

**Europa  
mitgestalten**

**vhs**

**ZB**  
**Q** Zertifizierte  
BildungsQualität

Volkshochschulverband  
Baden-Württemberg

**Frühjahr 2019**



## Europa mitgestalten

„Mehr Europa heißt mehr gelebte und geeinte Vielfalt.“

Joachim Gauck

Die Volkshochschulen in Baden-Württemberg machen mit ihren Bildungsangeboten die Vielfalt Europas für jede(n) sichtbar und erlebbar. Sie eignen sich für diese Aufgabe besonders, weil sie für alle offen, flächendeckend verbreitet und parteipolitisch neutral sind.

Außerdem verfügen sie über das dem Gegenstand angemessene umfassende Angebot: Volkshochschulen ermöglichen das Erlernen aller europäischen Sprachen, einschließlich des Kennenlernens der jeweiligen kulturellen Hintergründe, Eigenheiten und Traditionen. Kulturelle, interkulturelle und politische Bildung an Volkshochschulen fördert das wechselseitige Verstehen, baut Vorbehalte gegenüber Fremdem ab und steigert Toleranz und gegenseitige Akzeptanz. Gleiches gilt für Bewegungs-, Entspannungs-, Koch- und Tanzkurse für Teilnehmende aus unterschiedlichen Ländern, die erfahrungsgemäß in besonderer Weise das Wir-Gefühl stärken.

Eine gezielte Kursauswahl, die Ihnen unser Jahresthema „Europa mitgestalten“ näherbringen soll, und natürlich auch unsere „altbewährten“ Programminhalte hat das VHS-Team auf den nächsten 112 Seiten für Sie zusammengestellt.

Nehmen Sie sich Zeit für eine spannende Bildungsreise durch unser Frühjahrsprogramm 2019. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Mit freundlichen Grüßen

Cornelia Petzold-Schick  
Oberbürgermeisterin



vhs für  
Europa



# Öffnungszeiten und Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle

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

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr.: 9.00 - 13.00 Uhr  
Mo. und Mi.: 14.30 - 16.00 Uhr  
Do: 14.30 - 17.00 Uhr  
Di. u. Fr. nachmittags geschlossen



**Bettina Joa**

Tel.: 07251 / 79302

E-Mail:  
[Bettina.Joa@Bruchsal.de](mailto:Bettina.Joa@Bruchsal.de)

VHS-Leitung

**Ursula Tolksdorf**

Tel.: 07251 / 79304

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

Politik/Gesellschaft/  
Umwelt



**Lisa Böser**

Tel.: 07251 / 79303

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

Kultur/Gestalten/Textilkunde  
Sprachen



**Renate Bleier**

Tel.: 07251 / 79305

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

Gesundheit/  
Essen & Trinken



**Ilona Müller-Bhatia**

Tel.: 07251 / 79321

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

Arbeit/Beruf/EDV



# Inhaltsverzeichnis



## Politik / Gesellschaft / Umwelt

Seite

Jahresthema "Europa mitgestalten" / Vorträge	3
Unterwegs mit der VHS	7
Politik / Ökonomie / Recht / Finanzen	15
Globales Lernen / Bildung für nachhalt. Entwicklung / Erziehungsfragen / Pädagogik	17
Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie	19
Länder- und Heimatkunde	23



## Kultur / Gestalten / Textilkunde

Literatur (Theorie) / Literarische Praxis / Theaterpraxis/Kleinkunst / Zauberei / Tanzpraxis / Malen/Zeichnen/Drucktechnik / Textiles Gestalten / Handwerk/Kunsthandwerk / Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis / Musik (Theorie) / Musikalische Praxis	24
	28
	29



## Gesundheit und Fitness

Frisuren / Kosmetik	31
Entspannung / Stressbewältigung	31
Bewegung / Fitness	35
Selbstverteidigung / Outdoor	37
Prävention / Krankheit / Gesundheit	39
Essen und Trinken	40

## Sprachen



Vokabeln lernen / Arabisch / Chinesisch / Deutsch / Englisch / Französisch / Italienisch / Japanisch / Portugiesisch / Russisch / Schwedisch / Spanisch / Türkisch	42
--	----

## Arbeit / Beruf / EDV



Rhetorik/Schlagfertigkeitstraining/Small-Talk/Gewaltfreie Kommunikation	52
Klartext reden	
EDV (auch Senioren) am PC und mit mobilen Geräten/Digitale Kommunikation	53-59
Internet/Multimedia/Office 2013/ Bildbearbeitung/ Tastschreiben / Mathematik	
Rechnungswesen / Fibu 2 / Fibu Up to date / Datev / BWL Auswertung	59

## VHS für Kinder und Jugendliche

61

## VHS für Seniorinnen und Senioren

67

## Außenstellenarbeit / Stadtteilarbeit



Bruchsal – Süd	70
Bruchsal – Heidelberg	71
Bruchsal – Untergrombach, Obergrombach	74
Bad Schönborn	76
Kronau	79
Forst	81
Hambrücken	84
Karlsdorf – Neuthard	84
Kraichtal (Menzingen, Münzesheim, Unteröwisheim)	87
Östringen	93
Ubstadt – Weiher	95
Oberhausen – Rheinhausen	98
Philippsburg	99
Waghäusel (Wiesental, Kirrlach)	100

## Grenzüberschreitende UP Pamina VHS

103

## Dozentenfortbildung

106

## Allg. Geschäftsbedingungen / Widerrufsbelehrung und Widerrufsformular / Datenschutzbestimmungen

107

## Fax-Anmeldung

110

## Unterrichtsstätten der VHS / Volkshochschulen der Region

111



# Europa mitgestalten!

## Veranstaltungen zum Jahresthema



**10005**

**Mykene**

**Faszinierende "Zeitreise nach Griechenland" für Feinschmecker – Sonderführung und kulinarischer Genuss**

Claudia Bruder

Freitag, 22.02.19

Treffpunkt: 12.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkarten-automat

Rückkehr: ca. 19.45 Uhr

Gebühr: 17,- EUR

Nähere Infos siehe Seite 7

**10008**

**Strosbürrü ùf Elsässisch**

**Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und UP Pamina**

Bénédicte Keck, Adrien Fernique

Freitag, 15.03.2019

Treffpunkt: 08.00 Uhr

Busbahnhof Karlsruhe hinter dem

Hauptbahnhof

Busunternehmen Striebig Deutschland

GmbH

Gebühr: 52,- EUR

Nähere Infos siehe Seite 8

**10013**

**Europäische Entdeckungsfahrt nach Straßburg**

**Exkursion der Volkshochschulen**

**UP Pamina, Bruchsal und Bretten**

Irene Schäfer

Freitag, 26.04.2019

Treffpunkt: 08.35Uhr

Busbahnhof Karlsruhe hinter dem

Hauptbahnhof

Busunternehmen Striebig Deutschland

GmbH

Gebühr: 42,- EUR

Nähere Infos siehe Seite 8

**10906**

**Der erneuerte Elysée-Vertrag**

Dr. Patrice Harster

EVTZ Eurodistrict PAMINA

Freitag, 16.00 - 18.00 Uhr

Wissembourg

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Fr, 25.01.19

Nähere Infos siehe Seite 8

**10907**

**Das Elsäsiche heute**

Bénédicte Keck

Freitag, 16.00 - 19.00 Uhr

Wissembourg

Gebühr: 18,- EUR

Termin: Fr, 01.03.19

Nähere Infos siehe Seite 8

**10040**

**Ab ins Ausland!**

**Gap Year, Study Abroad, Praktikum, Work and Travel, Farmwork & Volunteering: Auslandsaufenthalte für Schüler und Studenten mit AIFS**  
**Kostenlose Informationsveranstaltung in Kooperation mit AIFS Deutschland**

Aline Katzenberger

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Termin: Di, 12.02.19

Nähere Infos siehe Seite 14

**10201**

**Das kleine 1x1 der Kommunalpolitik- Crashkurs für alle politisch Interessierten**

**Vortrag**

Susanne Kaiser

Mittwoch, 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Mi, 23.01.19

Nähere Infos siehe Seite 15

**10204**

**Mütter des Grundgesetzes**  
**Ausstellung in Kooperation mit der VHS Bretten**

Do 07.03.19 bis Di. 30.04.19

Rathausfoyer, Untere Kirchgasse 9

in 75015 Bretten

Der Eintritt ist frei.

Nähere Infos siehe Seite 15

**10202**

**Die Wahlen zum Europäischen Parlament 2019 und die Zukunft der Europäischen Union**  
**In Zusammenarbeit mit der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg und den Volkshochschulen in der Region Mittlerer Oberrhein**  
**kostenloser Vortrag**

Dr. Martin Große Hüttmann

Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Termin: Do, 14.02.19

Nähere Infos siehe Seite 15

**10505**

**Mehrsprachige Erziehung**  
**kostenloser Vortrag**

Reha-Südwest

Mittwoch, 18.30 Uhr

Reha-Südwest - Kinderhaus Merlin, Im Fuchsloch 3,

Termin: Mi, 22.05.19

Nähere Infos siehe Seite 18

**10901**

**Georgien auf dem Weg von der Sowjetunion nach Europa**  
**Dia-Vortrag**

Rainer Kaufmann

Donnerstag, 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Do, 21.02.19

Nähere Infos siehe Seite 23

**20404**

**„Frauen an die Macht!“ – Edition 2020**

**Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Bretten**

Termin: Fr 08.03.19

20:00-22:00 Uhr

Altes Rathaus, Bürgersaal, Marktplatz

75015 Bretten

Eintrittskarten im Vorverkauf 15,- Euro

Nähere Infos siehe Seite 26

**20106**

**Demokratie trifft Musik und Literatur**  
**Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Bretten**

Termin: Mo 06.05.19,

19:30-21:30 Uhr

Altes Rathaus, Bürgersaal, Marktplatz,

75015 Bretten

Eintrittskarten im Vorverkauf 7,- Euro

Nähere Infos siehe Seite 25

**30510**

**Köstliche Mittelmeerküche – eine kulinarische Reise rund ums Mittelmeer**

Cornelia Keller

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 21,- EUR

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

Termin: Fr, 10.05.19

Nähere Infos siehe Seite 41



# Veranstaltungen zum Jahresthema

**30512**

## **Tapas und Antipasti**

Cornelia Keller  
Dienstag, 18.00 - 22.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 21,- EUR  
zuzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Di, 04.06.19  
[Nähere Infos siehe Seite 41](#)

**30517**

## **Italienisch in der Küche Kochend italienisch lernen**

Paola Rita Gianella-Nànassy  
Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 18,- EUR  
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 15.03.19  
[Nähere Infos siehe Seite 41](#)

**30518**

## **Italienisch in der Küche Kochend italienisch lernen**

Paola Rita Gianella-Nànassy  
Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 18,- EUR  
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 17.05.19  
[Nähere Infos siehe Seite 41](#)

**40419**

## **Konversationsstraining Deutsch**

Dr. Cornelia Spallek  
10 Abende  
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 16  
Gebühr: 134,- EUR / ermäßigt: 101,- EUR  
Beginn: Mo, 14.01.19  
[Nähere Infos siehe Seite 44](#)

**40601**

## **Englisch für Reisende A1 Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Jakob-Friedrich Fiorini  
6 Nachmittage  
Freitag, 16.30 - 18.00 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Pavillon, Zimmer 13  
Gebühr: 36,- EUR / ermäßigt: 27,- EUR  
Beginn: Fr, 10.05.19  
[Nähere Infos siehe Seite 45](#)

**40612**

## **Englisch Konversation am Markttag A2/B1/B2**

Doris Jerathe  
12 Vormittage  
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 81,- EUR / ermäßigt: 61,- EUR  
Beginn: Mi, 09.01.19  
[Nähere Infos siehe Seite 46](#)

**40626**

## **Breaking News Englisch B1 Lehrmaterial wird von der Dozentin besorgt**

Ursula Eckart  
10 Abende  
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 24  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Mo, 28.01.19  
[Nähere Infos siehe Seite 47](#)

**40806**

## **Französisch für den Urlaub A1/A2**

**Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 1**  
Chantal Kemper  
10 Vormittage  
Donnerstag, 10.45 - 12.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG-Trakt, Besprechungszimmer  
Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR  
Beginn: Do, 24.01.19  
[Nähere Infos siehe Seite 47](#)

**40810**

## **Französisch B2 Conversation francaise**

Nassira Lathrache  
12 Abende  
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112  
Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR  
Beginn: Mi, 16.01.19  
[Nähere Infos siehe Seite 48](#)

**40912**

## **Conversation A2/B1**

**Lehrbuch: Qua e là per l'Italia. Eine Rundreise durch Italien! ab Lektion 1**  
Romina Tamborini  
10 Vormittage  
Donnerstag, 10.30 - 12.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 3  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Do, 10.01.19  
[Nähere Infos siehe Seite 49](#)

**40913**

## **Italienische Konversation B1**

**Lehrbuch: Linea diretta 2, ab Lektion 12**  
Paola Rita Gianella-Nànassy  
12 Abende  
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110  
Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR  
Beginn: Mo, 07.01.19  
Mit Schwerpunkt auf Konversation.  
[Nähere Infos siehe Seite 49](#)

**40914**

## **Italienisch B1 leichte Konversation**

Paola Rita Gianella-Nànassy  
12 Abende  
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR  
Beginn: Do, 10.01.19  
Sie haben schon gute Grundkenntnisse? Spielerisch und kreativ lernen Sie, sich auf Italienisch zu unterhalten. Das Material erhalten Sie im Kurs.  
[Nähere Infos siehe Seite 49](#)

**42001**

## **Schwedisch Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Ulrich Wunderlich  
10 Abende  
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112  
Gebühr: 89,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR  
inkl. Kopien 3,- EUR  
Beginn: Do, 31.01.19  
Höchstteilnehmerzahl: 7  
[Nähere Infos siehe Seite 50](#)

**42201**

## **Spanisch für den Urlaub Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub, ab Lektion 1**

Ursula Eckart  
10 Nachmittage  
Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 16  
Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR  
Beginn: Fr, 18.01.19  
[Nähere Infos siehe Seite 50](#)

**42217**

## **Spanisch B1 Conversación en Español Lehrbuch: Caminos neu 3, ab Lektion 11**

Mery Gubesch-Chiliquinga  
10 Abende  
Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 210  
Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR  
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Mi, 09.01.19  
[Nähere Infos siehe Seite 51](#)



# vhs für Europa

## Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

da wir Ihnen im Bereich der Vorträge auch in Zukunft ein vielfältiges und interessantes Programm zur Verfügung stellen möchten, bitten wir Sie Folgendes zu beachten: Die Mindestteilnehmerzahl für einen Vortrag beträgt 10 Personen. Kommt diese nicht zustande, muss der Vortrag zwingend abgesagt werden. Darauf weisen wir Sie nochmals hin, da in den letzten Semestern einige Vorträge aus Gründen des Teilnehmermangels abgesagt wurden. In einigen Fällen hat dies dazu geführt, dass Teilnehmer, welche sich nicht angemeldet hatten, abends vor verschlossenen Seminartüren standen. Die VHS Bruchsal kann nur diejenigen Teilnehmer über einen Ausfall informieren, welche sich auch angemeldet haben. Hinzu kommt noch, dass einige Vorträge nicht ausgefallen wären, hätten sich alle Interessierten entsprechend dem Hinweis im VHS-Programm (Voranmeldung erforderlich!) angemeldet. Um Ihnen nun in Zukunft weiterhin in allen Bereichen ein innovatives und zuverlässiges Vortragsprogramm anbieten zu können, bitten wir Sie diese Hinweise zu berücksichtigen. Jede Anmeldung trägt zum Stattfinden eines Vortrages bei; auch Ihre. Einfach telefonisch bei der Geschäftsstelle oder der jeweiligen Außenstelle anmelden und am Vortragsabend die Gebühr an der Abendkasse bezahlen. Über eine kurze Rückmeldung, wenn Sie am Vortragstermin doch verhindert sind, würden wir uns freuen. So, nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Durchforsten unserer bunten Vortragswelt. Bis zum nächsten Vortrag Ihrer Wahl!

Ihr VHS-Team

### VORTRÄGE DER VHS BRUCHSAL MIT AUßENSTELLEN



#### Vorträge in Bruchsal im Bürgerzentrum, Voranmeldung unter Tel.: 07251/79304

##### 10201

##### **Das kleine 1x1 der Kommunalpolitik**

Susanne Kaiser  
Mittwoch, 19.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 23.01.19

Nähere Info siehe Seite 15

##### 10202

##### **Die Wahlen zum Europäischen Parlament 2019 und die Zukunft der Europäischen Union**

Dr. Martin Große Hüttmann  
Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr  
Termin: Do, 14.02.19

Nähere Info siehe Seite 15

##### 10203

##### **Türkischer Ultranationalismus in Deutschland**

Sercan Bayrak  
Donnerstag, 18.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Do, 09.05.19

Nähere Info siehe Seite 15

##### 10301

##### **ETF und Indexfonds!**

Klaus Heinzmann  
Mittwoch, 18.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 30.01.19

Nähere Info siehe Seite 16

##### 10302

##### **ETF und Indexfonds!**

Klaus Heinzmann  
Mittwoch, 18.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 03.04.19

Nähere Info siehe Seite 16

##### 10304

##### **Warum wir beim Geld nicht immer rational sind**

Thomas Rohr  
Mittwoch, 19.00 Uhr  
Termin: Mi, 13.03.19

Nähere Info siehe Seite 16

##### 10306

##### **Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau – Altersvorsorge**

Klaus Heinzmann  
Mittwoch, 18.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 27.03.19

Nähere Info siehe Seite 16

##### 10307

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

Thiemo Faulhaber  
Mittwoch, 18.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 10.04.19

Nähere Info siehe Seite 16/17

##### 10308

##### **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Maria Brandes  
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Di, 30.04.19

Nähere Info siehe Seite 17

##### 10310

##### **Ausgesuchte Spezialitäten und Besonderheiten bei der Nachlassgestaltung**

Maria Brandes  
Dienstag, 19.00 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Di, 21.05.19

Nähere Info siehe Seite 17

##### 10401

##### **Leinenaggression beim Hund**

Katrin Bechtel  
Mittwoch, 19.00 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 27.02.19

Nähere Info siehe Seite 17

##### 10402

##### **Pflege zuhause organisieren!**

Björn Gatzert  
Donnerstag, 18.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Do, 21.03.19

Nähere Info siehe Seite 17

##### 10503

##### **Wie Eltern die Lesefertigkeiten ihrer Kinder verbessern und Lesefreude entwickeln**

Eric Raubuch  
Montag, 19.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 18.02.19

Nähere Info siehe Seite 19

##### 10505

##### **Mehrsprachige Erziehung**

Reha-Südwest  
Mittwoch, 18.30 Uhr  
Reha-Südwest - Kinderhaus Merlin, Im Fuchsloch 3,  
Termin: Mi, 22.05.19

Nähere Info siehe Seite 18

##### 10506

##### **Das linkshändige Kind – seine Begabungen und seine Schwierigkeiten**

Susanne Gaumann  
Mittwoch, 20.00 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 27.02.19

Nähere Info siehe Seite 19

##### 10608

##### **"Du musst...." "Du sollst....." oder "Du darfst nicht..."**

Ingrid Czerwinski  
Mittwoch, 20.00 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 13.02.19

Nähere Info siehe Seite 19

##### 10609

##### **Kinder schütteln sich stressfrei mit TRE®**

Elke Renz  
Montag, 19.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 18.02.19

Nähere Info siehe Seite 20



# Vorträge der VHS mit Außenstellen

**10611**

## **Persönliche Macht in Beziehungen**

Martin Noll  
Montag, 20.00 Uhr  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mo, 25.02.19  
[Nähere Info siehe Seite 20](#)

**10616**

## **Psychopädie**

Reinhard Mieschalla  
Mittwoch, 19.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 20.03.19  
[Nähere Info siehe Seite 21](#)

**10618**

## **Traumdeutung**

Margot Grados-Ramos  
Mittwoch, 19.00 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 27.03.19  
[Nähere Info siehe Seite 21](#)

**10629**

## **Glücklichsein entsteht im Kopf**

Martin Noll  
Dienstag, 20.00 Uhr  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Di, 21.05.19  
[Nähere Info siehe Seite 22/23](#)

**10901**

## **Georgien auf dem Weg von der Sowjetunion nach Europa**

Rainer Kaufmann  
Donnerstag, 19.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Do, 21.02.19  
[Nähere Info siehe Seite 23](#)

**10902**

## **Faszination Georgien**

Rainer Kaufmann  
Montag, 19.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 25.03.19  
[Nähere Info siehe Seite 23](#)

**10903**

## **Mit Esel Lucy auf dem Jakobsweg**

Katrin Dickgießer-Weiß  
Montag, 19.00 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 01.04.19  
[Nähere Info siehe Seite 23](#)

**10904**

## **Jubiläen wohin man schaut....**

Thomas Moos  
Montag, 19.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 29.04.19  
[Nähere Info siehe Seite 23](#)

**10905**

## **Japan - Eintauchen in eine fremde Kultur**

Tanja Walz  
Montag, 19.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 20.05.19  
[Nähere Info siehe Seite 23](#)

**30301**

## **MS und Schmerzen**

Dr. Michael Fritz  
Freitag, 19.00 Uhr  
Termin: Fr, 29.03.19  
[Nähere Info siehe Seite 39](#)

**30305**

## **Ernährung in Bilderbüchern**

Ingrid Eßwein  
Mittwoch, 19.00 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 27.03.19  
[Nähere Info siehe Seite 39](#)

---

**Vortrag in Bruchsal-Süd in der Konrad-Adenauer-Schule, Voranmeldung unter Tel.: 07251/89765**

**10601 B**

## **Psychopädie**

Reinhard Mieschalla  
Dienstag, 19:30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Di, 21.05.19  
[Nähere Info siehe Seite 70](#)

---

**Vortrag in Untergrombach in der Joß-Fritz-Schule, Voranmeldung unter Tel.: 07251/3675811 (vormittags)**

**10601 E**

## **Psychopädie**

Reinhard Mieschalla  
Mittwoch, 19.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 26.06.19  
[Nähere Info siehe Seite 74](#)

---

**Vorträge in Östringen in der LGÖ / Realschule Anbau, Voranmeldung unter Tel.: 07253/989870**

**10301 T**

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

Thiemo Faulhaber  
Montag, 18.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 25.03.19  
[Nähere Info siehe Seite 93](#)

**10302 T**

## **ETF und Indexfonds!**

Klaus Heinzmann  
Donnerstag, 18.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Do, 14.03.19  
[Nähere Info siehe Seite 93](#)

**10303 T**

## **Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau – Altersvorsorge**

Klaus Heinzmann  
Donnerstag, 18.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Do, 11.04.19  
[Nähere Info siehe Seite 93](#)

**10401 T**

## **Wohnung oder Haus mit Pilzbefall?**

Frank Seitz  
Freitag, 19.00 Uhr

Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Fr, 22.03.19  
[Nähere Info siehe Seite 93](#)

**10402 T**

## **Gesundheitliche Auswirkungen durch Elektromog Elektrosmog – Was ist das und wie wirkt er?**

Frank Seitz  
Freitag, 19.00 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Fr, 05.07.19  
[Nähere Info siehe Seite 93](#)

**10601 T**

## **Indianische Weisheit – Die Hüter des alten Wissens**

Margot Grados-Ramos  
Montag, 19.00 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 06.05.19  
[Nähere Info siehe Seite 94](#)

**10602 T**

## **Positives Denken – die Macht der Gedanken und Vorstellungen**

Margot Grados-Ramos  
Montag, 19.00 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 20.05.19  
[Nähere Info siehe Seite 94](#)

**10603 T**

## **"Denken hält fit" – Einführung ins aktive Gehirntraining**

Christiane Rathgeb  
Montag, 18.00 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 03.06.19  
[Nähere Info siehe Seite 94](#)

---

**Vorträge in Oberhausen-Rheinhausen in der Gemeinschaftsschule, Voranmeldung unter Tel.: 07254/4069813**

**10501 W**

## **Lernen lernen**

Alexander Böser  
Montag, 18.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 08.04.19  
[Nähere Info siehe Seite 98](#)

**11001 W**

## **Zucker in aller Munde**

Alexander Böser  
Montag, 18.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 11.03.19  
[Nähere Info siehe Seite 98](#)

**11002 W**

## **"Genverändert, künstlich, chemisch" vs.**

### **"bio, vegan, öko"**

Alexander Böser  
Montag, 18.30 Uhr  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 25.03.19  
[Nähere Info siehe Seite 98](#)

# Unterwegs mit der VHS



## Tages- fahrten

**10001**

### **Märchenhafter Mummelsee – erste Blüten in der Lichtentaler Allee Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten**

Claudia Bruder

Sonntag, 10.02.19

Treffpunkt: 09.40 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal am

Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 17.45 Uhr

Gebühr: 16,- EUR

zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte 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 Schwarzwalds" 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 werden auf dem Rückweg in der Lichtentaler Allee die ersten Blüten bezaubert. Bei ungünstiger Wetterprognose bitte am Vortag (18-20 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

**10005**

### **Mykene**

### **Faszinierende "Zeitreise nach Griechenland" für Feinschmecker – Sonderführung und kulinarischer Genuss**

Claudia Bruder

Freitag, 22.02.19

Treffpunkt: 12.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am

Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 19.45 Uhr

Gebühr: 17,- EUR

inkl. Sonderführung, zuzgl. ermäßigter Museumseintritt 9,- EUR (mit Museumspass frei) Einkehr und Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer

mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung mitteilen (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).

Griechenland in den schönsten Facetten werden Sie bei dieser einzigartigen Exkursion erleben. Die Sonderführung durch die Sonderausstellung im Badischen Landesmuseum nimmt Sie mit in eine ferne Vergangenheit dieser ersten Hochkultur auf europäischem Festland. Ein imposantes Löwentor inmitten zyklischer Mauern und Agamemnon, der düstere Anführer der Griechen im Kampf gegen Troja – dies alles ist Mykene. Mächtige Fürsten herrschten hier in der späten Bronzezeit. Auch wenn die Burg von Mykene nicht das einzige Machtzentrum war, nimmt es in der Welt der Sagen und Mythen eine herausragende Stellung ein. Mehr als 400 hochkarätige Leihgaben aus verschiedenen griechischen Museen können Sie in Karlsruhe bestaunen, darunter zahlreiche, die das geschichtsträchtige Land noch nie verlassen haben. Zum krönenden Abschluss genießen Sie griechische Spezialitäten in einem landestypischen Restaurant.

**10004**

### **Stuttgarter Jugendstil-Markthalle und Blumenmarkt am Valentinstag – kulinarische Genussführung mit Blick hinter die Kulissen**

### **Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten**

Claudia Bruder

Donnerstag, 14.02.19

Treffpunkt: 10.20 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal, am

Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 19.30 Uhr

Gebühr: 33,- EUR

inkl. Führung mit vielfältigen Verkostungen, zuzgl. Bahnticketanteil. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte oder Bahncard bitte bei der Anmeldung mitteilen (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich). Stuttgarts historische Markthalle ist ein Erlebnis für sich: Die Atmosphäre in dem lichtdurchfluteten, denkmalgeschützten Jugendstilbau ist unvergleichlich. Die Vielfalt einladender, bunter Marktstände und der Duft von Köstlichkeiten aus aller Welt machen den Besuch zu einem echten Fest für die Sinne. Spannend wird auch der Ausflug in den Untergrund mit Blick hinter die Kulissen. Bei Ihrem Rundgang erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte des historischen Gebäudes und zwischendurch genießen Sie an ver-

schiedenen Marktständen mediterrane Spezialitäten, einheimische und exotische Früchte und andere Köstlichkeiten: Dieser Ausflug ist ein Muss für jeden Genießer! Eine weitere Attraktion am Valentinstag ist der Blumenmarkt umrahmt von historischen Gebäuden, die in die Architektur der Markthalle eingeflossen sind. Zum Abschluss ist eine Einkehr im traditionsreichen "Marktstübli" geplant. Bitte Trinkglas in Geschirrhandtuch verpackt mitbringen.

**10002**

### **Gourmet - Seminar - Fisch Exquisites Fischmenü mit Erläuterungen des Chefskochs**

Mittwoch, 13.02.19

Treffpunkt: 18.30 Uhr

Gasthof "Zum Bären"

Gebühr: 45,- EUR

inkl. Fischmenü, zuzgl. Getränke

Bei dieser Veranstaltung wird ein 4-Gang Fischmenü serviert. Zwischen den einzelnen Gängen gibt der Chefskoch Thomas Sommer vom "Gasthof Bären" Informationen, wie Sie mit Raffinesse ein perfektes Fischmenü zaubern können. Ebenso informiert er hierbei auch über die Frische, die Qualität und den Kauf von Fisch.

**10003**

### **Spargel – live!**

### **Bruchsaler Spargel – vom Einkauf bis zum Teller**

### **Exquisites Spargelmenü mit Erläuterungen des Chefskochs**

Mittwoch, 10.04.2019

Treffpunkt: 18.30 Uhr

Gasthof "Zum Bären"

Gebühr: 45,- EUR

inkl. Spargelmenü, zuzgl. Getränke

Bei dieser Veranstaltung wird ein 4-Gang Spargelmenü serviert. Zwischen den einzelnen Gängen gibt der Chefskoch Thomas Sommer vom "Gasthof Bären" Informationen, wie Sie mit Raffinesse ein perfektes Spargelmenü zaubern können. Ebenso informiert er hierbei auch über die Frische, die Qualität und den Kauf des "Weißen Goldes".





## Hier finden Sie passend zu unserem Jahresthema eine Auswahl an Kooperationsveranstaltungen mit der UP PAMINA VHS in Wissembourg



Die UP PAMINA VHS ist die deutsch-französische Volkshochschule des Pamina-Raums (Palatinat, Mittlerer Oberrhein, Nord Alsace). Französisch Kenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich!

Bitte melden Sie sich direkt bei der UP PAMINA VHS für diese Veranstaltungen an. Der genaue Ort wird bei der Anmeldebekräftigung bekannt gegeben. Weitere Informationen siehe Seite.103.

Kontakt: Tel: 0033/388949564, Email: [info@up-pamina-vhs.org](mailto:info@up-pamina-vhs.org), Homepage: [www.up-pamina-vhs.org](http://www.up-pamina-vhs.org)

### 10008

#### Strosbürrü ùf Elsässisch

##### Exkursion der UP Pamina VHS und der Volkshochschule Bruchsal

Bénédicte Keck, Adrien Fernique

Freitag, 15.03.2019

Treffpunkt: 08.00 Uhr

Busbahnhof Karlsruhe hinter dem Hauptbahnhof

Busunternehmen Striebig Deutschland GmbH

Gebühr: 52,- EUR

inkl. Busfahrt und Führungen, zuzgl. 5 € für die Jahresmitgliedschaft in der UP PAMINA VHS, die nach französischem Recht erforderlich ist.

(Die Mitgliedschaft erlischt nach einem Kalenderjahr automatisch.)

Diese Tagesfahrt erschließt die Europastadt auf ungewöhnliche Art. vormittags steht ein Besuch des Amtes für Sprache und Kultur im Elsass und in der Mosel (OLCA) auf dem Programm. Dieses "Elsässische Sprochàm" setzt sich für eine stärkere Präsenz der Regionalsprache in allen Lebensbereichen ein. Ein Stadtrundgang auf Elsässisch und eine Führung durch das Elsässische Museum vermitteln einen Überblick über die Vielfalt des elsässischen Erbes.

### 10013

#### Europäische Entdeckungsfahrt nach Straßburg

##### Exkursion der UP Pamina VHS und der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Irene Schäfer

Freitag, 26.04.2019

Treffpunkt: 08.35Uhr

Busbahnhof Karlsruhe hinter dem Hauptbahnhof

Busunternehmen Striebig Deutschland GmbH

Gebühr: 42,- EUR

inkl. Busfahrt und Führungen, zuzgl. 5 € für die Jahresmitgliedschaft in der UP PAMINA VHS, die nach französischem Recht erforderlich ist.

(Die Mitgliedschaft erlischt nach einem Kalenderjahr automatisch.)

Diese Entdeckungsfahrt widmet sich den europäischen Institutionen in Straßburg. Am Vormittag wird das Europäische Parlament mit dem Plenarsaal besichtigt. Am Nachmittag steht eine Führung durch den Europarat auf dem Programm. Nach einer thematischen Einführung wird ein Film über die Funktionsweise der Institution gezeigt und der Sitzungssaal besucht.

### 10906

#### Der erneuerte Elysée-Vertrag

Dr. Patrice Harster, EVTZ Eurodistrict PAMINA

Freitag, 16.00 - 18.00 Uhr

Wissembourg

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Fr, 25.01.19

zuzgl. 5,-€ Jahresmitgliedschaft der UP PAMINA VHS, die nach französischem Recht erforderlich ist.

(Die Mitgliedschaft erlischt nach einem Kalenderjahr automatisch)

Anlässlich des 55. Jubiläums der Unterzeichnung des deutsch-französischen Freundschaftsvertrags streben die Staatshäupter beider Länder aktuell eine Erneuerung des Vertragswerks zur Vertiefung der bilateralen Beziehungen an. Die Gesprächsrunde bietet Einblicke in die aktuellen Entwicklungen und Herausforderungen der Zusammenarbeit in der Grenzregion und darüber hinaus.

### 10907

#### Das Elsässische heute

Bénédicte Keck

Freitag, 16.00 - 19.00 Uhr

Wissembourg

Gebühr: 18,- EUR

Termin: Fr, 01.03.19

zuzgl. 5,-€ Jahresmitgliedschaft der UP PAMINA VHS, die nach französischem Recht erforderlich ist.

(Die Mitgliedschaft erlischt nach einem Kalenderjahr automatisch)

Das Elsass liegt an der deutsch-romanischen Sprachgrenze, die sich seit etwa tausend Jahren kaum verändert hat. Der Vortrag bietet Einblicke in die aktuelle Situation des Elsässischen und die Aufgaben des elsässischen Sprochàm (OLCA) mit Sitz in Straßburg. Es setzt sich für eine stärkere Präsenz der elsässischen Sprache in allen Bereichen des Lebens ein. Mäche mit!



**10006**

## **Besichtigung der Ölmühle Bender in Ubstadt-Weiher**

Doris Schucker  
Montag, 11.03.19  
Treffpunkt: 13.50 Uhr  
Eingang der Firma, Bahnhofstr. 2, in Ubstadt  
Ende: ca. 15.30 Uhr  
Gebühr: 23,- 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.

**10007**

## **Wissenswertes über die Herstellung von Hochprozentigem**

Bernhard de Bortoli  
Freitag, 15.03.19  
Treffpunkt: 18.00 Uhr  
Friedrichstr. 5, Kraichtal-Unteröwisheim (Parkmöglichkeit 100 m entfernt auf dem Friedhofsparkplatz / Stadtbahnhaltestelle Bahnhof Unteröwisheim)  
Ende: 20.00 Uhr  
Gebühr: 11,- EUR  
inkl. 3,- EUR für Brötchen mit Fleischkäse und Schnapsprobe.  
"Destillato de Bortoli" destilliert seit 20 Jahren Edelbrände und -geiste, DLG prämierte Spitzenqualitäten in Kraichtal-Unteröwisheim. Die Pflege und gründliche Kenntnis guter alter Traditionen des Brennerhandwerks verbunden mit der Anwendung neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse der Destillations- und Spirituosentechnologie sind die Grundphilosophien des Betriebes. Während des Brennvorgangs erhalten Sie Einblick darüber, welche Teile zu einem edlen Destillat weiterverarbeitet werden. Anschließend findet eine Verkostung der Produkte mit Vesper statt.

**10009**

## **Amphibienexkursion zum Frühlingsanfang bei Vollmond im Weingartner Moor**

Claudia Bruder  
Mittwoch, 20.03.19  
Treffpunkt: 18.30 Uhr  
am Parkplatz direkt an der B3 zwischen Weingarten und Grötzingen (links),  
Ende: ca. 21.00 Uhr  
Gebühr: 9,- EUR  
Ein echtes Abenteuer erwartet Sie am ersten Frühlingsabend im Weingartner Moor! Als bedeutender Laichplatz für 14 einheimische Amphibienarten ist es von europäischem Rang. Nirgendwo in der Region leben so viele der seltenen Springfrösche wie hier. Diese größte Population Südwestdeutschlands macht mit riesigen Sprüngen ihrem Namen alle Ehre. Zum Frühlingsanfang, wenn die Tiere zu den Laichplätzen ziehen, begegnen wir auch den langsamen Kröten, die ihre Männchen Huckepack tragen, in beeindruckender Atmosphäre. Die leitende Naturpädagogin wird Sie behutsam an die Wasserstellen und auch zu den

"Pfahlbauten" im Moor führen, von wo aus wir dem Froschkonzert bei Vollmond lauschen können. Mit etwas Glück ist dabei sogar im Rotlicht die Schallblase zu erkennen. Bitte rutschfeste Gummistiefel und warme wetterangepasste Kleidung tragen; Rotlichttaschenlampe (soweit vorhanden) mitbringen – bitte aber keine grelle Taschenlampe oder Stirnlampe. Bei ungünstiger Wetterprognose und Temperaturen unter 8 °C bitte am Kurstag (11-14 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

**Info!**

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

**10010**

## **Ein Abend in der "Villa rustica" – Erlebnisführung im Römermuseum Stettfeld**

Claudia Bruder  
Samstag, 23.03.19  
Treffpunkt: 14.00 Uhr  
Bahnhofshalle Bruchsal, am Fahrkartensautomat  
Rückkehr: ca. 19.25 Uhr  
Gebühr: 15,- EUR  
inkl. Eintritt, Erlebnisführung und Würzwein, zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung mitteilen (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).  
Eine spannende Entdeckungsreise auf den Spuren der Römer in unserer Region erwartet Sie! Nach einem schönen Spaziergang durch einstige römische Weidegebiete, heute Naturschutzgebiet, tauchen Sie bei einer Erlebnisführung im Römermuseum in Stettfeld ganz und gar in die Welt eines Volkes ein, das unsere Geschichte und unsere Sprache entscheidend prägte. Spannend wird auch die Besichtigung eines alten römischen Kellers außerhalb. Gemeinsam erfreuen wir uns an einem beliebten römischen Spiel und zum Abschluss genießen Sie einen echten Würzwein nach römischen Rezepturen. Bitte wettergerechte Kleidung und Schuhe tragen sowie Trinkglas in Geschirrhandtuch verpackt mitbringen.

**10011**

## **Besichtigung des Tonstudios Hofa in Karlsdorf-Neuthard**

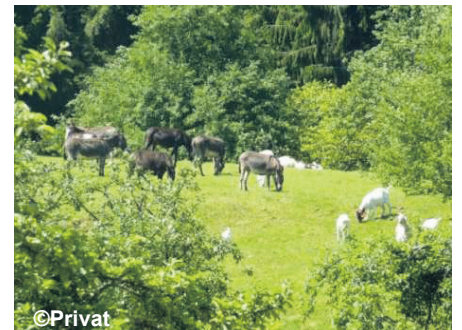
Doris Schucker  
Montag, 01.04.19  
Treffpunkt: 10.50 Uhr  
Eingang des Studios, Lußhardtstr. 1-3 in Karlsdorf  
Ende: ca. 13.00 Uhr  
Gebühr: 6,- EUR  
Das Tonstudio ist eines der größten Dienstleister auf dem Gebiet der Audio- und Medien-

Produktion im deutschsprachigen Raum. Das Tonstudio Hofa GmbH gibt uns Einblicke in die Welt von Musikproduktionen und Tontechniken. Hier im Karlsdorfer Unternehmen dreht sich nicht alles um reine Musikaufnahme, mehrere Standbeine, wie z.B.: Akustikelemente, die Aufnahmen optimieren, hat sich die Firma aufgebaut.

**10012**

## **Vollmondexkursion in die Ungeheuerklamm**

Claudia Bruder  
Freitag, 19.04.19  
Treffpunkt: 20.20 Uhr  
Parkplatz an der B3 zwischen Untergrombach und Weingarten  
Ende: ca. 22.45 Uhr  
Gebühr: 11,- EUR / ermäßigt: 10,- EUR  
Die größte und tiefste Waldschlucht der Region auf schmalen Weg zu durchwandern, ist an sich schon eindrucksvoll und bei Vollmond ein echtes Abenteuer. Mit Glück können wir dabei sogar Eulen über den Schluchtwald schweben sehen und ihre schaurig-schöne Rufe hören. In einer warmen Frühlingsnacht lassen sich Fledermäuse beobachten - mittels Detektoren sogar akustisch. Sie dürfen gespannt sein, welchen Amphibien wir begegnen, können Gewölle anschauen, Federn von Eulen anfassen und ihre Stimmen hören. Auf alle Fälle werden Sie bei diesem faszinierenden Erlebnis viel Spannendes über die Tiere der Schlucht erfahren, die ebenso geheimnisumwittert sind, wie die Ungeheuerklamm selbst. Bitte warme Kleidung und Wanderschuhe tragen. Rotlichttaschenlampe (soweit vorhanden) mitbringen - bitte aber keine grelle Taschenlampe oder Stirnlampe. Bei dichter Bewölkung bitte am Kurstag (11-14 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376)!



**10014**

## **Goldeselwanderung mit Gaumenschmaus im Schwarzwälder Weidehof**

### **Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten**

Claudia Bruder  
Sonntag, 28.04.19  
Treffpunkt: 09.20 Uhr  
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartensautomat  
bei Bedarf Zustieg in Karlsruhe bei Frau Bruder erfragen (0721/4903376)  
Rückkehr: ca. 18.10 Uhr  
Gebühr: 33,- EUR  
ermäßigt: 29,- EUR für Kinder bis 13 Jahre  
inkl. Eselwanderung mit Führung, Getränke und Buffet (Vegetarier bitte bei der Anmeldung angeben), zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden.



**Ruckzuck  
ist einfach.**



sparkasse-kraichgau.de/kwitt

**Weil man Geld schnell und leicht per Handy senden kann. Mit Kwitt, einer Funktion unserer App.\***

\* Gilt nur zwischen deutschen Girokonten.



**Sparkasse Kraichgau**

Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte angeben. Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich). Für Naturliebhaber, die Ruhe und Gemütlichkeit lieben, ist diese Tour mit den kuscheligen Langohren goldrichtig und auch landschaftlich und kulinarisch ein Hochgenuss. Haben Sie Ihren Esel erst einmal "fein herausgeputzt", beginnt die fröhliche Wanderschaft auf ruhigen Pfaden in die einmalige Schwarzwaldlandschaft. Auf den weitläufigen Wiesen fühlen sich viele alte Haustierrassen mit ihren Jungen wohl und laden uns immer wieder zum Streicheln ein. Zu Mittag (gegen 13 Uhr) genießen Sie ein vielfältiges Buffet auf dem wunderschön gelegenen Weidehof mit köstlichen Hofprodukten aus artgerechter Haltung zu frischem Holzofenbrot und hausgemachtem Apfelsaft. Und zum krönenden Abschluss erwartet Sie eine kleine Überraschung. Bitte Vesperbrettchen und Besteck mitbringen und Wanderschuhe tragen! Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (18-20 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376)!

## 10015

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

Samstag, 04.05.19  
Treffpunkt: 9.20 Uhr  
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat  
Rückkehr: ca. 21.20 Uhr  
Gebühr: 16,- EUR  
zuzgl. Kosten für ein Bahnticket

Auf abwechslungsreichen Pfaden durch die traumhafte Landschaft des UNESCO-Biosphärenreservats Schwäbische Alb führt Sie der 2016 zum schönsten Wanderweg Deutschlands ausgezeichnete 10 km lange "Wasserfallsteig" zu zwei spektakulären Wasserfällen. Hier erleben Sie Naturschauspiele der ganz besonderen Art, die von einzigartiger Natur umgeben sind. Zu den schönsten der Schwäbischen Alb zählt die Zeit, in der die Mondviole den Schluchtwald in ein Blütenmeer verwandelt. Während der Uracher Wasserfall aus 37 Metern über eine Tuffsteinkante ins Tal stürzt, fällt beim Gütersteiner Wasserfall das Wasser in vielen kleinen Kaskaden in Felsenbecken und verzaubert mit einer wildromantischen Landschaft. Unter naturpädagogischer Leitung werden Sie in eine uralte Welt voller Entdeckungen entführt. Wunderschöne Aussichten auf Felsformationen und auf die Burgruine Hohenurach werden Sie ebenfalls begeistern. Bitte Vesper und Getränk mitbringen. Festes Schuhwerk und wald- und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag die Kursleiterin am Vortag (19-21 Uhr) anrufen (0721/ 903376).

## 10016

**Exkursion in die Wilhelma nach Stuttgart**  
**Inside Wilhelma "Primaten"**

Ingrid Eßwein  
Samstag, 04.05.19  
Treffpunkt: 08.00 Uhr  
Bahnhofshalle Bruchsal, am Fahrkartenautomat  
Rückkehr: ca. 19.30 Uhr  
Gebühr: 28,- EUR / ermäßigt: 26,- EUR  
Kinder und Schüler bis 17 Jahre inkl. Eintritt und Führung, zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV-Karte ab 60 bitte bei der Anmeldung mitteilen. Die Wilhelma bietet über einem Dutzend verschiedenen Primatenarten ein Zuhause. Vom Zwergseidenäffchen bis zum eindrucksvollen Silberücken reicht das Spektrum! Die Führung klärt den Unterschied zwischen Neu- und Altweltaffen und stellt Bonobos und Gorillas als Vertreter der Menschenaffen vor. Das neue Menschenaffenhaus beherbergt zudem Europas einziges Gorillawaisenhaus, in dem im Notfall Gorillanachwuchs mit der pflegerischen Erfahrung aus 40 Jahren von Hand großgezogen wird.



## 10017

**Fledermausabenteuer im Weingartener Moor für Familien mit Kindern ab 5 Jahren**

Claudia Bruder, Hubert Bruder  
Freitag, 10.05.19  
Treffpunkt: 19.00 Uhr  
am Parkplatz direkt an der B3 zwischen Weingarten und Grötzingen (links),  
Ende: ca. 22.00 Uhr  
Gebühr: 12,- EUR / ermäßigt: 9,- EUR  
Dieses spannende Abenteuer führt ins Moor zu den geheimnisvollen Fledermäusen, die wir mit neuester Technik belauschen. Bei der Erkundung der faszinierenden Flattertiere, werden auch Spiel und Spaß nicht zu kurz kommen! Bitte feste Schuhe tragen, Jacke für die Nacht und Taschenlampe mitbringen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (19-21 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/ 4903376)!

**Ein echtes Abenteuer erwartet Sie in idyllischer Natur! Über Holzstege gelangen wir über das Moor zu den "Pfahlbauten" am See. Im Mondlicht huschen geheimnisvolle Schatten über das Wasser, deren heimliche Rufe wir mit Fledermausdetektoren allerneuester Technik belauschen.**



Dabei genießen wir köstliche Streuobst-wiesensäfte und "Nachtschwärmercocktails" mit duftenden Blüten und Kräutern aus der artenreichen Lebenswelt dieser nützlichen Insektenjäger. Bitte mitbringen: Trinkglas, Fernglas, kleinen Löffel, Taschenlampe; feste Schuhe tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (19-21Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/ 4903376)!

## 10018

### **Vollmond-Fledermausexkursion mit Streuobstwiesendrinks im Weingartener Moor**

Claudia Bruder

Freitag, 17.05.19

Treffpunkt: 20.00 Uhr

am Parkplatz direkt an der B3 zwischen Weingarten und Grötzingen (links),

Ende: ca. 22.30 Uhr

Gebühr: 13,- EUR / ermäßigt: 11,- EUR inkl. Getränke

## 10019

### **Vollmond-Fledermausexkursion mit Streuobstwiesendrinks im Weingartener Moor**

Claudia Bruder

Donnerstag, 15.08.19

Treffpunkt: 19.40 Uhr

am Parkplatz direkt an der B3 zwischen Weingarten und Grötzingen (links),

Ende: ca. 22.10 Uhr

Gebühr: 13,- EUR / ermäßigt: 11,- EUR inkl. Getränke

## 10020

### **Fledermausexkursion bei Mondlicht mit Nachtschwärmercocktails**

Claudia Bruder

Montag, 17.06.19

Treffpunkt: 20.30 Uhr

am Parkplatz direkt an der B3 zwischen Weingarten und Grötzingen (links),

Ende: ca. 23.00 Uhr

Gebühr: 13,- EUR

ermäßigt: 11,- EUR

inkl. Getränke

## 10021

### **Fledermausexkursion bei Mondlicht mit Nachtschwärmercocktails**

Claudia Bruder

Samstag, 13.07.19

Treffpunkt: 20.20 Uhr

am Parkplatz direkt an der B3 zwischen Weingarten und Grötzingen (links),

Ende: ca. 22.50 Uhr

Gebühr: 13,- EUR / ermäßigt: 11,- EUR inkl. Getränke

## 10022

### **Naturpädagogische Erlebnisführung durchs Weingartener Moor**

Claudia Bruder

Samstag, 11.05.19

Treffpunkt: 14.00 Uhr

am Parkplatz direkt an der B3 zwischen Weingarten und Grötzingen (links),

Ende: ca. 19.00 Uhr

Gebühr: 13,- EUR / ermäßigt: 11,- EUR

Diese erlebnisreiche Tour führt Sie an die schönsten Stellen des Weingartner Moors,

dem letzten Teil eines ehemals großen Niedermoores mit zahlreichen gefährdeten Arten. Der Wechsel von Moor, offenen Wasserflächen und großflächigem Bruchwald bietet gute Voraussetzungen für eine vielfältige Tier- und Pflanzenwelt, so dass Sie sich auf zahlreiche Entdeckungen freuen können. An das Moor schließt sich ein Naturschutzsee an nahe einem Teich, auf dem mit etwas Glück auch viele Frösche und Libellen zu sehen sind. Ein schmaler Holzsteg führt zu einem "Pfahlbau" am Rand des Moors, von dem aus sich die Tierwelt auf und über dem Wasser gut beobachten lässt. Bei schönem Wetter rundet eine Einkehr am Seeufer das eindrückliche Erlebnis ab. Bitte wald- und wetterfest anziehen; feste Schuhe tragen, Fernglas mitbringen. Bei angekündigtem Gewitter oder Starkregen bitte am Kurstag (10-12 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/ 4903376).

## 10023

### **Tagesfahrt zu den Stationen des Lebens und des Wirkens der Hildegard von Bingen Nonne, Mystikerin, Prophetin, Heilkundige**

Gordana Mlakar

Samstag, 11.05.2019

Treffpunkt: 07.50 Uhr

Busbahnhof Bruchsal am Bahnhof

Rückkehr: ca. 20.00 Uhr

Gebühr: 46,- EUR

inkl. Busfahrt und Führungen

Hildegard von Bingen gilt als eine der bedeutendsten Frauen des deutschen Mittelalters. Das Interesse an ihrer Person und vor allem an ihrer Heilkräuterkunde ist ungebrochen. Doch sie war mehr als nur eine Heilkundige. Fortschrittlich und weit Ihrer Zeit voraus hatte sie damals schon gewusst: "Was kränkt, macht krank, was beleidigt, macht Leiden". Sie hat die Zusammenhänge zwischen Leib, Seele und Geist erkannt. Das macht sie heute so aktuell. Sie war Naturforscherin, Dichterin, Komponistin, Reisende, Politikerin und eine große Mystikerin. Sie leitete zwei Klöster, hielt Predigten auf Marktplätzen, beriet Kaiser und Päpste und führte einen der umfangreichsten Briefwechsel ihrer Zeit. Wir werden Orte ihres Lebens und Wirkens zwischen dem Rhein-, Glan- und Nahetal, die in wunderschöne Landschaft eingebettet liegen, besuchen und viele geschichtliche und kunstgeschichtliche Kleinode kennen lernen. Gegen 18.00 Uhr fahren wir nach Bruchsal zurück.

### **In Zusammenarbeit mit der Touristeninformation Bruchsal**



## 10024

### **Kleine Stadtführung mit der Brusler Weinleiter**

Roland Schmitt

Freitag, 17.05.19

Treffpunkt: 16.00 Uhr

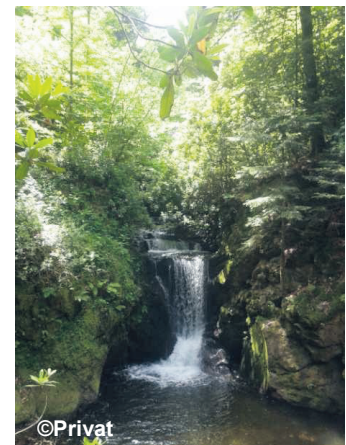
Haupteingang Schloss

Ende: ca. 18.30 Uhr

Gebühr: 22,- EUR

inkl. Führung und Weinleiter

Diese kleine Stadtführung führt vom Barockschloss vorbei an der Justizvollzugsanstalt und der Fürst-Stirum-Klinik, den Mozartweg entlang bis in den Stadtgarten mit dem Belvedere. Eine Stippvisite beim Wingerthäuschen mit schöner Panoramasicht über die Stadt ist auch geplant. Auf dem Weg erfahren die Gäste von Stadt- und Weinerlebnisführer Roland Schmitt Interessantes über die 8.000-jährige Entwicklung des Weinbaus im Allgemeinen und über die spezielle Geschichte des Weines in Bruchsal. Von der besonderen Qualität der hiesigen Weine können sich die Gäste an Hand einer Weinleiter mit vier ausgewählten Kreszenzen renommierter Weingüter aus dem Kraichgau und Bruchsal persönlich überzeugen. Ergänzend dazu gibt es Wasser und Brot.



## 10025

### **Frühlingsexkursion an die Geroldsauer Wasserfälle zur Rhododendronblüte Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten**

Claudia Bruder

Samstag, 25.05.2019

Treffpunkt: 09.20 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal, am

Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 18.15 Uhr

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte unbedingt mitteilen.

Wie eine Märchenwelt aus Tolkiens "Herr der Ringe" bezaubern die Geroldsauer Wasserfälle mit moosbewachsenen Steinen, kristallklarem Wasser und kleinen Waldpfaden. Ein echtes Ereignis ist die Blüte der alten Rhododendronblume, die die felsigen Ufer säumen. Lassen Sie sich einladen, mit Naturpädagogin Claudia Bruder das geologische Naturdenkmal mit seinen seltenen Moosen und Farnen zu erkunden. Dazu wird auch die Schatzkiste mit zauberhaften Fundstücken aus der Schwarzwälder Gesteinswelt geöffnet. Zu Mittag ist eine Einkehr im Garten des idyllisch gelegenen Waldgasthauses vorgesehen. Bitte feste Schuhe anziehen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (19-20.30 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376)!



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

## 10026

### **Wildrosenblüte in der badischen Prärie und im Alten Botanischen Garten**

#### **Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten**

Claudia Bruder  
Donnerstag, 30.05.19  
Treffpunkt: 9.40 Uhr  
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat  
Rückkehr: ca. 18.30 Uhr  
Gebühr: 19,- EUR

inkl. Material und Getränke zuzgl. Einkehr und Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung mitteilen. Eine Entdeckungsreise voller botanischer Besonderheiten erwartet Sie bei der naturpädagogischen Führung durch den Alten Botanischen Garten, der Mitte des 19. Jahrhunderts aus den Großherzoglichen Küchengärten entstand. Hier erleben Sie botanische Forschung und Artenschutz in einzigartiger Verbindung. Eine wichtige Aufgabe des Gartens ist der Erhalt seltener, vom Aussterben bedrohter Arten. So finden Sie unter den über 5000 Pflanzenarten auch viele heimische Seltenheiten, wie das Adonisröschen und eine bunte Vielfalt von Blumen und Kräutern. Aber auch das Seerosenhaus, Palmenhaus und weitere Tropenhäuser werden Sie beeindrucken. Nach der Einkehr (gegen 14 Uhr) vor dem Botanischen "Schlossgarten" werden Sie die blühenden Sandrasen umgeben von riesigen Wildrosensträuchern eines einzigartigen Naturschutzgebietes bezaubern. Zahlreiche seltene und gefährdete Pflanzenarten zeigen ein reizvolles Farbenspiel und am Abend wagen sich Kaninchen hervor. Die naturpädagogische Führung bringt Ihnen die botanischen Besonderheiten intensiv näher. Sogar Naturkosmetik und Rosenblütenlimonade werden angeboten. Bitte Trinkglas in Geschirrhandtuch verpackt mitbringen. Bei angekündigtem Dauerregen bitte am Vortag (20-21 Uhr) Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

## 10027

### **Schwarzwaldausflug zu den Weideziegen mit Kornmahlen, Ziegenkäsebuffet und Wildkräutern**

#### **Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten**

Claudia Bruder  
Samstag, 01.06.19  
Treffpunkt: 09.20 Uhr  
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat  
Rückkehr: ca. 18.10 Uhr  
Gebühr: 24,- EUR / ermäßigt: 22,- EUR  
inkl. Ziegenkäsebuffet, Kräuterführung und Kornmahlen, zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung mitteilen. Wer an anderer Haltestelle via

Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei Anmeldung angeben.

Ein ganz besonderes Erlebnis erwartet Sie im schönen Schwarzwald: Verschmuste Weideziegen mit ihren jungen Geißlein begrüßen Sie auf dem idyllischen Ziegenpfad, in der alten Wassermühle wird Korn gemahlen und unter Anleitung einer Naturpädagogin werden Sie köstlichen handgemachten Ziegenkäse mit Zubereitungen aus selbst gepflückten Kräutern verfeinern. Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und Wanderschuhe tragen, Getränk in Outdoor-flasche (zum Nachfüllen), Trinkbecher für das Quellwasser, leere Box zum Kräutersammeln, Brettchen und Messer in Geschirrhandtuch verpackt. Bitte alles im Rucksack verpacken, da die Ziegen gerne an Tüten und Taschen knabbern. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (18-20 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376)!



## 10028

### **Tagesfahrt nach Baden-Baden zur Rosenblüte**

Gordana Mlakar  
Samstag, 01.06.19  
Treffpunkt: 07.50 Uhr  
Busbahnhof Bruchsal am Bahnhof  
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr  
Gebühr: 57,- EUR  
inkl. Busfahrt und Führungen

Auf dem Weg nach Baden-Baden werden wir zunächst einen Abstecher zur Autobahnkirche Baden-Baden machen und das außergewöhnliche Bauwerk besichtigen. Die auf den ersten Blick fremdartig anmutende, in den 70er Jahren in Beton und in der Form eines Nomadenzelts erbaute Kirche mit ihrer eigenwilligen Außenanlage hat eine anspruchsvolle Zielsetzung und eine enorme Symbolkraft aufzuweisen. Nach der Besichtigung fahren wir nach Baden-Baden. Die herrliche Kurstadt ist berühmt für ihre wunderschönen Gärten und Parkanlagen. Der schönste Rosengarten ist der Rosenneuheitengarten auf dem Beutig. Auf einer Fläche von 7000 qm kann man zahllose Rosenarten bewundern. Nach der Besichtigung fahren wir in das Kurzentrum und haben Zeit für die Mittagspause. Danach unternehmen wir einen Rundgang durch das Kurviertel und die Lichtentaler Allee und besuchen den wunderschönen Garten, genannt "Gönnerranlage" die von einem reichen deutsch-amerikanischen "Kaffeekönig" im Jugendstil angelegt wurde. Streng symmetrisch angeordnete Hecken, Blumenrabatte, Wasserspiele und über 360 Rosenarten machen diesen Garten zu einem einzigartigen landschaftlichen Schmuckstück. Nach einem Spaziergang durch den Garten haben die Gäste Zeit für eigene Erkundungen und für einen Kaffee in der schönen Stadt. Um 17:30 Uhr erfolgt die Heimfahrt. Änderungen vorbehalten.

## 10029

### **Vom chinesischen Garten ins Tal der Rosen**

#### **Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten**

Claudia Bruder  
Samstag, 15.06.19  
Treffpunkt: 10.20 Uhr  
Bahnhof Bruchsal, Gleis 3b, Zustieg in IRE Richtung Stuttgart, Abfahrt 10.23 Uhr.  
Kursleiterin ist mit den Fahrkarten aller Teilnehmer/innen vorne im Zug und gibt sich zu erkennen.  
Rückkehr: ca. 19.20 Uhr  
Gebühr: 16,- EUR  
inkl. Führung und Material, zuzgl. Kosten für die Mittagseinkehr und Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung mitteilen. Wer an anderer Haltestelle ab Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben.

Lassen Sie sich bezaubern von diesem verwunschenen fernöstlichen Kleinod mitten in Stuttgart mit wunderschönem Ausblick! Ruhe und Erholung schenkt der „Garten der schönen Melodien“: ein Wasserfall über Fels-schichtungen, kunstvolle Architektur, Malerei und Kalligraphie, hier erleben Sie die Gartenkunst Chinas als Gesamtkunstwerk, die Sie begeistern wird. Im Tal der Rosen erwarten Sie Blüten und Düfte im malerischen Ambiente inmitten des abwechslungsreich gestalteten Höhenpark Killesberg auf dem Gelände eines historischen Steinbruches. Auch ein riesiger Seerosenteich, der von einem Wasserfall gespeist wird, ist zu bewundern. Ein architektonisch interessanter Aussichtsturm bietet einen herrlichen Rundblick. Die Mittagseinkehr ist in einem schönen Lokal inmitten der Gärten geplant. Bei angekündigtem Regen oder Verhinderung bitte am Vortag (19.30 - 21 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

## 10030

### **Betriebsbesichtigung der Fa. EDEKA Südwest in Offenburg**

Doris Schucker  
Montag, 24.06.19  
Treffpunkt: 09.10 Uhr  
Bahnhofshalle Bruchsal an der Anzeigetafel  
Rückkehr: ca. 19.00 Uhr  
Gebühr: 6,- EUR  
Bei einem Rundgang durch das Lager der EDEKA-Südwest und dem neuerbauten Ort-nauer Winzerkeller erfahren wir Interessantes und Wissenswertes.

## 10031

### **Vulkanpfad Hohentwiel**

#### **Naturpädagogische Erlebnistour der Superlative**

Claudia Bruder  
Samstag, 29.06.19  
Treffpunkt: 08.35 Uhr  
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1, am Fahrkartenautomat  
Rückkehr: ca. 20.30 Uhr  
Gebühr: 17,- EUR  
inkl. Führung und Eintritt, zuzgl. Kosten für die Einkehr und Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der

Anmeldung mitteilen. Wer an anderer Haltestelle ab Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben.

Der Hohentwiel, der König der Hegau-vulkane, wird gekrönt von Deutschlands größter Festungsanlage. Mit grandiosen Ausblicken bis hin zum nahe gelegenen Bodensee führt die erlebnisreiche Tour auf beeindruckenden Wegen rund um den mächtigen Vulkanfelsen. Mit seinem vielfältigen Lebensraummosaik spiegelt er das Zusammenwirken von Erdkräften, Mensch und Natur wider. Wegen seiner herausragenden landschaftlichen Schönheit und der reichen Vielfalt an seltenen Pflanzen und Tieren steht er schon seit fast 80 Jahren unter Naturschutz. Auf dem herrlichen Vulkanpfad erfahren Sie bei dieser naturpädagogischen Führung Spannendes über die Besonderheiten des Hohentwiel und seine Geheimnisse. Der ökologisch wertvolle Berg ist ein Paradies für viele seltene und vom Aussterben bedrohte Tier- und Pflanzenarten. Sie können sich daher auf einen unvergesslichen Tag voller Entdeckungen freuen. Eine kleine Einkehr sowie ein Besuch im Hofladen am Hohentwiel ist zum Abschluss möglich. Bitte Vesper, Getränk und Sonnenschutz mitbringen sowie Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei angekündigtem Regen bitte Kursleiterin am Vortag zwischen 20 und 21 Uhr anrufen (0721/4903376).

## 10032

### Vom Wisentweg zum Barfußpfad Erlebnisausflug in den Oberwald

Claudia Bruder

Sonntag, 07.07.19

Treffpunkt: 09.40 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal am

Fahrkartenautomat

Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben.

Rückkehr: ca. 18.10 Uhr

Gebühr: 13,- EUR

zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte mitteilen.

Ein echter Geheimtipp ist der neue Barfußpfad im Karlsruher Oberwald. Genießen Sie das gelenkeschonende, gesunde und natürliche Gehen ohne spitze Steine auf angenehmen Waldboden. Unter naturpädagogischer Leitung dürfen Sie sich auf dem Rundweg von 1,7 km auf jede Menge wohlthuende Überraschungen freuen: auch für „Ungeübte“ ein idealer Einstieg. Hinterher erwartet Sie ein Fußbad aus der Quelle. Danach werden Sie auf dem Wisentpfad seltenen und beeindruckenden Tieren, die einst in unseren Wäldern lebten, in weitläufigen natürlichen Gehegen begegnen. Freuen Sie sich auf ein außergewöhnliches und schönes Erlebnis mit abschließendem Picknick am idyllischen Oberwaldsee. Bitte Rohkost, Nüsse usw. für das Picknick zum Teilen, Getränk und Flasche für Quellwasser zum Nachfüllen sowie Handtuch mitbringen. Bei ungünstiger Wetterprognose bitte am Vortag (20-21 Uhr) Kursleiterin anrufen (0721/ 4903376).

## 10033

### Naturerlebnis Paddeln auf dem Altrhein mit Fischgrillbuffet

Claudia Bruder

Sonntag, 14.07.19

Treffpunkt: 12.05 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal am

Fahrkartenautomat

Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben.

Rückkehr: ca. 20.10 Uhr

Gebühr: 39,- EUR / ohne Fisch 34,- Euro

inkl. Buffet (Getränke extra), Begleitung durch Bootsführer und Naturpädagogin, Bootsmiete, Schwimmweste und Paddelzubehör (Dusche, Umkleide im Bootshaus)

zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte mitteilen. Gibt es ein schöneres Sommervergnügen, als auf einem Urwaldfluss durch die Altrheinarme bei Rappenwört zu paddeln? In Begleitung erfahrener Bootsführer und einer Naturpädagogin werden Sie die Boote ruhig gleiten lassen, um in den idyllischen Wasserläufen faszinierende Entdeckungen zu machen. Umgeben von schillernden Libellen, begegnen wir dabei so mancher verborgenen Kostbarkeit des artenreichen Auenwaldgebiets. Im Garten am Altrheinufer grillen wir zum Abschluss gemeinsam köstlichen Fisch und bereiten dazu ein Buffet mit Soßen und Salaten mit frischen Waldkräutern. Wer keinen Fisch möchte, bitte bei der Anmeldung mitteilen. Für Nichtschwimmer ist die Tour nicht geeignet. Bitte mitbringen: Sport- oder Badekleidung, Handtuch, Sonnenschutz, Getränk in Mehrwegflasche. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (18-20 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376)!

## 10034

### Auf Eiszeitjägerpfaden durchs Felsenlabyrinth zum berühmten Blautopf

Claudia Bruder

Samstag, 20.07.19

Treffpunkt: 08.40 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal, Gleis 1, am

Fahrkartenautomat

Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben.

Rückkehr: ca. 21.10 Uhr

Gebühr: 13,- EUR

zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte mitteilen. Diese Tour lässt Sie die Höhlenkultur der letzten Eiszeit hautnah erfahren! Der Blaubeurer Eiszeitjägerpfad führt zu einer Steinzeithöhle, eine der bedeutendsten Fundstätten der Urgeschichte, durch das Felsenlabyrinth mit der beeindruckenden Felsformation "Küssende Sau" wie von Künstlerhand geschaffen. Als Höhepunkt fasziniert der berühmte, sagenumwobene Blautopf mit einzigartiger Farbgebung aus mystischer Quelle der "schönen Lau". Weitere Besonderheiten sind das alte Benediktinerkloster und das "Klein Venedig" genannte Gerberviertel der mittelalterlichen Altstadt Blaubeurens, deren urgeschichtliches Museum, die ältesten Kunstwerke der Menschheit präsentiert. Bitte Vesper und Getränk mitbringen. Festes Schuhwerk und wald- und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (19-21 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/ 4903376).



## 10035

### Tagesfahrt zu drei Gärten

Gordana Mlakar

Samstag, 20.07.19

Treffpunkt: 08.50 Uhr

Busbahnhof Bruchsal am Bahnhof

Rückkehr: ca. 18.30 Uhr

Gebühr: 68,- EUR

inkl. Busfahrt und Führungen

Wir besuchen zuerst den wunderschönen Privatgarten in Walldorf. Zwischen Feldern und Wiesen ist ein Gartenparadies entstanden. Auf einer Fläche von 2.500 qm hat die Besitzerin Gartenräume mit Blumenrabatten, herrlichen Pflanzenrabatten, zahlreichen Rosenorten, lauschigen Ruheplätzen und plätschernden Wasserstellen geschaffen. Danach fahren wir nach Westheim, wo wir die herrliche Gartenanlage des Mühlenguts Holzmühle besuchen. Inmitten des Waldes eröffnet sich eine Oase des Friedens und der Ruhe: der Garten im Hofgut Holzmühle. Durch exotische Pflanzen und eine großzügige Parklandschaft, magische Winkel und quirlige Wasserläufe wandeln die Besucher begleitet von einem fachkundigen Pflanzenkenner. Dort haben die Gäste die Möglichkeit im Mühlengarten Café zu Mittag zu essen. Der Dritte Garten, den wir am Nachmittag besuchen, befindet sich in Billigheim-Ingelheim. Dort hat ein Künstler seinen Traumgarten geschaffen. Zwischen Blumen und grünen Büschen hat er skurrile Architekturelemente aus Steinen, Kieselsteinen, Glasscherben, Fliesen und anderem gezaubert. Um 18 Uhr erfolgt die Rückfahrt nach Bruchsal. (Änderungen vorbehalten)

## Info!

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



**10036**

## Kräutererlebnistag im Freilichtmuseum Vogtsbauernhof

Claudia Bruder  
Samstag, 03.08.19  
Treffpunkt: 10.15 Uhr  
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat, bei Bedarf späterer Zustieg in Karlsruhe bei Frau Bruder erfragen.  
Rückkehr: ca. 21.30 Uhr  
Gebühr: 23,- EUR  
inkl. Führung mit Materialien, Lebensmittel und Abendessen, zuzgl. Eintritt 8,- Euro (mit Museumspass frei) und Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden.  
Eine ganz besondere Entdeckungsreise in die Welt der Kräuter erwartet Sie in den Gärten der historischen Schwarzwaldhöfe. Sie werden staunen, welche Wirkungen in den duftenden Kräutern stecken, die im großen Heilgarten gedeihen. Dazu werden Ihnen "Versucherle", Tränke, Essenzen und Tinkturen zum Kosten oder verreiben von einst hoch geschätzten Mittelchen geboten, garniert mit jeder Menge Anekdoten vom mittelalterlichem Kräuterzauber bis zur Heiligen Hildegard. Der vielseitige Streifzug unter naturpädagogischer Begleitung führt auch in die bunten Bauerngärten, in denen Kräuter ihren festen Platz hatten. Dabei erfahren Sie auch Überraschendes über Gewürze, zu Düften und zur Zahn- und Schönheitspflege. Und zum Abschluss genießen wir ein leckeres Buffet mit Kräutervorbereitungen nach historischen Rezepten. Bitte Geschirrhandschuh, Löffel, Glas, kleines Vesperbrettchen, Schneidemesser, Flasche zum Auffüllen, Sonnenschutz und Vesper für unterwegs mitbringen; feste Schuhe tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (20-21 Uhr) bei der Kursleiterin anrufen (0721/ 4903376)!

**10037**

## Hochmoorexkursion zur Blaubeerenzeit

Claudia Bruder  
Sonntag, 11.08.19  
Treffpunkt: 09.20 Uhr  
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat  
Rückkehr: ca. 19.20 Uhr  
Gebühr: 22,- EUR  
inkl. Führung und Getränk, zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte mitteilen. Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei Anmeldung angeben. Diese erlebnisreiche Exkursion führt in die einzigartige Landschaft des Schwarzwälder Höhengebiets Kaltenbrunn. Diese Hochmoore sind sensible Kleinode und stehen bereits seit Jahrzehnten unter Schutz. Bei der abwechslungsreichen Führung entdecken Sie viel mehr über die besondere Tier- und Pflanzenwelt. Aber auch der Schutz der Moore und die tausenden Jahre alte Geschichte sind Themen. Zum Abschluss erwartet Sie bei einem Abstecher in den Blaubeerenwald noch eine besondere Überraschung. Es bleibt auch Zeit, dem Naturschutzzentrum einen Besuch abzustatten, den Hohlorturm zu besteigen und einen herrlichen Rundblick zu genießen. Nach der Führung ist auch eine

kleine Einkehr geplant. Bitte mitbringen: Vesper und Getränk im Rucksack, Sonnen- und Mückenschutz, kleines Glas in Geschirrhandschuh verpackt; wald- und wetterangepasste Kleidung und Schuhe tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (18-20 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376)!

**10038**

## Mit dem Stadtmusikanten durch Eppingen am Kartoffelfest – Historische Kostümführung mit Krummhorn und Schalmel Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder  
Sonntag, 25.08.19  
Treffpunkt: 10.20 Uhr  
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat  
Rückkehr: ca. 18.20 Uhr  
Gebühr: 18,- EUR  
zuzgl. Kosten für ein Bahnticket. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte angeben.  
Erleben Sie einen unvergesslichen Tag in der malerischen Fachwerkstadt Eppingen. Mit "Sackpfeiff, Krummhorn und Schalmel" begleitet Sie der historisch gewandete Türmer auf einen musikalischen Rundgang durch die über tausendjährige Reichsstadt. Mit mittelalterlichen Musikinstrumenten und beeindruckenden Geschichten nimmt er Sie mit auf Zeitreise und Sie sehen die prächtigen Fachwerkhäuser wie das berühmte Baumannsche Haus, die seit Jahrhunderten reizvollen Lebensräume bieten. Einige Überraschungen, wie z. B. bei der mittelalterlichen Milchhexe warten auch auf Sie. Zum Abschluss erwarten Sie Genuss und Atmosphäre zum traditionellen Kartoffelfest mit Spezialitäten rund um die köstliche Knolle. Dazu bieten Selbstvermarkter neben Kartoffeln auch Liköre oder Honig an. Auf dem historischen Marktplatz lassen abwechslungsreiche, frisch zubereitete Gerichte das Fest zur Entdeckungsreise werden. Bei angekündigtem Dauerregen bitte am Vortag (20-21 Uhr) Kursleiterin anrufen (0721 / 4903376). Bitte "einen Taler" (1 €) Trinkgeld für den Stadtmusikanten mitbringen.

**10039**

## Erlebnisausflug durch die Lichtentaler Allee zur Dahlienblüte – mit Blütencocktails Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder  
Samstag, 31.08.2019  
Treffpunkt: 10.20 Uhr  
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat  
Rückkehr ca.: 18.10 Uhr  
Gebühr: 18,- EUR  
inkl. Führungen, Blütencocktails und Baguettes, zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte angeben.  
"Kommen Sie nach Baden-Baden, da sind die schönsten Bäume, die ich jemals gesehen habe!" schwärmte der berühmte Maler Courbet von der Lichtentaler Allee. So lädt Sie diese naturkundliche Führung zur Blütezeit der "Königin des Herbstes" bei einem schö-

nen Spaziergang zu einer außergewöhnlichen Entdeckungsreise ein. Alleine 125 Bäume sind "Naturdenkmal" und dank des besonderen Klimas gedeihen hier auch seltene Exoten wie der Geweihbaum mit seinen riesigen Früchten, Blütenhartriegel, Lampionbäume... Lassen auch Sie sich verzaubern von der Pracht uralter Bäume, den reich verzierten Brücken über die verträumte Oos, den prachtvollen Hotels und den eleganten Villen an der Allee mit ihren Geschichten und Mythen. Und zum Höhepunkt genießen Sie köstliche Blütencocktails inmitten des 110-jährigen blühenden Rosengartens. Nach dem Besuch des vielfältigen Dahliengartens ist gegen 16 Uhr eine Einkehr im Café im idyllischen Klosterhof Lichtental geplant. Bitte Glas und kleinen Löffel in Geschirrhandschuh verpackt und Picknick mitbringen. Wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (20-21 Uhr) Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

**10040**

## Ab ins Ausland! Gap Year, Study Abroad, Praktikum, Work and Travel, Farmwork & Volunteering: Auslandsaufenthalte für Schüler und Studenten mit AIFS" Kostenlose Informationsveranstaltung in Kooperation mit AIFS Deutschland (www.aifs.de) Educational Travel

Aline Katzenberger  
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Termin: Di, 12.02.19

### 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 Surf-camp 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, China, Costa Rica, Peru, Fidschi, Bali, Nepal, Thailand, Sri Lanka, Mauritius, Südafrika, Sansibar sowie Argentinien! Welche Voraussetzungen sind notwendig, was fordern und fördern die einzelnen Programme und welche Kombinationsmöglichkeiten gibt es. Eingeladen sind alle jungen Leute und deren Eltern!





Dem ganzheitlichen Bildungsbegriff der Volkshochschulen entsprechend, gehört der Programmbereich Politik - Gesellschaft - Umwelt zum Angebot der VHS, denn die Volkshochschulen legen großen Wert darauf, dass in ihren Angeboten Allgemeinbildung als Schlüsselkompetenz vermittelt wird. Sie soll die Menschen befähigen, sich die erforderlichen Kenntnisse, Fähigkeiten und Wertmaßstäbe anzueignen, die es ihnen ermöglichen, sich urteils- und entscheidungsfähig, aktiv und kompetent an der Gestaltung unserer Gesellschaft zu beteiligen und Verantwortung zu übernehmen. Die Volkshochschulen als parteipolitisch und weltanschaulich neutrale kommunale Weiterbildungszentren tragen dazu bei, aus Einwohnern eines Ortes engagierte Bürgerinnen und Bürger zu machen.

## Politik

10201

### Das kleine 1x1 der Kommunalpolitik- Crashkurs für alle politisch Interessierten

#### Vortrag

Susanne Kaiser  
Mittwoch, 19.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 23.01.19

#### Voranmeldung erforderlich!

Am 26. Mai 2019 werden in Baden-Württemberg wieder Tausende Mandatsträger/innen für die Gemeinde- und Ortschaftsräte sowie den Kreistag gewählt. Auf kommunaler Ebene werden die Themen behandelt und entschieden, die uns alle unmittelbar betreffen: Erschließung von Baugebieten, Kinderbetreuungsangebote, Grundsteuer, Feuerwehr, Vereinsförderung und vieles mehr. Doch wie setzen sich diese kommunalen Gremien zusammen? Wie wird gewählt und wie kann sich jeder einzelne vor Ort in das kommunalpolitische Geschehen einbringen? Das kleine 1x1 der Kommunalpolitik vermittelt Ihnen einen Überblick über das Zusammenspiel zwischen Bürgern, Gremien und Verwaltung und möchte Sie zum Mitreden und Mitwirken vor Ort motivieren. Frau Kaiser ist Dozentin an der Verwaltungsschule des Gemeindetages Baden-Württemberg.

10204

### Mütter des Grundgesetzes Ausstellung in Kooperation mit der VHS Bretten

Do 07.03.19 bis Di. 30.04.19  
Rathausfoyer, Untere Kirchgasse 9  
in 75015 Bretten  
Der Eintritt ist frei.  
Frieda Nadig, Elisabeth Selbert, Helene Weber und Helene Wessel sind die vier Mütter des Grundgesetzes. Ihrem Einsatz ist es maßgeblich zu verdanken, dass die Gleichberechtigung von Frauen und Männern 1949 im Grundgesetz verankert wurde.  
Anlässlich des Jubiläums "100 Jahre Frauenwahlrecht" werden in der Ausstellung im Rathaus die Lebensbilder von Frieda Nadig, Elisabeth Selbert, Helene Weber und Helene Wessel gezeigt - den vier weiblichen Mitgliedern des Parlamentarischen Rates. Sie kämpften mit Art. 3, Abs. 2 - "Männer und Frauen sind gleichberechtigt." - die Verankerung der Gleichberechtigung im Grundgesetz. Formuliert wurde damit im Jahr 1949 ein Programm, nicht eine Aussage über die Realität.

Seiner Verankerung im Grundgesetz gingen heftige Diskussionen voraus. Ohne das Engagement der vier Frauen im Parlamentarischen Rat und der vielen Frauen, die sich in der Öffentlichkeit für die volle Gleichberechtigung stark machten, wäre es zu dieser Formulierung nicht gekommen. Die Ausstellung würdigt das politische Engagement, das die vier politischen Weggefährtinnen in den ersten Jahren der Bundesrepublik gezeigt haben.

### In Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen in der Region Mittlerer Oberrhein und der



10202

### Die Wahlen zum Europäischen Parlament 2019 und die Zukunft der Europäischen Union

#### kostenloser Vortrag

Dr. Martin Große Hüttmann  
Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Termin: Do, 14.02.19

#### Voranmeldung erforderlich

Ende Mai 2019 findet die neunte Direktwahl zum Europäischen Parlament (EP) statt, bei denen die europäischen Bürger ihre rund 750 Abgeordneten wählen können. Mit insgesamt knapp 400 Millionen Wahlberechtigten gehören die Wahlen zum EP zu den größten demokratischen Wahlen der Welt - und zu den wichtigsten, da die Europäische Union (EU), der größte Wirtschaftsraum der Welt, in immer mehr Politikgebieten an Entscheidungen beteiligt ist. Die Wahlen finden vor dem Hintergrund zahlreicher Krisensituationen statt: Die mit der Wirtschaftskrise in vielen EU-Staaten einhergehende Arbeitslosigkeit und die Fluchtsituation haben zuletzt in einigen EU-Staaten zu einem Anwachsen EU-feindlicher Bewegungen geführt, die erstmals in der Geschichte der Staatengemeinschaft auch zu der Frage nach einem möglichen Scheitern und einer Rückabwicklung des europäischen Einigungsprozesses geführt haben. Für die Volkshochschule ist dies Anlass genug, mit einem Vortrag über die Bedeutung der Wahlen zum EP und über mögliche Zukunftsszenarien der EU zu informieren. Der Referent wird am Beispiel aktueller politischer Themen die gegenwärtige Bedeutung des Europäischen Parlamentes, seine Einflussmöglichkeiten und -grenzen und damit die Bedeutung der Europawahlen sowie Entwicklungshorizonte des Parlamentes im Rahmen des politischen Systems der Europäischen Union erläutern. Im Anschluss an den Vortrag können die Zuhörer/innen Fragen an den Referenten stellen. Der Referent, Herr Dr. Martin Große Hüttmann, ist Akademischer Oberrat am Institut für Politikwissenschaft der Eberhard-Karls-Universität Tübingen und Geschäftsführendes Vorstandsmitglied des Europäischen Zentrums für Föderalismus-Forschung in Tübingen. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören u.a. die Themen Europäische Union und Föderalismus in Deutschland.

zonte des Parlamentes im Rahmen des politischen Systems der Europäischen Union erläutern. Im Anschluss an den Vortrag können die Zuhörer/innen Fragen an den Referenten stellen. Der Referent, Herr Dr. Martin Große Hüttmann, ist Akademischer Oberrat am Institut für Politikwissenschaft der Eberhard-Karls-Universität Tübingen und Geschäftsführendes Vorstandsmitglied des Europäischen Zentrums für Föderalismus-Forschung in Tübingen. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören u.a. die Themen Europäische Union und Föderalismus in Deutschland.

### In Zusammenarbeit mit dem Landesamt für Verfassungsschutz Baden-Württemberg



Baden-Württemberg  
LANDESAMT FÜR VERFASSUNGSSCHUTZ

10203

### Türkischer Ultranationalismus in Deutschland

#### Vortrag

Sercan Bayrak  
Donnerstag, 18.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Do, 09.05.19

#### Voranmeldung erforderlich!

Bei den Begriffen Rassismus und Rechtsextremismus denkt man unverzüglich an deutsche Extremisten. Doch diese Phänomene existieren auch innerhalb der Einwanderungsgesellschaft - so auch unter Türkeistämmigen. In den Medien werden türkische Ultranationalisten kurz als Graue Wölfe bezeichnet. Bereits in den 1970er Jahren fingen sie damit an, in Deutschland Organisationsstrukturen aufzubauen, die bis heute Bestand haben. In bundesweit mehr als 170 Vereinen sammeln sich über 7.000 Tausend Anhänger der türkischen Partei der Nationalistischen Bewegung (MHP). Zwar sind die Vereine der Grauen Wölfe nicht verboten, doch werden sie aufgrund ihrer extremistischen Komponenten vom Verfassungsschutz beobachtet. Die Überhöhung der eigenen, türkischen Identität und die damit verbundene Überlegenheitsvorstellung geht einher mit der Herabwürdigung anderer Volksgruppen. Das ist nicht nur integrationshemmend, sondern widerspricht auch dem Gedanken der Völkerverständigung. Es werden neben den Organisationsstrukturen und Erkennungszeichen auch die ideologischen Grundlagen und Hauptaktivitäten türkischer Ultranationalisten in Deutschland vorgestellt.



## Ökonomie / Recht / Finanzen

**Kennen Sie den DAX? Dann kennen Sie im Prinzip schon einen ETF! ETF (Exchange Traded Fonds, gerne auch Einfach Transparent Flexibel) sind seit Jahren in aller Munde und werden von Verbraucherschützern, wie auch unabhängigen Finanzexperten (u.a. Herr Prof. Dr. Walz, HS Ludwigshafen a. Rh.), nachhaltig empfohlen. Was hat es mit dieser an der Börse gehandelten Anlageform auf sich? Wo liegen die Chancen, die Risiken, die Kosten, die Renditen? Wie transparent und effizient sind ETFs und warum ist die Rendite höher als bei einem gemanagten Fonds? Warum gehören ETFs zu einem ausgewogenen Altersvorsorgekonzept schlicht und einfach dazu? Informieren Sie sich, bilden sich Ihre eigene Meinung. ETF - Vermögensaufbau mit breiter Brust! Jetzt anmelden und in 90 Minuten erfahren, worum es bei dieser Anlageklasse geht.**

**10301**

### ETF und Indexfonds!

#### Vortrag

Klaus Heinzmann  
Mittwoch, 18.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 30.01.19  
**Voranmeldung erforderlich!**

**10302**

### ETF und Indexfonds!

#### Vortrag

Klaus Heinzmann  
Mittwoch, 18.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 03.04.19  
**Voranmeldung erforderlich!**

**In Kooperation mit der Deutschen Vereinigung der Schöffinnen und Schöffen, Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V. ([www.schoeffen-nrw.de](http://www.schoeffen-nrw.de))**



**10303**

### "Fit fürs Schöffennamt"

Andrea Clapier-Krespach  
4 Abende  
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 48,- EUR  
Termine: 15./22.02./22./29.03.19  
Schöffinnen und Schöffen wirken gleichberechtigt neben den Berufsrichterinnen und -richtern an der Rechtsprechung mit und tragen somit die gleiche Verantwortung für den Urteilsspruch. Um ihrer Aufgabe gerecht zu werden, müssen sie ihre Gestaltungsmöglichkeiten und Handlungsspielräume in der Hauptverhandlung und bei der Beratung des Urteils kennen und grundlegende Kenntnisse über das Strafverfahren, sowie den Sinn und Zweck der Strafe haben. Sie sollen nicht mit juristischer Halbbildung ausgerüstet werden; vielmehr sollen sie die Handlungskompetenz

erwerben, um ihr Ehrenamt aktiv und selbstbewusst ausüben zu können. Im Mittelpunkt stehen daher Informationen und Hilfestellungen, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer grundlegend auf die Richtertätigkeit vorbereiten sollen. In den Seminaren soll auch Platz sein für Fragen, die in der Hektik des Gerichtsalttags häufig zu kurz kommen. 1. Abend: Einführung in das Strafrechtssystem - Aufgaben und allgemeine Rechtsstellung der Schöffen - Die Pflichten der Schöffen. 2. Abend: Mitwirkung der Schöffen in der Hauptverhandlung - Befreiung und Ausschluss vom Schöffendienst - Entschädigung. 3. Abend: Strafverfahren und Beweisaufnahme - Grundlagen des Strafverfahrens - Verfahren vor der Hauptverhandlung - Ablauf der Hauptverhandlung, Beweisaufnahme, Beweiswürdigung - Beratung und Abstimmung. 4. Abend: Strafzumessung - Wie finde ich die gerechte und schuldangemessene Strafe? - Rechtsfolgen der Tat - Sanktionensystem - Technik und Grundsätze der Strafzumessung und Urteil - Verständigung über Ablauf und Ergebnis.

**In Zusammenarbeit mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt Berlin - Beratungsdienst der Sparkassenfinanzgruppe**

**10304**

### Warum wir beim Geld nicht immer rational sind

Kostenloser Vortrag  
Thomas Rohr  
Mittwoch, 19.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Termin: Mi, 13.03.19

#### Voranmeldung erforderlich!

Als Verbraucherin oder Verbraucher trifft man täglich eine Vielzahl von Entscheidungen mit finanziellen Folgen. Doch nicht immer ist dies so vernünftig, wie man glaubt. Was sind die treibenden Motive? Was verführt spontan zum Kauf? Warum trifft man manche Entscheidungen nur zögerlich oder gar nicht? Ein Blick auf die Verhaltensweisen im Umgang mit Geld hilft, die eigenen Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen und Konsumfallen 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 Manipulation.



©Keitel Haus GmbH

**10305**

### Kostenfallen beim Hausbau erkennen und vermeiden

Christoph Schadek  
Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Gebühr: 20,- EUR

Termin: Sa, 23.03.19

Sie haben sich entschlossen, ein Haus zu bauen und haben ein Grundstück in Aussicht? Dann sind Sie sicherlich dabei, sich einen Überblick über die Gesamtkosten zu verschaffen. Ziemlich schnell merkt man, dass eine Internetrecherche zum Thema Baukosten keine vollständigen Informationen liefert. Und auch nach Gesprächen mit potentiellen Baufirmen bleibt eine große Ungewissheit. Wurden alle relevanten Kosten transparent aufgeführt? Denn eines ist gewiss: keiner möchte im Laufe seines Bauvorhabens mit erheblichen Mehrkosten oder einer Nachfinanzierung konfrontiert werden. Erfahren Sie in unserem Seminar mehr über typische Kostenfallen beim Hausbau. Damit Sie Planungssicherheit haben und das Bauvorhaben mit dem geeigneten Baupartner beruhigt angehen können.

**10306**

### Erfolgreicher und effizienter

### Vermögensaufbau - Altersvorsorge Vortrag

Klaus Heinzmann  
Mittwoch, 18.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 27.03.19

#### 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. Wer sein Geld anlegen möchte, hat heute die Qual der Wahl. 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, Rürup, Betriebliche Vorsorge, Rentenversicherung, und und und. Hier setzt der Vortrag an und beleuchtet die jeweiligen Unterschiede und die individuellen Vor- und Nachteile. Jede Variante hat ihre ausdrückliche Berechtigung - trotzdem ist nicht jede für jeden Sparer geeignet. Finden Sie heraus, welche Anlageform am besten auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Der Vortrag verfolgt folgende Ziele: Zum einen können die Teilnehmer danach für sich beurteilen, welche Anlageformen am besten zu Ihnen passen. Zum anderen können sie sich kritisch mit bereits bestehenden Investments auseinandersetzen und hinterfragen, ob diese so umgesetzt wurden, wie sie eigentlich geplant waren.

**10307**

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

#### Vortrag

Thiemo Faulhaber  
Mittwoch, 18.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 10.04.19  
**Voranmeldung erforderlich!**





Der Vortrag richtet sich an alle Personen, die im Berufsleben stehen und auf ihr laufendes Einkommen angewiesen sind. Nahezu jeder 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. Unter anderem werden auch Begrifflichkeiten und Details verschiedener Versicherungsbedingungen erklärt und verständlich gemacht.

## 10308

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

Maria Brandes  
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Di, 30.04.19

#### **Voranmeldung erforderlich!**

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? Der Referent zeigt die hierfür bestehenden Möglichkeiten und deren rechtliche Grundlagen auf.

## 10309

### **Einkommensteuererklärung leichtgemacht**

Volker Riechert  
Freitag, 16.15 - 21.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 71,- EUR  
Termin: Fr, 03.05.19

Sie möchten Ihren Steuerbescheid endlich verstehen und/oder Ihre Einkommensteuererklärung selbst fertigen? In diesem Kurs wird Ihnen - sowohl theoretisch als auch praxisnah - anhand der Formulare vermittelt, was bei der Fertigung einer Einkommensteuererklärung wichtig und notwendig ist. Der Dozent stellt sich Ihren Fragen und Sie erfahren, wie mit Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen zu verfahren ist. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist sowohl für absolute Anfänger als auch für "steuerlich Fortgeschrittene" geeignet.

Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER können auch am Rande erläutert werden. Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen. Die Einreichungsfrist für 2018-er Einkommensteuererklärungen wurde übrigens verlängert und endet daher erst am

31.07.2019. Steuerformulare, die für Sie von Interesse sind, müssen von Ihnen mitgebracht werden!

## 10310

### **Ausgesuchte Spezialitäten und Besonderheiten bei der Nachlassgestaltung** **Vortrag**

Maria Brandes  
Dienstag, 19.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Di, 21.05.19

#### **Voranmeldung erforderlich!**

Digitaler Nachlass und dessen Durchsetzung - Absicherung Minderjähriger im Geschiedentestament - Lebensversicherungen und sonstige Drittbegünstigungen außerhalb des Nachlasses. Wer braucht einen bzw. was kann der Testamentsvollstrecker zur friedlichen Erbabwicklung beitragen? Auf Wunsch der Teilnehmer kann auf das Behindertentestament eingegangen werden.

## **Globales Lernen / Bildung für nachhaltige Entwicklung**

## 10401

### **Leinenaggression beim Hund** **Vortrag**

Katrin Bechtel  
Mittwoch, 19.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 27.02.19

#### **Voranmeldung erforderlich!**

Warum bellt Fiffi an der Leine jeden Hund an, im Freilauf spielt er jedoch mit allen anderen Hunden? Warum gebärdet sich Rex an der Leine wie wild und ist kaum zu halten, wenn er auf andere Rüden trifft? Bei "Aggressionsverhalten an der Leine" werden die verschiedenen Ursachen erläutert, aus denen ein Hund sich aggressiv verhalten kann, wenn er an der Leine geführt wird. Im nächsten Schritt lernen Sie, Konfliktsituationen zu vermeiden sowie Trainingsmöglichkeiten - je nach unterschiedlicher Motivation des Hundes - umzusetzen.

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



## 10402

### **Pflege zuhause organisieren!** **Vortrag**

Björn Gatzert  
Donnerstag, 18.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Do, 21.03.19

#### **Voranmeldung erforderlich!**

Im eigenen Haushalt rund um die Uhr versorgt zu werden - das wünschen sich viele pflegebedürftige Menschen. Weil Angehörige dies allein zumeist nicht leisten können, sind praktikable Lösungen mit Unterstützung durch Dritte gefragt. Zwar gibt es in Deutschland ansässige und von der Pflegekasse zugelassene Pflegedienste, die eine 24-Stunden-Pflege anbieten. Weil diese Qualität aber ihren Preis hat und nicht jeder Pflegebedürftige rund um die Uhr eine Fachkraft benötigt, boomt das Geschäft mit Hilfskräften aus Osteuropa. Seit dem 1. Juli 2015 gilt für alle osteuropäischen EU-Beitrittsstaaten die sogenannte Arbeitnehmerfreizügigkeit. Bürger aus den Mitgliedsstaaten dürfen somit wie deutsche Arbeitskräfte von einem deutschen Haushalt angestellt werden, ohne dass eine Erlaubnis der Arbeitsagentur benötigt wird. Vor allem, wenn es vorrangig darum geht, dass ein Pflegebedürftiger nicht alleine in seiner Wohnung ist, einfache Hilfen bei der Grundpflege erhält und zusätzlich hauswirtschaftliche Tätigkeiten erledigt werden sollen, beschäftigen Haushalte mit Pflegebedürftigen gerne osteuropäische Kräfte - oft am Rande der Legalität. Der Vortrag der Verbraucherzentrale informiert, worauf Angehörige achten sollten, wenn sie eine 24-Stunden-Pflege selbst oder mit einer Agentur organisieren müssen.



# vhs für Europa



## Erziehungsfragen / Pädagogik

In Zusammenarbeit mit



10501

### Komm, spiel mit mir – Krabbelgruppe für besondere Kinder

Für Eltern mit Kindern mit besonderem Förderbedarf im Alter bis 3 Jahre

Sandra Simonis, Jutta Vehmann

Reha-Südwest

4 Vormittage

Termine 16./23./30.01./06.02.19

Reha-Südwest - Interdisziplinäre Frühförder-

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

Eingang gegenüber dem Bürgerzentrum

Gebühr: 27,- EUR

Kinder mit Entwicklungsverzögerungen bringen besondere Herausforderungen mit sich. In der Krabbelgruppe für Kinder mit besonderem Förderbedarf lernen wir gemeinsam Sing-, Bewegungs- und Bindungsspiele kennen, die Spaß machen und fördern. Wir stellen Ihnen Ideen für den Umgang mit Alltagsproblemen vor und geben Tipps, wie sie Ihr Kind in seiner Entwicklung unterstützen und seine Bedürfnisse erkennen können. Es gibt Raum für Austausch mit den anderen Eltern und zum Kennenlernen. Bei Fragen rund um die kleinen und großen Probleme des Alltags wie Erziehung, Förderung, Hilfsmittelversorgung und vieles mehr beraten wir Sie gerne.

10502

### Wenn Kinder trauern

Trauergruppe für Kinder von 4-6 Jahren

Hannah Heine, Jutta Vehmann

Reha-Südwest

6 Nachmittage

Termine: 14./21./28.02./07./14./21.03.19

Reha-Südwest - Interdisziplinäre Frühförder-

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

Eingang gegenüber dem Bürgerzentrum

Gebühr: 27,- EUR

Kinder trauern anders als Erwachsene. Oft leben sie in der Gegenwart, wirken fröhlich und gelöst. Doch immer wieder kann es Momente geben, in denen das Kind plötzlich eine Trauerreaktion zeigt. Es kann beispielsweise mit Rückzug, aggressivem Verhalten, schnellerem und längerem Weinen, betont kleinkindlichem Verhalten oder plötzlich eintretenden Schmerzen (Bauchweh, Kopfweh) reagieren. Manchmal haben Kinder auch viele Fragen, wie das funktioniert mit dem Sterben und der Trauer. Für all diese Fragen, Gedanken und Gefühle soll in der Trauergruppe Platz sein. Wir nähern uns dem Thema Tod und Trauer spielerisch durch das gemeinsame Anschauen von Kinderbüchern, durch gemeinsames Gestalten und themenbezogenes Spiel. Außerdem lernen wir, dass Trauer eine normale Reaktion auf Verlust ist und sie damit nicht alleine sind.



**Vielfalt gemeinsam leben!**

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

- Interdisziplinäre Frühförderstelle
- Inklusive Kindertagesbetreuung – Kinderhaus Merlin, Kita Sternenzelt
- Ambulante Dienste – ISB, Pflege, Assistenz, Fahrdienste
- Schulassistent, Familien unterstützender Dienst
- Freiwilliges Soziales Jahr, Bundesfreiwilligendienst
- Sozialpädagogisches Wohnheim
- Begleitetes Wohnen

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



10504

### Die Welt mit allen Sinnen entdecken – zwischen Zaubersand und Bohnenbad

Für Eltern Spielideen für Kinder im Alter von 1 1/2 bis 3 Jahre

Anna Schwarzkopf, Jutta Vehmann

Mittwoch, 20.00 - 22.00 Uhr

Reha-Südwest - Interdisziplinäre Frühförder-

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

genüber dem Bürgerzentrum

Gebühr: 11,- EUR

Termin: Mi, 20.02.19

#### vorherige Anmeldung erforderlich!

Kleinkinder brauchen viele sinnliche Erfahrungen, um die Welt zu begreifen. Wir stellen Ihnen Spielmaterialien und Spielideen vor, die den Kleinen Spaß machen und nebenbei die Entwicklung des Kindes fördern. Es geht darum, gemeinsam zu entdecken, welche Angebote den kindlichen Bedürfnissen entgegenkommen. Erste Regelspiele für Kleinkinder, Spiele zum Fühlen und Entdecken, zum Forschen und Lernen stehen an diesem Abend im Mittelpunkt. Auch Kinder mit Entwicklungsverzögerungen und Behinderung profitieren von den Spielideen und können dabei ihre Fähigkeiten erweitern.

10505

### Mehrsprachige Erziehung kostenloser Vortrag

Reha-Südwest

Mittwoch, 18.30 Uhr

Reha-Südwest - Kinderhaus Merlin,

Im Fuchsloch 3,

Termin: Mi, 22.05.19

#### vorherige Anmeldung erforderlich!

Im Zuge der zunehmenden Globalisierung wachsen viele Kinder mit mehr als einer Sprache auf und Sie als Eltern stehen vor der herausfordernden Aufgabe die mehrsprachige Erziehung erfolgreich umzusetzen. Im Alltag stoßen dabei viele auf Unsicherheit ob der gewählte Weg der richtige ist – etwa, wenn Kinder die Sprachen mischen oder eine Sprache verweigert wird. Dieser Vortrag zeigt unterschiedliche Ansätze der mehrsprachigen Erziehung auf, um das für Sie geeignetste Modell für Ihre Sprach- und Familienkonstellation zu finden. Darüber hinaus werden geläufige Mythen, Fakten und die häufigsten Fragen zum Thema Mehrsprachigkeit erläutert. Im Anschluss daran haben Sie Zeit für individuelle Fragen und einen Erfahrungsaustausch mit den anderen Eltern.



**Gemeinsam für mehr Bildung**





## 10503

### Wie Eltern die Lesefertigkeiten ihrer Kinder verbessern und Lesefreude entwickeln

#### Vortrag

Eric Raubuch  
Montag, 19.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 18.02.19

#### Voranmeldung erforderlich!

Lesen ist eine Schlüsselkompetenz, die über den Erfolg im künftigen Schul- und Berufsleben entscheidet. Die wichtigsten Weichen für Lesekompetenz werden bereits vor der Einschulung und während der Grundschulzeit gestellt. Die Familie ist die früheste und auch die wirksamste Instanz bei der Entwicklung von Lesekompetenz und Lesemotivation. Der Vortrag erläutert, wie Eltern spielerisch und mit viel Liebe Lesefreude wecken können. Es werden Methoden vorgestellt, wie Kinder mit Hilfe der Eltern außerordentlichen Lesefertigkeiten

## 10506

### Das linkshändige Kind – seine Begabungen und seine Schwierigkeiten

#### Vortrag

Susanne Gaumann  
Mittwoch, 20.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 27.02.19

#### Voranmeldung erforderlich!

Für die normale Händigkeitentwicklung des Kindes sind das Kindergartenalter und die ersten Schuljahre von sehr großer Bedeutung: Hier erlebt das Kind seine Händigkeit entweder als etwas Normales, Unproblematisches, oder es wird verunsichert oder sogar durch "sanfte" Umschulungsversuche auf die rechte Hand gestört. Die Folgeerscheinungen z.B. Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten sowie motorische Störungen, werden oft nicht als Ergebnis der Umschulung der Händigkeit erkannt. Behandelt werden sollen: Entdeckung der Händigkeit beim Kind, eine lockere Haltung beim Malen und Schreiben, Arbeitsplatzanordnung und Gebrauchsgegenstände des linkshändigen Kindes, Schwierigkeiten des umgeschulten Kindes.

## Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

## 10606

### Wachstumschancen durch Ermutigung

Ingrid Czerwinski  
10 Abende  
Montag, 19.30 - 22.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 3  
Gebühr: 170,- EUR  
Beginn: Mo, 28.01.19

Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 6 Personen vorgesehen. Wir alle brauchen Ermutigung, wie die Blume das Wasser und das Licht. Das Ermutigungstraining ist ein Training für mehr Erfolg, mehr

Leichtigkeit und mehr Zufriedenheit im Beruf und in privaten Beziehungen. Es fördert die Persönlichkeitsentwicklung. Sie bekommen ein Lernprogramm in die Hand, dass Sie im täglichen Leben in einfachen Übungen umsetzen können. Es findet in 10 Einheiten statt. Das Programm steht für mehr Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstzufriedenheit in allen Bereichen des täglichen Lebens. Die Basis des Trainings ist die Ermutigung. Ermutigung ist jedes Zeichen der Aufmerksamkeit, welches das Zugehörigkeitsgefühl stärkt. 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. Eine echte Hilfe zur Selbsthilfe. „Wenn du willst, was du noch nie gehabt hast, dann tu, was du noch nie getan hast.“ (Nossrat Peseschkian)

### "Wir lernen mit Gehirn und Körper"

"Lernen ist Erfahrung. Alles andere ist einfach nur Information" (Albert Einstein). Je besser ich mich selbst kenne, desto mehr kann ich mein Leben gestalten. 5 Workshops, die Sie einzeln buchen können. 5 Möglichkeiten sich selbst besser kennen zu lernen. Die Workshops finden samstags von 10 – 13 Uhr im Bürgerzentrum, Seminarraum 2 statt.

## 10601

### "Wir lernen mit Gehirn und Körper"

Ingrid Czerwinski  
Gebühr: 20,- EUR  
Termin: Sa, 19.01.19  
Wo habe ich meinen Platz im Leben? (bitte Wolldecke mitbringen)

## 10602

### "Wir lernen mit Gehirn und Körper"

Ingrid Czerwinski  
Gebühr: 20,- EUR  
Termin: Sa, 26.01.19  
Wie komme ich in Bewegung?

## 10603

### "Wir lernen mit Gehirn und Körper"

Ingrid Czerwinski  
Gebühr: 20,- EUR  
Termin: Sa, 02.02.19  
Wie gehe ich mit Belastungen um?

## 10604

### "Wir lernen mit Gehirn und Körper"

Ingrid Czerwinski  
Gebühr: 20,- EUR  
Termin: Sa, 09.02.19  
Geben und Nehmen. Nähe und Distanz.

## 10605

### "Wir lernen mit Gehirn und Körper"

Ingrid Czerwinski  
Gebühr: 20,- EUR  
Termin: Sa, 23.02.19  
Wo stehe ich in meinem Leben? Was ist mein Ziel?

## 10607

### Selbstbewusstsein Workshop

Isabel Hotzy  
Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 15,- EUR  
Termin: Mi, 06.02.19

Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen.

Wie oft geraten wir in Stress, weil wir uns zu viel aufbürden? Anstatt gut für uns zu sorgen, halsen wir uns dennoch weitere Aufgaben oder "Freundschaftsdienste" auf? Warum sagen wir oftmals JA, obwohl wir eigentlich NEIN sagen möchten? Wieso fällt es uns schwer anderen - vor allem uns nahestehenden Menschen - gegenüber Grenzen zu setzen? In diesem Workshop gehen wir diesen Fragen auf den Grund und ich zeige Ihnen, wie sie künftig liebevoll Grenzen setzen und sich dennoch wertgeschätzt und geliebt fühlen. Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte)

## 10608

### "Du musst...."

### "Du sollst....." oder

### "Du darfst nicht..."

#### Vortrag

Ingrid Czerwinski  
Mittwoch, 20.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 1  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 13.02.19

#### Voranmeldung erforderlich!

Lassen sie zu, dass andere so mit ihnen reden? Wie lauten ihre inneren Dialoge? Wie gehen sie mit sich selbst um? Liebevoll oder respektlos? Wie steht es mit ihrer Wertschätzung? Wie oft klopfen sie sich auf die Schultern? Welche Symptome machen sich schon bemerkbar? Nervosität, Schlaflosigkeit, Schuldgefühle? Beim "Umgang mit sich selbst" geht es um mehr Selbstachtung, mehr Selbstvertrauen und um ein besseres Selbstwertgefühl? Das können sie lernen. Schließen sie Freundschaft mit ihrem eigenen besten Freund, mit sich selbst.

#### Telefonische Voranmeldung zu Vorträgen!

Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie um telefonische Voranmeldung zu unseren Vorträgen mit Abendkasse. Sollte zu einem Vortragsthema keine Nachfrage bestehen, werden wir uns vorbehalten, den Termin abzusagen. Wir bitten – mit Rücksicht auf unsere Referenten und Referentinnen – um Ihr Verständnis!



10609

## Kinder schütteln sich stressfrei mit TRE®

### Vortrag

Elke Renz

Montag, 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Mo, 18.02.19

### Voranmeldung erforderlich!

Tiere schütteln und zappeln sich Erregung vom Leibe. Das können wir auch! Die TRE® (Tension, Stress & Trauma Release Exercises) sind leichte Körperübungen, die auf sanfte Art Verspannungen und Stress im Organismus auflösen. Ermöglicht wird ein mildes, i.d.R. sehr entspannendes Zittern, das überschüssige Energie aus dem Körper entlädt und - bei ausreichend Übung - das Nervensystem wieder in ein Gleichgewicht bringt. Die Dozentin ist TRE-Providerin und plant neu ein Kursangebot für Kinder. Der Vortrag wendet sich an Erwachsene, die mit gestressten und/oder traumatisierten Kindern zu tun haben. Er erläutert, wie die Selbsthilfemethode Kindern vermittelt werden kann, und schildert bisherige Erfahrungen; Ihre Fragen werden aufgenommen (gerne ggf. bereits bei der Anmeldung benennen).

10610

## Hochsensibilität – Fluch oder Segen? Workshop

Isabel Hotzy

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 23,- EUR

Termin: Sa, 23.02.19

Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen.

Lärm, soziale Konflikte und der Alltag mit all den Sinneseindrücken werden Ihnen schnell zu viel? Sie müssen sich oft zurückziehen, ausruhen, die Eindrücke verarbeiten? Sie fühlen sich häufig isoliert, weil Sie das Gefühl haben, weniger belastbar zu sein als der normale Mensch oder fühlen Sie sich sogar krank? Gehören Sie zu den Menschen, die Umstände und Situationen im Leben anders wahrnehmen als Ihre Mitmenschen? Ihre Beziehungen gestalten sich oft schwierig, weil Sie viel von Ihrem Gegenüber wahrnehmen? Die Psychologie nennt diese Menschen hochsensibel. Das ist keine Krankheit, sondern einfach eine andere Art, die Umgebung wahrzunehmen, nämlich intensiver als der Großteil der Menschheit. Da die meisten Hochsensiblen im Leben nur wenig positive Erfahrung mit ihrer Konstitution und deren Außenwirkung haben, ziehen sich viele immer weiter zurück oder fühlen sich als nicht normale, sondern als schwierige Menschen, und verteufeln ihre Hochsensibilität. Wer seine Hochsensibilität besser kennenlernt und lernt, mit ihr umzugehen und für sich und seine Bedürfnisse einzustehen, kann erkennen, was für ein Geschenk die Hochsensibilität ist. Das wiederum führt zu mehr Glück und Freude am Leben. In diesem Workshop möchte ich Ihnen Impulse geben wie Sie lernen mit Ihrer Gabe umzugehen und Ihnen dabei helfen das Geheimnis, den Schatz in Ihnen zu erkennen.

Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte).

10611

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

### Vortrag

Martin Noll

Montag, 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mo, 25.02.19

### Voranmeldung erforderlich!

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

10612

## Raus aus den alten Mustern zugunsten von mehr Leichtigkeit und Freude

Petra Fuchs

Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Do, 14.03.19

Frühe Erfahrungen von Trennung, Unfall oder Tod eines Familienangehörigen, emotionaler und sexueller Missbrauch, körperliche Gewalterfahrung in der Kindheit, haben nachhaltige und traumatische Auswirkungen auf unsere Psyche. Um mit diesen Belastungen klar zu kommen treffen wir in unserer Kindheit unbewusste Entscheidungen, die uns in unserer Herkunftsfamilie (Umgebung) die (überlebens-) notwendige Zuwendung sichern. Diese Entscheidungen haben uns geholfen zu "überleben" und im Damals zurecht zu kommen. Im Erwachsenenleben erweisen sich diese Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster oft als einschränkend oder tragen dazu bei, dass wir traumatische Erlebnisse an unsere Kinder weitergeben oder aufgrund der eigenen belastenden und defizitären Erfahrungen Bedürfnisse unserer Kinder und Partner nicht wahrnehmen können. Durch Bearbeitung dieser Defizite/Erlebnisse haben wir die Möglichkeit, gute Erfahrungen zu machen. Bilder und Erfahrungen werden sorgfältig und individuell entworfen und so installiert, als ob sie in der tatsächlichen Vergangenheit erlebt worden wären. Vor diesem Hintergrund wird es möglich, die Gegenwart zufriedener, sinnvoller, froher und in besserem Kontakt mit sich und anderen zu erleben. Die daraus resultierenden gesunden und vielfältigen Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen ermöglichen es uns, mit mehr Leichtigkeit und Freude durchs Leben zu gehen. Das Angebot eignet sich für alle Menschen, die aus ungunstigen Mustern aussteigen wollen und ihre Entwicklung voranbringen möchten. Es handelt sich dabei

NICHT um eine Anleitung zur Selbsthilfe, sondern bringt eine Methode näher, die speziell dafür entwickelt wurde.

10613

## Flugangstseminar Ängste überwinden - Potentiale entdecken - entspannt fliegen

Elke Maria und Marc Seubert

Samstag, 10.00 - 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 95,- EUR

Termin: Sa, 17.03.12

Sie leiden unter Flugangst? Damit sind Sie nicht allein. Lassen Sie sich von einem erfahrenen Flugkapitän und einer Flugangsttherapeutin helfen, diese zu bewältigen. Jede Flugangst ist einzigartig und bei jeder Flugangst stehen andere Ängste im Vordergrund, die oft unbewusst verankert sind und durch viele Faktoren ausgelöst werden. Doch Flugangst lässt sich verlernen! Eine erfolgreiche Bewältigung bewirkt eine Reduktion der Stressempfindlichkeit in alltäglichen Bereichen. Lebensenergie und Lebensqualität werden gesteigert. Nach dem Kennen lernen Ihrer persönlichen Flugangstgeschichte werden Sie mit praktischen Verhaltens- und Entspannungsübungen vertraut gemacht. Neben den Themen Flugzeugtechnik, Aerodynamik, Meteorologie und Flugsicherung bleibt genügend Zeit für Ihre eigenen Fragen. Mit diesem neu erworbenen Sicherheitsnetz sind sie in der Regel so motiviert, dass Sie es kaum erwarten können, nach all diesen "Trockenübungen" endlich zu fliegen. Auf Anfrage (keine Bedingung) kann ein begleiteter Einzelflug nach Hamburg mit der Dozentin gebucht werden.

10614

## Entscheidungen treffen leichtgemacht

### Workshop

Isabel Hotzy

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Mi, 20.03.19

Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen.

Sie tun sich manches Mal wirklich schwer Entscheidungen zu treffen? Oder Sie zweifeln daran, ob es tatsächlich die richtige Entscheidung ist? Vor Angst die falsche Entscheidung zu treffen, schieben Sie diese immer weiter vor sich her, oder Sie warten sogar darauf, dass Ihnen andere die Entscheidung abnehmen? In diesem Workshop bekommen Sie verschiedene Methoden an die Hand, mittels derer Sie künftig selbstsicher und leicht, die für Sie richtigen Entscheidungen treffen können. Mitzubringen sind Schreibmaterial (Blätter und Stifte).

10615

## Jeder hat ein Recht auf Gefühle – sowohl auf positive als auch auf negative

Ingrid Czerwinski

2 Abende

Mittwoch, 19.00 - 21.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Gebühr: 30,- EUR

Beginn: Mi, 20.03.19





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. Wachstumschancen an zwei Abenden.

## 10616

### **Psychopädie – Anleitung zu mehr Lebensfreude, Glück und Gelassenheit** **Vortrag**

Reinhard Mieschalla

Mittwoch, 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Mi, 20.03.19

#### **Voranmeldung erforderlich!**

Wer ist für mein Glück verantwortlich? Wie gehe ich mit mir selbst und meinen Mitmenschen um? Kann ich andere Menschen verändern? Wir alle sind stets auf der Suche nach Glück. Wer oder was hindert uns daran, glücklich zu sein, gelassener zu werden und das Leben zu genießen? Die Erkenntnis, dass nur wir allein für unser Glück verantwortlich sind und nicht die Anderen ist der erste Schritt zu einem zufriedenen und erfüllten Leben, denn wahres Glück kommt nicht von außen, sondern von innen. Lernen Sie heute einen neuen Weg zu Ihrem persönlichen Glück kennen!

## 10617

### **Selbstbewusst durchs Leben** **Workshop**

Isabel Hotzy

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 23,- EUR

Termin: Sa, 23.03.19

Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen.

Sie leiden unter Ihrem inneren Kritiker, der Ihnen immer wieder zuflüstert, „nicht gut genug“ oder gar wertlos zu sein? Diese innere Stimme macht Sie klein, weshalb Sie sich vieles nicht zutrauen? Sie zweifeln immer wieder an sich, Ihren Entscheidungen, Ihren Zielen und Ihrem Können? Stellen Sie sich vor, Sie sind in jedem Augenblick selbstbewusst. Was würde sich alles zum Positiven in Ihrem Leben verändern? Was könnten Sie jetzt alles erreichen? Selbstbewusst zu sein bedeutet, dass Sie sich Ihrer Stärken wie auch Ihrer Schwächen bewusst sind, ohne sich dafür zu schämen oder gar zu verurteilen. In diesem Workshop gebe ich Ihnen Techniken an die Hand, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein steigern um künftig selbstbewusst durchs Leben zu gehen. Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte).

## 10618

### **Traumdeutung** **Vortrag**

Margot Grados-Ramos

Mittwoch, 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Mi, 27.03.19

#### **Voranmeldung erforderlich!**

Es gibt eine Sprache, die die gesamte Menschheit gemeinsam hat, das ist die Sprache der Seele, die sich in Symbolen, der unendlich reichen Welt der Bilder ausdrückt. Diese Sprache hat schon von alters her die Menschen interessiert, wie uns Geschichte und Bibel überliefern. Manchmal ist diese sehr einfach, manchmal sehr rätselhaft. Die Stimme des Traumes ist die Stimme der tiefen inneren Weisheit, die Stimme des wissenden und heilenden Freundes im eigenen Innern, der Tag und Nacht damit beschäftigt ist, uns zu helfen, zu heilen, aufzuklären, auszugleichen, oder auch uns zu warnen, z.B. vor Irrtümern, vor negativen Entwicklungen und Entscheidungen oder vor Krankheiten. Es ist möglich, diese Sprache und damit sich selbst immer besser zu verstehen. Und auf einmal machen die nächtlichen oft seltsamen Geschichten Sinn, weil man sie als wichtige Botschaften, als Briefe von uns selbst an uns selbst begreifen lernt.

## 10619

### **Lebe Deine Weiblichkeit**

#### **Workshop**

Isabel Hotzy

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 23,- EUR

Termin: Sa, 30.03.19

Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen.

Sie stehen mit beiden Beinen fest im Leben, managen Ihren Job, Ihre Familie, haben alles im Griff und fühlen sich trotzdem innerlich "leer" oder unzufrieden und scheinen oftmals nur zu funktionieren? Sie spüren, dass irgendetwas fehlt in Ihrem Leben, wissen aber nicht, was es ist? Ihre Kreativität, Ihre Sanftheit, Ihre Spontanität, Ihre ureigenste Kraft sind im Alltag längst verloren gegangen? Sie fühlen sich von sich selbst abgeschnitten? Sie wünschen sich mehr Ihre weibliche Seite zu leben, zu sein, wer Sie wahrhaftig sind? Wir werden gemeinsam erkunden, was es für Sie bedeutet Frau zu sein. Ich unterstütze Sie dabei, Ihre Weiblichkeit wieder zu leben, so dass Sie sich selbst wieder lieben, akzeptieren und vollständig fühlen. Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte).

## 10620

### **Erkennen Sie sich im Spiegel Ihres Lebens**

#### **Workshop**

Isabel Hotzy

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Mi, 03.04.19

Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen.

Unser Leben so wie wir es erfahren, ist ein Spiegel unserer inneren Einstellung, unserer Prägungen. Kurzum all dessen, was wir in uns tragen. Wenn uns unser Leben nicht gefällt, bringt es nichts, im Außen nach "Schuldigen" zu suchen oder unsere Umgebung verändern

zu wollen. Wenn wir unzufrieden sind, dann finden wir die Lösung nur in uns selbst. Unser Spiegelbild, also das, was uns das Leben spiegelt, hilft uns zu erkennen, was in uns im Ungleichgewicht ist. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihr Leben/Ihren Spiegel "lesen" lernen und welchen Chancen daraus erwachsen, in sich ins Gleichgewicht zu kommen. Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte).

## 10621

### **Menschenkenntnis zum Mitnehmen!** **Einführung in die Grundlagen des Enneagramms als Persönlichkeitsmodell zur Stärkung Ihrer Kompetenzen und Menschenkenntnis**

Elke Maria Seubert

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 20,- EUR

Termin: Do, 04.04.19

Wollen Sie sich selbst und andere besser verstehen? Lernen Sie das Systemische Enneagramm auf unterhaltsame Weise kennen, das nicht nur als Geheimtipp für erfolgreiche Paare und Manager gilt! Welche Persönlichkeitstypen gibt es? Wie erkenne ich den eigenen und die meiner Bezugspersonen? Was sind meine Potentiale, die mich weiterentwickeln und meine Lebensqualität steigern? Informationen erfahren Sie an Beispielen, die direkt aus dem Leben gegriffen sind und jeden schmunzeln lassen. Persönlichkeiten heutigen Zeitgeschehens aus Politik und Unterhaltung verstärken den Wiedererkennungswert. Um das neu gewonnene Wissen akustisch abzurunden, begleiten musikalische Kostproben zu den verschiedenen Persönlichkeitstypen die Erkenntnis. Das Erlernte kann sofort im privaten und beruflichen Kontext angewandt werden, schafft viele Aha-Erlebnisse und macht Lust auf mehr.....

In Zusammenarbeit mit der Ambulanten Hospizgruppe Bruchsal und Umgebung



## 10622

### **Leben dauert bis zum Schluss – Erste Hilfe bei schwerer Krankheit, Sterben, Tod und Trauer**

Claudia Schäfer-Bolz

Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Ambulante Hospizgruppe Bruchsal und Umgebung

Regionalgruppe der IGSL-Hospiz e.V.

Kaiserstr. 18, Bruchsal

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Do, 04.04.19

So sehr wir hoffen, von Krankheit, Schmerzen, Schicksalsschlägen, von Verlust und Tod verschont zu bleiben, so sehr erleben wir, dass menschliches Leben störanfällig und verletzlich ist. Wir wissen im tiefsten Grund unserer Seele, dass wir daran nicht vorbeikommen, sei es im engeren oder weiteren Umfeld, sei es am eigenen Leib. Da ist es hilfreich, sich unbefangen und rechtzeitig -auch wenn es vielleicht noch keinen aktuellen Anlass gibt- über Hilfs- und



Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren. Umso leichter lassen sich diese dann bei Bedarf annehmen. Leider ist nicht nur uraltes, überliefertes Wissen zur Begleitung Sterbender in den letzten Jahrzehnten schleichend verloren gegangen, sondern es gibt immer wieder auch Neues, das zu wissen von Nutzen sein kann. Je weniger wir informiert sind, je mehr Angst haben wir, der Situation nicht gewachsen zu sein. Dabei braucht es nicht viel. Wir brauchen ein bisschen Know-how und etwas Mut! Dies soll Ihnen in diesem Seminar vermittelt werden. C. Schäfer-Bolz ist Dipl. Sozialpädagogin u. als Palliative-Care-Fachkraft seit 16 Jahren in der Sterbe- u. Trauerbegleitung engagiert.

## **10623 Lebe Deine Berufung Workshop**

Isabel Hotzy  
Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 23,- EUR  
Termin: Sa, 06.04.19  
Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen.  
Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Leben und Ihrer beruflichen Situation? Sie spüren schon seit einiger Zeit, dass Sie gerne beruflich etwas Anderes machen möchten, haben jedoch Angst vor diesem Schritt? Oder Sie haben bisher nur einen "vagen" Impuls, dass Sie etwas verändern möchten, wissen jedoch nicht, in welche Richtung Ihre Neuausrichtung gehen soll? Ich unterstütze Sie dabei, Ihre wahren Talente und Fähigkeiten kennenzulernen. Sie bekommen eine Idee, wohin Ihre Reise Sie führen wird und wie Sie diese Schritt für Schritt in die Realität umsetzen können. Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte).

## **10624 BEWUSST WIRKEN – "Die eigene Persönlichkeit stärken" Workshop**

Alexandra Lohr  
Samstag, 04.05.19  
Treffpunkt: 10.00 Uhr  
Pferdegestützte Coachings, Hof Siedental, Siedental 2, 76356 Weingarten  
Ende: 19.00 Uhr  
Gebühr: 130,- EUR  
inkl. Getränke und Mittagssnack  
In diesem Workshop können Sie bewusst erleben welche Potentiale und Stärken Sie bereits in sich tragen. Aus diesem Blickwinkel heraus lässt es sich gut erkennen, welche Fähigkeiten es noch bedarf um eine Ausgewogenheit in seinen Potentialen zu erlangen. Heutzutage weiß man, dass sich weniger ausgeprägte Fähigkeiten, sehr gut über die bereits vorhandenen Stärken erarbeiten lassen. Dieser Workshop macht Ihnen Ihre Stärken bewusst und vermittelt Ihnen einen Überblick über Wünsche in der Entwicklung Ihrer Persönlichkeit. Durch die Einbindung meiner Pferde, die als "Spiegel" fungieren, befinden Sie sich in einem bewertungsfreien Rahmen und erfahren nicht nur Theoretisches über Ihre Fähigkeiten. Sie werden diese bewusst erleben. Durch die Einbindung aller Sinne in unsere Arbeit, setzen sich die neuen Erfahrungen und Erkenntnisse tief in Ihnen ab. Das

gibt die Möglichkeit Ihre Potentiale zu erkennen und zu stärken. Im theoretischen Teil erfahren Sie was soziale Kompetenzen sind und welche es gibt. In der praktischen Arbeit erarbeiten Sie folgende Kompetenzen "hautnah": Achtsamkeit, Beziehungsfähigkeit, Durchsetzungsvermögen, Empathie, Entschlossenheit, Grenzen setzen können, Führungsqualität, Sicherheit, Mut, Stärke.

## **10625 Wie unsere Gedanken und Gefühle unsere Gesundheit beeinflussen Workshop**

Isabel Hotzy  
Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 15,- EUR  
Termin: Mi, 08.05.19  
Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen.  
Tausende von Gedanken strömen am Tag in Ihren Kopf. Ihr Kopfkino ist rund um die Uhr aktiv! Die Gedanken beeinflussen Ihre Gefühle, Ihr Handeln und auch Ihre Gesundheit, was zum größten Teil unbewusst und automatisch abläuft. Solange die Gedanken Ihnen guttun und Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen und Sie sich gut fühlen und gesund sind, gibt es keinen Grund, sie zu ändern.  
Wenn jedoch das Gegenteil der Fall ist und die Gedanken Sie, Ihre Gesundheit und Ihr Lebensgefühl stark einschränken, ist es an der Zeit, etwas zu tun! Fangen Sie an bewusster Ihre Gedanken zu beobachten und lassen Sie sich nicht von Ihren Gedanken kontrollieren, denn Ihre Gedanken formen Ihre Realität! Entdecken Sie in diesem Workshop die verborgene Kraft HINTER Ihren Gedanken und Gefühlen und nutzen Sie diese zu Ihrem Vorteil, um sich ein gesundes und sorgenfreies Leben zu kreieren. Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte).

## **10626 Mehr Leichtigkeit und Freude im Leben Workshop**

Isabel Hotzy  
Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 23,- EUR  
Termin: Sa, 11.05.19  
Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen.  
Wie viele Minuten am Tag fühlen Sie sich leicht und beschwingt und wie viele Minuten sind Ihre Gedanken erfüllt von Sorgen und Ängsten? Ängste und Sorgen sind innere Saboteure, welche uns ausbremsen und daran hindern, das Leben zu leben und das Glück und den Erfolg zu genießen. Des Weiteren machen diese lästigen Wegbegleiter auf Dauer krank; Ängste lähmen uns und Sorgen fressen uns innerlich auf. In diesem Workshop setzen Sie sich mit Ihren Ängsten und Sorgen auseinander, um sich selbst näher zu kommen. Sie lernen Werkzeuge kennen, mittels derer Sie sich sehr schnell aus dem Hamsterrad Ihrer Sorgen und Ängste befreien können und welche jederzeit und überall anwendbar sind. Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte).

## **10627 Ist Glück eine Glücksache?**

Florentina Ionescu  
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 29,- EUR  
Termin: Fr, 17.05.19  
"Happyologen" haben in den letzten Jahren gezeigt, wie die Psychologie des Glücks funktioniert und wie das entsprechende Zentrum im Gehirn aktiviert werden kann. In diesem Seminar versuchen wir, den Spuren der bekanntesten Glücksforscher zu folgen und selbst das "Glücks-Gen" in uns ausfindig zu machen. Die Mittel dazu sind: Humor, Farben, Aromen, bewusste Atmung, Bewegung und Gespräche zu wichtigen Lebensstrategien wie emotionale Intelligenz in Beziehungen und Flow-Effekte bei der Arbeit. Bitte bequeme Kleidung, Decke und Gesichtsmuskeln in Lachposition mitbringen.

## **10628 Wie Ihre Träume und Ziele Realität werden Workshop**

Isabel Hotzy  
Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 23,- EUR  
Termin: Sa, 18.05.19  
Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen.  
Sie wünschen sich: - harmonischere Beziehungen - eine bessere Gesundheit - mehr Geld in Ihrem Leben - endlich Ihr Wunschgewicht zu erreichen - den Traumpartner - mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen - größeren Erfolg? Was immer Sie sich wünschen, sobald Sie Ihr Ziel kennen, lassen sich innerhalb kürzester Zeit gezielte Veränderungen in Ihrem Leben erreichen! In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken, mittels derer Sie es schaffen, glücklicher und erfolgreicher zu werden. Sie lernen, wie Sie sich spielend leicht auf das Programmieren, was Sie in Ihrem Leben erreichen möchten. Sie erfahren, wie Lebensfreude, Wohlstand und Erfolg wie von selbst Einzug in Ihr Leben halten und wie Ihre Träume wahr werden. Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte).

## **10629 Glücklichsein entsteht im Kopf – Über die Grundlagen eines besseren Lebensgefühls Vortrag**

Martin Noll  
Dienstag, 20.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Di, 21.05.19

### **Voranmeldung erforderlich!**

Wir bewerten die täglichen Ereignisse als "gut" oder "schlecht" und erleben in uns die emotionale Antwort darauf (dies stimmt mich freudig, jenes macht mir Sorge etc.). Ob wir uns glücklich fühlen oder nicht scheint also stark von den äußeren Umständen abhängig zu sein, deren "Opfer" wir dann sind. In der Veranstaltung soll ein anderes, entspanntes Verständnis von Glücklichsein vorgestellt werden:





Glücklichsein kann unmittelbar entstehen, wenn wir uns von dem permanent in uns ablaufenden Bewertungsprozess der unterschiedlichen Ereignisse lösen und uns mit dem tief in uns sitzenden Bedürfnis nach Harmonie und Freude verbinden. Wir können "innen" glücklich sein, auch wenn "außen" im Leben nicht alles perfekt ist. Denn: „Glücklichsein muss man auch wollen“ (Jeff Bridges, US-Schauspieler)

## Länder/ Heimatkunde/ Stadtkultur

**10901**

### **Georgien auf dem Weg von der Sowjetunion nach Europa** **Dia-Vortrag**

Rainer Kaufmann  
Donnerstag, 19.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Do, 21.02.19

#### **Voranmeldung erforderlich!**

Der Bruchsaler Journalist Rainer Kaufmann ist jetzt nahezu drei Jahrzehnte in Georgien engagiert als Berichterstatter und Unternehmer und hat die Entwicklung von der Sozialistischen Sowjetrepublik Georgien bis zur heutigen Republik Georgien meist vor Ort miterlebt. Er hat in dieser Zeit 15 TV-Dokumentationen produziert, mehrere Bücher veröffentlicht und gibt seit sechs Jahren die traditionsreiche, im Jahr 1906 gegründete deutschsprachige Monatszeitung aus dem Südkaukasus, die "Kaukasische Post" heraus. In einem aktuellen politischen Vortrag beschäftigt er sich vor allem mit der heutigen Situation und den euro-atlantischen Hoffnungen, die sich der junge, noch immer im Aufbau befindliche Staat macht.

**10902**

### **Faszination Georgien**

#### **Dia-Vortrag**

Rainer Kaufmann  
Montag, 19.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 25.03.19

#### **Voranmeldung erforderlich!**

Neben seiner Tätigkeit als Journalist betreibt der Bruchsaler Rainer Kaufmann seit jetzt 25 Jahren ein Reise-Unternehmen für Georgien und den Kaukasus. In unzähligen Reisen hat er nahezu jeden Winkel dieses Landes kennen gelernt. Mit seinem umfangreichen Foto-Archiv und der intimen Kenntnis von Land und Leuten zeichnet er ein faszinierendes Bild vom Land des goldenen Vlieses.

**10903**

### **Mit Esel Lucy auf dem Jakobsweg** **Vortrag**

Katrin Dickgießer-Weiß  
Montag, 19.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 01.04.19

#### **Voranmeldung erforderlich!**

Vor einigen Jahren war Lucy die vierbeinige Jakobswegbegleitung von Katrin Dickgießer-Weiß. Über 800 km legten die beiden in Spanien zurück. Von diesen einmaligen Erlebnissen, der Reise und den Erfahrungen möchte die Pilgerin anhand von Bildern berichten.

**10904**

### **Jubiläen wohin man schaut....**

Thomas Moos  
Montag, 19.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 29.04.19

#### **Voranmeldung erforderlich!**

Das Jahr 2019 ist mit zahlreichen Gedenktagen und Jubiläen gesegnet, egal ob auf internationaler oder lokaler Ebene. 50 Jahre sind beispielsweise seit der ersten Mondlandung vergangen, aber auch die Gründung der Bruchsaler Musikschule liegt schon fünfzig Jahre zurück. Fünfmal solange ist es her, dass hier in Bruchsal die Glasharmonikavirtuosin Marianne Kirchgessner das Licht der Welt erblickt hat, und nochmals fünfzig Jahre zuvor, also vor 300 Jahren, trat Damian Hugo von Schönborn sein Amt als Fürstbischof von Speyer an. Stadtarchivar Thomas Moos unternimmt mit seiner PowerPoint-Präsentation einen Streifzug durch die Welt der runden Jahrestage, wobei der Schwerpunkt natürlich auf der Bruchsaler Stadtgeschichte liegt. Hin und wieder wird aber auch mal ein Blick über den Tellerrand geworfen, beispielsweise, wenn große Ereignisse auch in Bruchsal ihren Niederschlag gefunden haben.

**10905**

### **Japan – Eintauchen in eine fremde Kultur** **Vortrag**

Tanja Walz  
Montag, 19.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 20.05.19

#### **Voranmeldung erforderlich!**

Japan, das ist mehr als Sushi, die Großstadt Tokio oder japanisches Porzellan. Die Referentin verbrachte im Rahmen ihres Sabbatjahres zwei Monate in Japan. Sie bereiste Städte, ländliche Regionen, begab sich auf einen japanischen Pilgerweg und verbrachte viel Zeit in der japanischen Natur beim Wandern. In ihrem Vortrag möchte Sie die Zuhörer auf eine Reise durch Japan mitnehmen.

**SWR1**  
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

**DIE GRÖßTEN HITS  
ALLER ZEITEN.**

**SWR1.DE**

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



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 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.

## Literatur (Theorie)

**20101**

### Lektürekurs

**Francois Garde: Was mit dem weißen Wilden geschah**

**dtv 14614**

Doris Burger

2 Vormittage

jeweils 09.30 - 11.00 Uhr

Pfarrzentrum St. Paul

Gebühr: 12,- EUR

Termine: 13./20.02.19

1843 wird der junge Matrose Narcisse Pelletier von seinem Kapitän versehentlich an der australischen Ostküste zurückgelassen. Als man ihn nach siebzehn Jahren zufällig wiederfindet, lebt er inmitten eines Stamms von Jägern und Sammlern: Er ist nackt und tätowiert, spricht nur noch deren Sprache, hat seinen Namen vergessen. Was ist geschehen? Dieses Rätsel versucht der Entdecker Octave de Vallombrun zu ergründen und glaubt sich der Lösung schon ganz nah, als ihm der "weiße Wilde" in gebrochenem Französisch antwortet. Er bringt seinen Landsmann nach Paris und macht es sich zur Aufgabe, ihn in sein altes Leben, zu seiner Familie zurückzubringen. Doch Narcisse Pelletier öffnet sich dem selbsternannten Retter nur widerwillig: Reden, so sagt er, ist wie Sterben.

**20102**

### Lektürekurs

**Julian Barnes: Der Lärm der Zeit**

**btb 71652**

Doris Burger

2 Vormittage

jeweils 09.30 - 11.00 Uhr

Pfarrzentrum St. Paul

Gebühr: 12,- EUR

Termine: 13./20.03.19

Im Mai 1937 wartet ein Mann jede Nacht neben dem Fahrstuhl seiner Leningrader Wohnung darauf, dass Stalins Schergen kommen und ihn abholen. Der Mann ist der Komponist Schostakowitsch, und er wartet am Lift, um seiner Familie den Anblick seiner Verhaftung zu ersparen. Die Gunst der Mächtigen zu erlangen, hat zwei Seiten: Stalin, der sich plötzlich für seine Musik zu interessieren scheint, verlässt noch in der Pause die Aufführung seiner Oper »Lady Macbeth von Mzensk«. Fortan ist Schostakowitsch ein zum Abschluss freigegebener Mann. Durch Glück entgeht er

der Säuberung, doch was bedeutet es für einen Künstler, keine Entscheidung frei treffen zu können? In welchem Verhältnis stehen Kunst und Unterdrückung, Diktatur und Kreativität zueinander, und ist es verwerflich, wenn man sich der Macht beugt, um künstlerisch arbeiten zu können? Im neuen Roman von Julian Barnes wird das von Repressionen geprägte Leben von Schostakowitsch in meisterhafter Knappheit dargestellt - ein großartiger Künstlerroman, der die Frage der Integrität stellt und traurige Aktualität genießt.

**20103**

### Lektürekurs

**T.C.Boyle: America**

**dtv 20935**

Doris Burger

2 Vormittage

jeweils 09.30 - 11.00 Uhr

Pfarrzentrum St. Paul

Gebühr: 12,- EUR

Termine: 03./10.04.19

Zwei Welten, die sich fremder nicht sein könnten: hier América und Cândido, illegale Einwanderer aus Mexiko, dort das Ehepaar Mossbacher - liberale, umwelt- und ernährungsbewusste Angloamerikaner in Los Angeles. Der Zusammenstoß Cândidos mit Delaney Mossbachers wachgepflegtem Auto ist ein wortwörtlicher: Cândido, auf dem Weg zur Arbeit, rennt Delaney direkt vor die Haube und wird schwer verletzt. Da die Schuldfrage sich nicht klären lässt und der Mexikaner offenbar kein Englisch kann, drückt Delaney ihm eine 20-Dollar-Note in die Hand. Delaney sieht seine geschützte Welt zunehmend bedroht: Kojoten dringen in das Grundstück ein und töten die kleinen Hunde, dunkelhäutige, verdächtige Gestalten lungern herum, wo er seine Wanderungen macht. Jenseits der eleganten Villensiedlung, tief unten im Topanga Canyon, hausen Cândido und América wie die Tiere. Sie versuchen ihr Glück auf dem illegalen Sklavenmarkt - verfolgt von der Immigrantenspolizei, vom Hunger, von der Verachtung der Weißen, von der Bösartigkeit der eigenen Landsleute. TC Boyles Roman erschien im Jahr 1995 und hat leider an Aktualität nichts eingebüßt.

**20104**

### Lektürekurs

**Benedikt Wells: Vom Ende der Einsamkeit**

**detebe 24444**

Doris Burger

2 Vormittage

jeweils 09.30 - 11.00 Uhr

Pfarrzentrum St. Paul

Gebühr: 12,- EUR

Termine: 08./15.05.19

Jules und seine beiden Geschwister wachsen behütet auf, bis ihre Eltern bei einem Unfall ums Leben kommen. Als Erwachsene glauben sie, diesen Schicksalsschlag überwunden zu haben. Doch dann holt sie die Vergangenheit wieder ein. Ein berührender Roman über das Überwinden von Verlust und Einsamkeit und über die Frage, was in einem Menschen unveränderlich ist.



Am Alten Schloss 4

76646 Bruchsal

[stadtbibliothek@bruchsal.de](mailto:stadtbibliothek@bruchsal.de)

#### Öffnungszeiten:

Di, Do + Fr 13-18 Uhr

Mi + Sa 9.30-13 Uhr

Mo geschlossen

[www.stadtbibliothek.bruchsal.de](http://www.stadtbibliothek.bruchsal.de)

#### Sie finden bei uns:

Aktuelle Neuerscheinungen -  
Romane - Sachbücher - CDs -  
Tageszeitungen - Hörbücher -  
Kinder- und Jugendbücher -  
DVDs - Zeitschriften - Wii-Spiele

Neu:







## VHS in Kooperation mit



**20105**

### Lesefrühstück mit orientalischen Geschichten

B. Händel, U. Kußmann-Müller  
Montag, 10.00 - 13.00 Uhr  
Caritas Tagesstätte, Peter-und-Paul-Str. 49  
3,- EUR Unkostenbeitrag  
Termin: Mo, 25.02.19  
Das Angebot ist auf 5 Personen begrenzt. Nach einem guten Frühstück tauchen wir mit orientalischen Geschichten ein in eine andere Welt. Anmeldung unter 07251/72463-101 (V. Hoffmann).

**20106**

### Demokratie trifft Musik und Literatur Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Bretten

Termin: Mo 06.05.19,  
19:30-21:30 Uhr  
Altes Rathaus, Bürgersaal, Marktplatz,  
75015 Bretten  
Eintrittskarten sind im Vorverkauf in der Tourist-Info Bretten (Tel: 07252/583719) zum Preis von EUR 7,00 erhältlich.  
Demokratisches in Wort und Musik vom späten 18. Jahrhundert und der Badischen Revolution über die Arbeiterbewegungen und Weimar bis zum heutigen Europa - mal nachdenklich, mal ironisch, mal kämpferisch, mal spöttisch - mit bekannten Brettener Vorlesern und Musikern.

## Literarische Praxis

**20201**

### Romanwerkstatt Wochenendkurs

Birgit Jennerjahn-Hakenes  
2 Tage  
Samstag, 09.30 - 16.30 Uhr  
Sonntag, 09.30 - 13.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 75,- EUR  
Termine: 09./10.02.19  
Ihre Romanidee möchte aufs Papier? Aus ihrer Kurzgeschichte soll ein Roman werden? Sie träumen vom Bestseller, den Sie geschrieben haben? Manche Träume verlangen, dass man ihnen wachsam nachgeht, dann erfüllen sie sich. An diesem Wochenendworkshop erhalten Sie einen Einblick in das große Thema Romanschreiben, das man in vielen kleinen Teilstücken bewältigen kann. Es werden die Themen Plotten, Figurenentwicklung, Spannungsaufbau, Dialogschreiben und Erzählperspektive aufgegriffen. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie durchhalten genug Wörter zu schreiben, die am Ende einen Roman ergeben. Wenn vorhanden, senden Sie der Kursleiterin vorab (bis vier Wochen vor Kursbeginn) per E-Mail (Birgit@Jennerjahn.de) Ihre Romanidee oder eine Kurzgeschichte, aus der einmal ein Roman werden soll (maximal 4-5 Normseiten <http://www.literaturcafe.de/normseite-dokumentvorlage-download/>). Bitte mitbringen:

Lieblingsstift, Block und evtl. eine Kurzgeschichte von maximal 4-5 Normseiten. Die Pausen gestalten wir individuell, bringen Sie gerne ein Vesper mit.

## Theaterpraxis / Kleinkunst

### VHS in Zusammenarbeit mit der Badischen Landesbühne Bruchsal

**20401**

### Generalprobenbesuch mit dramaturgischer Einführung – Franz Kafka: Amerika

Tristan Benz Müller  
Mittwoch, 18.45 Uhr  
Treffpunkt: Orchesteraufenthaltsraum der Badischen Landesbühne / Bühneneingang  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 20.02.19  
**Voranmeldung bei der VHS erforderlich**  
Karl Roßmann, ein 17-jähriger Deutscher, kommt auf einem Passagierschiff im Hafen von New York an. In seiner Heimat wurde er von einem Dienstmädchen verführt. Sie hat von ihm ein Kind bekommen. Um dies zu vertuschen, haben die Eltern ihren Sohn nach Amerika verschickt. Karls Odyssee durch das fremde Land beginnt. Der Verschollene lautete der ursprünglich von Franz Kafka intendierte Titel für seinen unvollendeten Roman. Dessen Themen - Isolation und Fremdheit, Konflikte mit Vaterfiguren, Scheitern und das Gefühl des Ausgeliefertseins an anonyme Mächte - sind exemplarische Themen Kafkas, einem der wichtigsten Autoren der Moderne.

**20402**

### Generalprobenbesuch mit dramaturgischer Einführung – Tennessee Williams: Die Glasmenergie

Petra Jenni  
Freitag, 18.45 Uhr  
Treffpunkt: Orchesteraufenthaltsraum der Badischen Landesbühne / Bühneneingang  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Fr, 15.03.19  
**Voranmeldung bei der VHS erforderlich**  
Amerika in der Großen Depression. Amanda Wingfield lebt mit ihren erwachsenen Kindern Laura und Tom in ärmlichen Verhältnissen in St. Louis. Tom arbeitet in einer Schuhfabrik und versucht, die Familie finanziell über Wasser zu halten. Den trostlosen Aussichten des Alltags entflieht jeder auf seine Weise: Die schüchterne Laura konzentriert sich auf ihre Sammlung zerbrechlicher Glastiere. Für sie sucht Amanda einen gut situierten Ehemann. Mit Jim, einem Arbeitskollegen von Tom, erscheint bei den Wingfields eines Abends nicht nur ein geeigneter Kandidat, sondern für alle auch die Projektionsfläche ihrer Sehnsüchte. Mit "Die Glasmenergie" schuf Tennessee Williams ein "Erinnerungsspiel" über den Wunsch jedes Menschen nach Selbstverwirklichung und persönlicher Freiheit.

## Unsere Premieren 2019

**Daniel Ratthei**  
Kiwi on the Rocks  
ab 18. Januar 2019

**Zoran Drvenkar**  
Magdeburg hieß früher Madagaskar  
ab 1. Februar 2019

**Franz Kafka**  
Amerika  
ab 21. Februar 2019

**Tennessee Williams**  
Die Glasmenergie  
ab 16. März 2019

**Hans Christian Andersen**  
Des Kaisers neue Kleider  
ab 3. Mai 2019

**Giovannino Guareschi/Gerold Theobald**  
Don Camillo und Peppone  
in Bruchsal ab 18. Juli 2019

**Kartenvorverkauf:**  
Badische Landesbühne  
07251 72723  
ticket@dieblb.de  
www.reservix.de

**DIE BADISCHE  
Landesbühne**  
www.dieblb.de

**20404**

### „Frauen an die Macht!“ – Edition 2020 Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Bretten

Termin: Fr 08.03.19  
20:00-22:00 Uhr  
Altes Rathaus, Bürgersaal, Marktplatz  
75015 Bretten  
Vorverkauf: Tourist-Info Bretten Tel:  
07252/583719 zum Preis von EUR 15,00, ermäßigt EUR 11,00 erhältlich.  
2020 ist es endlich soweit - die Frauen übernehmen die Macht! Doch welche weibliche Lebensform wird den Planeten in Zukunft dominieren? Ist es die Supermutter im Porsche Cayenne, die kampfbereite Amazone, oder doch die Hungerkünstlerin auf Salatentzug? Diese Frage klärt unsere fetzige Show "Frauen an die Macht! - Edition 2020". Sandra Jankowski, Schauspielerin, Sängerin und Frontfrau des Theater Sturmvogel, schlüpft in die Rollen aller acht Kandidatinnen und zieht singend mit voluminöser Stimme alle Register vom Pop über Blues zum Chanson. Doch die Männer geben kontra: Frank Klaffke bietet den Superfrauen unserer Zeit von Angelina Jolie bis Uschi von der Leyen-Truppe als Showmaster und Stand-Up-Comedian Paroli und sorgt als Mann am Klavier für den richtigen Kontrapunkt zum weiblichen Wahnsinn. Denn wer hat Amerika entdeckt: war das etwa Christina Columbina? Diese Show gibt alles: wunderschön arrangierte Popsongs gehen unter die Haut, bekannte und neu entdeckte Chansons erfrischen den Geist und hinreißend treffsichere Comedy-Einlagen strapazieren die Lachmuskeln! Alles in allem: Das ultimative Überlebensprogramm für den modernen Geschlechterkampf!



## Zauberei

20403

### Zauberei für Erwachsene

Frank Schilling, Uwe Baldischweiler

Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 50,- EUR

Termin: Sa, 02.02.19

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

## Gerstaecker



## Tanzpraxis



20501

### Orientalischer Tanz

#### Anfängerinnen mit und ohne

#### Vorkenntnisse

#### Wochenendkurs

Claudia Kreis

2 Tage

Samstag, 13.00 - 16.30 Uhr

Sonntag, 15.00 - 18.30 Uhr

Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27

Gebühr: 37,- EUR

Termine: 23./24.02.19

Orientalischer Tanz bewegt den Körper - entspannt den Geist - erweckt die Sinne und Le-

### Gerstaecker Bauwerk AG

Adlerstr. 30 (Nähe C&A) · 76133 Karlsruhe · Tel. 07 21 / 38 77 03 · [www.gerstaecker.de](http://www.gerstaecker.de)

Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.30 – 19.00 Uhr · Sa 10.00 – 16.00 Uhr

bensfreude. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eventuell ein Tuch für die Hüfte und Schläppchen oder warme Socken.

20502

### Tango Argentino

#### Anfänger/innen mit und ohne

#### Vorkenntnisse

#### Wochenendkurs

Claudia Kreis

2 Tage

Samstag, 13.00 - 16.30 Uhr

Sonntag, 15.00 - 18.30 Uhr

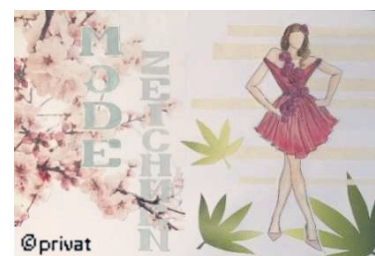
Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27

Gebühr: 37,- EUR

Termine: 11./12.05.19

Schritt für Schritt werden die Elemente des Tango Argentino gelernt 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



20701

### Modezeichnen und Illustrieren

Katharina Egenberger

5 Abende

Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 84,- EUR

Beginn: Di, 22.01.19

Der Kurs beginnt mit Übungen zu einzelnen Körperteilen, dem ganzen Körper und den modischen Figurinen. Als nächstes wird erlebt wie man Kleidung zeichnerisch darstellt. Dazu gehören technische Zeichnungen,





Muster bzw. Musterentwicklung und die Behandlung verschiedener Stilrichtungen. Ein weiteres Thema ist die Farbenlehre und das richtige colorieren mit Buntstift und Marker. Es kommen Unterthemen wie Stilmittel, Schriftarten, Collagen und vieles mehr dazu. Das Ziel ist es, zu jeder Stilrichtung und jedem Thema eine Mode-Illustration zu kreieren. Bitte für den ersten Termin Bleistifte verschiedener Stärken und einen DIN A3 Block mitbringen.

## 20702

### Romantische Impressionen: Frühlings-Motive

Lothar Gärtner

Mittwoch, 18.30 - 20.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2 Gebühr: 4,- EUR

Termin: Mi, 30.01.19

Es werden farbarmonische Aquarelle mit Blumen, Naturstimmungen und Landschaften gemalt. Zum Beginn des Abends werden die wesentlichen Grundkenntnisse der Technik erläutert und vorgeführt. Anschließend ist Gelegenheit, eigene Vorstellungen und Kreativität zur spontanen Entfaltung auf das Papier zu bringen. Zum Abschluss wird jeweils eine Bildbesprechung durchgeführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Farbkasten, Wasserbehälter und Pinsel mitbringen.

## 20703

### Bruchsal Motive – Zeichenkurs Bleistift, Kohle und Pastell für Kinder ab 9 Jahren und Erwachsene

#### Wochenendkurs

Larissa Ermakova

2 Vormittage

Samstag und Sonntag,

jeweils 10.00 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 18,- EUR

zuzgl. 5,- EUR Materialkosten, bei der

Dozentin zu bezahlen

Termine: 25./26.05.19

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich frei entfalten und dabei viele technische Tipps und Anregungen beim Zeichnen von Natur- und Architekturelementen bekommen möchten. Wie schafft man beim Zeichnen Perspektive? 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 und z. T. auch vorgeführt. Dabei lernen Sie neue Materialien kennen und deren Einsatz bei unterschiedlichen Aufgabenstellungen. Je nach Wetterlage werden wir bei diesem Malkurs in den Schlossgarten oder Bürgerpark gehen und die warmen Sommertage genießen. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistift und Radierer.

## 20704

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

#### Wochenendkurs

Larissa Ermakova

2 Vormittage

Samstag und Sonntag,

jeweils 10.00 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 18,- EUR

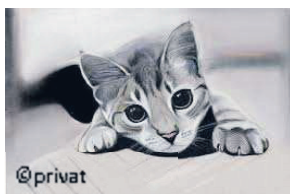
zuzgl. 5,- EUR Materialkosten, bei der

Dozentin zu bezahlen

Termine: 29./30.06.19

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 Materialien 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

### Tiere zeichnen und sich nie wieder langweilen!

### Bleistift, Kohle und Tusche zeichnen und skizzieren für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene

#### Wochenendkurs

Larissa Ermakova

2 Vormittage

Samstag und Sonntag,

jeweils 10.00 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 24,- EUR

zuzgl. 5,- EUR Materialkosten, bei der

Dozentin zu bezahlen

Termine: 13./14.07.19

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

## 20706

### Portrait – Zeichenkurs Kohle und Bleistift für Kinder ab 9 Jahren und Erwachsene

#### Wochenendkurs

Larissa Ermakova

2 Vormittage

Samstag und Sonntag,

jeweils 10.00 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 24,- EUR

zuzgl. 5,- EUR Materialkosten, bei der

Dozentin zu bezahlen

Termine: 20./21.07.19

Sie wollen lernen, wie man Porträts schnell und professionell zeichnet? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie erfahren, wie Sie Komposition, Proportion und Anatomie anhand eines einfach zu erlernenden Schemas einstudieren. Dabei sind die Anatomie-Kenntnisse eines Gesichts ebenso wichtig wie Wirkung von Licht und Schatten, von Perspektiven oder unterschiedlichen Strichtechniken. Im Praxis-Teil entwickeln Sie Ihre zeichnerischen Fähigkeiten, die es Ihnen ermöglichen, anatomisch richtige Porträts mit Darstellung von Emotionen und Gefühlen zu zeichnen. Ein Portrait zu zeichnen ist einfacher als gedacht! Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte HB und B, Radierer, Fotos und Fotokopien.



## 20707

### Kalligrafie – ein Buch mit der Hand geschrieben für Anfänger und Fortgeschrittene

Ursula Bloemers

8 Abende

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 80,- EUR

Beginn: Mi, 06.02.19

Wir schreiben ein individuell geschriebenes und gestaltetes Buch, das jeder in seinen Ideen selbst ausführt. Dazu werden wir mit der leicht erlernbaren Schrift "Lapidar Antiqua" arbeiten. Die Faltung, Seitenzahl und der Satzspiegel soll nach eigenen Vorlieben selbst bestimmt werden. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, ein Spaß und Experiment für jeden und in jedem Fall ein einzigartiges Ergebnis. Bitte mitbringen: Übungspapier, Bleistift, Fineliner, Lineal, Radiergummi und ggf. bereits vorhandenes Kalligrafie-Werkzeug. Weiteres Material wird im Kurs besprochen bzw. in geringem Umfang zu erwerben sein.

## 20708

### Handlettering für Anfänger und Fortgeschrittene

Sandra Nagel

Samstag, 10.00 - 15.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 21,- EUR

Termin: Sa, 23.03.19

Unsere Handschrift ist einzigartig und so individuell wie unser Fingerabdruck. Dennoch lässt sie viele Variationen zu. Dadurch erhalten wir einen unerschöpflichen Schatz an handschriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten und können mit unserer Schrift spielen und



experimentieren. Neue Impulse machen Lust aufs Schreiben von Hand. Bitte mitbringen: Ein unliniertes DIN A4 Heft, einen Bleistift sowie eine Auswahl Ihrer Lieblingsschreibgeräte.

## Textiles Gestalten

**Strick- und Häkelmode ist immer noch top-modern. Selbstgestrickte Socken sind beliebter als je zuvor. Haben Sie "Wollberge" zuhause und keine Ideen, was man daraus machen könnte? Oder ein UFO = Un-Fertiges-Objekt, das fertig gestellt werden soll? Oder lieber etwas ganz Neues? Sie können keine Anleitungen umsetzen? Außer dem wiederauffrischen von Strick- und Häkelkenntnissen kann in diesem Kurs immer wieder etwas Neues entdeckt oder neue Techniken ausprobiert werden. Modellvorschläge und Anleitungen sind in großer Zahl vorhanden.**

### 20901

#### **Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene mit und ohne Handicap**

Anneliese Safranek

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr

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

Gebühr: 38,- EUR

Beginn: Mi, 09.01.19

### 20902

#### **Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene mit und ohne Handicap**

Anneliese Safranek

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr

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

Gebühr: 38,- EUR

Beginn: Mi, 03.04.19

### 20903

#### **Stickmaschinen-Grundkurs**

Birgit Hardock

Samstag, 14.15 - 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 30,- EUR

zuzgl. 10,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Termin: Sa, 26.01.19

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmern durchgeführt.

Es hat Sie schon immer interessiert, wie das heutzutage mit einem Stickcomputer für das schöne Hobby "Nähen & Sticken" funktioniert? Lernen Sie in dem Kurs den ersten Umgang mit einer besonders bedienungsfreundlichen Stickmaschine kennen. Mit welchen Techniken erzielt man ein schönes Stickergebnis? Drei unterschiedliche Stickmaschinen werden zur Verfügung gestellt auf denen die Teilnehmer/innen abwechselnd arbeiten. Wir erstellen eine hübsche Kissenhülle (Fertigmaß ca. 40 cm x 40 cm) mit Hotelverschluss. Diese wird mit einem interessanten Stickmotiv und/oder einem schönen Schriftzug bestickt. Bringen Sie bitte zum Nähen der Hülle Ihre eigene Nähmaschine mit. Einfache Nähenkenntnisse und der Umgang mit Ihrer eigenen Nähmaschine sind erforderlich. Bitte

mitbringen: Voll funktionsfähige Nähmaschine mit Bedienungsanleitung & Maschinenzubehör, Ersatznadeln, Stecknadeln, Kreide, Maßband, Stoffschere, Schreibstift und fertiges Füllkissen für den selbstgenähten Kissenbezug.

### 20904

#### **Nähmaschinen-Grundkurs**

Birgit Hardock

Samstag, 09.15 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 30,- EUR

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

Termin: Sa, 26.01.19

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmern durchgeführt.

Das Ziel dieses Workshops ist es, Ihnen einen sicheren Umgang mit ihrer eigenen Nähmaschine zu vermitteln. Wir gehen auf verschiedene Nähprogramme ein und Sie lernen die einzelnen Funktionen besser kennen. Kursinhalt: Verschiedene Sticharten und ihre Verwendung mit unterschiedlichen Materialien, die richtige Nadel, welcher Nähfuß wo zum Einsatz kommt, schöne Knopflöcher und Saumabschlüsse, nähen von elastischen Stoffen. Reinigung und Pflege der Nähmaschine und vieles mehr. Wir probieren aus! Intensivkurs daher wird kein fertiges Nähprojekt erstellt. Bitte mitbringen: Voll funktionsfähige Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, Nähfüße & sonstiges Maschinenzubehör, original Leerspulen, Ersatznadeln, Stecknadeln, Zwillingnadel (Stärke 80, Nadelabstand 2,5 mm) Stoffschere und Schreibstift.

### 20905

#### **Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

Tanja Walz

2 Tage

jeweils 09.00 - 14.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 75,- EUR

Vorbesprechung: Mi, 08.05.19, 10.00 - 11.00 Uhr

Termine: 15./22.05.19

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmern durchgeführt.

In diesem Kurs lernen Sie das Zuschneiden, Nähen und den Umgang mit der Nähmaschine und fertigen ganz nebenbei ein Kleidungsstück Ihrer Wahl an. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffschere, Maßband, Stecknadeln und Stoff. Zur Vorbesprechung bitte schon vorhandene Nähideen (leichter Schnitt / Bild und nähere Informationen) mitbringen.

### 20906

#### **Overlockmaschine-Grundkurs**

Birgit Hardock

Freitag, 17.15 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 30,- EUR

zuzgl. 15,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Termin: Fr, 01.02.19

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmern durchgeführt.

Einfache Bedienung und Nähtechnik in Theorie und Praxis: Es werden die ersten Fähigkeiten und Kenntnisse vermittelt mit dem Ziel einen

sicheren Umgang mit Ihrer eigenen Overlockmaschine zu erlernen, egal welches Fabrikat. Wir erstellen u. a. Nähproben anhand verschiedener Stoffe, Garne und Sticharten z. B. die 4-Fädige-Naht und die 3-Fädige-Naht. Einfach super! In einem Arbeitsgang werden drei Schritte gleichzeitig ausgeführt: Stofflagen zusammennähen, Stoffkante versäubern und exakt abschneiden. Deshalb ist das Nähen mit der Overlock so interessant und macht Spaß. Intensivkurs daher wird kein fertiges Nähprojekt erstellt. Das dabei Erlernte wird Ihnen in der Zukunft bei der Umsetzung Ihrer eigener Nähprojekte sehr hilfreich sein. Grundkenntnisse des Nähens mit der Nähmaschine sind empfehlenswert, aber keine Voraussetzung. Bitte mitbringen: Voll funktionsfähige Overlockmaschine mit Bedienungsanleitung, Ersatznadeln, Schraubendreher/Inbusschlüssel (Werkzeug vom Maschinenzubehör), Stecknadeln, Stoffschere und Schreibstift.

## VHS in Kooperation mit



### 20907

#### **Gefilzte Blumenkinder aus Märchenwolle**

Edith Urban

Montag, 11.00 - 14.00 Uhr

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

Unkostenbeitrag für Getränke

Termin: Mo, 18.03.19

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. In der Frühlingszeit fertigen wir bunte Blumenkinder aus Märchenwolle mit der Technik des Trockenfilzens als Vorboden für die kommende Jahreszeit. Anmeldung unter 07251/72463-101 (V. Hoffmann).

## Handwerk / Kunsthandwerk

**Motorsägenausbildung Modul A gem. DGUV 214-059 (Fällen von Bäumen bis BHD 20 cm), Einsatz Spannungssimulator. Am Praxistag wird ein warmes Mittagessen geboten, sowie Motorsägen, Betriebsstoffe und Holz zur Verfügung gestellt.**

### 21001

#### **Motorsägenausbildung**

Markus Rieger

1 Abend Theorie, Freitag, 18.01.19,

18.00 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

1 Tag Praxis, Samstag, 19.01.19

8.00 - 15.00 Uhr

Treffpunkt: An der Aumühle 1 in

67454 Haßloch

Gebühr: 107,- EUR

zuzgl. 43,- EUR Leih-/Verbrauchskosten, beim Dozent am Praxistag zu bezahlen.

### 21002

#### **Motorsägenausbildung**

Markus Rieger





1 Abend Theorie, Freitag, 12.04.19,  
18.00 - 21.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
1 Tag Praxis, Samstag, 13.04.19  
8.00 - 15.00 Uhr  
Treffpunkt: An der Aumühle 1  
in 67454 Haßloch  
Gebühr: 107,- EUR  
zuzgl. 43,- EUR Leih-/Verbrauchskosten,  
beim Dozent am Praxistag zu bezahlen.

## 21003

### Silberschmuck leicht gemacht (silver clay Technik)

Ludmilla und Jonas Herrmann  
Montag, 17.30 - 22.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 2  
Gebühr: 25,- EUR  
zuzgl. Mietgebühr für Werkzeuge und Maschinen 8,- EUR, sowie ca. 30 bis 90,- EUR Kosten für ein einfaches Schmuckstück  
Termin: Mo, 11.03.19  
Idealer Kurs für Einsteiger. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt, dadurch wird gewährleistet, dass jeder Teilnehmer optimal betreut werden kann. Werkzeuge und Maschinen sowie das Material werden von den Dozenten 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 Modelliermasse, die dann im Kurs gebrannt werden. Sie können sich einfach und schnell Unikate fertigen, ohne feilen, sägen und löten zu müssen. Nur nacharbeiten mit Polierwerkzeug. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9 % Feinsilber, Steine können nach Belieben eingearbeitet werden.



## 21004

### Goldschmieden Schnupperkurs

Ludmilla und Jonas Herrmann  
Montag, 17.30 - 22.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 2  
Gebühr: 25,- EUR  
zuzgl. Mietgebühr für Werkzeuge und Maschinen ca. 18,- EUR, sowie ca. 35 bis 50,- EUR Kosten für einen einfachen Silberring  
Termin: Mo, 06.05.19  
Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt, dadurch wird gewährleistet, dass jeder Teilnehmer optimal betreut werden kann. Werkzeuge und Maschinen sowie das Material (Silber 925) werden von der Goldschmiedin und Schmuck-Designerin zur Verfügung gestellt und am Ende des Kurses berechnet. Die Berechnung des Silbers erfolgt nach Gewicht des erstellten Schmuckstückes. Goldring auf Anfrage.  
Inhalt des Kurses ist, den Teilnehmern die Grundkenntnisse des Goldschmiedens näher zu bringen. Diese sind u.a. sägen, feilen,

schmieden, löten, polieren. Jeder Kursteilnehmer kann sein eigenes Schmuckstück anfertigen (Ring, Ohrringe, Anhänger). Es wird darauf geachtet, dass jeder Kursteilnehmer sein Schmuckstück bis zur Beendigung des Kurses fertig gestellt hat.

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

## 21101

### Fotografie – Grundkurs

Martin Günther  
6 Abende  
Montag, 18.30 - 21.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 74,- EUR  
Montagstermine: 18./25.03./01./08.04.19  
plus 2 Samstage: 23./30.03.19,  
9.00 - 12.00 Uhr  
Beginn: Mo, 18.03.19  
In diesem Kurs lernen die Kursteilnehmer den Aufbau und die Funktionsweise moderner Kameras kennen und lernen auch, welche Auswirkungen die Technik auf das jeweilige Bildergebnis hat. In praktischen Übungen erfahren sie, wie man mit einer Kamera umgeht und lernen dabei die Bedeutung von richtiger Blendeneinstellung und Belichtungszeit kennen. Ein weiteres wichtiges Element sind der richtige Bildaufbau und die Bildgestaltung. Auch hierzu werden nicht nur Beispiele besprochen, sondern die Anwendung wird auch in der Praxis geübt. An einem Montagabend werden Dämmerungs- und Nachtaufnahmen angefertigt und an den beiden Samstagen wird bei Fotoexkursionen anhand konkreter Aufgaben der praktische Umgang mit der Kamera geübt und Fotoaufnahmen zu vorgegebenen Themen gemacht.



## 21102

### Kreativer fotografieren für Einsteiger Digitale Fotografie in Theorie und Praxis

#### Wochenendkurs

Monika Bach  
2 Tage

Samstag und Sonntag,  
jeweils 10.00 - 16.00 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 15  
Gebühr: 80,- EUR  
Termine: 11./12.05.19

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs nur mit 8 Teilnehmer/innen durchgeführt. Haben Sie Freude am Fotografieren und wollen die eigene Sicht im Bild festhalten, sind jedoch mit Ihren Ergebnissen nicht immer zufrieden? In diesem Fotografielkurs erwarten Sie viele Tipps, wie Sie zu besseren und interessanteren Ergebnissen kommen. Wobei Technik und Ausrüstung erst einmal Nebensache sind. Im Vordergrund stehen Spaß am Fotografieren und Freude an der eigenen Sichtweise. Dieser (Einführungs-)Kurs beschäftigt sich mit den Themen, die Ihrem Bild sofort eine völlig neue Wirkung geben: durch Verändern von Standpunkt und Perspektive, durch die Wahl des Bildausschnitts, durch das Beachten des Hintergrundes werden Sie im Handumdrehen mit wenig Technik zu besseren Fotos kommen. Willkommen sind alle, die gerne fotografieren, egal mit welcher Kamera. Grundlagen und theoretische Einführung, viel Praxis und Bildbesprechung. Bitte Digitalkamera mit Bedienungsanleitung, das Übertragungskabel (eigenes Notebook, wenn vorhanden) mitbringen.

## 21103

### Kreative Fotografie für Anfänger

Monika Bach  
4 Abende  
Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 15  
Gebühr: 80,- EUR  
Beginn: Di, 25.06.19

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs nur mit 8 Teilnehmer/innen durchgeführt. Zu diesem Workshop sind alle willkommen, die sich mit der mitgebrachten Kamera-Ausrüstung vertraut machen wollen. Die Teilnehmer lernen Grundbegriffe, Kamera-Voreinstellungen, Belichtungsprogramme und alles über sinnvolles Zubehör, Praxis-Tipps für die beliebtesten Motive, das wichtigste der Bildkomposition und - Gestaltung. Bitte Digitalkamera und Bedienungsanleitung, das Übertragungskabel der Kamera oder ein externes Kartenlesegerät und Notebook (wenn vorhanden) zu allen Terminen mitbringen.

## Musik (Theorie)

## 21201

### Einführung in Notenlesen Kurs 1

Eleni Semertzaki  
4 Vormittage  
Samstag, 11.00 - 12.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 2  
Gebühr: 31,50 EUR  
inkl. 1,50 EUR Kopien  
Beginn: Sa, 19.01.19

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kenntnisse im Notenlesen sind von den wichtigsten Elementen für das Singen oder das Musizieren an einem Instrument. Selbst die Autodidakten können sich von solchen Kenntnissen profitieren und ihre Horizonte erweitern. Das Lesen von einfachen Notensätzen wird in 4 Terminen vermittelt: Erklärt wird das Bestimmen von Tonhöhe und Tondauer,



die unterschieden zwischen Violin- und Bassschlüssel, wie man den Rhythmus eines Werkes verstehen kann, was die Vorzeichen bedeuten.

## 21202

### Einführung in Notenlesen Kurs 2

Eleni Semertzaki

3 Vormittage

Samstag, 11.00 - 12.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 24,50 EUR

inkl. 1,50 EUR Kopien

Beginn: Sa, 16.02.19

Für das Singen oder Musizieren mit einem Instrument benötigt man meistens Kenntnisse im Notenlesen. Wenn man schon einfache Notensätze lesen kann und weiter in die Theorie vertiefen möchte, ist man hier richtig. Was sind die Intervalle in der Musik und welche sind die Tonarten? Ist das Stück in einer Dur- oder Molltonleiter geschrieben und wie kann man schnell die Akkorde lesen? Mit praktischen Übungen, verbunden mit klanglichen Beispielen wird der Unterricht unterstützt. Durch gemeinsames Üben wird das Lesen von kleinen Musikstücken erleichtert. Neue Teilnehmer, die Vorkenntnisse verfügen, sind willkommen.



## Musikalische Praxis

Die Dozentin ist selbst seit vielen Jahren u.a. musikalisch in der Seniorenarbeit (Betagte, Hochbetagte und an Demenz erkrankte Menschen) tätig. Saisonale Liedauswahl, sowie das Know-how des mehrstimmigen Gesanges und Begleitung der Lieder durch orffische Instrumente oder Bildung eines Seniorenchores mit Auftritten gehören in den Arbeitsbereich der Dozentin. Langjährige Erfahrungen können mit praxisnahen Beispielen erörtert und nahegebracht werden. Die Vorbereitungen, der Aufbau und die Nachbereitung einer Musikstunde mit Senioren können in diesem Kurs auch vertieft werden.

## 21301

### Singen mit und für Senioren – Liedbegleitung zur Gitarre 1 Anfänger

Christin Drumm

5 Abende

Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 144,- EUR

zuzgl. 3,50 EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 15.01.19

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Menschen, die beruflich in der Seniorenbetreuung tätig sind und mit alten Menschen singen möchten, sowie Senioren, die in ihrer Freizeit gerne musizieren, erlernen in diesem Kurs die Liedbegleitung alter Volks-, Wanderlieder und Schlager. Der Kurs richtet sich an alle Anfänger, die den Umgang mit der Gitarre erlernen und deren Gebrauch beruflich einsetzen möchten.

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

Nähere Info zu den mit gekennzeichneten **vhespresso**-Kursen siehe Seite 56.

## 21302

### Singen mit und für Senioren – Liedbegleitung zur Gitarre 2

Christin Drumm

5 Abende

Dienstag, 19.30 - 20.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 144,- EUR

zuzgl. 3,50 EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 15.01.19

Der 2. Kurs baut auf den Anfängerkurs Singen mit Senioren - Liedbegleitung zur Gitarre 1 auf. Ziel des Kurses ist, das Erlernen von weiteren Schlag- und Begleittechniken sowie das Erlernen weiterer Akkorde.

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

## 21303

### Ukulele für Einsteiger

Wolfgang Kern-Bauer

Sonntag, 10.30 - 16.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 40,- EUR

zuzgl. 3,- EUR Materialkosten, beim Dozent zu bezahlen

Termin: So, 10.02.19

Die Ukulele (= "hüpfender Floh") ist die kleine Schwester der Gitarre. Sie ist viel kleiner und leichter als die Gitarre, billiger und - da sie nur 4 Saiten hat - viel leichter zu greifen als die Gitarre. Der Workshop ist für alle, die mit wenig Aufwand einfache Lieder (z. B. Kinderlieder) begleiten wollen (Schlagtechnik, Zupfen). Auch das Melodiespiel wird geübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Fragen und Wünsche gibt es jede Menge Raum. Leihukulelen stehen für 5,00 EUR beim Kursleiter in begrenzter Anzahl zur Verfügung (unbedingt rechtzeitig per Mail (kern-bauer@gmx.de) beim Kursleiter reservieren! Linkshänder?). Bitte mitbringen: Ukulele und Schreibstift.

## 21305

### Chromatische Mundharmonika spielen für Anfänger

Diana Dimen

10 Abende

Montag, 16.30 - 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 120,- EUR

zuzgl. Youngsterheft ca. 11,- EUR, plus Mundharmonika ca. 16,- EUR, wird von der Dozentin bestellt

Beginn: Mo, 14.01.19

Es wird das Spielen auf einer chromatischen Mundharmonika gelehrt. Zum Kurs wird eine Mundharmonika "Melody Star" (ca. 19,- EUR) benötigt, die von der Dozentin für alle zusammen bestellt wird. Falls Sie keine Mundharmonika benötigen, bitte bei der Anmeldung angeben.

## 21306

### Chromatische Mundharmonika spielen für Fortgeschrittene

Diana Dimen

10 Abende

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 100,- EUR

zuzgl. Lehrmaterial ca. 17,- EUR, plus Mundharmonika ca. 150,- EUR, wird von der Dozentin bestellt

Beginn: Mo, 07.01.19

Vorkenntnisse: Spielen der einzelnen Töne. Bitte chromatische Mundharmonika mitbringen.







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.

## Frisuren / Kosmetik

### Frisurenworkshop für Erwachsene

Heike Aichert

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 15,- EUR

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.

#### 30001

Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr  
Termin: 13.03.19

#### 30002

Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr  
Termin: 27.03.19

#### 30003

Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr  
Termin: 11.05.19



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

Kerstin Glasauer

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 15,- EUR

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

Diese Kurse richten 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. 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!

#### 30004

Donnerstag, 09.30 - 12.30 Uhr  
Termin: 28.02.19

#### 30005

Donnerstag, 17.00 - 20.00 Uhr  
Termin: 11.04.19

#### 30006

### Make-up Trends für Frühling und Sommer 2019

Kerstin Glasauer

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 15,- EUR

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

Termin: Di, 12.03.19

Frische Farben, strahlender Teint - sind Sie up to date und zaubern sich eine Frühlingfrische Ausstrahlung. Die Trends werden so umgesetzt, dass sie in jedem Alter und im Alltag tragbar sind.

#### 30007

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

Kerstin Glasauer

Dienstag, 17.30 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 15,- EUR

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

Termin: Di, 04.06.19

Sie mögen es lieber natürlich schön? Lernen Sie, wie's richtig geht! Dieser Workshop 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 Workshop. Easy Beauty - das wirklich schnelle Blitz-Make-up.

## Entspannung / Stressbewältigung



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

#### 30101

### Entspannungswochenende im Kloster Esthal

#### Wege aus dem Stress mit Qigong, Yoga und Meditation

Volker Windbühl

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 09.00 - 21.00 Uhr

Sonntag, 09.00 - 12.00 Uhr

Anreise Freitag, ab 15.00 Uhr möglich. Der Kurs beginnt mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und endet mit dem Mittagessen am Sonntag um 12.00 Uhr.

Gebühr: 196,- EUR

inkl. Kursleitung, 2 Übernachtungen im Einzelzimmer und Vollpension.

Termine: 17./18./19.05.19

Kloster St. Maria, Klosterstr. 60, 67472 Esthal

An diesem Wochenende werden Ihnen Wege gezeigt, wie Sie lernen, mit dem Alltagsstress besser umzugehen und für Freiräume zu sorgen. Die sanfte Arbeit mit Haltung und Bewegung ermöglicht es, den Körper und die Lebensenergie tiefer zu erfahren und Spannungen zu lösen. Mit Tiefenentspannung und Phantasie Reisen können Sie loslassen und sich erfrischen - wie mit einem Kurzurlaub. Atemübungen stärken die Vitalität und die



geistige Klarheit, sie verbessern die Sauerstoffversorgung des Körpers und reinigen von Stoffwechselschlacken. Das Bewusstsein für die innere Mitte ermöglicht es, auch in Zeiten der Anspannung, immer wieder zu sich zurückzufinden. Meditation ist ein Weg zu innerem Frieden, zu einem tieferen Zugang zum eigenen Potential und zu Selbstbewusstsein. Bitte bequeme Kleidung, Matte oder Decke und Sportschuhe mitbringen. Bei geeignetem Wetter können Übungseinheiten im Freien stattfinden.

**Das nächste Entspannungswochenende findet am 27./28./29.09.19 statt.**



### 30102 Entspannung in der Mittagspause

Mechthild Silvery  
4 Mittage

Donnerstag, 12.30 - 13.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 18,- EUR  
Beginn: Do, 14.03.19

Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit. Entspannen Sie sich mit den Elementen des Autogenen Trainings, danach sind Sie wieder voll neuer Kraft.

### 30103 Japanisches Heilströmen

Volker Windbühl  
Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 15,- EUR  
Termin: Sa, 04.05.19

Die Kunst der Berührung: einfache Übungen aus Jin Shin Jyutsu, Japanischem Heilströmen, Chi Gong und traditioneller Chinesischer Medizin. Die Ursache für viele Beschwerden liegt in der Blockade körpereigener Energieströme. Durch das Berühren spezifischer Körperpunkte können wir unseren Energiefluss wieder harmonisieren. Mit einfachen Übungen können wir Stress und emotionale Beschwerden lindern, das Wohlbefinden erhöhen und zu Energie und Lebensfreude gelangen. Die Arbeit mit Körperpunkten aus dem "Japanischen Heilströmen" führt zu einer tieferen Verbindung mit unserem körperlichen Erleben und kann uns darin unterstützen, zu unserer Mitte zu finden und uns in unserem Körper zuhause zu fühlen. Das Modell der "fünf Elemente" aus der klassischen chinesischen Medizin unterstützt dabei insbesondere das Verständnis für die energetischen Bedingungen der Jahreszeiten und für den individuellen Zugang zur Lebensenergie. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

### 30104 Achtsam gegen Angst und Stress – Mindfulness-Workshop

Manfred Karl Böhm  
Samstag, 15.00 - 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 21,- EUR  
Termin: Sa, 11.05.19

Wir leben in einer hektisch ruhelosen Welt. Ständig werden unsere Gedanken durch äußere und innere Reize hin- und hergerissen mit der Folge, dass wir uns gestresst, nervös oder verängstigt fühlen. Damit Wohlbefinden und kognitives Leistungsvermögen erhalten bleiben, sollten wir uns täglich wenigstens ein paar Minuten Auszeit gönnen. Hierzu vermittelt das Seminar verschiedene Achtsamkeitsübungen, die leicht umgesetzt und in den Alltag integriert werden können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen.

### 30105 Meditation – Gedanken beruhigen, Einsichten gewinnen Einführung mit drei Techniken

Martin Noll  
Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 31,- EUR  
Termin: Sa, 02.02.19

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen und in einen Zustand angenehmer, gelöster Wachheit zu gelangen. Dieses "Bei sich selbst sein" fördert die Fähigkeit zu persönlichen Einsichten zu kommen und richtige Entscheidungen zu treffen. Wir praktizieren drei für jedes Alter durchführbare Meditationstechniken, um die für Sie wirkungsvollsten herauszufinden. Außerdem lernen Sie, wie man dabei richtig und zugleich bequem im körperlichen Schwerpunkt sitzt (auf Stuhl oder Boden).

Bitte tragen Sie normale Kleidung und bringen sie zwei große, dicke Decken zur Sitzerrhöhung sowie Mineralwasser und Schreibzeug mit.

### 30106 Schmerzentlastung der Füße mit Yoga

Ursula Rolli  
Samstag, 09.00 - 12.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 15,- EUR  
Termin: Sa, 13.04.19

Viele Menschen aller Altersgruppen leiden unter schmerzenden, kraftlosen oder verformten Füßen. Diese Störungen verändern die Art und Weise, wie wir gehen und lösen so zwangsläufig weitere Beschwerden aus. Durch einfache, gezielte Maßnahmen können Sie diesen Symptomen vorbeugen, sie lindern oder auflösen. Sie lernen spezielle Übungen aus dem Yoga kennen, die wir gemeinsam sanft und achtsam einsetzen. Sie dehnen die Faszien, bringen Beweglichkeit in die Zehen, lernen die Kraft in den Füßen neu aufzubauen. Sie werden spüren, wie Atem und Achtsamkeit frische Lebendigkeit in Ihre Füße und damit in den gesamten Körper bringen. Auch Menschen mit Operationen an den Füßen sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Matte, Yoga Sitzkissen oder Meditationshocker (falls vorhanden), Decke, 2 Handtücher, Getränk.

### 30107 Entspannte Schultern, entspannter Nacken

Ursula Rolli  
Sonntag, 09.00 - 12.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 15,- EUR  
Termin: So, 30.06.19

Kennen Sie das? Nacken und Schultern sind angespannt, Bewegungen tun weh oder sind sogar eingeschränkt. Unbewusst lernen wir von klein auf, bei Anstrengung Nacken und Schultern anzuspannen. Dabei ist es egal, ob wir uns körperlich, emotional oder mental belastet fühlen. In diesem Workshop üben wir hinzuspüren, wie wir uns bewegen, wann und wo wir anspannen. Dadurch schaffen wir Raum für neue, gesunde Bewegungsmuster. Das Werkzeug dazu sind achtsame, hoch effektive Bewegungen aus der uralten Weisheit der Yoga Tradition.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Matte, Yoga Sitzkissen oder Meditationshocker (falls vorhanden), Decke, 2 Handtücher, Getränk.

**Beginne den Tag ganz bewusst und entspannt mit Yoga. Am Morgen, wenn der Geist noch klar und frei von Sorgen ist, hilft dir die morgendliche Yogapraxis dieses Gefühl der Entspannung über den ganzen Tag zu halten und Stress gar nicht erst zu nah an dich herankommen zu lassen. Die Morgenstunden sind die schönste und wirksamste Zeit, um Yoga zu üben. Durch die Bewegung in der Frühe regst du die Fettverbrennung an, vertreibst die Müdigkeit und kannst ausgeglichen durchstarten. Die regelmäßige Praxis hilft dir dabei, dich zu zentrieren und positiver und gelassener den Alltag zu bewältigen. Diese Kurse richten sich an alle, die Yoga gern für sich entdecken möchten oder wieder in ihre Yoga Praxis einsteigen wollen. Jeder kann Yoga praktizieren, dafür sind keine Vorkenntnisse oder besondere körperlichen Voraussetzungen nötig.**

### 30108 Mit Yoga in den Tag

Agata Ludwiczak  
5 Morgen  
Montag, 07.00 - 08.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 26,- EUR  
Beginn: Mo, 11.03.19  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

### 30109 Mit Yoga in den Tag

Agata Ludwiczak  
5 Morgen  
Montag, 07.00 - 08.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 26,- EUR  
Beginn: Mo, 29.04.19  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.





Für AOK-Versicherte ist die Teilnahme an den mit unserem Logo gekennzeichneten Gesundheitskursen 1 mal pro Kalenderjahr kostenlos.

Bitte melden Sie sich hierzu bei der VHS mit Ihrer gültigen AOK-Versichertenkarte an.



**Yoga ist eine jahrtausendalte, indische Lebensweisheitslehre. Hatha-Yoga stellt einen Ausschnitt aus dem großen Bereich des Yoga dar, ist aber das, was im Westen gemeinhin unter dem Sammelbegriff Yoga verstanden wird. Yoga stärkt das innere und äußere Gleichgewicht, hält Körper und Geist geschmeidig und kann ein völlig neues Lebensgefühl vermitteln. Im Bereich seiner eigenen Fähigkeiten kann Yoga von jedem praktiziert werden, um Körper, Geist und Seele ein Höchstmaß an Ausgeglichenheit zu verleihen.**

## 30110

### Yoga

Anda Lauber  
10 Nachmittage  
Montag, 15.00 - 16.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 75,- EUR  
Beginn: Mo, 04.02.19  
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

## 30111

### Yoga in der Mittagspause

Gabriele Sturm  
10 Mittage  
Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 47,- EUR  
Beginn: Di, 15.01.19  
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

## 30112

### Yoga in der Mittagspause

Gabriele Sturm  
9 Mittage  
Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 40,- EUR  
Beginn: Di, 02.04.19  
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

## 30113

### Hatha-Yoga

Dieter Bender  
12 Abende  
Montag, 19.45 - 21.15 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 89,- EUR  
Beginn: Mo, 07.01.19



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

## 30114

### Hatha-Yoga

Dieter Bender  
11 Abende  
Montag, 19.45 - 21.15 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 82,- EUR  
Beginn: Mo, 29.04.19  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen. Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.



## 30115

### Yoga – freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher  
10 Abende  
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 74,- EUR  
Beginn: Di, 15.01.19  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

## 30116

### Yoga – freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher  
9 Abende  
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 67,- EUR  
Beginn: Di, 02.04.19  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

**Gerade ab 50 kann Yoga einen großen Beitrag leisten, damit Frauen und Männer gesund und entspannt die zweite Lebenshälfte genießen können. Mit Yoga 50+ entdeckt der/die Teilnehmer/in Übungen die ihm/ihr helfen Beweglichkeit und Kraft des gesamten Körpers gezielt zu fördern. Altersbedingten Beschwerden kann somit entgegengewirkt werden. Yoga 50+ fördert die Entspannung und führt zu mentaler und körperlicher Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Vitalität. Die Übungen und Kursinhalte werden den Voraussetzungen der Teilnehmer/innen angepasst, damit jeder/jede davon profitieren kann.**

## 30117

### Yoga 50+

Gabriele Sturm  
10 Abende  
Montag, 17.30 - 19.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 67,- EUR  
Beginn: Mo, 14.01.19  
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.



## 30118

### Yoga 50+

Gabriele Sturm  
11 Abende  
Montag, 17.30 - 19.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 74,- EUR  
Beginn: Mo, 01.04.19



Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

## 30119

### Yoga 50+

Gabriele Sturm  
10 Abende  
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 67,- EUR  
Beginn: Mi, 16.01.19  
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.



## 30120

### Yoga 50+

Gabriele Sturm  
10 Abende  
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 67,- EUR  
Beginn: Mi, 03.04.19  
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.



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

## 30121

### Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen Anfänger und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert  
12 Vormittage  
Montag, 10.15 - 11.45 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 72,- EUR  
Beginn: Mo, 07.01.19  
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.



## 30122

### Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen Anfänger und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert  
10 Vormittage  
Montag, 10.15 - 11.45 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 60,- EUR  
Beginn: Mo, 08.04.19  
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.





**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**GEMEINSAM AUF KURS** *Richtung Gesundheit*

# GESUNDNAH

Die AOK bietet in Kooperation mit der vhs attraktive Gesundheitskurse im Bereich Entspannung an:

**Yoga · Qi Gong · Tai Chi**

Bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80 %) ist ein Gesundheitskurs für Sie ein Mal im Jahr kostenfrei.  
Einfach Versichertenkarte vorlegen.

Mehr Infos gibt es bei der vhs oder bei Ihrer AOK.

**AOK – Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein**  
Kriegsstraße 41 · 76133 Karlsruhe  
Dr. Petra Lücke · Telefon 0721 3711-172  
[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de)

Tai-Chi vereint kreative, meditative und heilgymnastische Inhalte und ist eine Möglichkeit, Haltung und Bewegung immer wieder neu zu entdecken. Durch Tai-Chi aktivieren Sie den Fluss Ihrer Lebensenergie und erhöhen die Sensibilität für geistige, seelische und körperliche Prozesse und die Wahrnehmung der Umwelt. Sie fördern das Bewusstsein für Ihre Haltung, Atmung und Bewegung, den Umgang mit Spannung und Entspannung und die Fähigkeit, Ihr alltägliches Sein wacher zu erleben und in Ihrer Mitte zu bleiben. Tai-Chi ist für jedes Alter geeignet.

## 30127

### **Tai-Chi – Meditation in Bewegung** **Geringe Vorkenntnisse erforderlich**

Volker Windbühl  
10 Vormittage  
Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 60,- EUR  
Beginn: Fr, 11.01.19  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Matte.

## 30128

### **Tai-Chi – Meditation in Bewegung** **Geringe Vorkenntnisse erforderlich**

Volker Windbühl  
10 Vormittage  
Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 60,- EUR  
Beginn: Fr, 05.04.19  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Matte.

## 30129

### **Tai-Chi Chuan für Fortgeschrittene**

Marlies Pirlich  
12 Abende  
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 72,- EUR  
Beginn: Di, 08.01.19  
Erlernen der Langen Form des traditionellen Yang-Stils nach Yang Chen-Fu. Vorkenntnisse der Kurzform nach Chen Man-Ching werden vorausgesetzt.  
Bitte mitbringen: Turnhallenschuhe und bequeme Kleidung.

## 30130

### **Tai-Chi Chuan für Fortgeschrittene**

Marlies Pirlich  
12 Abende  
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 72,- EUR  
Beginn: Di, 09.04.19  
Erlernen der Langen Form des traditionellen Yang-Stils nach Yang Chen-Fu. Vorkenntnisse der Kurzform nach Chen Man-Ching werden vorausgesetzt.  
Bitte mitbringen: Turnhallenschuhe und bequeme Kleidung.

## 30123

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

Karin Czado-Pollert  
12 Vormittage  
Mittwoch, 10.15 - 11.45 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 72,- EUR  
Beginn: Mi, 09.01.19  
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.



## 30125

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

Karin Czado-Pollert  
12 Abende  
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr  
Santa Maria, Aula  
Gebühr: 72,- EUR  
Beginn: Mi, 09.01.19  
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.



## 30124

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

Karin Czado-Pollert  
9 Vormittage  
Mittwoch, 10.15 - 11.45 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 54,- EUR  
Beginn: Mi, 10.04.19  
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.



## 30126

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

Karin Czado-Pollert  
9 Abende  
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr  
Santa Maria, Aula  
Gebühr: 54,- EUR  
Beginn: Mi, 10.04.19  
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.







## Bewegung / Fitness

Kniesport ist sehr gut geeignet für alle Menschen mit und ohne Kniearthrosen, Gelenkersatz, Knieverletzungen, -schmerzen als Präventivmaßnahme zur Funktionsverbesserung, Erhalt oder Wiederherstellung des Kniegelenks und des gesamten Körpers. Durch spezielle Übungen werden Beweglichkeit, Kraft und Stabilität gefördert, Haltungstatus und Gangbild verbessert. Dadurch erfolgt Schmerzreduktion mit Steigerung des Wohlbefindens und Lebensqualität.

**30201**

### Orthopädische Knieschule

Elena Schoog  
13 Nachmittage  
Donnerstag, 14.00 - 15.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 54,- EUR  
Beginn: Do, 10.01.19  
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte mit.

**30202**

### Orthopädische Knieschule

Elena Schoog  
9 Nachmittage  
Donnerstag, 14.00 - 15.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 36,- EUR  
Beginn: Do, 02.05.19  
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte mit.

#### TIPP

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

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

**30203**

### Feldenkrais – Methode

Susanne Merl-Leschinger  
12 Vormittage  
Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Do, 17.01.19  
Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen, kleines Handtuch.

### Änderungen und Informationen zur Bezuschussung unserer Gesundheitskurse durch die Krankenkassen

#### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

aufgrund geänderter Rahmenbedingungen der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) hat sich die Bezuschussung von Gesundheitskursen 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 (AOK 16 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 neuen Rahmenbedingungen fallen alle Kurse aus der Bezuschussung, die mind. eines der obengenannten Kriterien nicht erfüllen. Dabei sind auch Kurse und Kursleitungen betroffen, die bereits langjährig bezuschusste Kurse angeboten haben, nun aber nicht mehr den Prüfkriterien des Leitfadens Prävention der Krankenkassen entsprechen und durch das Online-Prüfverfahren der Zentralen Prüfstelle Prävention abgelehnt wurden, das keinerlei Ausnahmen zulässt. Die AOK Baden-Württemberg prüft selbst und kommt in Einzelfällen auch zu anderen Ergebnissen, so dass es hier Unterschiede in der Bezuschussung geben kann.

Wir sind an der Kursbezuschussung der Teilnehmer/innen sehr interessiert. Aufgrund des neuen zentralen Anerkennungsverfahrens und der veränderten Rahmenbedingungen ist die Anzahl der bezuschussungsfähigen Kurse 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.

Stand 03.2016



Volkshochschule  
Bruchsal

**30204**

### Feldenkrais – Methode

Susanne Merl-Leschinger  
5 Vormittage  
Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 21,- EUR  
Beginn: Do, 02.05.19  
Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen, kleines Handtuch.

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

des Körpers können ungeeignete Haltung- und Bewegungsmuster aufgedeckt und durch neue ersetzt werden.

**30205**

### Dynamisch aufgerichtet ins neue Jahr

Angelika Grassel  
Sonntag, 09.30 - 12.30 Uhr  
und 13.30 - 16.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 30,- EUR  
Termin: So, 20.01.19  
Haltung ist ein äußerst dynamischer Prozess: unsere innere Haltung kann sich in unserer äußeren spiegeln - unsere äußere Haltung hat Einfluss auf unser inneres Erleben. In diesem Workshop werden wir uns mit dem Thema Haltung unter Einbeziehung verschiedener Aspekte widmen. Für eine selbstbewusste Aufrichtung entspannen wir Muskeln in Rücken, Schultern und Nacken.



Wir entlasten die Wirbelsäule und stärken die Körpermitte, rollen die Faszien in verschiedenen Körperbereichen und halten den Körper geschmeidig und beweglich. Sie erhalten einfache Tipps zur Umsetzung im Alltag und gehen kraftvoll, frisch und entspannt nach Hause.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen für den Kopf, ausreichend zu trinken. Für die Mittagspause können Sie sich eine Kleinigkeit zu essen mitbringen oder in der Umgebung etwas kaufen.

## 30206

### **Dynamisches Beckenbodentraining für sie und ihn**

Angelika Grassel

Samstag, 15.00 - 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Sa, 30.03.19

Die Beckenbodenmuskulatur braucht genauso dynamisches Training wie alle anderen Muskeln im Körper. Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Die äußerst wirksamen und originellen Übungen der Franklin-Methode® stärken sowohl die Muskeln, wie auch das Bindegewebe und die Organe. Durch das Verstehen einfacher anatomischer Abläufe erhalten Sie eine klare Vorstellung davon, wie der Beckenboden funktioniert. Dieser Kurs zeigt, wie mit Hilfe von Bewegungs-, Vorstellungs- und Berührungsübungen ein effektives, den ganzen Menschen einbeziehendes Beckenbodentraining aufgebaut ist. Sie werden die ganze Bandbreite der Beweglichkeit erfahren, um den Beckenboden als Motor der Bewegung aufzubauen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, kleines Kissen und etwas zu Trinken.

## 30207

### **Faszien – rollen, massieren, bewegen**

Angelika Grassel

Samstag, 15.00 - 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Sa, 08.06.19

Als feines Bindegewebsnetz durchziehen Faszien unseren ganzen Körper, geben ihm Struktur und Beweglichkeit. In diesem Workshop werden wir mit speziellen Bällen, Bewegung und Imagination unsere Faszien beleben. Das fördert sofort spürbar die Beweglichkeit und führt zu einem umfassenden Wohlfühl in Haltung und körperlichem Erleben. Der Rücken entspannt sich und wird beweglicher, Schulter- und Nackenverspannungen lösen sich auf.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, evtl. kleines Kopfkissen, etwas zu Trinken.

**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!**

## 30208

### **Pilates**

Petra Kiefer

13 Vormittage

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 54,- EUR

Beginn: Do, 14.02.19

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

## 30209

### **Pilates**

Renate Debelt

11 Abende

Dienstag, 19.45 - 20.45 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 56,- EUR

Beginn: Di, 19.03.19

Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte.

## 30210

### **Rücken und Bauch Intensivkurs**

Steffen Owczarek

10 Vormittage

Freitag, 08.30 - 09.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 53,- EUR

Beginn: Fr, 01.02.19

Wir machen einen Warm-up zum Aufwärmen von Muskeln, Sehnen und Bändern. Dann folgt der Hauptteil, das Rücken- und Bauch Training, wir machen spezielle Übungen nur für diese Muskelgruppen. Zum Schluss folgt dann die Dehnung von Rückenstrecker und Bauchmuskel.

Bitte mitbringen: Handtuch und etwas zu trinken.

## 30211

### **Hockergymnastik**

Steffen Owczarek

10 Vormittage

Montag, 09.00 - 10.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 53,- EUR

zuzgl. 1,- EUR für Gummiband, beim Dozenten zu bezahlen.

Beginn: Mo, 28.01.19

Wir beginnen mit dem Aufwärmen von Muskeln, Bändern und Sehnen. Danach mobilisieren wir die Gelenke (Hüft-, Schulter-, Handgelenk). Dann folgt der Hauptteil mit Arm-, Bein- und Bauchmuskulatur Übungen, zur Stärkung der Hauptmuskelgruppen. Zum Schluss dehnen wir alle trainierten Muskelgruppen.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zu trinken.

## 30212

### **Wirbelsäulengymnastik**

Martina Kaiser

16 Vormittage

Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 74,- EUR

Beginn: Di, 08.01.19

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.

Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte.



## 30213

### **Ausgleichs- und Rückengymnastik**

Martina Kaiser

17 Nachmittage

Montag, 17.30 - 18.30 Uhr

Hebelschule, Turnhalle

Gebühr: 77,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

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

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

## 30214

### **Bauch-Beine-Po-Intervall-Training**

Anette Kümmel

13 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Hebelschule, Turnhalle

Gebühr: 67,- EUR

Beginn: Do, 10.01.19

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

## 30215

### **Bauch-Beine-Po-Intervall-Training**

Anette Kümmel

13 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Hebelschule, Turnhalle

Gebühr: 67,- EUR

Beginn: Do, 10.01.19

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

## 30216

### **Bauch-Beine-Po-Intervall-Training**

Anette Kümmel

9 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Hebelschule, Turnhalle

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 02.05.19





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

**30217**

## Bauch-Beine-Po-Intervall-Training

Anette Kümmel

9 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Hebelschule, Turnhalle

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 02.05.19

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

### TIPP

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

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

**30218**

## Bauch - Beine - Po und Rücken

Petra Kiefer

12 Abende

Montag, 18.30 - 19.30 Uhr

Hebelschule, Turnhalle

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und ein Dynaband.

**30219**

## Bauch - Beine - Po und Rücken

Petra Kiefer

5 Abende

Montag, 18.30 - 19.30 Uhr

Hebelschule, Turnhalle

Gebühr: 21,- EUR

Beginn: Mo, 27.05.19

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und ein Dynaband.

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

**30220**

## Fitnessgymnastik

Petra Kiefer

12 Abende

Montag, 19.30 - 20.30 Uhr

Hebelschule, Turnhalle

**Betty24**

Wäre es nicht wunderbar, wenn Ihre Arztpraxen Ihnen ermöglichen Termine online zu vereinbaren statt anzurufen?

Empfehlen Sie doch beim nächsten Arztbesuch einfach Betty24, den Onlineterminvereinbarungsservice im Gesundheitswesen.

Registrieren Sie sich als Empfehler auf [refer.betty24.de](http://refer.betty24.de) und folgen dort den Hinweisen. Sie können mehrere Arztpraxen empfehlen.

## 75 Euro für jede Empfehlung\*!

EMPFEHLEN SIE IHREM ARZT/ IHRER ÄRZTIN ONLINETERMINBUCHUNG UND ERHALTEN SIE EINE EMPFEHLUNGSPRÄMIE VON BETTY24!



Infos unter:  
[refer.betty24.de](http://refer.betty24.de)

\*Eine Registrierung ist erforderlich. Details und Voraussetzungen finden Sie unter [refer.betty24.de](http://refer.betty24.de).

Betty24 GmbH - 76646 Bruchsal, Auf der Klamm 11 - Tel. 07251 3 266 866 - [www.betty24.de](http://www.betty24.de)



Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

**30221**

## Fitnessgymnastik

Petra Kiefer

5 Abende

Montag, 19.30 - 20.30 Uhr

Hebelschule, Turnhalle

Gebühr: 21,- EUR

Beginn: Mo, 27.05.19

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

Gebühr: 59,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

Bitte mitbringen: Fitnessschuhe (keine Laufschuhe) und ein Getränk.

**30225**

## ZUMBA® Fitness

Karina Köhler-Del Pozo

11 Abende

Montag, 18.30 - 19.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle

Gebühr: 56,- EUR

Beginn: Mo, 08.04.19

Bitte mitbringen: Fitnessschuhe (keine Laufschuhe) und ein Getränk.

## Selbstverteidigung / Outdoor



**30226**

## Krav Maga® Systems - Defensive Selbstverteidigung für Anfänger für Teilnehmer/innen ab 18 Jahren

Krav Maga Systems

Samstag, 08.00 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 94,- EUR

Termin: Sa, 27.04.19

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

**30222**

## Zumba® Fitness

Natallia Shkadarevich

12 Vormittage

Mittwoch, 08.45 - 09.45 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Mi, 16.01.19

Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

**30223**

## Zumba® Fitness

Natallia Shkadarevich

10 Vormittage

Mittwoch, 08.45 - 09.45 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Mi, 08.05.19

Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

**30224**

## ZUMBA® Fitness

Karina Köhler-Del Pozo

12 Abende

Montag, 18.30 - 19.30 Uhr



Menschen haben mit diesem System die realistische Chance, eine Bedrohung unbeschadet zu überstehen. Der Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Kursinhalte sind u.a. Kommunikation und Körpersprache, taktisches Verhalten in Konfliktsituationen, Deeskalation, Erkennen und Vermeiden potentiell gefährlicher Situationen, Verteidigung gegen alle erdenkliche unbewaffnete Angriffe, Schlag- und Trittraining. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Vesper und Getränk.

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

## 30227

### **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, 16.03.19

Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

## 30228

### **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, 06.07.19

Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.



## **In Zusammenarbeit mit der Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic, Filiale Nordbaden**

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

Udo Meinhardt

Samstag, 10.30 - ca. 16.00 Uhr

Gebühr: 55,- EUR

inkl. Bustransfer auf den Feldberg und zurück, geführte Wanderung, Leihschneeschuhe, Teleskopstöcke.

Infotelefon der Sportschule: 06221/3893280 oder 0173-3422644

Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic, Filiale Nordbaden  
Auf einer gemütlichen Wanderung durch verschneite Berglandschaften und Schneeflächen lassen sich die ruhigen Ecken des Feldberges (Hochschwarzwald) entdecken. Die altbewährte Sportart des Schneeschuhlaufens ermöglicht eine kräftesparende Fortbewegung im Tiefschnee und eignet sich für jede Altersgruppe. Jugendliche können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. Nach einer kurzen Einweisung erfolgt die 3 - 4 stündige Wanderung, die von einem oder mehreren Schneeschuhführern begleitet wird. In der frühen Mittagspause erwartet Sie das heimelige Licht einer Berghütte. Dort wird es Ihnen dann bei einem Vesper wohliger warm, bevor es wieder zurück auf die Schneeschuhe geht. Unsere Schneeschuhführer stehen den Teilnehmer/innen während der Tour jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Etwa 1 Woche vor der Veranstaltung erhalten Sie von der Sportschule nähere Infos zum Ablauf des Tages sowie genaue Abfahrtszeiten und -orte.

Bitte mitbringen: Winterfeste Kleidung, Schneehose, Mütze, Schal, evtl. Sonnenbrille und -creme, wasserabweisendes, festes Schuhwerk.

## 30229

Termin: 12.01.19

Ersatztermin: 26.01.19

## 30230

Termin: Sa, 26.01.19

Ersatztermin: Sa, 16.02.19

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

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

**Info!**

## **In Zusammenarbeit mit Kanu und Rafting Black Forest Magic Freiburg & Bad Bellingen**



## 30231

### **Kentersichere geführte Raftingtour ab Idstein für Familien, Erwachsene, Jugendliche, Kinder ab 7 Jahren**

Thomas Bühner

Samstag, 14.00 - ca. 16.30 Uhr

Treffpunkt: Neue Str. 90, 79588 Efringen-

Kirchen, Ortsteil Idstein (beim Sportplatz)

Gebühr: 35,- EUR / ermäßigt: 29,- EUR (Kinder/Jugendliche unter 16 Jahren)

Termin: Sa, 29.06.19 (verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sa, 13.07.19).

Veranstalter: Kanu und Rafting Black Forest Magic Freiburg & Bad Bellingen

Der wildere Altrhein ist zwischen Idstein und Bad Bellingen sehr gut mit Rafts befahrbar und garantiert ein aufregendes Paddelerlebnis. Die Teilnehmenden erhalten vor Ort eine ausführliche Einweisung. In jedem Großboot befindet sich ein Raftingguide der das Boot mit der Gruppe zusammen sicher durch einige Stromschnellen steuert. Die Rückreise zum Ausgangsort erfolgt wahlweise direkt nach der Tour durch Fahrgemeinschaften oder einen kostenlosen Shuttleservice (wird direkt vor Tourbeginn organisiert). Die Tour führt unterhalb der Isteiner Schwelle durch leichtes Wildwasser und ist absolut kentersicher. Kein Teilnehmer wird nass, somit können auch problemlos Kinder an der Tour teilnehmen. Pro Kind unter 13 Jahren muss eine volljährige Begleitperson angemeldet sein. Die Teilnahme ist auf eigene Gefahr und nur für Schwimmer möglich. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Der Veranstalter meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmern/innen mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt und ob der Kurs wetterbedingt auf den Ersatztermin verschoben wird. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie unbedingt die E-Mail-Adresse an. Bitte prüfen Sie Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie bis dahin keine Nachricht erhalten haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch beim Veranstalter, Tel. 07664/6137700.

Bitte mitbringen: Regenjacke, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Freizeitbekleidung, Getränk in PET-Flasche (keine Glasflaschen!). Vor Ort kann gegen eine Gebühr von 5,- EUR ein wasserdichter Sack für Utensilien geliehen werden. Paddel, Westen und Kanus werden kostenlos zur Verfügung gestellt.





**In Zusammenarbeit mit der Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg (zertifizierte DSLV-Profi-Schule)**

**30232**

**Felsklettern am Battertfelsen in Baden-Baden für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene**

**-Einsteigerkurs 1 Tag-**

Thomas Bühner

Samstag, 08.30 - 13.00 Uhr

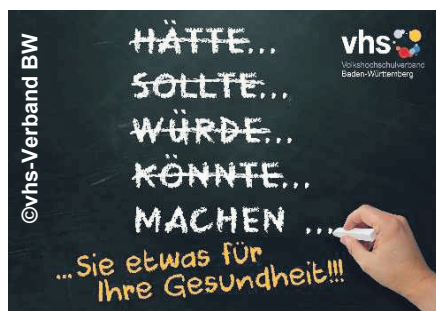
Treffpunkt: Ebersteinburg bei Baden-Baden am Haupteingang des Hotel Wolfsschlucht  
Gebühr: 55,- EUR

Termin: Sa, 06.07.19 (verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sa, 20.07.19)

Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg  
Der Battertfelsen ist landschaftlich eingebunden in die herrliche Bergwelt des Schwarzwaldes. Bei diesem Einsteigerkurs geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Da es jeder Teilnehmer alleine schaffen wird, den höchsten Punkt zu erreichen, ist das Glücksgefühl dementsprechend groß, so dass eine solche Tour zu einem absolut unvergesslichen Erlebnis wird. Nicht zuletzt bietet sich jedem Teilnehmer ein traumhafter Blick auf Baden-Baden. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse vermittelt. Speziell lernt der Teilnehmer auch die Handhabung der Sicherheitsausrüstung. Erfahrene Kletterlehrer weisen die Teilnehmer mit Kenntnis und Geduld ein. Krönender Abschluss bildet das Abseilen vom Fels. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Veranstalter meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmer/innen mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt und ob der Kurs wetterbedingt auf den Ersatztermin verschoben wird. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie unbedingt die E-Mail-Adresse an. Bitte prüfen Sie unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie bis zwei Tage vor Kursbeginn keine Nachricht erhalten haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch beim Veranstalter, Tel. 07664/6137700. Teilnahme auf eigene Gefahr!

Bitte mitbringen: Regenjacke und Rucksack mit Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe. Kletterausrüstung (Gurt, Helm, Karabiner) wird zur Verfügung gestellt.



## Prävention / Krankheit / Gesundheit

**In Zusammenarbeit mit**

**am sel** □ □ □ □

**30301**

**MS und Schmerzen**

**kostenloser Vortrag**

Dr. Michael Fritz

Freitag, 19.00 - 20.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Termin: Fr, 29.03.19

**Voranmeldung erforderlich**

Zu den nicht-motorischen und damit vielleicht oftmals wenig berücksichtigten Symptomen der Multiplen Sklerose gehören auch Schmerzen, deren Facettenreichtum und spezielle Therapie wir Ihnen in diesem Vortrag präsentieren möchten. Da diese im Verlauf der MS in über der Hälfte der Fälle auftreten und oftmals der entscheidende Faktor bzgl. der Lebensqualität sind, halten wir deren Miteinbeziehung in die therapeutischen Überlegungen für essenziell.

**30302**

**Fitness für den Kopf 60+**

**Ganzheitliches Gedächtnistraining**

Sonja Weih

8 Vormittage

Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Fr, 11.01.19

Wer rastet der rostet, dies gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für unser Gehirn. Das Gehirn ist wie ein Muskel, es muss ständig trainiert werden, um geistig beweglich zu sein. Ganzheitliches Gedächtnistraining regt das Denken und die Fantasie an und verbessert gleichzeitig Konzentration und Gedächtnis. Mit abwechslungsreichen, erprobten Übungen und Tipps lernen Sie in entspannter Atmosphäre, ohne Leistungsdruck, Ihr Gehirn effektiv zu aktivieren. Bewegungs- und Koordinationsübungen sind Teil des Trainings. Der Kurs ist für Interessierte ab 60 Jahren zugeschnitten, nach oben ist dem Alter keine Grenze gesetzt.

**30303**

**Fußreflexzonenmassage für Anfänger**

Jutta Brenneisen

3 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 30,- EUR

Beginn: Do, 31.01.19

Braucht Ihr Stoffwechsel einen Frühjahrsputz? Möchten Sie Ihre Immunabwehr auf natürlichem Wege unterstützen? Sind Sie müde und fühlen sich ausgelaugt? Oder wollen Sie Ihren Füßen einfach nur eine entspannende, wohltuende Behandlung zukommen lassen? Wir zeigen Ihnen Wege, den Körper auf natürliche Weise zu unterstützen und Sie erhalten

Tipps, wie Sie sich bei kleinen Alltags-Wehwehchen selbst ein wenig helfen können. Auch für Menschen mit kitzeligen Füßen bestens geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

**30304**

**Fußreflexzonenmassage für Fortgeschrittene**

Jutta Brenneisen

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 10,- EUR

Termin: Do, 14.03.19

Im Grundkurs wurden die Nervenendpunkte an den Fußsohlen erlernt und die betreffenden Organe durch Massage, Druck oder Kneten derselben besser durchblutet und entgiftet. Im Fortgeschrittenenkurs wird unterstützende Linderung bei bestimmten Symptomen wie z.B. Kopfschmerzen, Darmträgheit, Rückenbeschwerden, geschwollene Beine, Sodbrennen, innere Unruhe, Stoffwechselstörungen, Regelschmerzen u.v.m. gezeigt. Nach einer kurzen Bearbeitung der Nervenendpunkte, wie wir sie aus dem Grundkurs kennen, wird intensiv an o.a. Beschwerden gearbeitet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

**In Zusammenarbeit mit der**



**30305**

**Ernährung in Bilderbüchern Vortrag**

Ingrid Eßwein

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Stadtbibliothek Bruchsal

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Mi, 27.03.19

**Voranmeldung erforderlich!**

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern mit Kindern bis 4 Jahren und zeigt die Vielfalt von ausleihbaren Bilderbüchern, die sich mit den unterschiedlichsten Aspekten von Ernährung beschäftigen. Sie erfahren, mit welchen Bilderbüchern Sie bestimmte Ernährungsthemen kindgerecht ansprechen können. Einen weiteren Schwerpunkt des Abends werden dabei auch Informationen über die gesunde Ernährung von Kleinkindern bilden. Ein Büchertisch und eine Suchhilfe zum Auffinden der Bücher im Bestand der Stadtbibliothek komplettieren den Abend.

**30306**

**ICH nehme ab**

Ingrid Eßwein

12 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207

Gebühr: 90,- EUR

zuzgl. 35,- EUR für das Handbuch, bei der Dozentin zu bezahlen.



Beginn: Di, 22.01.19

"ICH nehme ab" ist ein Präventionskurs der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) zur Gewichtsreduktion ohne Hungern mit dem Ziel eines langfristigen Erfolges.

In 12 Schritten werden die Grundlagen einer vollwertigen Ernährung und einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise vermittelt, wobei immer Ihre persönlichen Vorlieben berücksichtigt werden. Das Handbuch unterstützt Sie dabei, Ihr Gewicht zu beurteilen, Ziele festzulegen, sich beim Essen und Trinken zu beobachten, Ihren Energiebedarf zu bestimmen, eine positive Haltung einzunehmen und Hilfe bei Risikosituationen zu finden. Der Ordner enthält leckere Rezeptvorschläge für eine energiearme Zubereitung und vieles mehr.

Zielgruppe: Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht: BMI >25 bis >30 (BMI ab 30 nach ärztlicher Rücksprache).

## 30307

### Intervallfasten

Christa Senger

2 Abende

Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 209

Gebühr: 12,- EUR Termine: 12./19.03.19

Beginn: Di, 12.03.19

Das Intervallfasten ist eine gute Alternative zum Langzeitfasten. Beim Intervallfasten gibt es eine vergleichsweise leichte Umstellung. Es bedarf anfangs etwas Umgewöhnung, aber nach spätestens 2 Wochen beginnt die neue Gewohnheit zu greifen. Kombiniert mit Bewegung ist das Intervallfasten eine gute Präventionsmöglichkeit gegen die meisten Zivilisationskrankheiten. Auch wer bereits erkrankt ist, hat mit dieser Methode gute Chancen eine Verbesserung der Gesundheit zu erlangen. Auch wer abnehmen möchte, hat hier eine wunderbare Möglichkeit einfach und ohne Hungergefühle das Gewicht zu reduzieren.

## INFO

### Zugang zur Lehrküche:

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

## Essen und Trinken

## 30501

### Kochkurs ♥ Gesundheit

Marina Müller-Helbing

Donnerstag, 18.00 - 21.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 15,- EUR

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

Termin: Do, 28.03.19

Wir kochen uns ein stückweit ♥ gesünder. Dieser Kurs lehrt uns die Lebensmittel, die unser Herz liebt und solche, auf die wir besser verzichten sollten. Danach bereiten wir diese Leckereien zu, um sie anschließend in lockerer Atmosphäre zu verzehren. Denn auch Gesundes zu essen macht Spaß.

## 30502

### Frühjahrs – Kur: mit basischer Ernährung den Stoffwechsel auf Trab bringen

Sigrid Berneburg

2 Abende

Dienstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 50,- EUR

inkl. 10,- EUR / Abend für Lebensmittel und Unterlagen.

Termine: 19./26.03.19

Kennen Sie das auch: Müdigkeit, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Infektanfälligkeiten? Durch die richtigen Nahrungsmittel können Sie den Stoffwechsel in Schwung bringen und den Körper bei seiner Funktion zur Gesundheit und mehr Wohlbefinden unterstützen. Sie erfahren in Theorie und Praxis, welche Lebensmittel Sie für die "Frühjahrskur" verwenden können, damit der Körper wieder ins Gleichgewicht kommt. Was ist der Säure-Basen-Haushalt, wie kann er ausgeglichen werden und vor allem welche Gerichte können Sie zubereiten, damit die Kur mit Freude gemacht wird und nicht nur aus Verzicht besteht, so dass Sie sich rundum wohlfühlen und vielleicht auch Ihr Gewicht optimieren können. Frühstück, Mittagessen, Abendessen und einen leckeren Smoothie werden wir zubereiten.

**Durch unsere heutigen Lebensumstände, den Stress, die Hektik, nehmen wir uns oft nicht die Zeit für eine ausgewogene Ernährung. Müdigkeit, Antriebsschwäche oder Störungen im Körper machen sich breit. Es ist ideal, immer wieder einen "Entlastungs-Tag" einzulegen. Wie Sie diesen durchführen können, welche Lebensmittel es dafür gibt, das erfahren Sie an diesem Abend. Wir bereiten etwas fürs Frühstück, ein basisches Mittag- und Abendessen und einen Smoothie zu.**

## 30503

### Ein Wohlfühltag zwischendurch mit basenreichen Gerichten im Frühjahr Neue Rezepte

Sigrid Berneburg

Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 27,- EUR

inkl. 12,- EUR für Lebensmittel und Unterlagen.

Termin: Mi, 22.05.19

## 30504

### Ein Wohlfühltag zwischendurch mit basenreichen Gerichten im Sommer Neue Rezepte

Sigrid Berneburg

Dienstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 27,- EUR

inkl. 12,- EUR für Lebensmittel und Unterlagen.

Termin: Di, 16.07.19



## 30505

### Brot backen Aufbaukurs

Andreas Landkammer

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 30,- EUR

zugl. ca. 5,- EUR Lebensmittelkosten, beim Dozenten zu bezahlen.

Termine: 15./16.02.19

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

## 30506

### Sushi

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 21,- EUR

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

Termin: Do, 14.03.19

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.

## 30507

### Frisch aus dem Wok – Thaiändische Küche

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 21,- EUR

zugl. ca. 10,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Do, 21.03.19

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.

## 30508

### Tapas

Cornelia Keller  
Freitag, 17.30 - 22.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 21,- EUR  
zuzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 05.04.19  
Tapas heißen die kleinen Köstlichkeiten, die in Spanien zu Sherry, Rotwein oder Bier gereicht werden oder auch eine Mahlzeit ersetzen. Daneben werden wir eine typisch spanische Süßspeise zubereiten.

## 30512

### Tapas und Antipasti

Cornelia Keller  
Dienstag, 18.00 - 22.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 21,- EUR  
zuzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Di, 04.06.19  
Wer liebt sie nicht, die kleinen leckeren Appetizer, die Spanien und Italien zu bieten haben? Ob als Auftakt eines Menüs, als Häppchen für zwischendurch oder raffiniert zu einem Vorspeisenbuffet kombiniert.

## 30509

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

Cornelia Keller  
Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 21,- EUR  
zuzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 03.05.19  
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.

## 30510

### Köstliche Mittelmeerküche – eine kulinarische Reise rund ums Mittelmeer

Cornelia Keller  
Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 21,- EUR  
zuzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 10.05.19  
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.

## 30511

### Raffinierte Sommerküche – einfach, leicht und schnell

Cornelia Keller  
Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 21,- EUR  
zuzgl. ca. 12,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Do, 23.05.19  
Gesundes Essen muss nicht aufwendig sein. Sie lernen, wie Sie schnell und unkompliziert mit frischen Zutaten ein leckeres Menü zubereiten können. Ideal für alle, die ohne großen Zeitaufwand genießen wollen, geeignet insbesondere auch für Single-Haushalte mit entsprechenden Einkaufshinweisen.

## 30513

### Jerusalem – sinnliche Küche des Vorderen Orients

Alexandra Avunduk  
Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 19,- EUR  
zuzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 25.01.19  
Erleben Sie die Orientalische Küche mit ihren Geschmackserlebnissen der besonderen Art. Wir bereiten verschiedene Gerichte wie z.B. gebackene Süßkartoffeln und frische Feigen oder Salat mit Safranhähnchen und Kräutern zu, inspiriert durch die Vielfalt an Möglichkeiten und unterstützt vom Kochbuch von Yotam Ottolenghi / Sami Tamimi.

## INFO

### Zugang zur Lehrküche:

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

## 30514

### Indisch kochen – traditionell und ayurvedisch

Shalu Gupta  
Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 24,- EUR  
zuzgl. ca. 10,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Sa, 25.05.19  
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.

## 30516

### Selbstgemachte Pasta

Paola Rita Gianella-Nànassy  
Sonntag, 10.00 - 14.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 18,- EUR  
zuzgl. ca. 12,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: So, 07.04.19  
In diesem Kurs stellen wir original italienische Pasta selbst her und bereiten dazu original italienische Soßen. Es sind alle Freunde des italienischen Pasta Essens willkommen – auch ohne Sprachkenntnisse.



©exclusive-design\_fotolia.com

**Wir kochen typisch italienische Gerichte, die in jeder italienischen Familie täglich auf dem Tisch stehen. Wenn Sie gerne kochen und dabei die italienische Sprache lernen möchten, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Buon appetito! Geringe italienische Sprachkenntnisse sind von Vorteil.**

## 30517

### Italienisch in der Küche Kochend italienisch lernen

Paola Rita Gianella-Nànassy  
Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 18,- EUR  
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 15.03.19

## 30518

### Italienisch in der Küche Kochend italienisch lernen

Paola Rita Gianella-Nànassy  
Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 18,- EUR  
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 17.05.19



Bei der Organisation und Durchführung von Sprachenunterricht sind die Volkshochschulen gemeinsam definierten hohen Qualitätsstandards verpflichtet. Deren Ursprünge gehen zurück in das Jahr 1993, in dem sie unter dem Namen *vhs Sprachenschule* erarbeitet wurden. Die vereinbarten Regelungen reichen von einem für alle Volkshochschulen gültigen einheitlichen System bei der Einteilung und Bezeichnung von Kursstufen über Regelungen zur Schaffung eines verlässlichen Kursangebotes innerhalb einer Region bis hin zu den Richtlinien für einen Erfolg versprechenden modernen Sprachenunterricht

## Vokabeln lernen

**40001**

### Vokabeln lernen wie im Schlaf

Bernd Haussmann

Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 26,- EUR / ermäßigt: 20,- EUR

Termin: Do, 24.01.19

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

## Arabisch

### Lehrbuch:

Klett Verlag:

**Salam**

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

### Kompetenzstufe A1

#### Europäischer Referenzrahmen

**40101**

### Arabisch A1

#### Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch wird am 1. Kurstag

bekanntgegeben

Nassira Lathache

12 Abende

Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR

Beginn: Di, 15.01.19

**40102**

### Arabisch A1/A2

Lehrbuch: **Salam! neu A1/A2**, ab Lektion 6

Nassira Lathache

12 Abende

Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 111

Gebühr: 48,- EUR / ermäßigt: 36,- EUR

Beginn: Do, 17.01.19

Übungen zur Verbesserung des mündlichen, aber auch des schriftlichen Ausdrucks.

## vhespresso – klein, stark, gut

Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg

### Durchführungsgarantie

Sie melden sich an und der Kurs findet statt.

### Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen

Ihre Themen werden intensiv behandelt.

### Sie wünschen einen anderen Termin?

Sprechen Sie uns an!



## Chinesisch

### Lehrbücher:

Verlag für Volksbildung:

**Wir lernen Chinesisch**

Kursbuch: ISBN: 7-107-19163-2

Arbeitsbuch: ISBN: 7-107-19133-0

### Kompetenzstufe A1

#### Europäischer Referenzrahmen

**40201**

### Chinesisch für Anfänger

ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: **Wir lernen Chinesisch**,

**Kursbuch 1, ab Lektion 1**

Xiaojun Gundermann-Han

5 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 212

Gebühr: 188,- EUR / ermäßigt: 141,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 17.01.19

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



## Deutsch

### Lehrbücher:

Klett Verlag:

**Linie 1 A1.1**

ISBN: 978-3-12-607050-8

**Linie 1 A1.2**

ISBN: 978-3-12-607053-9

**Linie 1 A2.1**

ISBN: 978-3-12-607070-6

**Linie 1 A2.2**

ISBN: 978-3-12-607072-0

**Linie 1 B1.1**

ISBN: 978-3-12-607090-4

**Linie 1 B1.2**

ISBN: 978-3-12-607092-8

**Mittelpunkt neu B2.1 Lkt. 1 - 6**

ISBN: 978-3-12-676656-2

**Mittelpunkt neu B2.2 Lkt. 7 - 12**

ISBN: 978-3-12-676657-9

Hueber Verlag:

**em neu 2008 Abschlusskurs C1 Lkt.**

**1 - 5**

ISBN: 978-3-19-541697-9

**40400**

### Kostenlose Beratung Deutsch

Dr. Cornelia Spallek

Freitag, 04.01.19, 14.30 - 18.30 Uhr

Samstag, 05.01.19, 10.00 - 13.00 Uhr

VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum

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

### Kompetenzstufe A1

#### Europäischer Referenzrahmen

**40401**

### Deutsch als Fremdsprache

**Kompetenzstufe A1 Kurs 1**

Lehrbuch: **Linie 1 A1.1**

Amal Debes

48 Vormittage

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,

jeweils 08.00 - 09.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 215,- EUR / ermäßigt: 161,- EUR

Beginn: Mo, 14.01.19

Die Teilnehmer müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.





## 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.

### Kompetenzstufe

#### A1

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

#### A2

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

### Kompetenzstufe

#### 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.

### Kompetenzstufe

#### C1

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

#### C2

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

#### 40402

##### 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

Justus-Knecht-Gymnasium, Pavillon,

Zimmer 13

Gebühr: 215,- EUR / ermäßigt: 161,- EUR

Beginn: Mo, 04.02.19

Die Teilnehmer müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

#### 40403

##### Deutsch als Fremdsprache

##### Kompetenzstufe A1 Kurs 2

##### Lehrbuch: Linie 1 A1.2

Frank Seider

32 Vormittage

Montag, Dienstag, Mittwoch,

jeweils 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 215,- EUR / ermäßigt: 161,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

Die Teilnehmer müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

#### 40404

##### 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

Justus-Knecht-Gymnasium, Pavillon,

Zimmer 13

Gebühr: 215,- EUR / ermäßigt: 161,- EUR

Beginn: Mo, 08.04.19

Die Teilnehmer müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

### Kompetenzstufe A2

### Europäischer Referenzrahmen

#### 40405

##### Deutsch als Fremdsprache

##### Kompetenzstufe A2 Kurs 1

##### Lehrbuch: Linie 1 A2.1

Gabriele Bleickert-Krasel

24 Abende

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,

jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 17

Gebühr: 215,- EUR / ermäßigt: 161,- EUR

Beginn: Di, 05.02.19

#### 40406

##### Deutsch als Fremdsprache

##### Kompetenzstufe A2 Kurs 1

##### Lehrbuch: Linie 1 A2.1

Frank Seider

32 Vormittage

Montag, Dienstag, Mittwoch,

jeweils 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 215,- EUR / ermäßigt: 161,- EUR

Beginn: Mo, 01.04.19

#### 40407

##### Deutsch als Fremdsprache

##### Kompetenzstufe A2 Kurs 2

##### Lehrbuch: Linie 1 A2.2

Anna Wolny-Cofala

24 Abende

Montag, Dienstag,

jeweils 18.00 - 20.00 Uhr



Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 25  
Gebühr: 215,- EUR / ermäßigt: 161,- EUR  
Beginn: Mo, 25.02.19

#### 40408

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

Frank Seider  
32 Abende  
Montag, Dienstag, Donnerstag  
jeweils 18.30 - 20.00 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 17  
Gebühr: 215,- EUR / ermäßigt: 161,- EUR  
Beginn: Mo, 08.04.19

##### **Kompetenzstufe B1 Europäischer Referenzrahmen**

#### 40409

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

Dr. Cornelia Spallek  
32 Abende  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
jeweils 17.30 - 19.00 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 16  
Gebühr: 215,- EUR / ermäßigt: 161,- EUR  
Beginn: Di, 29.01.19

#### 40410

##### **Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B1 Kurs 2 Lehrbuch: Linie 1 B1.2**

Jessica Toussaint  
32 Abende  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
jeweils 17.30 - 19.00 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 14  
Gebühr: 215,- EUR / ermäßigt: 161,- EUR  
Beginn: Di, 08.01.19

#### 40411

##### **Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B1 Kurs 2 Lehrbuch: Linie 1 B1.2**

Dr. Cornelia Spallek  
32 Abende  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
jeweils 17.30 - 19.00 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 16  
Gebühr: 215,- EUR / ermäßigt: 161,- EUR  
Beginn: Di, 07.05.19

#### 40412

##### **Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B1+ Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben**

Dr. Cornelia Spallek  
12 Abende  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 16  
Gebühr: 81,- EUR / ermäßigt: 61,- EUR  
Beginn: Di, 02.07.19  
Kompaktkurs zur Wiederholung und Vorbereitung der B1-Kursinhalte.

#### 40413

##### **Deutsch B1 Prüfungsvorbereitung Zertifikat Deutsch B1 Goethe-Institut**

**Lehrbuch wird am 1. Kurstag  
bekanntgegeben**  
Dr. Cornelia Spallek  
10 Abende  
Montag, 17.30 - 19.00 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 16  
Gebühr: 190,- EUR / ermäßigt: 143,- EUR  
Beginn: Mo, 14.01.19

##### **Kompetenzstufe B2 Europäischer Referenzrahmen**

#### 40414

##### **Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B2 Kurs 1 Lehrbuch: Mittelpunkt neu B2.1, Lektion 1 - 6**

Dr. Cornelia Spallek  
32 Abende  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 16  
Gebühr: 215,- EUR / ermäßigt: 161,- EUR  
Beginn: Di, 08.01.19

#### 40415

##### **Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B2 Kurs 2 Lehrbuch: Mittelpunkt neu B2.2, Lektion 7 - 12**

Jessica Toussaint  
32 Abende  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 14

Gebühr: 215,- EUR / ermäßigt: 161,- EUR  
Beginn: Di, 08.01.19

#### 40416

##### **Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B2 Kurs 2 Lehrbuch: Mittelpunkt neu B2.2, Lektion 7 - 12**

Dr. Cornelia Spallek  
32 Abende  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 16  
Gebühr: 215,- EUR / ermäßigt: 161,- EUR  
Beginn: Di, 02.04.19

#### 40417

##### **Deutsch B2 Prüfungsvorbereitung Zertifikat Deutsch B2 Goethe-Institut**

**Lehrbuch wird am 1. Kurstag  
bekanntgegeben**  
Dr. Cornelia Spallek  
10 Abende  
Montag, 17.30 - 19.00 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 16  
Gebühr: 190,- EUR / ermäßigt: 143,- EUR  
Beginn: Mo, 01.04.19

##### **Kompetenzstufe C1 Europäischer Referenzrahmen**

#### 40418

##### **Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe C1 Kurs 1 Lehrbuch: em neu 2008 Abschlusskurs C1, Lektion 1 - 5**

Natalia Lomidze  
32 Abende  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 15  
Gebühr: 215,- EUR / ermäßigt: 161,- EUR  
Beginn: Di, 08.01.19

#### 40419

##### **Konversationstraining**

Dr. Cornelia Spallek  
10 Abende  
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 16  
Gebühr: 134,- EUR / ermäßigt: 101,- EUR  
Beginn: Mo, 14.01.19  
Haben Sie schon gute Deutschkenntnisse (mindestens Niveaustufe B1/2) und möchten sich gerne öfter in Deutsch unterhalten? In diesem Training können Sie in lockerer Atmosphäre über unterschiedliche Themen sprechen und dabei Ihren Wortschatz erweitern.

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

#### 40420

##### **Grammatik! Grammatik!**

Dr. Cornelia Spallek  
4 Vormittage  
Samstag  
jeweils 10.00 - 14.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 3  
Gebühr: 148,- EUR / ermäßigt: 111,- EUR  
Termine: 09./16./23./30.03.19





**40421**

## Grammatik! Grammatik!

Dr. Cornelia Spallek  
4 Vormittage  
Samstag  
jeweils 10.00 - 14.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 3  
Gebühr: 148,- EUR / ermäßigt: 111,- EUR  
Termine: 18./25.05./08./15.06.19

**40422**

## Schreibtraining

Dr. Cornelia Spallek  
2 Tage  
Samstag  
jeweils 10.00 - 14.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 3  
Gebühr: 74,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR  
Termine: 26.01./02.02.19  
Haben Sie schon gute oder sehr gute deutsche Sprachkenntnisse und möchten nun auch Ihre Kenntnisse im Schreiben verbessern? In diesem Kurs lernen Sie die Regeln der deutschen Rechtschreibung und üben das Schreiben von unterschiedlichen deutschen Texten, z.B. Briefe und E-Mails.

**40423**

## Wie lerne ich Deutsch?

Dr. Cornelia Spallek  
Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 3  
Gebühr: 26,- EUR / ermäßigt: 20,- EUR  
Termin: Sa, 06.04.19  
Möchten Sie besser oder schneller Deutsch lernen? In diesem Kurs werden Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten und Methoden des Sprachenlernens gezeigt.

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.

## Englisch

### Lehrbücher:

Klett Verlag:

**Network Starter new edition**

ISBN: 978-3-526-50425-3

**Network 1 new edition**

ISBN: 978-3-526-50427-6

**Network 2 new edition**

ISBN: 978-3-526-50429-6

**Network 3 new edition**

ISBN: 978-3-526-50431-8

**At work**

ISBN: 978-3-12-502755-8

Cornelsen Verlag:

**Easy English A1.1**

ISBN: 978-3-06-520805-5

**Easy English A1.2**

ISBN: 978-3-06-520807-9

### Easy English B1.1

ISBN: 978-3-06-520819-2

### Easy English B1.2

ISBN: 978-3-06-520823-9

### KEY B2/1

ISBN: 978-3-06-020814-2

### KEY B2/2

ISBN: 978-3-06-020856-2

### Take It Easy

ISBN: 978-3-06-520794-2

Hueber Verlag:

### English Next A2/1

ISBN: 978-3-19-202932-5

Bassermann:

### Englische Grammatik

ISBN: 978-3-8094-1674-6

Macmillan:

### email English

ISBN: 978-3-19-172884-7

### Travel Stories

ISBN: 978-3-19-412959-7

**40600**

## Kostenlose Beratung Englisch

Doris Jerathe  
Freitag, 04.01.19, 14.30 - 18.30 Uhr  
Samstag, 05.01.19, 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 für Reisende A1

## Anfänger ohne Vorkenntnisse

Jakob-Friedrich Fiorini

6 Nachmittage

Freitag, 16.30 - 18.00 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Pavillon, Zimmer 13

Gebühr: 36,- EUR / ermäßigt: 27,- EUR

Beginn: Fr, 10.05.19

Ideal für Leute, die im Urlaub nicht nur auf deutschsprachiges Hotelpersonal oder Reiseleiter angewiesen sein möchten. Der Kurs vermittelt die "Basics" zur internationalen Verständigung, leicht und anschaulich aufbereitet. Er richtet sich nach den speziellen Bedürfnissen der Teilnehmer und bereitet auf eine Vielzahl an möglichen Urlaubs- und Reisesituation vor.

**40602**

## Englisch A1, 50+

## Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Network Starter, ab Unit 1

Doris Jerathe

12 Vormittage

Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 81,- EUR / ermäßigt: 61,- EUR

Beginn: Di, 08.01.19

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!

**40603**

## Englisch A1, 50+

## Anfänger mit geringen

## Vorkenntnissen

Lehrbuch: Network Starter, ab Unit 3

Doris Jerathe

12 Vormittage

Montag, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 81,- EUR / ermäßigt: 61,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

**40604**

## Englisch A1, 50+

## Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Network 1 new edition, Unit 3

Doris Jerathe

12 Vormittage

Montag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Gebühr: 81,- EUR / ermäßigt: 61,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

**40605**

## Englisch A1

## lernen in kleinen Schritten

## für Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Easy English A1.1, ab Unit 14

Roswitha Baumgärtner

10 Abende

Dienstag, 17.15 - 18.45 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

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

Beginn: Di, 15.01.19

**40606**

## Englisch A1

## Anfänger mit geringen

## Vorkenntnissen

Lehrbuch: Easy English A1.2, ab Unit 1

Jakob-Friedrich Fiorini

12 Abende

Freitag, 18.15 - 20.15 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Pavillon,

Zimmer 13

Gebühr: 96,- EUR / ermäßigt: 72,- EUR

Beginn: Fr, 15.03.19

Durch einen leichten Einstieg führt der Kurs schnell zu Lernerfolgen und bietet abwechslungsreiches Lernmaterial, eine Vielzahl an Übungen für unterschiedliche Lerntypen und realitätsnahe Themen bei ca. 40 neuen Vokabeln pro Lerneinheit. Der Kurs macht - mithilfe des gleichnamigen Lehrwerks - Erwachsenen, die keine oder geringe Englischkenntnisse haben, den Einstieg in die Sprache leicht. Das unkomplizierte Lehrwerkskonzept und die flache Progression sorgen für Lernerfolg ab der ersten Englischstunde.



## Kompetenzstufe A2 Europäischer Referenzrahmen

**40607**

### Englisch A2, 50+

**Lehrbuch: Network 2 new edition, ab Unit 2**

Doris Jerathe  
12 Vormittage  
Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 81,- EUR / ermäßigt: 61,- EUR  
Beginn: Mi, 09.01.19

**40608**

### Englisch A2, 50+

**Lehrbuch: Network 2 new edition, ab Unit 6 Step 3**

Eileen Röthinger  
10 Vormittage  
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Fr, 11.01.19  
In diesem Kurs wird in gemäßigtem Tempo mit viel Wiederholungen und Spaß gearbeitet.

**40609**

### Englisch A2, 50+

**Lehrbuch: Network 2 new edition, ab Ende Unit 6**

Eileen Röthinger  
10 Vormittage  
Donnerstag, 10.30 - 12.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 2  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Do, 10.01.19  
In diesem Kurs wird in gemäßigtem Tempo mit viel Wiederholungen und Spaß gearbeitet.

**40610**

### Englisch A2

**Lehrbuch: English Next A2/1**

Ellen Kattner  
10 Abende  
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110  
Gebühr: 67,- EUR / ermäßigt: 50,- EUR  
Beginn: Di, 15.01.19  
Höchststeilnehmerzahl: 10  
Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Festigung und Ausbau der aktiven und passiven Sprachkompetenz auf dem Niveau A2.

**40611**

### Englisch A2/B1

**mit Muße**

**Lehrbuch: Take It Easy, ab Unit 4**

Birgit Bender  
12 Abende  
Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108  
Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR  
Beginn: Do, 31.01.19  
In dieser sehr lebendigen und gemischten Gruppe wird sich viel Zeit für Kommunikation und die Verbesserung der Hausaufgaben (Grammatikübungen, Erstellung kleiner Texte) genommen. Jeder soll ohne Stress ausreichend zu Wort kommen. Voraussetzung 5 Jahre Schullenglisch oder gutes A2 bzw. Anfang B1 Niveau.

**40612**

### Englisch Konversation am Markttag A2/B1/B2

Doris Jerathe  
12 Vormittage  
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 81,- EUR / ermäßigt: 61,- EUR  
Beginn: Mi, 09.01.19  
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

**40613**

### Englisch B1, 50+

**Lehrbuch: Network 3 new edition, ab Unit 4**

Doris Jerathe  
12 Vormittage  
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 2  
Gebühr: 81,- EUR / ermäßigt: 61,- EUR  
Beginn: Di, 08.01.19

**40614**

### Englisch B1

**Lehrbücher: Easy English B1.1 und Englische Grammatik**

Evi Förster  
10 Vormittage  
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Di, 15.01.19  
Dieser Kurs soll alle ansprechen, die schon englische Vorkenntnisse haben und diese in lockerer und fröhlicher Atmosphäre auffrischen möchten. Im Kurs soll möglichst ausschließlich Englisch gesprochen werden, auch wenn das natürlich nicht immer fehlerfrei gelingt. Die Freude und der Spaß am Lernen sind das Wichtigste!

**40615**

### Englisch B1

**Lehrbücher: Easy English B1.1 und Englische Grammatik**

Evi Förster  
10 Vormittage  
Donnerstag, 10.30 - 12.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Do, 17.01.19  
Wenn Sie gerne verreisen und sich im Urlaub etwas sicherer mit der englischen Sprache fühlen möchten, dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Wir wiederholen und üben vor allem Ausdrucksweisen, die sie allgemein und besonders auf Reisen im Kontakt mit englischsprachigen Personen immer wieder brauchen werden.

**40617**

### Englisch B1

**Lehrbücher: Easy English B1.2 und**

## Englische Grammatik

Evi Förster  
10 Vormittage  
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Do, 17.01.19

**40618**

### Englisch B1

**Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben**

Ellen Kattner  
10 Abende  
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Do, 10.01.19  
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.



**40619**

### Email Englisch B1

**Lehrbuch: email English, 2nd Edition, ab Unit 1**

Ellen Kattner  
10 Abende  
Donnerstag, 20.00 - 21.30 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Do, 10.01.19  
Korrespondenz in englischer Sprache gehört heute für viele zum Berufsalltag. Schwerpunkt des Kurses ist, bereits vorhandene Kompetenzen zu verbessern und die Sicherheit im Umgang mit Emails zu erhöhen. Das im Kurs verwendete Lehrwerk beginnt auf einem relativ einfachen Niveau, steigert die Anforderungen jedoch schnell. Das Angebot richtet sich deshalb an Interessenten mit einer Sprachkompetenz auf dem Niveau B1 des europäischen Referenzrahmens; Interessenten mit der Sprachkompetenz A2 sollten die Bereitschaft zur intensiven Nachbereitung der jeweiligen Kursinhalte mitbringen.

**40620**

### Englisch Crash Course Verb tenses B1

**Lehrbuch: KEY B2/1, ab Unit 7**

Roswitha Baumgärtner  
10 Abende  
Dienstag, 18.45 - 20.15 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
zuzgl. 5,- EUR Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Di, 15.01.19



## Kompetenzstufe B2 Europäischer Referenzrahmen

40621

### Refresher Conversation B2

**Lehrbuch: KEY B2/1, ab Unit 4**

Eileen Röthinger

10 Vormittage

Freitag, 10.45 - 12.15 Uhr Bürgerzentrum,  
UG 1

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Fr, 11.01.19

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der  
Konversation.

40622

### Refresher Conversation B2

**Lehrbuch: KEY B2/2, ab Unit 5/6**

Eileen Röthinger

10 Vormittage

Donnerstag, 08.45 - 10.15 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Do, 10.01.19

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der  
Konversation.

40623

### Englisch B2

**Lehrbuch: Travel Stories**

Ellen Kattner

12 Abende

Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110

Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR

Beginn: Di, 15.01.19

Der Kurs ist eine Kombination aus Lektüre-  
und Konversationskurs. Im Unterricht werden  
Auszüge aus Klassikern der Reisliteratur ge-  
lesen, besprochen und übersetzt. Zudem wird  
das freie Gespräch geübt, entweder in Anlehn-  
ung an den gelesenen Text oder über an-  
dere aktuelle Themen.

## Englisch für den Beruf

## Kompetenzstufe A2 Europäischer Referenzrahmen

40624

### Business Englisch Basics A2/B1

**Lehrbuch: At work**

Ursula Eckart

10 Abende

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 26

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mi, 06.02.19

Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse im all-  
gemeinen sowie berufsbezogenen Englisch  
und richtet sich an Angestellte in Büroberufen.  
Im Mittelpunkt stehen Wortschatz und kom-  
munikative Fertigkeiten für die Geschäftswelt.  
Praxisnah und berufsbezogen werden Ihre  
Englischkenntnisse erweitert. Grundlagen für  
Telefongespräche, Emailverkehr, Verkaufs-  
verhandlungen, Lieferprobleme, etc.

40625

### Business Grammar and Vocabulary

**yes, please! A2/B1**

**Lehrmaterial wird von der Dozentin  
besorgt**

Ursula Eckart

5 Abende

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 26

Gebühr: 30,- EUR / ermäßigt: 23,- EUR

Beginn: Mi, 06.02.19

Sie sind unsicher in der Verwendung der rich-  
tigen Zeiten, Präpositionen, Adverbien, etc.?  
Wir machen Sie fit durch Erläuterungen, Bei-  
spiele und authentische Übungssätze aus  
dem Bereich Business English, ergänzt durch  
Audio-Material. Dabei erweitern Sie gleichzeit-  
ig Ihren Wortschatz.

## Kompetenzstufe B1 Europäischer Referenzrahmen

40626

### Breaking News Englisch B1

**Lehrmaterial wird von der Dozentin  
besorgt**

Ursula Eckart

10 Abende

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 24

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mo, 28.01.19

Jede Woche ein neues Thema aus der Welt  
der Nachrichten, Wissenschaften, dem All-  
tagsleben - lassen Sie sich überraschen und  
erweitern Sie Ihr Vokabular und Ihre Konver-  
sationsfähigkeiten auf unterhaltsame Weise.

40627

### Business Englisch B1.2

**Lehrbuch wird am 1. Kurstag  
bekanntgegeben**

Ursula Eckart

10 Abende

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 24

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mo, 28.01.19

Hier werden Sie an ein Niveau herangeführt,  
mit dem Sie den sprachlichen Herausforde-  
rungen am Arbeitsplatz entspannt begegnen  
können.

## Französisch



©nito\_fotolia.com

**Lehrbücher:**

**Cornelsen Verlag:**

**Perspectives Allez-y! A1**

**ISBN: 978-3-06-520176-6**

**Perspectives A2, neue Ausgabe**

**ISBN: 978-3-06-520162-9**

**Perspectives B1, neue Ausgabe**

**ISBN: 978-3-06-520165-0**

**Klett Verlag:**

**Voyages neu A1**

**ISBN: 978-3-12-529412-7**

**Voyages neu A2**

**ISBN: 978-3-12-529422-6**

## Kompetenzstufe A1 Europäischer Referenzrahmen

40801

### Französisch A1

**Anfänger ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A1,  
ab Lektion 1**

Nassira Lathrache

12 Vormittage

Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR

Beginn: Di, 15.01.19

40802

### Französisch A1

**Anfänger mit Vorkenntnissen**

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

Nassira Lathrache

12 Vormittage

Montag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR

Beginn: Mo, 14.01.19

40803

### Französisch A1

**Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 5**

Nassira Lathrache

12 Abende

Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112

Gebühr: 48,- EUR / ermäßigt: 36,- EUR

Beginn: Mi, 16.01.19

40804

### Französisch A1

**Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 6**

Nassira Lathrache

12 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 111

Gebühr: 48,- EUR / ermäßigt: 36,- EUR

Beginn: Do, 17.01.19

40805

### Französisch A1

**Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 11**

Nassira Lathrache

12 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 111

Gebühr: 48,- EUR / ermäßigt: 36,- EUR

Beginn: Do, 17.01.19

40806

### Französisch für den Urlaub A1/A2

**Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 1**

Chantal Kemper

10 Vormittage

Donnerstag, 10.45 - 12.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG-Trakt, Bespre-  
chungszimmer

Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Do, 24.01.19





## 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 A2 Europäischer Referenzrahmen

**40807**

### Französisch A2

**Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 10**

Nassira Lathrache

12 Vormittage

Montag, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR

Beginn: Mo, 14.01.19

Dieser Kurs ist für Interessenten, die schon einmal Französisch gelernt haben und ihre Kenntnisse von Grund auf wieder auffrischen möchten.

**40808**

### Französisch A2

**Lehrbuch: Perspectives A2, neue Ausgabe, ab Lektion 11**

Chantal Kemper

10 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mi, 09.01.19

In diesem Kurs können Sie gut wieder in die französische Sprache einsteigen.

## Kompetenzstufe B1/B2 Europäischer Referenzrahmen

**40809**

### Französisch B1/B2

**Lehrbuch: Perspectives B1, neue Ausgabe, ab Lektion 9**

Chantal Kemper

13 Vormittage

Mittwoch, 10.45 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 66,- EUR / ermäßigt: 50,- EUR

Beginn: Mi, 16.01.19

**40810**

### Französisch B2

**Conversation francaise**

Nassira Lathrache

12 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112

Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR

Beginn: Mi, 16.01.19

Dans ce cours, l'apprenant va communiquer et interagir dans des situations courantes et concretes de la vie, mais aussi exprimer des idées.

## Kompetenzstufe C1 Europäischer Referenzrahmen

**40811**

### Conversation francaise C1

Chantal Kemper

13 Vormittage

Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG-Trakt, Besprechungszimmer

Gebühr: 78,- EUR / ermäßigt: 59,- EUR

Beginn: Do, 17.01.19

## Italienisch



### Lehrbücher:

#### Klett Verlag:

**Allegro nuovo A1**

ISBN: 978-3-12-525590-6

**Allegro A1**

ISBN: 978-3-12-525580-7

**Allegro A2**

ISBN: 978-3-12-525582-1

#### Hueber Verlag:

**Chiaro! A1**

ISBN: 978-3-19-005427-5

**Linea diretta 2**

ISBN: 978-3-19-005175-5

**Qua e là per l'Italia. Eine Rundreise durch Italien!**

ISBN: 978-3-19-005412-1

## Kompetenzstufe A1 Europäischer Referenzrahmen

**40901**

### Italienisch A1

**Anfänger ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 1**

Piera Ceolan

10 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mi, 16.01.19

**40902**

### Italienisch A1

**Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lektion 3**

Paola Rita Gianella-Nànassy

12 Abende

Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR

Beginn: Do, 10.01.19

**40903**

### Italienisch A1

**Anfänger mit guten Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 7**

Piera Ceolan

10 Abende

Mittwoch, 20.15 - 21.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108

Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Mi, 16.01.19

**40904**

### Italienisch A1

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

Paola Rita Gianella-Nànassy

12 Abende

Montag, 17.15 - 18.45 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110

Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

**40905**

### Italienisch A1

**Fortgeschrittene**

**Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 10**

Piera Ceolan

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.15 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108

Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Mi, 16.01.19

**40906**

### Italienisch A1/A2

**Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben**

Paola Rita Gianella-Nànassy

12 Vormittage

Montag, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

## Kompetenzstufe A2 Europäischer Referenzrahmen

**40907**

### Italienisch A2

**Anfänger mit Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 2**

Romina Tamborini

10 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mi, 09.01.19

Für unsere italienisch Interessierten Kursteilnehmer/innen verweisen wir auf den Kurs 30515 "Italienisch in der Küche – Kochend italienisch lernen" mit Frau Paola Gianella-Nànassy siehe Seite 41.



Buchhandlung
Carolin Wolf

## Ihre Buchhandlung in Bruchsal für die ganze Familie!

**Hoheneggerstrasse 6**  
**76646 Bruchsal**  
 Telefon 07251-3228352  
[www.buchhandlung-wolf.de](http://www.buchhandlung-wolf.de)  
[facebook.com/buchhandlungwolf](https://facebook.com/buchhandlungwolf)

**40908**  
**Italienisch A2**  
**Fortgeschrittene**  
**Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 4**  
 Piera Ceolan  
 10 Vormittage  
 Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr  
 Bürgerzentrum, UG 3  
 Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
 Beginn: Mi, 16.01.19

**40909**  
**Italienisch A2**  
**Anfänger mit Vorkenntnissen**  
**Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 7**  
 Romina Tamborini  
 10 Vormittage  
 Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr  
 Bürgerzentrum, UG 3  
 Gebühr: 75,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR  
 Beginn: Do, 10.01.19

**40910**  
**Italienisch A2**  
**Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben**  
 Paola Rita Gianella-Nànassy  
 12 Vormittage  
 Montag, 09.00 - 10.30 Uhr  
 Bürgerzentrum, UG 2  
 Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR  
 Beginn: Mo, 07.01.19

**40911**  
**Italienisch A2, 50+**  
**Lehrbuch: Qua e là per l'Italia. Eine Rundreise durch Italien! ab Lektion 3**  
 Romina Tamborini  
 10 Vormittage  
 Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr  
 Bürgerzentrum, UG 2  
 Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
 Beginn: Mi, 09.01.19

**40912**  
**Conversation A2/B1**  
**Lehrbuch: Qua e là per l'Italia. Eine Rundreise durch Italien! ab Lektion 1**  
 Romina Tamborini  
 10 Vormittage  
 Donnerstag, 10.30 - 12.00 Uhr  
 Bürgerzentrum, UG 3  
 Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
 Beginn: Do, 10.01.19

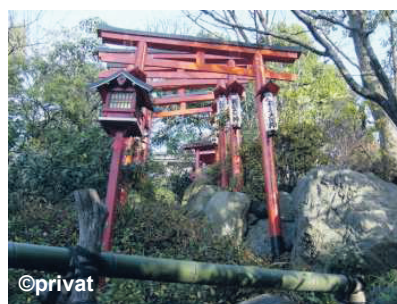
### Kompetenzstufe B1 Europäischer Referenzrahmen

**40913**  
**Italienische Konversation B1**  
**Lehrbuch: Linea diretta 2, ab Lektion 12**  
 Paola Rita Gianella-Nànassy  
 12 Abende  
 Montag, 19.00 - 20.30 Uhr  
 Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110  
 Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR  
 Beginn: Mo, 07.01.19  
 Mit Schwerpunkt auf Konversation.

**40914**  
**Italienisch B1**  
**leichte Konversation**  
 Paola Rita Gianella-Nànassy  
 12 Abende  
 Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
 Bürgerzentrum, UG 1  
 Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR  
 Beginn: Do, 10.01.19  
 Sie haben schon gute Grundkenntnisse? Spielerisch und kreativ lernen Sie, sich auf Italienisch zu unterhalten. Das Material erhalten Sie im Kurs.

## 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**  
**Fukuoka kara konnichiwa! Band 1**  
**ISBN: 978-3-929378-01-9**



### Kompetenzstufe B1 Europäischer Referenzrahmen

**41001**  
**Japanisch B1 Kurs 3**  
**Lehrbuch: Fukuoka kara konnichiwa! Band 1, ab Lektion 5**

Migiwa Inoue-Gramlich  
 10 Abende  
 Montag, 18.00 - 19.30 Uhr  
 Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 14  
 Gebühr: 120,- EUR / ermäßigt: 90,- EUR  
 zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
 Beginn: Mo, 14.01.19  
 In diesem Kurs werden die Kenntnisse in der alltäglichen Kommunikation auf Japanisch sowie die Kanji-Schrift weiter aufgebaut. Voraussetzung: Kenntnisse aus elf bis zwölf VHS-Kursen oder vergleichbare anderweitig erworbene Japanischkenntnisse, die Silbenschriften Hiragana und Katakana, sowie mindestens 130 Kanji-Schriftzeichen. Quereinsteiger mit den entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen!

### 41002 Japanisch B1 Kurs 6 Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben

Migiwa Inoue-Gramlich  
 10 Abende  
 Montag, 19.30 - 21.00 Uhr  
 Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 14  
 Gebühr: 120,- EUR / ermäßigt: 90,- EUR  
 zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
 Beginn: Mo, 14.01.19  
 Für die Teilnehmer, die bereits Hiragana, Katakana sowie Kanji (mindestens 150 Zeichen) lesen und schreiben können und ihre Grundkenntnisse der japanischen Sprache (aus ca. fünfzehn VHS-Kursen oder vergleichbare anderweitig erworbene Japanischkenntnisse) erweitern und vertiefen möchten. Quereinsteiger mit den entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen!

Achtung

INFO

Die Anmeldung wird nicht bestätigt! Sie werden nur verständigt bei Änderungen, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt.

## Portugiesisch

**Lehrbuch:**  
**Hueber Verlag:**  
**Oi, Brasil! aktuell**  
**Kursbuch+Übungsbuch: ISBN: 978-3-19-005420-5**

### Kompetenzstufe A1 Europäischer Referenzrahmen

**41801**  
**Portugiesisch aus Brasilien**  
**Anfänger ohne Vorkenntnisse**  
**Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell, ab Lektion 1**  
 Elisângela Barão-Hecht  
 5 Abende  
 Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr





Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 113  
Gebühr: 188,- EUR / ermäßigt: 141,- EUR  
Beginn: Di, 15.01.19  
Herzlich Willkommen zum Anfängerkurs Portugiesisch! Dieser Kurs ist speziell für all diejenigen, die mit Brasilien zu tun haben oder nach Brasilien aus unterschiedlichen Gründen fahren wollen. Wir gehen hier nicht nur auf die Sprache an sich ein, sondern auch auf Kultur, Geographie und die Eigenheiten der Brasilianer. Besondere Voraussetzung: Lust und Laune eine neue oder bekannte Sprache zu lernen. Dieser **vhespresso** Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer/innen durchgeführt.

Nähere Info zu den mit gekennzeichneten **vhespresso** – Kursen siehe Seite 42.



## 41802 Portugiesisch aus Brasilien Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell, ab Lektion 3/4  
Elisângela Barão-Hecht

5 Abende  
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 113  
Gebühr: 188,- EUR / ermäßigt: 141,- EUR  
Beginn: Di, 15.01.19  
Herzlich Willkommen zum Anfängerkurs Portugiesisch! Dieser Kurs ist speziell für all diejenigen, die mit Brasilien zu tun haben oder nach Brasilien aus unterschiedlichen Gründen fahren wollen. Wir gehen hier nicht nur auf die Sprache an sich ein, sondern auch auf Kultur, Geographie und die Eigenheiten der Brasilianer. Besondere Voraussetzung: Lust und Laune eine neue oder bekannte Sprache zu lernen.

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

## Russisch

### Lehrbücher:

Klett Verlag:  
MOCT 1 Lehrbuch  
ISBN: 978-3-12-527640-6  
MOCT 1 Arbeitsbuch  
ISBN: 978-3-12-527641-3

Kompetenzstufe A1  
Europäischer Referenzrahmen

41901  
Russisch  
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: MOCT 1, ab Lektion 4  
Nelli Ehrhardt

10 Abende  
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Mo, 07.01.19

41902  
Russisch  
Fortgeschrittene  
Lehrbuch: MOCT 1, ab Lektion 18  
Nelli Ehrhardt  
10 Abende  
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Mo, 07.01.19

## Schwedisch

Kompetenzstufe A1  
Europäischer Referenzrahmen

42001  
Schwedisch  
Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Ulrich Wunderlich  
10 Abende  
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112  
Gebühr: 89,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR  
inkl. Kopien 3,- EUR  
Beginn: Do, 31.01.19  
Höchststeilnehmerzahl: 7  
Dieser Kurs ist für absolute Anfänger ohne jegliche oder sehr geringe Vorkenntnisse.



## Spanisch

Lehrbücher:  
Cornelsen Verlag:  
Perspectivas iYa! A1  
ISBN: 978-3-464-20488-7  
Perspectivas iYa! A1 Sprachtraining  
ISBN: 978-3-464-20492-4  
Perspectivas iYa! A2  
ISBN: 978-3-464-20489-4  
Klett Verlag:  
Spanisch für den Urlaub  
ISBN: 9783125142657  
Hablamos  
ISBN: 978-3-12-606628-0  
Con gusto A2  
ISBN: 978-3-12-514990-8  
Con gusto B1  
ISBN: 978-3-12-515010-2  
Camino neu 3  
ISBN: 3-12-514921-5

Kompetenzstufe A1  
Europäischer Referenzrahmen

42201  
Spanisch für den Urlaub  
Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub, ab Lektion 1  
Ursula Eckart  
10 Nachmittage  
Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 16  
Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR  
Beginn: Fr, 18.01.19  
Vorfriede ist die schönste Freude: Sprache und Kultur für Einsteiger! Dieser Kurs ist ideal für alle, die einen Einblick in die Landessprache ihres Reisezieles bekommen möchten. Er bietet viele Insider-Tipps, unterhaltsame landeskundliche Informationen und präsentiert grammatische Inhalte in kleinen Häppchen.

42202  
Spanisch A1  
Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 1  
Jeny Böser  
10 Abende  
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 23  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Mo, 07.01.19

42203  
Spanisch A1  
Anfänger ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 1  
Antonia Lopez Gil  
10 Abende  
Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207  
Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR  
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Mi, 23.01.19

42204  
Spanisch A1  
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 3/4  
Antonia Lopez Gil  
10 Abende  
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Do, 24.01.19

42205  
Spanisch A1  
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 4  
Jeny Böser  
10 Abende  
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 23  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Di, 08.01.19





## INFO

Alle Kurse können  
auch als Firmen-  
workshops unter  
Berücksichtigung  
Ihrer individuellen  
Wünsche durchge-  
führt werden.

### 42206

#### Spanisch A1

##### Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

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

Gloria Dalila Adler

10 Vormittage

Freitag, 08.30 - 10.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 62,- EUR / ermäßigt: 47,- EUR

inkl. Kopien 2,- EUR

Beginn: Fr, 25.01.19

### 42207

#### Spanisch A1

##### Anfänger mit geringen Vorkenntnissen-

**Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 5**

Mery Gubesch-Chiliquinga

10 Abende

Donnerstag, 20.00 - 21.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 210

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 10.01.19

### 42208

#### Spanisch A1

##### Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 8**

Jeny Böser

10 Abende

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 23

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 07.01.19

### 42209

#### Spanisch A1

##### Anfänger mit Vorkenntnissen

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

Mery Gubesch-Chiliquinga

10 Abende

Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 210

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 08.01.19

### 42210

#### Spanisch A1

##### Anfänger mit Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 9/10**

Antonia Lopez Gil

12 Abende

Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207

Gebühr: 48,- EUR / ermäßigt: 36,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 23.01.19

### 42211

#### Spanisch Auffrischkurs A1

**Lehrbuch: Hablamos, ab Lektion 1**

Ursula Eckart

10 Nachmittage

Freitag, 16.30 - 18.00 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 16

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Fr, 18.01.19

Haben Sie den ersten Band eines Spanisch-lehrwerks abgeschlossen, fühlen sich aber noch nicht sicher genug, um mit dem zweiten Band fortzufahren? Oder haben Sie vor einiger Zeit Spanisch bis zum Niveau A1 gelernt und möchten Ihre Grundkenntnisse auffrischen? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs, um in einem Semester die Inhalte der Niveaustufe A1 zu wiederholen, Ihre Kenntnisse zu festigen und das Gelernte in neuen Zusammenhängen anzuwenden.

## Kompetenzstufe A2

## Europäischer Referenzrahmen

### 42212

#### Spanisch A2

##### Anfänger mit Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 2**

Jeny Böser

10 Abende

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 23

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 09.01.19

### 42213

#### Spanisch A2

**Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 6**

Jeny Böser

10 Abende

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 23

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 09.01.19

### 42214

#### Spanisch A2

##### Anfänger mit Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Perspectivas iYa! A2, ab Lektion 10**

Mery Gubesch-Chiliquinga

10 Abende

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 210

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 10.01.19

## Kompetenzstufe B1

## Europäischer Referenzrahmen

### 42215

#### Spanisch B1

##### Fortgeschrittene

**Lehrbuch: Con gusto B1, ab Lektion 5**

Jeny Böser

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 23

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 08.01.19

### 42216

#### Spanisch B1

##### Konversation

**Lehrbuch: Con gusto B1, ab Lektion 7**

Gloria Dalila Adler

10 Vormittage

Freitag, 10.15 - 11.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 53,- EUR / ermäßigt: 40,- EUR

inkl. Kopien 2,- EUR

Beginn: Fr, 25.01.19

### 42217

#### Spanisch B1

##### Conversación en Espanol

**Lehrbuch: Caminos neu 3, ab Lektion 11**

Mery Gubesch-Chiliquinga

10 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 210

Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 09.01.19

En este curso recordaremos y practicaremos lo que han aprendido. Hablaremos y discutiremos de temas actuales, también enfatizaremos en vacíos gramaticales que ustedes tengan. Bienvenidos al curso de Español.

## Türkisch

**Lehrbuch:**

**Dr. Ludwig Reichert Verlag:**

**Günaydin**

**ISBN: 978-3-89500-275-5**

## Kompetenzstufe A1

## Europäischer Referenzrahmen

### 42401

#### Türkisch

##### Anfänger ohne Vorkenntnisse

**Lehrbuch: Günaydin, ab Lektion 1**

Ali Cankaya

10 Abende

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 211

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zuzgl. Kopien, beim Dozenten zu bezahlen

Beginn: Mi, 16.01.19

### 42402

#### Türkisch

##### Anfänger mit Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Günaydin, ab Lektion 1**

Ali Cankaya

10 Abende

Montag, 18.30 - 20.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 211

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zuzgl. Kopien, beim Dozenten zu bezahlen

Beginn: Mo, 14.01.19



Die Volkshochschulen sind die wichtigsten öffentlich verantworteten dezentralen Anbieter beruflicher Weiterbildung. Sie unterstützen die Menschen bei der Gestaltung der Modernisierungsprozesse innerhalb der Arbeitswelt durch die Vermittlung von Fachwissen und Schlüsselkompetenzen. So verbessern sie die Beschäftigungschancen und erleichtern berufliche Mobilität. Darüber hinaus ist es die Aufgabe der beruflichen Weiterbildung an Volkshochschulen, fachliche, generationsspezifische, soziale und andere Disparitäten im Bildungsbereich abzubauen.

### 50001

#### **Rhetorik – Redekompetenz**

##### **Seminar für Frauen**

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

Mittwoch, 18.15 - 21.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Gebühr: 20,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Mi, 27.02.19

Nehmen Sie kein Blatt vor den Mund und kommunizieren selbstbewusst mit weiblicher Stärke. Für Frauen ist das die Voraussetzung, um gehört und ernst genommen zu werden. Es gilt kompetent die eigenen Interessen zu vertreten und die Haltung einzunehmen: "Ich kann das!" Und ebenso lernen zu sagen: "Ich will das!"

Vorgesehene Themen: Kommunikative Präsenz mit Stimme und Körperbewusstsein, Vorträge sachkundig gestalten und souverän umsetzen, schwierige Gespräche erfolgreich führen, Grenzen setzen, Höflichkeitsfallen erkennen und "Nein sagen", typisch weibliche und typisch männliche Kommunikation, Lernen zu sagen: "Ich will das!" und "Das ist mir wichtig!",

Zielgruppe: Beruf, Vereinswesen, Kommunalpolitik.

### 50002

#### **Der aktuelle Knigge**

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

Freitag, 18.15 - 21.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 20,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Fr, 22.03.19

Ein souveräner Stil im Umgang mit Menschen zeigt vor allem beruflich eine professionelle Kompetenz und privat ein sicheres Auftreten. Ein Abend, um die eignen gute Umgangsformen zu reflektieren und etwas über die aktuellen Impulse des heute angesagten Knigge zu erfahren.

Eine Exkursion des guten Benehmens: welche Verhaltensregeln sind noch zeitgemäß? Begrüßen, Vorstellen, in der richtigen Reihenfolge die Hand geben, Rangfolge beim Vorausgehen und Tür aufhalten, Veränderungen bei Höflichkeit zwischen Frauen und Männern, niveauvoll auf die Unhöflichkeiten anderer reagieren, Dress-Code – für welche Anlässe zu beachten, sich stilvoll bedanken, kurze Einführung in den Small Talk, Tipps zum Tischbenimm bei einer Exkursion mit dem Besteck durch eine Menüfolge.

### 50003

#### **Freude am Small Talk ist erlernbar**

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

Donnerstag, 18.15 - 21.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Gebühr: 20,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Do, 04.04.19

Das kleine Gespräch braucht durchaus Mut, zu beginnen. Selbstbewusst zu plaudern und das mit dem passenden Thema, sieht jedoch auf den ersten Blick schwieriger aus, als es ist.

Kursinhalte zur Umsetzung eines erfolgreichen Small Talk: Der Einstieg: Wie klinke ich mich in ein Gespräch ein? Welche Themen eignen sich für den Small Talk und welche gelten als Tabu? Wie erkenne ich, ob mein Gesprächsangebot erwünscht ist? Wie wird ein Gespräch aufrechterhalten? Wie werden Dauerredner unterbrochen? Wie kriegt man elegant einen Themenwechsel - vom Small Talk zum Arbeitsgespräch - hin? Welche körpersprachlichen Signale sind bei einem Gespräch zu beachten? "Exit-Satz: Wie gelingt der souveräne Ausstieg aus jeder Small Talk Situation?

Viele spannende Fragen, deren Antworten sich u.a. mit praktischen Übungen erschließen. Ziel des Kurses: Small Talk soll immer mehr Freude bereiten und selbstverständlicher für Sie werden.

### 50004

#### **Kreatives Sprechen**

##### **Markant und souverän überzeugen**

Matthias Dahms

Montag, 18.30 - 21.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 47,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Mo, 06.05.19

Wenn Ihnen die markanten Worte einfallen, während andere noch nachdenken, haben Sie die Nase vorn und können sich wirkungsvoll positionieren. Sie erreichen Ihre Ziele leichter, wenn Sie in Gesprächen, Verhandlungen und Vorträgen markant und souverän auf sich aufmerksam machen. Die besondere Herausforderung liegt darin, das Gegenüber zunächst emotional kreativ zu berühren, damit schließlich der Funke der Begeisterung überspringt. Hier stellt Ihnen das Seminar Tipps, Anregungen und wirkungsvolle Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung. Damit legen Sie das Fundament, um wirkungsvoll, überraschend und erfrischend anders zu argumentieren, sicher aufzutreten und überzeugend zu sein. Durch Ihr kreatives Vorgehen wirken Sie selbstbewusst, kompetent und sympathisch. Inhalt: Kreatives Sprechen trainieren, durch Körpersprache überzeugend wirken, den Spannungsbogen aufbauen, der wirkungsvolle Einstieg, Mut und Selbstvertrauen steigern, sicher argumentieren, trainieren, trainieren, trainieren

### 50005

#### **Schlagfertigkeitstraining**

##### **Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden.**

Matthias Dahms

Montag, 18.30 - 21.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 47,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Mo, 27.05.19

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? 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 lernen, sich zu begeistern und trainieren den selbstbewussten Einsatz der Körpersprache, der Ihnen eine sichere und souveräne Ausstrahlung verleiht. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Dieses Seminar macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst, nicht nur im Umgang mit Einwänden und Angriffen. Inhalt: spontan mit Sprache umgehen, sicher und überzeugend argumentieren, durch die eigene Körpersprache stark wirken, eigene Betroffenheit überwinden, Einwände schlagfertig behandeln, mit Belastungssituationen umgehen, Wortschatz erweitern, mit Widerständen und Kritik konstruktiv umgehen, eigene Begeisterungsfähigkeit entwickeln.

### 50006

#### **Rhetorik Workshop**

##### **Sicher auftreten – überzeugend argumentieren – souverän ankommen**

Matthias Dahms

Montag, 18.30 - 21.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 47,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Mo, 03.06.19

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 zunächst emotional berührt ist und schließlich der Funke der Begeisterung überspringt. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Ihr körpersprachlicher Ausdruck wird selbstbewusster. Weitere Schwerpunkte sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden. Inhalt: 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.

Zielgruppe sind Damen und Herren, die ihre Rede- und Verhandlungsfähigkeiten verbessern möchten.



**50007**

## **Klartext reden –**

### **Wirkungsvoll kommunizieren auch in schwierigen Situationen**

Udo Brunner

2 Abende

Montag, 17.30 - 21.30 Uhr

Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27,

Familienzimmer

Gebühr: 79,- EUR

inkl. Handout

Beginn: Mo, 11.03.19

Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen. Wie können wir uns klar und deutlich ausdrücken? Wie schaffen wir es, anderen zu sagen, was wir denken und was wir wollen? Ohne sie zu verletzen, zu verärgern, ohne die Beziehung zu belasten oder die Kooperationsbereitschaft zu gefährden.

Wie können wir Dinge auf den Punkt bringen - unmissverständlich, freundlich und respektvoll? Wie können wir Grenzen setzen und dazu beitragen, dass sie eingehalten werden? Klartext zu reden ist nicht immer leicht - gerade in beruflichen Situationen, in denen man sich die Gesprächspartner/-innen nicht aussuchen kann, in denen Zusammenarbeit notwendig ist oder Macht und Hierarchie eine Rolle spielen. Egal, ob beruflich - mit Mitarbeitern, Kunden, Kollegen, Vorgesetzten - oder privat - mit Freunden, Partnern oder in der Familie. Lernen Sie, sich auf Augenhöhe Gehör zu verschaffen, Ihrem Anliegen durch Klarheit Verbindlichkeit zu geben und kooperative Wirkung zu erzielen. Methoden: Wissensinput, Einzel- und Gruppenarbeiten, Üben mit eigenen Beispielen.

**50008**

## **"Wertschätzende Kommunikation" – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**

### **nach Dr. Marshall B. Rosenberg**

Udo Brunner

Freitag, 17.00 - 21.30 Uhr

Samstag, 09.00 - 17.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 114,- EUR

inkl. Handout

Termine: 05./06.04.19

Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen.

Wenn wir mit jemandem Schwierigkeiten haben, ist die Versuchung groß einen Schuldigen zu suchen. Meist beim Anderen, manchmal auch bei sich selbst.

Wir glauben oft, der Andere muss sich ändern, dann gäbe es keine Probleme. Erfolgreicher ist es allerdings selbst dazulernen. Gewaltfreie Kommunikation zeigt, wie es gelingt: Sich aufrichtig mitzuteilen - ohne Kritik und Vorwurf; den Anderen zu verstehen - auch wenn ich nicht einverstanden bin; selbstbewusst klare Bitten auszusprechen - statt Forderungen zu stellen; mich für meine Werte stark machen - ohne andere zu verurteilen; unerwünschtes Verhalten ansprechen - ohne andere zu kränken; Kritik, Angriffe und Vorwürfe zu hören - ohne sie persönlich zu nehmen. Der Referent, CNVC zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, zeigt Ihnen ein leicht verständliches Modell, das

Ihnen hilft, eine wertschätzende Haltung (sich und anderen gegenüber) zu leben

## **EDV / Informations- und Kommunikationstechnik**

### **Serviceleistungen**

**50100**

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

Wolfgang Meyer

Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr

VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum

Termin: Sa, 05.01.19

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

## **A-Grundkurse**

Sie lernen die Grundzüge der Bedienung, Anpassung und Nutzung von Mobilgeräten, Laptops oder PC kennen. Wesentliche Inhalte: Gerätefunktionen, Betriebssystem und Apps, Bedienung durch Computermaus oder Gesten, Nutzung der Tastatur, einfache Textbearbeitung, Anpassen der Startbildschirme, Überblick über die Geräteeinstellungen, Systemupdates, mobile Geräte gegen unbefugte Benutzung absichern.

**50101**

### **Grundkurs Android Smartphones und Tablets (für Mobilgeräte – Android)**

Wolfgang Meyer

3 Vormittage

Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 65,- EUR / ermäßigt: 49,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Fr, 18.01.19

Sie bringen Ihr eigenes Smartphone oder ihr Tablet mit und lernen die Grundzüge von der Bedienung, Anpassung und Nutzung kennen. Vorkenntnisse: keine  
Teilnahmevoraussetzung: betriebsbereites Mobilgerät wird im Kurs mitgeführt.  
Empfohlener Folgekurs: "Aufbaukurs Mobilgeräte".

**50102**

### **Grundkurs PC mit Windows 10**

Wolfgang Meyer

3 Abende

Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 76,- EUR / ermäßigt: 57,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Do, 07.02.19

Sie lernen die Grundzüge der Bedienung und Nutzung eines Computers unter dem Betriebssystem Windows 10 kennen. Vorkenntnisse und Teilnahmevoraussetzungen: keine. Empfohlener Folgekurs: "Aufbaukurs PC/Laptop mit Windows 10".

**50103**

### **Grundkurs PC mit Windows 10**

Thomas Kousoglou

3 Abende

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 75,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Mi, 27.03.19

Sie lernen die Grundzüge der Bedienung und Nutzung eines Computers unter dem Betriebssystem Windows 10 kennen. Vorkenntnisse und Teilnahmevoraussetzungen: keine. Empfohlener Folgekurs: "Aufbaukurs PC/Laptop mit Windows 10".

**50104**

### **Grundkurs PC besonders für Seniorinnen und Senioren**

Thomas Kousoglou

3 Nachmittage

Montag, 15.30 - 18.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 76,- EUR / ermäßigt: 57,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Mo, 25.03.19

Dieser Kurs ist speziell den Bedürfnissen älterer Menschen angepasst. Die Kursinhalte sowie das Arbeitstempo sind reduziert. Sie lernen die Grundzüge der Bedienung und Nutzung eines Computers unter dem Betriebssystem Windows 10 kennen. Vorkenntnisse und Teilnahmevoraussetzungen: keine.  
Empfohlener Folgekurs: "Aufbaukurs PC/Laptop mit Windows 10".

## **B-Aufbaukurse / Kurse für Quereinsteiger mit Vorwissen PC und Internet**

Sie erfahren, was Sie bei der täglichen Nutzung Ihres PC / Laptops wissen oder beachten sollten.

Wesentliche Inhalte: Startprobleme beheben; Energie sparen, Computer sperren, Internetverbindungen über WLAN / Kabel-Anbindungen, Apps / Programme erwerben und verwalten, Updates, Suchen und Finden im WWW, Portale und





Datenbanken, Konten bei Anbietern von Internetdiensten einrichten und nutzen, Internetsicherheit und Datenschutz, einfache Datenverwaltung (Explorer nutzen), Ordner anlegen, verwalten und nutzen), Auswahl typischer Alltagsanwendungen. Sie dürfen Ihren eigenen Laptop oder Ihr Tablet (nur mit Microsoft Windows 10) gerne mitbringen. Ein Teil der Themen wird jedoch einheitlich an den Rechnern der VHS durchgeführt. Vorkenntnisse und Teilnahmevoraussetzung: entsprechend "Grundkurs PC mit Windows 10".

### 50105

#### **Aufbaukurs PC / Laptop mit Windows 10 besonders geeignet für Seniorinnen und Senioren mit geringen Grundkenntnissen**

Thomas Kousoglou  
7 Nachmittage

Montag, 15.30 - 18.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 124,- EUR / ermäßigt: 93,- EUR  
zuzügl. Lehrmaterial  
Beginn: Mo, 06.05.19

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

### 50106

#### **Aufbaukurs PC / Laptop mit Windows 10**

Wolfgang Meyer  
5 Abende

Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 103,- EUR / ermäßigt: 77,- EUR  
zuzügl. Lehrmaterial  
Beginn: Do, 14.03.19

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 103,- EUR / ermäßigt: 77,- EUR  
zuzügl. Lehrmaterial  
Beginn: Mi, 08.05.19

### 50108

#### **Aufbaukurs Mobilgeräte**

Wolfgang Meyer

5 Vormittage

Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 122,- EUR / ermäßigt: 92,- EUR  
inkl. Lehrmaterial  
Beginn: Fr, 15.03.19

Sie bringen Ihr eigenes Smartphone oder Tablet / 2-in-1 Gerät mit und erfahren, was Sie bei der täglichen Nutzung Ihres Mobilgeräts wissen oder beachten sollten.

Wesentliche Inhalte: Internetverbindungen über WLAN und Mobilfunk, Apps erwerben und auf dem Mobilgerät verwalten, Updates, suchen und finden im WWW, Portale und Datenbanken, Konten bei Anbietern von Internetdiensten einrichten und nutzen, Internetsicherheit und Datenschutz, Internetfreigabe / Nutzung von Smartphones als mobiler WLAN-Hotspot, Auswahl typischer Alltagsanwendungen (Telefonieren im Mobilfunknetz, QR-Codes nutzen, Verbindungen im ÖPNV planen, Landkarten nutzen).

Vorkenntnisse: entsprechend Grundkurs Mobilgeräte. Teilnahmevoraussetzung: Registrierung des Mobilgeräts bei einem "App-Store" (siehe Serviceleistung "Smartphones, Tablets und Laptops für die Kursteilnahme vorbereiten"), betriebsbereites Mobilgerät unter den Betriebssystemen Android, Apple iOS, Windows 10 wird im Kurs mitgeführt.

**Siehe auch Kurs 50131 Digitale Kommunikation: E-Mail, Kalender und Kontakte für private Zwecke oder im kleinen Unternehmen verwalten und nutzen und 50132: Aufbaukurs Messenger, Kurznachrichten mit Mobilgerät oder PC abwickeln**

### 50109

#### **Fotos und andere Daten verwalten – für Mobilgeräte und PC**

Wolfgang Meyer

2 Abende

Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 81,- EUR / ermäßigt: 61,- EUR  
inkl. Lehrmaterial

Beginn: Do, 09.05.19

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

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

Wesentliche Inhalte: Verwaltung von Daten auf Mobilgeräten, Digitalkameras oder (anderen) externen Datenträgern sowie auf dem PC/Laptop mit dem Windows 10 Explorer, Zugriff auf Datenträger; Ordner und Dateien verwalten (kopieren, verschieben, löschen, umbenennen), ZIP-Archive verwalten, PDF erzeugen und verwalten, Download von Dateien, Umgang mit E-Mail-Anhängen.

Sie dürfen neben Ihren eigenen Mobilgeräten auch gerne Ihre Digitalkamera mitbringen; bitte bringen Sie in diesem Fall auch Ihre USB-Datenkabel mit.

Vorkenntnisse und Teilnahmevoraussetzungen: entsprechend "Aufbaukurs PC mit Windows 10".

### 50110

#### **Aufbaukurs Nachrichten mit Mobilgeräte oder PC versenden und empfangen**

Wolfgang Meyer

2 Abende

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR  
inkl. Lehrmaterial  
Beginn: Di, 07.05.19

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

SMS und MMS werden vor allem von jungen Menschen kaum noch, die sogenannten "Messenger" dagegen umso häufiger genutzt. Nur wenige wissen, dass es zum einen hierzu eine große Zahl alternativer Anbieter und Apps gibt und zum anderen, dass moderne E-Mail-Dienste im Grunde die gleichen Leistungen wie Messenger bieten.

Wesentliche Inhalte: Grundfunktionen, Apps, Internetverbindungen, Einrichtung eines Kontos bei einem deutschen Anbieter von Kommunikationsdiensten, Erstellen, Versand und Verwalten von Nachrichten (Kurznachrichten sowie E-Mail); versenden von Fotos und anderen Dateianhängen, Erwerb einer einheitlichen (kostenlosen) App für Mobilgeräte.

Vorkenntnisse: entsprechend Aufbaukurs "Mobilgeräte" oder "PC mit Windows 10"; die vorherige / anschließende Teilnahme am Kurs "Fotos und andere Daten verwalten" wird empfohlen.

Teilnahmevoraussetzung, sofern ein eigenes Mobilgerät eingesetzt werden soll: Registrierung des Mobilgeräts bei einem "App-Store" (siehe Serviceleistung "Smartphones, Tablets und Laptops für die Kursteilnahme vorbereiten"), betriebsbereites Mobilgerät unter den Betriebssystemen Android, Apple iOS, Windows 10 wird im Kurs mitgeführt, Mitführen von E-Mailadressen und Kennwörtern (für "App-Store"), Bereitschaft, eine im Kurs festgelegte, einheitliche (kostenlose) App auf dem eigenen Mobilgerät zu erwerben und zu installieren.

### INFO!

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

### 50107

#### **Aufbaukurs PC / Laptop mit Windows 10**

Thomas Kousoglou  
5 Abende

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr



**Gemeinsam  
für mehr Bildung**



## Europäischer Computer Führerschein™ European Computer Driving Licence

Der Europäische Computer Führerschein ist ein Nachweis für umfassende Kenntnisse im EDV-Bereich. Das Zertifikat läuft international unter dem Begriff "European Computer Driving Licence" kurz ECDL in Zusammenarbeit mit der Europäischen Union.

Praxisbezogenes Wissen steht im Vordergrund der sieben Teilprüfungen des ECDL:

- Grundlagen der Informationstechnologie (Theoriemodul)
- Computernutzung und Dateiverwaltung (MS Windows)
- Textverarbeitung (MS Word)
- Tabellenkalkulation (MS Excel)
- Datenbanken (MS Access)
- Präsentation (MS PowerPoint)
- Informations- und Kommunikationsnetze (Internet & E-Mail)

Die einzelnen Module können in beliebiger Reihenfolge absolviert werden. Prüfungen dürfen nur von autorisierten Prüfungszentren wie z.B. der VHS Karlsruhe abgenommen werden.

Notwendige Wissensgrundlagen für die Prüfung sind Kenntnisse aus Grund- und Aufbaukurs der entsprechenden Module, d. h. Word, Excel etc. (Lassen Sie sich im Zweifelsfall bitte beraten, um die richtigen Kurse für die Prüfungsvorbereitung zu wählen). Die Teilnahme an der Prüfung ist aber bei anderweitig erworbenen Vorkenntnissen auch extern - unabhängig von einem Kursbesuch bei der Volkshochschule möglich.

**Die Prüfungen werden als Online-Prüfungen am PC im Schulungsraum der VHS Karlsruhe (Raum 308) unter Anleitung und Aufsicht anerkannter TestleiterInnen durchgeführt (Dauer ca. 45 Minuten). Auskunft und Anmeldung zu den ECDL-Prüfungen über die VHS Karlsruhe, Herrn Gutmann, Tel.: 0721/98575-31 oder [gutmann@vhs-karlsruhe.de](mailto:gutmann@vhs-karlsruhe.de)**

Fortbildungspfade IT-Kurse VHS Bruchsal		
Grundkurse	Mobile Geräte für Kurs vorbereiten, Beratung/Hilfe – 30 Minuten auf Anfrage	Grundkurs PC ... - 50102 / 50103 / 50104
	Android - 50101	
Aufbaukurse / Kurse für Quereinsteiger	Aufbaukurs Mobilgeräte - 50108	Aufbaukurs PC ... - 50105-50107
	Fotos und andere Daten verwalten für Mobilgeräte und PC - 50109	
	Aufbaukurs Nachrichten mit Mobilgeräten oder PC verwalten - 50110	
Kurse für Fortgeschrittene	Daten in der Cloud verschlüsselt ablegen und nutzen – 50111	
	Mobile Geräte für die Navigation nutzen, Teil 1 und 2 – 50112 / 50113	
	W-Lan zu Hause einrichten und nutzen – 50114	
	Word-Press, Teil 1 und 2 – 50115 / 50116	
	Kurse für Microsoft Office – 50117-50130	
	Digitale Kommunikation – 50131-50133	
	Multimedia – 50134-50136	



## vhespresso – klein, stark, gut

Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg

### Durchführungsgarantie

Sie melden sich an und der Kurs findet statt.

### Kleine Gruppe: 1 bis 3 Personen

Ihre Themen werden intensiv behandelt.

### Sie wünschen einen anderen Termin?

Sprechen Sie uns an!



## C-Kurse für Fortgeschrittene

50111

### Daten in der Cloud verschlüsselt ablegen und nutzen

Wolfgang Meyer

Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 69,- EUR / ermäßigt: 52,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Do, 23.05.19

Wesentliche Inhalte: Grundfunktionen / Arten / Anbieter von Online- / Cloudspeichern, Anbieter verschlüsselter / gesicherter Cloudspeicher / eigene Cloud / NAS-Systeme, Einrichten und Nutzung von Cloud-Apps, Einrichten einer kostenlosen Verschlüsselungslösung für Cloudspeicher. Sie dürfen gerne Ihren eigenen Smartphones, Tablets oder Laptops mitbringen.

Vorkenntnisse: entsprechend den Aufbaukursen "Mobilgeräte" oder "PC" sowie "Datenverwaltung für Mobilgeräte und PC".

Teilnahmevoraussetzung: Registrierung des Mobilgeräts bei einem "App-Store" (siehe Serviceleistung "Smartphones, Tablets und Laptops für die Kursteilnahme vorbereiten") betriebsbereites Mobilgerät unter den Betriebssystemen Android, Apple iOS, Windows 10 wird im Kurs mitgeführt. Mitführen von E-Mailadressen und Kennwörtern (für "App-Store"). Bereitschaft, eine im Kurs festgelegte, einheitliche (kostenlose) App auf dem eigenen Mobilgerät zu erwerben und zu installieren.

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



50112

### Mobilgeräte für die Navigation nutzen – Teil 1 Grundlagen

Wolfgang Meyer

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 69,- EUR / ermäßigt: 52,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Di, 25.06.19



Sie erfahren, wie Sie Ihr Mobilgerät bei Spaziergängen oder für Fahrten mit Auto und Zweirad nutzen können. Hierzu soll während des Kurses eine geeignete, kostenlose App erworben und installiert werden.

Wesentliche Inhalte: Online- und Offline-Karten nutzen, Routen planen, Standort feststellen, Nutzung in der Bewegung.

Vorkenntnisse: entsprechend Aufbaukurs "Mobilgeräte".

Teilnahmevoraussetzung: Registrierung des Mobilgeräts bei einem "App-Store" (siehe Serviceleistung "Smartphones, Tablets und Laptops für die Kursteilnahme vorbereiten"), betriebsbereites Mobilgerät unter den Betriebssystemen Android, Apple iOS, Windows 10 wird im Kurs mitgeführt. Mitführen von E-Mailadressen und Kennwörtern (für "App-Store"). Bereitschaft, eine im Kurs festgelegte, einheitliche (kostenlose) App auf dem eigenen Mobilgerät zu erwerben und zu installieren.

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

50113

### Mobilgeräte für die Navigation nutzen – Teil 2 „Android-Smartphones beim Wandern oder Radfahren nutzen

Wolfgang Meyer

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 69,- EUR / ermäßigt: 52,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Di, 02.07.19

Sie erfahren, wie Sie Ihr Smartphone beim Wandern oder bei Radtouren nutzen können. Hierzu soll während des Kurses eine geeignete, kostenlose App erworben und installiert werden.

Wesentliche Inhalte: Offline-Karten nutzen, Routen planen, Tracks und Wegpunkte anlegen / nutzen, Standort feststellen.

Vorkenntnisse: entsprechend Aufbaukurs "Mobilgeräte"; die vorherige Teilnahme am Kurs "Aufbaukurs Datenverwaltung für Mobilgeräte und PC" wird empfohlen.

Teilnahmevoraussetzung: Registrierung des Mobilgeräts bei einem "App-Store" (siehe Serviceleistung "Smartphones, Tablets und Laptops für die Kursteilnahme vorbereiten"),



betriebsbereites Mobilgerät unter dem Betriebssystem Android wird im Kurs mitgeführt. Mitführen von E-Mailadressen und Kennwörtern (für App-Store), Bereitschaft, eine im Kurs festgelegte, einheitliche (kostenlose) App auf dem eigenen Mobilgerät zu erwerben und zu installieren.

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

50114

### WLAN zu Hause einrichten und nutzen

Wolfgang Meyer

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 69,- EUR / ermäßigt: 52,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Di, 04.06.19

Wesentliche Inhalte: WiFi- / WLAN - Grundlagen; Sicherheitsaspekte, Einrichten eines gesicherten WLAN, Verbinden von unterschiedlichen Geräten, Einsatz von Verstärkern / Repeatern, Updates für Geräte beziehen.

Bitte bringen Sie - soweit verfügbar - eigene Laptops sowie mobile Geräte (Smartphones, Tablets) mit. Sie dürfen auch gerne eigene WLAN-Router (mit Anleitung!) mitbringen.

Teilnahmevoraussetzungen:

Routine in der sicheren Nutzung des Internets sowie des eigenen PC, Smartphones / Tablets entsprechend den angebotenen Aufbaukursen.

Hinweis: die mobile Nutzung von WLAN-Hotspots wird im Kurs "Mobile Geräte über WLAN und Mobilfunk mit dem Internet verbinden" im Abschnitt "Mobile Geräte" behandelt.

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



50115

### Weblogs / Blogs – zeigen was man drauf hat – WordPress Teil 1

Wolfgang Meyer

2 Abende

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 137,- EUR / ermäßigt: 103,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Fr, 01.02.19

(auch für Mobilgeräte geeignet)

Wesentliche Inhalte: Einfache Webseite / Blog mit Wordpress erstellen, Texte gestalten, Bilder einbinden, Links anbringen und verwalten,

Hinweis: Es werden nur die Grundfunktionen von WordPress zum Betrieb einer persönlichen Homepage / eines Blogs behandelt. Den Betrieb eines selbst gehosteten Internetauftritts lernen Sie im Kurs 50123 - Eigene Webseiten mit WordPress gestalten.

Vorkenntnisse: entsprechend den Aufbaukursen "Mobilgeräte" oder "PC" sowie "Datenverwaltung für Mobilgeräte und PC".

Teilnahmevoraussetzung: Registrierung des Mobilgeräts bei einem "App-Store" (siehe Serviceleistung "Smartphones, Tablets und Laptops für die Kursteilnahme vorbereiten"), betriebsbereites Mobilgerät unter den Betriebssystemen Android, Apple iOS, Windows 10 wird im Kurs mitgeführt. Mitführen von E-Mailadressen und Kennwörtern (für "App-







Store"), Bereitschaft, eine im Kurs festgelegte, einheitliche (kostenlose) App auf dem eigenen Mobilgerät zu erwerben und zu installieren.

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

## 50116

### Eigene Webseiten gestalten – WordPress Teil 2

Wolfgang Meyer  
2 Abende

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 145,- EUR / ermäßigt: 109,- EUR  
inkl. Lehrmaterial

Beginn: Fr, 15.02.19

WordPress gehört neben Joomla!, Drupal und TYPO3 zu den bekanntesten und meistverwendeten Content Management Systemen. Wesentliche Inhalte: Grundsätze Webhosting (Adressen, Speicher, Datenbanken usw.), Einrichten WordPress auf dem eigenen Web-Space, Verwendung / Einbinden von Multimediadaten, Design / Features verwalten, Organisation / Rechteverwaltung, Vorkenntnisse: entsprechend den Aufbaukursen "Mobilgeräte" oder "PC" sowie "Datenverwaltung für Mobilgeräte und PC".

Teilnahmevoraussetzungen: Routine in der Nutzung des Internets, einer Textverarbeitungssoftware sowie im Umgang mit Dateien, funktionsfähiges E-Mail-Konto, das sich per Web-Mail abfragen lässt; bitte Zugangsdaten mitführen, die (vorherige) Teilnahme am Kurs 50115 "Weblogs / Blogs - zeigen was man drauf hat - WordPress Teil 1" wird empfohlen, sofern bereits eigener Web-Space zur Verfügung steht, bitte (FTP-)Zugangsdaten mitführen; ansonsten wird ein lokaler Server der VHS genutzt.

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



## Word 2013

### 50117

#### Word Basiswissen

Thomas Kousoglou  
4 Abende

Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 96,- EUR / ermäßigt: 72,- EUR  
inkl. Lehrmaterial

Beginn: Mi, 23.01.19

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

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

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

### 50118

#### Word 2013 – Basiswissen kompakt

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 69,- EUR / ermäßigt: 52,- EUR  
inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 16.02.19

Microsoft Word ist mehr als nur ein Schreibmaschinenersatz. In diesem Kurs lernen Sie Ihre Dokumente besser zu gestalten und effektiver mit dem Programm zu arbeiten. Nutzen Sie die Möglichkeiten um Urkunden zu erstellen, Briefe zu gestalten und Ihre Dokumente schneller und einfacher zu erstellen. Grundkenntnisse am PC sollten vorhanden sein. Sofern ein eigener Laptop (mit Microsoft Office 2007-2013) vorhanden ist, darf dieser gerne zum Kurs mitgebracht werden.

### 50119

#### Word 2013 – Aufbauwissen kompakt

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 69,- EUR / ermäßigt: 52,- EUR  
inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 13.07.19

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse, Word-Grundkenntnisse. Sofern ein eigener Laptop (mit Microsoft Office 2007-2013) vorhanden ist, darf dieser gerne zum Kurs mitgebracht werden.

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

### 50120

#### Themenkurs:

##### Word Serienbriefe

Thomas Kousoglou

Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR  
inkl. Lehrmaterial

Termin: Mi, 13.03.19

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

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



## Excel 2013

### 50121

#### Excel Basiswissen

Wolfgang Meyer  
4 Abende

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 93,- EUR / ermäßigt: 70,- EUR  
inkl. Lehrmaterial

Beginn: Di, 15.01.19

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 sollen vermittelt werden: 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 Computermouse.

### 50122

#### Excel Aufbaukurs

Wolfgang Meyer  
4 Abende

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 93,- EUR / ermäßigt: 70,- EUR  
inkl. Lehrmaterial

Beginn: Di, 19.02.19

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

Vorkenntnisse: die im Excel-Basiskurs vermittelten Inhalten werden als bekannt vorausgesetzt.

### 50123

#### Excel Basiswissen – kompakt

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 69,- EUR / ermäßigt: 52,- EUR  
inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 26.01.19

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

### 50124

#### Excel Aufbauwissen – kompakt

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 16.03.19

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



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

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



## 50125

### Excel Übungskurs

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 14.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 45,- EUR / ermäßigt: 34,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 29.06.19

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

Es werden individuelle Problemlösungen besprochen, die Jedem/Jeder bei der täglichen Arbeit mit Excel weiterhelfen sollen.

Ihre Fragen sind also erwünscht. Sie können somit an der Gestaltung des Kurses und den Kursinhalten aktiv mitwirken.

Voraussetzung: Excel- Grundkenntnisse

## 50126

### Excel 2013 Themenkurs: "Pivot-Tabellen / Datenauswertung"

Wolfgang Meyer

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Di, 02.04.19

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. Wir zeigen Ihnen, wie Sie darüber hinaus durch Filtern, Gruppieren, Teilergebnisse oder durch die Datenbankfunktionen Daten nach Belieben auswerten und präsentieren können.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse einer beliebigen Excel-Version.

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

## 50127

### Excel-Makro / VBA-Programmierung

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 90,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 11.05.19

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

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

Haben Sie keine Angst vor der "Programmierung". Es sind gar nicht so viele Befehle notwendig, um ca. 80% aller Aufgabenstellungen zu lösen. Wir erarbeiten uns in dieser Schulung gemeinsam Schritt für Schritt die dafür notwendigen Techniken anhand typischer Aufgabenstellungen in Excel. Sparen Sie zukünftig Zeit aufgrund dem Einsatz dieser Techniken.

## PowerPoint 2013

## 50128

### Präsentieren mit PowerPoint 2013 für Einsteiger

Thomas Kousoglou

2 Abende

Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Mi, 20.02.19

In Untersuchungen wurde nachgewiesen: Der Mensch kann sich nur 20% von dem, was er hört, merken. Jedoch 60% von dem, was er hört, sieht und liest! Was liegt also näher als einen Vortrag mit Folien oder einer Bildschirmpräsentation zu beleben?! PowerPoint ist ein Programm, mit dem Sie einen Vortrag visuell gestalten können. Kursinhalt: Erstellen einer Folien-Präsentation unter Verwendung von Texten, Grafiken, Bildern, Hintergründen, Bildschirmanimationen. Voraussetzung: sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus, sowie EDV-Grundkenntnisse.

## 50129

### PowerPoint Basiswissen kompakt

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 69,- EUR / ermäßigt: 52,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 25.05.19

Wer mit einfachen Hilfsmitteln eine ansprechende und ausdrucksstarke Präsentation erstellen will, der ist in diesem Kurs genau richtig. Hier erlernen die Teilnehmenden anhand vieler Beispiele und Übungen den effektiven und kreativen Umgang mit PowerPoint, wie z.B. das Erstellen von Präsentationen, Zahlenmaterial über Diagramme darstellen, Grafiken, Clips und Videos einfügen und vieles mehr. Ein relativ leicht erlernbares Programm mit vielen Möglichkeiten.

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit PC-Grundkenntnissen geeignet.

## Access 2013

## 50130

### Access 2013 – Grundwissen

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

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

inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 06.04.19

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

Lernen Sie bei Ihrer Datenverwaltung (Mitarbeiter, Vereinsmitglieder, Lagerlisten, Adressen, ...) die Vorzüge von Microsoft Access kennen. Üben Sie an praktischen Beispielen die Erstellung und Auswertung Ihrer Datensätze. Nach diesem Termin kennen Sie die wichtigsten Grundlagen und können Ihre eigene einfache Datenbank erstellen. Grundkenntnisse in Access müssen nicht vorhanden sein. Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse.

Bitte USB-Stick mitbringen.

## Digitale Kommunikation

## 50131

### E-Mail, Kalender und Kontakte für private Zwecke oder im kleinen Unternehmen verwalten und nutzen

Wolfgang Meyer

3 Abende

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 104,- EUR / ermäßigt: 78,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Fr, 15.03.19

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

Microsoft Outlook ist den meisten bekannt, erfordert aber für seinen vollen Funktionsumfang Zugriff auf eine aufwändige Server-Architektur, die in der Regel nur größeren Organisationen / Betrieben, Privaten oder kleineren Unternehmen dagegen nicht zur Verfügung steht. Andere Produkte bieten als Cloud-Lösungen bei privater Nutzung oder für Kleinbetriebe nahezu die gleichen Möglichkeiten. Sie lernen in diesem Kurs außerdem die Grundlagen der digitalen Kommunikation kennen.

Folgende Lehrinhalte sind vorgesehen: Webmail / lokale E-Mail-App (am Beispiel Mozilla Thunderbird), E-Mail-Konto anlegen und im PC einrichten, E-Mail versenden und empfangen; Formen der Adressierung; E-Mail-Anhänge, Kalender einrichten, verwalten und nutzen, Synchronisation mit PC und Mobilgeräten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse EDV- und Internet; sicherer Umgang mit Tastatur und Maus; Bereitschaft, während des Kurses ein (kostenloses) Konto bei einem deutschen Diensteanbieter einzurichten.



**SMS und MMS werden vor allem von jungen Menschen kaum noch, die sogenannten "Messenger" dagegen umso häufiger genutzt. Nur wenige wissen, dass es zum einen hierzu eine große Zahl alternativer Anbieter und Apps gibt. Folgende Lehrinhalte sind vorgesehen: Erwerb einer einheitlichen (kostenlosen) App für Mobilgeräte oder PC, Grundfunktionen, Apps und Dienste, Konto einrichten, Erstellen, Versand und Verwalten von Kurznachrichten, versenden von Fotos und anderen Dateianhängen.**  
**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse EDV- und Internet; sicherer Umgang mit Tastatur und Maus;  
**Sofern ein eigenes Mobilgerät eingesetzt werden soll:** Registrierung des Mobilgeräts bei einem "App-Store" (siehe Serviceleistung "Smartphones, Tablets und Laptops für die Kursteilnahme vorbereiten"), betriebsbereites Mobilgerät unter den Betriebssystemen Android, Apple iOS, Windows 10 wird im Kurs mitgeführt, Mitführen von E-Mailadressen und Kennwörtern (für "App-Store"), Bereitschaft, eine im Kurs festgelegte, einheitliche (kostenlose) App auf dem eigenen Mobilgerät zu erwerben und zu installieren.

**50132**

## **Aufbaukurs Messenger Kurznachrichten mit Mobilgerät oder PC abwickeln**

Wolfgang Meyer  
 2 Vormittage  
 Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr  
 EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang  
 Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
 Gebühr: 132,- EUR / ermäßigt: 99,- EUR  
 inkl. Lehrmaterial  
 Beginn: Fr, 10.05.19  
 Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer/innen durchgeführt.



**50133**

## **Aufbaukurs Messenger Kurznachrichten mit Mobilgerät oder PC abwickeln**

Wolfgang Meyer  
 2 Abende  
 Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr  
 EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang  
 Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
 Gebühr: 132,- EUR / ermäßigt: 99,- EUR  
 inkl. Lehrmaterial  
 Beginn: Fr, 10.05.19  
 Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer/innen durchgeführt.



## Multimedia

**50134**

## **Lightroom für Hobbyfotografen Die Bilderflut beherrschen mit Lightroom**

Martin Günther  
 4 Abende  
 Montag, 18.30 - 21.30 Uhr  
 EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang  
 Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 152,- EUR / ermäßigt: 114,- EUR  
 inkl. Lehrmaterial  
 Beginn: Mo, 04.02.19  
 Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmer/innen durchgeführt.  
 Adobe Photoshop Lightroom versteht sich als Ergänzung zu einem Programm wie z.B. Photoshop, ist aber darauf ausgelegt, speziell für Vielfotografier Automatismen zur Arbeitserleichterung zur Verfügung zu stellen. Lightroom vereint alle wichtigen Werkzeuge zur Verwaltung, Bearbeitung und zur Präsentation Ihrer Fotos. Die Software ist geeignet für professionelle Fotografen, aber auch ambitionierte Fotoamateure. Mit Lightroom können große Mengen von Fotos schnell und einfach optimiert und bearbeitet werden, egal ob RAW oder JPG Dateien. Schwerpunkt des Kurses ist die Bildbearbeitung. Tonwert- und Farbkorrekturen, Schärfen, einfache Retusche und partielle Bearbeitung, Objektivkorrektur, Schwarzweiß-Umwandlung und andere Effekte werden vermittelt.  
 Erfahren Sie alles Nötige, um mit Lightroom Ihre digitale Bilderflut in den Griff zu bekommen, JPG- und RAW-Bilder optimal zu entwickeln und als Diashow auszugeben oder zu drucken. Voraussetzung: sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus, sowie EDV-Grundkenntnisse. Die Teilnehmer können eigene Bilder auf CD oder USB-Stick mitbringen und im Kurs verwenden.

**50135**

## **Bildbearbeitung mit Photoshop elements**

Martin Günther  
 4 Abende  
 Montag, 18.30 - 21.30 Uhr  
 EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang  
 Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
 Gebühr: 152,- EUR / ermäßigt: 114,- EUR  
 inkl. Lehrmaterial  
 Beginn: Mo, 06.05.19  
 Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmer/innen durchgeführt.  
 Adobe Photoshop Elements ist der "kleine Bruder" der weltweit führenden Bildbearbeitungs-Software Adobe Photoshop. In diesem Kurs erfahren sie, wie sie ihre digitalen Bilder mit möglichst wenig Aufwand verbessern können. D.h. zum Beispiel Ausschnitte herstellen, Bildfehler korrigieren, einfache Collagen erstellen. Sie lernen die Grundlagen dieses sehr leistungsfähigen Programms kennen.  
 Weiterführende Themen wie typische Fragen zum Drucken bzw. Bestellen von digitalen Abzügen werden ebenso behandelt, wie die notwendigen Grundlagen der digitalen Bildtechnik, die das Verständnis und den täglichen Umgang mit Digitalbildern erleichtern. Die Teilnehmer können eigene Bilder auf CD oder USB-Stick mitbringen und im Kurs verwenden.  
 Voraussetzung: sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus, sowie EDV-Grundkenntnisse.

**50136**

## **Fotokunst mit dem Smartphone und Tablet**

Monika Bach  
 Samstag, 09.30 - 16.30 Uhr  
 Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
 Gebühr: 62,- EUR / ermäßigt: 47,- EUR

Termin: Sa, 09.02.19  
 Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmer/innen durchgeführt.  
 Es ist leicht und wir haben es immer dabei, das Smartphone.  
 Die meisten Fotos mit dem Smartphone entstehen allerdings schnell: Smartphone raus, Kamera-App starten und auslösen. Dass es hier mehr Möglichkeiten gibt, gute Fotos zu machen und auch manuell einzugreifen, lernen Sie in diesem Kurs. Mit diesem Grundwissen lassen Sie dann Ihrer Kreativität freien Lauf um andere Fotos zu machen. Das Smartphone dient uns als Skizzenblock und das Tablet nehmen wir für den weiteren Gestaltungsprozess, da es ein weitaus größeres Display hat. Mit verschiedenen Apps werden Sie einige Fotos bearbeiten, kreativ gestalten und verändern. Lernen Sie diese Art der Bildbearbeitung als neue Kreativitätsstufe kennen.  
 Sie können Ihre Fotos auch nur mit Smartphone oder Tablet machen und bearbeiten. Die wichtigsten Apps werden vor Kursbeginn mitgeteilt.

**Tastschreiben  
für Schüler und  
Mathematik-Prüfungs-  
vorbereitung  
für Realschüler  
finden Sie im  
Programmteil für Kin-  
der und Jugendliche  
Seite 58.**

## Rechnungswesen

**50401**

## **Finanzbuchführung Grundlagen Modul 2**

Miriam Riedinger-Bartsch  
 15 Abende  
 Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr  
 Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 113  
 Gebühr: 275,- EUR / ermäßigt: 206,- EUR  
 inkl. Lehr- und Übungsbuch  
 Beginn: Do, 21.02.19  
 Inhalt im Überblick: Überblick über die Buchführungspflichten, Bilanzierungsgrundsätze auch bezüglich der eBilanz, sachliche und zeitliche Abgrenzungen von Rechnungsabgrenzungsposten, Rückstellungen und Forderungen und Verbindlichkeiten, umsatzsteuerliche Behandlung u.a. von Auslandsachverhalten, verbuchen von Anzahlungen, verbuchen von Anlage- & Umlaufvermögen unter Berücksichtigung der Bewertungsvorschriften. Im Anschluss an den Kurs kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business abgelegt werden. Termine werden innerhalb des Kurses mit den Teilnehmern abgesprochen.





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

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

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

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

Das Xpert Business ist ein europaweit anerkanntes Kurs- und Zertifikatssystem, mit dem je nach Schwerpunkt verschiedene anerkannte Berufsqualifikationen erlangt werden können. Abschlüsse mit Sachbearbeiter-qualifikation werden von z.B. der FOM Hochschule und der EU Fernuni- versität 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.

(Nähere Infos erhalten sie unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu))

Weitere Module können auf Anfrage angeboten und mit der bundeseinheitlichen Prüfung beendet werden!

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft								
XB Kurse	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)		Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in *	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●						●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●	●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●	●		●
Bilanzierung			●		●	●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●	●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●	●	●	●
Controlling		●					●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●				●	●
Lohn und Gehalt (1)				●			●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●		●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen							●

### 50402

#### Finanzbuchführung Datev

Miriam Riedinger-Bartsch

3 Vormittage

Samstag, 09.00 - 12.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 171,- EUR / ermäßigt: 128,- EUR

inkl. Lehrbuch zuzgl. Übungen

Beginn: Sa, 09.03.19

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

Dieser Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der DATEV Buchführungsoftware.

Beginnend mit der Neuanlage eines Unternehmens über das Verbuchen täglicher Geschäftsvorfälle bis zu Abgrenzungs- und Abschlussbuchungen wird der Umgang mit Kanzlei-Rechnungswesen geübt. Abschließend können dann Auswertungen und Umsatzsteuer-Voranmeldungen erstellt werden.

### 50403

#### Up to date-Kurs

#### "Finanzbuchführung"

Miriam Riedinger-Bartsch

Samstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 37,- EUR / ermäßigt: 28,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 02.02.19

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

Stets auf aktuellem Stand zu sein, ist das A und O für Mitarbeiter im betrieblichen Rechnungswesen. Dieser Bereich unterliegt einer strengen gesetzlichen Regelung und mithin der ständigen Änderung von Gesetzesvorgaben, Verordnungen und aktueller Rechtsprechung.

Nutzen Sie daher den Up-To-Date-Kurs Ihrer VHS von EduMedia und bringen Sie sich pünktlich zum Jahresbeginn auf den aktuellen Rechtsstand. Alle wichtigen gesetzlichen Neuregelungen und Aktualisierungen für das neue Kalenderjahr werden übersichtlich dargestellt und anhand von Beispielen erklärt.

### 50404

#### Betriebswirtschaftliche Auswertung

Miriam Riedinger-Bartsch

Samstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 37,- EUR / ermäßigt: 28,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 16.02.19

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

Die Betriebswirtschaftliche Auswertung (BWA) ist ein wichtiges Instrument im Rahmen der Nachbereitung der Finanzbuchführung eines Unternehmens. Die BWA basiert stets auf den Daten, welche der laufenden Finanzbuchhaltung entnommen werden können. Dies bedeutet, dass dieses Instrument den Verantwortlichen einen aktuellen Ein- und vor allem Überblick über die Aufwands- und Ertragslage eines Unternehmens gibt. Hier steht die Betriebswirtschaftliche Auswertung im Kontrast zum Jahresabschluss, da sie nicht zeitverzögert angefertigt wird, sondern zeitnah zum Periodenende aus den Daten der Buchhaltung erstellt wird.

Inhalt des Kurses ist es, diese Auswertung richtig lesen und verstehen zu können und damit richtungsweisende betriebliche Entscheidungen zu treffen.



## Info!

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!

## „Geheimnisse des Lebens“ Wissenstouren für besonders begabte und wissbegierige Kids

Die pädagogisch begleiteten Exkursionen bieten mit den jeweiligen Experten in einer kleinen Gruppe den Kindern die Möglichkeit, ihre Wissbegierde und ihre Potentiale auf optimale Weise auszuschöpfen. Um möglichst homogene Gruppen gewährleisten zu können, ist ein Nachweis eines anerkannten Tests oder die ausdrückliche Empfehlung der Schule Voraussetzung zur Teilnahme.

Altersempfehlung: ca. 7-13 Jahre (die Kinder sollen sicher lesen und schreiben können)

Treffpunkte für Karlsruher Kinder bitte mit der Kursleiterin vereinbaren (0721/4903376).

### 10001 D

#### Mumien entdecken und erforschen - Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Karlsruhe-

Claudia Bruder

Sonntag, 17.03.19

Treffpunkt: 10.35 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 5, Kursleiterin hat Fahrkarten für Kinder schon gelöst.

Ende: ca. 17.20 Uhr

Gebühr: 25,- EUR inkl. Führungsprogramm, Eintritt und Material

zuzgl. Kosten für ein Bahnticket an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit ScoolCard bitte angeben.

Mumien sind mehr als das Alte Ägypten! In der neuen Mumien-Ausstellung der Reiss-Engelhorn-Museen in Mannheim erlebt Ihr Mumien und Mumifizierung weltweit - von der Zeit der Dinosaurier, über alte Hochkulturen, bis in die heutigen Tage. Zusammen mit Erkenntnissen aus der Hightech-Forschung ziehen Euch über 50 Tier- und Menschenmumien in ihren Bann. Gruseffekte sind garantiert, denn Ihr begegnet den weltberühmten Moorleichen, seht die 1896 erstmals geröntgte Mumie und erfahrt Erstaunliches über einen Mordfall aus dem Alten Ägypten. Inszenierte Laborbereiche bieten Euch faszinierende Einblicke in die Methodenwelt der modernen Mumienforschung. Gemeinsam mit einer Archäologin dürft Ihr selbst zum Mumienforscher werden: auf heißer Spur zu den Geheimnissen des Lebens. Bitte mitbringen: Vesper in der Vesperbox, Getränk in Nachfüllflasche und Regenschutz im Rucksack, ScoolCard (soweit vorhanden). Wetterangepasste Kleidung und Schuhe tragen.

### 10002 D

#### Mittelalterliche Heilkunst live erleben- Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Karlsruhe-

Claudia Bruder Samstag, 06.04.19

Treffpunkt: 10.40 Uhr, Bahnhof Graben-Neudorf oder Bahnhof Waghäusel 10.45 Uhr, Gleis 3 - Richtung Mannheim (in Regionalbahn) Kursleiterin ist vorne im Zug und gibt sich zu erkennen, bitte bei der Anmeldung angeben wo das Kind zusteigt

Ende: ca. 17.20 Uhr Bahnhofshalle Bruchsal

Gebühr: 25,- EUR inkl. Führungsprogramm, Eintritt und Material

zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit ScoolCard bitte angeben.

Unsere Entdeckungsreise beginnt mitten in der alten Apotheke beim Heidelberger Schloss, wo einst Arzneien hergestellt und verkauft wurden. Vor 300 Jahren gab es vergoldete Pillen, Konfekt aus Zucker und Honig und Pulver mit geraspelttem Einhorn. Sollte das gegen Krankheit helfen? In der Kräuterkammer erlebt Ihr, wie die getrockneten Arzneizutaten gelagert und zerkleinert wurden. Wer hat den besten Spürsinn und erkennt Kräuter und Gewürze an Geruch und Aussehen? Ihr dürft gespannt sein, was einst alles für die Arzneien verwendet wurde und bekommt dabei überraschende Einblicke in die damalige Heilkunde. Im Workshop dürft Ihr anschließend wie die Apotheker/innen eine "echte" Arznei zum Mit-nach-Hause-nehmen herstellen. Bitte mitbringen: Vesper in der Vesperbox, Getränk in Nachfüllflasche und Regenschutz im Rucksack, ScoolCard (soweit vorhanden). Wetterangepasste Kleidung und Schuhe tragen.

### 10003 D

#### Hexerei und Zauberspruch: Kräutermagie und Aberglaube-Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Karlsruhe-

Claudia Bruder

Sonntag, 30.06.19

Treffpunkt: 11.10 Uhr

Bahnhof Bruchsal in S 32 Richtung Menzingen Gleis 2a, Kursleiterin ist mit Fahrkarten der Kinder vorne im Zug und gibt sich zu erkennen.

Ende: ca. 16.45 Uhr Abholung der Kinder Gleis 1 Bahnhof Bruchsal

Gebühr: 20,- EUR inkl. Getränk und Material

zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit ScoolCard bitte angeben.

Der Glaube an Hexerei, den sog. Schadenszauber, hat sich bis heute erhalten. Kräuter spielten im Mittelalter in diesem Aberglauben auch eine wichtige Rolle, da ihnen sogar Zauberkräfte zugeschrieben wurden. Mit einer Naturpädagogin und Wildkräutereexpertin begeben Ihr Euch auf Spannende Entdeckungsreise. Mit Feuersteinen entzünden wir auf uralte Weise ein Feuer, auf dem wir mit den gesammelten Kräutern einen solchen "Zauberspruch" brauen. Ihr werdet überrascht sein, wie gut das schmeckt! Welche Wirkung haben die Kräuter und für welche Krankheiten wurden sie verwendet? Dabei werden wir auch mit Bildern aus uralter Zeit einen anschaulichen Blick in unsere dunkle Geschichte werfen, um zu erforschen, woher der Glaube an Hexen und Zauberei eigentlich kam. Bitte Vesper in der Vesperbox, Getränk in Nachfüllflasche und Becher, Sonnencreme im Rucksack, ScoolCard (soweit vorhanden). Wetterangepasste, schmutzverträgliche Kleidung und feste Schuhe tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag zwischen 18 und 20 Uhr die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

**Tageselternverein Bruchsal Landkreis Karlsruhe Nord e. V.**



Kindliche Entwicklung  
braucht tatkräftige Unterstützung

**Kinder brauchen SIE!**  
**Werden Sie Tagesmutter / Tagesvater!**

Unsere Qualifizierungskurse starten in der Regel  
jedes Jahr im Januar, Juni und September.

Rufen Sie uns an, fragen Sie nach!  
**Tel: 07251-981987-0**

Tageselternverein Bruchsal  
Tunnelstr. 27  
76646 Bruchsal

www.tageselternverein-bruchsal.de  
info@tageselternverein-bruchsal.de



**10006 D**

**Rosenmontagsreiten im Alten  
Schlosspark zu Menzingen –  
das besondere Faschingserlebnis für  
Kinder von 7 bis 12 Jahren**

**Ferienkurs**

Claudia Bruder  
Montag, 04.03.19  
Treffpunkt: 10.00 Uhr  
Bahnhof Bruchsal Gleis 1  
am Fahrkartenautomat  
Ende: 16.00 Uhr  
Gebühr: 23,- EUR  
inkl. Reitprogramm auf therapeutisch geschulten Pferden durch ausgebildete Trainer, zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit ScoolCard bei der Anmeldung bitte angeben. Es erwartet Euch ein tierisches Erlebnis der besonderen Art. Im schönen Ambiente des Reiterhofs verbringt Ihr einen spannenden Tag rund um die Pferde. Nach intensiver Pferdepflege reitet Ihr geführt mit lustigen Einlagen auf den therapeutisch ausgebildeten Pferden und Ponys. Spaß und (Ent-)Spannung sind an diesem unvergesslichen Ferienerlebnis garantiert. Bitte warme und wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe (zum Reiten), Rucksack mit Vesper in der Box und Getränk in der Mehrwegflasche, Regenschutz sowie ScoolCard (wenn vorhanden) mitbringen. Bei angekündigtem Sturm/Regen bitte am Vortag zwischen 19 und 21 Uhr die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

**10007 D**

**Ferienabenteuer mit kinderlieben  
Hunden bei Wildschwein & Co, 7 bis  
13 Jahre**

**Ferienkurs**

Claudia Bruder  
Montag, 15.04.19  
Treffpunkt: 09.40 Uhr  
Bahnhof Bruchsal Gleis 1  
am Fahrkartenautomat  
Ende: 15.10 Uhr  
Gebühr: 17,- EUR  
zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit ScoolCard bei der Anmeldung bitte angeben. Eine Naturpädagogin mit Hundeführerlizenz begleitet Euch durch diesen erlebnisreichen Ferientag mit ausgewählten kinderlieben Begleithunden auf die schöne Rheininsel Rappenwört. Mit Übungen zur Vertrauensbildung erprobt Ihr den respektvollen, sicheren Umgang und Eure "Führungsstärke". So dürft Ihr die Hunde z. B. im Slalom führen, unterschiedliche Gangarten probieren, mit ihnen verborgene Waldpfade erkunden. Passend zum Jahr des Schweins spielen sogar die Wildschweine, die dort in weitläufigen Gehegen leben, als "Trainingspartner" eine Rolle mit gefahrlosen Übungen zur Kontrolle über den Jagdtrieb des Hundes. Körpersprache und Lernverhalten der Tiere stehen dabei ebenso im Vordergrund wie Euer eigenes Verhalten. Bitte wald- und wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen und Rucksack mit Vesper und Getränk für das Waldpicknick, Regenschutz, ScoolCard (wenn vorhanden) mitbringen und bitte bei der Anmeldung angeben. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag zwischen 20 und 21 Uhr die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

**10004 D**

**Reptilien hautnah im Terrarien- und  
Wüstenzoo Landau  
für Kinder von 7 bis 12 Jahren  
Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Karlsruhe**

**Ferienkurs**

Claudia Bruder  
Freitag, 04.01.19  
Treffpunkt: 09.40 Uhr  
Bahnhofshalle Bruchsal am  
Fahrkartenautomat  
Bei Bedarf Zustieg Richtung Karlsruhe bei  
Frau Bruder 0721/4903376 erfragen  
Rückkehr: ca. 18.25 Uhr  
Gebühr: 24,- EUR  
inkl. Führungsprogramm durch Obertierpflegerin, Eintritt und Schlangenfoto, zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, für Kinder mit ScoolCard frei, daher bei der Anmeldung bitte angeben.  
Schlangenbeschwörer aufgepasst: etwas ganz Besonderes erwartet Euch im größten Reptilienzoo Deutschlands. Mit Eurer eigenen Obertierpflegerin wagt Ihr Euch hautnah an diese faszinierenden Tiere heran, dürft sie anfassen, streicheln und füttern. Wer sich traut, kann sogar die Vogelspinne auf die Hand nehmen. Ängste und Vorurteile werden abgebaut und Ihr entdeckt die Schönheit der gefürchteten Tiere. Und zum krönenden Abschluss dürft Ihr Euch nach der Schlangenshow selbst die Riesenschlange umhängen und ein beeindruckendes Erinnerungsfoto mit nach Hause nehmen. Bitte Kleidung für die hochsommerlichen Temperaturen im Reptilium, Vesperbrettchen, passende Zutat für unser Urwaldbuffet (wie exotische Trockenfrüchte oder Nüsse usw.) und Getränk für den Tag, Block und Stift für das Schlangenquiz mitbringen.



**10005 D**

**Maskenball  
im Bruchsaler Barockschloss  
für Kinder von 7 bis 12 Jahren  
Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Karlsruhe**

Claudia Bruder  
Freitag, 15.02.19  
Treffpunkt: 15.00 Uhr  
Schloss Bruchsal (Haupteingang an der Treppe)  
Ende: ca. 17.20 Uhr  
Gebühr: 16,- EUR  
inkl. Material und museumspädagogisches Programm.  
Fasching in einem echten Schloss mit Marmor, Gold, Spiegeln und Kronleuchtern zu feiern - das ist ein Traum! Dazu dürft Ihr Euch prächtige Kostüme anziehen wie die Königs-kinder vor rund 300 Jahren. Verziert mit Federn und Edelsteinen bastelt Ihr Masken, die an einem Stöckchen vors Gesicht gehalten werden und tanzt fröhlich zu barocker Musik im Festsaal. Anmeldung bitte mit Angabe von Körper-, Kleidergröße und Geschlecht des Kindes. Bitte wetterangepasste Kleidung und Schuhe für den Weg zum Schloss tragen!





©privat

## 10008 D Fledermausexkursion im Weingartener Moor – spannendes Nachtabenteuer für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Claudia Bruder

Freitag, 12.07.19

Treffpunkt: 20.10 Uhr

am Parkplatz direkt an der B3 zwischen  
Weingarten und Grötzingen (links),

Ende: ca. 22.10 Uhr

Gebühr: 11,- EUR

Dieses spannende Nachtabenteuer führt ins Moor zu den geheimnisvollen Fledermäusen, die die jungen Forscher mit neuester Technik belauschen. Bei der Erkundung der faszinierenden Flattertiere werden auch Spiel und Spaß nicht zu kurz kommen! Bitte feste Schuhe tragen, Jacke für die Nacht und Taschenlampe mitbringen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (19-21 Uhr) die Kursleiter anrufen (0721/4903376)!

## 10009 D Zirkusvarieté rund ums Pferd im Alten Schlosspark zu Menzingen, mit Badespaß, 7 bis 13 Jahre. Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Karlsruhe Ferienkurs

Mittwoch, 07.08.19

Treffpunkt: 13.50 Uhr, Zustieg

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1b Kursleiterin ist mit Fahrkarte für Ihre Kinder im Zug nach Menzingen und gibt sich zu erkennen.

Ende: 19.45 Uhr

Gebühr: 28,- EUR

inkl. Material und Programm mit therapeutisch geschulten Pferden, zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit ScoolCard bei der Anmeldung bitte angeben.

Bei diesem Zirkusvarieté im schönen alten Schlosspark zu Menzingen seid Ihr die Stars in der Manege! Unter der Leitung ausgebildeter Trainer/-innen mit therapeutisch geschulten Pferden und Ponys dürft Ihr echte Kunststücke einüben und zu Musik vorführen. Dazu schmückt Ihr Euch und das Pferd ganz originell passend zu Eurer Zirkusnummer. Dabei baut Ihr Vertrauen auf und erlebt, dass alles Glück im Zusammenspiel mit diesen wunderbaren Tieren liegt. Wenn die Temperaturen es zulassen, erwartet Euch noch ein ungefährlcher Badespaß im Schlosssteich. Bitte Vesper und Rohkost - auch fürs Pferd- in der Vesperbox, Getränk, Sonnencreme, Regenschutz im Rucksack, ScoolCard (soweit vorhanden), Badesachen und Handtuch; bunte

Tücher, Schleifen usw. zum Schmücken von Kind und Pferd mitbringen. Wetterangepasste Kleidung und Schuhe, keine Reitstiefel tragen, Helm wird nicht benötigt. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag zwischen 18 und 20 Uhr die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

## 10010 D Wandern mit Eseln für Kinder von 8 bis ca. 13 Jahre

Ferienkurs

Katrin Dickgießer-Weiß

Dienstag, 16.04.19

Treffpunkt: 09.00 Uhr

Treffpunkt: Unterführung beim Schlachthof

Rückkehr: ca. 11.30 Uhr

Gebühr: 12,- EUR

Esel sind absolut zuverlässige, liebenswerte und ausdauernde Wanderbegleiter. An diesem Vormittag werdet Ihr einiges über die Langohren erfahren, sie putzen, streicheln und wir werden eine Wanderung unternehmen. Picknick und Getränke, feste Wanderschuhe und Regen-/bzw. Sonnenschutz sind mitzubringen. Bei schlechtem Wetter entfällt die Wanderung (unter 07251/83730 am Abend vorher zu erfragen).

## 10011 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, 27.04.19

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.

## 10501 D Kindergruppe zur Vorbereitung der Schreibhaltung mit links

Susanne Gaumann

6 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 11.00 Uhr

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

Gebühr: 80,- EUR zuzgl. 5,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 06.03.19

Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 6 Kindern vorgesehen.

In unserer an Rechtshändigkeit orientierten Kultur gelingt es linkshändigen Kindern nicht immer, eine bequeme und dem Schreibgerät angepasste Schreibhaltung zu finden. Eine unergonomische, verkrampte Körperhaltung, bekannt als Hakenhand oder "Schreiben von oben", verwischte Tinte und reduziertes Schreibtempo können die Folgen sein. Daher ist die Vorbereitung einer lockeren Schreibhaltung für linkshändige Kinder besonders wichtig. Kindgerechte Übungen zur Verbesserung der Fingermotorik, sowie Schwung- und Nachspürübungen bei einer für Linkshänder geeigneten Stifthaltung und Blattlage, sollen Ihr Kind spielerisch an eine lockere, ergonomische Schreibhaltung heranführen. Bitte eine Sitzserhöhung mitbringen.



©babimu\_fotolia.com

## 20001 D Kindergeburtstage in Bruchsal (kreativ)!

Feiern Sie Ihren Kindergeburtstag  
über die VHS!

Nadine Münch

Gebühr: 115,- EUR

inkl. Materialkosten

Entspannt dem Kindergeburtstag entgegen- sehen. Wir organisieren Ihnen den Kinderge- burtstag! Für verschiedene Altersklassen, gibt es passende Kreativangebote, wie Seifen, Badekugeln oder Badeöle herstellen, Schmuckdesignerin für einen Tag, Oster, Weihnachts, Winter oder Halloween Deko, Einhorn gestalten, Adventskalender gestal- ten, Anti-Pasti selbst gemacht, jahreszeitliche Kreativwerkstatt und vieles mehr... Für Mäd- chen ab 10 Jahren: "All about Beauty", "Trendy Nailstyling", Kosmetik selbst herstel- len, Wohlfühltag, Einhorn und Flamingos bas- teln. Weitere Themen sind auf Anfrage mög- lich.

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.

## 30501 D Kindergeburtstage (kochen und backen)!

Christina Exner

Gebühr: 140,- EUR

inkl. 45,- EUR für Lebensmittel und Getränke  
Höchstteilnehmerzahl: 10

Du möchtest mal einen etwas anderen Ge- burtstag 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 (freitags nachmittags o- der samstags außerhalb der Schulferien). Der Geburtstag findet wahlweise in der Burg- schule Obergrombach oder in der Konrad-A- denauer-Schule Bruchsal statt.

Bitte setzen Sie sich bei Interesse rechtzeitig mit der VHS Bruchsal in Verbindung.

## 20401 D Zauberei für Kinder ab 8 Jahren

Frank Schilling, Uwe Baldischweiler

Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 50,- EUR

zuzgl. Unkostenbeitrag 5,- EUR, bei den Do- zenten zu bezahlen

Termin: Sa, 12.01.19

Auf Harry Potters Spuren oder doch wie bei Merlin? Nein, wie bei echten Zauberkünstlern!

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

### 20703

#### Bruchsal Motive – Zeichenkurs Bleistift, Kohle und Pastell für Kinder ab 9 Jahren und Erwachsene

##### Wochenendkurs

Larissa Ermakova

2 Vormittage

Samstag und Sonntag,  
jeweils 10.00 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 18,- EUR

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

Termine: 25./26.05.19

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich frei entfalten und dabei viele technische Tipps und Anregungen beim Zeichnen von Natur- und Architekturelementen bekommen möchten. Wie schafft man beim Zeichnen Perspektive? 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 und z. T. auch vorgeführt. Dabei lernen Sie neue Materialien kennen und deren Einsatz bei unterschiedlichen Aufgabenstellungen. Je nach Wetterlage werden wir bei diesem Malkurs in den Schlossgarten oder Bürgerpark gehen und die warmen Sommertage genießen. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistift und Radierer.

### 20704

#### Augen – Zeichenkurs Bleistift, Kohle und Pastell für Kinder ab 9 Jahren und Erwachsene

##### Wochenendkurs

Larissa Ermakova

2 Vormittage

Samstag und Sonntag,  
jeweils 10.00 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 18,- EUR

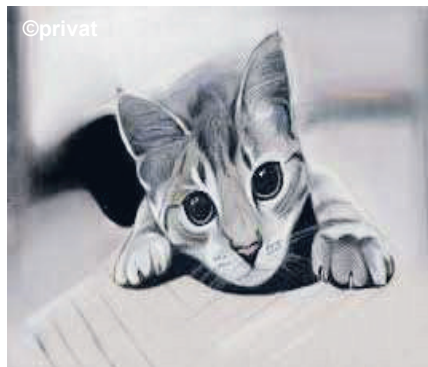
zuzgl. 5,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Termine: 29./30.06.19

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 Materialien 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

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

##### Wochenendkurs

Larissa Ermakova

2 Vormittage

Samstag und Sonntag,  
jeweils 10.00 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 24,- EUR

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

Termine: 13./14.07.19

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

### 20706

#### Porträt – Zeichenkurs Kohle und Bleistift für Kinder ab 9 Jahren und Erwachsene

##### Wochenendkurs

Larissa Ermakova

2 Vormittage

Samstag und Sonntag,  
jeweils 10.00 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 24,- EUR

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

Termine: 20./21.07.19

Sie wollen lernen, wie man Porträts schnell und professionell zeichnet? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie erfahren, wie Sie Komposition, Proportion und Anatomie anhand eines einfach zu erlernenden Schemas einstudieren. Dabei sind die Anatomie-Kenntnisse eines Gesichts ebenso wichtig wie Wirkung von Licht und Schatten, von Perspektiven oder unterschiedlichen Strichtechniken. Im Praxis-Teil entwickeln Sie Ihre zeichnerischen Fähigkeiten, die es Ihnen ermöglichen, anatomisch richtige Porträts mit Darstellung von Emotionen und Gefühlen zu zeichnen. Ein Porträt zu zeichnen ist einfacher als gedacht! Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte HB und B, Radierer, Fotos und Fotokopien.



### 21001 D

#### Orimoto für Kinder

Heike Aichert

Freitag, 16.00 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 20,- EUR

Termin: Fr, 05.04.19

Orimoto - eine Büchermäus basteln Orimoto nennt man die Kunst mit Hilfe wohlgezierter Eselsohren aus Büchern raffinierte Dekoelemente zu basteln. Wir nutzen Bücher, die sonst im Regal verstauben würden und basteln daraus eine Büchermäus, die als Halter für Karten, Fotos, Notizen uvm. verwendet werden kann. Bitte mitbringen: Ein altes Buch mit mindestens 200 Seiten, Schere, Kleber, Bleistift, schwarzer Filzstift oder Edding.

### 30001 D

#### Frisurenworkshop für Mutter + Tochter

Heike Aichert

Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Sa, 19.01.19

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

### 30002 D

#### Frisurenworkshop für Mädchen ab 10 Jahren

Heike Aichert

Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Sa, 04.05.19



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.

## 30101 D Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

**für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren**

Stefanie Hilpp  
6 Vormittage

Samstag, 15.00 - 16.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 72,- EUR

Beginn: Sa, 12.01.19

Psychische und körperliche Anspannungen gehen Hand in Hand. Bei geistiger bzw. psychischer Anspannung wird vom Gehirn ein Signal an den Muskelapparat gesendet mit dem Befehl „Anspannen“.

Genauso verhält es sich im umgekehrten Fall, wenn Muskeln sich an- oder entspannen, auch dann wird ein Signal an das Gehirn gesendet. Mit der PMR nach Jacobsen lernt Ihr, genau dies zu steuern. Durch gezielte An- und Entspannung bringt Ihr Körper und Geist zur Ruhe und mehr Gelassenheit, um besser mit Stresssituationen in der Schule und im Alltag umgehen zu können.

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

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

Info!

## 30201 D Zumba® und Fitness für Teens

Natalia Shkadarevich

10 Nachmittage

Montag, 16.00 - 17.00 Uhr

Hebelschule, Turnhalle

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Mo, 28.01.19

Hey Mädels und Jungs, ein Power-Mix aus Zumba® und Fitness nach lateinamerikanischer Musik ist bestimmt genau das Richtige für Euch. Hier wird eure Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit verbessert. Die schnellen und langsamen Rhythmen und Bewegungsabläufe verbinden sich zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, was die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperforderndem Muskelaufbau bietet.

Also, meldet Euch an und bringt bitte ein Handtuch, Fitnessschuhe, ein Getränk und vor allem Spaß und gute Laune mit!



© S.Kobold\_fotolia.com

## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (auch gut zur Wiederholung geeignet)

**Ferienkurse**

Karlheinz Bollheimer

3 Vormittage

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 24,- EUR

Termine: 24./25./26.04.19

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

Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

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

## 30202 D Sicherheitskurs für Mädchen und Jungen von 6 bis 7 Jahren

Mittwoch, Donnerstag, Freitag,

10.00 - 11.15 Uhr

## 30203 D Sicherheitskurs für Mädchen und Jungen von 8 bis 9 Jahren

Mittwoch, Donnerstag, Freitag,

11.15 - 12.30 Uhr

## 30204 D Sicherheitskurs für Mädchen und Jungen von 10 bis 12 Jahren

Mittwoch, Donnerstag, Freitag,

12.45 - 14.00 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg (zertifizierte DSLV-Profi-Schule)

## 30205 D Felsklettern am Battertfelsen in Baden-Baden

**für Kinder von 8 bis 14 Jahren**

**-Einsteigerkurs 1 Tag-**

Thomas Bühner

Samstag, 08.30 - 13.00 Uhr

Treffpunkt: Ebersteinburg bei Baden-Baden

am Haupteingang des Hotel Wolfsschlucht

Gebühr: 55,- EUR

Termin: Sa, 06.07.19 (verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: Sa, 20.07.19)

Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg

Der Battertfelsen ist landschaftlich eingebunden in die herrliche Bergwelt des Schwarzwaldes.

Bei diesem Einsteigerkurs geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Da es jeder Teilnehmer alleine schaffen wird, den höchsten Punkt zu erreichen, ist das Glücksgefühl dementsprechend groß, so dass eine solche Tour zu einem absolut unvergesslichen Erlebnis wird.

Nicht zuletzt bietet sich jedem Teilnehmer ein traumhafter Blick auf Baden-Baden.

Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse vermittelt.

Speziell lernt der Teilnehmer auch die Handhabung der Sicherheitsausrüstung. Erfahrene Kletterlehrer weisen die Teilnehmer mit Kenntnis und Geduld ein.

Krönender Abschluss bildet das Abseilen vom Fels. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Veranstalter meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail bei den Teilnehmer/innen mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt und ob der Kurs wetterbedingt auf den Ersatztermin verschoben wird.

Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy) sowie unbedingt die E-Mail-Adresse an. Bitte prüfen Sie unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie bis zwei Tage vor Kursbeginn keine Nachricht erhalten haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch beim Veranstalter, Tel. 07664/6137700. Teilnahme auf eigene Gefahr!

Bitte mitbringen: Regenjacke und Rucksack mit Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe. Kletterausrüstung (Gurt, Helm, Karabiner) wird zur Verfügung gestellt.

Eltern, die den Kletterkurs zusammen mit ihren Kindern durchführen möchten, können sich gerne auch zu diesem Kurs anmelden.



Burgschule Obergrombach, Lehrküche

Gebühr: 20,- EUR

inkl. 5,- EUR Lebensmittelkosten und Getränke

Termin: Sa, 09.02.19

Es werden leckere Köstlichkeiten wie Schokosahnetorte, Hefezopf, Schokocookies, Cupcakes und Kekse gebacken, gegessen und welche mit nach Hause genommen. Darum vergesst Eure Dosen auf keinen Fall!

### 30503 D

#### Alles mit der Erdbeere

Christina Exner

Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr

Burgschule Obergrombach, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

inkl. 7,- EUR Lebensmittelkosten und Getränke

Termin: Sa, 29.06.19

Wir wollen die Vielfältigkeit der Erdbeere erleben und damit gemeinsam etwas Leckerer kochen und backen.

Bitte mitbringen: Schürze und Restbehälter.

### 40601 D

#### Prüfungsvorbereitung Englisch für Realschüler der Klassen 10

Jakob-Friedrich Fiorini

6 Nachmittage

Freitag, 16.30 - 18.00 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium,

Pavillon, Zimmer 13

Gebühr: 34,- EUR

Beginn: Fr, 15.03.19

Bitte Block, Schreibsachen und vorhandene Lehrbücher mitbringen. Intensive Vorbereitung auf die schriftliche Realschulabschlussprüfung: Wiederholung und Festigung aller Prüfungsteile anhand von Prüfungsaufgaben der letzten Jahre. Die vier Teile (Textverständnis, Grammatik, kreatives Schreiben und Vermittlung) werden geübt und gefestigt. Eigene Wünsche können auch berücksichtigt werden. Geeignet für Realschüler/innen der 10. Klasse.

### 50101 D

#### PowerPoint für Teens ab ca. 12 Jahren – Die GFS steht an?

Angela Zeisel

3 Nachmittage

jeweils 16.00 - 18.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2

Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 33,- EUR

Termine: 27.03. u. 03./10.04.19

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Personen durchgeführt.

Vortrag in der Schule? Oder die GFS steht an? Oder einfach nur ein Foto-Vortrag am Familienfest? Egal, ob per Beamer präsentiert wird oder "nur" Folien aufgelegt werden - Präsentationen mit PowerPoint werden nie langweilig und machen richtig Spaß! PowerPoint ermöglicht Dir die Erstellung von Präsentationen mit Texten, Grafiken und Diagrammen. Auch die eigene Unterlage und evtl. ein Handout für die Zuhörer - wenn Du wissen möchtest wie PowerPoint so tickt, dann bist Du in diesem Kurs genau richtig! Lerninhalte (u.a.): Grundlagen von PowerPoint, Foliengestaltung mit Texten, Tabellen, Grafiken, SmartArt-Grafiken, Diagrammen, Übergänge und Animationen, Erstellen von

Hey, weißt du schon was du nach der Schule machst?

Nee, hab noch kein Plan 😞

Mach doch ein FSJ bei der Lebenshilfe!

Wieso sollte ich? 😞

Cooler Zeit ☺, nette Leute, gut für den Lebenslauf, schärft den Blick für's Wesentliche ☺

Hat mir geholfen, meinen Weg zu finden...!

Klingt gut! 😊 Wo muss ich mich da melden?

Ruf einfach den Oliver an: 07251715318 oder schreib ihm eine Mail: [bewerbung@lebenshilfe-bruchsal.de](mailto:bewerbung@lebenshilfe-bruchsal.de)

Alles klar! 😊

**MACH DEIN DING - KOMM ZU UNS!**

QR Code: [WWW.LEBENSILFE-BRUCHSAL.DE](http://WWW.LEBENSILFE-BRUCHSAL.DE)  
[WWW.FACEBOOK.COM/LEBENSILFE.BRUCHSAL](http://WWW.FACEBOOK.COM/LEBENSILFE.BRUCHSAL)

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

Notizen und Handzetteln, usw. ...mit vielen praktischen Übungen! Voraussetzung: Windows- und Word-Grundlagen.

### 50102 D

#### PC-Tastat Schreiben in 4 Schritten für Schüler ab 12 Jahren

##### Ferienkurs

Reinhard Fuß

4 Vormittage

jeweils, 10.00 - 13.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2

Eingang Luisenstr. Gebühr: 59,- EUR

Termine: 15./17./23./25.04.19

Die Gebühr versteht sich zuzgl. Lehrmaterial ca. 10,- EUR, beim Dozenten zu bezahlen.

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Jugendlichen durchgeführt.

"ASDF - JKLO". Du willst routiniert mit der PC-Tastatur arbeiten? Schnell und zügig Briefe und Mails schreiben oder Chatten? Das ist in nur 4 Schritten möglich. In diesem Kurs lernst Du mit allen Sinnen die Tastatur des Computers kennen, wirst mit ihr vertraut gemacht und setzt Deine neue Sicherheit gleich praxisnah um.

### 70201 D

#### Mathematik für Realschüler der Klasse 10 –

##### Prüfungsvorbereitung

Lisa Day

5 Nachmittage

Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 56,- EUR

Beginn: Mi, 13.03.19

Mitzubringen sind: Taschenrechner, Geodreieck und Mathebuch.

### 70202 D

#### Mathematik für Realschüler der Klasse 10 –

##### Prüfungsvorbereitung

Lisa Day

5 Nachmittage

Mittwoch, 17.30 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 56,- EUR

Beginn: Mi, 13.03.19

Mitzubringen sind: Taschenrechner, Geodreieck und Mathebuch.

<b>10001 – 10039</b>			<b>Unterwegs mit der VHS – Exkursionen und Tagesveranstaltungen</b>	<b>7</b>
<b>10622</b>	<b>04.04.2019</b>	<b>18.00 Uhr</b>	<b>Leben dauert bis zum Schluss – Erste Hilfe bei schwerer Krankheit, Sterben, Tod und Trauer-</b>	<b>21</b>
<b>10308</b>	<b>30.04.2019</b>	<b>19.00 Uhr</b>	<b>Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung</b>	<b>17</b>
<b>10310</b>	<b>21.05.2019</b>	<b>19.00 Uhr</b>	<b>Ausgesuchte Spezialitäten und Besonderheiten bei der Nachlassgestaltung</b>	<b>17</b>
<b>10402</b>	<b>21.03.2019</b>	<b>18.30 Uhr</b>	<b>Pflege zuhause organisieren</b>	<b>17</b>
<b>21301</b>	<b>15.01.2019</b>	<b>18.30 Uhr</b>	<b>Singen mit Senioren – Liedbegleitung zur Gitarre 1 – Anfänger</b>	<b>30</b>
<b>21302</b>	<b>15.01.2019</b>	<b>19.30 Uhr</b>	<b>Singen mit Senioren – Liedbegleitung zur Gitarre 2</b>	<b>30</b>
<b>30004</b>	<b>28.02.2019</b>	<b>09.30 Uhr</b>	<b>Das perfekte Make-up für die Frau ab 50</b>	<b>31</b>
<b>30110</b>	<b>04.02.2019</b>	<b>15.00 Uhr</b>	<b>Yoga</b>	<b>33</b>
<b>30202</b>	<b>02.05.2019</b>	<b>14.00 Uhr</b>	<b>Orthopädische Knieschule</b>	<b>35</b>
<b>30203 F</b>	<b>08.01.2019</b>	<b>09.15 Uhr</b>	<b>Fit und Aktiv 50+ am Vormittag</b>	<b>77</b>
<b>30204 F</b>	<b>08.01.2019</b>	<b>10.15 Uhr</b>	<b>Fit und Aktiv 50+ am Vormittag</b>	<b>77</b>
<b>30204 Z</b>	<b>15.01.2019</b>	<b>16.45 Uhr</b>	<b>Aquafitness für Senioren</b>	<b>102</b>
<b>30209 Z</b>	<b>17.01.2019</b>	<b>10.00 Uhr</b>	<b>Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung</b>	<b>102</b>
<b>30211</b>	<b>28.01.2019</b>	<b>09.00 Uhr</b>	<b>Hockergymnastik</b>	<b>36</b>
<b>30222 N</b>	<b>08.01.2019</b>	<b>18.00 Uhr</b>	<b>Wassergymnastik 50+</b>	<b>90</b>
<b>30225 N</b>	<b>29.03.2019</b>	<b>18.00 Uhr</b>	<b>Wassergymnastik 60+</b>	<b>90</b>
<b>30302</b>	<b>11.01.2019</b>	<b>10.00 Uhr</b>	<b>Fitness für den Kopf - Ganzheitliches Gedächtnistraining 60+</b>	<b>39</b>
<b>40602</b>	<b>08.01.2019</b>	<b>10.30 Uhr</b>	<b>Englisch A1, 50+, Anfänger ohne Vorkenntnisse</b>	<b>45</b>
<b>40601 B</b>	<b>06.03.2019</b>	<b>17.00 Uhr</b>	<b>Englisch Touristenkurs, 50+, Anfänger mit Vorkenntnissen</b>	<b>71</b>
<b>40601 I</b>	<b>11.03.2019</b>	<b>16.30 Uhr</b>	<b>Englisch A1, 50+</b>	<b>84</b>
<b>40601 Z</b>	<b>22.01.2019</b>	<b>19.30 Uhr</b>	<b>Englisch mit Muße B1, 50+</b>	<b>102</b>
<b>40603</b>	<b>07.01.2019</b>	<b>10.30 Uhr</b>	<b>Englisch A1, 50+, Anfänger mit geringen Vorkenntnissen</b>	<b>45</b>
<b>40604</b>	<b>07.01.2019</b>	<b>09.00 Uhr</b>	<b>Englisch A1, 50+, mit Vorkenntnissen</b>	<b>45</b>
<b>40607</b>	<b>09.01.2019</b>	<b>09.00 Uhr</b>	<b>Englisch A2, 50+</b>	<b>46</b>
<b>40608</b>	<b>11.01.2019</b>	<b>09.00 Uhr</b>	<b>Englisch A2, 50+</b>	<b>46</b>



40609	10.01.2019	10.30 Uhr	Englisch A2, 50+	46
40613	08.01.2019	09.00 Uhr	Englisch B1, 50+	46
40911	09.01.2019	10.30 Uhr	Italienisch A2, 50+	49
42201 F	04.02.2019	18.00 Uhr	Spanisch A2, 50+	79
50100	05.01.2019	10.00 Uhr	Kostenlose Beratung EDV-Kurse	53
50101	18.01.2019	09.00 Uhr	Grundkurs Android Smartphones	53
50104	25.03.2019	15.30 Uhr	Grundkurs PC	53
50105	06.05.2019	15.30 Uhr	Aufbaukurs PC - Vorkenntnissen	54
50108	15.03.2019	09.00 Uhr	Aufbaukurs Mobilgeräte	54

**die neue welle**

*Wir leben Bruchsal.  
Wir lieben die Hits.*

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





**21.01.2019**  
**Der Buchladen der  
Florence Green**  
112min, FSK:0



**18.02.2019**  
**25 km/h**  
116min, FSK:6



**18.03.2019**  
**Deine Juliet**  
123min, FSK:6



**15.04.2019**  
**Ballon**  
125min, FSK:12



**20.05.2019**  
**Grüner wird's nicht  
sagte der Gärtner und  
flog davon**  
116min, FSK:0



**17.06.2019**  
**Das etruskische  
Lächeln**  
108min, FSK:6

**Eintrittspreis 4.- €**

**Weitere Infos unter [www.neues-altern.de](http://www.neues-altern.de)  
sowie beim Cineplex Bruchsal, Tel.: 01805-546627**



## Bruchsal-Süd

### Außenstellenleiterin:

**Ursula Tolsdorf**

**Florian-Geyer-Str. 5**

**76646 Bruchsal**

**Tel.: 07251/89765**

**Fax: 07251/79360**

**E-Mail:**

**Ursula.Tolsdorf@Bruchsal.de**

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

[https://www.vhs-bruchsal.de/  
kurssuche/bereich/Suche/suche/  
false/?kfs\\_aussenst=BR-S%C3%BCd](https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs_aussenst=BR-S%C3%BCd)

### Veranstaltungsorte:

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

### 10601 B

#### Psychopädie –

**Anleitung zu mehr Lebensfreude,  
Glück und Gelassenheit**

#### Vortrag

Reinhard Mieschalla

Dienstag, 19:30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Musiksaal

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Di, 21.05.19

#### Voranmeldung erforderlich!

Wer ist für mein Glück verantwortlich? Wie gehe ich mit mir selbst und meinen Mitmenschen um? Kann ich andere Menschen verändern? Wir alle sind stets auf der Suche nach Glück. Wer oder was hindert uns daran, glücklich zu sein, gelassener zu werden und das Leben zu genießen? Die Erkenntnis, dass nur wir allein für unser Glück verantwortlich sind und nicht die Anderen, ist der erste Schritt zu einem zufriedenen und erfüllten Leben, denn wahres Glück kommt nicht von außen, sondern von innen. Lernen Sie heute einen neuen Weg zu Ihrem persönlichen Glück kennen!

### 20501 B

#### Disco-Fox-Tanzkurs für Anfänger (Paare)

Silvia Kovarik, Josef Kovarik

2 Nachmittage

Sonntag, 17.00 - 19.00 Uhr  
Haus der Begegnung, Familienzentrum,  
Tunnelstr. 27

Gebühr: 25,- EUR pro Person

Beginn: So, 10.02.19

Er ist bekannt, beliebt, einfach zu erlernen und kann auf viele Oldies und aktuelle Hits getanzt werden. Der Disco Fox wird von den ersten Grundsritten an erlernt. Freuen Sie sich auf die unzähligen Variationen des abwechslungsreichen Paar-Tanzes. Bei Bedarf kann ein Kurs für Fortgeschrittene eingerichtet werden.

### 20502 B

#### Tanzkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger (Paare)

Standard/Latein

Silvia Kovarik, Josef Kovarik

4 Nachmittage

Sonntag, 17.00 - 19.00 Uhr

Haus der Begegnung, Familienzentrum,  
Tunnelstr. 27

Gebühr: 47,- EUR pro Person

Beginn: So, 10.03.19

Sie möchten tanzen lernen oder Ihre früheren Tanzschulkenntnisse wieder auffrischen? Wir machen Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen flinke Beine. Lernen Sie mit viel Spaß einfache Grundsätze und Figuren von Cha-Cha-Cha, Rumba, Wiener Walzer, langsamem Walzer, Jive und Disco Fox. Die Auswahl der Tänze sprechen wir gerne mit den Teilnehmern ab.

### 20503 B

#### Hochzeitstanzkurs nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgäste

Silvia Kovarik, Josef Kovarik

2 Nachmittage

Sonntag, 19.00 - 21.00 Uhr

Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27

Gebühr: 25,- EUR pro Person

Beginn: So, 17.03.19

Für AOK-Versicherte ist die  
Teilnahme an den mit unserem  
Logo gekennzeichneten  
Gesundheitskursen 1 mal pro  
Kalenderjahr kostenlos.

Bitte melden Sie sich hierzu bei  
der VHS mit Ihrer gültigen AOK-  
Versichertenkarte an.



**Yoga ist für jeden geeignet, bewirkt ein  
besseres Körpergefühl, bringt Entspan-  
nung und fördert emotionale Ausgegli-  
chenheit. Man muss nicht gelenkig sein,  
braucht keine Vorkenntnisse.**

### 30101 B

#### Yoga

Petra Böttger

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr



Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Di, 15.01.19

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

### 30102 B

#### Yoga

Petra Böttger

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Di, 30.04.19

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



### 30103 B

#### Yoga

Petra Böttger

10 Abende

Dienstag, 19.40 - 21.10 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Di, 15.01.19

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



### 30104 B

#### Yoga

Petra Böttger

10 Abende

Dienstag, 19.40 - 21.10 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Di, 30.04.19

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



**Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pila-  
tes kombiniert Atemtechnik, Kraftübun-  
gen, Koordination und Stretching. Im Zent-  
rum stehen Bauch, Hüften, Po und Rü-  
cken, 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 Be-  
wegungen 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 effekti-  
ves Training für den ganzen Körper wün-  
schen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!  
In jedem Alter geeignet!**

### 30201 B

#### Pilates – Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Florentina Degen

10 Abende

Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Do, 10.01.19



## 30202 B

### Pilates –Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Florentina Degen

10 Abende

Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Do, 02.05.19

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

## 30203 B

### AktivFit

Ute Speck

11 Abende

Montag, 17.45 - 18.45 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Trinken, feste Schuhe und gute Laune!!!

## 30204 B

### AktivFit

Ute Speck

9 Abende

Montag, 17.45 - 18.45 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 36,- EUR

Beginn: Mo, 29.04.19

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Trinken, feste Schuhe und gute Laune!!!

**Effektive Übungen zur Stabilisierung der kompletten Rumpf- und Rückenmuskulatur. Mobilisation sowie Dehnungen der verkürzten Muskulatur und Entspannung fördern das Wohlbefinden und reduzieren Rücken- und Haltungsproblematiken.**

## 30205 B

### RückenFit

Ute Speck

11 Abende

Montag, 18.50 - 19.50 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Trinken und gute Laune!!! (Gerne auch barfuß oder mit Socken)

## 30206 B

### RückenFit

Ute Speck

9 Abende

Montag, 18.50 - 19.50 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 36,- EUR

Beginn: Mo, 29.04.19

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Trinken und gute Laune!!! (Gerne auch barfuß oder mit Socken)

## 30207 B

### RückenFit

Ute Speck

11 Abende

Montag, 19.55 - 20.55 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme

Kleidung, Trinken und gute Laune!!! (Gerne

auch barfuß oder mit Socken)

## 30208 B

### RückenFit

Ute Speck

9 Abende

Montag, 19.55 - 20.55 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 36,- EUR

Beginn: Mo, 29.04.19

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme

Kleidung, Trinken und gute Laune!!! (Gerne

auch barfuß oder mit Socken)

## 30209 B

### KAPOW® Cardio Power Workout

Klementina Kovac

10 Abende

Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Mi, 23.01.19

Kapow® ist ein Cardio Power Workout, welches auf den ursprünglichen Bewegungen unseres Körpers basiert. Jeder kann an diesem Kurs teilnehmen, selbst mit leichten Handicaps wie Übergewicht, Rückenbeschwerden etc.

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

## 40601 B

### Englisch Touristenkurs 50+ Anfänger mit Vorkenntnissen

4 Nachmittage

Mittwoch, 17.00 - 18.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Zimmer 203

Gebühr: 24,- EUR / ermäßigt: 18,- EUR

Beginn: Mi, 06.03.19

Let's speak English! Sie planen einen Urlaub und möchten dafür Ihre Englischkenntnisse verbessern, damit Sie in den wichtigsten Alltagssituationen besser zurechtkommen. Dann kommen Sie in diesen Kurs. Wir werden üben, wie Sie nach dem Weg fragen, im Restaurant bestellen, beim Einkauf nach dem gewünschten Produkt fragen, ein Hotelzimmer buchen oder eine Reklamation durchführen und vieles mehr. Außerdem wird der berühmte "Small Talk" ein Thema sein, ohne den es oft nicht geht. Come along and don't worry!



## 42201 B

### Spanisch B2 für Fortgeschrittene

Jutta Hanser

10 Abende

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Zimmer 203

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

Der Kurs beinhaltet Konversation, freie Lektüre und grammatikalische Wiederholungen.



## Bruchsal-Heildelsheim

### Außenstellenleiterin:

**Ilona Müller-Bhatia**

**Sennigweg 6**

**76646 Bruchsal-Heildelsheim**

**Tel.: 07251/59359 (abends)**

**Fax: 07251/79360**

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

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

[https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs\\_aussenst=Heildelsheim](https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs_aussenst=Heildelsheim)

**Veranstaltungsorte: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Merianstr. 2, Schwimmbad, Markgrafenstr. 68, Rathausaal Merianstr. 18, Turnhalle (TV), Markgrafenstr. 68;**

## 30103 C

### Yoga für Anfänger

Karin Brand

12 Mittage

Samstag, 13.30 - 15.00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hauptgebäude Zimmer 6

Gebühr: 72,- EUR

Beginn: Sa, 26.01.19

Yoga kommt aus Indien und ist eine Jahrtausende alte indische Lehre und bedeutet "Einheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele." In diesem Kurs erlernt man die Grundlagen des Yoga, die sich auf Ihre Gesundheit und dein Wohlbefinden sehr positiv auswirken. Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Wolldecke, bequeme Kleidung.





### 30104 C

#### Yoga für Fortgeschrittene

Karin Brand

12 Mittage

Samstag, 15.00 - 16.00 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hauptgebäude  
Zimmer 6

Gebühr: 72,- EUR

Beginn: Sa, 26.01.19

Yoga kommt aus Indien und ist eine Jahrtausende alte indische Lehre und bedeutet "Einheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele."

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



© S.Kobold\_fotolia.com

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent erlernt mit den Jungen und Mädchen alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreitraining üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Das Kursprogramm wird mit zahlreichen Übungen und Spielen, welche das Selbstbewusstsein der Mädchen und Jungen stärken, abgerundet.

Zu Beginn der ersten Kursstunde werden die Eltern im Beisein ihrer Kinder in den kompletten Kursablauf eingewiesen. Am letzten Kurstag erfolgt mit den Eltern 20 Minuten vor Kursende im Beisein ihrer Kinder ein Abschlussgespräch. Dabei werden auch praktische Übungen vorgeführt.

### 30201 C

#### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 5 bis 7 Jahren

Karlheinz Bollheimer

4 Nachmittage

Montag, 16.00 - 16.45 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hauptgebäude  
Zimmer 6

Gebühr: 19,- EUR

Beginn: Mo, 11.03.19

### 30202 C

#### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 8 bis 11 Jahren

Karlheinz Bollheimer

4 Nachmittage

Montag, 16.45 - 17.30 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hauptgebäude  
Zimmer 6

Gebühr: 19,- EUR

Beginn: Mo, 11.03.19

Zu Beginn der ersten Kursstunde werden die Eltern im Beisein ihrer Kinder in den kompletten Kursablauf eingewiesen. Am letzten Kurstag erfolgt mit den Eltern 20 Minuten vor Kursende im Beisein ihrer Kinder ein Abschlussgespräch. Dabei werden auch praktische Übungen vorgeführt.

### 30203 C

#### Pilates

#### für Anfänger und Fortgeschrittene

Elena Schoog

14 Vormittage

Montag, 08.45 - 09.45 Uhr

Turnhalle Heidelberg, Gymnastikraum

Gebühr: 57,- EUR

Beginn: Mo, 14.01.19

Pilates ist ein ganzheitliches Fitness-System, das Körper und Geist in Einklang bringt. Langsame, fließende Bewegungen fördern in starkem Maße die eigene Körperwahrnehmung durch das Zusammenspiel von Balance und Haltung. Die Komplexität von Dehn- und Kräftigungsübungen führt zu einer Stärkung der Tiefenmuskulatur und somit gleichzeitig zu einer Stabilisation der Körpermitte. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das Bauch- und Rückenmuskultraining. Durch die Stärkung des Körper-Stützapparats werden Haltung, Stabilität und Körpergefühl gefördert. Somit kann man durch Pilates-Training Haltungsschäden entgegenwirken und Rückenschmerzen vorbeugen.

Sie benötigen eine Decke oder Matte.

### 30210 C

#### Rund um den Rücken

Elena Schoog

14 Vormittage

Montag, 09.45 - 10.45 Uhr

Turnhalle Heidelberg, Gymnastikraum

Gebühr: 57,- EUR

Beginn: Mo, 14.01.19

Ein den gesamten Körper umfassendes Trainingsprogramm zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung mit Schwerpunkt Bauch- und Rückenmuskulatur. Zusätzlich helfen Wahrnehmungsübungen eine aufrechte Körperhaltung zu entwickeln.

Sie benötigen eine Decke oder Matte.

**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.**

### 30217 C

#### Aqua-Fitness

Andrea Zorn, Natallia Shkadarevich

12 Abende

Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Di, 15.01.19

Wassertiefe: 1,25 m

### 30219 C

#### Aqua-Fitness

Andrea Zorn, Natallia Shkadarevich

12 Abende

Dienstag, 21.00 - 22.00 Uhr

Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Di, 15.01.19

Wassertiefe: 1,25 m

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

### 30223 C

#### Aqua-Zumba®

Natallia Shkadarevich

15 Nachmittage

Donnerstag, 16.00 - 16.45 Uhr

Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 17.01.19

### 30224 C

#### Aqua-Zumba®

Natallia Shkadarevich

15 Nachmittage

Samstag, 13.00 - 13.45 Uhr

Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Sa, 19.01.19

### 30225 C

#### Aqua-Zumba®

Natallia Shkadarevich

15 Nachmittage

Samstag, 14.00 - 14.45 Uhr

Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Sa, 19.01.19

**In diesen Kursen wird durch rhythmisches Bewegen, Spielen und Singen das Baby langsam an das Element Wasser gewöhnt. Die Gruppengemeinschaft und frühkindliche motorische Fähigkeiten werden gefördert. Schwimmärmel sollten zum Kurs mitgebracht werden. Bitte den Kindern Schwimmwindeln anziehen.**

### 30235 C

#### Wassergewöhnung für Babys von 3 bis 18 Monaten

Susanne Weiler

9 Vormittage

Samstag, 09.00 - 09.30 Uhr

Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 18,- EUR für Mutter/Vater und Baby

variable Wassertiefe

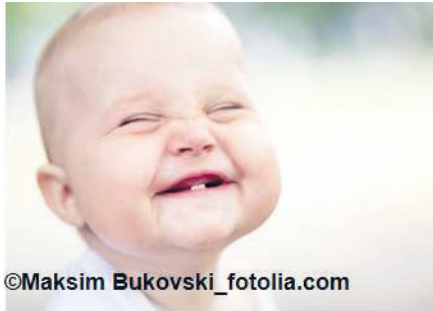
Beginn: Sa, 12.01.19

Wassertemperatur: 30 °C

## 30236 C

### Wassergewöhnung für Babys von 3 bis 18 Monaten

Susanne Weiler  
9 Vormittage  
Samstag, 09.00 - 09.30 Uhr  
Schwimmbad Heidelberg  
Gebühr: 18,- EUR für Mutter/Vater und Baby  
variable Wassertiefe  
Beginn: Sa, 11.05.19  
Wassertemperatur: 30 °C



©Maksim Bukovski\_fotolia.com

Die Kurse sollen als Brücke zwischen dem Babyschwimmen und den Schwimmkursen dienen. Es werden durch gezielte Schwimm- und Spielübungen im Beisein der Eltern erste Schwimmzüge vermittelt. Bitte den Kindern falls notwendig Schwimmwindeln anziehen.

## 30237 C

### Wassergewöhnung für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren

Susanne Weiler  
9 Vormittage  
Samstag, 09.30 - 10.10 Uhr  
Schwimmbad Heidelberg  
Gebühr: 24,- EUR für Mutter/Vater und Kind  
variable Wassertiefe  
Beginn: Sa, 12.01.19

## 30238 C

### Wassergewöhnung für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren

Susanne Weiler  
9 Vormittage  
Samstag, 09.30 - 10.10 Uhr  
Schwimmbad Heidelberg  
Gebühr: 24,- EUR für Mutter/Vater und Kind  
variable Wassertiefe  
Beginn: Sa, 11.05.19

## 30239 C

### Wassergewöhnung für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Susanne Weiler  
9 Vormittage  
Samstag, 10.15 - 10.55 Uhr  
Schwimmbad Heidelberg  
Gebühr: 24,- EUR für Mutter/Vater und Kind  
variable Wassertiefe  
Beginn: Sa, 12.01.19

## 30240 C

### Wassergewöhnung für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Susanne Weiler  
9 Vormittage  
Samstag, 10.15 - 10.55 Uhr  
Schwimmbad Heidelberg  
Gebühr: 24,- EUR für Mutter/Vater und Kind

variable Wassertiefe  
Beginn: Sa, 11.05.19

## 30241 C

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger

Renate Braun  
12 Nachmittage  
Montag, 15.45 - 16.30 Uhr  
Schwimmbad Heidelberg  
Gebühr: 51,- EUR  
Beginn: Mo, 14.01.19

## 30242 C

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger

Sabrina Förster  
12 Abende  
Dienstag, 18.15 - 19.00 Uhr  
Schwimmbad Heidelberg  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Di, 15.01.19

## 30243 C

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Aufbaukurs

Sabrina Förster  
8 Nachmittage  
Dienstag, 16.30 - 17.15 Uhr  
Schwimmbad Heidelberg  
Gebühr: 51,- EUR  
Beginn: Di, 07.05.19  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

## 30244 C

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger

Martin Schmidt  
12 Nachmittage  
Freitag, 15.00 - 15.45 Uhr  
Schwimmbad Heidelberg  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Fr, 11.01.19

## 30245 C

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Aufbaukurs

Martin Schmidt  
12 Nachmittage  
Freitag, 15.45 - 16.30 Uhr  
Schwimmbad Heidelberg  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Fr, 11.01.19  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

## 30246 C

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Aufbaukurs

Renate Braun  
12 Nachmittage  
Montag, 16.30 - 17.15 Uhr  
Schwimmbad Heidelberg  
Gebühr: 51,- EUR  
Beginn: Mo, 14.01.19  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

## 30247 C

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Fortgeschrittene

Martin Schmidt  
12 Nachmittage

Freitag, 16.30 - 17.15 Uhr  
Schwimmbad Heidelberg  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Fr, 11.01.19  
Für Kinder, die das Seepferdchen erworben haben oder mindestens eine Bahn Brustschwimmen können.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

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

Info!

## 30248 C

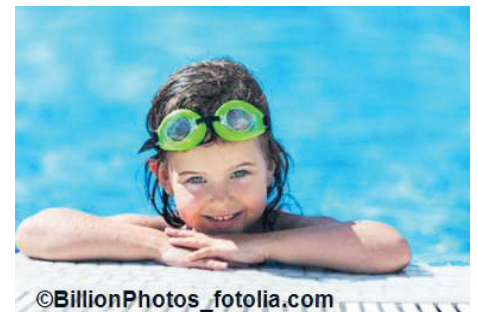
### Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren – Fortgeschrittene Vertiefung und weitere Disziplinen

Ramona Stuibler-Huber  
6 Vormittage  
Sonntag, 10.00 - 11.00 Uhr  
Schwimmbad Heidelberg  
Gebühr: 40,- EUR  
Beginn: So, 20.01.19  
Für Kinder, die das Seepferdchen erworben haben oder mindestens eine Bahn Brustschwimmen können.

## 30249 C

### Kraulen für Erwachsene

Ramona Stuibler-Huber  
6 Vormittage  
Sonntag, 11.00 - 12.00 Uhr  
Schwimmbad Heidelberg  
Gebühr: 40,- EUR  
Beginn: So, 20.01.19  
In diesem Kraul-Kurs lernen Sie, wie man effektiv und ökonomisch durchs Wasser gleitet. Egal, ob Kraulanfänger ohne Vorkenntnisse oder Kraulbeginner, die ihre Technik weiter voranbringen. Alle Teilnehmer erhalten individuelle Korrekturen und eigene Technikübungen. Einzige Voraussetzung ist sicheres Brust/Rückenschwimmen. Das Gesicht muss unter Wasser gehalten werden.



©BillionPhotos\_fotolia.com

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

## 40601 C Englisch A1 für Anfänger

Lehrbuch: EASY English A1.1,  
ISBN 978-3-06-520805-5

Birgit Bender  
12 Vormittage  
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr  
Kursort wird noch bekanntgegeben  
Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR  
Beginn: Di, 12.02.19

## 40602 C Englisch – Auffrischkurs, A2 Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben

Birgit Bender  
12 Vormittage  
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr  
Kursort wird noch bekanntgegeben  
Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR  
Beginn: Di, 12.02.19  
Kenntnisstand: ca. 4 Jahre Schulenglisch



## Bruchsal – Untergrombach Bruchsal – Obergrombach

### Außenstellenleiterin:

Birgit Bender

Tel.: 07251/3675811

(vormittags)

E-Mail:

bender.untergrombach@gmail.com

Anmeldungen für diese Außenstelle  
auch online unter:

[https://www.vhs-bruchsal.de/kurs-suche/bereich/Suche/suche/false/?kfs\\_aussenst=Untergrombach-Obergrombach](https://www.vhs-bruchsal.de/kurs-suche/bereich/Suche/suche/false/?kfs_aussenst=Untergrombach-Obergrombach)

Anmeldungen per E-Mail bitte nur mit Angabe der Adresse, Telefonnummer und Bankverbindung. Anmeldungen per E-Mail sind erst mit Bestätigung gültig.

### Veranstaltungsorte:

Joß-Fritz-Schule Untergrombach,  
Joß-Fritz-Str. 30; AWO Cafeteria Haus  
Silbental, Ste.-Marie-Aux-Mines-Str.  
24, TSV-Heim Untergrombach, Joß-  
Fritz-Str. 26, Burgschule Obergrom-  
bach, Danzberg 9;

Der Michaelsberg bietet eine einzigartige Vielfalt seltener und besonderer Pflanzen. Es werden die zur jeweiligen Jahreszeit blühenden Heilkräuter mit ihren spezifischen Merkmalen wie Farbe, Blütenform, Blattform und Wurzeln gezeigt. Sie erfahren Wissenswertes über Inhaltsstoffe und Verwendung der Kräuter und bekommen praktische Hinweise, wie Sie die Kräuter für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit nutzen können. Im Mai und Juni können Sie zudem zahlreiche seltene Orchideenarten in ihrer Blüte bewundern.

## 10001 E Heilkräuterwanderung auf dem Michaelsberg

Sonja Walther  
Treffpunkt 11.00 Uhr: auf dem öffentlichen  
Parkplatz der Michaelsbergkapelle  
Gebühr: 12,- EUR  
Termin: Sa, 13.04.19  
**Voranmeldung erforderlich!**  
Bitte festes Schuhwerk anziehen. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

## 10002 E Heilkräuterwanderung auf dem Michaelsberg

Sonja Walther  
Treffpunkt 11.00 Uhr: auf dem öffentlichen  
Parkplatz der Michaelsbergkapelle  
Gebühr: 12,- EUR  
Termin: Sa, 04.05.19  
**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: 12,- EUR  
Termin: Sa, 18.05.19  
**Voranmeldung erforderlich!**  
Bitte festes Schuhwerk anziehen. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

## 10004 E Heilkräuterwanderung auf dem Michaelsberg

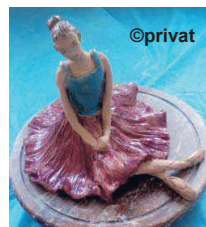
Sonja Walther  
Treffpunkt 11.00 Uhr: auf dem öffentlichen  
Parkplatz der Michaelsbergkapelle  
Gebühr: 12,- EUR  
Termin: Sa, 29.06.19  
**Voranmeldung erforderlich!**  
Bitte festes Schuhwerk anziehen. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

## 10601 E Psychopädie – Anleitung zu mehr Lebensfreude, Glück und Gelassenheit Vortrag

Reinhard Mieschalla  
Mittwoch, 19.30 Uhr  
Joß-Fritz-Schule  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mi, 26.06.19

### Voranmeldung erforderlich!

Wer ist für mein Glück verantwortlich? Wie gehe ich mit mir selbst und meinen Mitmenschen um? Kann ich andere Menschen verändern? Wir alle sind stets auf der Suche nach Glück. Wer oder was hindert uns daran, glücklich zu sein, gelassener zu werden und das Leben zu genießen? Die Erkenntnis, dass nur wir allein für unser Glück verantwortlich sind und nicht die Anderen, ist der erste Schritt zu einem zufriedenen und erfüllten Leben, denn wahres Glück kommt nicht von außen, sondern von innen. Lernen Sie heute einen neuen Weg zu Ihrem persönlichen Glück kennen!



## 20801 E Figuren aus Ton

Karin Leven  
3 Vormittage  
Donnerstag, 10.00 - 12.30 Uhr  
OT Untergrombach, Büchenauer Str. 23, im ehemaligen Gebäude der Firma Rapp über den Hof, durch das Tor, 2. Tür links  
Gebühr: 50,- EUR  
zuzgl. Materialkosten ca. 20,- EUR, direkt bei der Dozentin zu bezahlen  
Termine: 21./28.03./11.04.19  
Beginn: Do, 21.03.19  
Mit Ton lässt sich wunderbar figürlich arbeiten, der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Jeder kann seine eigenen Ideen bzw. Arbeitsvorlagen (Zeichnungen, Fotos, Bücher) mitbringen. Die Figuren werden ca. 20 cm groß.

**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 E Hatha-Yoga

Sandra Bachmann  
10 Abende  
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr  
AWO Haus Silbental,  
Ste.-Marie-Aux-Mines-Str. 24  
Gebühr: 60,- EUR  
Beginn: Mo, 21.01.19  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.





## 30102 E Hatha-Yoga

Tanja Wolf  
10 Abende  
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Joß-Fritz-Schule  
Gebühr: 67,- EUR  
Beginn: Do, 21.02.19  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke.



Für AOK-Versicherte ist die Teilnahme an den mit unterem Logo gekennzeichneten Gesundheitskursen 1 mal pro Kalenderjahr kostenlos.

Bitte melden Sie sich hierzu bei der VHS mit Ihrer gültigen AOK-Versichertenkarte an.



Sie wünschen sich Entspannung und wollen gleichzeitig etwas für Ihren Körper tun? Dann sind Sie bei Yoga genau richtig. Yoga kräftigt und dehnt den Körper, entspannt alle Sinne, beruhigt Ihren Geist und schenkt Ihnen inneres Glück. Kleine Beschwerden, wie Rücken- und Nackenschmerzen oder Kopfschmerzen können gelindert werden. Offenheit, Neugierde und ein bisschen Geduld sind auf jeden Fall hilfreich.

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

## 30103 E Yoga

Hilde Schlindwein  
10 Abende  
Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr  
TSV-Heim Untergrombach  
Gebühr: 67,- EUR  
Beginn: Do, 21.02.19  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke.



## 30104 E Yoga

Anda Lauber  
12 Abende  
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr  
Burgschule Obergrombach  
Gebühr: 72,- EUR  
Beginn: Mi, 20.02.19  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke.

## 30105 E Yoga für Anfänger oder mit geringen Vorkenntnissen

Anda Lauber  
10 Abende  
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr  
Burgschule Obergrombach

Gebühr: 60,- EUR  
Beginn: Mi, 20.02.19  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke.

## 30201 E Rückenfitness

Miriam Boschert  
10 Abende  
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Burgschule Obergrombach  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Mo, 21.01.19  
Dieser Kurs ist für dich geeignet, wenn du präventiv deinen Rücken stärken und deine Körperhaltung optimieren möchtest. Dazu gehört ebenfalls die Verbesserung der Beweglichkeit und der Kraft-Ausdauer. Mit passender Musik wird die Stunde untermalt und mit Stretching und Entspannung beendet.  
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, zwei Tennisbälle, evtl. Igelball und kleinen glatten Ball (Kinderball).

**Das gesundheitsorientierte, dynamische Training bringt den Körper in Schwung. Durch aerobe, rhythmische Übungen wird die Fettverbrennung aktiviert, das Bindegewebe gefestigt und die Problemzonen beseitigt.**

## 30202 E Bauch, Beine, Po – Ganzkörpertraining

Heike Ziegler  
14 Abende  
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Burgschule Obergrombach  
Gebühr: 57,- EUR  
findet nicht am 28.02. statt  
Beginn: Do, 10.01.19

## 30203 E Bauch, Beine, Po

Heike Ziegler  
5 Abende  
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Burgschule Obergrombach  
Gebühr: 21,- EUR  
Beginn: Do, 27.06.19  
Bitte mitbringen: Matte, Gummiröhre falls vorhanden.

## 30204 E Ganzheitliches Körpertraining

Carola Becker  
8 Abende  
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr  
Burgschule Obergrombach  
Gebühr: 33,- EUR  
Beginn: Do, 07.02.19  
Bitte mitbringen: Matte, Gummiröhre falls vorhanden.

## 30205 E Pilates

Florentina Degen  
10 Abende  
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Burgschule Obergrombach  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Mo, 14.01.19  
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!

## 30206 E Power und Stretching/Entspannung Erst auspowern dann "runterfahren"

Heike Ziegler  
14 Abende  
Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr  
Burgschule Obergrombach  
Gebühr: 57,- EUR  
Beginn: Do, 10.01.19  
findet nicht am 28.02. statt  
Start mit einer ca. halbstündigen Kräftigungs-Power-Ausdauer-Einheit, die den gesamten Körper trainiert. Danach sorgen Stretching und Entspannung für eine gute Balance.  
Bitte mitbringen: Matte, feste Hallenturnschuhe, ein kleines und ein großes Handtuch, ein Getränk.

## 30207 E Power und Stretching/Entspannung Erst auspowern dann "runterfahren"

Heike Ziegler  
5 Abende  
Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr  
Burgschule Obergrombach  
Gebühr: 21,- EUR  
Beginn: Do, 27.06.19  
Start mit einer ca. halbstündigen Kräftigungs-Power-Ausdauer-Einheit, die den gesamten Körper trainiert. Danach sorgen Stretching und Entspannung für eine gute Balance.  
Bitte mitbringen: Matte, feste Hallenturnschuhe, ein kleines und ein großes Handtuch, ein Getränk.

## 30501 E Kulinarische Reise durch Irland

Alexandra Avunduk  
Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr  
Joß-Fritz-Schule, Lehrküche, Zi. 011  
Gebühr: 19,- EUR  
zuzgl. ca. 13,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Mi, 16.01.19  
Die Bezeichnung "Grüne Insel" ist für viele Menschen ein Begriff, mit dem sie hauptsächlich die überwältigende landschaftliche Schönheit Irlands verbinden. Saftige Wiesen, sanfte Hügel und eine leichte Brise, die vom Meer herüber weht, beschreiben die ersten Eindrücke. Doch das kleine Land hat auch seine kulinarischen Reize, die Kenner als die "Perfektion der Hausmannskost" bezeichnen. Die Rezepte zeigen Irland von seiner leckersten Seite, die zu entdecken sich auch hierzulande lohnt, machen Lust aufs Nachkochen von schmackhaften und besonders einfallsreichen Gerichten und Erhöhen die Sehnsucht dorthin zu reisen. Mitzubringen: Getränke, Messer und Restbehälter!

## 30502 E

### Ein Blech für alle Fälle

Alexandra Avunduk

Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr

Joß-Fritz-Schule, Lehrküche, Zi. 011

Gebühr: 19,- EUR

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

Termin: Mi, 06.03.19

Viele Töpfe, großer Abwasch? Nicht mit diesen Gerichten: Sie entstehen komplett auf einem Backblech. Das ist nicht nur praktisch, sondern intensiviert auch das Aroma.

Ganze Gerichte mit Gemüse, Fleisch oder auch Fisch schmecken nämlich nach der Vorarbeit gemeinsam vor sich hin. Dank der großen Fläche gart alles regelmäßig und liegt dabei so dicht beieinander, dass alle Aromen der Zutaten sich gut durchdringen. Die hohe Temperatur sorgt außerdem dafür, dass es schnell geht und das Ganze schön knusprig wird. Nicht zuletzt trägt diese Methode erheblich zur Entspannung des Gastgebers bei: Nichts muss auf den Punkt zubereitet werden, alles wartet griffbereit im Ofen. Gern auch mal eine Viertelstunde länger, wenn die Gäste oder Familie - saumselig sind. Wir bereiten etliche leckere Bleche für unseren Abend und staunen, was in Kombination so alles möglich ist ... Und richtig lecker schmecken tut's auch noch!

Mitzubringen: Getränke, Messer und Restbehälter!

Sie sind auf der Suche nach einem passenden Geschenk?

Wie wäre es mit einem Gutschein der Volkshochschule Bruchsal?

Die Geschäftsstelle hilft Ihnen gerne weiter.



## 30503 E

### Jerusalem – Sinnliche Küche des Vorderen Orients

Alexandra Avunduk

Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr

Joß-Fritz-Schule, Lehrküche, Zi. 011

Gebühr: 19,- EUR

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

Termin: Mi, 03.04.19

Gebackene Süßkartoffeln und frische Feigen oder Salat mit Safranhähnchen und Kräutern - nur zwei von 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 für Freunde und Familie umsetzen können.

Mitzubringen sind: Getränke, Geschirrtuch, Messer und Restbehälter!

## 30504 E

### Kulinarischer Wind aus Portugal

Alexandra Avunduk

Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr

Joß-Fritz-Schule, Lehrküche, Zi. 011

Gebühr: 19,- EUR

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

Termin: Mi, 15.05.19

Nicht nur die Hauptstadt Lissabon und eine Urlaubsreise nach Portugal liegen voll im Trend, auch die portugiesische Küche wird immer beliebter. Am Rande Europas bietet das Land feine aber ungekünstelte und aromatische Küche ... gern veredelt oder begleitet mit einem wundervollen Portwein. Sommersatte Inspirationen wie Sandes - die befüllten Süßkartoffelbrötchen, Hähnchen in Portwein, Pasta mit Sardinen und Kapern, Empanadas mit köstlichen Inhalten und vieles aromatische mehr landen auf unseren Tellern. Bon Appetite

Mitzubringen sind: Getränke, Geschirrtuch, Messer und Restbehälter!

## 30505 E

### Pacific Food – Kulinarische Südsee Inspirationen

Alexandra Avunduk

Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr

Joß-Fritz-Schule, Lehrküche, Zi. 011

Gebühr: 19,- EUR

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

Termin: Mi, 10.07.19

Pacific Food regt alle Sinne an: Wir werden mit auf eine kulinarische Reise in die Regionen des Stillen Ozeans genommen, an die man hierzulande mit Fernweh denkt. Und: wer einen gut sortierten Supermarkt und einen Asia-Laden in der Nähe hat, wird die vielen Köstlichkeiten ohne Mühe nachkochen können. Man lässt sich dann gerne vom Kochfieber anstecken, ob es das Zubereiten des Huli-Huli-Hähnchens und den Hawaiian-Pork-Pie aus Hawaii geht oder das Angebot der anderen Anrainer der Region mit "Avocado-Papaya"-Salat, Schmortopf mit Erdnüssen und Bananen bzw. ein Fisch in Kokoscreme .... endlich kommt man kulinarisch nach Panama, Ecuador, Kolumbien, Hongkong, Tonga und Cook Island. Der asiatische Einfluss ist bei manchen Rezepten unverkennbar - man darf sie ohne Zweifel der "fusion cuisine" zurechnen. Eine Auswahl dieser Gerichte für Fisch, Fleisch und Gemüse - immer mit dem "besonderen Etwas" - begleitet uns durch den Kochabend. Lassen Sie sich überraschen! Mitzubringen sind: Getränke, Geschirrtuch, Messer und Restbehälter!



## Bad Schönborn

**Außenstellenleiterin:**

**Annette Wilhelm**

**Rote-Brunnen-Weg 17**

**76669 Bad Schönborn**

**Tel.: 07253/8454027**

**E-Mail:**

**vhs.badschoenborn@gmx.de**

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

[https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs\\_aus-senst=Bad%20Sch%C3%B6nborn](https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs_aus-senst=Bad%20Sch%C3%B6nborn)

**Anmeldungen schriftlich oder per E-Mail mit SEPA-Lastschriftmandat. Anmeldungen per Mail sind erst mit Bestätigung gültig.**

**Veranstaltungsorte:**

**Bürgerhaus OT Langenbrücken, Trechterweg (Hintereingang beim Feuerwehrhaus); Michael-Ende-Gemeinschaftsschule OT Mingolsheim, Schönbornallee 30 (direkt am Kreis), Schönbornhalle OT Mingolsheim, Ahornstr. 49,**

## 20501 F

### Orientalischer Tanz

#### Tänzerinnen mit Vorkenntnissen

Ursula Schwarz

10 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Bürgerhaus OT Langenbrücken, 1. OG

Gebühr: 52,- EUR

Beginn: Di, 08.01.19

Die Teilnehmerinnen sollten über gute Vorkenntnisse verfügen. Wir wollen Figuren, Schrittkombinationen und eine Choreographie lernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Tuch für die Hüfte und Gymnastikschläppchen oder dicke Socken.

## 20901 F

### Nähkurs für Anfänger – Trauen Sie sich, Ihre Kreativität auszuleben

Alexandra Hotz

2 Samstage

jeweils, 13.30 - 18.00 Uhr

Michael-Ende-Gemeinschaftsschule, Schönbornallee 30

Gebühr: 60,- EUR

Termine: 09./23.02.19

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmern/innen angeboten. Wollten Sie schon immer mit dem Nähen anfangen? Tun Sie es jetzt! Unter fachmännischer Anleitung werden Ihre Wünsche Realität. Mit meinem Fachwissen kann ich die Teilnehmer kompetent bei der Realisation ihrer eigenen Nähvorhaben betreuen. Jeder Kursteilnehmer 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. Trauen Sie sich, besonders zu sein! Bitte bringen Sie Ihre Ideen mit! Außerdem Schnittmuster, Stoff, Faden, Kreide, Schere, Stecknadeln, Maßband, Kopierrad. Bitte möglichst eigene Nähmaschine mitbringen. Ansonsten stehen im Kurs welche zur Verfügung.

## 20902 F

### Nähkurs für Fortgeschrittene

Alexandra Hotz

2 Samstage

jeweils, 13.30 - 18.00 Uhr

Michael-Ende-Gemeinschaftsschule, Schönbornallee 30

Gebühr: 60,- EUR

Termine: 16./23.03.19

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmern/innen angeboten.

Sie haben bereits Vorkenntnisse und möchten Ihre Nähfähigkeiten vertiefen oder neue Inspiration finden? Dann sind Sie hier richtig! Alle Kursteilnehmer arbeiten an ihrem eigenen kreativen Projekt und können somit individuelle Wünsche verwirklichen. Sie erlernen nicht nur neue Tricks und Kniffe mit Ihrer eigenen Maschine, sondern darüber hinaus auch für den Alltag nützliche Fähigkeiten, wie beispielsweise Hosen kürzen, Kleidung aufpeppen und auf die eigene Figur anpassen. Mit meinem Fachwissen kann ich die Teilnehmer außerdem kompetent bei der Realisation ihrer eigenen Nähvorhaben betreuen. Trauen Sie sich, besonders zu sein!

Bitte bringen Sie Ihre Ideen mit! Außerdem Schnittmuster, Stoff, Faden, Kreide, Schere, Stecknadeln, Maßband, Kopierrad.

Bitte möglichst eigene Nähmaschine mitbringen. Ansonsten stehen im Kurs welche zur Verfügung.

## 30101 F

### Qigong –

### Kraft und Entspannung aus der Mitte Fortgeschrittene II

Erika Kieslich

10 Vormittage

Montag, 09.00 - 10.00 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

Übungen aus dem gesundheitsschützenden Qigong "Daoying Baojian Gong".

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport-  
schuhe.

## 30102 F

### Qigong –

### Kraft und Entspannung aus der Mitte Fortgeschrittene I

### Aufbauend auf Einsteigerkurs

Erika Kieslich

10 Vormittage

Montag, 10.05 - 11.05 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

Qigong ist eine Bewegungsform aus der traditionellen chinesischen Medizin mit jahrtausendlangem 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, Sport-  
schuhe. Quereinstieg auf Nachfrage möglich.

Für AOK-Versicherte ist die Teilnahme an den mit unserem Logo gekennzeichneten Gesundheitskursen 1 mal pro Kalenderjahr kostenlos.

Bitte melden Sie sich hierzu bei der VHS mit Ihrer gültigen AOK-Versichertenkarte an.



**Yoga bedeutet Einheit und Harmonie und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Es ist ein ganzheitliches Übungssystem und kann von jedem Menschen im Bereich seiner eigenen Fähigkeiten praktiziert werden. Der Körper wird durch Hatha-Yoga gekräftigt, gedehnt und beweglicher. Verspannungen können sich auflösen, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, das Nervensystem gestärkt. Bewusstes Atmen unterstützt uns hierbei. Yoga hilft uns zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Es verhilft uns im Alltag zu mehr Gelassenheit, Kraft und Ausgeglichenheit.**

## 30103 F

### Yoga – Einsteigerkurs

Odette Marowski

10 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mi, 09.01.19

Für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Die Übungen und Kursinhalte werden den Voraussetzungen der Teilnehmer/innen angepasst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke, ein festes Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

## 30104 F

### Yoga – Mittelstufe

Odette Marowski

10 Abende

Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mi, 09.01.19

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke, ein festes Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

## 30201 F

### Pilates am Morgen –

### Anfänger und Mittelstufe

Petra Otten

10 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Mi, 09.01.19

Pilates ist ein ganzheitliches Training, welches keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck kennt. Auf sanfte und doch sehr effiziente Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Die Bewegungen werden sehr bewusst, mit hoher Konzentration, Kontrolle und begleitender Atmung ausgeführt. Durch regelmäßiges Pilatestraining wird die Körperhaltung aufrechter, der Bauch wird flacher und fest, der Rücken wird gestärkt, die Gelenke werden beweglicher. Pilates bewirkt eine bessere Körperbalance und somit harmonischere und gesündere Bewegungen im Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, Isomatte, Kissen und großes Handtuch.

## 30202 F

### Pilates

Petra Otten

10 Abende

Donnerstag, 19.05 - 20.05 Uhr

UG der Schönbornhalle, Eingang Außentreppe an der Ahornstraße

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Do, 10.01.19

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.

**Haltungsfehler und Haltungsschwächen sind Folgen unserer Zeit der Bewegungsarmut. Übungen mit Gelenk schonenden Bewegungen für Frauen und Männer sorgen für mehr Beweglichkeit und Koordination und bringen den Kreislauf in Schwung.**

## 30203 F

### Fit und Aktiv 50+ am Vormittag

Astrid Raatz

12 Vormittage

Dienstag, 09.15 - 10.15 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 56,- EUR

Beginn: Di, 08.01.19

Bitte mitbringen: Isomatte und bequeme Turnkleidung.

## 30204 F

### Fit und Aktiv 50+ am Vormittag

Astrid Raatz

12 Vormittage

Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr



Schönbornhalle UG, Sportlereingang  
Gebühr: 56,- EUR  
Beginn: Di, 08.01.19  
Bitte mitbringen: Isomatte und bequeme Turnkleidung.

## 30205 F Rücken-Fit – bewegen, statt schonen

Brigitte Reichert  
10 Abende  
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr  
Schönbornhalle UG, Sportlereingang  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Mo, 07.01.19  
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 Rücken-Fit – bewegen, statt schonen

10 Abende  
Dienstag, 19.30 - 20.30 Uhr  
Schönbornhalle UG, Sportlereingang  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Di, 08.01.19  
Der Kurs wendet sich an Frauen ab dem 30. bis zum 60. Lebensjahr. Durch Fitness- und Funktionsgymnastik, Dehnungs- und Entspannungsübungen wollen wir mit viel Spaß und Schwung dem Bewegungsmangel der heutigen Zeit entgegenwirken und Haltungsfehler vorbeugen. Kräftigung und Beweglichkeit des gesamten Körpers sind dabei unsere Ziele.  
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und eine Isomatte.



## 30207 F Bauch, Beine, Po Bodyforming am Vormittag

Petra Otten  
10 Vormittage  
Mittwoch, 10.05 - 11.05 Uhr  
Schönbornhalle UG, Sportlereingang  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Mi, 09.01.19  
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.

## 30208 F Wirbelsäulengymnastik Bodyforming am Abend

Petra Otten  
10 Abende  
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr  
UG der Schönbornhalle, Eingang Außentreppe an der Ahornstraße  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Do, 10.01.19  
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.

## 30209 F Männnergymnastik

Friedbert Gassner  
10 Abende  
Montag, 19.15 - 20.15 Uhr  
Schönbornhalle UG, Sportlereingang  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Mo, 07.01.19  
Gesundheitsorientiertes, ganzheitliches Körpertraining mit den Inhalten: Haltungsschulung, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung. Ein intensives Herz-Kreislauf-Training und Übungen zur Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen bringen Sie in Form. Männer ab 40 Jahren sind herzlich eingeladen mitzumachen. Auch für Neueinsteiger geeignet.  
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und eine Isomatte.

### INFO

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

## 30210 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Herbert Bender  
10 Nachmittage  
Montag, 14.30 - 15.15 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Mo, 07.01.19

Die Kinderschwimmkurse finden ohne elterliche Begleitung statt. Eltern dürfen beim Umkleiden und Duschen behilflich sein. Buchungen für Schwimmkurse sind verbindlich und können nur bis max. 1 Woche vor Kursbeginn storniert werden! Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.

## 30211 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Herbert Bender  
10 Nachmittage  
Montag, 15.15 - 16.00 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Mo, 07.01.19

## 30212 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, 07.01.19

## 30213 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, 07.01.19

## 30214 F Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre – Fortgeschrittene und Schwimme; neue Disziplinen

Herbert Bender  
10 Nachmittage  
Montag, 17.30 - 18.15 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Mo, 07.01.19  
Für Kinder mit guten Vorkenntnissen. In diesem Kurs wird der Schwimmstil verbessert und die Techniken des Kraul- bzw. Rückenkraulschwimmens erarbeitet.

## 30215 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger ohne oder geringe Vorkenntnisse

Natalia Klimovets  
10 Nachmittage  
Donnerstag, 16.15 - 17.00 Uhr

Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Do, 10.01.19

## 30216 F Schwimmen für Kinder von 6 bis 8 Jahren – leichte bis mittlere Vorkenntnisse

Natallia Klimovets  
10 Nachmittage  
Donnerstag, 17.00 - 17.45 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Do, 10.01.19



## 30217 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, 10.01.19  
Für Kinder, die bereits das "Seepferdchen" erworben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. In diesem Kurs werden die Grundfertigkeiten des Brustschwimmens, Tauchens und Springens gefestigt.

## 30218 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Natallia Klimovets  
10 Nachmittage  
Freitag, 15.00 - 15.45 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Fr, 11.01.19

## 30219 F Schwimmen für Kinder von 6 bis 9 Jahren – mittlere bis gute Vorkenntnisse

Natallia Klimovets  
10 Nachmittage  
Freitag, 15.45 - 16.30 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Fr, 11.01.19  
Kenntnisse werden gefestigt und verbessert. Es besteht die Gelegenheit zur Abnahme des Schwimmabzeichens "Seepferdchen".

## 30220 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger ohne Vorkenntnisse

Natallia Klimovets  
10 Vormittage  
Samstag, 09.15 - 10.00 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Sa, 12.01.19

## 30221 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Natallia Klimovets  
10 Vormittage  
Samstag, 10.00 - 10.45 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Sa, 12.01.19

## 30222 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, 12.01.19

## 30223 F Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre – Vertiefung nach dem Seepferdchen

Natallia Klimovets  
10 Mittage  
Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Sa, 12.01.19  
Für Kinder, die bereits das "Seepferdchen" haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. In diesem Kurs werden die Grundfertigkeiten des Brustschwimmens, Tauchens und Springens gefestigt.

## 30224 F Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre – Fortgeschrittene und Schwimmer

Natallia Klimovets  
10 Mittage  
Samstag, 12.15 - 13.00 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT  
Langenbrücken  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Sa, 12.01.19  
Für Kinder mit guten Vorkenntnissen. Die vorhandenen Techniken werden gefestigt und die Grundlagen neuer Schwimmarten erlernt.

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

## 42201 F Spanisch A2 – 50+

**Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett Verlag**  
Rosa Juncosa-Martí  
12 Abende  
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Michael-Ende-Gemeinschaftsschule,  
Schönbornallee 30  
Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR  
Beginn: Mo, 04.02.19

## 42202 F Spanisch B1 Conversación Fortgeschrittene

**Lehrbuch: Caminos B1, Klett-Verlag**  
Rosa Juncosa-Martí  
12 Abende  
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr  
Michael-Ende-Gemeinschaftsschule,  
Schönbornallee 30  
Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR  
Beginn: Mi, 06.02.19



## Kronau

**Außenstellenleiterin:**  
**Michelle Hummel**  
**Waldstr. 20a**  
**76709 Kronau**  
**Tel.: 07253/8450884**  
**E-Mail: vhs.kronau@online.de**

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

[https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs\\_aussenst=Kronau](https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs_aussenst=Kronau)

**Veranstaltungsorte:**  
**Alte Schule, Schulstr. 3; Erich-Kästner-Schule, Hebelstr. 1,**

**Yoga kennt kein Alter. Es weckt in jedem Menschen nicht genutzte Kraftquellen und löst somit körperliche, geistige und seelische Energieblockaden. Stärkt das Immunsystem, fördert ein ausgeglichenes stabiles Nervensystem und seelisches Wohlbefinden, hilft uns beim richtigen Umgang mit Stress und steigert unsere Lebensqualität. Durch Weiterentwicklung mit Yoga zur Topform bis ins hohe Alter.**

**30101 G  
Yoga am Vormittag**  
Hilde Schindwein  
10 Vormittage



Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr  
Alte Schule, Dachgeschoss  
Gebühr: 67,- EUR  
Beginn: Di, 19.02.19  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

Für AOK-Versicherte ist die Teilnahme an den mit unserem Logo gekennzeichneten Gesundheitskursen 1 mal pro Kalenderjahr kostenlos.

Bitte melden Sie sich hierzu bei der VHS mit Ihrer gültigen AOK-Versichertenkarte an.



### 30102 G Yoga

Hilde Schlindwein  
10 Abende  
Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr  
Alte Schule, Dachgeschoss  
Gebühr: 67,- EUR  
Beginn: Di, 19.02.19  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.



### 30103 G Yoga

Hilde Schlindwein  
10 Abende  
Dienstag, 19.15 - 20.45 Uhr  
Alte Schule, Dachgeschoss  
Gebühr: 67,- EUR  
Beginn: Di, 19.02.19  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.



### 30104 G Hatha-Yoga

Agata Ludwiczak  
10 Abende  
Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr  
Alte Schule, Dachgeschoss  
Gebühr: 60,- EUR  
Beginn: Do, 07.02.19  
Yoga ist die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele. Du praktizierst in diesem Kurs Hatha Yoga einer der bekanntesten Yoga-Wege. Mit Freude und Positivität lernst Du die verschiedenen Körperübungen (Asanas) sowie Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken. Somit trägt Yoga vor allem zu mehr körperlichem Wohlbefinden, Entspannung und innerer Ausgeglichenheit bei.



Jeder kann Yoga praktizieren, dafür sind keine Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen nötig.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

**Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.**

### 30201 G Rückenfit

Astrid Raatz  
12 Abende  
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Erich-Kästner-Schule, Aula  
Gebühr: 56,- EUR  
Beginn: Di, 08.01.19  
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.

### 30202 G Rückenfit

Astrid Raatz  
12 Abende  
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Erich-Kästner-Schule, Aula  
Gebühr: 56,- EUR  
Beginn: Do, 10.01.19  
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.

### 30203 G Rückenfit

Astrid Raatz  
12 Abende  
Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr  
Erich-Kästner-Schule, Aula  
Gebühr: 56,- EUR  
Beginn: Do, 10.01.19  
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.

**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.**

### 30204 G Wirbelsäulengymnastik und anschließender Entspannung mit Klangschalen

Karin Federle  
12 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.15 Uhr  
Erich-Kästner-Schule, Aula  
Gebühr: 67,- EUR  
zuzgl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Mi, 16.01.19  
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und Sportbekleidung.

### 30205 G Wirbelsäulengymnastik und anschließender Entspannung mit Klangschalen

Karin Federle  
8 Abende  
Mittwoch, 20.00 - 21.15 Uhr  
Erich-Kästner-Schule, Aula  
Gebühr: 47,- EUR  
zuzgl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Mi, 08.05.19  
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und Sportbekleidung.

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

### 40601 G Englisch A2 Fortgeschrittene mit mäßigen Kenntnissen

**Lehrbuch: Fairway new A2, Klett Verlag,**  
Elizabeth Jean Baumgarten  
10 Abende  
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Erich-Kästner-Schule  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Mo, 21.01.19

### 40602 G Englisch B1/B2 Fortgeschrittene – Freie Texte

Ellen Geiger  
10 Abende  
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr  
Erich-Kästner-Schule  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Di, 12.03.19



### 40801 G Französisch A1 Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 11 oder entsprechende Vorkenntnisse

Ellen Geiger  
10 Abende  
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr  
Erich-Kästner-Schule  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Mo, 11.03.19





## Forst

**Außenstellenleiter:**  
**Gerald Blumhofer**  
**Goethestr. 24**  
**76694 Forst**  
**Tel.: 07251/89273 (abends)**  
**E-Mail: VHS-Forst-**  
**Baden@gmx.de**

Anmeldungen für diese Außenstelle  
auch online unter:

[https://www.vhs-bruchsal.de/  
kurssuche/bereich/Suche/suche/  
false/?kfs\\_aussenst=Forst](https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs_aussenst=Forst)

Anmeldung per E-Mail bitte nur mit  
SEPA-Lastschriftmandat, Adresse  
und Telefonnummer.

Schriftliche Anmeldungen aus-  
schließlich an:

**Bürgermeisteramt Forst**  
**-Bürgerbüro-**  
**Weihherer 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, Hambrü-**  
**cker Str. 67**

**10001 H**  
**Erkundung von Flora**  
**und Fauna in Forst**  
**Kostenlose Radwanderung**

Samstag, 13.04.19  
Treffpunkt: 14.30 Uhr beim Kreisverkehr  
Rewe-Markt  
Ende ca. 17.00 Uhr

**Vorherige Anmeldung bei der VHS Außen-**  
**stellenleitung unbedingt erforderlich!**

Die Gemeinde Forst lädt ein zu einer geführ-  
ten Radwanderung über die Gemarkung zur  
Erkundung von Flora und Fauna. Besucht  
werden die flächenhaften Naturdenkmale  
Schelmenlache und Eschig. Weitere Stopps  
sind geplant: bei einer Testblühwiese der Ge-  
meinde, einer neu angelegten Blühwiese und  
dem Bienenbuckel beim OGV / Tauchsport-  
verein und der vom Netzwerk "Forst blüht auf"

Tipp!

Nähere Info  
zu den mit  
gekennzeichneten  
vhespresso –  
Kursen  
siehe Seite 56.

**21301 H**  
**Gitarre 1**  
**ab 12 Jahren – Anfänger**

Christin Drumm  
5 Abende  
Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr  
Jägerhaus, Vorderer Stube  
Gebühr: 144,- EUR

**20001 H**  
**Kindergeburtstage in Forst (kreativ)!**  
**Feiern sie ihren Kindergeburtstag**  
**über die VHS**

Nadine Münch  
Montag, 00.00 Uhr  
Gebühr: 115,- EUR inkl. Materialkosten  
Entspannt dem Kindergeburtstag entgegen-  
sehen. Wir organisieren Ihnen den Kinderge-  
burtstag! Für verschiedene Altersklassen, gibt  
es passende Kreativangebote, wie Seifen,  
Badekugeln oder Badeöle herstellen,  
Schmuckdesignerin für einen Tag, Oster,  
Weihnachts-, Winter- oder Halloween- Deko,  
Türkränze gestalten, Adventskalender gestal-  
ten, Anti-Pasti selbst gemacht, jahreszeitliche  
Kreativwerkstatt und vieles mehr... Für Mäd-  
chen ab 10 Jahren: "All about Beauty",  
"Trendy Nailstyling", Kosmetik selbst herstel-  
len, 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 Verbin-  
dung.



©babimu\_fotolia.com

gestalteten Streuobstwiese beim Walthersee.  
Station gemacht wird auch an der Bücherei,  
wo es Erläuterungen zum Projekt "Insekten-  
kräuter" gibt. Es erwarten Sie Informationen  
aus erster Hand von der Gemeinde, Förster  
a.D. Hans Rothweiler, dem BUND, "Forst  
blüht auf", Edina Bärwald und Claus Hörner.  
Die Radwanderung beginnt um 14.30 Uhr am  
Kreisverkehr beim Rewe Markt und endet um  
17.00 Uhr mit einem Umtrunk und Snack auf  
der Anlage des Obst- und Gartenbauvereins  
an der Kronauer Allee. Bürgermeister Bernd  
Killingler hat sein Kommen zugesagt.

zuzgl. 3,50 EUR Materialkosten, bei der Do-  
zentin zu bezahlen  
Beginn: Mi, 16.01.19  
Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß am  
Singen haben. Einfache Gitarrenbegleitungen  
und Grundbegriffe des Gitarrenspiels sind  
hier das Ziel des Kurses.

Bitte eigene Instrumente mitbringen.

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

**21302 H**  
**Gitarre 2**

Christin Drumm  
5 Abende  
Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr  
Jägerhaus, Vorderer Stube  
Gebühr: 144,- EUR

zuzgl. 3,50 EUR Materialkosten, bei der Do-  
zentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 16.01.19

Dieser Kurs baut auf den Anfängerkurs auf.  
Ziel des Kurses ist das Erlernen von Schlag-  
und Picking-Techniken, sowie das Erlernen  
weiterer Akkorde.

Bitte eigene Instrumente mitbringen.

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

**21303 H**  
**Gitarre 3**

Christin Drumm  
5 Abende  
Mittwoch, 20.30 - 21.30 Uhr  
Jägerhaus, Vorderer Stube  
Gebühr: 144,- EUR

zuzgl. 3,50 EUR Materialkosten, bei der Do-  
zentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 16.01.19

Der Kurs baut auf die vorangegangenen  
Kurse auf. Ziel dieses Kurses ist das Erlernen  
von weiteren Schlag- und Picking-Techniken,  
sowie das Erlernen weiterer Akkorde. Bitte ei-  
gene Instrumente mitbringen.

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

**30101 H**  
**Ein Nachmittag für Dich –**  
**Entspannungsworkshop**

Martina Schneider  
Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr  
Jägerhaus, Rotheimersaal  
Gebühr: 12,- EUR  
Termin: Sa, 26.01.19

Tauchen Sie ein in die Welt der Entspannung.  
Lassen Sie den Alltag einfach hinter sich und  
erleben Sie die wirkungsvollen Entspan-  
nungstechniken wie Autogenes Training, Pro-  
gressive Muskelentspannung nach Jacobson,  
Qigong, Atem- und Achtsamkeitsübungen,  
Fantasiereisen und Klang-Impressionen. An  
diesem Nachmittag können Sie herausfinden,  
welche Art der Entspannung für Sie geeignet  
ist.

Neben bequemer Kleidung benötigen Sie:  
Yoga- oder Isomatte, ein kleines Kissen,  
warme Socken, eine Decke und ein Getränk.

**30102 H**  
**Chan Mi Qi Gong**  
**(Wirbelsäulen-Qi Gong) Anfänger**

Martina Schneider  
2 Samstage

Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr  
Jägerhaus, Rotheimersaal  
Gebühr: 24,- EUR  
Beginn: Sa, 30.03.19  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe und ein Getränk.

Für AOK-Versicherte ist die Teilnahme an den mit unserem Logo gekennzeichneten Gesundheitskursen 1 mal pro Kalenderjahr kostenlos.

Bitte melden Sie sich hierzu bei der VHS mit Ihrer gültigen AOK-Versichertenkarte an.



**Qigong ist eine traditionelle chinesische Gesundheitsgymnastik und stimuliert den gesamten Körper, ist wohltuend und verhilft zum alten chinesischen Gesundheitsideal von "Gesundheit, Glück und langem Leben".**

Es verbessert die Durchblutung, verjüngt die Gelenke und aktiviert den gesamten Körper. Erste Wirkungen des Qigong sind meistens sofort zu spüren. Die Übungen fördern die körperliche und seelische Gesundheit und Verbesserung des Allgemeinbefindens. Die Teilnahme an den Kursen setzt keine besonderen Kenntnisse und Fähigkeiten voraus.

### 30103 H Qigong – Anfänger

Kirstin Brandenburger  
10 Abende  
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Jägerhaus, Rotheimersaal  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Mo, 28.01.19  
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken und ein Getränk.



### 30104 H Qigong – Anfänger

Kirstin Brandenburger  
10 Abende  
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Jägerhaus, Rotheimersaal  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Mo, 06.05.19  
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken und ein Getränk.



### 30105 H Qigong – Idogo für Fortgeschrittene

Kirstin Brandenburger  
10 Abende  
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Jägerhaus, Rotheimersaal  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Di, 29.01.19  
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken und ein Getränk.

### 30106 H Qigong – Idogo für Fortgeschrittene

Kirstin Brandenburger

10 Abende  
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Jägerhaus, Rotheimersaal  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Di, 07.05.19  
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken und ein Getränk.

**Yoga ist eine jahrtausendalte, indische Lebensweisheitslehre. Hatha-Yoga stellt einen Ausschnitt aus dem großen Bereich des Yoga dar, ist aber das, was im Westen gemeinhin unter dem Sammelbegriff Yoga verstanden wird. Yoga stärkt das innere und äußere Gleichgewicht, hält Körper und Geist geschmeidig und kann ein völlig neues Lebensgefühl vermitteln. Im Bereich seiner eigenen Fähigkeiten kann Yoga von jedem praktiziert werden, um Körper, Geist und Seele ein Höchstmaß an Ausgeglichenheit zu verleihen.**

### 30107 H Hatha-Yoga

Dieter Bender  
12 Abende  
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 89,- EUR  
Beginn: Mi, 09.01.19  
Sie benötigen bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen. Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.



### 30108 H Hatha-Yoga

Dieter Bender  
12 Abende  
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 89,- EUR  
Beginn: Mi, 10.04.19  
Sie benötigen bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen. Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.



### 30109 H Hatha-Yoga

Petra Leibold  
10 Abende  
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 74,- EUR  
Beginn: Mo, 14.01.19  
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, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen. Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.

### 30110 H Hatha-Yoga

Petra Leibold  
8 Abende  
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 59,- EUR



Beginn: Mo, 29.04.19  
Sie benötigen bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen. Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.

### 30111 H Hatha-Yoga

Deepika Gisy  
8 Abende  
Montag, 20.00 - 21.30 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 59,- EUR  
Beginn: Mo, 21.01.19  
Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, eine Matte, eine Decke sowie ein festes Sitzkissen.



### 30112 H Hatha-Yoga

Deepika Gisy  
8 Abende  
Montag, 20.00 - 21.30 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 59,- EUR  
Beginn: Mo, 06.05.19  
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 unerschwellige 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.**

**Kostenlose Schnupperstunde, für Alle, die Yin Yoga näher kennenlernen wollen:  
Donnerstag, 17. Januar, 19.30-21.00 Uhr im Jägerhaus, Dörre**

### 30113 H Yin-Yoga

Klementina Kovac  
10 Abende  
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 60,- EUR  
Beginn: Do, 24.01.19  
Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

### 30114 H Yin-Yoga

Klementina Kovac  
10 Abende  
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 60,- EUR  
Beginn: Do, 02.05.19  
Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

**Zen-Meditation oder Zazen** ist die reine Form der gegenstandslosen Versenkung und der Weg zu Satori. Der Geist wird zentriert und der Kopf von überflüssiger Gedankenflut geleert. Das eigene Selbst kommt ans Licht. Gelassenheit besiegt die Hektik.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit Zazen haben und/oder es üben möchten. Wir sitzen zu Anfang 2 mal 15 Minuten, dazwischen ein Kinhin. Es gibt keine Kōans, nur Stille und Leere.

## 30115 H

### Zen-Meditation (Zazen)

Dieter Bender

12 Abende

Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Jägerhaus, Dörre

Gebühr: 59,- EUR

Beginn: Mi, 09.01.19

Sie benötigen bequeme Kleidung, eine weiche Unterlage (Matte), ein festes Meditationskissen oder ein Meditationsbänkchen.

## 30116 H

### Zen-Meditation (Zazen)

Dieter Bender

12 Abende

Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Jägerhaus, Dörre

Gebühr: 59,- EUR

Beginn: Mi, 10.04.19

Sie benötigen bequeme Kleidung, eine weiche Unterlage (Matte), ein festes Meditationskissen oder ein Meditationsbänkchen.

Das neue  
Herbstprogramm  
erscheint am  
11. Juli 2019!

**Kapow®** ist ein **Kardio Power Workout**, welches auf den ursprünglichen Bewegungen unseres Körpers basiert. Jeder kann an diesem Kurs teilnehmen, selbst mit leichten Handicaps wie Übergewicht, Rückenbeschwerden etc.

## 30201 H

### KAPOW® Kardio Power Workout

Klementina Kovac

10 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Waldseehalle, Raum Waldseeblick

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Do, 24.01.19

## 30202 H

### KAPOW® Kardio Power Workout

Klementina Kovac

10 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Waldseehalle, Raum Waldseeblick

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Do, 02.05.19

## 30203 H

### Rund um den Rücken

Elena Schoog

12 Abende

Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr

Waldseehalle, Raum Waldseeblick

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Mi, 30.01.19

Ein den gesamten Körper umfassendes Trainingsprogramm zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung mit Schwerpunkt Bauch- und Rückenmuskulatur. Zusätzlich helfen Wahrnehmungsübungen eine aufrechte Körperhaltung zu entwickeln.

**Zumba® Fitness** ist ein vom **Latino-Lebensgefühl** inspiriertes **Tanz- und Fitness-Programm** mit **südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen**. Aus dieser Kombination entsteht ein **dynamisch, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining**. Ein **Zumba® Kurs** verbindet **schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout**, das die **optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperperformendem 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**.

## 30204 H

### Zumba® Fitness

Karina Köhler-Del Pozo

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Jägerhaus, Rotheimersaal

Gebühr: 52,- EUR

Beginn: Mi, 23.01.19

Bitte mitbringen: **Fitnessschuhe** (keine Laufschuhe), ein Handtuch und ein Getränk.

## 30205 H

### Zumba® Fitness

Karina Köhler-Del Pozo

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Jägerhaus, Rotheimersaal

Gebühr: 52,- EUR

Beginn: Mi, 08.05.19

Bitte mitbringen: **Fitnessschuhe** (keine Laufschuhe), ein Handtuch und ein Getränk.

## 30206 H

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger

12 Nachmittage

Donnerstag, 15.30 - 16.15 Uhr

Schwimmhalle der Lußhardtschule

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 31.01.19

Bitte Bademantel oder großes Handtuch, Bad sandals und Duschgel mitbringen.

## 30207 H

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger

12 Nachmittage

Donnerstag, 16.15 - 17.00 Uhr

Schwimmhalle der Lußhardtschule

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 31.01.19

Bitte Bademantel oder großes Handtuch, Bad sandals und Duschgel mitbringen.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht. Wir verweisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Kurse. Aus Gründen der Wassertiefe sollten die Teilnehmer bei allen Schwimmkursen größer als 115 cm sein.

Info!

## 30208 H

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger

12 Nachmittage

Donnerstag, 17.00 - 17.45 Uhr

Schwimmhalle der Lußhardtschule

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 31.01.19

Bitte Bademantel oder großes Handtuch, Bad sandals und Duschgel mitbringen.

## 30209 H

### Selbstbehauptungskurs und Selbstverteidigung für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Frank Herrmann

6 Nachmittage

Montag, 17.00 - 18.00 Uhr

Waldseehalle, Raum Waldseeblick

Gebühr: 24,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

Dieses Seminar basiert auf realitätsnahen, anwendbaren Übungen für die Aufmerksamkeit und Umsicht der Teilnehmer und soll es den Teilnehmern in möglichst kurzer Zeit ermöglichen, sich in gefährlichen oder nicht einschätzbaren Situationen vorteilhaft zu verhalten oder sich gegebenenfalls verteidigen zu können. In diesem Kurs wird die Psyche und das Selbstbewusstsein der Teilnehmer geschult um in den verschiedensten Situationen richtig reagieren zu können. Lernziele des Individuellen und sozialen Trainings: 1. Wahrnehmung schulen 2. Aufbau von Ich-Stärke 3. Erlernen von Selbstkontrolle und Selbstdisziplin 4. Erlernen von angemessener Selbstbehauptung. Die Selbstverteidigungstechniken sind eine Auswahl aus der vietnamesischen Selbstverteidigungsart Viet Vo Dao.

## 30210 H

### Bewegungsmeditation

Frank Herrmann

6 Abende

Montag, 20.00 - 21.00 Uhr

Waldseehalle, Gymnastikraum

Gebühr: 24,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

Bleiben Sie gesund, beweglich, fit und stark für mehr Energie und Wohlbefinden! Die Bewegungen sind abgeleitet aus dem Training



von Meister Tran Viet Tung aus Vietnam. Sie dehnen und kräftigen die wichtigsten Muskeln, Faszien und Sehnen. Diese Bewegungen sind für jeden geeignet unabhängig vom Alter und derzeitiger körperlicher Verfassung. Sie fördern: Gesundheit, Beweglichkeit, Kraft und Fitness, Entspannung, Gleichgewicht, Koordination, Achtsamkeit. Darüber hinaus sind sie der perfekte Ausgleich für unsere oft sitzende oder bewegungsarme Lebensweise.

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

**42201 H**  
**Spanisch A1**  
**Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**  
**Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 4**  
Mery Gubesch-Chililinga  
10 Abende  
Montag, 20.00 - 21.30 Uhr  
Jägerhaus, Huttenstube  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Mo, 07.01.19



## Hambrücken:

**Außenstellenleiterin:**  
**Simone Domroes**  
**Saumstr. 51**  
**76707 Hambrücken**  
**Tel.: 0176/24564395**  
**E-Mail:**  
**VHS.Hambruecken@gmx.de**

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

[https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs\\_aussenst=Hambr%C3%BCcken](https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs_aussenst=Hambr%C3%BCcken)

**Veranstaltungsorte:** Pfarrer-Graf-Schule, Pfarrer-Graf-Str. 8; Clubraum in der Lußhardthalle, Pfarrer-Graf-Str. 3, Grillhütte beim Vogelpark



©babimu\_fotolia.com

## 20001 I Kindergeburtstage in Hambrücken (kreativ)!

**Feiern sie ihren Kindergeburtstag über die VHS**

Nadine Münch  
Gebühr: 115,- EUR inkl. Materialkosten  
Entspannt dem Kindergeburtstag entgegen-  
sehen. Wir organisieren Ihnen den Kinderge-  
burtstag! Für verschiedene Altersklassen, gibt  
es passende Kreativangebote, wie Seifen,  
Badekugeln oder Badeöle herstellen,  
Schmuckdesignerinnen für einen Tag, Oster,  
Weihnachts-, Winter oder Halloween Deko,  
Türkränze gestalten, Adventskalender gestal-  
ten, Anti-Pasti selbst gemacht, jahreszeitliche  
Kreativwerkstatt und vieles mehr... Für Mäd-  
chen ab 10 Jahren: "All about Beauty",  
"Trendy Nailstyling", Kosmetik selbst herstel-  
len, 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  
Hambrücken, Frau Domroes unter  
0176/24564395 in Verbindung.

## 30201 I Zumba® Fitness

Karina Köhler-Del Pozo  
10 Abende  
Freitag, 19.30 - 20.30 Uhr  
Clubraum der Lußhardthalle  
Gebühr: 52,- EUR  
Beginn: Fr, 08.02.19  
Zumba® Fitness ist ein vom Latino-Lebens-  
gefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Pro-  
gramm mit südamerikanischer und internatio-  
naler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kom-  
bination entsteht ein dynamisch, begeistern-  
des und sehr effektives Fitnesstraining. Ein  
Zumba® Kurs verbindet schnellere und lang-  
samere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu  
einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die  
optimale Balance zwischen Ausdauertraining  
und körperformendem Muskelaufbau bietet.  
Die Tanzbewegungen und -schritte sind prob-  
lemlos zu erlernen und zielen auf die ver-  
schiedensten Muskelgruppen und nicht zu-  
letzt unseren wichtigsten Muskel überhaupt -  
das Herz.  
Bitte mitbringen: Fitnessschuhe (keine Lauf-  
schuhe), ein Handtuch und ein Getränk.

**40601 I**  
**Englisch A1, 50+**  
**Lehrbuch: Easy English A1.2, ab Unit 7**  
Ellen Geiger  
10 Abende  
Montag, 16.30 - 18.00 Uhr  
Pfarrer Graf-Schule, Zimmer 106  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mo, 11.03.19  
Dieser Kurs richtet sich an ältere Teilneh-  
mer/innen.

Wir werden in einem langsamen und individu-  
ell angepassten Tempo die englische Spra-  
che erarbeiten. Hauptaugenmerk soll auf das  
Hören und Sprechen unter weitgehendem  
Verzicht auf das Pauken von Grammatik ge-  
legt werden. Lernen mit Spaß und Freude soll  
das Motto dieses Kurses sein.



## Karlsdorf-Neuthard

**Außenstellenleiterin:**  
**Tatjana Mund**  
**Kohlfahrtstr. 4/i**  
**76689 Karlsdorf-Neuthard**  
**Tel.: 07251/3223479**  
**ab 17.00 Uhr**  
**E-Mail: vhs.Karlsdorf-Neuthard@gmx.de**

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

[https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs\\_aussenst=Karlsdorf-Neuthard](https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs_aussenst=Karlsdorf-Neuthard)

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

**Veranstaltungsorte:**  
**Altenbürgelhalle; Schönbornschule,**  
**Schönbornstr. 3, OT Karlsdorf; Se-**  
**bastianschule, Schulstr. 32, OT**  
**Neuthard; Stadtwaldheim**

## Wichtige Information!

**Bitte beachten Sie, dass die Ge-  
bühr (außer bei den Schwimm-  
kurse) für 10 Teilnehmer/innen be-  
rechnet ist. Kommt diese Zahl  
nicht zustande, so fällt der Kurs  
entweder aus, wird verkürzt oder  
findet mit einem Gebührenauf-  
schlag statt.**

Für AOK-Versicherte ist die Teilnahme an den mit unterem Logo gekennzeichneten Gesundheitskursen 1 mal pro Kalenderjahr kostenlos.

Bitte melden Sie sich hierzu bei der VHS mit Ihrer gültigen AOK-Versichertenkarte an.



**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

Sandra Bachmann  
10 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1  
Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Do, 24.01.19  
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.



## 30102 J

### Hatha-Yoga

Sandra Bachmann  
10 Abende

Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1  
Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Do, 24.01.19  
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.



## 30103 J

### Hatha-Yoga am Morgen

Ursula Budgkeit  
10 Vormittage

Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr  
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1  
Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mi, 16.01.19  
Erlernen und praktizieren von Entspannungs-, Atem- und Körperübungen. Yoga ist für jedermann/-frau geeignet. Die Muskulatur wird gestärkt, Blockaden und Verspannungen aufgelöst. Neue Vitalität und Beweglichkeit baut sich auf. Eine Yoga Stunde wirkt entspannend und führt zu mehr Achtsamkeit und Ausgeglichenheit.  
Bitte bequeme Kleidung, 1 Matte, 1 Decke, 1 Kissen mitbringen.



**Yoga ist eine jahrtausendalte Lehre, die Körper, Geist und Seele in Einklang miteinander bringt. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen finden wir zu mehr körperlichem Wohlbefinden und zu innerer Ruhe und Harmonie. Yoga kann in jedem Alter begonnen werden.**

## 30104 J

### Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Helga Kern  
10 Abende

Montag, 19.45 - 21.15 Uhr  
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1  
Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mo, 21.01.19  
Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

## 30105 J

### Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Helga Kern  
10 Abende

Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr  
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1  
Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Mi, 23.01.19  
Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

## 30106 J

### Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Helga Kern  
10 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr  
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1  
Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mi, 23.01.19  
Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

## 30201 J

### Zumba ®Fitness

Natalia Shkadarevich  
10 Vormittage

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 4  
Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Do, 17.01.19

## 30202 J

### Rückenfit

Andrea Gardonyi  
10 Vormittage

Freitag, 09.00 - 10.15 Uhr  
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 4  
Gebühr: 51,- EUR

Beginn: Fr, 01.02.19  
Ein Kurs für Einsteiger 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.

## 30203 J

### Aqua-Fitness

Tanja Jost  
10 Abende

Montag, 18.50 - 19.35 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 34,- EUR

zuzgl. 3,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Mo, 14.01.19

## 30204 J

### Aqua-Fitness

Tanja Jost  
10 Abende

Montag, 18.00 - 18.45 Uhr

Sebastianschule, OT Neuthard

Gebühr: 34,- EUR

zuzgl. 3,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Mo, 14.01.19

## 30205 J

### Aqua-Fitness

Franziska Tschernack  
10 Abende

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 42,- EUR

zuzgl. 3,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Di, 15.01.19

## 30206 J

### Aqua-Fitness

Franziska Tschernack  
10 Abende

Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 30,- EUR

zuzgl. 3,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Di, 15.01.19

## 30207 J

### Aqua-Fitness

Tanja Jost  
10 Abende

Dienstag, 18.55 - 19.40 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 34,- EUR

zuzgl. 3,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Di, 15.01.19

## 30208 J

### Aqua-Fitness

Tanja Jost  
10 Abende

Dienstag, 19.45 - 20.30 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 34,- EUR

zuzgl. 3,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Di, 15.01.19

## 30209 J

### Aqua-Fitness

Tanja Jost  
10 Abende

Freitag, 18.15 - 19.00 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 34,- EUR

zuzgl. 3,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Fr, 18.01.19

## 30210 J

### Aqua Fitness

Natalia Shkadarevich  
10 Nachmittage

Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Mi, 23.01.19  
Bei rhythmischen Bewegungen zu passender Musik kommen wir im Wasser bei guter Laune und viel Spaß ins Schwitzen.

**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.

## 30211 J

### Aqua Zumba®

Natallia Shkadarevich  
10 Nachmittage  
Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Mi, 23.01.19

## 30212 J

### Aqua Zumba®

Natallia Shkadarevich  
10 Nachmittage  
Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 30,- EUR  
Beginn: Mi, 23.01.19

## INFO

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.

## 30213 J

### Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren – Anfänger

Marina Laukötter  
10 Nachmittage  
Montag, 14.00 - 14.45 Uhr  
Schönbornscheule, OT Karlsdorf  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Mo, 21.01.19

## 30214 J

### Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren – Anfänger

Marina Laukötter  
10 Nachmittage  
Montag, 14.45 - 15.30 Uhr  
Schönbornscheule, OT Karlsdorf  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Mo, 21.01.19

## 30215 J

### Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren – Aufbaukurs

Marina Laukötter  
10 Nachmittage  
Montag, 15.30 - 16.15 Uhr  
Schönbornscheule, OT Karlsdorf  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Mo, 21.01.19  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

## 30216 J

### Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren – Aufbaukurs

Marina Laukötter  
10 Nachmittage  
Montag, 16.15 - 17.00 Uhr  
Schönbornscheule, OT Karlsdorf  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Mo, 21.01.19  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

## 30217 J

### Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren – Anfänger

Natallia Klimovets  
10 Nachmittage  
Mittwoch, 14.30 - 15.15 Uhr  
Schönbornscheule, OT Karlsdorf  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Mi, 09.01.19

## 30218 J

### Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren mit leichten Vorkenntnissen

Natallia Klimovets  
10 Nachmittage  
Mittwoch, 15.15 - 16.00 Uhr  
Schönbornscheule, OT Karlsdorf  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Mi, 09.01.19

## 30219 J

### Schwimmen für Kinder bis 9 Jahren – Vertiefung nach dem Seepferdchen

Natallia Klimovets  
10 Nachmittage  
Mittwoch, 16.00 - 16.45 Uhr  
Schönbornscheule, OT Karlsdorf  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Mi, 09.01.19

## 30220 J

### Schwimmen für Kinder bis 5 Jahren – Anfänger

Natallia Klimovets  
10 Nachmittage  
Mittwoch, 16.45 - 17.30 Uhr  
Schönbornscheule, OT Karlsdorf  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Mi, 09.01.19

## 30221 J

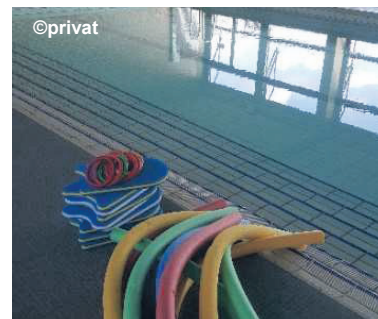
### Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren – Anfänger

Ramona Stuible-Huber  
8 Nachmittage  
Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr  
Schönbornscheule, OT Karlsdorf  
Gebühr: 40,- EUR  
Beginn: Mi, 16.01.19

## 30222 J

### Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren – Anfänger

Ramona Stuible-Huber  
8 Nachmittage  
Mittwoch, 18.45 - 19.30 Uhr  
Schönbornscheule, OT Karlsdorf  
Gebühr: 40,- EUR  
Beginn: Mi, 16.01.19



## 30223 J

### Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren – Anfänger

Silke Riehl  
10 Nachmittage  
Freitag, 15.00 - 15.45 Uhr  
Schönbornscheule, OT Karlsdorf  
Gebühr: 38,- EUR  
Beginn: Fr, 18.01.19

## 30224 J

### Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren – Anfänger

Silke Riehl  
10 Nachmittage  
Freitag, 15.45 - 16.30 Uhr  
Schönbornscheule, OT Karlsdorf  
Gebühr: 38,- EUR  
Beginn: Fr, 18.01.19

## 30225 J

### Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren – mit Vorkenntnissen

Silke Riehl  
10 Nachmittage  
Freitag, 16.30 - 17.15 Uhr  
Schönbornscheule, OT Karlsdorf  
Gebühr: 38,- EUR  
Beginn: Fr, 18.01.19



## 30501 J

### Frisch aus dem Wok – Thaiändische Küche

Cornelia Keller  
Mittwoch, 17.30 - 21.30 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard, Schulküche  
Gebühr: 21,- EUR  
zuzgl. ca. 10,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Mi, 13.03.19



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.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

## 30502 J

### Sushi

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr

Sebastianschule, OT Neuthard, Schulküche

Gebühr: 21,- EUR

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

Termin: Do, 06.06.19

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.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

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

## 40901 J

### Italienisch A1

**Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch: Allegro A1, Lektion 3**

Barbara Aceranti

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Schönbornscheule, OT Karlsdorf, Pavillon 3

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mi, 09.01.19

## 40902 J

### Italienisch A1

**Anfänger mit Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 14**

Barbara Aceranti

10 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Schönbornscheule, OT Karlsdorf, Pavillon 3

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Di, 08.01.19

## 42201 J

### Spanisch A1

**Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Perspectivas Ya! A1, ab Lektion 3**

Antonia Lopez Gil

10 Abende

Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Schönbornscheule, OT Karlsdorf, Pavillon 3

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Di, 22.01.19



## Kraichtal OT Menzingen

**Außenstellenleiterin:**  
**Ramona Baureis**  
**An der Schießmauer 35**  
**76703 Kraichtal**  
**Tel.: 07258/3279952**  
**E-Mail: vhs-  
menzingen@web.de**

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

[https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs\\_aussenst=Menzingen](https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs_aussenst=Menzingen)

Ihre Anmeldung ist schriftlich mit dem SEPA-Lastschriftmandat möglich. Dieses finden Sie in allen Programmheften der VHS oder auf der Homepage der Stadtverwaltung Kraichtal unter: [www.kraichtal.de/Leben&Freizeit/Schulen/Volkshochschule](http://www.kraichtal.de/Leben&Freizeit/Schulen/Volkshochschule). Sie können das unterschriebene SEPA-Lastschriftmandat auch per E-Mail oder per Post an die VHS-Außenstelle des Ortes senden, an dem Sie die Veranstaltung besuchen wollen. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie werden nur bei Terminänderungen oder Nicht-zu-Stande-Kommen des Kurses benachrichtigt. Melden Sie sich bitte rechtzeitig an, damit der Kurs stattfinden kann.

**Veranstaltungsorte:**

**Grundschule Menzingen, Heilbronner Str.56, Rathaus Vereinsraum; Bürgersaal Menzingen, Mittelstr. 45**

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 Wiederholer/innen zu empfehlen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

## 30101 M

### Qigong –

#### Lächelnd bewegen und entspannen

Karin Czado-Pollert

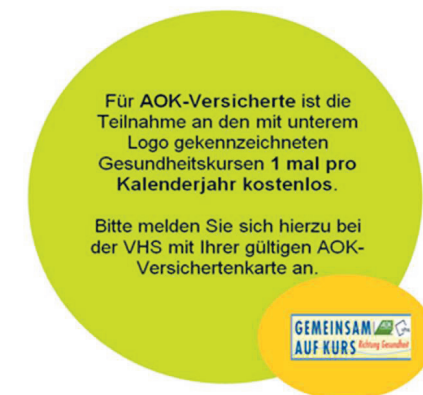
10 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Grundschule Menzingen

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Di, 15.01.19 Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken



## 30102 M

### Qigong –

#### Lächelnd bewegen und entspannen

Karin Czado-Pollert

8 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Grundschule Menzingen

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Di, 02.04.19

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken



**KAHA®** bedeutet übersetzt "energiegeladen" und ist eine von Taiji, Qigong, Kung Fu, Haka und dem klassischen Yoga inspirierte Sportart. Langsame und fließende Bewegungen stellen eine Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität her und kräftigen, dehnen und entspannen wichtige Muskelgruppen des Körpers, um typischen Alltagsbeschwerden entgegen zu wirken. **KAHA®** wirkt beruhigend für den Geist und sorgt für innere Ruhe, somit wird Stress abgebaut und das Gefühl von Entspannung stellt sich ein. Es ist von jedem durchführbar, unabhängig von Alter und Trainingszustand, ganz ohne Vorkenntnisse, und vermittelt Spaß an der Bewegung.

## 30103 M

### KAHA®

Sabrina Ortmeier

10 Abende

Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Grundschule Menzingen

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Do, 17.01.19

## 30104 M

### KAHA®

Sabrina Ortmeier  
10 Abende  
Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr  
Grundschule Menzingen  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Do, 04.04.19

Bei diesen Kursen geht es um ein ganzheitliches Training für einen gesunden Körper. Durch verschiedene Übungsformen und Hilfsmittel werden die Beweglichkeit, die Koordination und die Kondition trainiert.

## 30201 M

### Gesundheitssport für Frauen

Gisela Hoffmann  
10 Abende  
Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr  
Grundschule Menzingen  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Mi, 16.01.19  
Mitzubringen sind: ein Handtuch, eine Gymnastikmatte und Gymnastik- oder Sportschuhe.

## 30202 M

### Gesundheitssport für Frauen

Gisela Hoffmann  
10 Abende  
Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr  
Grundschule Menzingen  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Mi, 03.04.19  
Mitzubringen sind: ein Handtuch, eine Gymnastikmatte und Gymnastik- oder Sportschuhe.

## 30203 M

### Gesundheitssport für Frauen

Gisela Hoffmann  
10 Abende  
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr  
Grundschule Menzingen  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Mi, 16.01.19  
Mitzubringen sind: ein Handtuch, eine Gymnastikmatte und Gymnastik- oder Sportschuhe.



©Volkshochschulverband BW

## 30204 M

### Gesundheitssport für Frauen

Gisela Hoffmann  
10 Abende  
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr  
Grundschule Menzingen  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Mi, 03.04.19  
Mitzubringen sind: ein Handtuch, eine Gymnastikmatte und Gymnastik- oder Sportschuhe.



## Kraichtal OT Münzesheim

### Außenstellenleiterin:

Katharina Fessler

Wiesenstr. 19a

76703 Kraichtal

Tel.: 07250/929420

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

Anmeldungen für diese Außenstelle  
auch online unter:

[https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs\\_aussenst=M%C3%BCnchesheim](https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs_aussenst=M%C3%BCnchesheim)

Ihre Anmeldung ist nur noch schriftlich mit dem SEPA-Lastschriftmandat möglich. Dieses finden Sie in allen Programmheften der VHS oder auf der Homepage der Stadtverwaltung Kraichtal unter:

[www.kraichtal.de/Leben&Freizeit/Schulen/Volkshochschule](http://www.kraichtal.de/Leben&Freizeit/Schulen/Volkshochschule).

Sie können das unterschriebene SEPA-Lastschriftmandat auch per E-Mail oder per Post an die VHS-Außenstelle des Ortes senden, an dem Sie die Veranstaltung besuchen wollen. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie werden nur bei Terminänderungen oder Nicht-zu-Stande-Kommen des Kurses benachrichtigt. Melden Sie sich bitte rechtzeitig an, damit der Kurs stattfinden kann.

### Veranstaltungsorte:

Schwimmbad Münzesheim, Mönchsweg (Sporthalle/Schule); Markgrafenschule Münzesheim, Mönchsweg 12; Bürgerhaus Gochsheim, Hauptstr. 83, Mehrzweckhalle Neuenbürg, Jeddemannstr. 20, evang. Gemeindehaus Münzesheim, Pfarrgasse 2a

## 20701 N

### Einführung in das Zeichnen

Agoston Patisti  
15 Abende  
Dienstag, 18.30 - 20.30 Uhr  
Markgrafenschule Münzesheim  
Gebühr: 134,- EUR  
zuzgl. Materialkosten

Beginn: Di, 29.01.19

Dieser Kurs beinhaltet Übungen von geraden und ungeraden Linien mit Feder und Pinsel, das Sehen lernen von geometrischen Raumkörpern in der Perspektive, Licht und Schatten, Übungen von Raumkörpern, anfängliche Zeichnungen der Anatomie von Mensch und Tier. In den darauffolgenden Semestern sind vorgesehen: Stimmungszeichnungen in der Natur, Menschen, Tiere, Pflanzen, Gebäude und Landschaften, Beginn von Akt- und Porträtzeichnungen. Dieser Kurs arbeitet mit allen Maltechniken: Tusche, Lavieren, Aquarellieren, Farbstift, Kreide, Acryl und Öl. Die Fortgeschrittenen studieren: Impressionisten, Expressionisten, Surrealisten, Op-art und die zeitgenössische Moderne.

Bitte am 1. Tag mitbringen: Kugelschreiber und DIN A 4 Papierbögen.

## 20501 N

### Disco-Fox – Tanzkurs für Anfänger (Paare)

Josef Kovarik, Silvia Kovarik  
2 Abende  
Samstag, 20.00 - 22.00 Uhr  
Bürgerhaus Gochsheim  
Gebühr: 25,- EUR pro Person  
Termine: 09./16.02.19

Liegt Ihr Tanzkurs schon einige Jahre zurück oder haben Sie gerade erst Ihre Begeisterung fürs Tanzen entdeckt? "Disco-Fox" tanzt man zu fetziger Popmusik - also zu vielen aktuellen Hits. Der abwechslungsreiche Tanz bietet unzählige Variationsmöglichkeiten. Mit viel Spaß und Freude am Tanzen wird der "Disco-Fox" von den Grundschritten an erlernt.



©Contrastwerkstatt\_fotolia.com

## 20502 N

### Hochzeitstanzkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger (Paare) Wiener Walzer, langsamer Walzer, Disco-Fox

Silvia Kovarik, Josef Kovarik  
2 Abende  
Samstag, 18.00 - 20.00 Uhr  
Bürgerhaus Gochsheim  
Gebühr: 25,- EUR pro Person  
Termine: 09./16.02.19

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, dass jeder Teilnehmer profitieren und seine eigenen Grenzen erweitern kann.

## 30101 N

### Yoga für Fortgeschrittene

Gabriele Sturm

10 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort wird noch bekanntgegeben

Gebühr: 67,- EUR

Beginn: Do, 10.01.19

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutsch-  
feste Matte und eine Decke.

## 30102 N

### Yoga für Fortgeschrittene

Gabriele Sturm

11 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort wird noch bekanntgegeben

Gebühr: 74,- EUR

Beginn: Do, 28.03.19

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutsch-  
feste Matte und eine Decke.

## 30201 N

### Rückenfit

Anette Gauch

10 Abende

Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr

Mehrzweckhalle Neuenbürg

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Di, 08.01.19

## 30202 N

### Rückenfit

Anette Gauch

12 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Mehrzweckhalle Neuenbürg

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Di, 02.04.19

## 30203 N

### Rückenfit

Anette Gauch

10 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Markgrafen-Schule Münzesheim, Schulsport-  
halle

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Di, 08.01.19

## 30204 N

### Rückenfit

Anette Gauch

12 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Markgrafen-Schule Münzesheim, Schulsport-  
halle

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Di, 02.04.19

## 30205 N

### Fit Mix / Bauch-Beine-Po-Training

Christian Krieg

10 Abende

Montag, 20.00 - 21.00 Uhr

Mehrzweckhalle Neuenbürg

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

Eine ausgewogene Mischung aus Kräftigung, Straffung, Ausdauer und Fettverbrennung. Mit Hilfe von speziellen Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen werden neben Bauch, Beine, Po auch der Rücken und die Fitness des gesamten Körpers trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.

## 30206 N

### Bewegung im Wasser

#### Freies Schwimmen für Alle

Katharina Fessler

10 Abende

Dienstag, 20.15 - 21.00 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 23,- EUR

Beginn: Di, 08.01.19

## 30207 N

### Bewegung im Wasser

#### Freies Schwimmen für Alle

Katharina Fessler

12 Abende

Dienstag, 20.15 - 21.00 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 27,- EUR

Beginn: Di, 26.03.19

**Aqua-Fit - Wie der Name schon sagt, findet Aqua-Fit im Wasser statt. Kräftigen Sie Ihre Muskeln und bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung durch den Widerstand des Wassers. Die positive Eigenschaft des Wassers wird beim Aqua-Fit von vielen auch vorbeugend zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens genutzt. Durch den Auftrieb des Wassers wiegt der Trainierende nur noch 10 % seines Körpergewichts. Dabei werden die Gelenke entlastet und somit eine bessere Beweglichkeit erzielt. Das hält Jung und Alt fit und macht außerdem noch Spaß. Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.**

## 30208 N

### Aqua-Fitness

Katharina Fessler

10 Abende

Montag, 18.15 - 19.00 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19



©kzenon\_fotolia.com

## 30209 N

### Aqua-Fitness

Katharina Fessler

12 Abende

Montag, 18.15 - 19.00 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 25.03.19

## 30210 N

### Aqua-Fitness

Katharina Fessler

10 Abende

Montag, 19.00 - 19.45 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

## 30211 N

### Aqua-Fitness

Katharina Fessler

12 Abende

Montag, 19.00 - 19.45 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 25.03.19

## 30212 N

### Aqua-Fitness

Katharina Fessler

10 Abende

Montag, 19.45 - 20.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

Beginn: Mo, 07.01.19

## 30213 N

### Aqua-Fitness

Katharina Fessler

12 Abende

Montag, 19.45 - 20.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 25.03.19

## 30214 N

### Aqua-Fitness

Bianca Pfitzenmeier

10 Abende

Dienstag, 18.45 - 19.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

Beginn: Di, 08.01.19

## 30215 N

### Aqua-Fitness

Bianca Pfitzenmeier

12 Abende

Dienstag, 18.45 - 19.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Di, 26.03.19

## 30216 N

### Aqua-Fitness

Katharina Fessler

10 Abende

Dienstag, 19.30 - 20.15 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

Beginn: Di, 08.01.19

## 30217 N

### Aqua-Fitness

Katharina Fessler

12 Abende

Dienstag, 19.30 - 20.15 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Di, 26.03.19

## 30218 N

### Aqua-Fitness

Katharina Fessler, Tessa Koringner

10 Abende

Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

Beginn: Fr, 11.01.19



## 30219 N

### Aqua-Fitness

Katharina Fessler, Tessa Koringer  
10 Abende  
Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 37,- EUR  
Beginn: Fr, 29.03.19

## 30220 N

### Aqua-Fitness

Tessa Koringer, Katharina Fessler  
10 Abende  
Freitag, 19.30 - 20.15 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 37,- EUR  
Beginn: Fr, 11.01.19

## 30221 N

### Aqua-Fitness

Tessa Koringer, Katharina Fessler  
10 Abende  
Freitag, 19.30 - 20.15 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 37,- EUR  
Beginn: Fr, 29.03.19

**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+

Bianca Pfitzenmeier  
10 Abende  
Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 37,- EUR  
Beginn: Di, 08.01.19

## 30223 N

### Wassergymnastik 50+

Bianca Pfitzenmeier  
10 Abende  
Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 37,- EUR  
Beginn: Di, 26.03.19

## 30224 N

### Wassergymnastik 60+

Katharina Fessler, Tessa Koringer  
10 Abende  
Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 37,- EUR  
Beginn: Fr, 11.01.19

## 30225 N

### Wassergymnastik 60+

Katharina Fessler, Tessa Koringer  
10 Abende  
Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 37,- EUR  
Beginn: Fr, 29.03.19

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

## 30226 N

### Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Thorsten Koein  
10 Vormittage  
Samstag, 10.40 - 11.25 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 39,- EUR  
Beginn: Sa, 12.01.19

## 30227 N

### Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Thorsten Koein  
10 Vormittage  
Samstag, 10.40 - 11.25 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 39,- EUR  
Beginn: Sa, 06.04.19

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. Aus Gründen der Wassertiefe sollten die Teilnehmer bei allen Schwimmkursen größer als 115 cm. sein.

Info!

## 30228 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Anfänger

Thorsten Koein  
10 Vormittage  
Samstag, 09.00 - 09.45 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 65,- EUR  
Beginn: Sa, 12.01.19

## 30229 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Anfänger

Thorsten Koein  
10 Vormittage  
Samstag, 09.00 - 09.45 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 65,- EUR  
Beginn: Sa, 06.04.19

**Die Teilnehmerzahl ist bei den Schwimmkursen auf 6 Kinder begrenzt!**

## 30230 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs

Thorsten Koein  
10 Vormittage  
Samstag, 09.50 - 10.35 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 65,- EUR  
Beginn: Sa, 12.01.19  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

## 30231 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs

Thorsten Koein  
10 Vormittage  
Samstag, 09.50 - 10.35 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 65,- EUR  
Beginn: Sa, 06.04.19  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

## 30232 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs

Thorsten Koein  
10 Mittage  
Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 65,- EUR  
Beginn: Sa, 12.01.19  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

## 30233 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs

Thorsten Koein  
10 Mittage  
Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 65,- EUR  
Beginn: Sa, 06.04.19  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

## 30234 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Profikurs

Thorsten Koein  
10 Mittage  
Samstag, 12.20 - 13.05 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 65,- EUR  
Beginn: Sa, 12.01.19  
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 – Profikurs

Thorsten Koein  
10 Mittage  
Samstag, 12.20 - 13.05 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 65,- EUR  
Beginn: Sa, 06.04.19  
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

Herbert Bender  
8 Nachmittage  
Samstag, 13.10 - 13.55 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Sa, 12.01.19

## 30242 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbau

Herbert Bender  
8 Nachmittage  
Samstag, 15.25 - 16.10 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Sa, 12.01.19  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

## 30243 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbau

Herbert Bender  
8 Nachmittage  
Samstag, 15.25 - 16.10 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Sa, 06.04.19  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

## 30244 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Profikurs

Sabrina Förster  
8 Nachmittage  
Samstag, 16.10 - 16.55 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 40,- EUR  
Beginn: Sa, 12.01.19  
Für Kinder, die bereits schwimmen können.  
Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

## 30245 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Profikurs

Sabrina Förster  
8 Nachmittage  
Samstag, 16.10 - 16.55 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 40,- EUR  
Beginn: Sa, 06.04.19  
Für Kinder, die bereits schwimmen können.  
Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

## 30246 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Anfänger

Sabrina Förster  
8 Nachmittage  
Samstag, 16.55 - 17.40 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 40,- EUR  
Beginn: Sa, 12.01.19

## 30247 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Anfänger

des Alltags.

Sabrina Förster  
8 Nachmittage  
Samstag, 16.55 - 17.40 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 40,- EUR  
Beginn: Sa, 06.04.19

## 30248 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs

Sabrina Förster  
8 Abende  
Samstag, 17.40 - 18.25 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 40,- EUR  
Beginn: Sa, 12.01.19  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

## 30249 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs

Sabrina Förster  
8 Abende  
Samstag, 17.40 - 18.25 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 40,- EUR  
Beginn: Sa, 06.04.19  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.



## 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/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs\\_aussenst=Unter%C3%B6wisheim](https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs_aussenst=Unter%C3%B6wisheim)

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](http://www.kraichtal.de/Leben&Freizeit/Schulen)

Sie können das unterschriebene SEPA-Lastschriftmandat auch per 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.

## 21301 R

### Gitarre für Mitarbeiter in der Kinder-, Jugend- und Seniorenarbeit für Anfänger

Michael von der Weth  
8 Abende  
Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr  
Eisenhutschule Unteröwisheim  
Gebühr: 71,- EUR  
Beginn: Mi, 06.02.19  
Singen macht Spaß und noch schöner wird es durch Gitarrenbegleitung. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Allein durch das Spielen erwerben Sie die notwendigen praktischen und theoretischen Kenntnisse, ohne "trockenes Pauken". Sie erlernen Grundlagen, die Ihnen ein weites Spektrum an individuellen Möglichkeiten bietet. Bitte eigenes Instrument mitbringen.

Für AOK-Versicherte ist die Teilnahme an den mit unserem Logo gekennzeichneten Gesundheitskursen 1 mal pro Kalenderjahr kostenlos.

Bitte melden Sie sich hierzu bei der VHS mit Ihrer gültigen AOK-Versichertenkarte an.



## 30101 R

### Hatha-Yoga

Heike Buchleither  
10 Abende  
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr  
Eisenhutschule Unteröwisheim  
Gebühr: 60,- EUR  
Beginn: Di, 22.01.19  
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

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

**Psychische und körperliche Anspannungen gehen Hand in Hand. Bei geistiger bzw. psychischer Anspannung wird vom Gehirn ein Signal an den Muskelapparat gesendet mit dem Befehl „Anspannen“. Genauso verhält es sich im umgekehrten Fall, wenn Muskeln sich an- oder entspannen, wird ein Signal an das Gehirn gesendet, sich an- oder zu entspannen. Mit der PMR nach Jacobsen lernt Ihr, genau dies zu steuern. Durch gezielte An- und Entspannung bringt Ihr Körper und Geist zur Ruhe und mehr Gelassenheit, um besser mit Stresssituationen umgehen zu können.**

## 30102 R Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen Erwachsene

Stefanie Hilpp  
8 Vormittage  
Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr  
Friedrich-Ebert-Str. 11, 76703 Kraichtal  
Gebühr: 80,- EUR  
Beginn: Do, 10.01.19

## 30103 R Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen Erwachsene

Stefanie Hilpp  
8 Abende  
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Friedrich-Ebert-Str. 11, 76703 Kraichtal  
Gebühr: 80,- EUR  
Beginn: Do, 10.01.19



© S.Kobold\_fotolia.com

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am Wirksamsten davor geschützt. Der Dozent erlernt mit den Kindern, alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining üben die Kinder erste Selbstverteidigungstechniken ein. Das Kursprogramm wird mit zahlreichen Übungen und Spielen, welche das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, abgerundet. Am ersten Kurstag besteht für die Eltern Gelegenheit, sich im Beisein ihrer Kinder über den kompletten Kursablauf zu informieren. Am letzten Kurstag besteht für die Eltern die Möglichkeit, im Beisein ihrer

**Kinder in den letzten 20 Minuten der Kursstunde anstehende Probleme zu besprechen, wobei auch Verhaltenstipps gegeben werden.**

## 30201 R Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 6 und 7 Jahren

Karlheinz Bollheimer  
4 Nachmittage  
Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr  
Mehrzweckhalle Unteröwisheim  
Gebühr: 23,- EUR  
Beginn: Di, 19.03.19  
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

## 30202 R Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 8 bis 12 Jahren

Karlheinz Bollheimer  
4 Nachmittage  
Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr  
Mehrzweckhalle Unteröwisheim  
Gebühr: 23,- EUR  
Beginn: Di, 19.03.19  
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

## 30203 R Fit-Mix

Christian Krieg  
10 Abende  
Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr  
Eisenhutschule Unteröwisheim  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Di, 05.02.19  
Eine ausgewogene Mischung aus Kräftigung, Straffung, Ausdauer und Fettverbrennung. Mithilfe von speziellen Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen werden neben Bauch, Beine, Po auch der Rücken und die Fitness des gesamten Körpers trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.



©babimu\_fotolia.com

## 30501 R Kindergeburtstage buchen in Unteröwisheim (kochen und backen)! Feiern sie ihren Kindergeburtstag über die VHS

Christina Exner  
Gebühr: 140,- EUR  
inkl. 45,- EUR für Lebensmittel und Getränke  
Termin: Mo, 01.07.19  
Höchstteilnehmerzahl: 8

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.



©exclusive-design\_fotolia.com

## 30502 R Genial italienisch Kulinarischer Streifzug durch Italiens Provinzen Pizza, Pasta und mehr

Cornelia Keller  
Mittwoch, 18.00 - 22.00 Uhr  
Eisenhutschule Unteröwisheim  
Gebühr: 26,- EUR  
zuzgl. ca. 12,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Mi, 03.04.19  
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs nur mit 8 Personen durchgeführt. Italiens Küche steckt voller Abwechslungen und Überraschungen. Sie bietet neben leckeren Pastagerichten, hervorragende Fleisch-Gemüse- und Fischgerichte, sowie knackige Salate und köstliche Desserts. Buon appetito!

## 30503 R Kulinarische Reise durch Frankreichs Provinzen – Schlemmen und Genießen

Cornelia Keller  
Donnerstag, 18.00 - 22.00 Uhr  
Eisenhutschule Unteröwisheim  
Gebühr: 26,- EUR  
zuzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Do, 02.05.19  
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs nur mit 8 Personen durchgeführt. Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise durch Frankreichs Süden und Süd-Westen voller Abwechslungen: herrliches Gemüse, frischer Fisch und Schalentiere, Lamm und köstliche Desserts.

## 70201 R Mathematik für Realschüler der Klasse 10 – Prüfungsvorbereitung

Tanja Haller  
8 Abende  
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr  
Eisenhutschule Unteröwisheim  
Gebühr: 44,- EUR  
Beginn: Mo, 11.02.19  
Folgende Themengebiete werden wiederholt: Sachrechnen (Dreisatz, Prozent- und Zinsrechnen), Trigonometrie und Stereometrie



(Winkel, Strecken, Flächen- und Körperberechnung), Algebra (Gleichungen, Gleichungssysteme und Funktionen), Wahrscheinlichkeitsrechnung. Alle Themenbereiche werden anhand von Prüfungsaufgaben der letzten Jahre geübt. Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck und Formelsammlung.



## Östringen

**Außenstellenleiterin:**  
**Paz Larios**  
**Rodelweg 22**  
**76684 Östringen**  
**Tel.: 07253/989870**  
**E-Mail: Pazlarios@live.cl**

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

[https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs\\_aussenst=%C3%96stringen-Odenheim](https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs_aussenst=%C3%96stringen-Odenheim)

**Veranstaltungsorte:**  
**Hermann-Kimling-Halle Ballettraum, Mozartstr. 1b; Sportpark Soliswiesen, Am Schwimmbad 6; Leibniz Gymnasium Östringen (LGÖ)/Thomas Morus Realschule, Mozartstr. 1d, Eingang durch die Johann-Strauß-Str; Städtische Musik- und Kunstschule Östringen, Hauptstr. 70; Stadthalle Östringen, Johann-Sebastian-Bach-Str. 24**

**10301 T**  
**Berufsunfähigkeitsversicherung – was ist das und brauche ich es überhaupt?**

**Vortrag**  
Thiemo Faulhaber  
Montag, 18.30 Uhr  
LGÖ / Realschule Anbau,  
Eingang Verbindungsflur  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 25.03.19

**Voranmeldung erforderlich!**  
Der Vortrag richtet sich an alle Personen, die im Berufsleben stehen und auf ihr laufendes Einkommen angewiesen sind. Nahezu jeder wurde schon damit konfrontiert, eine Berufs-unfähigkeitsversicherung 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. Unter anderem werden auch Begrifflichkeiten und Details verschiedener Versicherungsbedingungen erklärt und verständlich gemacht.

**10302 T**  
**ETF und Indexfonds!**

**Vortrag**  
Klaus Heinzmann  
Donnerstag, 18.30 Uhr  
LGÖ / Realschule Anbau,  
Eingang Verbindungsflur  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Do, 14.03.19

**Voranmeldung erforderlich**

Kennen Sie den DAX? Dann kennen Sie im Prinzip schon einen ETF! ETF (Exchange Traded Fonds, gerne auch Einfach Transparent Flexibel) sind seit Jahren in aller Munde und werden von Verbraucherschützern, wie auch unabhängigen Finanzexperten (u.a. Herr Prof. Dr. Walz, HS Ludwigshafen a. Rh.), nachhaltig empfohlen. Was hat es mit dieser an der Börse gehandelten Anlageform auf sich? Wo liegen die Chancen, die Risiken, die Kosten, die Renditen? Wie transparent und effizient sind ETFs und warum ist die Rendite höher als bei einem gemanagten Fonds? Warum gehören ETFs zu einem ausgewogenen Altersvorsorgekonzept schlicht und einfach dazu? Informieren Sie sich bilden sich Ihre eigene Meinung. ETF - Vermögensaufbau mit breiter Brust! Jetzt anmelden und in 90 Minuten erfahren, worum es bei dieser Anlageklasse geht.

**10303 T**  
**Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau – Altersvorsorge**

**Vortrag**  
Klaus Heinzmann  
Donnerstag, 18.30 Uhr  
LGÖ / Realschule Anbau,  
Eingang Verbindungsflur  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Do, 11.04.19

**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. Wer sein Geld anlegen möchte, hat heute die Qual der Wahl. 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, Rürup, Betriebliche Vorsorge, Rentenversicherung, und, und, und. Hier setzt der Vortrag an und beleuchtet die jeweiligen Unterschiede und die

individuellen Vor- und Nachteile. Jede Variante hat ihre ausdrückliche Berechtigung - trotzdem ist nicht jede für jeden Sparer geeignet. Finden Sie heraus, welche Anlageform am besten auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Der Vortrag verfolgt folgende Ziele: Zum einen können die Teilnehmer danach für sich beurteilen, welche Anlageformen am besten zu Ihnen passen. Zum anderen können sie sich kritisch mit bereits bestehenden Investments auseinandersetzen und hinterfragen, ob diese so umgesetzt wurden, wie sie eigentlich geplant waren.

**10401 T**  
**Wohnung oder Haus mit Pilzbefall?**

**Vortrag**  
Frank Seitz  
Freitag, 19.00 Uhr  
LGÖ / Realschule Anbau, Eingang Verbindungsflur  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Fr, 22.03.19

**Voranmeldung erforderlich!**

Schimmelpilz kann wachsen, wo Feuchtigkeit ist. Diese kann z.B. durch Kondensation der Luftfeuchte an kalten Wandoberflächen, durch einen Wasserschaden, eine defekte Gebäudeabdichtung oder falsches Lüften entstehen. Typisch für den Schimmelpilzbefall sind zunächst Flecken, verbunden mit einem muffigen Geruch. Nicht alle Schimmel- bzw. Hefepilze sind gleich auf den Wandoberflächen zu erkennen, sie können sich auch durch aufsteigende Feuchtigkeit und gutem Nährboden z.B. im Estrich oder auf Mineralputzen, sowie Tapeten vermehren. Vermeidung und Reduzierung von diesen Krankmachenden Erregern ist der Inhalt dieses Vortrages.

**10402 T**  
**Gesundheitliche Auswirkungen durch Elektromog**  
**Elektromog – Was ist das und wie wirkt er?**

**Vortrag**  
Frank Seitz  
Freitag, 19.00 Uhr  
LGÖ / Realschule Anbau,  
Eingang Verbindungsflur  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Fr, 05.07.19

**Voranmeldung erforderlich!**

Elektromog ist eine Sammelbezeichnung für künstlich erzeugte Felder, Wellen und Strahlungen, die hauptsächlich aus technischen Geräten (wie z.B. bei schnurlosen DECT -Telefonen, Wlan) und elektrischen Installationen entsteht. Wir sind umgeben von einem unnatürlichen Elektroklima durch Elektroinstallationen, Sendemasten für Mobilfunk, Radio und Fernsehen, Radar, Hochspannungsleitungen, Bahnstrom, Trafostationen, Handys, Babyphone, etc. Besonders im Schlafbereich wird unser Körper durch diese Felder - Wellen unter Druck gesetzt. Dieser Vortrag möchte über Gefahren bzw. Vermeidung und Reduzierung von Elektromog informieren.

## 10601 T Indianische Weisheit – Die Hüter des alten Wissens

### Vortrag

Margot Grados-Ramos  
Montag, 19.00 Uhr  
LGÖ / Realschule Anbau,  
Eingang Verbindungsflur  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 06.05.19

### Voranmeldung erforderlich!

Seit über 30 Jahren gibt es immer mehr indianische Lehrer, die uns "Weiße" an ihren für sie heiligen Zeremonien teilnehmen lassen und ihr früher geheimes Wissen öffnen. Mehr und mehr wird die indianische Überlieferung dem westlichen, "zivilisierten" Menschen so zugänglich wie die christliche, buddhistische oder islamische, und er kann sie als Teil des großen Mosaiks der Weltkulturen begreifen. Doch viele lehnen es auch ab, von diesen "Wilden" oder "Heiden" zu lernen. Wer sich doch darum bemüht, wird vielleicht mit Erstaunen feststellen, dass der Indianer einen Bezug zur Natur, zu "Großmutter Erde", ein Wissen um ihre Gesetzmäßigkeiten und eine Achtung, einen Respekt vor ihr hat, den wir auch in einigen hiesigen Bauernweisheiten und alten Bräuchen wiederfinden. Die beiden wichtigsten Gesetze der indianischen Welt lauten: "Die Frau ist heilig" - und: "Es darf nichts geschehen, was den Kindern schadet".

## 10602 T Positives Denken – die Macht der Gedanken und Vorstellungen

### Vortrag

Margot Grados-Ramos  
Montag, 19.00 Uhr  
LGÖ / Realschule Anbau,  
Eingang Verbindungsflur  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 20.05.19

### Voranmeldung erforderlich!

Der Weg vom Opfer zum Schöpfer seines Lebens geht über das Bewusstwerden und bewusste Gestalten seiner Gedanken und Vorstellungen. Diese haben eine große Macht und beeinflussen unser Leben weit mehr, als wir glauben. Sie prägen unsere innere Einstellung und damit unser Erleben der Welt. Was wir denken, steht unsichtbar auf unserer Stirn geschrieben und zieht entsprechende Ereignisse an, die wir oft gar nicht wollen. "Wer Unkraut denkt, kann nicht Rosen ernten", oder "wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus", heißt es im Volksmund. Die Veränderung und Verbesserung unseres Lebens geht von innen nach außen. Erwarten wir dies umgekehrt, so erhalten wir keine bleibend guten Resultate.

## 10603 T "Denken hält fit" – Einführung ins aktive Gehirntraining

### Vortrag

Christiane Rathgeb  
Montag, 18.00 Uhr  
LGÖ / Realschule Anbau,  
Eingang Verbindungsflur  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 03.06.19

### Voranmeldung erforderlich!

"Was Häschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr" - stimmt nicht! Hans lernt genauso

gut wie Häschen, nur anders! Gerade im Zeitalter der Modernisierung und Technik sind wir ständig geistig gefordert, um die Informationsflut zu überblicken und verarbeiten zu können. Hierbei hilft die Methode des Aktiven Gehirntrainings. Beim Vortrag wird diese vorgestellt und die Funktionsweise von Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis erklärt. Es werden praktische Übungen mit Spaß und Phantasie durchgeführt sowie Tipps für den Alltag und Zuhause gegeben.

## 20501 T Tango Argentino Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse-

Claudia Kreis

2 Abende

jeweils, 18.00 - 21.00 Uhr  
Hermann-Kimling-Halle, Ballettraum  
Gebühr: 30,- EUR

Termine: 16./23.03.19

Tango Argentino bewegt den Körper - entspannt den Geist - lässt die Seele tanzen. "Bewusst - sein" - mit sich und in der Begegnung mit dem / der Partner/in - nonverbale Kommunikation - Kontakt in der Umarmung - führen und folgen.

Anmeldung einzeln oder paarweise, beides willkommen! Schritt für Schritt bewegen und nähern wir uns dem Gefühl des Tango Argentino an. Es ist keine grundsätzliche Tanzerfahrung erforderlich!

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, Schuhe mit einer Sohle, die beim Gehen und Drehen nicht bremst, z. B. Ledersohle oder auch alternativ einfach nur warme Socken, es müssen nicht gleich extra Schuhe gekauft werden!

Für AOK-Versicherte ist die Teilnahme an den mit unserem Logo gekennzeichneten Gesundheitskursen 1 mal pro Kalenderjahr kostenlos.

Bitte melden Sie sich hierzu bei der VHS mit Ihrer gültigen AOK-Versichertenkarte an.

GEMEINSAM  
AUF KURS

GEMEINSAM  
AUF KURS

## 30101 T Yoga

Hilde Schlindwein  
10 Vormittage  
Mittwoch, 08.45 - 10.15 Uhr  
Sportpark Soliswiesen  
Gebühr: 67,- EUR  
Beginn: Mi, 30.01.19

Bitte mitbringen: warme Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

## 30102 T Yoga

10 Vormittage  
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr  
Sportpark Soliswiesen  
Gebühr: 60,- EUR  
Beginn: Di, 05.02.19

Bitte mitbringen: warme Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

## 30201 T Zumba® Fitness

Nathalia Munkel-Silva  
10 Abende  
Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr  
Hermann-Kimling-Halle, Ballettraum  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Do, 17.01.19

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

## 30202 T Bauch, Beine, Po

10 Abende  
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr  
Hermann-Kimling-Halle, Ballettraum  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Fr, 15.02.19

Die berühmten Problemzonen haben keine Chance mehr! In einer kraftvollen Stunde werden vor allem Bauch, Beine und Gesäß gestärkt und gestrafft, aber auch alle anderen Muskelgruppen finden Ihre Beachtung. Wenn sie fitter werden wollen, sich wieder wohler in Ihrer Haut fühlen, und dabei noch Spaß haben möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent erlernt mit den Jungen und Mädchen alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreitraining üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Das Kursprogramm wird mit zahlreichen Übungen und Spielen, welche das Selbstbewusstsein der Mädchen und Jungen stärken, abgerundet. Zu Beginn der ersten Kursstunde werden die Eltern im Beisein ihrer Kinder in den kompletten Kursablauf eingewiesen. Am letzten Kurstag erfolgt mit den Eltern 20 Minuten vor Kursende im Beisein ihrer Kinder ein Abschlussgespräch. Dabei werden auch praktische Übungen vorgeführt.



© S.Kobold\_fotolia.com

## 30203 T Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 5 bis 7 Jahren

Karlheinz Bollheimer  
4 Nachmittage  
Freitag, 15.30 - 16.45 Uhr  
Stadthalle Östringen  
Gebühr: 33,- EUR  
Beginn: Fr, 18.01.19  
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

## 30204 T Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 8 bis 11 Jahren

Karlheinz Bollheimer  
4 Nachmittage  
Freitag, 16.45 - 18.00 Uhr  
Stadthalle Östringen  
Gebühr: 33,- EUR  
Beginn: Fr, 18.01.19  
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

## 30205 T Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren Intensivkurs

Karlheinz Bollheimer  
Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr  
Hermann-Kimling-Halle, Ballettraum  
Gebühr: 28,- EUR  
Termin: Sa, 09.02.19  
Frauen und Mädchen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Frauen und Mädchen sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent erlernt mit den Kursteilnehmerinnen alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen erklärt und/oder wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining üben die Kursteilnehmerinnen einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen.  
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

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

**40401 T  
Deutsch als Fremdsprache**  
**Lehrbuch: Tangram aktuell ab Lektion 1**  
10 Abende  
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
LGÖ / Realschule Anbau, Eingang Verbindungsflur  
Gebühr: 67,- EUR / ermäßigt: 50,- EUR  
Beginn: Di, 05.02.19

**40601 T  
Englisch B1  
mit Vorkenntnissen**  
**Lehrbuch: Great! B1, Klett Verlag**  
Elizabeth Jean Baumgarten  
12 Abende  
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr  
LGÖ / Realschule Anbau, Eingang Verbindungsflur  
Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR  
Beginn: Mi, 30.01.19

**40801 T  
Französisch A1  
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**  
**Lehrbuch: Perspectives A1, alte Ausgabe, ab Lektion 5-6**  
Sibylle Feterowsky  
11 Abende  
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
LGÖ / Realschule Anbau, Eingang Verbindungsflur  
Gebühr: 66,- EUR / ermäßigt: 50,- EUR  
Beginn: Di, 29.01.19

**40901 T  
Italienisch A1  
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**  
Marco Vincenzi  
12 Abende  
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Städtische Musik- und Kunstschule  
Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR  
Beginn: Di, 15.01.19

**41801 T  
Portugiesisch aus Portugal  
Anfänger ohne Vorkenntnisse**  
10 Abende  
Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr  
LGÖ / Realschule Anbau, Eingang Verbindungsflur  
Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR  
Beginn: Mi, 06.02.19



© nitro (2)\_fotolia.com

**42201 T  
Spanisch A1  
Anfänger**  
**Lehrbuch: Caminos 1, ab Lektion 3**  
Paz Larios

10 Abende  
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr  
Städtische Musik- und Kunstschule  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Mo, 14.01.19

**42202 T  
Spanisch A1  
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**  
**Lehrbuch: Caminos neu 1, ab Lektion 5-6**  
Paz Larios  
10 Abende  
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Städtische Musik- und Kunstschule  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Do, 17.01.19

**42203 T  
Spanisch A2  
Fortgeschrittene**  
**Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett-Verlag**  
Paz Larios  
10 Abende  
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr  
Städtische Musik- und Kunstschule  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Mi, 16.01.19



## Ubstadt-Weiher

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

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:  
[https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs\\_aussenst=Ubstadt-Weiher](https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs_aussenst=Ubstadt-Weiher)

**Veranstaltungsorte:**  
Alfred-Delp-Realschule, Hebelstr. 4;  
Schwimmhalle Ubstadt, Hebelstr. 4;  
Firstständerhaus Zeutern, Unterdorfstr. 31; Grundschule Zeutern, Aue 1; Fachwerkhaus Zeutern, Unterdorfstr. 53; Kelterhaus, Obere Str. 11



## 20801 V

### Arbeiten mit Ton

Petra Jung

5 Abende

Montag, 20.00 - 22.00 Uhr

Grundschule Zeutern

Gebühr: 53,- EUR

zuzgl. Material- und Nebenkosten ca. 26,-

EUR, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 04.02.19

Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Er richtet sich an alle, die Einblicke in Kenntnisse, Techniken und Tipps des Töpfers bekommen möchten. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Alle, die Freude an der Kreativität und künstlerischen Arbeiten haben, können ganz individuelle Stücke entstehen lassen. Beispiele zu wechselnden Themen werden vorgestellt.

©Yoga Pressmaster\_shutterstock.com



Diese Kurse richten sich an Teilnehmer, die bereits einen Yoga-Kurs besucht haben und über Grundkenntnisse verfügen. Durch achtsames Üben werden die vielfältigen, positiven Aspekte des Yoga aufgebaut und intensiviert.

**Kursinhalt:** Sanfte vorbereitende Aufwärmung, Vertiefung der Yoga Haltungen, Atemwahrnehmung und -übungen, geführte Entspannungen.

## 30101 V

### Yoga Basic Kurs – mit Vorkenntnissen

Gabriele Sturm

10 Vormittage

Freitag, 08.45 - 10.15 Uhr

Fachwerkhaus Zeutern

Gebühr: 67,- EUR

Beginn: Fr, 11.01.19

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

## 30102 V

### Yoga Basic Kurs – mit Vorkenntnissen

Gabriele Sturm

11 Vormittage

Freitag, 08.45 - 10.15 Uhr

Fachwerkhaus Zeutern

Gebühr: 74,- EUR

Beginn: Fr, 29.03.19

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

## 30103 V

### Yoga Basic Kurs – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Gabriele Sturm

10 Vormittage

Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr

Fachwerkhaus Zeutern

Gebühr: 67,- EUR

Beginn: Fr, 11.01.19

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

## 30104 V

### Yoga Basic Kurs – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Gabriele Sturm

11 Vormittage

Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr

Fachwerkhaus Zeutern

Gebühr: 74,- EUR

Beginn: Fr, 29.03.19

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

## 30201 V

### Wirbelsäulengymnastik mit anschließender Entspannung

Karin Federle

12 Vormittage

Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Fachwerkhaus Zeutern

Gebühr: 54,- EUR

zuzgl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 08.01.19

Dieser Kurs vermittelt die Inhalte der Ausgleichsgymnastik und des rückengerechten Ganzkörperaufbaus.

Die Erwärmung beinhaltet u.a. gezielte Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit. Schwerpunkt dieser Gymnastik bildet eine gezielte Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur, um einen Ausgleich seines Körpers zu erreichen. Zum Ende eines jeden Kurstages wird die "PME" durchgeführt: Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur wird das Körpergefühl verbessert und mehr Gelassenheit erreicht. An verschiedenen Kurstagen wird auch mit dem großen Ball und dem Theraband gearbeitet. In diesem Kurs erlernen Sie im Alltag rückengerecht und entspannt vorzugehen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte und eine Decke.

## 30202 V

### Feldenkrais – Methode

Monica Fischer

6 Vormittage

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Fachwerkhaus Zeutern

Gebühr: 24,- EUR

Beginn: Do, 10.01.19

In der Feldenkraisarbeit werden zunächst kleine leichte, später auch komplexe Bewegungen im Liegen, Sitzen und Stehen ausgeführt. So lernen Sie, sich neue Bewegungsmöglichkeiten zu erschließen und sich schmerzfreier, leichter und effektiver zu bewegen. Die Anleitungen trainieren die Selbstwahrnehmung und steigern die Achtsamkeit für selbst erzeugte Handlungen.

Bitte eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

## 30203 V

### Aquafitness – Zirkeltraining

Marina Fleischhauer

12 Vormittage

Samstag, 08.30 - 09.15 Uhr

Schwimmhalle Ubstadt

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Sa, 12.01.19

Während des Zirkeltrainings durchläuft man verschiedene Stationen, mit einem Gerätemix wie Poolnudel, Schwimmbrett, Hantel und Ball. Die Übungen sind so angelegt, dass unterschiedliche Muskelgruppen trainiert werden. Der Zirkel wird partnerweise absolviert. Die Übungszeit beträgt 60 Sekunden pro Station.

## 30204 V

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger

Marina Fleischhauer

12 Vormittage

Samstag, 09.30 - 10.10 Uhr

Schwimmhalle Ubstadt

Gebühr: 51,- EUR

Beginn: Sa, 12.01.19

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Kindern durchgeführt.

## INFO

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

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

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.

## 30205 V

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Folgekurs

Marina Fleischhauer

12 Vormittage

Samstag, 10.10 - 10.50 Uhr

Schwimmhalle Ubstadt

Gebühr: 51,- EUR

Beginn: Sa, 12.01.19

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Kindern durchgeführt.

## 30206 V

### Schwimmen für Kinder von 7 bis 8 Jahren – Fortgeschrittene

Marina Fleischhauer

12 Vormittage

Samstag, 10.50 - 11.30 Uhr

Schwimmhalle Ubstadt

Gebühr: 51,- EUR

Beginn: Sa, 12.01.19

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Kindern durchgeführt.

Am Ende des Kurses kann bei entsprechender Eignung die Prüfung zum "Seepferdchen" abgelegt werden.

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

## 40601 V

### Englisch A2.2

**Lehrbuch: Cornelsen-Verlag, Take it easy A2 extra (besorgt die Kursleiterin)**

Ursula Eckart

10 Nachmittage

Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Do, 24.01.19

Der Kurs vermittelt praxisrelevante, authentische Sprache für Alltag und Reise. Er wiederholt und vertieft die Grundlagen des Niveaus und ermöglicht damit auch den erfolgreichen Wiedereinstieg auf Niveau A2. Neue Teilnehmer mit Grundkenntnissen sind willkommen.

## 40602 V

### Englisch B1

**Lehrbuch: Easy English B1.1,**

**Lektion 8-12**

Ursula Eckart

10 Abende

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Do, 24.01.19

Neben der Beschäftigung mit dem Lehrbuch steht leichte Konversation über aktuelle Themen aus dem Lebensbereich der Teilnehmer im Vordergrund. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen, ab Kenntnisstand A2/B1.



## 40801 V

### Französisch A2

#### Fortgeschrittene

**Lehrbuch: Perspectives A2, neue Ausgabe, ab Unité 3**

Sibylle Feterowsky

10 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Do, 14.03.19

## 40802 V

### Französisch B1

#### Leichte Konversation

**Lehrbuch: Perspectives**

**ISBN 9783065201650**

Chantal Kemper

13 Abende

Donnerstag, 17.45 - 19.00 Uhr

Grundschule Stettfeld

Gebühr: 66,- EUR / ermäßigt: 50,- EUR

Beginn: Do, 17.01.19

Leichter Konversationskurs für Teilnehmer mit mittleren Sprachkenntnissen. Grammatik und Wortschatz werden in Zusammenhang mit der Sprachzeitschrift "ECOUTE" (Ausgabe wird am ersten Kursabend bekanntgegeben) wiederholt und vertieft. Quereinsteiger sind willkommen.

## 40901 V

### Italienisch A1

#### Anfänger ohne Vorkenntnisse

**Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 1**

Piera Ceolan

10 Abende

Montag, 20.00 - 21.30 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 14.01.19

## 40902 V

### Italienisch A1

#### Anfänger ohne Vorkenntnisse

**Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 1**

Piera Ceolan

10 Abende

Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße

Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 17.01.19

## 40903 V

### Italienisch A1

#### Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 4**

Piera Ceolan

10 Abende

Montag, 18.30 - 20.00 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 14.01.19

## 40904 V

### Italienisch

#### für Fortgeschrittene

**Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 1**

Piera Ceolan

10 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.15 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße

Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 15.01.19

## 40905 V

### Italienisch A2

#### Fortgeschrittene

**Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 7**

Piera Ceolan

10 Abende

Donnerstag, 19.30 - 20.45 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße

Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 17.01.19

Dieser Kurs wendet sich an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Anfängerkurses. Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Der Wortschatz und die Grammatik des ersten Kurses werden wiederholt und in den laufenden Kurs integriert.

## 40906 V

### Italienisch

#### Leichte Konversation

**Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben**

Piera Ceolan

10 Abende

Dienstag, 20.15 - 21.30 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße

Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Di, 15.01.19

Haben Sie schon Grundkenntnisse in der italienischen Sprache? Möchten Sie bereit sein für Ihre nächste Italienreise? Wollen Sie weniger Grammatik und mehr Konversation? Dann sind Sie hier richtig! Wir werden uns hier spielerisch und kreativ in Italienisch unterhalten, sowie Redewendungen und die Umgangssprache erlernen. Für diesen Kurs sind Sprachkenntnisse A2 empfehlenswert.

## 42201 V

### Spanisch A1

#### mit Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Perspectivas !Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20488-7)**

Iciar Azcona Alejandre

10 Abende

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mo, 14.01.19

Diesen Kurs empfehlen wir, wenn Sie wenig Zeit zum Vor- und Nachbereiten haben, eine stressfreie und entspannte Lernatmosphäre suchen, oder schon länger keine Fremdsprache gelernt haben.

## 42202 V

### Spanisch A1

#### mit Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Perspectivas !Ya! A1 (Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-464-20488-7)**

Iciar Azcona Alejandre

10 Abende

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mo, 01.04.19

Diesen Kurs empfehlen wir, wenn Sie wenig Zeit zum Vor- und Nachbereiten haben, eine stressfreie und entspannte Lernatmosphäre suchen, oder schon länger keine Fremdsprache gelernt haben.



## Oberhausen- Rheinhausen

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

**Anmeldungen für diese Außenstelle  
auch online unter**

[https://www.vhs-bruchsal.de/  
kurssuche/bereich/Suche/suche/  
false/?kfs\\_aussenst=Oberhausen-Rheinhausen](https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs_aussenst=Oberhausen-Rheinhausen)

**Veranstaltungsort:**  
**Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1**

**10501 W**  
**Lernen lernen**  
**Vortrag**

Alexander Böser  
Montag, 18.30 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 08.04.19

**Voranmeldung erforderlich!**

Ob Schule, Uni oder Beruf - man lernt bekanntlich nie aus! Doch wie genau funktioniert Lernen eigentlich? Was findet dabei im Gehirn statt? Und wie lernt man am effektivsten? Dies sind die Kernfragen. Es wird auf Lernkonzepte und -strategien eingegangen und diese auch direkt angewendet. Der Vortrag ist für Jugendlichen (besonders für Schüler) und Erwachsene gleichermaßen interessant. WICHTIG: Bitte Notizblock und Stift mitbringen.

**11001 W**  
**Zucker in aller Munde**  
**Vortrag**

Alexander Böser  
Montag, 18.30 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 11.03.19

**Voranmeldung erforderlich!**

Zucker im Müsli, auf dem Brot und in der Limo. Zucker im Obst, im Ketchup und im Espresso. Zucker ist nicht nur sprichwörtlich in aller Munde! Klar ist: Wir essen viel zu viel davon! Doch wieviel Zucker braucht der Mensch

denn überhaupt? Was genau ist "Zucker" eigentlich und wie wird er hergestellt? Gibt es "Gesunden" oder aber auch "versteckten" Zucker? Wie führt Zucker dann schließlich zur Zucker-Krankheit? Diese und weitere Fragen werden für Sie im Vortrag beantwortet. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Der Vortrag ist auch für Jugendliche geeignet.

**11002 W**  
**"Genverändert, künstlich, chemisch" vs. "bio, vegan, öko"**  
**Vortrag**

Alexander Böser  
Montag, 18.30 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 5,- EUR  
Termin: Mo, 25.03.19

**Voranmeldung erforderlich!**

"Ohne Zusatz von..." / "Ohne Chemie" / "Ohne Gentechnik" / "bio" / "vegan" und "öko". Diese Angaben lesen wir gerne auf Verpackungen, weil es gut und/oder gesund klingt. Dass Verbraucher damit oft an der Nase herumgeführt werden, wissen viele nicht! Was ist denn tatsächlich als Zusatzstoff deklariert? Wie unterscheidet man zwischen künstlichen und natürlichen Inhaltsstoffen? Im Vortrag wird auf die aktuelle Rechtssituation eingegangen. Ebenso werden einige Begriffe und Stoffe in unseren Lebensmitteln und Kosmetika genauer betrachtet und kritisch analysiert, denn viele Zusätze sind oftmals überhaupt nicht notwendig. Auch wird auf Produkte eingegangen, welche ohne "Chemie" nicht angeboten werden könnten und darauf, wie Gentechnik auch Menschenleben retten kann.

**Eine Entspannung mit tibetischen Klangschalen harmonisiert ganzheitlich Körper, Geist und Seele. Die wohltuenden Schwingungen der Schalen breiten sich auf dem ganzen Körper wellenförmig aus. Das wirkt wie eine innere Massage der Körperzellen. Dabei können Blockaden gespürt und ggf. gelöst werden.**



**30101 W**  
**Tibetische Klangschalen-Meditation**

Susanne Machauer  
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 6,- EUR  
Termin: Do, 21.03.19

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

**30102 W**  
**Tibetische Klangschalen-Meditation**

Susanne Machauer  
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 6,- EUR  
Termin: Do, 23.05.19  
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

**Die heilende Kraft von Pflanzen ist unwahrscheinlich groß. Was kann man z.B. tun, um auf natürliche Weise einen Hustenreiz zu lindern? Sie erhalten einen Einblick in die Wirkkraft von Pflanzen und auch der Gaumen kommt nicht zu kurz. Jeder Kursabend besteht jeweils aus einem Theorie und einem Praxisteil, in dem wir gemeinsam z.B. Hustenbalsam und Süßspeisen aus Kamille herstellen.**

**30301 W**  
**Pflanzenheilkunde**

Mitra Ardebili-Brecht  
2 Abende  
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 24,- EUR  
zuzgl. 6,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Di, 12.03.19

**30302 W**  
**Pflanzenheilkunde**

Mitra Ardebili-Brecht  
2 Abende  
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 24,- EUR  
zuzgl. 6,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Di, 07.05.19

**30501 W**  
**Mexikanische Küche /**  
**Cocina mexicana**

Esperanza Martinez de Cremans  
Samstag, 17.00 - 20.00 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 12,- EUR  
zuzgl. ca. 10,- Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen  
Termin: Sa, 18.05.19  
In diesem Kurs wird original mexikanisch gekocht und echte Tortillas gebacken um danach eine "Fiesta mexicana" zu feiern.  
Bitte mitbringen: Getränke und Restebehälter.

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

**42201 W**  
**Spanisch A1**  
**für Anfänger**

**Lehrbuch: Perspectivas j Ya! ab Unidad 1**  
Gloria Dalila Adler  
10 Abende  
Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR  
Beginn: Mi, 23.01.19



## 42202 W

### Spanisch A1

Lehrbuch: *Perspectivas j Ya!*  
ab Unidad 8

Gloria Dalila Adler

10 Abende

Montag, 19.30 - 20.30 Uhr

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1

Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR

Beginn: Mo, 21.01.19

## 42203 W

### Spanisch A1

Lehrbuch: *Perspectivas j Ya!*  
ab Unidad 12

Gloria Dalila Adler

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1

Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR

Beginn: Mi, 23.01.19

## 42204 W

### Spanisch A2

Lehrbuch: *Con gusto A2*, ab unidad 6

Gloria Dalila Adler

10 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1

Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR

Beginn: Mi, 23.01.19



## Philippsburg

### Außenstellenleiterin:

**Manuela Heil**

**Stadt Philippsburg**

**Rote Tor Straße 6-10**

**76661 Philippsburg**

**Tel.: 07256/87122**

**Fax: 07256/87119**

**E-Mail:**

**[manuela.heil@philippsburg.de](mailto:manuela.heil@philippsburg.de)**

### Sprechzeiten:

**Montag bis Freitag:**

**08.00 - 12.00 Uhr**

**Montag: 15.30 - 18.00 Uhr**

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

**[https://www.vhs-bruchsal.de/  
kurssuche/bereich/Suche/suche/  
false/?kfs\\_aussenst=Philippsburg](https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs_aussenst=Philippsburg)**

**Anmeldungen zu den Kursen bitte  
schriftlich mit SEPA-Lastschrift-man-  
dat oder per E-Mail mit Angabe der  
Bankverbindung (IBAN). Bei Vorträ-  
gen bitte telefonische Voranmeldung.**

### Veranstaltungsorte:

**Grund- und Hauptschule Huttenheim,  
Schulplatz 5; Konrad Adenauer Real-  
schule, Lessingstr. 38; Grundschule  
Rheinsheim, Hauptstr. 34; Musik- und  
Kunstschule, Weiße-Tor-Str. 14.**

## 30101 X

### Entspannungskurs mit Übungen aus Tai-Chi und Qi Gong

Josef Kröger

10 Abende

Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg,

Chorraum

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Di, 22.01.19

Die weichen fließenden Bewegungen des Tai-  
Chi und Qi Gong fördern die Beweglichkeit,  
regen die Lebensenergie an und stärken die  
innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Ver-  
bindung von Bewegung, Atmung und gelenk-  
ter Aufmerksamkeit wirkt entspannend und  
regenerierend. Typische Stress-Symptome  
können deutlich gemindert werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isoma-  
tte, dicke Socken und evtl. Getränke.



Für AOK-Versicherte ist die  
Teilnahme an den mit unserem  
Logo gekennzeichneten  
Gesundheitskursen 1 mal pro  
Kalenderjahr kostenlos.

Bitte melden Sie sich hierzu bei  
der VHS mit Ihrer gültigen AOK-  
Versichertenkarte an.



**Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg,  
der sich auf Körper, Geist und Seele aus-  
wirkt. Die Teilnehmer werden mit Atem-,  
Yogaübungen und Entspannung, neue  
Kraft für den Alltag erlangen.**

## 30102 X

### Hatha-Yoga für Anfänger

Jolanta Hamsch-Pytłowski

10 Abende

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg,

Ballettsaal

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mi, 16.01.19

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkis-  
sen, Yogamatte und eine Decke.

## 30103 X

### Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Angelika Zarte

12 Abende

Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg,

Ballettsaal

Gebühr: 72,- EUR

Beginn: Do, 17.01.19

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkis-  
sen, Yogamatte und eine Decke.

## 30201 X

### Funktionsgymnastik für den Rücken

Joachim Schieffer

10 Abende

Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg,

Chorraum

Gebühr: 30,- EUR

Beginn: Mi, 09.01.19

Gezielte Funktionsgymnastik mit Faszien  
Training (Bindegewebe) für die Körperhal-  
tung, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Wirbel-  
säule und Koordination. Schwerpunkte dieses  
Kurses sind die Kräftigung  
der Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur  
und das Dehnen der zu Verkürzung neigen-  
den Muskeln. Der Kurs - für sie und ihn - wird  
jedem Tempo und Alter gerecht - ruhig und  
ohne Hetze.

Bitte mitbringen: Isomatte, dicke Socken und  
eventuell Getränke.

## 30202 X

### Pilates

### Mehr Selbstbewusstsein durch Pilatetraining

Doris Klein

12 Abende

Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg,

Chorraum

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Di, 08.01.19

Ein gesunder Körper besitzt einen starken  
Halt von innen. Pilates ist ein Ganzkörper-  
Training zur Stärkung der tief liegenden, klei-  
nen Muskelgruppen, bei dem immer die Kör-  
permitte mit der Stütz-muskulatur um die Wir-  
belsäule, sowie die Muskeln des Beckenbo-  
dens und der tiefen Rumpfmuskulatur aktiv  
einbezogen werden. Durch eine bewusste At-  
mung und den fließenden Bewegungen wer-  
den die Gelenke geschont.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke  
Socken, Isomatte und ein Handtuch.

## 30501 X

### Jerusalem – Sinnliche Küche des Vorderen Orients

Alexandra Avunduk

Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg,

Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 19,- EUR

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

Termin: Do, 21.03.19

Gebackene Süßkartoffeln mit geröstetem Blu-  
menkohl oder Safranhähnchen mit karamelli-  
sierten Zwiebeln und Kardamomreis- nur zwei  
von vielen Lieblingsrezepten aus

dem Kochbuch "Jerusalem" von Yotam Ottolenghi. Inzwischen hat Ottolenghi mehrere Restaurants u.a. in London, wo mit viel Liebe fürs Detail die orientalische Küche neu interpretiert wird, ohne ihre Wurzeln zu verlieren. Ein aufregendes Geschmackserlebnis der besonderen Art! Wir kochen eine Auswahl, inspiriert durch die Vielfalt an Möglichkeiten und unterstützt vom Kochbuch von Yotam Ottolenghi / Sami Tamimi, die wir auch im Alltag gut umsetzen können, für Freunde und Familie. Bitte mitbringen: Getränke, scharfe Messer und Restbehälter.

## 30502 X

### Pacific Food –

#### Kulinarische Südsee Inspirationen

Alexandra Avunduk

Dienstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 19,- EUR

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

Termin: Di, 18.06.19

Pacific Food regt alle Sinne an. Wir werden mit auf eine kulinarische Reise in die Regionen des Stillen Ozeans genommen, an die man hierzulande mit Fernweh denkt. Und wer einen gut sortierten Supermarkt und einen Asia-Laden in der Nähe hat, wird die vielen Köstlichkeiten ohne Mühe nachkochen können. Man lässt sich gerne vom Kochfieber anstecken. Ob es um das Zubereiten des Huli-Huli-Hähnchens und den Hawaiian-Pork-Pie aus Hawaii geht oder das Angebot der anderen Anrainer der Region mit "Avocado-Papaya"-Salat, Schmortopf mit Erdnüssen und Bananen bzw. ein Fisch in Kokoscreme endlich kommt man kulinarisch nach Panama, Ecuador, Kolumbien, Hongkong, Tonga und Cook Island. Der asiatische Einfluss ist bei manchen Rezepten unverkennbar - man darf sie ohne Zweifel der "fusion cuisine" zurechnen. Eine Auswahl dieser Gerichte für Fisch, Fleisch und Gemüse - immer mit dem "besonderen Etwas" begleitet uns durch den Kochabend. Lassen Sie sich überraschen. Bitte mitbringen: Getränke, scharfe Messer und Restbehälter.

## 70201 X

### Mathematik für Realschüler

#### der Klasse 10 –

#### Prüfungsvorbereitung

Tanja Haller

8 Abende

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 44,- EUR

Beginn: Do, 14.02.19

Die Vorbereitung auf die Abschlussprüfung erfolgt durch zahlreiche Übungsaufgaben zu prüfungsrelevanten Themen des Lehrplans. Auf individuelle Fragen der Schüler und eventuell bestehende Lücken wird entsprechend eingegangen. Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck und Formelsammlung.



## Waghäusel OT Wiesental

### Außenstellenleiterin:

**Heike Baum**

**Goethestr. 29**

**68753 Waghäusel**

**Tel.: 07254 / 75707**

**E-Mail: vhs-wiesental@web.de**

### Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

[https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs\\_aussenst=Wiesental](https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs_aussenst=Wiesental)

### Veranstaltungsorte:

**Bolandenschule I Wiesental, Zugang über  
Parkplatz Oberer Haagweg**

**Bolandenschule II Wiesental, Schulstr. 1-5;**

**Stadtbibliothek Waghäusel, Gymnasium-  
str.1 (Vorträge),**

**Astronomiezentrum Waghäusel, Kavaliers-  
haus Nr. 4 an der Eremitage, Friedrich-**

**Hecker-Allee, Waghäusel**

**Rheintalhalle, Rheinstr. 26**

**Wilhelm-Busch-Schule, Bonhoefferstr. 5**

**Schillerschule, Lindenallee 1, Kirrlach**

**Anmeldungen schriftlich mit SEPA-Last-  
schriftmandat (Anmeldekarte) oder per E-  
Mail mit Angabe der IBAN.**

### Achtung:

**Termine können sich ändern, deshalb örtliches  
Mitteilungsblatt beachten oder tele-  
fonische Rücksprache 1 Tag vor Kursbe-  
ginn bei der betreffenden Außenstelle.**

## 11001 Y

### Praktische Astronomie für Jeden – Einführung

Rudolf Woll, Dipl.-Ing. (FH)

5 Abende

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Astronomiezentrum Waghäusel, Kavaliers-

haus Nr. 4 an der Eremitage, Waghäusel,

Friedrich-Hecker-Allee

Gebühr: 30,- EUR

Beginn: Mo, 11.03.19

Mit diesem Kurs sollen dem interessierten Laien Wege zu eigenen astronomischen Beobachtungen aufgezeigt werden. Es werden die wichtigsten in unseren Breiten sichtbaren Sternbilder und Himmelsobjekte aufgezeigt und die wichtigsten astronomischen Grundbegriffe behandelt. Geeignete Beobachtungsggeräte werden vorgestellt.

Für AOK-Versicherte ist die Teilnahme an den mit unserem Logo gekennzeichneten Gesundheitskursen 1 mal pro Kalenderjahr kostenlos.

Bitte melden Sie sich hierzu bei der VHS mit Ihrer gültigen AOK-Versichertenkarte an.



## 30101 Y

### Hatha-Yoga

Beate Rothardt

10 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr

Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mi, 09.01.19

Der Kurs findet am 20. und 27.03. nicht statt. 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, Yogamatte, Decke.



## 30102 Y

### Entspannungskurs mit Übungen aus Tai-Chi und Qi Gong

Josef Kröger

10 Abende

Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Bolandenschule I, OT Wiesental

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Di, 30.04.19

Das aus dem alten China kommende Tai-Chi bietet mit seinen sanften, langsamen Bewegungsabläufen eine ideale Optimierung der Körperhaltung für alle Altersgruppen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, dicke Socken und Getränk.



## 30103 Y

### Meditation – Gedanken beruhigen, Einsichten gewinnen Eine Einführung mit drei Techniken

Martin Noll

Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr

Wilhelm-Busch-Schule, Bonhoefferstr. 5

Gebühr: 31,- EUR

Termin: Sa, 16.02.19

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen und in einen Zustand angenehmer, gelöst-er Wachheit zu gelangen.

Dieses "Bei sich selbst sein" fördert die Fähigkeit, zu persönlichen Einsichten zu kommen und richtige Entscheidungen zu treffen. Im Seminar praktizieren wir drei für jedes Alter durchführbare Meditationstechniken, um die für Sie wirkungsvollsten herauszufinden. Außerdem lernen Sie, wie man dabei richtig und zugleich bequem im körperlichen Schwerpunkt sitzt (auf Stuhl oder Boden). Tragen Sie Alltagskleidung und bringen Sie sich zwei dicke Decken (zur Sitzserhöhung) mit.

## 30201 Y Fitnessgymnastik

Heike Heiler  
12 Abende  
Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr  
Bolandenschule II, OT Wiesental  
Gebühr: 48,- EUR  
Beginn: Mi, 23.01.19

Wir bringen den ganzen Körper in Schwung. Mittels Aerobic trainieren wir unser Herzkreislauf-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.

## 30202 Y Rückentraining Muskelverspannungen, Rückenschmerzen ... wer kennt das nicht?

Eleen Hilbert  
10 Abende  
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Bolandenschule II, OT Wiesental  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Do, 10.01.19

Der Kurs findet am 24. und 31. Januar nicht statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, warme Socken, Theraband, kleiner Ball oder Tennisball.

## 30203 Y Pilates für Anfänger – nicht nur für Frauen

Eleen Hilbert  
10 Abende  
Donnerstag, 20.15 - 21.15 Uhr  
Bolandenschule II, OT Wiesental  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Do, 10.01.19

Der Kurs findet am 24. und 31. Januar nicht statt.

Pilates - was ist das? Ein spezielles Übungsprogramm bei dem Sie ein tolles Körpergefühl, einen durchtrainierten Körper bekommen, sowie die perfekte Harmonie mit Körper und Geist erleben.

Die zumeist auf der Matte durchgeführten Übungen verbessern die Bewegungskoordination, Muskeln werden flexibler und beweglicher, der Körper wird straff und geschmeidig, speziell der Bauch wird fest. Sie beugen Rückenschmerzen vor, da die kleinen Haltemuskeln gestärkt und somit die Bandscheibe entlastet wird. Nach dem Training fühlen Sie sich fit und entspannt.

Mitzubringen: Bequeme Gymnastikkleidung, warme Socken, großes Handtuch und Turnmatte.

## 30301 Y Anti Arthrose Training nach Liebscher & Bracht

Marina Müller-Helbing  
10 Vormittage  
Samstag, 10.30 - 11.30 Uhr  
Wilhelm-Busch-Schule, Bonhoefferstr. 5  
Gebühr: 42,- EUR  
Beginn: Sa, 12.01.19

Eine Kombination aus Faszienrollen mit gezielter Gymnastik. Dieses Training beseitigt im Körper Druck, Enge, Schmerz und Spannung. Wir befreien unsere Gelenke und Muskeln und erhalten so unsere Mobilität zurück. Dieser Kurs ist für Jung und Alt geeignet. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und warme Socken. Wer schon eine Faszienrolle hat kann diese gerne mitbringen.

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

## 40401 Y Deutsch als Fremdsprache A1 Anfänger

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, neue Ausgabe  
Hana Dörr  
20 Abende  
Dienstag und Donnerstag, 20.00 - 21.30 Uhr  
Bolandenschule II, OT Wiesental  
Gebühr: 134,- EUR / ermäßigt: 101,- EUR  
Beginn: Di, 22.01.19  
Die Teilnehmer müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

## 40402 Y Deutsch als Fremdsprache A1/A2 leicht Fortgeschrittene

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch  
Hana Dörr  
20 Abende  
Dienstag und Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr  
Bolandenschule II, OT Wiesental  
Gebühr: 134,- EUR / ermäßigt: 101,- EUR  
Beginn: Di, 22.01.19  
Die Teilnehmer müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

## 40403 Y Deutsch als Fremdsprache A2 Fortgeschrittene

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A2  
Hana Dörr  
10 Abende  
Mittwoch, 18.30 - 20.45 Uhr  
Bolandenschule II, OT Wiesental  
Gebühr: 101,- EUR / ermäßigt: 76,- EUR  
Beginn: Mi, 23.01.19  
Die Teilnehmer müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

## 40601 Y Englisch A2 communication, discussion and working on texts Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Klaus Plümer  
10 Abende  
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr  
Bolandenschule II, OT Wiesental  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Di, 15.01.19

## 40602 Y Englisch B1 mit Konversation

Ursula Weschenfelder  
10 Abende  
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr  
Bolandenschule II, OT Wiesental  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Do, 14.02.19

## 40901 Y Italienisch A1 Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 9

Sonette Weis  
10 Abende  
Montag, 19.15 - 20.15 Uhr  
Bolandenschule II, OT Wiesental  
Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR  
Beginn: Mo, 14.01.19



## Waghäusel OT Kirrlach

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

Kurse dieser Außenstelle  
auch online unter:

[https://www.vhs-bruchsal.de/  
kurssuche/bereich/Suche/suche/  
false/?kfs\\_aussenst=Waghäusel-Kirrlach](https://www.vhs-bruchsal.de/kurssuche/bereich/Suche/suche/false/?kfs_aussenst=Waghäusel-Kirrlach)

**Keine Online-Anmeldungen möglich!**

**Veranstaltungsorte:**  
**Goetheschule, St.-Leoner-Str. 5;**  
**Schillerschule, Lindenallee 1; Rhein-**  
**talhalle, Rheinstr. 26;**



**Achtung:**  
Termine können sich ändern, deshalb  
örtliches Mitteilungsblatt beachten o-  
der telefonische Rückfrage 1 Tag vor  
Kursbeginn bei der betreffenden Au-  
ßenstelle

## INFO

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

### 30201 Z Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren

Heike Schuhmacher  
10 Nachmittage  
Montag, 16.30 - 17.15 Uhr  
Schillerschule, OT Kirrlach  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Mo, 14.01.19

### 30202 Z Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren

Silke Riehl  
10 Nachmittage  
Mittwoch, 16.00 - 16.45 Uhr  
Schillerschule, OT Kirrlach  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Mi, 16.01.19

### 30203 Z Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren

Vanessa Meisel  
10 Vormittage  
Donnerstag, 16.45 - 17.30 Uhr  
Schillerschule, OT Kirrlach  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Do, 17.01.19

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

### 30204 Z Aquafitness für Senioren

Anja Köhler  
10 Nachmittage

Dienstag, 16.45 - 17.30 Uhr  
Schillerschule, OT Kirrlach  
Gebühr: 30,- EUR  
Beginn: Di, 15.01.19

### 30205 Z Aquafitness

Anja Köhler  
10 Nachmittage  
Dienstag, 17.45 - 18.30 Uhr  
Schillerschule, OT Kirrlach  
Gebühr: 30,- EUR  
Beginn: Di, 15.01.19

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

### 30206 Z Aquafitness Mix

Nicole Dickgießer  
10 Abende  
Freitag, 18.30 - 19.15 Uhr  
Schillerschule, OT Kirrlach  
Gebühr: 30,- EUR  
Beginn: Fr, 18.01.19  
Bitte mitbringen: Plastikflasche (kein Glas!) mit Wasser oder anderem Getränk.

### 30207 Z Aquafitness Mix (Anfänger)

Nicole Dickgießer  
10 Abende  
Samstag, 16.00 - 16.45 Uhr  
Schillerschule, OT Kirrlach  
Gebühr: 30,- EUR  
Beginn: Sa, 19.01.19  
Bitte mitbringen: Plastikflasche (kein Glas!) mit Wasser oder anderem Getränk.

### 30208 Z Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung

Martina Kaiser  
18 Vormittage  
Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne  
Gebühr: 80,- EUR  
Beginn: Do, 17.01.19

### 30209 Z Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung – für Ältere

Martina Kaiser  
18 Vormittage  
Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr  
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne  
Gebühr: 80,- EUR  
Beginn: Do, 17.01.19

### 30210 Z Rückentraining Muskelverspannungen, Rückenschmerzen ... wer kennt das nicht?

Brigitte Gräter  
10 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 09.45 Uhr  
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne  
Gebühr: 30,- EUR  
Beginn: Mi, 16.01.19



### 30211 Z Rückentraining Muskelverspannungen, Rückenschmerzen ... wer kennt das nicht?

Brigitte Gräter  
10 Vormittage  
Mittwoch, 10.00 - 10.45 Uhr  
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne  
Gebühr: 30,- EUR  
Beginn: Mi, 16.01.19

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

### 40601 Z Englisch mit Muße B1, 50+ Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt- gegeben

Ursula Eckart  
10 Abende  
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Goetheschule Kirrlach  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Di, 22.01.19  
Neben leichter Konversation auf der Basis von Texten aus den verschiedensten Alltagssituationen wiederholen wir Grammatikstrukturen und erweitern unseren Wortschatz.

### 40801 Z Französisch A1 Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Voyages neu A1,  
ab Lektion 5/6  
Nassira Lathrache  
10 Abende  
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Goetheschule Kirrlach  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Di, 15.01.19

### 40802 Z Französisch A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 8/9

Nassira Lathrache  
10 Abende  
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Goetheschule Kirrlach  
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR  
Beginn: Di, 15.01.19  
Französisch für alle, die ihre Kenntnisse wieder aufbessern wollen.



## UP PAMINA VHS

✉ **2 Place des Carmes**  
**F-67160 Wissembourg**  
 🌐 [www.up-pamina-vhs.org](http://www.up-pamina-vhs.org)

☎ **0(0 33) 3 88 94 95 64**  
 📠 **0(0 33) 3 68 03 61 51**  
 📧 [info@up-pamina-vhs.org](mailto:info@up-pamina-vhs.org)

Die up PAMINA vhs ist die deutsch-französische Volkshochschule des PAMINA-Raums (Palatinat, Mittlerer Oberhein, Nord Alsace). Französisch-Kenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Bei Bus-Exkursionen werden Zustiege in allen drei Teilregionen Das vollständige Angebot sowie unsere Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter: [www.up-pamina-vhs.org](http://www.up-pamina-vhs.org).

Die Gebühren werden in der Woche vor Kursbeginn eingezogen. Erstattungen sind danach nicht mehr möglich. Erfolgt die Stornierung früher, wird eine Bearbeitungsgebühr von 3 € erhoben. Zusätzlich fällt eine jährliche Einschreibungsgebühr von 5 € an.

Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne unser zweisprachiges Programmheft und/oder den monatlichen Newsletter zu (wahlweise Deutsch oder Französisch). Ab August 2018 erhalten Sie unser gedrucktes Programmheft auch vor Ort bei Ihrer VHS.



### UP101

Mannheim für Kunstbegeisterte  
 Kunstgeschichtliche Schlossführung und Entdeckung kunstvoller grüner Orte in der Innenstadt.

Agnès Thuault-Pfahler  
 Samstag 09.03.2019 (10h-16h) • Mannheim •  
 Preis: 35 € (inkl. Führungen; Selbstanfahrt)

### UP102

Strosbüri üf Elsässisch  
 Führung durch das Amt für Sprache und Kultur in Elsass und in der Mosel, Stadtrundgang auf Elsässisch.

Bénédicte Keck, Adrien Fernique  
 Freitag 15.03.2019 (ganztägig) • Straßburg •  
 Preis: 52 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

### UP103

Frankreich zu Gast in Karlsruhe  
 Fachkundige Führungen durch aktuelle Ausstellungen der Städtischen Galerie und des Stadtmuseums.

Irene Schäfer  
 Samstag 23.03.2019 (10h-16h) • Karlsruhe •  
 Preis: 28 € (inkl. Führungen; Selbstanfahrt)

### UP104

Hinterhöfe rund um den Lidellplatz  
 Fachkundige Führungen durch versteckte Hinterhöfe in Karlsruhe.

stattreisen Karlsruhe e. V.  
 Freitag 05.04.2019 (15h-18h) • Karlsruhe •  
 Preis: 20 € (Selbstanfahrt)

### UP105

Skulpturen aus dem Wald  
 Skulpturenworkshop mit selbstgesammelten Naturmaterialien. Mato  
 Sonntag 07.04.2019 (10h-17h) • Lobsann •  
 Preis: 45 € (Selbstanfahrt)

### UP106

**HIGHLIGHT!** Kunstvolle Zeitreise nach Metz  
 Fachkundige Führungen durch die älteste Kirche Frankreichs, den Hauptbahnhof und das Quartier Citadelle.

Antoine Lacroix  
 Samstag 13.04.2019 (ganztägig) • Metz •  
 Preis: 65 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

### UP107

Orgeln und Orgelklänge im Elsass  
 Einführung und Konzerte auf zwei berühmten elsässischen Orgeln.

Daniel Maurer  
 Mittwoch 01.05.2019 (ganztägig) • Ammerschwir, Kaysersberg • Preis: 40 € (inkl. Konzerte, Umtrunk; Selbstanfahrt, ohne Essen)

### UP108

Nassfilzen  
 Bastelworkshop für Anfänger(innen) und Fortgeschrittene. Jede(r) Teilnehmer(in) stellt ein eigenes Werk her.

Stephanie Bollian  
 Samstag 18.05.2019 (14h-18h) • Wissembourg • Preis: 28 € (zzgl. max. 8 € Materialkosten)

### UP109

Überraschungsfahrt nach Lothringen  
 Tagesfahrt an sagenumwobene Orte. Das Reiseziel wird im Bus bekannt gegeben.

Antoine Lacroix  
 Samstag 01.06.2019 (ganztägig) • Preis: 55 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

### UP110

Schreibwerkstatt  
 Schreiben ohne Grenzen – kreative Wortwerkstatt.

Andrea Feuerriegel  
 Samstag 01.06.2019 (10h-18h) • Wissembourg • Preis: 38 € (Selbstanfahrt)

### UP111

Max Slevogt in Edenkoben  
 Fachkundige Führung durch die Ausstellung in der Villa Ludwigshöhe, Fahrt mit der Sesselbahn.

Dr. Walter Appel  
 Samstag 20.07.2019 (14h-18h) • Edenkoben •  
 Preis: 28 € (inkl. Führungen; Selbstanfahrt)

### UP112

Unbekannte Schlösser Lothringens  
 Entdeckungsfahrt zu Privatschlössern mit ihrer einzigartigen Architektur.

Antoine Lacroix  
 Samstag 03.08.2019 (ganztägig) • Bionville-sur-Nied u. Umgebung • Preis: 58 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

### UP113

Kunst und Musik in Wissembourg  
 Kulturelles Überraschungsprogramm gefolgt von einem Konzert im Rahmen des Musikfestivals.

Jacqueline Loyseau  
 Samstag 17.08.2019 (16h-22h) • Wissembourg • Preis: 28 € (inkl. Konzert; ohne Essen; Selbstanfahrt)



## ESSEN & TRINKEN

### UP201

Zu Tisch mit Hans Baldung Grien  
 Zu einem kunsthistorischen Vortrag über den Maler wird ein passendes Menü serviert.

Eva Unterburg  
 Freitag 05.04.2019 (19h-22h) • Wissembourg-Altenstadt • Preis: 52 € (inkl. Essen; ohne Getränke; Selbstanfahrt)

## UP202

Brotworkshop im Elsass  
Einführung in die Brotbackkunst mit praktischer Anwendung.  
Renate Schwarz Eschenmann  
Samstag 06.04.2019 (10h-16h) • Betschdorf •  
Preis: 48 € (Selbstanfahrt)

## UP203

Kochworkshop: vegetarische Grillparty  
Zubereitung verschiedener vegetarischer Gerichte für die Grillparty.  
Renate Schwarz Eschenmann  
Samstag 11.05.2019 (10h-16h) • Betschdorf •  
Preis: 48 € (Selbstanfahrt)

## UP204

Sprossen selber ziehen und einsetzen  
Einführendes Seminar: Anbau, Eigenschaften und Benutzung von Sprossen.  
Maria Deelmann  
Samstag 25.05.2019 (16h-19h) • Schweigen-Rechtenbach • Preis: 30 € (inkl. Unterlagen, Kostproben; Selbstanfahrt)

## UP205

Historischer Kochkurs  
Kochen und Speisen nach historischen Rezepten.  
Irene Schäfer  
Samstag 29.06.2019 (10h-15h) • Wissembourg • Preis: 48 € (inkl. Lebensmittel, Unterlagen; Selbstanfahrt)

## UP206

Liederabend bei Wein und Gugelhupf  
Ein musikalischer Abend mit deutschen und französischen Liedern zum Mitsingen bei Wein und Gugelhupf.  
Claudia Bleeß  
Samstag 29.06.2019 (18h-20h) • Wissembourg • Preis: 18 € (inkl. 1 Glas Wein, Gugelhupf; Selbstanfahrt)



## SPRACHEN & LANDESKUNDE

Die Kurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Ein Test ermöglicht die Selbsteinstufung ([www.up-pamina-vhs.org/fileadmin/Dokumente/Einstufungstest-Franzoesisch.pdf](http://www.up-pamina-vhs.org/fileadmin/Dokumente/Einstufungstest-Franzoesisch.pdf)). Für nur 15 € kann in Weißenburg das Sprachdiplom des französischen VHS-Verbandes abgelegt werden.

## UP301

Einzelunterricht Französisch und Deutsch (alle Niveaus)  
Birgit Schmidt, Gabriele Cleres, Sophie Schönhöfer, Francine Cadène  
Termine: individuell gestaltbar • Wissembourg • Preis: ab 35 € pro Stunde (Mindestdauer: 10 Stunden)

## UP302

Deutsch-französischer Vortrag: das Elsassische heute  
Bénédicte Keck, OLCA

Freitag 01.03.2019 (16h-19h) • Wissembourg • Preis: 18 €

## UP303

Deutschkurs Konversation und Grammatik (A2: Anfänger mit Vorkenntnissen)  
Birgit Schmidt  
5 Samstage: 02.03., 16.03., 30.03., 13.04., 27.04.2019 (14h-15h30) • Wissembourg • Preis: 90 €

## UP304

Französisch am Mittwoch 1 (A2: einfache Dialoge)  
Francine Cadène  
10 Mittwoche: 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 10.04., 17.04., 08.05., 15.05., 22.05., 05.06.2019 (19h30-21h30) • Lauterbourg • Preis: 155 €

## UP305

Französisch am Mittwoch 2 (B2: fortgeschrittene Konversation)  
Francine Cadène  
10 Mittwoche: 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 10.04., 17.04., 08.05., 15.05., 22.05., 05.06.2019 (17h30-19h30) • Lauterbourg • Preis: 155 €

## UP306

Französisch am Samstag (A2: einfache Konversation)  
Sophie Schönhöfer  
5 Samstage: 30.03., 27.04., 11.05., 25.05. und 15.06.2019 (9h-12h) • Wissembourg • Preis: 115 €

## UP307

Französisch am Wochenende 1 (A1-2: Anfänger(innen) mit Vorkenntnissen)  
Jean-Philippe Devise  
Samstag 13.04. & Sonntag 14.04.2019 (9h30-17h) • Kloster Reinacker (bei Saverne) • Preis: 130 € (Französischkurs) zzgl. 85 € (2 Mittagessen, 1 Abendessen & 1 Übernachtung im EZ / Dusche / WC)

## UP308

Französisch am Wochenende 2 (A2 - B1: einfache Alltagsdialoge)  
Jean-Philippe Devise  
Samstag 15.06. & Sonntag 16.06.2019 (9h30-17h) • Kloster Reinacker (bei Saverne) • Preis: 130 € (Französischkurs) zzgl. 85 € (2 Mittagessen, 1 Abendessen & 1 Übernachtung im EZ / Dusche / WC)

## UP309

Sommerkurs Französisch 1 (A2 - B1: leichte bis mittelschwere Konversation)  
Jean-Philippe Devise  
Montag 15.07. bis Freitag 19.07.2019 (13h-17h) • Wissembourg • Preis: 135 € (ohne Übernachtung)

## UP310

Sommerkurs Französisch 2 (B1 - B2: fortgeschrittene Konversation)  
Jean-Philippe Devise  
Montag 29.07. bis Freitag 02.08.2019 (13h-17h) • Wissembourg • Preis: 135 € (ohne Übernachtung)

## UP311

Bewerbungscoaching für Grenzgänger(innen)  
Erstellen von Lebenslauf und Anschreiben im Einzelunterricht, interkulturelles Training in der Kleingruppe.  
Wissembourg • Preis: auf Anfrage



## GESCHICHTE & GESELLSCHAFT

### UP401

Industrie an der Grenze: Vom Smart zu Villeroy & Boch  
Besichtigung der Smartwerke (Lothringen) und von Villeroy & Boch (Saarland).  
Antoine Lacroix  
Freitag 22.03.2019 (ganztätig) • Hambach, Mettlach • Preis: 58 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

### UP402

Europäische Entdeckungsfahrt nach Strasbourg  
Besuch des Europarats sowie des Europäischen Parlaments in Kooperation mit VHS Bruchsal und Bretten.  
Irene Schäfer  
Freitag 26.04.2019 (ganztätig) • Strasbourg • Preis: 42 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

### UP403

Festung Weißenburg und die Schlacht um den Geisberg  
Historische Führung auf den Spuren der bewegten Geschichte von Weißenburg.  
Rolf Übel  
Sonntag 28.04.2019 (14h-18h) • Wissembourg • Preis: 18 € (Selbstanfahrt)

### UP404

Führungen zur Geschichte von Soultz-sous-Forêts  
Alfred Scheidt  
Sonntag 12.05.2019 (15h-18h) • Soultz-sous-Forêts • Preis: 12 € (Selbstanfahrt)

### UP405

Auf den Spuren der Habsburger im Elsass  
Historische Führungen zu Orten der ehemaligen Habsburgermonarchie.  
Peter Kalchthaler  
Freitag 24.05.2019 (ganztätig) • Ensisheim u. Umgebung • Preis: 58 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

### UP406

Hildegard von Bingen  
Fachkundige Führung auf den Spuren von Hildegard von Bingen, Hildegard-Museum, Fahrt mit Fähre.  
Claudia Maria Strehl  
Samstag 15.06.2019 (ganztätig) • Bingen, Rüdesheim • Preis: 60 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)



## UP407

Westwallwanderung  
Historische Führung zu den Resten des ab 1938 errichteten Befestigungswalls an der Grenze zu Frankreich.  
Rolf Übel  
Sonntag 23.06.2019 (14h-17h) • Steinfeld u. Umgebung • Preis: 18 € (Selbstanfahrt)

## UP408

Auf sanften Wellen durch die Zeitgeschichte  
Stadtführung im Rahmen einer Kanutour auf der Ill in Straßburg.  
Sebastian Paulus  
Sonntag 30.06.2019 (ganztägig) • Straßburg • Preis: 48 € (inkl. Kanuverleih, Picknick; Selbstanfahrt)

## UP409

Studienreise Burgund kompakt  
Entdeckungsreise in eine französische Kulturlandschaft. Historische und kunstgeschichtliche Führungen.  
Peter Kalchthaler  
Freitag 05.07. – Sonntag 07.07.2019 (3-tägig) • Beaune, Dijon, Fontenay • Preis: 410 € p. P. im DZ / 480 € p. P. im EZ (inkl. Bus, Führungen, 2 Übernachtungen im Hotel\*\*\* mit Frühstück); Anmeldeschluss 15.05.2019.

## UP410

Gleiches Recht für alle? Auf den Spuren der Frauenbewegung in Karlsruhe  
1893 wurde in Karlsruhe das erste deutsche Mädchengymnasium gegründet, doch dies war erst der Anfang.  
stattreisen Karlsruhe e. V.  
Freitag 05.07.2019 (15h-18h) • Karlsruhe • Preis: 20 € (Selbstanfahrt)



## NATUR & TECHNIK

### UP501

Ausbildung zum PAMINA-Rheinpark Guide  
Schulung in Kooperation mit der VHS Landkreis Rastatt, KVHS Gernersheim, VHS Karlsruhe Land & PAMINA Rheinpark.  
Verschiedene Termine • Orte in der PAMINA Region • Preis: auf Anfrage

## UP502

Achtsamkeitstag  
Achtsamkeit im Alltag: Einführung und praktische Übungen.  
Susann Glaser  
Samstag 30.03.2019 (10h-16h) • Winden • Preis: 38 € (Selbstanfahrt)

## UP503

Kräuterwanderung  
Wanderung zum Kennenlernen der Wildkräuter der Region, inkl. kleiner Imbiss auf Pflanzenbasis.  
Mario Fassen  
Sonntag 05.05.2019 (10h-15h) • Wissembourg • Preis: 18 € (Selbstanfahrt)

## UP504

Gärten in Lothringen  
Tagesfahrt zur Entdeckung von einzigartigen Privatgärten.  
Antoine Lacroix  
Samstag 18.05.2019 (ganztägig) • Sarreguemines u. Umgebung • Preis: 48 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

## UP505

Sensenkurs  
Einführung in die Technik des traditionellen Sensenmähens, danach praktische Mähübungen.  
Bernd Hatzenbühler  
Samstag 18.05.2019 (8h30-12h30) • Scheibenhart • Preis: 65 € (Selbstanfahrt)

## UP506

„Wo sich Weide, Wein und Wald küssen...“  
Eine Entdeckungstour auf dem Burgunderweg.  
Andrea Frech  
Sonntag 19.05.2019 (13h-16h30) • Annweiler-Gräfenhausen • Preis: 18 € (Selbstanfahrt)

## UP507

Yoga-Wochenende im Elsass  
Entspannungsübungen, meditatives Singen und Gehen sowie Einführung in das Hatha-Yoga (alle Niveaus)  
Dominique Starck  
Samstag 15.06. und Sonntag 16.06.2019 (jeweils 10h-17h) • Seebach • Preis: 65 € (Workshop, ohne Übernachtung; Selbstanfahrt)

## UP508

Reiten im Elsass I (Anfänger/Innen)  
Vormittags: vertraut werden mit dem Norwegerpferd, nachmittags: kleiner Ausritt. Ausrüstung wird gestellt.  
Johan Hofmans  
Sonntag 16.06.2019 (10h-17h) • Obersteinbach • Preis: 55 € (Selbstanfahrt)

## UP509

Reiten im Elsass II (Mittelstufe)  
Johan Hofmans  
Sonntag 23.06.2019 (10h-17h) • Obersteinbach • Preis: 55 € (Selbstanfahrt)

## UP510

Fliegen ohne Grenzen  
Vormittags theoretische Kompaktschulung, nachmittags Flug im Motorsegler.  
Aeroclub Schweighofen  
Samstag 20.07.2019 (10h-17h) • Schweighofen • Preis: 75 € (Mindestalter 16 Jahre, Maximalgewicht 100 kg; Selbstanfahrt)

## UP511

Workshop Naturkosmetik  
Herstellen hautfreundlicher Pflegeprodukte: theoretische Einführung und praktische Umsetzung.  
Ursula & Johannes Schauer  
Samstag 27.07.2019 (15h-18h) • Wingen (bei Lembach) • Preis: 40 € (inkl. Unterlagen, Material, Produkte; Selbstanfahrt)



# vhs für Europa

## TrainerQualifikation<sup>vhs</sup>

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

**Die Seminare bieten professionelles Wissen für erfolgreichen Unterricht:**

### Basiskompetenzen

- 16.02. Einführungsseminar für neue KL, 191-83001
- 02.03. Selbstbehauptung für Kursleiter/-innen, 191-83002
- 02.03. Gedächtnis verbessern, Denkfähigkeiten fördern 191-83003
- 03.03. Vom Umgang mit Texten, 191-83004
- 17.03. Das stärkste Argument sind Sie! 191-83005
- 22.03. Steuerrecht und Sozialversicherung, 191-83006
- 24.03. Notfälle im Unterricht – Erste Hilfe für Kursleiter/-innen, 191-83007
- 13.04. Körpersprache, 191-83008
- 05.05. Mein Körper – mein Instrument, 191-83009
- 11.05. Flipchartkurs, 191-83010
- 18.05. Gruppendynamik, 191-83011
- 08.06. Lernertypen und Methodenvielfalt im Unterricht 191-83012
- 06.07. Frauen- und Männerbilder im Kursraum 191-83013
- 06.07. Rhetorik, 191-83014
- 13.07. Außen- und Selbstwahrnehmung, 191-83015



Tipp für  
unsere  
Dozenten

### Erweiterte Lernwelten

- 16.03. Die vhs.cloud und was man damit machen kann 191-83024A | 191-83024B
- 21.03. Digital Nuggets – Digitale Lernwerkzeuge, 191-83023
- 24.05. Digitale Präsentationen und Erklärvideos für den Unterricht, 191-83025
- 29.06. Dozent/-innen Tag Erweiterte Lernwelten 191-83026

### Fachspezifische Kompetenzen

- 22.2. Ideenbörse für Sprachkursleiter/-innen, 191-83050
- 16.3. Kursleiter/innenschulung zum neuen vhs-Lernportal Deutsch, 191-83051
- 6.4. Der Blick über den Zaun – eigene Ressourcen schützen, 191-83045
- 13.-14.4. Zürcher-Ressourcen-Modell (ZRM®) 191-83040
- 28.-29.9. Elemente aus der Kunsttherapie, 191-83044

**Das komplette Programm 1.2019 finden Sie unter [vhs-karlsruhe.de](http://vhs-karlsruhe.de)**

Ihre Anmeldung schicken Sie bitte an  
[stolz@vhs-karlsruhe.de](mailto:stolz@vhs-karlsruhe.de)

**Nähere Informationen bei Petra Stolz, Tel. 0721 / 98 575-16**

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Bruchsal an.

## Anmeldungen / Bruchsal-Stadt

Die Gebühren für Veranstaltungen und Kurse sind im Arbeitsplan angegeben. Bei allen Veranstaltungen ist vor Beginn eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Sie haben folgende Möglichkeiten, sich anzumelden:

- **schriftlich** durch Rückgabe des Anmeldeformulars aus unserem Arbeitsplan, per E-Mail, durch Unterschrift auf der Weitermelde-liste oder

- **mit Online-Buchung** aus dem Internet. Sie ermächtigen dadurch die VHS widerruflich die Kursgebühr durch ein SEPA-Lastschrift-mandat von Ihrem Girokonto einzuziehen. Eine Gebührenquittung kann Ihnen auf An-frage von der Geschäftsstelle ausgehändigt werden. Ansonsten wird die Anmeldung nicht bestätigt. Eine Benachrichtigung erfolgt ledig-lich bei Änderungen, wenn der Kurs bereits belegt ist oder nicht zustande kommt.

- **persönlich** ab sofort bei der VHS Bruchsal im Bürgerzentrum. Sie füllen die dort auslie-gende Anmeldung aus und bezahlen die Ge-bühr bar, mit EC-Karte oder erteilen ein SEPA-Lastschriftmandat.

- **telefonisch** können Sie sich nur anmelden, wenn Sie bereits einen Kurs bei der VHS Bruchsal besucht haben.

Telefonische Auskünfte über Kursbelegungen bleiben unverbindlich, da sich der Stand stän-dig ändert.

## Anmeldungen / Außenstellen

Falls nicht anders vermerkt, können Sie sich persönlich, schriftlich oder telefonisch bei Ihrer Außenstelle anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Kursgebühren. Nur Ihre rechtzeitige Anmel-dung sichert Ihren Kursplatz und das Zustan-dekommen des Kurses. Für die Teilnahme an den Kursen und Veranstaltungen der Volks-hochschule Bruchsal gelten die allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie diese Ge-schäftsbedingungen an. Wir machen in die-sem Zusammenhang insbesondere auf die Rücktrittsregelungen aufmerksam.

## Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu ei-ner Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volks-hochschule verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebüh-ren. Die Anmeldungen werden von der Volks-hochschule in zeitlicher Reihenfolge ange-nommen.

## Bezahlung

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustan-dekommen des Vertrages zur Zahlung fällig.

## Gebührenermäßigung

Inhaberinnen und Inhaber von Schüler- u. Studentenausweisen, Au-pair, Schwerbehin-derte (ab 50%) sowie freiwillig Wehrdienst-leistenden und Bundesfreiwilligendienstleis-tenden wird pro Kurs im berufsbildenden und sprachlichen Bereich eine Ermäßigung in Höhe von 25% gewährt. Bei Vorträgen beträgt die Ermäßigung ebenfalls 25%.

Wer nicht zu diesem Personenkreis zählt, hat bei Belegung von mehr als einem Kurs pro Semester im berufsbildenden und sprachli-chen Bereich den Kurs mit dem höchsten Ent-gelt voll zu bezahlen und erhält auf jede wei-tere Kursgebühr in den beiden genannten Be-reichen eine Ermäßigung von 25%.

Auf Antrag kann die Volkshochschule auch in anderen Fällen (z.B. Arbeitslosigkeit) Entgel-termäßigung oder Entgeltbefreiung bewilligen.

## Mindestbelegung

Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs be-trägt 10 Teilnehmer/innen. Ist in dem Arbeits-plan eine andere Mindestteilnehmerzahl fest-gelegt, so gilt diese. Kommt diese Zahl in der ersten Woche nicht zustande, so fällt die Ver-anstaltung entweder aus, oder sie wird ver-kürzt bzw. mit einem entsprechenden Gebüh-renaufschlag weitergeführt.

## Rücktritt/Kündigung durch die VHS

a) Die Volkshochschule kann von dem Ver-trag zurücktreten oder ihn kündigen

- wenn die Mindestteilnehmerzahl von 10 nicht erreicht wird
- wenn die/der von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin / Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z. B. Krank-heit), ausfällt.

b) Die Teilnehmerin/der Teilnehmer kann bis 7 Tage vor Kursbeginn durch schriftliche Er-klärung vom Vertrag zurücktreten. **Abmel-dungen bei dem/der Kursleiter/in sind un-gültig.** Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 3, - EUR einbehalten. Bei Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Be-sichtigungen erfolgt keine Gebührenrücker-stattung.

## Organisatorische Änderungen / Haftung

Die Volkshochschule behält sich vor, aus or-ganisatorischen oder technischen Gründen notwendig werdende Änderungen hinsicht-lich der Kurstermine der Veranstaltungsorte oder der Auswahl von Kursleitern/innen vorzuneh-men. Die Volkshochschule haftet für die ge-wissenhafte Vorbereitung der Kurse, Auswahl und Kontrolle der Kursleiter/innen sowie für die Richtigkeit der Leistungsbeschreibung im Arbeitsplan. Die Haftung der VHS, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf grobe Fahrläs-sigkeit und Vorsatz beschränkt. Für Perso-nenschäden, welche dem/der Teilnehmer/in einer VHS-Veranstaltung entstehen, haftet die Volkshochschule sowie deren gesetzliche

Vertreter oder Erfüllungsgehilfen im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften. Für sonstige Schäden haftet die Volkshochschule, deren gesetzliche Vertreter oder Erfüllungsgehilfen nur bei einer vorsätzlichen oder grobfahrläs-sigen Pflichtverletzung. Der Schadenersatz-ausschluss gilt entsprechend auch für gesetz-liche Schadenersatzansprüche sowie für sol-che aus der Anbahnung von Vertragsverhält-nissen. Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung für die von dem/der Teilneh-mer/in einer VHS-Veranstaltung eingebrach-ten Gegenstände, insbesondere von Wertsach-en, es sei denn der Volkshochschule fällt Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last.

## Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teil-nahmebescheinigungen werden auf Wunsch, gegen eine Gebühr von 3, - EUR ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden be-sucht wurden.

## Hausordnung

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

## Exkursionen und Studienfahrten

Bei Exkursionen und Studienfahrten tritt die Volkshochschule lediglich als Vermittler auf. Es gelten hier die Bedingungen der jeweiligen Veranstalter bzw. Leistungsträger.

## Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt auf freiwilli-ger Basis. Die Daten werden für innerbetrieb-liche Zwecke verwendet. Die Angaben zu Al-ter und Geschlecht dienen ausschließlich sta-tistischen Zwecken und damit einer besseren Planung des Programms. Dem Datenschutz gem. § 9 Landesdatenschutzgesetz wird Rechnung getragen (siehe auch Daten-schutzbestimmungen).

## Unterrichtsfreie Tage

Die Volkshochschule richtet sich nach der Fe-rienordnung der Bruchsaler Schulen. Wäh-rend der Schulferien und an gesetzlichen Fei-ertagen ist unterrichtsfrei. Ausnahmen sind durch Absprache zwischen Dozenten/Dozen-tinnen, Teilnehmern/Teilnehmerinnen und der VHS möglich. In den umliegenden Gemein-den kann es abweichende Termine geben.



# Widerrufsbelehrung / Widerrufsformular

## Widerrufsbelehrung

### Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns:

VHS Bruchsal  
Am Alten Schloss 2  
76646 Bruchsal  
Fax: 07251/79360  
E-Mail: [VHS@Bruchsal.de](mailto:VHS@Bruchsal.de)

mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer

Website [www.vhs-Bruchsal.de](http://www.vhs-Bruchsal.de) elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z.B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

### Widerrufsfolgen

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen

Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.“

### Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

### Ende der Widerrufsbelehrung

Bruchsal, den 28.06.2016

Volkshochschule Bruchsal

## Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es zurück an:

Volkshochschule Bruchsal, Am Alten Schloss 2, 76646 Bruchsal  
E-Mail: [VHS@Bruchsal.de](mailto:VHS@Bruchsal.de), Fax-Nr.: 07251/79360

Hiermit widerrufe ich/widerrufen wir (\*) den von mir/von uns (\*) abgeschlossenen Vertrag über den Besuch

des Kurses \_\_\_\_\_

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_

gebucht am \_\_\_\_\_

Name, Vorname  
des Teilnehmers \_\_\_\_\_

Name, Vorname  
des Vertragspartners \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Datum – Unterschrift des Vertragspartners  
(\*) Unzutreffendes streichen

# Datenschutzbestimmungen

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bruchsal, Am Alten Schloss 2, 76646 Bruchsal (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist das Lastschriftmandat abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

## 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Xpert: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung, Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an die Stadtkasse als Vollstreckungsbehörde der Stadt Bruchsal zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: Herr Kolb, E-Mail: [datenschutz@bruchsal.de](mailto:datenschutz@bruchsal.de).

Achtung:

Die Anmeldung wird nicht  
bestätigt!

Sie werden nur verständigt bei  
Änderungen, wenn der Kurs  
belegt ist oder nicht zustande  
kommt.

Nur gültig mit unterzeichnetem SEPA-Lastschriftmandat!

An Volkshochschule Bruchsal  
FAX-Nr. 07251/79360

\*Name, Vorname: \_\_\_\_\_

\*Straße: \_\_\_\_\_ \*Geschlecht: ☐ m ☐ w

\*PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

\*E-Mail: \_\_\_\_\_

\*Geburtsjahr: \_\_\_\_\_ \*Unterschrift: \_\_\_\_\_

Anmeldung: 1. Kurs: \_\_\_\_\_ ☐ Bitte geben Sie hier  
den Buchstaben an,  
falls Sie sich für eine  
Außenstelle oder ei-  
nen Kinderkurs an-  
melden. EUR: \_\_\_\_, \_\_ €  
2. Kurs: \_\_\_\_\_ ☐ EUR: \_\_\_\_, \_\_ €  
3. Kurs: \_\_\_\_\_ ☐ EUR: \_\_\_\_, \_\_ €

☐ Ich bin mit der Zustellung von aktuellen VHS-Informationen (Newsletter) 3-5 /Jahr per E-Mail einverstanden.

Wir weisen auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzbestimmungen hin, welche Sie im hinteren Teil unseres Programmheftes einsehen können. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzbestimmungen erhalten zu haben. Die personenbezogenen Daten werden ausschließlich für innerbetriebliche Zwecke verwendet.

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Bruchsal (**Gläubiger-Identifikationsnummer: DE53ZZZ00000179726**) widerruflich, Kursgebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schulungseinrichtung auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\*Vorname und Name (Kontoinhaber) \_\_\_\_\_

\*Straße und Hausnummer \_\_\_\_\_

\*Postleitzahl und Ort \_\_\_\_\_

Kreditinstitut (Name und BIC) \_\_\_\_\_

DE \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_  
\*IBAN

\*Datum, Ort und Unterschrift \_\_\_\_\_

### Sie haben die Wahl zwischen Einzel- und Dauermandaten.

Hierzu bitte folgende Auswahl treffen (Zutreffendes bitte ankreuzen).

Ich ermächtige die VHS

☐ bis auf Weiteres die Beiträge für  
sämtliche jetzt und zukünftig für mich  
gebuchten Kurse

**ODER**

☐ den Betrag für den gebuchten  
Kurs/die gebuchten Kurse

von meinem Konto mittels Lastschrift einzuzie-

\* **zwingende Angaben.**



## Unterrichtsräume VHS Bruchsal

- Bürgerzentrum, Am Alten Schloss 2, Eingang neben VHS-Geschäftsstelle
- Burgschule, Danzberg 9, Bruchsal-Obergrombach
- Caritas Tagesstätte, Peter-und-Paul-Str. 49
- EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber Lutherkirche
- Gelände der International University, JKG Trakt, Campus 8
- Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27
- Hebelschule, Wilderichstraße 14
- Justus-Knecht-Gymnasium, Pavillon, Moltkestraße 33, Eingang durch den Hof
- Konrad-Adenauer-Schule, Hardfeldplatz 8
- Pfarrzentrum St. Paul, Durlacher Straße 105

**Info!**

## Volkshochschulen der Region

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



**Wir  
suchen  
Sie!**

**Wir bieten qualifizierten Dozentinnen und Dozenten  
die Möglichkeit zur Mitarbeit als Honorarkraft  
in allen Fachbereichen unserer Volkshochschule!**

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, Fax: 07251/79 360**

**P.S. Im Moment benötigen wir hauptsächlich Verstärkung im Fachbereich Gesundheit (z.B. Schwimmen, Aquafit, Pilates, Rücken-Fit u.a.)! Natürlich freuen wir uns auch auf alle Bewerbungen für unsere anderen Bereiche.**



