompletten Kursablauf zu informieren. Am letzten Kurstag besteht für die Eltern die Möglichkeit, im Beisein ihrer

VHS für Kinder und Jugendliche

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)

Karlheinz Bollheimer 3 Vormittage Montag, Dienstag, Mittwoch, 10.00 - 11.15 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 24,- EUR

Termine: 03./04./05.04.2023

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 Montag, Dienstag, Mittwoch, 11.25 - 12.40 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 24,- EUR

Termine: 03./04./05.04.2023

60701 D

Vorbereitungskurs für die Abschlussprüfungen EuroKom an Realschulen der Klasse 10

Ferienkurs

Ellen Kattner 5 Mittage Montag bis Freitag, jeweils 13.00 - 16.00 Uhr Bürgerzentrum, UG 1 Gebühr: 60,- EUR

Termine: 20./21./22./23./24.02.23

Der Kurs bereitet auf die drei Teile der mündlichen Kommunikationsprüfung (EuroKom) vor: Auf die Präsentation des Schwerpunktthemas, das Hörverstehen sowie die

kommunikativen/situativen Aufgabenformen. Ideal wäre es, wenn die Teilnehmer ihre Präsentation - zumindest als Konzept - schon mitbringen könnten, damit der Vortrag intensiv geübt werden kann.

60702 D

Realschulprüfungsvorbereitungskurs Englisch

Ferienkurs

Lehrbuch: Stark Realschulprüfung Englisch 2023

Ellen Kattner 5 Mittage Dienstag bis Samstag, jeweils 13.00 - 16.00 Uhr Bürgerzentrum, UG 1 Gebühr: 60,- EUR

Termine: 11./12./13./14/15.04.23

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





VHS für Seniorinnen und Senioren



und



Ab sofort sind die Kurse, die sich speziell an Senior*innen richten, grau hinterlegt!

Natürlich können auch andere Kurse von Senior*innen besucht werden.





Bruchsal Süd





Bruchsal-Süd

Außenstellenleiterin: **Ursula Tolksdorf** Florian-Gever-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/kurseund-ansprechpartner-deraussenstellen

Veranstaltungsorte:

Konrad-Adenauer-Schule, Hardtfeldplatz 8

10601 B Mit mehr Selbstbewusstsein zum

Erfolg Sabine Ganter 2 Abende

Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr Konrad-Adenauer-Schule, Musiksaal

Gebühr: 33.- EUR Beginn: Do, 02.03.23

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 nicht angeboren. Selbstbewusstsein kann man erwerben. Machen Sie sich auf die spannende Reise zu mehr Selbstbewusstsein

10602 B

Loslassen - Mach Dir Dein Leben leichter!

Vortrag

Sabine Ganter

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Musiksaal Gebühr: 7,- EUR

Termin: Di, 07.03.23

Voranmeldung erforderlich!

Loslassen hat für Menschen unterschiedliche Bedeutung, je nachdem, in welchen Lebenssituationen sie sich befinden. Ziel des Vortrags ist es zu erkennen, was für einen persönlich "loslassen" bedeutet, warum es so schwerfällt. loszulassen und welchen Gewinn es haben könnte, sich im "loslassen" zu üben.

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

30101 B Hatha-Yoga

11 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 70,- EUR Beginn: Di, 10.01.23

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

30102 B Hatha-Yoga

11 Abende

Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 70,- EUR Beginn: Di, 10.01.23

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

30103 B Hatha-Yoga

11 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 70,- EUR Beginn: Di, 18.04.23

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes

Kissen zum Sitzen mitbringen.

30104 B Hatha-Yoga

Gizem Akbalik

11 Abende

Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 70,- EUR Beginn: Di. 18.04.23

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

30201 B **Body Workout**

Natallia Shkadarevich

11 Abende

Montag, 17.45 - 18.45 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 48,- EUR Beginn: Mo, 09.01.23 Bauch-Beine-Po-Stretching, Straffung und Kräftigung der Problemzonen. Die anschließende Dehnung fördert Beweglichkeit, Entspannung und Regeneration. Das Verletzunasrisiko wird reduziert.

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



30202 B RückenFit

Natallia Shkadarevich

11 Abende

Montag, 18.50 - 19.50 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Mo. 09.01.23

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

> 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.

30203 B **Body Workout**

Natallia Shkadarevich

11 Abende

Montag, 17.45 - 18.45 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 48,- EUR Beginn: Mo, 17.04.23

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

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

Bruchsal Süd / Bruchsal Heidelsheim

30204 R RückenFit

Natallia Shkadarevich

11 Abende

Montag, 18.50 - 19.50 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 48,- EUR Beginn: Mo, 17.04.23

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

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 Handlun-

30205 B

Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode.

Monica Fischer 5 Abende

Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 22,- EUR

Beginn: Do, 19.01.23 Bitte eine Matte, eine Decke und begueme

Kleidung mitbringen.

30206 B

Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode.

Monica Fischer 5 Abende

Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 22,- EUR Beginn: Do, 02.03.23

Bitte eine Matte, eine Decke und bequeme

Kleidung 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!

30207 B

Pilates

-Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge-

10 Abende

Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 45,- EUR Beginn: Mi, 18.01.23

30208 B

Pilates

-Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge-

10 Abende

Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 45,- EUR Beginn: Mi, 19.04.23

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 36.

42201 B

Spanisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 3

Carlos Rene Taddeo

10 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Zimmer 1009 Gebühr: 80,- EUR / ermäßigt: 60,- EUR

Beginn: Do, 02.02.23



Bruchsal-Heidelsheim

Außenstellenleiterin: Ilona Müller-Bhatia Sennigweg 6

76646 Bruchsal-Heidelsheim

Tel.: 07251/59359 (abends) Fax: 07251/79360

E-Mail: Ilona.Mueller-Bhatia

@Bruchsal.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

https://www.vhs-bruchsal.de/kurseund-ansprechpartner-deraussenstellen

Veranstaltungsorte:

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

30101 C Yoga 50+

Bianca Maver 8 Vormittage

Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Turnhalle des TV Heidelsheim, Gymnastikraum, (Parkplätze am Schwimmbad Mark-

grafenstr.) Gebühr: 51,- EUR

Beginn: Do, 12.01.23

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der sich auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Die einfachen und sanften Körperbewegungen helfen Verspannungen abzubauen, die Muskulatur zu kräftigen, sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Das Herz-Kreislaufsystem wird reguliert, das Nervensystem gestärkt. Yoga steigert das allgemeine Wohlbefinden und führt zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag. Jeder kann mit der Yogapraxis beginnen. Yoga kennt keine Altersgrenze.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Wolldecke, bequeme Kleidung.

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

30102 C Hatha-Yoga Mittelstufe

Selina Strack-Kirschner 8 Abende

Mittwoch. 17.30 - 19.00 Uhr Musikzimmer Nebengebäude

Gebühr: 64,- EUR

Termine: 11./18.01., 01./08./15.02.,

01./08./15.03.23

30103 C

Hatha-Yoga für Anfänger II

Anne-Kathrine Jäger 8 Abende

Mittwoch, 19.15 - 20.15 Uhr Musikzimmer Nebengebäude

Gebühr: 44.- EUR

Termine: 11./18./25.01., 01./08./15.02.,

01./08.03.23

Hatha Yoga, Asanas, Pranayama, Entspannung. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -Haltungen (Asanas) des Hatha Yoga kennen und erfahren, wie sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-,

Bruchsal Heidelsheim

Dehnungs-und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Wolldecke, bequeme Kleidung, festes Kissen.



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. Die Kinder lernen alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie "Auf dem Spielplatz", "Auf dem Nachhauseweg von der Schule", "Unterwegs mit dem Fahrrad", "Allein in der Wohnung", "Belästigung auf dem Schulhof", wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreitraining üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Zahlreiche Übungen, welche das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, runden das Kursprogramm ab.

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

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

Karlheinz Bollheimer 2 Sonntage jeweils 09.00 - 10.30 Uhr TV-Turnhalle Heidelsheim Gebühr: 19,- EUR Termine: 05./12.02.23

Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

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

Karlheinz Bollheimer 2 Sonntage jeweils 09.00 - 10.30 Uhr TV-Turnhalle Heidelsheim Gebühr: 19,- EUR

Termine: 18./25.06.23

Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

30202 C Selbstbehauptung und

Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 7 bis 10 Jahren

Karlheinz Bollheimer 2 Sonntage jeweils 10.30 - 12.00 Uhr TV-Turnhalle Heidelsheim Gebühr: 19,- EUR Termine: 05./12.02.23

Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

30202A C Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen

Karlheinz Bollheimer 2 Sonntage jeweils 10.30 - 12.00 Uhr TV-Turnhalle Heidelsheim Gebühr: 19,- EUR

von 7 bis 10 Jahren

Termine: 18./25.06.23 Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

30203 C Fit in den Tag

Bianca Maver 10 Vormittage Montag, 08.45 - 09.45 Uhr Turnhalle des TV Heidelsheim, Gymnastikraum, (Parkplätze am Schwimmbad Mark-

grafenstr.) Gebühr: 56,- EUR Beginn: Mo, 09.01.23

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

Das ist Tanzen im Wasser zu heißen Rhythmen und lateinamerikanischer Musik mit effektivem Trainingseffekt. Es gibt keine gelenkschonendere Trainingsvari-ante als im Wasser das Herz-Kreislauf-System zu trainieren, die Muskulatur zu stärken und ganz nebenbei viele Kalorien zu verbrennen.

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

im Wasser

Natallia Shkadarevich 11 Nachmittage Samstag, 12.15 - 13.00 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 35,- EUR

Beginn: Sa, 14.01.23



Junge vhs

Junge vhs

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

Natallia Shkadarevich 11 Nachmittage Samstag, 13.00 - 13.45 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 35,- EUR Beginn: Sa, 14.01.23

30207 C

Bewegung im Wasser -Erwachsene 50+ **Aquafit und Schwimmen** (nur für Schwimmer)

Katharina Feßler 16 Nachmittage Mittwoch, 16.00 - 17.15 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 96,- EUR Beginn: Mi, 11.01.23

Zuerst 30 Minuten Aquafit zum Aufwärmen unter Anleitung der Dozentin und dann noch 45 Minuten eigenständiges Schwimmen.

30208 C Aqua-Fitness 50+

Natallia Shkadarevich 11 Nachmittage Freitag, 16.15 - 17.15 Uhr Schwimmbad Heidelsheim

Gebühr: 48,- EUR zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 13.01.23 Wassertiefe: 1,25 m

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

30209 C

Fit und gesund durch Wassergymnastik (Senioren)

Àndrea Zorn 10 Nachmittage Samstag, 14.00 - 14.45 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 32,- EUR zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Sa, 14.01.23 Wassertiefe: 1,25 m

Gezielte Wassergymnastik soll ihr Übriges dazutun, Gelenke zu entlasten, Muskelverspannungen zu lockern und den Körper fit zu halten, kurzum die "Alltagswehwehchen" lin-

Aqua-Fitness ist eine Wassergymnastik mit Übungsprogrammen zur Steigerung Ihres Wohlbefindens. Die besonderen Eigenschaften des Wassers, wie Auftriebskraft, Wasserwiderstand und Wasserdruck sind Garant für positive Wirkungen auf den menschlichen Körper, u.a. Entlastung





Junge vhs

Bruchsal Heidelsheim

von Muskeln und Gelenken, aber auch Sicherheit bei Bewegungen und Förderung der Durchblutung.

30210 C Agua-Fitness

Andrea Zorn, Natallia Shkadarevich 11 Abende Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Schwimmbad Heidelsheim

Gebühr: 48,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen Beginn: Di, 10.01.23

Wassertiefe: 1,25 m

30211 C

Aqua-Fitness

Andrea Zorn, Natallia Shkadarevich 11 Abende

Dienstag, 21.00 - 22.00 Uhr Schwimmbad Heidelsheim

Gebühr: 48,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 10.01.23 Wassertiefe: 1,25 m

30212 C

Aqua-Fitness

Andrea Zorn 10 Nachmittage

Samstag, 15.00 - 16.00 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 45,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen Beginn: Sa, 14.01.23 Wassertiefe: 1,25 m

30213 C **Aqua-Fitness**

Andrea Zorn

10 Nachmittage Samstag, 16.00 - 17.00 Uhr Schwimmbad Heidelsheim

Gebühr: 45,- EUR zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Sa, 14.01.23 Wassertiefe: 1,25 m

> 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.

Aqua-Jogging ist eine gute Alternative zum Joggen für alle Freizeit-, Breiten- und Leistungssportler. Es dient -auch für ältere Menschen- zum Kreislauf und Gefäßtraining, zur Muskelkräftigung und man hat nebenbei einen höheren Kalorienverbrauch als beim herkömmlichen Joggen. Man kann sogar mit akuten, chronischen Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates "Aqua-Joggen". Kurzum - es ist für Alle der ideal Fitness-Spaß.

30214 C

Aqua-Jogging

Günter Wolf 10 Abende Freitag, 17.30 - 18.30 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 45,- EUR Beginn: Fr, 13.01.23

30215 C

Aqua-Jogging

Günter Wolf 10 Abende Freitag, 18.30 - 19.30 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 45,- EUR Beginn: Fr, 13.01.23

30216 C

Aqua-Jogging

Günter Wolf 10 Abende Freitag, 19.30 - 20.30 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 45,- EUR Beginn: Fr, 13.01.23

30217 C

Aqua-Jogging Günter Wolf

10 Abende Freitag, 20.30 - 21.30 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 45,- EUR Beginn: Fr, 13.01.23

In der Wassergewöhnung werden die Kinder spielerisch an das Element Wasser herangeführt. Geeignet für kleine Wasserratten, sowie ängstlichere Kinder. Durch die spielerischen Übungen wird den Kindern entweder die Angst vor dem Wasser genommen oder der Spaß verstärkt.

30218 C

Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Thorsten Kolein 10 Vormittage Samstag, 10.00 - 10.45 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 39,- EUR Beginn: Sa, 14.01.23

Bitte den Kindern Schwimmwindeln und Schwimmflügel mitbringen.

30219 C

Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Kai Widenmeyer 10 Vormittage Sonntag, 10.45 - 11.30 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 32,- EUR

Termine: 15./22./29.01., 05./12./19.02.,

05./12./19./26.03.23

Bitte den Kindern Schwimmwindeln und Schwimmflügel mitbringen.



30220 C Schwimmen für Kinder

von 5 bis 7 Jahren -Anfänger*innen

Janine Cordier 10 Nachmittage Montag, 15.45 - 16.30 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 53,- EUR Beginn: Mo, 09.01.23

30221 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren -

Anfänger*innen 10 Nachmittage

Montag, 15.45 - 16.30 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 53,- EUR Beginn: Mo, 09.01.23

30222 C

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren -Anfänger*innen

Kai Widenmeyer 10 Abende Dienstag, 18.15 - 19.00 Uhr

Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 53,- EUR Beginn: Di, 10.01.23

Junge vhs

Junge vhs

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren -Anfänger*innen

Thorsten Kolein 10 Vormittage Samstag, 08.30 - 09.15 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 65,- EUR Beginn: Sa, 14.01.23

30224 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren -Anfänger*innen

Kai Widenmeyer 10 Vormittage Sonntag, 10.00 - 10.45 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 53,- EUR

Termine: 15./22./29.01., 05./12./19.02., 05./12./19./26.03.23

















Bruchsal Heidelsheim / Bruchsal Untergrombach / Bruchsal Obergrombach

30227 C

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Aufbaukurs

Janine Cordier 10 Nachmittage Montag, 16.30 - 17.15 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 53,- EUR Beginn: Mo, 09.01.23

Für Kinder, die noch nicht ganz Brust-

schwimmen können.

30228 C

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Aufbaukurs

10 Nachmittage Montag, 16.30 - 17.15 Uhr

Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 53,- EUR Beginn: Mo, 09.01.23

Für Kinder, die noch nicht ganz Brust-

schwimmen können.

30229 C

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Aufbaukurs

Kai Widenmeyer

10 Abende Dienstag, 19.00 - 19.45 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 53,- EUR

Beginn: Di, 10.01.23 Für Kinder, die noch nicht ganz Brust-

schwimmen können.

30230 C

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren -

Aufbaukurs

Thorsten Kolein 10 Vormittage Samstag, 09.15 - 10.00 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 65,- EUR Beginn: Sa, 14.01.23

Für Kinder, die noch nicht ganz Brust-

schwimmen können.

30231 C

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren –

Aufbaukurs -Thorsten Kolein

10 Vormittage Samstag, 10.45 - 11.30 Uhr

Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 65,- EUR

Für Kinder, die noch nicht ganz Brust-

schwimmen können.

Beginn: Sa, 14.01.23

30232 C

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren –

Aufbaukurs

Kai Widenmeyer 10 Mittage

Sonntag, 11.30 - 12.15 Uhr Schwimmbad Heidelsheim

Gebühr: 53,- EUR



Termine: 15./22./29.01., 05./12./19.02., 05./12./19./26.03.23

Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30233 C

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Fortgeschrittene

Vertiefung und weitere Disziplinen

Thorsten Kolein 10 Vormittage

Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr Schwimmbad Heidelsheim Gebühr: 65,- EUR Beginn: Sa, 14.01.23

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

30234 C

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Fortgeschrittene

Vertiefung und weitere Disziplinen

Kai Widenmeyer 10 Vormittage Sonntag, 08.30 - 09.15 Uhr Schwimmbad Heidelsheim

Gebühr: 53,- EUR Termine: 15./22./29.01., 05./12./19.02.,

05./12./19./26.03.23

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



Junge vhs

Junge vhs

Junge vhs

Junge vhs



30401 C

Erste-Hilfe-Kurs (Führerschein & BG)

Romano Au

Samstag, 09.00 - 16.30 Uhr Musikzimmer Nebengebäude

Gebühr: 9,- EUR Termin: Sa, 04.03.23 inkl. Lehrmaterial

Der Erste-Hilfe-Kurs ist für die Grundlagen der Ersten Hilfe, das Erkennen und Einschätzen von Gefahren und die Durchführung der richtigen Maßnahmen, wie zum Beispiel die Wiederbelebung. Die Kurse sind so gestaltet, dass das Lernen Spaß macht. Moderne Medien und eine entsprechende medizinische und pädagogische Qualifikation sind garantiert, dass Sie im tatsächlichen Notfall schnell und sicher helfen können und auch mit den alltäglichen "kleinen" Katastrophen sicher umgehen können.

Der Kurs ist offiziell anerkannt für den Führerschein, Ersthelfer, Trainer usw. Eine Bescheinigung erhalten Sie vor Ort vom Dozenten.

30402 C

Junge vhs

Junge vhs

Erste Hilfe am Baby und Kind

Romano Au

Samstag, 09.00 - 16.30 Uhr Musikzimmer Nebengebäude

Gebühr: 9,- EUR Termin: Sa, 06.05.23 inkl. Lehrmaterial

Erste Hilfe an Baby und Kind sind ein wichtiger Bestandteil für alle die privat wie aber auch berufsbedingt mit Kindern zu tun haben. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen und benötigen daher eine andere Behandlung im Umgang mit Notfällen. Folgende Themen werden im Kurs aufgegriffen: Erste Hilfe rechtliches, Prävention, wie gehe ich bei einem Notfall vor, kindertypische Themen, Verletzungen: Knochenbruch, Verschlucken, Blutungen, Vergiftung, Wiederbelebung, und einiges mehr. Thematisiert werden auch: Zecken, Impfkalender, Kinderkrankheiten.

Bruchsal – Untergrombach Bruchsal – Obergrombach

Die Außenstelle ist im Moment nicht besetzt!

Anmelden können Sie sich entweder online unter:

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

oder persönlich zu den Öffnungszeiten (siehe Seite 3) bei der Geschäftsstelle, Bürgerzentrum, Am Alten Schloss 2, 76646 Bruchsal. Hier erhalten Sie auch nähere Infos zu den Kursen.

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;



Bruchsal Untergrombach / Bruchsal Obergrombach

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.

10001 E Heilkräuterwanderung auf dem Michaelsberg

Sonja Walther

Treffpunkt 11.00 Uhr: auf dem öffentlichen Parkplatz der Michaelsbergkapelle

Gebühr: 13,- EUR Termin: Sa, 22.04.23

Voranmeldung erforderlich! Bitte festes Schuhwerk anziehen. Die Wan-

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, 13.05.23

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, 27.05.23 Voranmeldung erforderlich!

Bitte festes Schuhwerk anziehen. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

10004 E Heilkräuterwanderung auf dem Michaelsberg

Sonja Walther Treffpunkt 11.00 Uhr: auf dem öffentlichen Parkplatz der Michaelsbergkapelle

Gebühr: 13,- EUR Termin: Sa, 17.06.23

Voranmeldung erforderlich!

Bitte festes Schuhwerk anziehen. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

10005 E Cocktail-Abend bei der Brennerei Lauber

Fabienne Stauder Freitag, 24.02.23 Treffpunkt: 18.00 Uhr

Brennerei Lauber, Untergrombach,

Joß-Fritz-Str. 2 Ende: ca. 21.00 Uhr Gebühr: 34.- EUR

inkl. Getränke und Vesperplatte

Genießen Sie unsere vielseitigen Liköre, Gins und Edelbrände in feinen Cocktail-Variationen und lernen Sie dabei Wissenswertes über unseren regionalen Betrieb mit 99-jähriger Firmenhistorie und angeschlossener Brennerei. Darüber hinaus erläutern wir Ihnen die Schnaps- und Tonic-Herstellung. Dazu reichen wir eine rustikale Vesperplatte und das allseits beliebte Bauernbrot. Für Vegetarier bieten wir ggf. eine reichhaltige Käseplatte an. Bitte dies bei der Buchung angeben.

10006 E

Gin-Abend bei der Brennerei Lauber

Fabienne Stauder Samstag, 25.02.22 Treffpunkt: 18.00 Uhr

Brennerei Lauber, Untergrombach,

Joß-Fritz-Str. 2, Ende: 21.00 Uhr Gebühr: 34,- EUR

inkl. Getränke und Vesperplatte

Erfahren Sie Wissenswertes über (unseren) Gin, die Gin-Herstellung, sowie der 99-jährigen Firmengeschichte der Gärtnerei & Brennerei Lauber. Dazu reichen wir ausgewählte Tonics und erläutern auch deren Herstellung. Dazu reichen wir eine rustikale Vesperplatte und leckeres Bauernbrot. Für Vegetarier reichen wir ggf. eine Käseplatte. Bitte dies bei der Buchung angeben.

10007 E Gin-Abend

bei der Brennerei Lauber

Fabienne Stauder Samstag, 25.03.22 Treffpunkt: 18.00 Uhr

Brennerei Lauber, Untergrombach

Joß-Fritz-Str. 2, Ende: 21.00 Uhr Gebühr: 34,- EUR

inkl. Getränke und Vesperplatte

Erfahren Sie Wissenswertes über (unseren) Gin, die Gin-Herstellung, sowie der 99-jährigen Firmengeschichte der Gärtnerei & Brennerei Lauber. Dazu reichen wir ausgewählte Tonics und erläutern auch deren Herstellung. Dazu reichen wir eine rustikale Vesperplatte und leckeres Bauernbrot. Für Vegetarier reichen wir ggf. eine Käseplatte. Bitte dies bei der Buchung angeben.

10008 E Süße Verführung - Ein Likörabend

rund um die Brennerei Lauber

Fabienne Stauder Freitag, 24.03.23 Treffpunkt: 18.00 Uhr Brennerei Lauber, Untergrombach Joß-Fritz-Str. 2.

Ende: 21.00 Uhr Gebühr: 28,- EUR

inkl. Getränke und Vesperplatte

Tauchen Sie ein in die Welt der Liköre der Brennerei Lauber. Erfahren Sie dabei Wissenswertes über die Produktion unserer Produkte, unserer Historie sowie der Likörherstellung. Darüber hinaus lernen Sie die 99-jährige Geschichte der Gärtnerei & Brennerei kennen. Dazu reichen wir eine rustikale Vesperplatte sowie eine feine Käseauswahl für Vegetarier.

10009 E

Brennseminar

bei der Brennerei Lauber

Harald Lauber Freitag, 31.03.23 Treffpunkt: 18.00 Uhr

Brennerei Lauber, Untergrombach

Joß-Fritz-Str. 2, Ende: 21.00 Uhr Gebühr: 42,- EUR

inkl. Getränke und Vesperplatte

Dieses Brenn-Seminar richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Lernen und erfahren Sie Wissenswertes über das Brennerhandwerk. Geeignete Anbausorten werden besprochen. Die einzelnen Schritte von der Herstellung der Maische, der PH-Wert Bestimmung bis zur Herstellung und der Filtration des Destillats werden ausführlich vorgestellt. Im Anschluss werden wir einige der prämierten Produkte der Brennerei bei einem reichhaltigen Vesper verkosten und das Seminar gemeinsam ausklingen lassen.

10010 E

Edelbrandverkostung bei der Brennerei Lauber

Harald Lauber Samstag, 04.03.23 Treffpunkt: 18.00 Uhr

Brennerei Lauber, Untergrombach

Joß-Fritz-Str. 2, Ende: 21.00 Uhr Gebühr: 30,- EUR

inkl. Getränke und Vesperplatte

Erfahren Sie Wissenswertes über die Edelbrandherstellung, unserer 100-jährigen Firmengeschichte und verkosten Sie ausgewählte, feine Destillate. Dazu reichen wir eine rustikale Vesperplatte und leckeres Bauernbrot. Für Vegetarier reichen wir ggf. eine Käseplatte. Bitte dies bei der Buchung angeben.

10601 E

Glücklich sein - Packen wir es an Vortrag

Reinhard Mieschalla Dienstag, 19.30 Uhr Joß-Fritz-Schule, Zi. 110 Gebühr: 7,- EUR Termin: Di, 07.03.23

Voranmeldung erforderlich!

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

Bruchsal Untergrombach / Bruchsal Obergrombach

30101 E Hatha-Yoga

Susanne Günther 10 Abende Montag, 19.00 - 20.30 Uhr AWO Haus Silbertal, Ste.-Marie-aux-Mines-Str. 24

Gebühr: 64,- EUR Beginn: Mo, 27.02.23

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.

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 Nacken-schmerzen oder Kopfweh können gelindert werden. Offenheit, Neugierde und ein bisschen Geduld sind auf jeden Fall hilfreich.

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

©Yoga Pressmaster_shutterstock.com



30102 E Hatha-Yoga

Anda Lauber 10 Abende Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr Burgschule Obergrombach Gebühr: 80,- EUR Beginn: Mi, 08.02.23

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine

Matte oder Decke.

30103 E Hatha-Yoga Folgekurs

Anda Lauber 10 Abende Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr Burgschule Obergrombach Gebühr: 80,- EUR Beginn: Mi, 03.05.23

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine

Matte oder Decke.

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem für Körper, Geist und Seele, der dazu beitragen kann Beweglichkeit und Kraft zu verbessern. Durch Atem-und Entspannungstechniken können sie Stress und Anspannung entgegenwirken, die Yogaübungen unterstützen sie, seelisch-geistige Ausgewogenheit und Wohlbefinden zu erreichen. Dieses bewusste Innehalten und das "zu sich kommen" ist in unserer hektischen, schnelllebigen Welt ein kostbares Geschenk. Die Übungen und Kursinhalte werden den Voraussetzungen der Teilnehmer: Innen angepasst, damit alle davon profitieren können.

30104 E

Yoga

Susanne Münn 11 Abende Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr Joß-Fritz-Schule Gebühr: 70,- EUR Beginn: Do, 12.01.23

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme

Kleidung, Decke, evtl. Kissen.

30105 E

Yoga

Susanne Münn 10 Abende Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr Joß-Fritz-Schule Gebühr: 64,- EUR Beginn: Do, 27.04.23 Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, begueme Kleidung, Decke, evtl. Kissen.

30201 E

Bauch, Beine, Po -Ganzkörpertraining

Auraphelia Heike Ziegler 13 Abende Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr Burgschule Obergrombach Gebühr: 58,- EUR Beginn: Do, 12.01.23

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 13 Abende

Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr Burgschule Obergrombach

Gebühr: 58,- EUR Beginn: Do, 12.01.23

Der Kurs ist geeignet, um präventiv den Rücken zu stärken und die Körperhaltung zu optimieren. Dazu gehört ebenfalls die Verbesserung der Beweglichkeit und der Kraft-Ausdauer. Mit passender Musik wird die Stunde untermalt und mit Stretching und Entspannung beendet.

Bitte bereithalten: Matte, Handtuch, Getränk, zwei Tennisbälle, evtl. Igelball und kleinen glatten Ball (Kinderball).

30203 E

Fit in den Sommer

Sonia Blankenhorn

10 Åbende

Freitag, 17.30 - 18.30 Uhr

Outdoor, Treffpunkt: Parkplatz am Baggersee Untergrombach

Gebühr: 45,- EUR Beginn: Fr, 21.04.23

Sie möchten fitter werden, dabei an der frischen Luft trainieren? In diesem Kurs wird grundlegendes, aufbauendes Lauftraining mit vielen Kräftigungsübungen kombiniert. Hierfür werden einfach alle Gegenstände genutzt, die wir draußen vorfinden (wie z.B. Bänke, Treppen, kleine Mauern). Ein abwechslungsreiches Ausdauer- und Konditionstraining, das Spaß macht und Ihre Fitness auf Vordermann bringt. Springen Sie über Ihren Schatten, überwinden Sie den inneren Schweinehund und starten Sie mit mir durch!

Inhalte: Lauf ABC, Gymnastik, Laufen über verschiedene Distanzen/Dauer/Intensität, Hintergrundinformationen. Jeder Kurstag beginnt mit einem Warmup und endet mit einer Stretcheinheit.

Dieses Angebot richtet sich speziell an Hobbysportler*innen von Anfänger bis zum mittleren Leistungsniveau, es ist für fortgeschrittene Läufer*innen nicht geeignet.

30501 E

Indische Currys

Alexandra Avunduk Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr Joß-Fritz-Schule, Lehrküche, Zi. 011

Gebühr: 19,- EUR Termin: Do, 25.05.23

zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Die indische Küche gehört zweifelsohne zu den aromareichsten und kreativsten Küchen der Welt. Currys sind warme Alltags-Gerichte, zu denen Reis oder indisches Brot gereicht wird. Wir bereiten mehrere leckere Vertreter indischer Currys zu. Typisch für ein Curry ist je nach Landesteil wo es entstand, das Binden mit feiner Kokosmilch, gemahlenen Nüssen, Joghurt oder manchmal auch Sahne. Ausgewählte Gewürze geben den Gerichten die so typische Geschmacks- und Farbintensität. Dazu bereiten und backen wir das berühmte indische Naan-Pfannenbrot, um auch jedes bisschen von den schmackhaften Gerichten damit aufzustippen.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Behälter für Reste.

30502 F

Einfach Crossover: Genussvoll vegetarisch:

mediterran - orientalisch - asiatisch

Alexandra Avunduk Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr Joß-Fritz-Schule, Lehrküche, Zi. 011

Gebühr: 19,- EUR Termin: Fr, 24.03.23

zuzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet.

Bruchsal Untergrombach / Bruchsal Obergrombach / Bad Schönborn

Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Die vegetarische Küche erlebt in den letzten Jahren einen entscheidenden Wandel, der am ehesten mit einem aromatischen Mauerfall zu beschreiben ist. Auf der Suche nach neuen, spannenden Geschmackerlebnissen werden Zutaten unterschiedlichster Herkunft aus ihrem regionalen Kontext herausgelöst und paaren sich zu einem völlig neuen Geschmackerlebnis. Herausgekommen ist dabei eine neue Fusion - oder Crossover-Küche, die keine Scheu kennt, alles und jeden zusammenzubringen, wenn es denn nur schmeckt! Wir bereiten u.a. Fingerfood, Salate "zum Sattessen", Eintöpfe "zum glücklich löffeln" im Stil eines Büffets, wobei einzelne Komponenten auch mal berufstätige Vegetarier und Veganer glücklich machen können. Also Fusion-Küche in vegetarischer Vielfalt und tollem Geschmackserlebnis, die einfach Spaß macht! Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Behälter für Reste.



Bad Schönborn

Außenstellenleiter: Jürgen Ungerer Am Gründelgraben 15 76669 Bad Schönborn Tel.: 07253/9353775 Fax: 07253/958135

E-Mail:

vhs.badschoenborn@t-online.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

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

Anmeldungen schriftlich oder per E-Mail mit SEPA-Lastschriftmandat. Schriftliche Anmeldungen und 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.

10301 F ETF und Indexfonds! Vortrag

Klaus Heinzmann Montag, 19.00 Uhr

Michael-Ende-Gemeinschaftsschule,

Schönbornallee 30 Gebühr: 7,- EUR Termin: Mo, 17.04.23 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 ak-

10302 F

Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau - Altersvorsorge Vortrag

tuellen Einblick in ETF und Indexfonds.

Klaus Heinzmann Donnerstag, 19.00 Uhr Michael-Ende-Gemeinschaftsschule, Schönbornallee 30 Gebühr: 7,- EUR

Termin: Do, 27.04.23 Voranmeldung erforderlich!

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

Wollten Sie schon immer mit dem Nähen anfangen? Tun Sie es jetzt! Unter fachmännischer Anleitung werden Ihre Wünsche Realität. Mit dem Fachwissen der Dozentin werden die Teilnehmer*innen kompetent bei der Realisation ihrer eigenen Nähvorhaben betreuen. Jede,r Kursteilnehmer,in arbeitet an seinem eigenen, selbst mitgebrachten Projekt und erlernt so die einzelnen Arbeitsschritte. Durch die

individuelle Beschäftigung mit einer eigenen Idee prägt sich das Grundwissen wie von selbst ein.

Sie haben bereits Vorkenntnisse und möchten Ihre Nähfähigkeiten vertiefen oder neue Inspiration finden? Dann sind Sie hier ebenfalls richtig! Sie erlernen nicht nur neue Tricks und Kniffe mit Ihrer eigenen Maschine, sondern darüber hinaus auch für den Alltag nützliche Fähigkeiten, wie beispielsweise Hosen kürzen, Kleidung aufpeppen und auf die eigene Figur anpassen. Die Dozentin betreut mit ihrem Fachwissen die Teilnehmer*innen kompetent bei der Realisation ihrer eigenen Nähvorhaben. Trauen Sie sich, besonders zu sein!

20902 F

Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Trauen Sie sich, Ihre Kreativität auszuleben

Alexandra Hotz 2 Samstage jeweils, 13.00 - 17.00 Uhr Michael-Ende-Gemeinschaftsschule, Schönbornallee 30

Gebühr: 58,- EUR Termine: 21.01./04.02.23

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 und eine eigene Nähmaschine.

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: 22.04./06.05.23

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 und eine eigene Nähmaschine.

30101 F

Qiaona –

Kraft und Entspannung aus der Mitte Fortgeschrittene II

Erika Kieslich 10 Vormittage Montag, 09.00 - 10.00 Uhr Schönbornhalle, Sportlereingang Gebühr: 45,- EUR Beginn: Mo, 09.01.23

Übungen aus dem gesundheitsschützenden Qigong "Daoying Baojian Gong".

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe

Bad Schönborn

30102 F

Qigong -

Kraft und Entspannung aus der Mitte Fortgeschrittene I - Aufbauend auf Einsteigerkurs

Erika Kieslich 10 Vormittage

Montag, 10.05 - 11.05 Uhr Schönbornhalle, Sportlereingang

Gebühr: 45,- EÜR Beginn: Mo, 09.01.23

Qigong ist eine Bewegungsform aus der traditionellen chinesischen Medizin mit jahrtausendlanger Erfahrung in der Wirkungsweise. Übersetzt bedeutet es: Mit der Lebensenergie arbeiten und sie erhalten! Im Kurs werden Übungen zur Stärkung des Rückens und der Haltung durchgeführt, die gleichzeitig zur inneren Ruhe und Entspannung führen. Es sind Übungen aus dem stillen und bewegten Qigong, die im Stehen ausgeführt werden, aber auch im Sitzen möglich sind

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe.

Ein Quereinstieg ist auf Nachfrage möglich.

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Es ist ein ganzheitliches Übungssystem und kann von jedem Menschen im Bereich seiner eigenen Fähigkeiten praktiziert werden. Der Körper wird durch Hatha-Yoga gekräftigt, gedehnt und beweglicher. Verspannungen können sich auflösen, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, das Nervensystem gestärkt. Bewusstes Atmen unterstützt uns hierbei. Yoga hilft uns zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Es verhilft uns im Alltag zu mehr Gelassenheit, Kraft und Ausgeglichenheit. Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit: Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

30103 F Hatha-Yoga Mittelstufe und Fortgeschrittene

Odette Marowski 5 Abende

Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 32,- EUR Beginn: Mi, 11.01.23

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke, ein festes Sitzkissen und eine rutsch-

feste Matte.

30104 F Hatha-Yoga Anfänger*innen

Odette Marowski 5 Abende Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 32,- EUR Beginn: Mi, 11.01.23

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke, ein festes Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

30201 F

Pilates am Morgen -Anfänger*innen und Mittelstufe

Petra Dantes 10 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 45,- EUR Beginn: Mi. 01.03.23

Pilates ist ein ganzheitliches Training, welches keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck kennt. Auf sanfte und doch sehr effiziente Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Die Bewegungen werden sehr bewusst, mit hoher Konzentration, Kontrolle und begleitender Atmung ausgeführt. Durch regelmäßiges Training wird die Körperhaltung aufrechter, der Bauch wird flacher und fest, der Rücken wird gestärkt, die Gelenke werden beweglicher. Pilates bewirkt eine bessere Körperbalance und somit harmonischere und gesündere Bewegungen im Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, Isomatte, Kissen und großes Handtuch.

30202 F

Pilates - Fortgeschrittene

Petra Dantes

10 Abende

Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 02.03.23

Sie sollten bereits das "Powerhouse" und die Flankenatmung beherrschen. Bekannte Pilates-Übungen werden weiter ausgebaut, neue erlernt und anschließend zu kleineren, fließenden Übungsabläufen zusammengebaut. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte, warme Socken, Kissen und großes Handtuch.

Mit wohltuenden und kräftigen Bewegungsübungen vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungsund Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

30203 F Rückenfit

Astrid Raatz 15 Vormittage Dienstag, 09.15 - 10.15 Uhr Schönbornhalle UG, Sportlereingang Gebühr: 71,- EUR Beginn: Di, 24.01.23 Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportkleidung.

30204 F Rückenfit

Astrid Raatz 15 Vormittage

Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr Schönbornhalle, Sportlereingang

Gebühr: 71,- EUR Beginn: Di, 24.01.23

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sport-

kleiduna

30205 F

Rücken-Fit für Frauen bewegen, statt schonen

Brigitte Reichert

10 Abende

Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 45,- EUR Beginn: Mo, 16.01.23

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 Dantes 10 Vormittage

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 45,- EUR Beginn: Mi, 01.03.23

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.

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.

Bad Schönborn

Eltern dürfen beim Umkleiden und Duschen behilflich sein. Buchungen für Schwimmkurse sind verbindlich und können nur bis max. 1 Woche vor Kursbeginn storniert werden!

30207 F

Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren -



Herbert Bender 10 Nachmittage

Montag, 14.30 - 15.15 Uhr

Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT

Langenbrücken Gebühr: 62,- EUR Beginn: Mo, 23.01.23

30208 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, 23.01.23

> 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.



Junge vhs

Junge vhs

30209 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, 23.01.23

30210 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, 23.01.23

30211 F

Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre

- Fortgeschrittene und Schwimmer*innen

neue Disziplinen

Herbert Bender 10 Nachmittage

Junge vhs

Junge vhs

Montag, 17.30 - 18.15 Uhr

Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT

Langenbrücken Gebühr: 46,- EUR Beginn: Mo, 23.01.23

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

30212 F

Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren -Anfänger*innen ohne oder

geringe Vorkenntnisse Natallia Klimovets

10 Nachmittage Donnerstag, 16.15 - 17.00 Uhr

Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken

Gebühr: 62,- EUR Beginn: Do, 26.01.23

30213 F

Schwimmen für Kinder von 6 bis 8 Jahren



Natallia Klimovets 10 Nachmittage

Donnerstag, 17.00 - 17.45 Uhr

Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT

Langenbrücken Gebühr: 46,- EUR Beginn: Do. 26.01.23

30214 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, 26.01.23

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

30215 F

Junge vhs

Junge vhs

Junae vhs

Junge vhs

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren -

Anfänger*innen ohne oder geringe

Vorkenntnisse Natallia Klimovets 10 Nachmittage

Freitag, 15.00 - 15.45 Uhr

Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT

Langenbrücken Gebühr: 62,- EUR Beginn: Fr, 27.01.23

30216 F

Schwimmen für Kinder von 6 bis 9 Jahren -

mittlere bis gute Vorkenntnisse

Natallia Klimovets 10 Nachmittage

Freitag, 15.45 - 16.30 Uhr

Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT

Langenbrücken Gebühr: 62,- EUR Beginn: Fr, 27.01.23

Kenntnisse werden gefestigt und verbessert. Es besteht die Gelegenheit zur Abnahme des Schwimmabzeichens "Seepferdchen".

30217 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, 28.01.23

30218 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, 28.01.23

30219 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, 28.01.23

30220 F

Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre -



Vertiefung nach dem Seepferdchen

Natallia Klimovets 10 Mittage

Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr





Junge vhs

Junge vhs

Junge vhs

Junge vhs













Bad Schönborn / Kronau

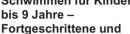
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT

Langenbrücken Gebühr: 46,- EUR Beginn: Sa. 28.01.23

Für Kinder, die bereits das "Seepferdchen" haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. In diesem Kurs werden die Grundfertigkeiten des Brustschwimmens,

Tauchens und Springens gefestigt.

30221 F Schwimmen für Kinder



Schwimmer*innen Natallia Klimovets

10 Mittage

Samstag, 12.15 - 13.00 Uhr

Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT

Langenbrücken Gebühr: 46,- EUR Beginn: Sa, 28.01.23

Für Kinder mit guten Vorkenntnissen. Die vorhandenen Techniken werden gefestigt und die Grundlagen neuer Schwimmarten er-



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/kurseund-ansprechpartner-deraussenstellen

Veranstaltungsorte: Alte Schule, Schulstr. 3; Erich Kästner Schule, Hebelstr. 1

Yoga 60+ am Vormittag

Carla Flohr 10 Vormittage Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr Alte Schule, Dachgeschoss Gebühr: 80,- EUR Beginn: Di, 10.01.23

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

Bitte mitbringen: begueme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

30102 G Yoga

Junge vhs

Judith Kohl 10 Abende Dienstag, 19.15 - 20.45 Uhr Alte Schule, Dachgeschoss Gebühr: 80,- EUR Beginn: Di, 18.04.23

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspan-nungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungsund Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

30201 G Rückenfit

Astrid Raatz 10 Abende Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr Erich Kästner Schule Gebühr: 63,- EUR Beginn: Di. 24.01.23

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleiduna



30202 G

Rückenfit

Astrid Raatz 15 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr Erich Kästner Schule

Gebühr: 89,- EUR Beginn: Do, 26.01.23

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sport-

bekleidung.

30203 G

Wirbelsäulengymnastik und anschließender Entspannung mit Klangschalen

Karin Federle 10 Abende Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr Erich Kästner Schule Gebühr: 80,- EUR

zuzgl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei

der Dozentin zu bezahlen Beginn: Mi, 11.01.23

Dieser Kurs vermittelt die Inhalte der Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik. Leichte Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit werden geübt, sowie gezielte Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur und Faszien. An jedem Kurstag werden die letzten 20 Minuten für die Entspannung mit Klangschalen genutzt.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und Sportbekleidung.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 36.

Englisch A2 für Fortgeschrittene mit mäßigen Kenntnissen

Lehrbuch: Fairway new A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501612-5

Elizabeth Jean Baumgarten 10 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr Erich Kästner Schule

Gebühr: 80,- EUR / ermäßigt: 60,- EUR

Beginn: Di, 14.03.23

40602 G

Englisch B1/B2 Fortgeschrittene Freie Texte

Ellen Geiger 10 Abende

Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr Erich Kästner Schule

Gebühr: 80,- EUR / ermäßigt: 60,- EUR

Beginn: Di, 28.02.23

Französisch A1/A2 Fortgeschrittene Lehrbuch: Voyages neu A2

Ellen Geiger 10 Abende

Montag, 18.30 - 20.00 Uhr Erich Kästner Schule

Gebühr: 80,- EUR / ermäßigt: 60,- EUR

Beginn: Mo, 27.02.23

Forst



Forst

Außenstellenleiter: **Gerald Blumhofer** Goethestr. 24 **76694 Forst** Tel.: 07251/89273 (abends) E-Mail: VHS-Forst-Baden@amx.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

https://www.vhs-bruchsal.de/kurseund-ansprechpartner-deraussenstellen

Anmeldung per E-Mail bitte nur mit SEPA-Lastschriftmandat, Adresse und Telefonnummer.

Anmeldungen auch über das Bürgerbüro möalich: Bürgermeisteramt Forst -Bürgerbüro-Weiherer Straße 1 76694 Forst Tel.: 07251/780-180 oder 780-181

Fax: 07251/780-183

Veranstaltungsorte: Jägerhaus, Schwanenstr. 24; Schwimmhalle der Lußhardtschule, Sudetenstr. 1; Waldseehalle, Hambrücker Str. 67



20001 H Junge vhs Kindergeburtstage in Forst (kreativ)! Feiern sie ihren Kindergeburtstag über die VHS

Nadine Münch

Gebühr: 115.- EUR inkl. Materialkosten

Termin: Fr, 07.04.23

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

Die Kindergeburtstage dauern ca. 3 Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart. Bitte setzen Sie sich bei Interesse rechtzeitig mit der VHS Außenstelle Forst unter 07251/89273 (abends) in Verbindung.

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 Ausgealichenheit zu verleihen.

30101 H Hatha-Yoga

Dieter Bender 12 Abende Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr Jägerhaus, Dörre Gebühr: 90,- EUR Beginn: Mi, 11.01.23

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, 26.04.23

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

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhi-gung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

30103 H Hatha-Yoga

Petra Leibold 10 Abende Montag, 18.00 - 19.30 Uhr Jägerhaus, Dörre

Gebühr: 75,- EUR Beginn: Mo, 20.03.23

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. 23.01.23

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, 08.05.23

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. Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

30106 H Yin-Yoga

Klementina Kovac 10 Abende Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Jägerhaus, Dörre Gebühr: 64,- EUR Beginn: Do, 12.01.23

30107 H Yin-Yoga

Klementina Kovac 10 Abende Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Jägerhaus, Dörre Gebühr: 64,- EUR Beginn: Do, 20.04.23

Forst

30108 H

Qigong-Taiji- 18er Harmonien

Manuela Erbrecht 12 Abende Montag, 19.00 - 20.30 Uhr Jägerhaus, Rotheimersaal Gebühr: 77,- EUR

Beginn: Mo, 06.03.23 Die konzentrierten und meditativen Bewegungsübungen des Qigong stellen neben Akupunktur und Pflanzenheilkunde eines der drei großen Teilgebiete der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar. Qigong-Übungen bestehen aus den Elementen Bewegung, Atmung und Lenkung der Vorstellungskraft und sollen die Regulierung und Stärkung des gesamten Organismus bewirken. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt. Die 18er Harmonien als Taiji-Qigong-Übungen stärken den Energiefluss. Dies ist die Voraussetzung für ein harmonisches Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist sowie für deren Gesunderhaltung. Meditative Entspannungsübungen im Sitzen runden das Entspannungs-

Bitte Hallensportschuhe oder rutschfeste Socken und ggf. Getränk mitbringen und in bequemer Kleidung kommen.

30109 H

verfahren ah

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Manuela Erbrecht 8 Abende Dienstag, 19.00 - 20.45 Uhr Jägerhaus, Dörre Gebühr: 61,- EUR

Beginn: Di, 07.03.23
Autogenes Training sowie die Progressive Muskelentspannung sind Methoden zur Stressbewältigung, die in diesem Kurs sinnvoll miteinander verbunden werden. Die Progressive Muskelentspannung führt eine eher körperliche Entspannung herbei, während das Autogene Training eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung ist. Körperliches und geistiges Relaxen verleiht eine gute Stresskontrolle.

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, 25.01.23

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, 26.04.23

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 diesem Kurs 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, 12.01.23

30204 H

KAPOW® Kardio Power Workout

Klementina Kovac 10 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr Waldseehalle, Raum Waldseeblick

Gebühr: 45,- EUR Beginn: Do, 20.04.23

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 - 19.40 Uhr Jägerhaus, Hubertussaal Gebühr: 60,- EUR Beginn: Di, 24.01.23

Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte.

30206 H Pilates

Renate Debelt 10 Abende Dienstag, 18.30 - 19.40 Uhr Jägerhaus, Hubertussaal Gebühr: 60,- EUR Beginn: Di, 25.04.23

Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte.

Durch diese Kurse lernen Kinder und Jugendliche das richtige Verhalten in Extremsituationen. Der Kurs zeigt effektive und effiziente Techniken und Abläufe um folgende Ziele zu erreichen: Selbstvertei-

digung und Selbstschutz, Handlungskompetenz in Konfliktsituationen, angemessene Selbstbehauptung, deeskalierend wirkende Methoden, Selbstkontrolle und Selbsteinschätzung.

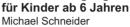


Junge vhs

Junge vhs

Junge vhs

30207 H Selbstbehauptung und Selbstverteidigung



4 Abende

Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr Waldseehalle, Gymnastikraum

Gebühr: 24,- EUR Beginn: Fr, 10.03.23

30208 H Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Jugendliche ab 14 Jahren

Michael Schneider 4 Abende

4 Abende Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr

Waldseehalle, Gymnastikraum Gebühr: 24,- EUR Beginn: Fr, 10.03.23

> 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.

30209 H Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren

- Anfänger*innen

Silke Riehl 10 Nachmittage

Donnerstag, 15.30 - 16.15 Uhr Schwimmhalle der Lußhardtschule

Gebühr: 40,- EUR Beginn: Do, 12.01.23

Bitte Bademantel oder großes Handtuch, Badesandalen und Duschgel mitbringen.

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.

30210 H Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren

- Anfänger*innen Silke Riehl





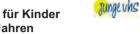
Forst / Hambrücken

10 Nachmittage Donnerstag, 16.15 - 17.00 Uhr Schwimmhalle der Lußhardtschule

Gebühr: 40,- EUR Beginn: Do, 12.01.23

Bitte Bademantel oder großes Handtuch, Badesandalen und Duschgel mitbringen.

30211 H Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen



Silke Riehl 10 Nachmittage

Donnerstag, 17.00 - 17.45 Uhr Schwimmhalle der Lußhardtschule

Gebühr: 40,- EUR Beginn: Do, 12.01.23

Bitte Bademantel oder großes Handtuch, Badesandalen und Duschgel mitbringen.



Hambrücken

Außenstellenleiterin:

Eva Graf Hofäckerstr. 12b 76707 Hambrücken Tel.: 07255/4154

E-Mail:

vhs-hambruecken@businessmail.net

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

https://www.vhs-bruchsal.de/kurseund-ansprechpartner-deraussenstellen

Veranstaltungsorte: Pfarrer-Graf-Schule, Pfarrer-Graf-Str. 8, Lußhardthalle

Kinder im Alter von 1-2 Jahren und Eltern (Väter und/oder Mütter) treffen sich in der Gruppe um gemeinsam zu spielen, die Entwicklung der Sprache ihrer Kinder zu unterstützen und gemeinsam die Welt zu entdecken. Dies kann durch kleine Spiele, Kniereiter- und Schaukelverse unterstützt werden. Dabei soll aber auch das Freispiel oder ein Kreativangebot im Wechsel das Gruppenangebot bereichern. Die Gruppe soll einen Raum bieten für Kinder und Eltern um eine positive Zeit miteinander zu verbringen.

10501 I

Spiel- und Krabbelgruppe

Maria Wilhelm 10 Vormittage

Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Lußhardthalle Hambrücken, Raum C

Gebühr: 45,- EUR Beginn: Di, 24.01.23

10502 I

Spiel- und Krabbelgruppe

Maria Wilhelm 10 Vormittage

Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr Lußhardthalle Hambrücken, Raum C

Gebühr: 45,- EUR Beginn: Fr, 03.02.23

30101 I

Hatha Yoga sanft

Susanne Günther 10 Abende Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr Lußhardthalle Hambrücken, Raum V

Gebühr: 64,- EUR Beginn: Di, 28.02.23

Dieser Kurs richtet sich an alle, die neu mit Yoga anfangen möchten oder Yoga auffrischen.

Systematische Grundlagen, sanfte vorbereitende Übungen, dynamischer Sonnengruß, Yoga-Grundstellungen (Asanas), aktivierende Atemübungen (Pranayama) und Yoga-Tiefenentspannungen.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen

30102

Yoga Rückenkurs

Susanne Günther 10 Nachmittage Freitag, 16.15 - 17.45 Uhr Lußhardthalle Hambrücken, Raum V Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Fr, 03.03.23

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

Ausgleichsgymnastik / Ganzkörpertraining mit Wohlfühleffekt

Doris Reinmuth 10 Vormittage

Lußhardthalle Hambrücken, Raum V

Gebühr: 54.- EUR

Die Beweglichkeit erhalten, die eigenen Stärken aufbauen und einen verletzungsfreien Alltag unterstützen. Gezielte Kräftigungsübungen stärken Ihren Körper. Dehn- und Mobilisierungsübungen fördern Ihre Beweglichkeit und Koordination und trainieren das Gleichgewicht. Sie bauen Verspannungen ab und können Körperhaltung und Kondition nachhaltig

verbessern. Eine Dehnungs- und Entspannungseinheit rundet die Stunde wohltuend ab. Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Isomatte, Handtuch, evtl. Decke und Kissen Fitnessniveau: Mittel

30202 I

Jungevhs

Jungevhs

Qi Gong - Energie-Übungen

Anne-Grit Adam 10 Abende

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Grillhütte Hambrücken Gebühr: 45,- EUR Beginn: Di, 07.03.23 Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Ge-

sundheitsgymnastik 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

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 36.

und regelmäßig geübt wird und die Fähigkeit

40601 I

Englisch A1, 50+

Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Next Starter

zur Konzentration nimmt zu

Ellen Kattner 10 Abende

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206 Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Mo, 16.01.23

Sie sind älter, haben keine oder (fast) vergessene Englischkenntnisse und möchten dies ändern. 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.

42201 I

Online-Kurs: Spanisch A1 Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse Lehrbuch: Perspectivas Ya A1 oder Con gusto nuevo A1

Jeny Böser 10 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 02.03.23

Dieser Kurs wird mit Zoom durchgeführt, dazu müssen Sie sich nur die kostenlose Software herunterladen. Sie erhalten den Link zum Online-Kursraum rechtzeitig vor Kursbeginn per WhatsApp. Bitte Handy Nr.

Karlsdorf-Neuthard



Karlsdorf-Neuthard

Außenstellenleiterin: Dr. Maria Schmitt **Am Pfinzkanal 4** 76689 Karlsdorf-Neuthard Tel.: 0157/35484296 E-Mail: vhs.Karlsdorfneuthard@gmail. com

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

https://www.vhs-bruchsal.de/kurseund-ansprechpartner-deraussenstellen

Anmeldung mit SEPA-Lastschriftmandat an o.g. Anschrift.

Veranstaltungsorte: Altenbürghalle; Schönbornschule, Schönbornstr. 3, OT Karlsdorf; Sebastianschule, Schulstr. 32, OT **Neuthard**

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

30101 J Hatha-Yoga

Laura Kleinfelder 10 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr Altenbürghalle Mehrzweckraum 1

Gebühr: 64,- EUR Beginn: Do, 09.03.23

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

30102 J Hatha-Yoga Laura Kleinfelder

10 Abende Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr Altenbürghalle Mehrzweckraum 1 Gebühr: 64,- EUR Beginn: Do, 09.03.23 Bitte mitbringen: Matte, begueme Kleidung.

leichte Decke und kleines Kissen.

30103 J Hatha-Yoga

Helga Kern 10 Abende

Montag, 18.30 - 19.30 Uhr Altenbürghalle Mehrzweckraum 1

Gebühr: 45,- EUR Beginn: Mo, 16.01.23

Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30104 J Hatha-Yoga

Helga Kern 10 Abende

Montag, 19.45 - 20.45 Uhr Altenbürghalle Mehrzweckraum 1

Gebühr: 45,- EUR Beginn: Mo, 16.01.23

Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken

und eine Decke.

30105 J Hatha-Yoga

Helga Kern 10 Abende Mittwoch, 18.15 - 19.15 Uhr Altenbürghalle, Mehrzweckraum III Gebühr: 45,- EUR Beginn: Mi, 18.01.23 Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30106 J Hatha-Yoga

Helga Kern 10 Abende Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr Altenbürghalle, Mehrzweckraum III Gebühr: 45,- EUR Beginn: Mi, 18.01.23 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.

Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30201 J Rückenfit

Natallia Shkadarevich

11 Vormittage Freitag, 09.00 - 10.15 Uhr Altenbürghalle Mehrzweckraum 4 Gebühr: 61,- EUR Beginn: Fr, 13.01.23 Ein Kurs für Einsteiger*innen und alle, die fit bleiben wollen. Wir trainieren den Körper von Kopf bis Fuß, um das Muskelkorsett ins Gleichgewicht zu bringen. Faszien wieder zu lösen und unsere Beweglichkeit zu erhöhen. Mitzubringen sind: Isomatte, Turnschuhe, ein großes Handtuch und eine Wasserflasche und einen großen Gymnastikball.

30202 J Zumba® Fitness

Natallia Shkadarevich 11 Vormittage Freitag, 10.25 - 11.25 Uhr Altenbürghalle Mehrzweckraum 4 Gebühr: 48,- EUR Beginn: Fr, 13.01.23

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

Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

30203 J

Aqua-Zumba®

Natallia Shkadarevich 11 Abende Mittwoch, 17.15 - 18.00 Uhr Sebastianschule, OT Neuthard Gebühr: 35,- EUR Beginn: Mi, 11.01.23

Aqua Zumba® ist perfekt für diejenigen, die nach einem energiegeladenen Low-impact Training im Wasser suchen, um ihr Fitness-Programm zu ergänzen. Aqua Zumba® bringt die Zumba® Philosophie mit Wasserwiderstand zusammen, diese Pool-Party sollte man auf keinen Fall verpassen. Bei Aqua Zumba® werden die Gelenke weniger belastet. Man kann einfach mal loslassen. Wasser schafft einen natürlichen Widerstand, dadurch kostet jeder Schritt etwas mehr Kraft und die Muskeln werden so gestärkt.



30204 J Aquafitness und Aqua Zumba® Mix aus Fitness und Tanzen im Wasser

Natallia Shkadarevich 11 Abende Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr Sebastianschule, OT Neuthard Gebühr: 35,- EUR Beginn: Mi, 11.01.23

30205 J **Aqua-Fitness**

Natallia Shkadarevich 11 Abende Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr Sebastianschule, OT Neuthard

Karlsdorf-Neuthard / Kraichtal Münzesheim / Kraichtal Menzingen

Gebühr: 48,- EUR Beginn: Di, 10.01.23



30206 J Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich 11 Abende Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr Sebastianschule, OT Neuthard Gebühr: 35,- EUR Beginn: Di, 10.01.23

30207 J Agua-Fitness

Natallia Shkadarevich 11 Nachmittage Mittwoch, 16.15 - 17.15 Uhr Sebastianschule, OT Neuthard Gebühr: 48,- EUR Beginn: Mi, 11.01.23

30208 J Agua-Fitness

Tanja Jost 10 Abende Montag, 18.00 - 18.45 Uhr Sebastianschule, OT Neuthard Gebühr: 32,- EUR Beginn: Mo, 09.01.23

30209 J Aqua-Fitness

Tanja Jost 10 Abende Montag, 18.50 - 19.35 Uhr Sebastianschule, OT Neuthard Gebühr: 32,- EUR Beginn: Mo, 09.01.23

30210 J Aqua-Fitness

Tanja Jost 10 Abende Montag, 19.40 - 20.25 Uhr Sebastianschule, OT Neuthard Gebühr: 32,- EUR Beginn: Mo, 09.01.23

30211 J Aqua-Fitness

Tanja Jost 10 Abende Dienstag, 19.15 - 20.00 Uhr Sebastianschule, OT Neuthard Gebühr: 32,- EUR Beginn: Di, 10.01.23

30212 J Aqua-Fitness

Tanja Jost 10 Abende Dienstag, 20.00 - 20.45 Uhr Sebastianschule, OT Neuthard Gebühr: 32,- EUR Beginn: Di, 10.01.23

30213 J Aqua-Fitness

Tanja Jost 10 Abende Freitag, 18.25 - 19.10 Uhr Sebastianschule, OT Neuthard Gebühr: 32,- EUR Beginn: Fr, 13.01.23

Wir kochen italienisch!



30501 J

"Italienische Gerichte des Frühlings"

Dr. Maria Schmitt Freitag, 18.30 - 22.30 Uhr

Sebastianschule, OT Neuthard, Schulküche

Gebühr: 24,- EUR Termin: Fr, 31.03.23

zuzgl. ca. 20,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Hier kocht die Lebensfreude! In diesem Kochkurs werden sie in die Geheimnisse der "cucina italiana" eingeführt. Mit Hilfe der passenden Tipps und Tricks stehen die Zubereitung von Antipasto, Primo Piatto und Dolce der Saison auf dem Speiseplan. Kombiniert mit dem passenden Vino, genießen sie anschließend die hausgemachten Spezialitäten einer italienischen Großfamilie.

Mitzubringen sind:(Schürze), Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

30502 J

"Italienische Gerichte des Sommers" Dr. Maria Schmitt

Freitag, 18.30 - 22.30 Uhr Sebastianschule, OT Neuthard, Schulküche Gebühr: 24,- EUR

Termin: Fr, 14.07.23 zuzgl. ca. 20,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Hier kocht die Lebensfreude! In diesem Kochkurs werden sie in die Geheimnisse der "cucina italiana" eingeführt. Mit Hilfe der passenden Tipps und Tricks stehen die Zubereitung von Antipasto, Primo Piatto und Dolce der Saison auf dem Speiseplan. Kombiniert mit dem passenden Vino, genießen sie anschließend die hausgemachten Spezialitäten einer italienischen Großfamilie.

Mitzubringen sind:(Schürze), Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 36.

40901 J

Italienisch A1 mit Vorkenntnissen Lehrbuch: Allegro Nuovo A1, ab Lezione 6

Barbara Aceranti 10 Abende

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

Schönbornschule, OT Karlsdorf, Pavillon 3 Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Mo, 16.01.23

40902 J Italienisch B1 Konversation Online-Kurs

Barbara Aceranti 9 Abende

Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr Gebühr: 57,- EUR / ermäßigt: 43,- EUR

Beginn: Do, 12.01.23

Attualità. Anhand von ausgewählten Materialien sprechen wir auf Italienisch über aktuellen Themen. Erforderlicher Sprachniveau B1. Nach Bedarf wiederholen wir auch die Grammatik.



Kraichtal OT Münzesheim OT Menzingen

Außenstellenleiterin: Katharina Feßler Wiesenstr. 19a 76703 Kraichtal Tel.: 07250/929420

E-Mail: f.fessler.k@t-online.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

https://www.vhs-bruchsal.de/kurseund-ansprechpartner-deraussenstellen

Ihre Anmeldung ist nur noch schriftlich mit dem SEPA-Lastschriftmandat möglich. Dieses finden Sie in allen Programmheften der VHS oder auf

Kraichtal Münzesheim / Kraichtal Menzingen

der Homepage der Stadtverwaltung Kraichtal unter:

www.kraichtal.de/Leben&Freizeit/ Schulen/Volkshochschule.

Sie können das unterschriebene SEPA-Lastschriftmandat auch per E-Mail oder per Post an die VHS-Außenstelle des Ortes senden, an dem Sie die Veranstaltung besuchen wollen. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie werden nur bei Terminänderungen oder Nicht-zu-Stande-Kommen des Kurses benachrichtigt. Melden Sie sich bitte rechtzeitig an, damit der Kurs stattfinden kann.

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, Mehrzweckhalle Menzingen (Foyer), Industriestr. 12, Rathaus Menzingen Vereinsraum.

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

Deepika Gisy 10 Abende Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr Feuerwehrhaus Münzesheim Gehühr: 75 - FUR

Gebühr: 75,- EUR Beginn: Di, 17.01.23

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutsch-

feste Matte und eine Decke.

30102 N Yoga für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Deepika Gisy 10 Abende Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr Feuerwehrhaus Münzesheim Gebühr: 75,- EUR

Beginn: Di, 18.04.23

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

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.

30103 N

Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Lächelnd bewegen und entspannen

Karin Czado-Pollert 10 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr Mehrzweckhalle Menzingen, Foyer

Gebühr: 64,- EUR Beginn: Di, 17.01.23

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder di-

cke Socken.

30104 N

Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Lächelnd bewegen und entspannen

Karin Czado-Pollert

8 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr Mehrzweckhalle Menzingen, Foyer

Gebühr: 51,- EUR Beginn: Di, 18.04.23

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder di-

cke 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 N

Gesundheitssport für Frauen

Birgit Gauch 10 Abende Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr Vereinsraum Menzingen Gebühr: 45,- EUR Beginn: Mi, 18.01.23

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und ein Handtuch.

30202 N

Gesundheitssport für Frauen

Birgit Gauch 11 Abende Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr Vereinsraum Menzingen Gebühr: 48,- EUR Beginn: Mi, 19.04.23

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und

ein Handtuch.

30203 N

Rückenfit

Anette Gauch 10 Abende Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr Mehrzweckhalle Neuenbürg

Gebühr: 45,- EUR Beginn: Di, 17.01.23

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

30204 N Rückenfit

Anette Gauch

11 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Markgrafen-Gemeinschaftsschule Münzes-

heim

Gebühr: 48,- EUR Beginn: Di, 18.04.23

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

30205 N

Rückenfit

Anette Gauch 10 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr Markgrafen-Gemeinschaftsschule

Münzesheim Gebühr: 45,- EUR Beginn: Di, 17.01.23

Bitte Gymnastikmatte mitbringen



30206 N Rückenfit

Anette Gauch 11 Abende Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr Markgrafen-Gemeinschaftsschule Münzesheim

Gebühr: 48,- EUR Beginn: Di, 18.04.23

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

30207 N

Fit Mix / Bauch-Beine-Po-Training

Christian Krieg 14 Abende

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr Mehrzweckhalle Neuenbürg

Gebühr: 61,- EUR Beginn: Mo, 23.01.23

Eine ausgewogene Mischung aus Kräftigung, Straffung, Ausdauer und Fettverbrennung. Mithilfe von speziellen Kräftigung-, Dehnungs- und Entspannungsübungen werden neben Bauch, Beine, Po auch der Rücken und die Fitness des gesamten Körpers trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.

Kraichtal Münzesheim / Kraichtal Menzingen

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 wiegen die Trainierenden nur noch 10 % des eigenen Körpergewichts. Dabei werden die Gelenke entlastet und somit eine bessere Beweglichkeit erzielt. Das hält Jung und Alt fit und macht außerdem noch Spaß.

30208 N Aqua-Fit

. Katharina Feßler 5 Abende

Montag, 18.00 - 18.45 Uhr Schwimmbad Münzesheim Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen Beginn: Mo, 27.02.23

Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

30209 N Aqua-Fit

Katharina Feßler 11 Abende

Montag, 18.00 - 18.45 Uhr Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 41,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 17.04.23

Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.



30210 N Aqua-Fit

Katharina Feßler 5 Abende

Montag, 18.45 - 19.30 Uhr Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen Beginn: Mo, 27.02.23

Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

30211 N Aqua-Fit

Katharina Feßler 11 Abende

Montag, 18.45 - 19.30 Uhr Schwimmbad Münzesheim Gebühr: 41,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen Beginn: Mo, 17.04.23

Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.



30212 N Aqua-Fit

Katharina Feßler

5 Abende Montag, 19.30 - 20.15 Uhr Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen Beginn: Mo, 27.02.23

Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

30213 N

Aqua-Fit

. Katharina Feßler

11 Abende

Montag, 19.30 - 20.15 Uhr Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 41,- EUR zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 17.04.23

Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

30214 N

Aqua-Fit

Katharina Feßler

5 Abende

Dienstag, 18.45 - 19.30 Uhr Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 28.02.23

Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

30215 N

Aqua-Fit Katharina Feßler 11 Abende

Dienstag, 18.45 - 19.30 Uhr Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 41,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 18.04.23

Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

30216 N

Agua-Fit

Katharina Feßler

5 Abende

Dienstag, 19.30 - 20.15 Uhr Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di. 28.02.23

Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

30217 N

Aqua-Fit

. Katharina Feßler 11 Abende

Dienstag, 19.30 - 20.15 Uhr

Schwimmbad Münzesheim Gebühr: 41.- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 18.04.23

Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

Aqua-Fit

Gordana Frank, Tessa Koringer

4 Abende

Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim Gebühr: 16,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 03.03.23

Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

30219 N

Aqua-Fit

Gordana Frank, Tessa Koringer

11 Abende

Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 35,- EUR zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 21.04.23

Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

30220 N

Aqua-Fit

Gordana Frank, Tessa Koringer

4 Abende

Freitag, 19.30 - 20.15 Uhr

Schwimmbad Münzesheim Gebühr: 16,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 03.03.23

Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

30221 N

Agua-Fit

Gordana Frank, Tessa Koringer

11 Abende

Freitag, 19.30 - 20.15 Uhr Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 35,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Kraichtal Münzesheim / Kraichtal Menzingen

Beginn: Fr, 21.04.23

Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen

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.

30222 N

Wassergymnastik 50+

Katharina Feßler 5 Abende

Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 28.02.23

Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden sollten Sie zuerst Ihren Hausarzt befragen.

30223 N

Wassergymnastik 50+ Katharina Feßler

11 Abende

Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 41,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 18.04.23

Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden sollten Sie

zuerst Ihren Hausarzt befragen.

30224 N

Wassergymnastik 60+

Gordana Frank, Tessa Koringer

4 Ahende

Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 16,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 03.03.23

Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden sollten Sie

zuerst Ihren Hausarzt befragen.

Wassergymnastik 60+

Gordana Frank, Tessa Koringer

11 Abende

Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 35,- EUR

zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 21.04.23

Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden sollten Sie

zuerst Ihren Hausarzt befragen.

In der Wassergewöhnung werden die Kinder spielerisch an das Element Wasser herangeführt. Geeignet für kleine Wasserratten sowie ängstlichere Kinder. Durch die spielerischen Übungen wird den Kinder entweder die Angst vor dem Wasser genommen oder der Spaß verstärkt.

30226 N

Jungevins Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Kai Widenmeyer 4 Vormittage

Samstag. 10.40 - 11.25 Uhr Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 13,- EUR Beginn: Sa, 04.03.23

Bitte den Kindern Schwimmwindeln anziehen und Schwimmflügel mitbringen.

Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Kai Widenmeyer 10 Vormittage

Samstag, 10.40 - 11.25 Uhr Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 32,- EUR Beginn: Sa, 22.04.23

Bitte den Kindern Schwimmwindeln anziehen

und Schwimmflügel mitbringen.

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

30228 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

- Anfänger*innen

Kai Widenmeyer 4 Vormittage

Samstag, 09.00 - 09.45 Uhr Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 22,- EUR Beginn: Sa. 04.03.23

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

30229 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

- Anfänger*innen

Kai Widenmeyer

10 Vormittage Samstag, 09.00 - 09.45 Uhr

Schwimmbad Münzesheim Gebühr: 53,- EUR

Beginn: Sa. 22.04.23 Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

30230 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

- Aufbaukurs

Kai Widenmeyer

4 Vormittage Samstag, 09.50 - 10.35 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Jungevhs

Beginn: Sa, 04.03.23

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt. Für Kinder, die noch nicht ganz Brust-

Jungevhs

Jungevins

Jungevhs

schwimmen können.

Gebühr: 22,- EUR

30231 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

- Aufbaukurs

Kai Widenmeyer 10 Vormittage

Samstag, 09.50 - 10.35 Uhr Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 53,- EUR Beginn: Sa. 22.04.23

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt. Für Kinder, die noch nicht ganz Brust-

schwimmen können.

30232 N Schwimmen für Kinder



Kai Widenmeyer

Jungevins

Jungevhs

Jungevins

4 Mittage Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr

Schwimmbad Münzesheim Gebühr: 22,- EUR

Beginn: Sa, 04.03.23 Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können

30233 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

- Aufbaukurs

Kai Widenmeyer 10 Mittage

Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 53,- EUR Beginn: Sa, 22.04.23

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt. Für Kinder, die noch nicht ganz Brust-

schwimmen können.



©BillionPhotos_fotolia.com

30234 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

- Profi

Kai Widenmeyer 4 Mittage

Samstag, 12.20 - 13.05 Uhr Schwimmbad Münzesheim Gebühr: 22,- EUR

Beginn: Sa, 04.03.23 Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt

Jungevhs

Kraichtal Münzesheim / Kraichtal Menzingen / Kraichtal Unteröwisheim

Für Kinder, die bereits schwimmen können. Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.



30235 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

- Profi

Kai Widenmeyer 10 Mittage Samstag, 12.20 - 13.05 Uhr Schwimmbad Münzesheim Gebühr: 53,- EUR Beginn: Sa, 22.04.23

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

30236 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

- Anfänger*innen

Herbert Bender 4 Nachmittage Samstag, 13.10 -

Samstag, 13.10 - 13.55 Uhr Schwimmbad Münzesheim Gebühr: 25,- EUR Beginn: Sa, 04.03.23

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

30237 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

Gebühr: 62,- EUR Beginn: Sa, 22.04.23

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

30238 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

- Aufbaukurs

Herbert Bender 4 Nachmittage Samstag, 13.55 - 14.40 Uhr Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 25,- EUR Beginn: Sa, 04.03.23

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt. Für Kinder, die noch nicht ganz Brust-

schwimmen können.

30239 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, 22.04.23

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

30240 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

- Profikurs

Jungevhs

Jungevins

jungevins

Jungevins

Herbert Bender 4 Nachmittage Samstag, 14.40 - 15.25 Uhr Schwimmbad Münzesheim Gebühr: 25,- EUR Beginn: Sa, 04.03.23

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

30241 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

von 5 bis 9 Jahre - Profikurs

Herbert Bender 10 Nachmittage

Samstag, 14.40 - 15.25 Uhr Schwimmbad Münzesheim Gebühr: 62,- EUR Beginn: Sa, 22.04.23

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

30242 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

- Aufbau

Herbert Bender 4 Nachmittage

Samstag, 15.25 - 16.10 Uhr Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 25,- EUR Beginn: Sa, 04.03.23

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

30243 N Schwimmen für Kinder

Schwimmen für Kinde von 5 bis 9 Jahren

- Aufbau

Herbert Bender 10 Nachmittage Samstag, 15.25 - 16.10 Uhr Schwimmbad Münzesheim Gebühr: 62,- EUR

Gebühr: 62,- EUR Beginn: Sa, 22.04.23

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt. Für Kinder, die noch nicht ganz Brust-

schwimmen können.



Jungevhs

Jungevins

Jungevins

Für Kinder, die bereits schwimmen können. Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.



Kraichtal OT Unteröwisheim

Außenstellenleiterin: Angelika Pflaum Südendstr. 9 76703 Kraichtal Tel.: 07251/61262

E-Mail:

angelika_pflaum@web.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

https://www.vhs-bruchsal.de/kurseund-ansprechpartner-deraussenstellen

Ihre Anmeldung ist nur noch schriftlich mit dem SEPA-Lastschriftmandat möglich. Dieses finden Sie in allen Programmheften der VHS oder auf der Homepage der Stadtverwaltung Kraichtal unter:

www.kraichtal.de/Leben&Freizeit/ Schulen/Volkshochschule.

Sie können das unterschriebene SEPA-Lastschriftmandat auch per E-Mail oder per Post an die VHS-Außenstelle des Ortes senden, an dem Sie die Veranstaltung besuchen wollen. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie werden nur bei Terminänderung oder Nicht-zu-Stande-Kommen des Kurses benachrichtigt. Melden Sie sich bitte rechtzeitig an, damit der Kurs stattfinden kann.

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



Kraichtal-Unteröwisheim

10301 R ETF und Indexfonds! Vortrag

Klaus Heinzmann Montag, 18.00 - 19.30 Uhr Eisenhut-Schule Unteröwisheim

Gebühr: 7,- EUR Termin: Mo, 13.03.23 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



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

Kerstin Glasauer Dienstag, 17.30 - 21.00 Uhr Eisenhut-Schule Unteröwisheim Gebühr: 20,- EUR

zuzügl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der

Dozentin zu bezahlen Termin: Di, 20.06.23

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 Makeup schließen sich auf keinen Fall aus. Wahr ist aber, dass bei reiferer Haut mit weniger oft mehr bewirkt werden kann. Fältchen lassen sich nicht wegschminken. Linien und Konturen aufzuhellen, um die Tiefe zu nehmen, ist der wichtige Tipp für das Schminken für die reife Frau. Freuen Sie sich auf einen Kurs, in dem Sie die Geheimnisse für jugendliche Ausstrahlung und Frische erfahren!

20901 R Nähkurs für Anfänger*innen und **Fortgeschrittene** Trauen Sie sich, Ihre Kreativität auszuleben

Alexandra Hotz 09.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 16.00 Uhr Eisenhut-Schule Unteröwisheim Gebühr: 53,- EUR

Termin: Sa. 11.02.23

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmer*innen angeboten.

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. Jeder Kursteilnehmer*in arbeitet an seinem eigenen, selbst mitgebrachten Projekt und erlernt so die einzelnen Arbeitsschritte. Durch die individuelle Beschäftigung mit einer eigenen Idee prägt sich das Grundwissen wie von selbst ein.

Sie haben bereits Vorkenntnisse und möchten Ihre Nähfähigkeiten vertiefen oder neue Inspiration finden? Dann sind Sie hier ebenfalls richtig! Sie erlernen nicht nur neue Tricks und Kniffe mit Ihrer eigenen Maschine, sondern darüber hinaus auch für den Alltag nützliche Fähigkeiten, wie beispielsweise Hosen kürzen, Kleidung aufpeppen und auf die eigene Figur anpassen. Die Dozentin betreut mit ihrem Fachwissen die Teilnehmer*innen kompetent bei der Realisation ihrer eigenen Nähvorhaben. Trauen Sie sich, besonders zu sein!

mitbringen: Nähmaschine, Schere, Stecknadeln

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.

21301 R Gitarre für Kinder von 6 bis 12 Jahren -Anfänger*innen

Michael von der Weth 8 Abende Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr Eisenhut-Schule Unteröwisheim Gebühr: 89,- EUR Beginn: Mi, 18.01.23 Bitte eigenes Instrument mitbringen.

Gitarre für jedes Alter -Anfänger*innen

Michael von der Weth 8 Abende Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr Eisenhut-Schule Unteröwisheim Gebühr: 89,- EUR Beginn: Mi, 18.01.23 Bitte eigenes Instrument mitbringen.



21303 R

Gitarre für jedes Alter -**Fortgeschrittene** Michael von der Weth

8 Abende Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr Eisenhut-Schule Unteröwisheim

Gebühr: 89.- EUR Beginn: Mi, 18.01.23

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, 31.01.23

Bitte mitbringen: Matte, begueme 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, 31.01.23

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

30103 R

Jungevhs

Wege aus dem Stress: Die befreiende Kraft der Achtsamkeit

Volker Windbühl

Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr Eisenhut-Schule Unteröwisheim

Gebühr: 16,- EUR Termin: Sa, 06.05.23

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

Sanfte Bewegungssequenzen aus dem Tai Chi und dem Qigong sind insbesondere für Menschen, die einen sitzenden Beruf ausüben eine wunderbare Hilfe, den Körper zu entspannen. Bei geeignetem Wetter können einzelne Übungen auch im Freien stattfinden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte, warme Socken.

Kraichtal-Unteröwisheim / Östringen

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, 07.03.23

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.

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, 07.03.23

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent erlernt mit den Jungen und Mädchen alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden zum Beispiel Alltagssituationen wie "Auf dem Nachhauseweg von der Schule", "An der Straßenbahnhaltestelle", "Im Schulbus", "In der Stadtbahn", "Unterwegs auf dem Radweg", "Allein in der Wohnung", "Belästigung oder Erpressung auf dem Schulhof", wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreitraining üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen.

Das Kursprogramm wird mit zahlreichen Übungen und Spielen, welche das Selbstbewusstsein der Mädchen und Jungen stärken, abgerundet.

Zu Beginn der ersten Kursstunde werden die Eltern im Beisein ihrer Kinder in den komplet-



Jungevhs

ten 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.



30501 R Kindergeburtstage in Unteröwisheim (kochen und backen)! Feiern Sie Ihren Kindergeburtstag über die VHS!

Gerdi Kistner Gebühr: 140,- EUR

inkl. 45,- EUR für Lebensmittel und Getränke Termin: Fr, 07.04.23

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.



Alexandra Avunduk Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr Eisenhut-Schule Unteröwisheim Gebühr: 24,- EUR Termin: Fr, 16.06.23

zuzügl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Gebackene Süßkartoffeln mit geröstetem Blumenkohl oder Safranhähnchen mit karamellisierten Zwiebeln und Kardamomreis- nur zwei von vielen Lieblingsrezepten aus dem Kochbuch "Jerusalem" von Yotam Ottolenghi. Inzwischen hat Ottolenghi mehrere Restaurants u.a. in London, wo mit viel Liebe fürs Detail die orientalische Küche neu interpretiert wird, ohne ihre Wurzeln zu verlieren. Ein aufregendes Geschmackserlebnis der besonderen Art! Wir kochen eine Auswahl, inspiriert durch die Vielfalt an Möglichkeiten und unterstützt vom Kochbuch von Yotam Ottolenghi / Sami Tamimi, die wir auch im Alltag gut umsetzen können, für Freunde und Familie. Bitte mitbringen: Getränke, scharfe Messer und Restebehälter.



Östringen

Außenstellenleiterin: Viola Spitzer Am Kirchberg 19 76684 Östringen

Tel.: 07253/207-17 Fax: 07253/207-50

E-Mail:

v.spitzer@oestringen.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

https://www.vhs-bruchsal.de/kurseund-ansprechpartner-deraussenstellen

Veranstaltungsorte: Hermann-Kimling-Halle Ballettraum, Mozartstr. 1b; Sportpark Soliswiesen, Am Schwimmbad 6

21001 T

Junge vhs

Schmuckmanufaktur für Mädchen von 10 bis 15 Jahren

Nadine Münch

Donnerstag, 09.00 - 11.30 Uhr

Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum

Gebühr: 19,- EUR Termin: Do, 27.07.23

Wir sind heute unsere eigene Schmuckdesignerin.... Wir gestalten Armbänder, Schlüsselanhänger, Ketten und Ohrringe (nickelfrei) selbst. Es gibt eine sehr große Auswahl an Perlen, Pailletten, Glasperlen, Muranoglasperlen, Stiftperlen, Quetschperlen, Langstiftperlen, Charms uvm.

21002 T



Trendy Nailstyling für Mädchen von 10 bis 15 Jahren

Nadine Münch

Donnerstag, 11.30 - 14.00 Uhr

Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum Gebühr: 19,- EUR

Termin: Do, 27.07.23

Wir machen heute eine komplette Maniküre. Wir feilen die Fingernägel, machen ein Handpeeling, pflegen die Hände und Nägel. Es werden die Nägel lackiert und können mit wiederentfernbaren Nageltattoos und Stickern entfernt werden. Hinweis an die Eltern:

Östringen

Es werden KEINE Fingernägel angeklebt, verlängert oder mit dauerhaftem Gel bearbeitet. Wir arbeiten nur am natürlichen Fingerna-

21003 T

Junaevhs Meer, Meer, Meerjungfrau für Mädchen von 7 bis 11 Jahren

Nadine Münch

Freitag, 09.00 - 11.30 Uhr

Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum

Gebühr: 19,- EUR Termin: Fr, 28.07.23

Wir gestalten heute hübsche Meerjungfrauen-Dekorationen. Die Farbe Blau magst Du sehr und Meerjungfrauen liebst du sowieso..? Dann bist Du hier genau richtig.... Wir basteln Dekoration für zuhause.

Jungevhs

Jungevhs

Jungevhs

21004 T

Fensterdekorationen für zuhause.

für Mädchen von 7 bis 11 Jahren

Nadine Münch

Freitag, 11.30 - 14.00 Uhr

Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum

Gebühr: 19,- EUR Termin: Fr, 28.07.23

Wir gestalten heute eine schöne Fensterdekoration mit Perlen, Bändern und vielem mehr.... Lasst Euch inspirieren vom Sommer!

21005 T

Seifenmanufaktur für Kinder von 9 bis 13 Jahren

Nadine Münch

Mittwoch, 09.00 - 11.30 Uhr

Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum

Gebühr: 19,- EUR Termin: Mi, 30.08.23

Wir stellen verschiedene Seifen her. Kleine, große, bunte, mit Glitzer, rot, blau, gelb, grün, mit frischem Lavendel, Vanille etc.

Die Form der Seifen dürft ihr Euch selbst aussuchen. Zum Schluss werden die Seifen

hübsch verpackt.

21006 T

Kosmetik für Badenixen... für Mädchen von 9 bis 13 Jahren

Nadine Münch

Mittwoch, 11.30 - 14.00 Uhr Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum

Gebühr: 19,- EUR

Termin: Mi, 30.08.23

Wir machen heute Badepeeling, Badekugeln, Badeschaum und Lipbalsam, in unserer eigenen Manufaktur. Wir stellen all diese Kosmetika selbst her. Wir arbeiten mit vielen verschiedenen Inhaltsstoffen und kleinen schönen Details.

Bitte mitbringen: 2 leere Marmeladengläser mit Deckel.

21007 T

Jungevhs Hex, Hex der Herbst kommt und die Hexen und Igel auch.... für Mädchen von 8 bis 13 Jahren

Nadine Münch

Donnerstag, 09.00 - 11.30 Uhr

Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum

Gebühr: 19,- EUR Termin: Do, 31.08.23 Wir gestalten schöne, herbstliche Hexenund/oder Igel-Dekorationen für den kommenden Herbst

21008 T Schmuckdöschen selbst gemacht...

Nadine Münch

Donnerstag, 11.30 - 14.00 Uhr Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum

Gebühr: 19,- EUR Termin: Do, 31.08.23

Wir gestalten schöne, individuelle Schmuckdöschen selbst. Es darf gemalt und dekoriert werden nach Herzenslust.... Es gibt eine große Auswahl an Farben, Glitzer und Möglichkeiten zur Gestaltung der Schmuckdose.

> 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.

30101 T Hatha-Yoga Kurs für Anfänger*innen bis Mittelstufe

Sophie Pedak 13 Vormittage

Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Hermann-Kimling-Halle, Ballettraum

Gebühr: 58,- EUR Beginn: Di, 04.04.23

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga bei der ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen und Meditation angestrebt wird.

Diese Elemente finden sich alle in diesem Yogakurs.

Die einzelnen Asanas werden dabei recht lange gehalten, um den Körper intensiv zu dehnen.

Die Yogaeinheiten bestehen aus abwechslungsreichen Asanas, mit kurzen Flowelementen (verbindende Elemente zwischen den einzelnen Übungen) tiefen Dehnungen und leichten Kräftigungsübungen.

Inhalt: Flexibilität fördern, Körperbewusstsein stärken, Verspannungen reduzieren & Blockaden lösen, Rückenschmerzen vorbeugen, gesamten Körper stärken & kräftigen, Stress abbauen.

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

Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und baut Stresshormone ab. Zu Beginn der Stunde werden die Gelenke mobilisiert und anschließend wechseln sich Kräftigungsübungen und Walking ab. Dadurch werden jede Menge Kaverbrannt. Mit Dehnübungen lorien schließt die Stunde ab.

30201 T

Bewegung in der Natur hält fit und jung - Walking für alle

Sandra Laier-Neusser 4 Nachmittage

Mittwoch, 17.00 - 18.30 Uhr

Sportplatz Östringen (Treffpunkt)

Gebühr: 26,- EUR Beginn: Mi, 14.06.23

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Teilnahme mit und ohne Walkingstöcke mög-

Jungevins

30202 T

Bewegung in der Natur hält fit und jung - Walking für alle

Sandra Laier-Neusser 6 Vormittage

Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr

Sportplatz Östringen (Treffpunkt)

Gebühr: 38,- EUR Beginn: Do, 03.08.23

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Teilnahme mit und ohne Walkingstöcke möglich.

30401 T Erste Hilfe am Baby und Kind

Romano Au

Samstag, 09.00 - 16.30 Uhr

Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum

Gebühr: 9,- EUR Termin: Sa, 11.03.23 inkl. Lehrmaterial

Erste Hilfe an Baby und Kind sind ein wichtiger Bestandteil für alle die privat wie aber auch berufsbedingt mit Kindern zu tun haben. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen und benötigen daher eine andere Behandlung im Umgang mit Notfällen.

Themen im Kurs: Erste Hilfe rechtliches, Prävention, wie gehe ich bei einem Notfall vor, Kindertypische Themen / Verletzungen: Knochenbruch, Verschlucken, Blutungen, Vergiftung, Wiederbelebung, und einiges mehr, thematisiert werden auch: Zecken.



30402 T

Erste Hilfe Outdoor

Romano Au

Samstag, 09.00 - 16.30 Uhr

Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum

Gebühr: 9,- EUR Termin: Sa, 22.04.23 inkl Lehrmaterial

Der Erste Hilfe Bereich Outdoor stellt uns vor neue Herausforderungen, da wir uns meist entfernt einer gewohnten schnellen Infrastrukur befinden. Somit ist nicht mit der gewöhnlichen schnellen Hilfe durch professionelle Helfer*innen vor Ort zu rechnen.

Dieser Kurs soll mit folgenden Themen, Ängste nehmen und zum selbstständigen Handeln motivieren: Erste Hilfe rechtliches,

Östringen / Ubstadt-Weiher

Besondere Gefahren Outdoor und Vorsorge, Notfallregeln, Verschiedene Themen, Bruch in Kombie mit SAM Splint, Vergiftung, Wunden versorgen, Bewusstlosigkeit, Amputation, Kälte & Hitze, und vieles mehr.

50101 T Tablet/Smartphone-Kurs für Senioren*innen -Einsteiger (Android)

Romano Au 2 Abende

Mittwoch, 18.00 - 20.00 Uhr

Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum

Gebühr: 54,- EUR Inkl. Lehrmaterial Beginn: Mi, 01.02.23

In diesem Kurs erfahren Sie Grundlagen im Umgang mit dem Tablet mit Android Betriebssystem (d.h. alle Tablets, außer I-Pad!). Wie komme ich damit ins Internet? Welche Vorteile und Möglichkeiten bietet ein Tablet? Kann ich auch Fotos mit dem Tablet machen? Für die Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie ein eigenes Tablet. Dieser Kurs ist speziell für Seniorinnen und Senioren geeignet, die erste Schritte im Umgang mit dem Tablet gehen möchten. Neugierig sein erwünscht! Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmer*innen durchgeführt.



Ubstadt-Weiher

Außenstellenleiterin: **Gabriele Sturm** Besingstr. 48 76698 Ubstadt-Weiher mobil: 0151/51154518 E-Mail:

mail@gabriele-sturm.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

https://www.vhs-bruchsal.de/kurseund-ansprechpartner-deraussenstellen

Veranstaltungsorte:

Alfred-Delp-Realschule-Rundbau, Karl-Walter-Str.: Schwimmhalle Ubstadt, Hebelstr. 4; Grundschule Stettfeld, Humboldtstr. 2; Fachwerkhaus Zeutern, Unterdorfstr. 53; Firstständerhaus Zeutern, Unterdorfstr. 29; Kelterhaus Ubstadt, Obere Str. 11; Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee; Mehrzweckhalle Ubstadt, Hebelstr. 2.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits einen Yoga-Kurs besucht haben und über Grundkenntnisse verfügen. Durch achtsames Üben werden die vielfältigen, positiven Aspekte des Yoga aufgebaut und intensiviert.

Kursinhalt: Sanfte vorbereitende Aufwärmung, Vertiefung der Yoga Haltungen, Atemwahrnehmung und -übungen, geführte Entspannungen.

30101 V Yoga Basic Kurs mit Vorkenntnissen

Bianca Mayer 10 Vormittage

Freitag, 08.45 - 10.15 Uhr

Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee

Gebühr: 64,- EUR Beginn: Fr, 13.01.23

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30102 V

Yoga Basic Kurs 50+ mit Vorkenntnissen

Bianca Mayer 8 Vormittage

Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr

Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee

Gebühr: 51,- EUR Beginn: Fr, 21.04.23

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30201 V

Faszientraining und progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Karin Federle 10 Vormittage

Dienstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Kelterhaus Ubstadt, Obere Str. 11

Gebühr: 80,- EUR

zuzgl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei

der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 10.01.23

Ein verklebtes Bindegewebe wird durch gezielte gymnastische Übungen, u. a. auch mit Faszienrollen, wieder elastisch gemacht.

Sie erlernen ebenso gezielte Übungen für zu Hause.

Durch die anschließende Entspannung: progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson, können Sie eine Ausgeglichenheit ihres Nervensystems erreichen.

Mitzubringen:

Matte, warme Decke, Getränk, Sportkleidung. Bereits eventuell vorhandene Faszienrollen können mitgebracht werden. Allerdings wird eine Besprechung in der ersten Übungsstunde darüber stattfinden.

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson: PME

Karin Federle 10 Vormittage Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr Kelterhaus Ubstadt, Obere Str. 11 Gebühr: 56 - FUR

zuzgl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei

der Dozentin zu bezahlen Beginn: Di, 10.01.23

Ihre Lebensqualität wird steigen:

Durch eine entsprechende An- und Entspannung der Muskulatur erlangen Sie eine Ausgeglichenheit ihres Nervensystems und somit wird eine intensive Entspannung erreicht.

Ebenso wird die, willentlich nicht zu beeinflussende Muskulatur u.a. Magen und Darm, Entspannung erfahren. Eine bessere Konzentration, Gedächtnis, Gelassenheit, körperliche Wahrnehmung und vieles mehr können Sie durch PME erreichen. Sie werden bestimmt auch bemerken, dass ein entspannter Körper zu einem entspannten Geist führen wird.

Diese Entspannung wird von vielen Ärzten empfohlen, zum Beispiel bei Bluthochdruck, Asthma, Reizdarm, Durchfall, Magenschmer-Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Blasenstörungen, sowie die arthritischen Beschwerden und vielem mehr.

Bitte mitbringen: Matte, warme Decke, entspannte Kleidung, eventuell Getränk

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 Handlun-

30203 V

Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode.

Monica Fischer 5 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Familienzentrum Ubstadt-Weiher / beim Baggersee

Gebühr: 22,- EUR Beginn: Mi, 01.03.23

Bitte eine Matte, eine Decke und begueme

Kleidung mitbringen.

Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode.

Monica Fischer 5 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Familienzentrum Ubstadt-Weiher / beim Baggersee

Gebühr: 22,- EUR Beginn: Mi, 19.04.23

Bitte eine Matte, eine Decke und begueme

Kleidung mitbringen.

Ubstadt-Weiher



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 Konfliktund Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie "Auf dem Spielplatz", "Auf dem Nachhauseweg von der Schule", "Unterwegs mit dem Fahrrad", "Allein in der Wohnung", "Belästigung auf dem Schulhof", wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreitraining üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Zahlreiche Übungen, welche das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, runden das Kursprogramm ab.

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

Junge vhs

30205 V Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 6 bis 10 Jahren

Karlheinz Bollheimer 2 Samstage jeweils 09.00 - 10.30 Uhr Mehrzweckhalle Ubstadt Gebühr: 15,- EUR Termine: 15./22.07.23

Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

> 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.

30206 V Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 11 bis 14 Jahren

Karlheinz Bollheimer 2 Samstage jeweils 10.30-12.00 Uhr Mehrzweckhalle Ubstadt

Gebühr: 15.- EUR Termine: 15./22.07.23 Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

30207 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren -Anfänger*innen

Marina Fleischhauer 9 Vormittage Samstag, 08.30 - 09.10 Uhr Schwimmhalle Ubstadt Gebühr: 38,- EUR Beginn: Sa, 14.01.23

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

30208 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren -Anfänger*innen

Marina Fleischhauer 10 Vormittage Samstag, 08.30 - 09.10 Uhr Schwimmhalle Ubstadt Gebühr: 43,- EUR Beginn: Sa, 22.04.23

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

Da der VHS die Schwimmhalle nur während der Schulzeit zur Verfügung steht, kann an den Samstagen vor den Ferien und während der Schulferien kein Unterricht erteilt werden.

30209 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren -Anfänger*innen

Marina Fleischhauer 9 Vormittage Samstag, 09.10 - 09.40 Uhr Schwimmhalle Ubstadt Gebühr: 28.- EUR Beginn: Sa, 14.01.23

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren -Anfänger*innen

Marina Fleischhauer 10 Vormittage Samstag, 09.10 - 09.40 Uhr Schwimmhalle Ubstadt Gebühr: 33,- EUR Beginn: Sa, 22.04.23

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.



30211 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren -**Folgekurs**

Marina Fleischhauer 9 Vormittage Samstag, 09.50 - 10.30 Uhr Schwimmhalle Ubstadt Gebühr: 38,- EUR Beginn: Sa, 14.01.23

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

Junge vhs

Junge vhs

Jungevhs

Jungevhs

30212 V

Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Folgekurs

Marina Fleischhauer 10 Vormittage Samstag, 09.50 - 10.30 Uhr Schwimmhalle Ubstadt Gebühr: 43,- EUR Beginn: Sa, 22.04.23

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.



Junge vhs



30213 V Schwimmen für Kinder von 7 bis 8 Jahren -**Fortgeschrittene**

Marina Fleischhauer 9 Vormittage

Samstag, 10.30 - 11.10 Uhr Schwimmhalle Ubstadt Gebühr: 38,- EUR Beginn: Sa, 14.01.23

Am Ende des Kurses kann bei entsprechender Eignung die Prüfung zum "Seepferdchen" abgelegt werden.

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

30214 V Schwimmen für Kinder von 7 bis 8 Jahren -**Fortgeschrittene**

Marina Fleischhauer 10 Vormittage Samstag, 10.30 - 11.10 Uhr Schwimmhalle Ubstadt Gebühr: 43,- EUR Beginn: Sa, 22.04.23

Am Ende des Kurses kann bei entsprechender Eignung die Prüfung zum "Seepferdchen" abgelegt werden.

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.



Junge vhs



Ubstadt-Weiher

30301 V Jin Shin Jyutsu

Vortrag

Anke Riecke Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr Firstständerhaus Zeutern Gebühr: 7,- EUR Termin: Mi, 15.03.23

Voranmeldung erforderlich!

Jin Shin Jyutsu ist keine Kampfsportart, sondern die Kunst, unsere Lebensenergie durch sanfte Berührung des Körpers zu harmonisieren und damit Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Durch das Lösen von energetischen Blockaden kann die Lebensenergie wieder frei fließen. Damit verbessert sich unser Wohlbefinden und unsere Energiereserven werden wieder aufgefüllt.

Diese mehrere tausend Jahre alte, aus Japan stammende Kunst, bezieht sich auf intuitives-Wissen, das in uns allen steckt und wir unbewusst im Alltag anwenden. Durch Jin Shin Jyutsu können wir uns selbst und anderen in allen Lebenssituationen und -phasen helfen, denn unsere Hände haben wir immer dabei. Jin Shin Jyutsu bringt uns in eine tiefe Entspannung. Es kann von jedem zur täglichen Wartung von Körper, Geist und Seele angewendet werden, aber auch in Notfallsituationen sowie bei akuten oder chronischen Erkrankungen wie z.B. bei Kopf-, Rückenschmerzen, Erkältungen, Stresssymptomen, Burn-out, Schmerzen, Wechseljahrbeschwerden u.v.m.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 36.



40601 V Englisch A2/B1 Lehrmaterial wird am ersten Abend bekannt gegeben

Ursula Eckart 10 Nachmittage Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Do, 19.01.23 Neben der Beschäftigung mit dem Lehrbuch steht leichte Konversation über aktuelle Themen aus dem Lebensbereich der Teilnehmenden im Vordergrund. Neue Teilnehmer*innen ab Kenntnisstand A2/B1 sind willkommen.

40602 V

Englisch B2

Lehrbuch: Great B2, Klett-Verlag ISBN-13:978-3125015845

Ursula Eckart 10 Abende

Donnerstag, 18.45 - 20.00 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,

Karl-Walter-Straße

Gebühr: 68,- EUR / ermäßigt: 51,- EUR zuzgl. evtl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.

Beginn: Do, 16.03.23

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 B1 -Leichte Konversation Lehrmaterial wird am ersten Abend bekannt gegeben

Chantal Kemper 10 Abende

Donnerstag, 17.45 - 19.00 Uhr

Grundschule Stettfeld

Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR

Beginn: Do, 12.01.23

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.

40802 V

Französisch B1 -Leichte Konversation Lehrmaterial wird am ersten Abend bekannt gegeben

Chantal Kemper

8 Abende

Donnerstag, 17.45 - 19.00 Uhr

Grundschule Stettfeld

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Do, 20.04.23

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 5

Sonette Weis

8 Abende

Mittwoch, 18.45 - 20.00 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße

Gebühr: 45,- EUR / ermäßigt: 34,- EUR zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 01.02.23

Mit diesem Kurs erwerben Sie die wichtigsten sprachlichen Bausteine (Wörter, Sätze und Basics), um sich im Urlaub vor Ort zurechtzufinden.

40902 V

Italienisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 5

Sonette Weis

8 Ahende

Mittwoch, 18.45 - 20.00 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,

Karl-Walter-Straße

Gebühr: 45,- EUR / ermäßigt: 34,- EUR zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 19.04.23

Mit diesem Kurs erwerben Sie die wichtigsten sprachlichen Bausteine (Wörter, Sätze und Basics), um sich im Urlaub vor Ort zurechtzufinden.

40903 V

Italienisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Buch 2 ab Lektion 1/2

Sonette Weis

8 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.15 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,

Karl-Walter-Straße

Gebühr: 75,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 01.02.23

Mit diesem Kurs erwerben Sie die wichtigsten sprachlichen Bausteine (Wörter, Sätze und Basics), um sich im Urlaub vor Ort zurechtzufinden.

40904 V

Italienisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Buch 2 ab Lektion 1/2

Sonette Weis

8 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.15 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße

Gebühr: 75,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen Beginn: Mi, 19.04.23

Mit diesem Kurs erwerben Sie die wichtigsten sprachlichen Bausteine (Wörter, Sätze und Basics), um sich im Urlaub vor Ort zurechtzufinden.

40905 V

Italienisch allegro A2 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 2 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, 12.01.23

40906 V

Italienisch allegro A2 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 2

Piera Ceolan 10 Abende

Donnerstag, 20.30 - 21.45 Uhr

Ubstadt-Weiher / Oberhausen-Rheinhausen

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße Gebühr: 68,- EUR / ermäßigt: 51,- EUR zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen Beginn: Do, 30.03.23

40907 V Italienisch A2 für Fortgeschrittene Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 3 Piera Ceolan 10 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.15 Uhr Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen Beginn: Do, 12.01.23

40908 V

Italienisch A2 für Fortgeschrittene Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 3

Piera Ceolan 10 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.15 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-StraßeGebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen Beginn: Do, 30.03.23

42201 V

Spanisch A1 Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Perspectivas Ya a1 - ab Lektion 8

Ursula Eckart 10 Abende

Montag, 19.45 - 20.45 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,

Karl-Walter-Straße

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Mo, 16.01.23

Was erwartet Sie? Lernen in gemäßigtem Tempo mit vielfältigen Sprechübungen und Wiederholungen, damit sich das neu Gelernte festigen kann und Zeit bleibt für intensives Üben. Der Kurs eignet sich auch bestens für Wiedereinsteiger, egal mit welchem Buch sie vorher gearbeitet haben.

42202 V Spanisch A2 "Espanol los lunes" Lehrbuch wird am ersten Abend bekanntgegeben

Ursula Eckart 10 Abende

Montag, 18.30 - 19.30 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,

Karl-Walter-Straße

Gebühr: 56,- EUR / ermäßigt: 42,- EUR

Beginn: Mo, 26.09.22

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über Kenntnisse auf dem Niveau A1 verfügen. Wir erweitern die Kenntnisse in Vokabular und Grammatik mit Situationen aus dem Alltag und üben das freie Sprechen. Bienvenidos!



Oberhausen-Rheinhausen

Außenstellenleiter: Jürgen Lehmann Brahmsstr. 11 68794 Oberhausen-Rheinhausen Tel.: 07254/4040993 (14.00 - 23.00 Uhr)

VHS-Aussenstelle-Oberhausen-Rheinhausen@gmx.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

https://www.vhs-bruchsal.de/kurseund-ansprechpartner-deraussenstellen

Veranstaltungsort:

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1; Gymnastikhalle Oberhausen, Schulstr.



10601 W Die Kraft der Farben Vortrag

Ingeborg Behrendt-Höhl Dienstag, 19.00 Uhr

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1

Gebühr: 7,- EUR Termin: Di, 07.02.23

Voranmeldung erforderlich!

Farben umgeben uns täglich - in der Natur, Tier- und Pflanzenwelt, zu Hause, am Arbeitsplatz, in der Nahrung und unserer Kleidung. Wir stehen in ständiger Resonanz mit Farben und ihren Schwingungen. Sie haben einen erheblichen Einfluss auf unser Befinden, auch wenn es uns nicht immer bewusst ist.

Farben sind hilfreiche Partner im Alltag, wenn wir verstehen wie und warum sie auf uns wirken. Sie erfahren in dem farbenfrohen Vortrag: Wie Farben auf uns wirken, wie Sie mehr Energie und Lebenskraft durch Farben bekommen, welche Hinweise in Farbvorlieben und Farbabneigungen stecken, Sie erhalten farbige Tipps für Wohnung, Büro und Kleidungen und erfahren mehr über die verschiedenen Jahrzehnten-Farbtypen: Frühling-, Sommer-, Herbst-, Winter- und Mischtypen. "Lebe in deinen Farben und Du lebst Dein Le-

ben"

Bringe deinen Körper, Geist und die Seele zum Einklang mit Meditation und Tiefenentspannung. Dies ist eine effektive Methode, um sich körperlich, psychisch, geistig und energetisch vollständig zu regenerieren. Es öffnen sich neue Wege für mehr Positivität, inneren Frieden, Ruhe und Harmonie, Kreativität, Lebensfreude. Förderung der Gesundheit, neuer Energie und noch vieles mehr.

30101 W

Meditation und Tiefenentspannung

Karin Brand 2 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Gemeinschaftsschule Oberhausen-Rhein-

hausen. Musiksaal Gebühr: 19,- EUR Beginn: Di, 10.01.23

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse not-

wendig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen.

30102 W

Meditation und Tiefenentspannung

Karin Brand 2 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Gemeinschaftsschule Oberhausen-Rhein-

hausen, Musiksaal Gebühr: 19.- EUR Beginn: Di, 31.01.23

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse not-

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen.

30201 W Gesunder Rücken / Straffe Faszien

Jürgen Lehmann 15 Abende

Dienstag, 20.15 - 21.30 Uhr

Gymnastikhalle Oberhausen, Schulstr.

Gebühr: 133,- EUR

Beginn: Di, 17.01.23

Der Kurs stellt eine Kombination der Kurse "Wirbelsäulengymnastik" und "Faszientraining" dar. Beide orientieren sich an lizensierte Abläufe aus dem Bereich des Gesundheits-/ und Präventionssports. Es werden die Schwerpunkte "Kräftigung und Flexibilisie-rung der Wirbelsäule" und "Stärkung des Bindegewebes" zusammengeführt. Bitte mitbringen: Eigene Yoga-Matte und/oder

großes Badehandtuch, eigene Getränke, undwenn vorhanden eigenes Equipment (Faszienrolle und/oder -bälle, Bänder/ Expander). Eigenes Getränk nicht vergessen

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de

Oberhausen-Rheinhausen / Philippsburg



30202 W Stretch & Relax – Entspannt ins Wochenende

Jürgen Lehmann 13 Abende

Freitag, 19.15 - 20.30 Uhr

Gymnastikhalle Oberhausen, Schulstr.

Gebühr: 117,- EUR Beginn: Fr, 20.01.23

Die Inhalte leiten sich aus bewährten Präventionskonzepten aus den Bereichen "Faszientraining" und "Entspannungstraining" ab.

Neben einer Osteoporose-Profilaxe zählt eine gezielte Stärkung der faszialen Strukturen (Bindegewebe), Auflösung von Verspannungen/Verklebungen, sowie Stretching-Tools auf dem Programm.

Tools wie Rollen, Bänder und Bälle werden gezielt ergänzend eingesetzt.

Bitte bequeme Sportbekleidung tragen, gerne eigene Yoga-Matten und Faszienrollen / -bälle mitbringen.

Eigenes Getränk nicht vergessen.

In diesen Kursen wird original mexikanisch gekocht und echte Tortillas gebacken um danach eine "Fiesta mexicana" zu feiern.

30501 W Mexikanische Küche / Cocina mexicana

Esperanza Martinez de Cremans Samstag, 17.00 - 20.00 Uhr

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1

Gebühr: 16,- EUR Termin: Sa, 28.01.23

zuzgl. ca. 10,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Bitte mitbringen: Getränke und Restebehälter

30502 W

Mexikanische Küche / Cocina mexicana

Esperanza Martinez de Cremans Samstag, 17.00 - 20.00 Uhr

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1 Gebühr: 16,- EUR

Termin: Sa, 18.03.23

zuzgl. ca. 10,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Bitte mitbringen: Getränke und Restebehäl-

ter.

30503 W Mexikanische Küche / Cocina mexicana

Esperanza Martinez de Cremans Samstag, 17.00 - 20.00 Uhr Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1

Gebühr: 16,- EUR Termin: Sa, 13.05.23

zuzgl. ca. 10,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Bitte mitbringen: Getränke und Restebehälter

30504 W Mexikanische Küche / Cocina mexicana

Esperanza Martinez de Cremans Samstag, 17.00 - 20.00 Uhr Gemeinschaftsschule. Am Schwarzen Weg 1

Gebühr: 16,- EUR

Termin: Sa, 15.07.23

zuzgl. ca. 10,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Bitte mitbringen: Getränke und Restebehäl-

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen.

Nähere Informationen siehe Seite 36.

42201 W Spanisch A1.3

Lehrbuch: Perspectivas ¡ Ya! A1, ab Unidad 7

Mery Gubesch-Chiliquinga

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1 Gebühr: 45,- EUR / ermäßigt: 34,- EUR Beginn: Di, 14.02.23

42202 W

Spanisch A2.1

Lehrbuch: Perspectivas ; Ya!, A2, ab Unidad 2

Mery Gubesch-Chiliquinga 10 Abende

Montag, 19.45 - 20.45 Uhr

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1 Gebühr: 50,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Mo, 13.02.23





Philippsburg

Außenstellenleiterin: Manuela Heil Stadt Philippsburg Rote Tor Straße 6-10 76661 Philippsburg Tel.: 07256/87122

Fax: 07256/87119

E-Mail:

manuela.heil@philippsburg.de

Sprechzeiten:

Montag bis Freitag: 08.00 - 12.00 Uhr

Montag: 15.30 - 18.00 Uhr

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

https://www.vhs-bruchsal.de/kurseund-ansprechpartner-deraussenstellen

Anmeldungen zu den Kursen bitte schriftlich mit SEPA-Lastschriftmandat oder per E-Mail mit Angabe der Bankverbindung (IBAN). Bei Vorträgen bitte telefonische Voranmeldung.

Veranstaltungsorte:

Konrad-Adenauer-Realschule, Lessingstr. 38, 76661 Philippsburg; Sebastianusheim Rheinsheim, Kirchstr. 4a, 76661 Philippsburg; Musik- und Kunstschule, Weiße-Tor-Str. 14, 76661 Philippsburg; Jugendstilfesthalle, Udenheimer Str. 3, 76661 Philippsburg

Yoga ist eine perfekte Bewegungsart für ältere Menschen und hilft, den Alterungsprozess nicht als Einschränkung, sondern als eine Bereicherung zu sehen. Sanfte Yogaübungen kräftigen die Muskeln, Knochen und Gelenke. Yoga verbessert das allgemeine Wohlbefinden, hilft und unterstützt mit eventuellen Einschränkungen besser umgehen zu können. Die Konzentration und der Gleichgewichtssinn werden gestärkt und gleichzeitig wirkt sich die Atmung positiv und entspannend auf Körper, Geist und Seele aus. Auch für Teilnehmer*innen mit körperlicher Einschränkung geeignet. Diese Kurse

Philippsburg

können sowohl im Stehen als auch im Sitzen durchgeführt werden.

30101 X Yoga für Senior*innen

Karin Brand 10 Vormittage

Donnerstag, 10.00 - 11.15 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg, Bal-

lettsaal

Gebühr: 54,- EUR Beginn: Do, 12.01.23

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, dicke Socken und gute Laune!!

30102 X

Yoga für Senior*innen

Karin Brand 10 Nachmittage

Donnerstag, 16.30 - 17.45 Uhr Musik- und Kunstschule Philippsburg, Bal-

lettsaal

Gebühr: 54,- EUR oder Sebastianusheim,

Philippsburg-Rheinsheim Beginn: Do, 12.01.23

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, dicke Socken und gute Laune!!

30103 X

Hatha-Yoga für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Jolanta Hambsch-Pytlowski 10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr Sebastianusheim, Philippsburg-Rheinsheim

Gebühr: 64,- EUR Beginn: Mi, 11.01.23

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 Älltag erlangen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen, Yogamatte und eine Decke.



30201 X **Pilates** Mehr Selbstbewusstsein durch **Pilatestraining**

Doris Klein 12 Abende Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr Sebastianusheim, Philippsburg-Rheinsheim Gebühr: 51,- EUR Beginn: Di, 10.01.23

Ein gesunder Körper besitzt einen starken Halt von innen. Pilates ist ein Ganzkörper-Training zur Stärkung der tief liegenden, kleinen Muskelgruppen, bei dem immer die Körpermitte mit der Stützmuskulatur um die Wirbelsäule, sowie die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur aktiv einbezogen werden. Durch eine bewusste Atmung und den fließenden Bewegungen werden die Gelenke geschont.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte und ein Handtuch.

30202 X

Funktionsgymnastik für den Rücken

Irene Butsch

10 Abende

Mittwoch. 17.00 - 17.45 Uhr

Sebastianusheim, Philippsburg-Rheinsheim

Gebühr: 32,- EUR Beginn: Mi, 11.01.23

Gymnastik und Sport zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur; Training der Ausdauer und Koordination; Erhaltung der Beweglichkeit. Die Übungen umfassen auch das Training der Faszien (Bindegewebe), die Dehnung der Muskulatur und Entspannung. Kurs für Sie und Ihn, ruhig und ohne Hetze. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränke, wärmende Kleidung nach Bedarf.

30301 X

Burnout - Depressionen Ist es ein Stimmungstief oder schon eine Depression?

Junges und mittleres Erwachsenenalter

kostenloser Vortrag für Betroffene, Angehörige, Helfende und Interessierte Referentin:

MSc. Psych. Elena Gruber, Psychologische Psychotherapeutin, Fachkunde Verhaltens-

Psychotherapeutischen Praxis Eckrich und Kollegen in Oberhausen-Rheinhausen Dienstag, 18.30 Uhr

Begegnungscafé im Seniorenzentrum St. Martin, Thüngenstr. 19-23, 76661 Philipps-

Termin: Di, 17.01.23

Voranmeldung unbedingt erforderlich! Anmeldung, Rückfragen und Informationen zur Veranstaltung: Quartiersmanagerin, Frau Meike Köbke, Tel.:

0151/10997791, meike.koebke@caritasbruchsal.de

Vortrag, Gesprächsrunde und Unterstützung Oft sind es körperliche Symptome, die zu Beginn im Vordergrund stehen. Wer denkt bei Kopfschmerzen, Schwindel, Atemproblemen und Kribbeln im Körper an ein Burnout? Kommen dazu noch z.B. Reizbarkeit und Antrieblosigkeit, dann kann dahinter eine Depression stecken. Die Diagnose ist nicht einfach. Als Betroffener möchte man sich das nicht eingestehen, Angehörige fühlen sich oft "ausgegrenzt", "vor den Kopf gestoßen" und manchmal auch hilflos. Doch es gibt Wege zurück ins Leben, raus aus dem sozialen Rückzug! Wir möchten Ihnen Hintergrundinformationen zur Diagnose, Ursachen sowie zu Behandlungsmöglichkeiten geben. In unserer Gesprächsrunde haben Sie die Möglichkeit sich auszutauschen, Ihre Sicht zu zeigen und Fragen zu stellen.

30302 X

Depressionen im Alter keine typische Alterserkrankung kostenloser Vortrag für Betroffene, Angehörige, Helfende und Interessierte

Referent: Jochen Gebhardt, Chefarzt Gerontopsychiatrisches Zentrum, Psychiatrisches Zentrum Nordbaden

Dienstag, 18.30 Uhr

Begegnungscafé im Seniorenzentrum St.

Martin, Thüngenstr. 19-23, 76661 Philippsburg Termin: Di. 31.01.23

Voranmeldung unbedingt erforderlich! Anmeldung, Rückfragen und Informationen zur Veranstaltung: Quartiersmanagerin, Frau Meike Köbke, Tel.:

0151/10997791, meike.koebke@caritasbruchsal.de

Vortrag, Gesprächsrunde und Unterstützung Depressionen bei älteren Menschen sind ebenso häufig wie im jüngeren Erwachsenenalter, werden aber oft nicht oder erst spät erkannt und unzureichend behandelt. Zu häufig werden Depressionen bei Älteren als Alltagsverstimmung abgetan oder mitunter sogar als "Lebensnormalität" missdeutet. Dabei bestehen grundsätzlich die gleichen therapeutischen Ansätze mit ähnlich guten Erfolgsaussichten wie bei jüngeren Menschen, denn Depressionen im Alter sind keine typischen Erscheinungen des Alterns und auch keine Alterserkrankung.

Depressionen haben unabhängig vom Alter verschiedene Ursachen und - insbesondere im Alter - unterschiedliche Erscheinungsbilder. Etwa zehn Prozent der älteren Menschen in Deutschland leiden an einer Depression dabei sind untypische Depressionen häufiger als bei jüngeren Menschen. Die wichtigsten Ursachen sind frühere schwere seelische Traumatisierungen, ein mit dem Alter zunehmendes Ungleichgewicht von Botenstoffen im Gehirn, bestimmte Medikamente, Durchblutungsstörungen oder Abbauprozesse des Gehirns sowie schwere seelische Belastungen in der Alterssituation.

Auf die vielfältigen Ursachen und verschiedenen Erscheinungsbilder der Depression im Alter sowie auf die zur Verfügung stehenden therapeutischen Möglichkeiten einer biologischen, pharmakologischen und psychotherapeutischen Behandlung wird in dem Vortrag näher eingegangen.



Waghäusel Wiesental / Waghäusel Kirrlach



Waghäusel OT Wiesental und OT Kirrlach

Außenstellenleiterin: Heike Baum Goethestr. 29 68753 Waghäusel

Tel.: 07254/7803029

E-Mail: vhs-wiesental@web.de

Anmeldungen für diese Außenstellen auch online unter:

https://www.vhs-bruchsal.de/kurseund-ansprechpartner-deraussenstellen

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

Veranstaltungsorte: Wiesental:

Bolandenschule I Wiesental, Zugang über Parkplatz Oberer Haagweg Bolandenschule II Wiesental, Schulstr. 1-5;

Stadtbibliothek Waghäusel, Gymnasiumstr.1 (Vorträge),

Astronomiezentrum Waghäusel, Kavaliershaus Nr. 4 an der Eremitage, Friedrich-Hecker-Allee, Waghäusel Wilhelm-Busch-Schule, Bonhoef-

ferstr. 5

Kirrlach: Schillerschule, Lindenallee 1, Rheintalhalle, Rheinstr. 26

Achtung:

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

Wiesental:

11001 Y
Praktische Astronomie für Jede/n
-EinführungRudolf Woll

5 Abende

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Astronomiezentrum Waghäusel, Kavaliershaus Nr. 4 an der Eremitage, Waghäusel,

Friedrich-Hecker-Allee Gebühr: 53,- EUR Beginn: Mo, 06.03.23

Mit diesem Kurs sollen den interessierten Laien Wege zu eigenen astronomischen Beobachtungen aufgezeigt werden. Es werden die wichtigsten in unseren Breiten sichtbaren Sternbilder und Himmelsobjekte aufgezeigt und die wichtigsten astronomischen Grundbegriffe behandelt. Geeignete Beobachtungsgeräte werden vorgestellt.

20701 Y

Aquarellmalerei - Einführung in die Techniken und Mischtechniken in Theorie und Praxis

Klaus Plümer 10 Abende

Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 80,- EUR Beginn: Di, 07.03.23

Mitzubringen sind: 2 Pinsel, Wasserglas, Wasser- oder Aquarellfarbe, Bleistift und Tintenstift, Malpapier mind 200 gr., alles Weitere wird im Kurs besprochen.

30101 Y Hatha-Yoga

Karin Brand 12 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 77,- EUR Beginn: Mi, 11.01.23

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

30102 Y

Hatha-Yoga am Vormittag mit Senioren für Männer und Frauen, Anfänger und Fortgeschrittene

Karin Brand 10 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

Wagbachhalle Wiesental, Eingang Rückseite

Gebühr: 64,- EUR Beginn: Mi, 18.01.23

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 Y

Yoga - Faszien Yoga - Entspannung Workshop

Karin Brand

Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr

Wilhelm-Busch-Schule, Bonhoefferstr. 5

Gebühr: 16,- EUR Termin: Sa, 11.03.23

Dieser Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Yoga bedeutet Einheit von Körper, Geist und Seele.

Hatha Yoga

Besteht aus Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung, mehr Beweglichkeit. Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, allgemeines Wohlbefinden, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Faszien Yoga:

Ist ein Yoga, der besonders auf die Faszien, Bindegewebe, wirkt. Faszien Yoga ist ein Yoga, der aus sanften Dehnungen, fließenden Bewegungen und intensives Spüren des Körpers besteht. Faszien Yoga ist ein eher passiver Yoga, bei dem die Stellungen länger gehalten werden.

Entspannung:

Vollständige körperliche und seelische Entspannung führt zu einer tiefgreifenden Regeneration des ganzen Körper-Geist-Systems, regt die Selbstheilungskräfte an, stärkt das Immunsystem und bewirkt so eine ganze Reihe positiver Veränderungen im allgemeinen Befinden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Faszienrolle, Wolldecke, bequeme Kleidung, festes Kissen.

30104 Y

Entspannungskurs

Karin Brand

8 Abende Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Halle Wilhelm Busch Schule I, OT Waghäu-

sel

Gebühr: 35,- EUR Beginn: Mo, 16.01.23

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, Konzentrationsfähigkeit, schnelle bessere Besserung bei Schlafstörungen, Verbesse-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: begueme, warme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Decke

30201 Y Pilates für Anfänger

Eleen Hilbert 10 Abende

Donnerstag, 20.15 - 21.15 Uhr Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 45,- EUR Beginn: Do, 12.01.23

Pilates - was ist das? Ein spezielles Übungsprogramm bei dem Sie ein tolles Körperge-

Waghäusel Wiesental / Waghäusel Kirrlach

fühl, einen durchtrainierten Körper bekommen, sowie die perfekte Harmonie mit Körper und Geist erleben.

Die zumeist auf der Matte durchgeführten Übungen verbessern die Bewegungskoordination, Muskeln werden flexibler und beweglicher, der Körper wird straff und geschmeidig, speziell der Bauch wird fest. Sie beugen Rückenschmerzen vor, da die kleinen Haltemuskeln gestärkt und somit die Bandscheibe entlastet wird. Nach dem Training fühlen Sie sich fit und entspannt.

Mitzubringen: Bequeme Gymnastikkleidung, warme Socken, großes Handtuch und Turnmatte.

30202 Y

Fitnessgymnastik

Heike Heiler 12 Abende Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 51,- EUR Beginn: Mi, 11.01.23

Wir bringen den ganzen Körper in Schwung. Mittels Aerobic trainieren wir unser Herz-Kreislauf-System, rücken den Problemzonen auf die Pelle (Bauch, Beine, Po), dehnen und entspannen uns. Ziel des Kurses ist es, die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern sowie Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit zu steigern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage (Matte), Handtuch, Sportschuhe.



30203 Y FASZIO® - Ganzheitliches **Faszientraining**

Eleen Hilbert 10 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 45,- EUR Beginn: Do, 12.01.23

Faszien sind das Bindegewebe, das den ganzen Körper durchzieht. Es verbindet und trennt Muskeln und Organe, gibt uns Elastizität und formt. Es schafft Verbindungen zwischen den Muskeln und Knochen und wirkt zwischen den Gelenken als Pufferzone. Um die Faszien zu trainieren, werden - ähnlich wie in Pilates - langkettige, elastische und geschmeidige Bewegungsabläufe ausgeführt. Dies kann schnell oder langsam geschehen. Ziel ist es, das Bindegewebe wieder in Schwung zu bringen. Mit Hilfe von Kleingeräten (Bälle, Schwimmnudeln, Theraband) werden Verklebungen gelöst, die Gewebestruktur wird geordnet, erfrischt und besser durchfeuchtet. Faszientraining hat keine starren Ausgangspositionen und genaue Vorgaben für Bewegungen. Stattdessen werden vielseitige, abwechslungsreiche und dreidimensionale Bewegungen bevorzugt, um möglichst viele Faszienbereiche anzusprechen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, warme Socken, Thera-Band, kleiner Ball oder Tennisball.



Ausgleichsgymnastik / Ganzkörpertraining mit Wohlfühleffekt

Doris Reinmuth 10 Vormittage

Donnerstag, 10.00 - 11.15 Uhr Wagbachhalle Wiesental, Spiegelsaal

Gebühr: 54.- EUR Beginn: Do, 02.03.23

Mit Spaß, Freude und Musik die Beweglichkeit erhalten, die eigenen Stärken aufbauen und einen verletzungsfreien Alltag unterstützen. Gezielte Kräftigungsübungen stärken Ihren Körper. Dehn- und Mobilisierungsübungen fördern Ihre Beweglichkeit und Koordination und trainieren das Gleichgewicht. Sie bauen Verspannungen ab und können Körperhaltung und Kondition nachhaltig verbessern. Eine Dehnungs- und Entspannungseinheit rundet die Stunde wohltuend ab.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Isomatte, Handtuch, evtl. Decke und Kissen Fitnessniveau: Mittel

30205 Y

Fit ins neue Jahr

Eleen Hilbert 3 Samstage

Samstag, 10.00 - 11.00 Uhr Wilhelm-Busch-Schule, Bonhoefferstr. 5

Gebühr: 13,- EUR Beginn: Sa, 14.01.23

Die ersten Stunden zum Wochenende gönnen wir gezielt unserem Körper. Wenn du aus der Stunde gehst, hast du nach deiner anstrengenden Woche wieder neue Kraft gesammelt, um mit neuem Esprit in dein Wochenende zu gehen. Spaß steht dabei im Vordergrund. Wir beginnen mit einem Warm-up nach flotter Musik, bei dem die Muskulatur erwärmt und gleichzeitig unser Herz-Kreislauf-System angeregt wird. Im Hauptteil kräftigen und dehnen wir alle großen Muskelgruppen wie Rücken, Bauch, Po- und Beinmuskulatur mit moderaten Übungen. Nach ausgiebiger Dehnarbeit folgt eine kleine Entspannungsphase. Das Wochenende kann kommen!

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 36.

40401 Y

Deutsch als Fremdsprache A1.1 -Anfänger*innen

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1

Hana Dörr 20 Abende

Dienstag und Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr Bolandenschule II, OT Wiesental Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR

Beginn: Di, 20.09.22

Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

40402 Y

Deutsch als Fremdsprache A1.2 leicht Fortgeschrittene Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1

Hana Dörr

20 Abende

Dienstag und Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr Bolandenschule II, OT Wiesental Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR

Beginn: Di, 20.09.22

40403 Y

Deutsch als Fremdsprache A2 leicht Fortgeschrittene Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2

Hana Dörr 20 Abende

Dienstag und Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr Bolandenschule II, OT Wiesental Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR

Beginn: Di, 20.09.22

40404 Y

Deutsch als Fremdsprache B1 Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1

Hana Dörr 10 Abende

Mittwoch, 18.30 - 20.30 Uhr Bolandenschule II, OT Wiesental Gebühr: 86,- EUR / ermäßigt: 65,- EUR

Beginn: Mi, 25.01.23

40601 Y

Brush up your English leichte Konversation und Lektüre für Teilnehmer*innen mit

Vorkenntnissen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Klaus Plümer 10 Abende

Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Di, 07.03.23

Inhalt: Verbesserung und Erweiterung des Wortschatzes, Wiederholung der Grammatik, leichte Texte und Kommunikation.

English B1 mit Konversation

Ursula Weschenfelder 10 Abende

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr Bolandenschule II, OT Wiesental Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Waghäusel Wiesental / Waghäusel Kirrlach

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen Beginn: Do, 26.01.23

40901 Y

Italienisch A1 für für Anfänger*innen Lehrbuch: Allegro A1

Sonette Weis 10 Abende Montag, 20.30 - 21.30 Uhr Bolandenschule II, OT Wiesental Gebühr: 56,- EUR / ermäßigt: 42,- EUR Beginn: Mo, 06.02.23

Kirrlach:

30201 Z Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung

Martina Kaiser 10 Vormittage Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr Rheintalhalle Kirrlach, Bühne Gebühr: 45,- EUR Beginn: Do, 19.01.23

30202 Z

Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung (Hockergmnastik) - für Ältere

Martina Kaiser 10 Vormittage Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr Rheintalhalle Kirrlach, Bühne Gebühr: 45,- EUR Beginn: Do, 19.01.23 Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen.

Nähere Informationen siehe Seite 36.



40801 Z

Französisch A1 - Anfänger Lehrbuch: Rencontres en francais

Nassira Lathrache
10 Abende
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Di, 17.01.23

40802 Z

Französisch B1 Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lektion 8/9

Lektion 8/9
Nassira Lathrache
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR
Beginn: Di, 17.01.23
Französisch für alle, die ihre Kenntnisse wieder aufbessern wollen.

Da das Schwimmbad der Schillerschule im Moment, aufgrund eines Wasserschadens renoviert wird, finden in diesem Semester keine Kurse statt.



Wir bieten qualifizierten Dozentinnen und Dozenten die Möglichkeit zur Mitarbeit als Honorarkraft in allen Fachbereichen unserer VHS!

Wenn Sie die erforderliche, fachliche Qualifikation besitzen, kontaktfähig sind und didaktisches und methodisches Geschick haben, erfüllen Sie die Voraussetzungen, die für die Lehrtätigkeit an unserer VHS notwendig sind.

Sollten Sie Interesse an der Mitarbeit haben, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung unter: Tel.: 07251/79 302

Im Moment benötigen wir hauptsächlich Verstärkung im Fachbereich Gesundheit (z.B. Schwimmen, Aquafit, Yoga, Ausgleichsgymnastik, Pilates u.a.)

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



up PAMINA vhs



Palatinat · Mittlerer Oberrhein · Nord Alsace

up PAMINA vhs

☐ 2 Place des Carmes F-67160 Wissembourg

□ www.up-pamina-vhs.org



Die up PAMINA vhs ist die deutsch-französische Volkshochschule des Pamina-Raums (**Pa**latinat, **Mi**ttlererOberrhein, **N**ord **A**lsace). Französisch-Kenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Bei Bus-Exkursionen werden Zustiege in allen drei Teilregionen angeboten. Das vollständige Angebot sowie unsere Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter: www.up-pamina-vhs.org. Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne unser zweisprachiges Programmheft und/oder den monatlichen Newsletter zu (wahlweise Deutsch oder Französisch). Bitte beachten Sie, dass in diesem Kurzprogramm noch Änderungen möglich sind.

KUNST & KULTUR

Skulpturen aus Ton

Abstrakt oder figürlich: Unter Anleitung einer elsässischen Künstlerin entstehen eigene Werke aus unterschiedlichen Tonsorten. Mato.

Sonntag, 12.03.2023 (10h-16h) • Lobsann • Preis: 45 € (inkl. Material und Imbiss)

Ein geflochtenes Osternest

Unter der Anleitung einer passionierten Korbflechterin werden eigene Weidenkörbchen fürs Osterfest gestaltet. Joëlle Launay Samstag, 25.03.2023 (9h-17h) • Wissembourg • Preis: 38 € (inkl. Material)

Malen im Elsass

Im Rahmen der Ausstellung zweier elsässischer Künstler entstehen eigene Werke aus Acrylfarben. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Eva Linder Samstag, 01.04.2023 (10h-17h) • Climbach • Preis: 40 Euro (Selbstanfahrt)

Jugendstil in Wiesbaden

Eine Entdeckungsreise zum Jugendstil in der hessischen Hauptstadt. Irene Schäfer, up PAMINA vhs Samstag, 15.04.2023 (ganztägig) • Wiesbaden • Preis: 84 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

Eine Reise in die Champagne: Reims und Epernay

Entdeckungsreise in der Champagne. Historische und kunstgeschichtliche Führungen. Peter Kalchthaler, Kunsthistoriker Freitag, 19.05.2023 – Sonntag, 21.05.2023 (3-tägig) • Epernay • Preis (inkl. Bus, Führungen, 2 Übernachtungen im Hotel mit Frühstück)

Kunst und Kultur rund um Colmar

Colmar und Umgebung etwas anders! Gérard Leser, elsässischer Autor & Volkskundler

Samstag, 06.05.2023 (ganztägig) • Colmar & Umgebung • Preis: 84 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

Orgelklänge im Elsass

Ein musikalischer Tag in Saverne rund um die Orgelmusik. Daniel Maurer Freitag, 26.05.2023 (ganztägig) • Saverne (Cloître des Récollets • Preis: 43 € (inkl. Konzerte, kleine Erfrischung, ohne Essen; Selbstanfahrt)

! Überraschungsfahrt!

Das Reiseziel wird im Bus bekannt gegeben! Un indice: es geht ins Elsass! Annette Striebig-Weissenburger oder Irene Schäfer, up PAMINA vhs Samstag 17.06.2023 (ganztägig) • Preis: 84 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

Rund um die Kultur im Elsass

Einblick in die einzigartige Bibliothèque Humaniste in Schlettstadt und Besuch bei einem Winzer. Annette Striebig-Weissenburger oder Irene Schäfer, up PAMINA vhs Samstag, 01.07.2023 (ganztägig) • Schlettstadt, Blienschwiller • Preis: 88 € (inkl. Führung, Bus; ohne Essen)

Schreibwerkstatt - Schreiben ohne Grenzen

Kreative Wortwerkstatt im historischen Städtchen Weißenburg.
Andrea Feuerriegel
Samstag, 24.06.2023 (10h-18h) • Wissembourg • Preis: 38 €

Barock rund um Staufen

Barocke Kunst im Schwarzwald: Besuch verschiedener Kirchen und Klosteranlagen im Breisgau.

Peter Kalchthaler, Kunsthistoriker Samstag, 15.07.2023 (ganztägig) • Staufen&Breisgau Süd • Preis: 84 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

ESSEN & TRINKEN

Im Restaurant mit dem Chefkoch! 1

Ein Restaurant im Elsass: Zubereitung eines köstlichen 2-Gänge-Menüs. Jacky Bletzacker

Dienstag, 14.03.2023 (16h-19h) • Seltz • Preis: 46 € (inkl. Essen; ohne Getränke

Im Restaurant mit dem Chefkoch! 2

Ein Restaurant im Elsass: Zubereitung eines köstlichen 2-Gänge-Menüs. Jacky Bletzacker Dienstag, 25.04.2023 (16h-19h) • Seltz • Preis: 46 € (inkl. Zutaten)

W(f)ein und lecker grenzenlos!

Weinbergtrecking für alle Sinne zwischen Elsass und Pfalz, Verkostung von Wein und Spezialitäten. Sebastian Paulus Samstag, 22.04.2023 (13h-17h) • Wissembourg • Preis: 36 € (inkl. Wein und Spezialitäten. Selbstanfahrt mit ÖPNV möglich)

Zu Tisch mit zwei Malerinnen des 19. Jh.

Zu einem Vortrag über Julie Wolfthorn und Marie Ellenrieder wird ein Menü serviert. Freitag, 28.04.2023 (19h-22h) • Wissembourg-Altenstadt • Preis: 59 € (inkl. Essen; ohne Getränke)

Wildkräuter in der Frühlingsküche

Kennenlernen, Sammeln und Zubereitung von Kräutern und Frühlingspflanzen. Ursula und Johannes Schauer Samstag, 06.05.202 (10h-16h) • Wingen (bei Lembach) • Preis: 48 € (inkl. Skript, Zutaten und Mahlzeit)

Workshop - Rohkost entdecken

Alles über die Rohkostküche. Gemeinsame Zubereitung eines Menüs (Hauptgericht & Dessert) Laura Grimm Freitag, 12.05.2023 (15h-18h) • Wissembourg • Preis: 36 € (inkl. Zutaten)

Musikalisch und mit Genuss in den Som-

mer, ein musikalisch-kulinarischer Spaziergang durch Wissembourg in Begleitung einer Geigerin, die französische und deutsche Stücke spielt. Claudia Blees Sonntag, 04.06.2023 (14h-16h30) • Wissem-

bourg • Preis: 20 € (Selbstanfahrt)

Kräuterwanderung

Wanderung zum Kennenlernen der Wildkräuter der Region, inkl. kleiner Imbiss auf PflanzenbasisMario Fassen
Datum noch offen (10h-15h30) • Wissembourg • Preis: 20 € (inkl. kl. Imbiss und Getränk, Selbstanfahrt)

up PAMINA vhs

Weinprobe im Elsass

Eine junge, passionierte Önologin stellt elsässische Weine vor. Chloé Friedmann Termin noch offen • Beinheim

SPRACHEN & LANDESKUNDE

Die Kurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Ein Test ermöglicht die Selbsteinstufung (https://www.uppamina-vhs.org/fileadmin/user_upload/Einstufungstest-Franzoesisch.pdf). Für nur 15 € kann in Weißenburg das Sprachdiplom des französischen VHS-Verbandes abgelegt werden.

Deutschunterricht maßgeschneidert (alle Niveaus, Online- oder Präsenzunterricht)

Gabriele Cleres, Birgit Schmidt Wissembourg • Preis: ab 38 € pro Stunde (Mindestdauer: 10 Stunden)

Französischunterricht maßgeschneidert (alle Niveaus)

Francine Cadéne, Sophie Schönhöfer Wissembourg • Preis: ab 38 € pro Stunde (Mindestdauer: 10 Stunden)

Deutsch für Anfänger(innen) (A1.2)

Gabriele Cleres

6 Termine: Samstag, 11.03., 18.03., 15.04., 29.04., 03.06. und 17.06.2023 (10h-11h30) Wissembourg • Preis: 108 €

Französisch am Mittwoch 1 (A2: einfache Alltagsdialoge)

Francine Cadène 10 Termine: Mittwoch, 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03., 12.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05.2023 (19h30-

21h30) • Lauterbourg • Preis: 163 €

Französische Konversation am Mittwoch (B2: selbständige Sprachverwendung)

Francine Cadène

10 Termine: Mittwoch, 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03., 12.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05.2023

(18h-19h30) • Lauterbourg • Preis: 150 €

Französisch am Samstag (A2-B1)

Sophie Schönhöfer

8 Samstage: Samstag, 04.03., 18.03., 01.04., 22.04., 06.05., 13.05., 03.06. und 17.06.2023 (9h-12h) • Wissembourg • Preis: 200 €

Französisch am Montag (Niveau A1-2)

Sophie Schönhöfer 10 Montage: 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 17.04., 24.04., 15.05., 22.05., 05.06.2023 (19h-20h30) • Online-Unterricht • Preis: 133 €

Französisch mal schriftlich (A1-A2)

Eine Wiederholung der Grundlagen – Grammatik und Wortschatz. Sophie Schönhöfer 2 Samstage (9h-12h) • Wissembourg • Preis: 55 €

Französisch am Wochenende 1 und 2 (A2 bzw. B1)

Jean-Philippe Devise

Termine noch offen (9h30-17h) • Preis: 160 € (Französischkurs) zzgl. 125 € (2 Mittagessen, 1 Abendessen &

1 Übernachtung im EZ / Dusche / WC)

Wochenkurs Französisch intensiv 1, 2 und 3 (A2-B1 bzw. B1-B2)

Jean-Philippe Devise

Jeweils eine Woche Juli bzw. August, Montag bis Freitag (9h-16h) • Wissembourg • Preis: 265 €

GESCHICHTE & GESELLSCHAFT

Industriekultur und Design im südlichen Elsass

Besuch des einzigartigen Musée des Etoffes in Mulhouse & Musée du Papier Peint Annette Striebig-Weissenburger oder Irene Schäfer, up PAMINA vhs

Samstag, 29.04.2023 (ganztägig) • Mulhouse • Preis: 84 € (inkl. Bus & Führung, ohne Essen)

Burg Berwartstein

Historische Führung durch die im 19. Jh. wieder aufgebaute mittelalterliche Felsenburg Berwartstein.

Rolf Übel

Samstag, 29.04.2022 (14h-17h) • Berwartstein • Preis: 24 € (Selbstanfahrt)

Zisterzienserweg Eußerthal

Einblick in das monastische Leben im Mittelalter rund um die ehemalige Klosteranlage von 1147. Rolf Übel

Samstag, 13.05.2022 (14h-17h) • Eußerthal • Preis: 18 € (Selbstanfahrt)

Malerisches Andlau

Besuch von Andlau mit Herrenhaus, Abteikirche und vielen anderen Renaissance-Bauten. Annette Striebig-Weissenburger, up PAMINA vhs

Samstag, 03.06.2023 (ganztägig) • Andlau • Preis: 84 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

Auf sanften Wellen durch die Stadtge-

schichte, Stadtführung im Rahmen einer Kanutour auf der III in Straßburg.

Sebastian Paulus

Sonntag, 30.07.2023 (ganztägig) • Straßburg • Preis: 59 € (inkl. Kanuverleih, Picknick; Selbstanfahrt)

Feste Mutzig und Bruche-Tal

Führung durch die Feste Mutzig (1893), damals mächtigste Festung Europas, und die Jesuitenkirche in Molsheim.Annette Striebig-Weissenburger oder Irene Schäfer Samstag, 26.08.2023 (ganztägig) • Dinsheim sur Bruche • Molsheim • Preis: 88 € (inkl. Bus & Führungen; ohne Essen)

NATUR & GESUNDHEIT

Biogarten Hymenoptera

Besuch eines Biogartens voller Insekten. Anschließend kleine Erfrischung. Sébastien Heim

Termin und Preis noch offen • Obersteinbach

Gemmotherapie - die Heilkraft der Pflanzenknospen

Herstellung von Gemmo-Zubereitungen zur Selbstanwendung für zu Hause. Ursula und Johannes Schauer Samstag, 25.03.2023 (15h-18h) • Wingen (bei Lembach) • Preis: 35 € (inkl. Material)

Tai Chi Ch'uan im Grenzgebiet

Einführung in die Bewegungskunst aus dem alten China im herrlichen Rosengarten eines Künstlers.

Helmut Spindler

Samstag, 13.05.2023 (10h-16h30) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 58 € (Selbstanfahrt)

Die Biosphäre - der Hotspot des Lebens

Seltene heimische Tiere und Pflanzen in ihren Lebensräumen entdecken, beobachten und schützen

Roland Stein, Kulturökologe Sonntag, 21.05.2023 (9h-13h) • Preis: 15 € (Selbstanfahrt)

Panta Rhei - Wasser ist Leben

Leichte Wanderung: Die Gewässer des grenzüberschreitenden Wasgau im Kreislauf der Erde

Roland Stein, Kulturökologe Sonntag, 04.06.2023 (14h-18h) • Wengelsbach (Elsass) • Preis: 15 € (Selbstanfahrt)

Reiten im Elsass für Anfänger*innen

Vormittags macht man sich mit dem Pony vertraut, nachmittags: kleiner Ausritt. Ausrüstung wird gestellt.

Reiterhof Marine Kaufmann Sonntag, 11.06.2022 (10h-16h30) • Haguenau • Preis: 57 € (Mindestalter: 15 Jahre)

Yoga-Wochenende im Elsass

Entspannungsübungen, meditatives Singen und Gehen sowie Einführung ins Hatha-Yoga (alle Niveaus). Dominique Starck Samstag, 17.06. & Sonntag, 18.06.2023 (jew. 10h-17h) • Seebach • Preis: 78 € (Workshop, ohne Übernachtung)

Schnupperkurs Sophrologie

Sophie Schönhöfer

6 Termine – Daten noch offen (14h-15h30) • Wissembourg • Preis: 60 €

Kanutour auf der Sauer

Geführte Kanutour auf der Sauer von Forstfeld bis Munchhausen.

Sebastian Paulus

Sonntag, 02.07.2023 (11h-17h) • Sauer (Elsass) • Preis: 56 € (Selbstanfahrt; inkl. Picknick und Kanumiete)

Fliegen ohne Grenzen

Vormittags theoretische Kompaktschulung, nachmittags Flug im Motorsegler.
Aeroclub Schweighofen
Sa 08.07.2023 (10h-17h), Schweighofen,
Preis: 75 € (Mindestalter 16 Jahre, Maximalgewicht 100 kg;
Selbstanfahrt)

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Bruchsal an.

Anmeldungen / Bruchsal-Stadt

Die Gebühren für Veranstaltungen und Kurse sind im Arbeitsplan angegeben. Bei allen Veranstaltungen ist vor Beginn eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Sie haben folgende Möglichkeiten, sich anzumelden:

- schriftlich durch Rückgabe des Anmeldeformulars aus unserem Arbeitsplan, per E-Mail, durch Unterschrift auf der Weitermeldeliste oder
- mit Online-Buchung aus dem Internet. Sie ermächtigen dadurch die VHS widerruflich die Kursgebühr durch ein SEPA-Lastschriftmandat von Ihrem Girokonto einzuziehen. Eine Gebührenquittung kann Ihnen auf Anfrage von der Geschäftsstelle ausgehändigt werden. Ansonsten wird die Anmeldung nicht bestätigt. Eine Benachrichtigung erfolgt lediglich bei Änderungen, wenn der Kurs bereits belegt ist oder nicht zustande kommt.
- persönlich ab sofort bei der VHS Bruchsal im Bürgerzentrum. Sie füllen die dort ausliegende Anmeldung aus und bezahlen die Gebühr bar, mit EC-Karte oder erteilen ein SEPA-Lastschriftmandat.
- telefonisch können Sie sich nur anmelden, wenn Sie bereits einen Kurs bei der VHS Bruchsal besucht haben.

Telefonische Auskünfte über Kursbelegungen bleiben unverbindlich, da sich der Stand ständig ändert.

Anmeldungen / Außenstellen

Falls nicht anders vermerkt, können Sie sich persönlich, schriftlich oder telefonisch bei Ihrer Außenstelle anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Kursgebühren. Nur Ihre rechtzeitige Anmeldung sichert Ihren Kursplatz und das Zustandekommen des Kurses. Für die Teilnahme an den Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule Bruchsal gelten die allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie diese Geschäftsbedingungen an. Wir machen in diesem Zusammenhang insbesondere auf die Rücktrittsregelungen aufmerksam.

Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande.

Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühren. Die Anmeldungen werden von der Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

Bezahlung

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

Gebührenermäßigung

Inhaberinnen und Inhaber von Schüler- u. Studentenausweisen, Au-pair, Schwerbehinderte (ab 50%) sowie freiwillig Wehrdienstleistenden und Bundesfreiwilligendienstleistenden wird pro Kurs im berufsbildenden und sprachlichen Bereich eine Ermäßigung in Höhe von 25% gewährt. Bei Vorträgen beträgt die Ermäßigung ebenfalls 25%.

Wer nicht zu diesem Personenkreis zählt, hat bei Belegung von mehr als einem Kurs pro Semester im berufsbildenden und sprachlichen Bereich den Kurs mit dem höchsten Entgelt voll zu bezahlen und erhält auf jede weitere Kursgebühr in den beiden genannten Bereichen eine Ermäßigung von 25%.

Auf Antrag kann die Volkshochschule auch in anderen Fällen (z.B. Arbeitslosigkeit) Entgeltermäßigung oder Entgeltbefreiung bewilligen.

Mindestbelegung

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

Rücktritt/Kündigung durch die VHS

- a) Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen
- wenn die Mindestteilnehmerzahl von 10 nicht erreicht wird
- wenn die/der von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin / Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z. B. Krankheit), ausfällt.

b) Die Teilnehmerin/der Teilnehmer kann bis 7 Tage vor Kursbeginn durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. Abmeldungen bei dem/der Kursleiter/in sind ungültig. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 3, - EUR einbehalten. Bei Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen erfolgt keine Gebührenrückerstattung

Organisatorische Änderungen / Haftung

Die Volkshochschule behält sich vor, aus organisatorischen oder technischen Gründen notwendig werdende Änderungen hinsichtlich der Kurstermine der Veranstaltungsorte oder der Auswahl von Kursleitern/innen vorzunehmen. Die Volkshochschule haftet für die gewissenhafte Vorbereitung der Kurse, Auswahl und Kontrolle der Kursleiter/innen sowie für die Richtigkeit der Leistungsbeschreibung im Arbeitsplan. Die Haftung der VHS, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz beschränkt. Für Personenschäden, welche dem/der Teilnehmer/in

einer VHS-Veranstaltung entstehen, haftet die Volkshochschule sowie deren gesetzliche Vertreter oder Erfüllungsgehilfen im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften. Für sonstige Schäden haftet die Volkshochschule, deren gesetzliche Vertreter oder Erfüllungsgehilfen nur bei einer vorsätzlichen oder grobfahrlässigen Pflichtverletzung. Der Schadenersatzausschluss gilt entsprechend auch für gesetzliche Schadensersatzansprüche sowie für solche aus der Anbahnung von Vertragsverhältnissen. Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung für die von dem/der Teilnehmer/in einer VHS-Veranstaltung eingebrachten Gegenstände, insbesondere von Wertsachen, es sei denn der Volkshochschule fällt Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last.

Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch, gegen eine Gebühr von 3, - EUR ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden

Hausordnung

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

Exkursionen und Studienfahrten

Bei Exkursionen und Studienfahrten tritt die Volkshochschule lediglich als Vermittler auf. Es gelten hier die Bedingungen der jeweiligen Veranstalter bzw. Leistungsträger.

Datenschutz

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

Unterrichtsfreie Tage

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



Widerrufsbelehrung / Widerrufsformular

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns:

VHS Bruchsal Am Alten Schloss 2 76646 Bruchsal Fax: 07251/79360 E-Mail: VHS@Bruchsal.de

mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer

Website www.vhs-Bruchsal.de elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z.B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Widerrufsfolgen

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, dass Sie bei der ursprünglichen

Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht."

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Bruchsal, den 28.06.2016

Volkshochschule Bruchsal

Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es zurück an:

Hiermit widerrufe ich/widerrufen wir (*) den von mir/von uns (*) abgeschlossenen Vertrag über

Volkshochschule Bruchsal, Am Alten Schloss 2, 76646 Bruchsal E-Mail: VHS@Bruchsal.de, Fax-Nr.: 07251/79360

den Besuch			
des Kurses			_
Kurs-Nr.			_
gebucht am			_
Name, Vorname des Teilnehmers			_
Name, Vorname des Vertragspartner	s		_
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

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:			
*PLZ / Ort:				
Telefon:				
*E-Mail:				
*Geburtsjahr:	*Unterschrift:			
Anmeldung: 1. Kurs:	—— dell' Duclistate i ali,			
2. Kurs: 3. Kurs:	Außenstelle oder ei- EUR: , _ € nen Kinderkurs an- EUD. €			
	/HS-Informationen (Newsletter) 3-5 /Jahr per E-Mail einverstanden.			
tenschutzbestimmungen erhalten zu haben. verwendet. Ich ermächtige die Volkshochschule Bruchs gebühren von meinem Konto mittels Lastschrichtung auf mein Konto gezogenen Lastsch	nen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrage			
vondingen. Le gollen daber die milit meinem i	Sie haben die Wahl zwischen Einzel- und			
*Vorname und Name (Kontoinhaber)	<u>Dauermandaten.</u>			
*Straße und Hausnummer	Hierzu bitte folgende Auswahl treffen (Zutreffendes bitte ankreuzen).			
	Ich ermächtige die VHS			
*Postleitzahl und Ort	bis auf Weiteres die Beiträge für sämtliche jetzt und zukünftig für mich gebuchten Kurse			
Kreditinstitut (Name und BIC)	ODER			
D E *IBAN	den Betrag für den gebuchten Kurs/die gebuchten Kurse			
Datum, Ort und Unterschrift zwingende Angaben.	von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.			