

Grußwort der Oberbürgermeisterin



Natur erleben, genießen und bewahren

„In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken
man jahrelang im Moos liegen könnte.“

Franz Kafka

Wie lange können wir unsere Natur noch erleben und genießen? Hat unsere Welt noch eine Zukunft? – Unsere gegenwärtige Gesellschaft ist geprägt durch eine rasante (kommunikations-)technische Entwicklung, verbunden mit großen ökonomischen, ökologischen und demographischen Herausforderungen. Klimawandel und Artensterben haben sich beschleunigt, die Übernutzung der natürlichen Ressourcen der Erde setzt sich ungebremst fort, Ungleichheiten werden größer. Hat also unsere Welt vor diesem Hintergrund noch eine Zukunft? Und hat die Zukunft noch eine lebenswerte Welt?

Eine überzeugende Antwort auf diese Frage ist: **Bildung**. Und zwar Bildung, die den Menschen auf dem Weg in eine ungewisse Zukunft unterstützt und befähigt, die Ressourcen unseres Planeten nachhaltig zu nutzen, um dadurch auch weiterhin das Erleben und Genießen zu sichern.

Hierzu sollen in unserem Frühjahrsprogramm Themen wie „Plastikfrei leben – wie geht das“ oder „Mit Messer und Gabel das Klima retten“ informieren; wobei auch das Erleben und Genießen z.B. bei Exkursionen nicht zu kurz kommen wird.

Diese gezielte Kursauswahl zum Jahresthema „**Natur erleben, genießen und bewahren**“ und natürlich auch unsere „altbewährten“ Programminhalte hat das VHS-Team auf den nächsten 120 Seiten für Sie zusammengestellt.

Ich wünsche Ihnen nun eine spannende Bildungsreise durch unser Frühjahrsprogramm 2020. Das Team der Volkshochschule Bruchsal freut sich auf Ihre Anmeldung.

Mit freundlichen Grüßen

Cornelia Petzold-Schick
Oberbürgermeisterin

Öffnungszeiten und Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle

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

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



Bettina Joa

Tel.: 07251 / 79302

E-Mail:
Bettina.Joa@Bruchsal.de

VHS-Leitung

Ursula Tolksdorf

Tel.: 07251 / 79304

E-Mail: Ursula.
Tolksdorf@Bruchsal.de

Politik/Gesellschaft/
Umwelt



Lisa Böser

Tel.: 07251 / 79303

E-Mail:
Lisa.Boeser@Bruchsal.de

Kultur/Gestalten/Textilkunde
Sprachen



Renate Bleier

Tel.: 07251 / 79305

E-Mail: Renate.
Bleier@Bruchsal.de

Gesundheit/
Essen & Trinken



Ilona Müller-Bhatia

Tel.: 07251 / 79321

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

Arbeit/Beruf/EDV



Inhaltsverzeichnis

	Seite
	Gesellschaft und Leben
	2
	Jahresthema "Natur erleben, genießen und bewahren" / Vorträge
	8
	Unterwegs mit der VHS
	18
	Geschichte / Zeitgeschichte / Politik / Recht / Finanzen
	20
	Bildung von nachhaltiger Entwicklung / Glob. Lernen / Erziehungsfragen / Diversity
	21
	Persönlichkeitsentwicklung / Online Webinare
	27
	Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur / Kommunikation / Medien
	Kultur und Kreativität
	29
	Literatur (Theorie) / Theaterpraxis/Kleinkunst / Tanzpraxis / Malen / Zeichnen
	32
	Textiles Gestalten / Frisur, Kosmetik, Mode & Style
	34
	Handwerk/Kunsth Handwerk / Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis
	Musikalische Praxis
	Gesundheit und Fitness
	36
	Entspannung / Stressbewältigung
	40
	Bewegung / Fitness / Online-Webinare
	42
	Selbstverteidigung / Outdoor
	43
	Prävention / Krankheit / Gesundheit / Erste Hilfe
	45
	Essen und Trinken
	Sprachen und Verständigung
	42
	Vokabeln lernen / Deutsch / Englisch
	54
	Französisch (auch Online Webinar) / Italienisch / Spanisch
	58
	Arabisch / Chinesisch / Japanisch / Portugiesisch / Russisch / Schwedisch
	Türkisch
	Arbeit und Beruf
	61
	Rhetorik/Schlagfertigkeitstraining/Durchsetzungsvermögen/Small-Talk
	62
	Konfliktmanagement/ Business Präsentationen
	67
	Versch. Workshops/ EDV (auch Senioren) am PC und mit mobilen Geräten
	68
	Office 2013/Digitale Kommunikation/Multimedia/ / Bildbearbeitung
	67
	Bewerbungstraining/Finanzbuchführung 1/Bierdeckel-Kalkulation
	68
	Online Webinare und Livestreams
	71
	VHS für Kinder und Jugendliche
	74
	VHS für Seniorinnen und Senioren
	77
	Außenstellenarbeit / Stadtteilarbeit
	77
	Bruchsal – Süd
	79
	Bruchsal – Heildelsheim
	81
	Bruchsal – Untergrombach, Obergrombach
	83
	Bad Schönborn
	86
	Kronau
	88
	Forst
	91
	Hambrücken
	92
	Karlsdorf – Neuthard
	94
	Kraichtal (Menzingen, Münzesheim, Unteröwisheim)
	100
	Östringen
	103
	Ubstadt – Weiher
	106
	Oberhausen – Rheinhausen
	108
	Philippsburg
	109
	Waghäusel (Wiesental, Kirrlach)
	113
	Auszug aus dem Programm der UP Pamina VHS Wissembourg
	115
	Allg. Geschäftsbedingungen / Widerruf / Datenschutzbestimmungen
	118
	Fax-Anmeldung
	119
	Dozentenfortbildung
	120
	Unterrichtsstätten der VHS / Volkshochschulen der Region



Veranstaltungen zum Jahresthema

Natur erleben, genießen und bewahren

10901

Märchenhafter Mummelsee - erste Blüten in der Lichtentaler Allee

Claudia Bruder
Samstag, 15.02.20
Treffpunkt: 09.40 Uhr
Bahnhofshalle Br., Fahrkartenautomat
Rückkehr: ca. 17.45 Uhr
Gebühr: 16,- EUR
Nähere Infos siehe Seite 9

10005

Genussabend in der Fächerstadt Karlsruhe zum Frühlingsanfang

Claudia Bruder
Samstag, 21.03.20
Treffpunkt: 13.30 Uhr
Bahnhofshalle Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat
Rückkehr: ca. 19.45 Uhr
Gebühr: 33,- EUR
Nähere Infos siehe Seite 11

10907

Frühlingsblüte am Heidelberger Philosophenweg

Claudia Bruder
Sonntag, 05.04.20
Treffpunkt: 10.30 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat
Rückkehr: ca. 18.50 Uhr
Gebühr: 16,- EUR
Nähere Infos siehe Seite 11

10913

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

Claudia Bruder
Samstag, 23.05.20
Treffpunkt: 08.50 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat,
Gebühr: 16,- EUR
Nähere Infos siehe Seite 13

10401

Die Notwendigkeit von Klima- und Umweltschutz Vortrag

Thomas Schlink
Dienstag, 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Di, 04.02.20
Voranmeldung erforderlich
Nähere Infos siehe Seite 20

10402

Photovoltaik – Lohnt sich das? -Workshop-
Thomas Schlink
Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 12,- EUR
Termin: Di, 11.02.20
Nähere Infos siehe Seite 20

10403

Gebäude klimagerecht gestalten -Workshop-
Thomas Schlink
Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 12,- EUR
Termin: Di, 18.02.20
Nähere Infos siehe Seite 20

10404

Verkehr – sinnvolle Alternativen zum Auto -Workshop-
Thomas Schlink
Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 12,- EUR
Termin: Di, 03.03.20
Nähere Infos siehe Seite 20

10405

Mit den Bienen leben
Donnerstag, 18.30 Uhr
Termin: Do, 27.02.20
Nähere Infos siehe Seite 21

10410

Das Elektroauto im Alltag
Samstag, 14.03.2020
14.00 - 16.00 Uhr
Haus der Begegnung, Seminarraum
Referent: Jens Kupper
Nähere Infos siehe Seite 22

10411

Elektroauto - der aktuelle Stand der Technik
Samstag, 04.04.2020
14.00 - 16.00 Uhr
Haus der Begegnung, Seminarraum

Referent: Jens Kupper
Nähere Infos siehe Seite 23

10412

"Mit Messer und Gabel das Klima retten? Wie unsere Ernährung die Umwelt beeinflusst"
Kostenlose Online-Veranstaltung
Dienstag, 19.00 Uhr
Livestream aus der VHS Wolfsburg
Termin: Di, 21.04.20
Nähere Infos siehe Seite 23

10409

Plastikfrei leben - (Wie) geht das?
Barbara Daleck
Freitag, 18.30 - 20.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 12,- EUR
Termin: Fr, 06.03.20
zugl. 2,- EUR für Skript an Dozentin zu bezahlen
Nähere Infos siehe Seite 21

10413

Mit Kindern ein nachhaltiges Leben führen - Eine Inspiration für Eltern
Barbara Daleck
Dienstag, 18.30 - 20.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 12,- EUR
Termin: Di, 12.05.20
Nähere Infos siehe Seite 21

10414

Das Leben vereinfachen und Müll reduzieren
Barbara Daleck
Dienstag, 18.30 - 20.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 12,- EUR
Termin: Di, 19.05.20
Nähere Infos siehe Seite 21

20702

Romantische Impressionen – Sommerlandschaft in der Natur Zeichnen und Aquarellieren
Lothar Gärtner
Mittwoch, 18.30 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 4,- EUR
Termin: Mi, 17.06.20
Nähere Infos siehe Seite 30

Veranstaltungen zum Jahresthema

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 - 13.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 24,- EUR
zuzgl. 5,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen
Termine: 20./21.06.20
Nähere Infos siehe Seite 30

Bei kaum einem anderen Hobby kann man Natur so erleben, genießen und bewahren als mit stricken und häkeln. Was gibt es Schöneres als ein Naturmaterial auszusuchen, dann das Genießen, wenn es darum geht, es in ein Modell umzuwandeln und dann dies zu bewahren, indem wir es lange mit Freude tragen. Ein handgearbeitetes Kleidungsstück ist immer etwas Besonderes, auch wenn es "nur" Socken sind. Oder ein Einkaufsnetz, mit dem wir unsere Einkäufe ganz ohne Plastik nach Hause tragen können. Heiße Eisen packen wir mit handgearbeiteten Topflappen an.

Nähere Infos siehe Seite 32

20901

Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Anneliese Safranek
10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr
Caritas Tagesstätte, Peter-und-Paul-Str. 49
Gebühr: 38,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.20

20902

Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Anneliese Safranek
10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr
Caritas Tagesstätte, Peter-und-Paul-Str. 49
Gebühr: 38,- EUR
Beginn: Mi, 01.04.20

30102

Natur erleben mit Chi Gong und Achtsamkeit – Wege aus dem Stress

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: 03./04./05.07.20
Kloster St. Maria, Klosterstr. 60,
67472 Esthal
Nähere Infos siehe Seite 36

30506

Vegetarisches und veganes Kochen nach orientalischer, mediterraner und asiatischer Art

Isabelle Belet-Akyol
Samstag, 10.00 - 14.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 18,- EUR
zuzgl. ca. 12,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 20.06.20
Nähere Infos siehe Seite 46

30507

Veganer Kaas selbst gemacht

Alexandra Adam
Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 44,- EUR
inkl. 20,- EUR für Lebensmittel und Unterlagen.
Termin: Sa, 01.02.20
Nähere Infos siehe Seite 46

30509

Zuckerfreie Leckereien für den Osterbrunch

Beatrice Thiel
Samstag, 13.00 - 17.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 18,- EUR
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 07.03.20
Nähere Infos siehe Seite 46

30517

One-Pot-Wonder: Geniale Suppenküche rundum die Welt

Alexandra Avunduk
Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 19,- EUR
zuzgl. ca. 13,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Mi, 19.02.20
Nähere Infos siehe Seite 47

Anfragen unter: bender.untergrombach@gmail.com

Nähere Infos siehe Seite 81

10001 E

Heilkräuterwanderung auf dem Michaelsberg

Sonja Walther
Treffpunkt 11.00 Uhr:
auf dem öffentlichen Parkplatz der Michaelsbergkapelle Untergrombach
Gebühr: 12,- EUR
Termin: Sa, 25.04.20
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 Untergrombach
Gebühr: 12,- EUR

Termin: Sa, 09.05.20

Voranmeldung erforderlich!

10003 E

Heilkräuterwanderung auf dem Michaelsberg

Sonja Walther
Treffpunkt 11.00 Uhr:
auf dem öffentlichen Parkplatz der Michaelsbergkapelle Untergrombach
Gebühr: 12,- EUR
Termin: Sa, 23.05.20
Voranmeldung erforderlich!

Im Mai und Juni können Sie zudem zahlreiche seltene Orchideenarten in ihrer Blüte bewundern.
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 Untergrombach
Gebühr: 12,- EUR
Termin: Sa, 20.06.20
Voranmeldung erforderlich!
Im Mai und Juni können Sie zudem zahlreiche seltene Orchideenarten in ihrer Blüte bewundern.
Bitte festes Schuhwerk anziehen. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

Anfragen unter: vhs-wiesental@web.de
Nähere Infos siehe Seite 110

30204 Y

Faszinierend durch Fasziens-Workout

Kurs in den Sommerferien
Eleen Hilbert
6 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Eingang der Eremitage
Gebühr: 24,- EUR
Beginn: 30.07.20

**VORTRÄGE
DER
VHS BRUCHSAL
MIT
AUßENSTELLEN**



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 Teilnehmer mangels 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 in Bruchsal im Bürgerzentrum,
Voranmeldung unter 07251/79304**

**10101
Ein Ort der Willkür und Entrechtung
Das Konzentrations- und
Bewahrungslager Kislau**
Luisa Lehnen Zivilcourage & Widerstand
Donnerstag, 18.00 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Do, 13.02.20
Nähere Infos siehe Seite 18

**10201
Kulturelle Identität und Integration:
der deutsche Kulturbegriff und die
Frage, in was genau Flüchtlinge und
Migranten integriert werden sollen**
Urs M. Fiechtner
Donnerstag, 19.00 Uhr
Gebühr: 10,- EUR
Termin: Do, 27.02.20
Nähere Infos siehe Seite 18

ETF und Indexfonds!
Klaus Heinzmann
Mittwoch, 18.00 Uhr
Gebühr: 5,- EUR

10301
Termin: Mi, 05.02.20, 18.00 Uhr
Nähere Infos siehe Seite 19

10311
Termin: Mo, 25.05.20, 18.00 Uhr
Nähere Infos siehe Seite 19

**10302
Finanzierungen**
Thiemo Faulhaber
Montag, 18.00 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mo, 02.03.20
Nähere Infos siehe Seite 19

**Erbrecht- und Testamentsgestaltung:
Ein Überblick über Gefahren und
Regelungsmöglichkeiten, auch zum
digitalen Nachlass**
Maria Brandes
Gebühr: 5,- EUR

10303
Termin: Mi, 04.03.20, 10.00 Uhr
Nähere Infos siehe Seite 19

10312
Termin: Mi, 17.06.20, 18.30 Uhr
Nähere Infos siehe Seite 19

**10304
Erfolgreicher und effizienter
Vermögensaufbau – Altersvorsorge**
Klaus Heinzmann
Montag, 18.00 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mo, 09.03.20
Nähere Infos siehe Seite 19

**10305
Meine, deine, unsere Kinder – wer
beerbt wen in der Patworkfamilie?**
Maria Brandes
Donnerstag, 18.30 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Do, 19.03.20
Nähere Infos siehe Seite 19

**10306
Berufsunfähigkeitsversicherung -
was ist das und brauche ich es
überhaupt?**
Thiemo Faulhaber
Montag, 18.00 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mo, 27.04.20
Nähere Infos siehe Seite 19

**10307
Vorsorgevollmacht
und Patientenverfügung**
Maria Brandes
Donnerstag, 10.00 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Do, 30.04.20
Nähere Infos siehe Seite 19

**10308
Altersvorsorge bei Niedrigzinsen**
Bettina Bißwanger
Montag, 18.00 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mo, 04.05.20
Nähere Infos siehe Seite 20

**10309
Vorsorgevollmacht und
Patientenverfügung**
Maria Brandes
Mittwoch, 18.30 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mi, 13.05.20
Nähere Infos siehe Seite 19

**10401
Die Notwendigkeit von Klima- und
Umweltschutz**
Thomas Schlink
Dienstag, 19.00 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Di, 04.02.20
Nähere Infos siehe Seite 20

**"Bullerbü – oder was hattest du?"
Kindheitserinnerungen prägen uns
ein Leben lang**
Ingrid Czerwinski
Gebühr: 5,- EUR

10605
Termin: Mi, 19.02.20, 10.00 Uhr
Nähere Infos siehe Seite 21

10610
Termin: Mi, 18.03.20, 19.30 Uhr
Nähere Infos siehe Seite 21

**10606
Vom Opfer zum Schöpfer**
Margot Grados-Ramos
Montag, 19.00 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mo, 02.03.20
Nähere Infos siehe Seite 21

Vorträge der VHS mit Außenstellen

10611

Die Kraft der Farben

Ingeborg Behrendt-Höhl
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Do, 19.03.20
Nähere Infos siehe Seite 26

10618

Glücklich sein – Packen wir es an

Reinhard Mieschalla
Dienstag, 19.30 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Di, 12.05.20
Nähere Infos siehe Seite 27

10902

Faszination Georgien – Dia-Vortrag

Rainer Kaufmann
Donnerstag, 19.30 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Do, 20.02.20
Nähere Infos siehe Seite 27

10903

USA – Der Südwesten

Günter Bernhart
Montag, 19.00 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mo, 16.03.20
Nähere Infos siehe Seite 28

10904

Bruchsaler Straßennamen erzählen

Thomas Moos
Montag, 19.30 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mo, 23.03.20
Nähere Infos siehe Seite 28

10905

Georgien im Spannungsfeld zwischen Russland und Nato/EU

Rainer Kaufmann
Dienstag, 19.30 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Di, 24.03.20
Nähere Infos siehe Seite 28

10906

Mit Bus und Bahn dem Mythos von Panda-Tibet-Seidenstraße folgen!

Klaus W.F. Gabriel
Montag, 20.00 Uhr
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mo, 30.03.20
Nähere Infos siehe Seite 28

10908

Mit Esel Lucy auf dem Jakobsweg

Katrin Dickgießer-Weiß
Montag, 19.00 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mo, 20.04.20
Nähere Infos siehe Seite 28

11104

Kommunikation – Von der Depesche bis zum Tweet Vortrag zum Tag der Archive 2020

Dr. Tamara Frey
Samstag, 19.30 Uhr

Gebühr: 9,- EUR

Termin: Sa, 07.03.20

Nähere Infos siehe Seite 28

30304

Stoffwechseleoptimierung bei chronischen Erkrankungen

Cornelia Dinger
Donnerstag, 19.00 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Do, 06.02.20
Nähere Infos siehe Seite 44

30305

Jin Shin Jyutsu

Anke Riecke
Mittwoch, 19.00 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mi, 18.03.20
Nähere Infos siehe Seite 44

50401

Bierdeckel Kalkulation für Bauhandwerker

Martin Herber
Mittwoch, 19.00 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mi, 04.03.20
Nähere Infos siehe Seite 69

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

10601 E

Glücklich sein – Packen wir es an

Reinhard Mieschalla
Mittwoch, 19.30 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mi, 22.04.20
Nähere Infos siehe Seite 81

Vortrag in Forst im Jägerhaus, Huttenstube, Voranmeldung unter Tel.: 07251/89273 (abends)

30301 H

Stoffwechseleoptimierung bei chronischen Erkrankungen

Cornelia Dinger
Dienstag, 19.30 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Di, 17.03.20
Nähere Infos siehe Seite 90

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

10301 T

ETF und Indexfonds!

Klaus Heinzmann
Montag, 18.00 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mo, 16.03.20
Nähere Infos siehe Seite 100

10302 T

Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau – Altersvorsorge

Klaus Heinzmann
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: 5,- EUR

Termin: Mo, 08.06.20

Nähere Infos siehe Seite 100

Vortrag in Ubstadt-Weiher, Kelterhaus Ubstadt, Voranmeldung unter Tel.: 07251/618530

11101 V

Von Facebook bis WhatsApp Kommunizieren Sie noch mit Ihren Kunden?

Stefanie Karcher
Donnerstag, 19.00 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Do, 23.01.20
Nähere Infos siehe Seite 103

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

10602 W

Die Kraft der Farben

Ingeborg Behrendt-Höhl
Donnerstag, 19.00 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Do, 05.03.20
Nähere Infos siehe Seite 106

30302 W

Stoffwechseleoptimierung bei chronischen Erkrankungen

Cornelia Dinger
Dienstag, 19.00 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Di, 21.04.20
Nähere Infos siehe Seite 107

Vorträge in Waghäusel-Wiesental, Bolandenschule II, OT Wiesental, Voranmeldung unter Tel.: 07254/75707

30302 Y

Stoffwechseleoptimierung bei chronischen Erkrankungen

Cornelia Dinger
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Do, 02.04.20
Nähere Infos siehe Seite 111

30303 Y

"Stress" – Ursachen und Lösungen

Cornelia Dinger
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mi, 22.04.20
Nähere Infos siehe Seite 111

Jede
vorherige
Anmeldung
trägt zum Statt-
finden eines
Vortrags bei!

Unterwegs mit der VHS



Tages- fahrten

10008

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

Doris Schucker

Freitag, 03.04.20

Treffpunkt: 09.15 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal, Fahrkartenausgabe

Rückkehr: ca. 21.00 Uhr

Gebühr: 12,- EUR

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

Die Teilnahme ist nur für über 18-jährige
möglich.

Nach unserer Ankunft nehmen wir an einer
ca. 1,5 stündigen Führung durch die Studios
teil. Danach besteht die Möglichkeit in der
Kantine einzukehren. Am Nachmittag neh-
men wir an der Aufzeichnung Meister des All-
tags - das SWR Wissensquiz teil. Zwei Rate-
teams treten gegeneinander an und müssen
Fragen zu folgenden Kategorien beantworten:
Haus & Garten, Ernährung & Kochen, Ge-
sundheit & Sport, Auto & Verkehr, Energie &
Sparen, Familie & Beziehung, Schule & Beruf
sowie Freizeit & Reise. Testen sie dabei
selbst Ihr Alltagswissen zu Fragen wie: Kann
man Katzen auch mit Hundefutter füttern?
Wann bekommt man eine Glückwunschkarte
vom Bundespräsidenten? Und enthält Kakao
eigentlich Koffein? Auch heute gibt es beim
"Meister des Alltags" wieder viele neue Er-
kenntnisse rund um die großen und kleinen
Dinge des Alltags. Holen Sie sich nützliche
und wertvolle Tipps für das tägliche Leben
und prüfen Sie nebenbei die eigene All-
tagstauglichkeit! (Angemessene Kleidung er-
wünscht).

20601

Kunstoffahrt nach Frankfurt mit Besuch der Ausstellung "Making Van Gogh Geschichte einer deutschen Liebe" im Städel Museum sowie eine Stadtführung unter dem Motto "Die neue Frankfurter Altstadt" Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal, Bretten und Oberderdingen

Lieselotte Hess

Mittwoch, 05.02.20

Treffpunkt: 08.25 Uhr

Busbahnhof Bruchsal am Bahnhof

Rückkehr: ca. 19.00 Uhr

inkl. Busfahrt, Eintritt/ Führung Städel

Museum und Stadtführung

zzgl. Mittagessen

Die bis dato größte und aufwendigste Präsen-
tation in der Geschichte des Frankfurter Mu-
seums thematisiert die besondere Rolle, die
deutsche Galeristen, Sammler, Kritiker und

Museen für die Erfolgsgeschichte des Malers
spielten, der als Vorreiter der modernen Ma-
lerei gilt. Zum anderen wird die entscheidende
Rolle van Goghs als Vorbild für die Kunst des
deutschen Expressionismus beleuchtet. Zu
sehen sind mehr als 120 Gemälde und Arbei-
ten auf Papier, darunter über 50 zentrale
Werke von van Gogh und 70 Werke weiterer
für die Moderne bedeutender Künstlerinnen
und Künstler. Den Ausgangspunkt der Aus-
stellung bildet eine Auswahl von Schlüssel-
werken aus allen Schaffensphasen des nie-
derländischen Malers. Darauf aufbauend wid-
met sich die Präsentation der Bedeutung van
Goghs für die Entwicklung der deutschen
Kunst zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Wich-
tiger Referenzpunkt ist hierbei die umfangrei-
che Städel Sammlung von Werken des Ex-
pressionismus. Es werden Werke von Ernst
Ludwig Kirchner, Erich Heckel, Karl Schmidt-
Rottluff, Paula Modersohn-Becker, Gabriele
Münter und Max Beckmann präsentiert. Wir
werden gegen 10:00 Uhr im Städel Museum
ankommen. Nach dem Besuch der Ausstel-
lung mit einer einstündigen Führung (Gruppe
1: ab 10:30 Uhr, Gruppe 2: ab 10:45 Uhr) ge-
hen wir um 12:30 Uhr gemeinsam in das Res-
taurant Holbeins zum Mittagessen. Das Res-
taurant befindet sich direkt neben dem Städel
Museum. Die Gruppe ist dort angemeldet. Um
14:30 Uhr startet der unter dem Motto "Die
neue Altstadt" stehende Stadtrundgang (ca.
1,5 Std.) Der Treffpunkt ist an dem Hauptein-
gang der Pauluskirche, Paulusplatz. Nach so
vielen Informationen über Frankfurt rund um
die "Neue Altstadt" können Sie Ihren Nachmit-
tag noch ein wenig auf eigene Faust gestal-
ten. Um 18:00 Uhr treten wir die Heimreise an.

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

10102

Genussführung: Stuttgarter Jugend- stil-Markthalle am Valentinstag Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Freitag, 14.02.20

Treffpunkt: 10.50 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal, Fahrkartenausgabe

Rückkehr: ca. 19.50 Uhr

Gebühr: 29,- EUR

inkl. Führung mit vielfältigen Verkostungen,
zuzgl. Bahnticketanteil (an Kursleiterin zu
zahlen) und Einkehr. Teilnehmer mit KVV
Dauerkarte oder BahnCard bitte bei der An-
meldung mitteilen (Fahrplanbedingte Verän-
derungen sind möglich).

Stuttgarts historische Markthalle ist ein Erleb-
nis für sich: Die Atmosphäre in dem licht-
durchfluteten, denkmalgeschützten Jugend-
stilbau ist unvergleichlich. Die Vielfalt einla-
dender, bunter Marktstände und der Duft von
Köstlichkeiten aus aller Welt machen den Be-
such zu einem echten Fest für die Sinne. Bei
Ihrem Rundgang erfahren Sie Wissenswertes
über die Geschichte des historischen Gebäu-
des und zwischendurch genießen Sie an ver-
schiedenen Marktständen mediterrane Spezi-
alitäten, einheimische und exotische Früchte
und andere Köstlichkeiten. Dabei wird auch
der Valentinstag als Tag der Liebe eine Rolle
spielen sowohl bei den Verkostungen als
auch bei all den Anekdoten und Geheimnis-
sen zu den Persönlichkeiten, welche die
Markthalle geprägt haben. Sie dürfen sich
also auf eine ganz besondere Führung
freuen! Bitte Dessertgabel und Trinkglas in
Geschirrhandtuch verpackt mitbringen.

10001

Wissenswertes über die Herstellung von Hochprozentigem

Bernhard de Bortoli

Freitag, 21.02.20

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 Spit-
zenqualitäten in Kraichtal-Unteröwisheim.
Die Pflege und gründliche Kenntnis guter alter
Traditionen des Brennerhandwerks verbun-
den mit der Anwendung neuester wissen-
schaftlicher Forschungsergebnisse der Des-
tillations- und Spirituosentechnologie sind die
Grundphilosophien des Betriebes. Während
des Brennvorgangs erhalten Sie Einblick dar-
über, welche Teile zu einem edlen Destillat
weiterverarbeitet werden. Anschließend fin-
det eine Verkostung der Produkte mit Vesper
statt.

Unterwegs mit der VHS

10002

Gourmet - Seminar - Fisch Exquisites Fischmenü mit Erläuterungen des Chefkochs

Mittwoch, 19.02.20

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 Chefkoch 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 Chefkochs

Mittwoch, 29.04.20

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 Chefkoch 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".

10901

Märchenhafter Mummelsee – erste Blüten in der Lichtentaler Allee

Claudia Bruder

Samstag, 15.02.20

Treffpunkt: 09.40 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal, Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 17.45 Uhr

Gebühr: 16,- EUR

zuzgl. Bahnticketanteil, (an Kursleiterin zu zahlen) und Einkehr. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte angeben. (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).

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

In Zusammenarbeit mit



**LERNORT
ZIVILCOURAGE & WIDERSTAND
PROJEKT LERNORT KISLAU**

Geschichte begreifen - Demokratie erleben

10103

Das badische Konzentrationslager Kislau 1933 bis 1939 – Führung um das Schloss Kislau

Luisa Lehnen Zivilcourage & Widerstand e. V

Freitag, 06.03.20

Treffpunkt: 15.50 Uhr

Parkplatz vor der JVA-Außenstelle,

Kislauer Weg 5, Bad Schönborn

Ende: ca. 17.00 Uhr

Gebühr: 6,- EUR

inkl. Führung

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

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**

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de

In Zusammenarbeit mit der



Sie würden die Offenen Hilfen der Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V. gerne mal unverbindlich kennen lernen?
Sie wünschen sich mehr Kontakt zu anderen betroffenen Müttern und Familien?

Sie wünschen sich Entlastung?

Vielleicht haben Sie auch ganz konkrete Fragen zu Betreuungs-Angeboten oder zur Beantragung von Hilfen.

Wir laden Sie herzlich ein!

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

Spenden erbeten!

Anmeldung: Sibylle Ernst, Tel.: 07251-715108, E-Mail: sibylle.ernst@lebenshilfe-bruchsal.de

10004

Offenes Frühstück für Eltern von Kindern und Jugendlichen mit einer Behinderung

Donnerstag, 12.03.20

09.30 - 11.30 Uhr

Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten
e.V. Moltkestr. 32, 76646 Bruchsal

10006

Offenes Frühstück für Angehörige von erwachsenen Menschen mit einer Behinderung

Dienstag, 24.03.20

09.30 - 11.30 Uhr

Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten
e.V. Moltkestr. 32, 76646 Bruchsal

10002

Elterngesprächskreis für Eltern mit Kindern mit einer Behinderung

Donnerstags, ab 20.00 Uhr

einmal im Monat

FED, Moltkestr. 32 in Bruchsal

Anmeldung: Bärbel Maier Tel.: 07251-724685, E-Mail: baerbel.maier@lebenshilfe-bruchsal.de

Sie wollen andere Eltern kennen lernen? Sie wollen sich austauschen und vielleicht den einen oder anderen Tipp bekommen? Dann sind Sie bei uns richtig. Wir sind Eltern von Kindern im Vorschul- und Grundschulalter. Wir treffen uns einmal im Monat zum Austausch und zur gegenseitigen Information. Alle interessierten Eltern von Kindern mit einer Behinderung sind bei uns herzlich willkommen.

10003

Elterninformationsabend für Angehörige von Menschen mit Behinderung

Regina Wolkowicki, Sexualpädagogin, Offene Hilfen

Dienstag, 10.03.20

18.00 - 20.00 Uhr

Offene Hilfen, Moltkestr. 32 in Bruchsal

Anmeldung: Sibylle Ernst, Tel.: 07251-715108, E-Mail: sibylle.ernst@lebenshilfe-bruchsal.de

Wie können Menschen mit Behinderungen in Ihrer sexuellen Entwicklung begleitet werden?

10012

Seminar für Geschwister von Kindern mit Behinderung

3 Termine:

Samstag, 09.05./27.06./25.07.20

FED, Moltkestr. 32 in Bruchsal

Gebühr: 120,- EUR

inkl. Verpflegung

Anmeldung: FED-Team Tel.: 07251-724685, E-Mail: fed@lebenshilfe-bruchsal.de

Jetzt soll es mal nur um dich gehen! Wie geht es Dir? Was ist besonders an Dir und Deiner Familie? Was macht dich stark? Und was ärgert dich manchmal? Vielleicht geht es anderen manchmal ähnlich? Wir werden viel reden, basteln, nachdenken und lachen! Und wir wollen zusammen etwas erleben!

10014

Elterninformationsabend für Angehörige von Menschen mit Behinderung

Sarah Daum, Offene Hilfen

Mittwoch, 01.07.20

Offene Hilfen, Moltkestr. 32 in Bruchsal

Anmeldung: Sibylle Ernst, Tel.: 07251-715108, E-Mail: sibylle.ernst@lebenshilfe-bruchsal.de

Das persönliche Budget als Möglichkeit individueller Hilfe

Unterwegs mit der VHS



10907

Frühlingsblüte am Heidelberger Philosophenweg

Claudia Bruder
Sonntag, 05.04.20
Treffpunkt: 10.30 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am
Fahrkartenautomat
Rückkehr: ca. 18.50 Uhr
Gebühr: 16,- EUR

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

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

10005

Genussabend in der Fächerstadt Karlsruhe zum Frühlingsanfang

Claudia Bruder
Samstag, 21.03.20
Treffpunkt: 13.30 Uhr
Bahnhofshalle Bruchsal, Gleis 1 am
Fahrkartenautomat
Rückkehr: ca. 19.45 Uhr
Gebühr: 33,- EUR
inkl. Führung mit Buffet, zuzgl. Kosten: Bahnticketanteil (an Kursleiterin zu zahlen) Teilnehmer mit KVV Dauerkarte oder Bahncard bitte bei der Anmeldung mitteilen (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).
Genüsse der besonderen Art erwarten Sie in schöner Atmosphäre im "Fässle" in Karlsruhe. Ganz außergewöhnliche Aromen wie Wilder-Mango Balsam oder Heidelbeeressig dazu die passenden Öle verleihen den Speisen ein wohlschmeckendes Aroma. Neue Balsamesige haben sich längst zum Kultprodukt entwickelt und sind schon lange nicht mehr "nur" ein Würzmittel für Speisen. Ebenso verhält es sich mit dem Angebot an Ölen. Lernen Sie diese Vielfalt in einem exklusiven Ambiente und einer Atmosphäre voller Aromen und Genuss kennen. Wir bereiten ein Buffet mit hochwertigen Essig-Öl-Dressings zu. Freuen Sie sich auf ein Genusserebnis für Auge und Gaumen! Anschließend besteht auch die Möglichkeit zu einem bedarfsgerechten Einkauf direkt "vom Fass". Bitte passende

Schuhe für den kleinen Abstecher ins "Bärlauchparadies" tragen. Wer möchte kann kleine Glasflaschen zum Befüllen mitbringen.

10007

Besuch beim Bundesgerichtshof Karlsruhe

Führung der Volkshochschule Bruchsal und Bretten
Donnerstag, 26.03.20
Treffpunkt: 14.30 Uhr am Eingang des Bundesgerichtshofs (mit Sicherheitskontrolle), Herrenstr. 45a, 76133 Karlsruhe.
Ende: ca. 16.30 Uhr
Die Teilnahme ist kostenlos eine Anmeldung über die VHS Bretten 07252/583718, E-Mail: vhs@Bretten.de ist erforderlich!
Die Führung umfasst einen einleitenden Überblick über Aufgaben und Funktion des Bundesgerichtshofs und einen anschließenden Rundgang über das Gelände, durch das Erbgroßherzogliche Palais und durch das Nordgebäude mit der repräsentativen Gerichtsbibliothek. Das Mitführen von Fotoapparaten, Filmkameras, Mobiltelefonen etc. ist nicht gestattet. Ebenso wird darum gebeten, keine großen Taschen (z.B. Rucksäcke), metallischen Gegenstände (z.B. Taschenmesser, Nagelfeilen etc.), Glasgegenstände (z.B. Flaschen) oder Blechdosen mit sich zu führen. Im Kontrollgebäude stehen Schließfächer und Gepäckboxen zur Verfügung. Bitte mitbringen: Personalausweis.

10009

Exkursion in die Wilhelma nach Stuttgart Inside Wilhelma "Primaten"

Ingrid Eßwein
Samstag, 25.04.20
Treffpunkt: 08.00 Uhr
Bahnhofshalle Bruchsal, Fahrkartenautomat
Rückkehr: ca. 19.30 Uhr
Gebühr: 31,- EUR / ermäßigt: 27,- 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 Silberrücken 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.



Mit einer Bank, die nur online für Sie da ist, können Dinge, die Ihnen wichtig sind, schnell ins Leere laufen. Bei Ihrer Sparkasse genügt da ein kurzer Anruf oder eine schnelle Terminvereinbarung per Sparkassen-App. Und schon sehen wir uns zu einem Vieraugengespräch in Ihrer Lieblingsfiliale.

Sparkasse Kraichgau. Die direkter Bank.



Wenn's um Geld geht
Sparkasse Kraichgau



10909 Goldeselwanderung im Schwarzwald

Claudia Bruder
 Sonntag, 26.04.20
 Treffpunkt: 09.20 Uhr
 Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenselbstbedienungsautomat
 Rückkehr: ca. 18.10 Uhr
 Gebühr: 29,- EUR / ermäßigt: 27,- EUR für Kinder bis 13 Jahre
 inkl. Eselwanderung mit Führung, zzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte angeben. Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe zusteigen

möchte, bitte bei der Anmeldung angeben (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).

Für tierbegeisterte Naturliebhaber/-innen, die Ruhe und Gemütlichkeit lieben, ist diese Exkursion goldrichtig und auch ein landschaftlicher Genuss. Idyllische Wiesenwege führen am Bach entlang zu den 12 Langohren mit denen wir auf Wanderschaft gehen. Nachdem Sie sich "Ihren" Esel ausgewählt und ihn "fein herausputzt" haben, begleitet er Sie auf ruhigen Pfaden durch die einmalige Schwarzwaldlandschaft bei Forbach. Gegen 14 Uhr genießen Mensch und Tier eine ausgiebige Rast auf einer idyllischen Waldwiese mit Sitzbänken, Trinkwasserbrunnen und Libellentisch. Zum Abschluss erwartet Sie noch eine kleine Überraschung. Bitte kleines Trinkglas in Geschirrtuch, Vesper in der Box und Trinkflasche zum Nachfüllen im Rucksack, KVV-Dauerkarte (soweit vorhanden) mitbringen, sowie wettergerechte Kleidung und Wanderschuhe tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag die Kursleiterin zwischen 19 und 21 Uhr anrufen (0721/4903376).

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 Kursleiter anrufen (0721/4903376)!

10910 Fledermausabenteuer im Weingartener Moor für Familien mit Kindern ab 5 Jahren in der Walpurgisnacht



Claudia Bruder, Hubert Bruder
 Donnerstag, 30.04.20
 Treffpunkt: 19.10 Uhr
 am Parkplatz direkt an der B3 zwischen Weingarten und Grötzingen (links)
 Ende: ca. 22.00 Uhr
 Gebühr: 12,- EUR / ermäßigt: 9,- EUR

10926 Fledermausabenteuer im Weingartener Moor für Familien mit Kindern ab 5 Jahren



Claudia Bruder, Hubert Bruder
 Freitag, 28.08.20
 Treffpunkt: 19.00 Uhr
 am Parkplatz direkt an der B3 zwischen Weingarten und Grötzingen (links)
 Ende: ca. 21.20 Uhr
 Gebühr: 12,- EUR / ermäßigt: 9,- EUR

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 Streuobstwiesensäfte 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)!

10916 Vollmond-Fledermausexkursion mit Nachtschwärmercocktails im Weingartener Moor

Claudia Bruder
 Freitag, 05.06.20
 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.

Das neue Herbstprogramm erscheint am 08. Juli 2020.

10921

Vollmond-Fledermausexkursion mit Nachtschwärmercocktails im Weingartener Moor

Claudia Bruder
Samstag, 04.07.20
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.

10924

Vollmond-Fledermausexkursion mit Nachtschwärmercocktails im Weingartener Moor

Claudia Bruder
Montag, 03.08.20
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.

10010

Betriebsbesichtigung des Maschinenbauunternehmens Pfaudler in Waghäusel

Doris Schucker
Montag, 04.05.20
Treffpunkt: 09.50 Uhr
Louis-Schuler-Straße 1, Eingang Pforte
Ende: ca. 11.30 Uhr
Gebühr: 10,- EUR

Das Unternehmen Pfaudler wurde 1884 gegründet, als Casper Pfaudler, ein Braumeister deutscher Herkunft, in Rochester, NY, das Verfahren für glasausgekleideten (emaillierten) Stahl (heute unter der Produktbezeichnung Pfaudler Glasteel® bekannt) erfand. Zunächst diente die Erfindung der Vakuumvergärung von Bier, doch schon bald wurde Glasteel® zu einem wesentlichen Bestandteil in vielen Branchen. Später kamen auch die Fluorpolymertechnologien mit dem Markennamen Edlon hinzu, die sich aufgrund ihrer Korrosionsbeständigkeit, Reinheit und Antihaft-Eigenschaften, etablierten. Heutzutage vertrauen zahlreiche Firmen in den Industriezweigen für Nahrungsmittel und Getränke, Chemikalien, Pharmazeutika, Mikroelektronik, Halbleitertechnik, Zellstoff- und Papierindustrie, sowie Wiedergewinnung von Edelmetallen, täglich auf Technologien, Lösungen und Dienstleistungen des Unternehmens.

In Zusammenarbeit mit der Touristeninformation Bruchsal



10011

Kleine Stadtführung mit der Brusler Weinleiter

Roland Schmitt
Donnerstag, 07.05.20
Treffpunkt: 18.30 Uhr
Haupteingang Schloss Bruchsal
Ende: ca. 21.00 Uhr
Gebühr: 28,- 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.

10013

Weinverkostung im "Jagdschlösschen" des Fürstbischofs – Spitzenweine aus dem Kraichgau

Karlheinz Bollheimer
Freitag, 29.05.20
Treffpunkt: 18.00 Uhr
in Bruchsal beim Belvedere
Ende: ca. 20.00 Uhr
Gebühr: 23,- EUR
inkl. Wein, Wasser, Brot und Käsewürfel
Sie bekommen Besuch und wollen Ihren Gästen etwas ganz Besonderes aus Ihrer Heimat kredenzen oder Sie wollen einfach für sich selber die Spitzenweine der Region kennenlernen?

Dann sollten Sie an einer Weinprobe mit Kraichgauer Spitzengewächsen teilnehmen. Innerhalb des Weinanbaugebiets Baden, ja sogar im Vergleich sämtlicher deutscher Weinanbaugebiete, nimmt der Kraichgauer Wein eine Spitzenstellung ein. Dies hängt unter anderem mit der Bodenbeschaffenheit und den toskanischen Witterungsverhältnissen zusammen. Sie erfahren alles rund um den Wein, wobei der Kraichgau ganz besonders herausgestellt wird.

10912

Schwarzwaldausflug zu den Weideziegen mit Ziegenkäsebuffet, Wildkräutern und Kornmahlen

Claudia Bruder
Sonntag, 10.05.20
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, zugl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung mitteilen.

Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe zu steigen möchte, bitte bei Anmeldung mitteilen. (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich). Ein ganz besonderes Erlebnis erwartet Sie im schönen Schwarzwald in Birmersbach: am Muttertag. 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 Outdoorflasche (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)!



©Privat

10911

Geheimnisvolles Weingartener Moor – eine naturpädagogische Entdeckungsreise

Claudia Bruder
Sonntag, 17.05.20
Treffpunkt: 14.00 Uhr
am Parkplatz direkt an der B3 zwischen Weingarten und Grötzingen (links)
Ende: ca. 18.30 Uhr
Gebühr: 13,- EUR
Diese erlebnisreiche Tour führt Sie an die schönsten Stellen des Weingartener Moors, dem letzten Teil eines ehemals großen Niedermoores mit zahlreichen gefährdeten Arten. Der Wechsel von Moor, offenen Wasserflächen und großflächigem Buchwald 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 die ersten 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. Doch das Moor birgt auch schaurige Geheimnisse aus uralter Zeit und versteckte Pfade voll Überraschungen. Bitte wald- und wetterfest anziehen; feste Schuhe tragen, Fernglas mitbringen sowie etwas Obst, Rohkost oder Nüsse zum Teilen für ein gemeinsames Picknick. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag die Kursleiterin zwischen 19 und 21 Uhr anrufen (0721/4903376).

10913

Auf Traumpfad zu den schönsten Wasserfällen der Schwäbischen Alb zur Mondviolenblüte

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder
Samstag, 23.05.20
Treffpunkt: 08.50 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat,
Kursleiterin hat Fahrkarten schon gelöst.

Rückkehr: ca. 20.00 Uhr
Gebühr: 16,- EUR

zugl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung mitteilen. (Fahrplan-Veränderungen sind möglich). Auf abwechslungsreichen Pfaden durch die traumhafte Landschaft des UNESCO-Biosphärenreservats Schwäbische Alb bei Bad Urach, führt Sie der 2016 zum schönsten Wanderweg Deutschlands ausgezeichnete 10 km lange "Wasserfallsteig" zu zwei spektakulären Wasserfällen. Hier erleben Sie Naturschauspiele der ganz besonderen Art, die von einzigartiger Natur umgeben sind. Zu den schönsten der Schwäbischen Alb zählt die Zeit, in der die Mondviole den Schluchtwald in ein Blütenmeer verwandelt. Während der Ura-cher 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 ertümlische 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).



10914 Frühlingsexkursion an die Geroldsauer Wasserfälle zur Rhododendronblüte

Claudia Bruder
Samstag, 30.05.2020
Treffpunkt: 09.40 Uhr
Bahnhofshalle Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartena-
tomat
Rückkehr: ca. 17.45 Uhr
Gebühr: 19,- EUR

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

Wie eine Märchenwelt aus Tolkiens "Herr der Ringe" bezaubern die Geroldsauer Wasser-

fälle 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)!

10915 Wildrosenblüte in der badischen Prärie und im Alten Botanischen Garten Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder
Montag, 01.06.20
Treffpunkt: 9.40 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am
Fahrkartena-
tomat
Rückkehr: ca. 18.10 Uhr
Gebühr: 19,- EUR

inkl. Material und Getränke zugl. Einkehr und Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung mitteilen. (Fahrplan-Veränderungen sind möglich).

Eine Entdeckungsreise voller botanischer Besonderheiten erwartet Sie bei der naturpädagogischen Führung durch den Alten Botanischen Garten in Karlsruhe, 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 Geschirrhandschuh verpackt mitbringen. Bei angekündigtem Dauerregen bitte am Vortag (20-21 Uhr) Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

10917 Vom chinesischen Garten ins Tal der Rosen

Claudia Bruder
Donnerstag, 11.06.20
Treffpunkt: 09.40 Uhr, Bahnhof Bruchsal,
Gleis 1, am Fahrkartena-
tomat

Rückkehr: ca. 19.20 Uhr
Gebühr: 16,- EUR

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

Als verwunschenes fernöstliches Kleinod mitten in Stuttgart bietet der "Garten der schönen Melodien" einen kleinen Einblick in die Gartenkunst Chinas. Chinesische Instrumente und Klangschalen lassen sanfte Töne im Schatten der Bäume erklingen. Im Tal der Rosen erwarten Sie Blüten und Düfte im malerischen Ambiente inmitten des abwechslungsreich gestalteten Höhenparks Killesberg auf dem Gelände eines historischen Steinbruchs. Auch ein riesiger Seerosenteich, der von einem Wasserfall gespeist wird, ist zu bewundern. Ein architektonisch interessanter Aussichtsturm bietet einen herrlichen Rundblick. Auch die Welt der Wildkräuter und Naturkosmetik wird in die abwechslungsreiche naturpädagogische Führung eingeflochten. 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).

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

10918 "Naturwunder große Saarschleife" – Die Genießertour

Claudia Bruder
Samstag, 13.06.20
Treffpunkt: 08.15 Uhr, Bahnhof Bruchsal,
Gleis 1, am Fahrkartena-
tomat
Rückkehr: ca. 20.30 Uhr
Gebühr: 16,- EUR

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

Die Saarschleife bei Mettlach, eine der schönsten Flusslandschaften Deutschlands, wurde als einzigartiges Naturwunder ausgezeichnet. Über Jahrmillionen hat sich die Saar durch hartes Gestein graben und schlängelt sich nun in spektakulärer 180-Grad-Kurve durch eine tiefe Schlucht, die Sie auf abwechslungsreichen Wegen erkunden. Beeindruckende Ausblicke bieten sich auf bewaldeten Bergrücken bis hin zur romantisch gelegenen Burg Montclair aus dem 12. Jahrhundert

Unterwegs mit der VHS

die im Innenhof zur Einkehr einlädt. Waldpfade mit Fingerhut führen hinab zur Saarschleife mit der seltenen Schwanenblume. Der Uferweg ist am Wasser und an der von Felswänden gebildeten Seite voll Naturbesonderheiten. Unter fachkundiger Begleitung erwartet Sie so ein unvergessliches Erlebnis. Bitte Vesper, Getränk, Sonnenschutz mitbringen sowie Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag die Kursleiterin zwischen 19 und 21 Uhr anrufen (0721/4903376).

10919

Hochmoorexkursion zur Wollgrasblüte

Claudia Bruder

Samstag, 20.06.20

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

Rückkehr: ca. 19.10 Uhr

Gebühr: 19,- EUR

inkl. Führung und Eintritt ins Naturschutzzentrum, zuzgl. Kosten für Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung mitteilen (Fahrplanänderungen sind möglich).

Die Exkursion führt in die einzigartige Landschaft des Schwarzwälder Höhegebiets Kaltenbronn. Die dortigen Hochmoore sind sensible Kleinode und stehen seit Jahrzehnten unter Schutz. Bei der naturpädagogischen Führung entdecken Sie die Besonderheiten der Tier- und Pflanzenwelt zur zauberhaften Wollgrasblüte. Unsere Wege führen zu Hohlohsee und Wildsee, vom Hohlohturm sehen Sie die Moorlandschaft in einem herrlichen Rundblick und im Naturschutzzentrum u.a. die beeindruckende Auerhahnbalz. Bei Ihrer Erkundungstour erfahren Sie Erstaunliches über die uralte Geschichte und den Schutz der Moore, der völlig anders aussieht wie meist gedacht. Bitte mitbringen: Vesper und Getränk im Rucksack, Sonnen- und Mückenschutz, Löffel; wald- und wetterangepasste Kleidung und Schuhe tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (18-20Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

10920

Besichtigung der Ölmühle Illingen mit Verkostung

Sigrig Berneburg

Freitag, 26.06.20

Treffpunkt: 14.20 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal bei der Anzeigetafel

Rückkehr: ca. 20.20 Uhr

Gebühr: 16,- EUR

inkl. Besichtigung, nicht-alkoholische Getränke und Ölverkostung, zuzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung angeben.

Nach der Ankunft in Illingen stärken wir uns im Café kommod bevor wir gegen 17 Uhr die Besichtigung der Ölmühle starten. Die historische Ölmühle Illingen gilt als technisches Kulturdenkmal und lebendiges Museum. Mit dem Originalinventar aus dem Jahr 1904 werden hier wieder wie eh und je Bio-Speiseöle besser Qualität produziert. Bei einem geselligen und informativen Abend rund ums Öl erhalten

Sie einen Einblick in die Geschichte der Ölgewinnung. Nach zwei kurzen Filmbeiträgen schließt sich die Besichtigung und Demonstration in der Mühle an. Der Abend endet mit einer Ölverkostung und Wissenswertem rund um den Gesundheitswert und die Verwendung von Pflanzenölen aus regionalem Anbau.

Die Teilnahme an den Exkursionen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Wir verweisen die Eltern auf ihre Aufsichtspflicht während der Veranstaltung.

10106

"Hexenwahn und Zaubertrank" – Wildkräutertag zu Heilkunde und Aberglaube im Kraichtal

Claudia Bruder

Samstag, 27.06.20

Treffpunkt: 14.10 Uhr, Zustieg Bahnhof Bruchsal in S 32 Richtung Menzingen (Gleis s. Fahrplananzeige) Kursleiterin ist mit Ihrer Fahrkarte im Zug und gibt sich zu erkennen, daher bitte bei Anmeldung angeben ob Sie eine Dauerkarte besitzen. Anderer Zustieg von Karlsruhe nach Menzingen kann mit Kursleiterin vereinbart werden.

Rückkehr: ca. 20.45 Uhr

Gebühr: 19,- EUR

inkl. Getränk und Material, zuzgl. geringe Kosten für ein Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung mitteilen, (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).

Der Glaube an Hexerei, den sog. Schadenszauber, hat sich bis heute erhalten. Kräuter spielten im Mittelalter in diesem Aberglauben eine wichtige Rolle, da ihnen sogar Zauberkräfte zugeschrieben wurden. Mit einer Naturpädagogin und Wildkräuterexpertin begeben Sie sich in Bahnbrücken auf spannende Entdeckungsreise. Mit Feuersteinen entzünden wir ein Feuer, auf dem wir mit den zuvor gesammelten Kräutern einen solchen "Zaubertrank" brauen. Welche Wirkung haben die Kräuter und für welche Krankheiten wurden sie verwendet? Mit Bildern aus alter Zeit, Chroniken und Auszügen aus dem berühmtesten "Hexenhammer" werfen wir auch einen anschaulichen Blick in unsere dunkle Geschichte um zu erforschen woher der Glaube an Hexen und Zauberei eigentlich kam. Bitte Vesper, Nachfüllflasche, leere Wasserflasche, Becher und leeres Marmeladenglas mitbringen. Wetterangepasste, schmutzverträgliche Kleidung und feste Schuhe tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag zwischen 18 und 20 Uhr die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).

10015

Betriebsbesichtigung der Firma Eisenlegierungen in Karlsruhe

Doris Schucker

Freitag, 17.07.20

Treffpunkt: 13.50 Uhr

Eingang der Firma Eisenlegierungen Handelsgesellschaft mbH, Wertstr. 14

Ende: ca. 15.30 Uhr

Gebühr: 10,- EUR

ELG ist ein weltweit führendes Unternehmen für den Handel mit, die Aufbereitung und das Recycling von Rohstoffen für die Edelstahlindustrie sowie Hochleistungswerkstoffen wie Superlegierungen, Titan und Karbonfasern. Seit mehr als 50 Jahren und mit mehr als 50 Standorten bietet die ELG eines der weltweit größten Netzwerke, das mit seinen kompetenten Ansprechpartnern zu jeder Zeit individuellen und prompten Service gewährleisten kann.

10922

Vulkanpfad Hohentwiel – Naturpädagogische Erlebnis tour der Superlative Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Samstag, 18.07.20

Treffpunkt: 08.50 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1, am Fahrkartenautomat, Kursleiterin hat Ihre Fahrkarten schon gelöst

Rückkehr: ca. 21.20 Uhr

Gebühr: 18,- EUR

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

Der Hohentwiel ist bekannt durch seine Festungsruine mit herrlichen Ausblicken. Der mächtige Vulkanfels (oberhalb von Singen) spiegelt mit seinem vielfältigen Lebensraummosaik das Zusammenwirken von Erdkräften, Mensch und Natur wider. Wegen seiner landschaftlichen Schönheit und der reichen Vielfalt an seltenen Pflanzen und Tieren steht er seit 1941 unter Naturschutz. Auf dem schönen Vulkanpfad erfahren Sie bei dieser naturpädagogischen Führung Spannendes über die Besonderheiten des Hohentwiel und seine Geheimnisse. Der ökologisch wertvolle Berg ist ein Paradies für viele seltene und vom Aussterben bedrohte Tier- und Pflanzenarten. Sie können sich daher auf zahlreiche Entdeckungen freuen. Der Hofladen der Domäne Hohentwiel öffnet nur für uns und bietet ein leckeres Getränk von seinen blütenreichen Obstwiesen. Bitte Vesper, Getränk und Sonnenschutz mitbringen sowie Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei angekündigtem Regen bitte Kursleiterin am Vortag zwischen 20 und 21 Uhr anrufen (0721/4903376)

10923

Naturerlebnis im großen Kanadier auf dem Altrhein

Claudia Bruder

Sonntag, 19.07.20

Treffpunkt: 12.05 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal, Gleis 1 am

Fahrkartenautomat

Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe zusteigen möchte, bei der Anmeldung angeben. Rückkehr: ca. 19.45 Uhr

Gebühr: 27,- EUR

inkl. Begleitung durch Bootsführer und Naturpädagogin, Bootsmiete, Schwimmweste und Paddelzubehör (Dusche, Umkleide im Bootshaus), zuzgl. Einkehr und Kosten für den Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte mitteilen (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).

Gibt es ein schöneres Sommervergnügen, als wie auf einem Urwaldfluss durch die Altrheinarme bei Rappenwört zu paddeln? In Begleitung erfahrener Bootsführer und einer Naturpädagogin werden Sie den großen Kanadier 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. In einem kleinen Lokal am Altrheinufer ist zum Abschluss eine Einkehr vorgesehen. 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)!

10925

Kräutererlebnistag im Freilichtmuseum Vogtsbauernhof

Claudia Bruder
Samstag, 08.08.20
Treffpunkt: 10.15 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartensautomat,

bei Bedarf späterer Zustieg in Karlsruhe bei Frau Bruder erfragen
Rückkehr: ca. 21.10Uhr
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 (Fahrplanänderungen sind möglich).

Eine ganz besondere Entdeckungsreise in die Welt der Kräuter erwartet Sie in den Gärten der historischen Schwarzwaldhöfe in Gutach bei Hausach. 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 Mitteln 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)!

10927

Erlebnisausflug durch die Lichtentaler Allee zur Dahlienblüte mit Besuch des Brahmshauses

Claudia Bruder
Sonntag, 30.08.20
Treffpunkt: 09.40 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartensautomat
Rückkehr ca: 18.30 Uhr
Gebühr: 17,- EUR

inkl. Führung und Eintritt, zuzgl. Kosten: Bahnticket, (an Kursleiterin zu zahlen) und Einkehr. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte angeben (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).

Als Kultur- und Gartendenkmal steht die Lichtentaler Allee in Baden-Baden heute unter besonderem Schutz und zieht Besucher/-innen aus aller Welt in ihren Bann. Zur Blütezeit der Königin des Herbstes genießen Sie eine naturkundlich-geschichtliche Erlebnisreise. Lassen Sie sich verzaubern von der Pracht uralter Bäume, den reich verzierten Brücken über die verträumte Oos, den prachtvollen Hotels und den eleganten Villen. Beim Besuch des Brahmshauses und beim Brahms-Denkmal im Dahliengarten erhalten Sie überraschende Einblicke in seine Lebensgeschichte - in Briefen, die er an Clara Schumann geschrieben hat, werden sogar Geheimnisse berührt. Zum Abschluss ist eine Einkehr geplant. Wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe tragen. Bei angekündigtem Regen bitte am Vortag (20-21 Uhr) Kursleiterin anrufen (Tel: 0721/ 4903376)



Jetzt doppelten Spendenzuschuss sichern!



Projekte für die Region verwirklichen.

Viele schaffen mehr.

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

www.vb-bruchsal-bretten.de/spenden

VIELE SCHAFFEN
MEHR

Volksbank
Bruchsal-Bretten





Kooperation der Volkshochschulen Bruchsal und Aalen

Griechenland – Peloponnes

Reisen mit der vhs - Ein besonders intensives Bildungserlebnis. Studienreisen sind immer Bildungsveranstaltungen, die das bereiste Land in allen seinen Facetten und mit besonders hohen inhaltlichen Ansprüchen näherbringen. Unsere Reisen werden nicht von "Fremdenführern" geleitet, die vom Veranstalter oder dem lokalen Tourismusbüro ausgewählt sind und auf deren Qualität wir keinerlei Einfluss haben.

Die vhs Aalen geht bei Ihren Reiseangeboten einen ganz eigenen Weg: Mit der Marke "vhs-Bildungsreisen" bieten wir kein Produkt von der Stange an. Die Reisen werden von uns jeweils einmalig geplant und sind in dieser Form, dieser inhaltlichen Dichte und individuellen Ausführung kaum irgendwo auf dem Markt der kommerziellen Veranstalter erhältlich. Besonderen Wert legen wir dabei auf handverlesene, wissenschaftlich ausgebildete und pädagogisch kompetente Reiseleiter mit großer Praxiserfahrung, engem persönlichen Bezug zum Zielland und Kenntnissen der Landessprache.

Diese Reiseleiter werden direkt von uns ausgewählt. Eine Besonderheit unserer Studienreisen ist nämlich die intensive Betreuung: Von Deutschland aus reisen Fachexperten und Länder-Spezialisten mit. Örtliche Reiseleiter agieren darüber hinaus als Vermittler zu ihrem Land und die vhs sorgt außerdem für die organisatorische Begleitung.



20602 Studienfahrt nach Griechenland – Peloponnes

15 Tage

Gebühr: 3404,- EUR

September 2020

Die antiken Zentren in der Peloponnes haben wesentlich zu den Grundlagen europäischer Geschichte und Zivilisation beigetragen: Mykene, Tiryns und Epidauros, Mystras, Bassae und Olympia zählen zum UNESCO Weltkulturerbe. In den panhellenischen Heiligtümern Olympia, Nemea und Isthmia hielt man sportliche Wettkämpfe ab, die 1894 durch die Gründung des IOC von Pierre de Coubertin wiederbelebt wurden. Politik und Gesellschaft, Kunst und kulturelle Ausprägungen dreier Jahrtausende auf dem Peloponnes sind deshalb die zentralen Themen auf dieser Reise. Die griechisch-orthodoxen Klöster liegen in luftigen Höhen. In den Klöstern Prodromou und Philosophou gelingt es in der Abgeschiedenheit Arkadiens den Göttern näher zu kommen. Doch nicht nur die Mythologie und ein immer lebendiges Götterpantheon prägen die Geschichte der Insel des Pelops. Das

Mahnmal in den Bergen von Kalavryta erinnert an das Massaker 1943, bei dem alle Männer Kalavrytas von einer deutschen Wehrmachtskompanie getötet wurden. Durch die landschaftlich wilde Vouraikos Schlucht erreichen wir Kalavryta mit der berühmten Odontotos Zahnradbahn über 40 Stahl- und 15 Steinbrücken. Naturbelassene Landschaften, einsame Mittelmeerküsten und das legendäre Licht begleiten uns auf dieser Reise im Mai - das Land der Griechen mit der Seele suchend - (J. W. von Goethe, Iphigenie auf Tauris, Kap. 2).

Leistungen:

- Geplante Flüge ab/bis München mit Lufthansa (23 kg Freigepäck)
- 14 Hotelübernachtungen in 3-4*-Hotels (Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC)
- tägliches Frühstück (meist in Buffetform)
- 13 x Mittagessen in den Hotels
- Alle Eintritte und Transfers laut Programmausschreibung
- vhs-Reiseleitung durch Dr. phil. Elisabeth Völing
- Deutschsprachige örtliche Reiseleitung
- online-Begleitkurs im Internet über die vhs.cloud

Anmeldeschluss: 08.05.2020

Preis pro Person im DZ: €3404,-
Einzelzimmerzuschlag: 495 €



Veranstalter:

IC INTERCONTACT - Gesellschaft für Studien- und Begegnungsreisen mbH
In der Wässerscheid 49
53424 Remagen

Weitere Infos unter Tel: 07251/79304 oder
www.vhs-bildungsreisen.de





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

Geschichte / Zeitgeschichte

In Zusammenarbeit mit der
Touristeninformation Bruchsal



10105 Ausbildung zum Stadtführer für Bruchsal

Fachdozenten versch. Spezialgebiete
10 Abende
Montag, 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Mo, 27.04.20

Die Teilnehmer des Kurses erhalten zunächst einen Einblick in die Grundlagen der Bruchsaler Stadtgeschichte und die aktuelle Situation in Bruchsal. Die Epoche des Barock im 18. Jahrhundert, das Schloss mit seinen heutigen Museen, die Kriegszerstörung 1945 und das Leben berühmter Bruchsaler wird beleuchtet, ebenso Aspekte wie Tourismus, Kultur, Wirtschaft und Industrie. Weiterhin werden rhetorische Grundlagen sowie die Praxis der Stadtführungen vermittelt. Am Ende des Kurses steht eine freiwillige schriftliche und eine praktische Prüfung. (Termine und Kosten werden im Kurs bekannt gegeben). Bei erfolgreicher Teilnahme haben die Absolventen künftig die Möglichkeit, durch die Vermittlung der Bruchsaler Tourismus, Marketing und Veranstaltungs GmbH (BTMV) für Besucher aus ganz Deutschland und Europa Führungen zu verschiedenen Themen der Stadtgeschichte anzubieten.

In Zusammenarbeit mit



10101 Ein Ort der Willkür und Entrechtung – Das Konzentrations- und Bewahrungslager Kislau

Vortrag
Luisa Lehnen Zivilcourage & Widerstand
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Do, 13.02.20

Voranmeldung erforderlich
Im Frühjahr 1933 errichteten die neuen nationalsozialistischen Machthaber im ehemaligen Bischofsschloss Kislau bei Mingolsheim (heute Bad Schönborn) ein Konzentrationslager, das erst 1939 wieder aufgelöst wurde. Während dieser sechs Jahre wurden insgesamt mehr als 1.500 Männer im KZ Kislau widerrechtlich festgehalten - unter ihnen der ehemalige badische Regierungschef Adam Remmele und der ehemalige Landesminister Ludwig Marum, der in Kislau ermordet wurde. Im Zuge der Planungen für einen Lernort Kislau hat das Projekt-Team des Lernort Zivilcourage & Widerstand e. V. die bislang wenig bekannte Geschichte von Kislau in der NS-Zeit grundständig recherchiert. Im Rahmen des Vortrags wird die wissenschaftliche Mitarbeiterin Luisa Lehnen unter anderem Einblicke in verschiedene Häftlingsbiografien geben.

10108 Zugang zur Geschichte – Anfängerkurs Paläographie

Dr. Tamara Frey
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 24,- EUR
Termine: 04./18./25.03./01.04.19
Beginn: Mi, 04.03.20

Alte Briefe, historische Tagebücher, amtliche Register und Formulare - Geschichte wird uns in historischen Dokumenten überliefert. Doch je weiter wir zurückgehen, desto deutlicher wird, dass Sprache und Schrift über die Jahrhunderte Veränderungen unterliegen. Wenn Sie Familienzeugnisse zu Hause haben, in

Archiven Genealogie betreiben wollen oder sich für andere historische Originaldokumente interessieren aber bisher an der Hürde der sogenannten "Deutschen Schrift" des 19. Jahrhunderts oder der Kurrentschrift des 18. Jahrhunderts gescheitert sind, kann ihnen dieser Kurs helfen, einen Zugang zu finden. Wir werden die Besonderheiten dieser Alphabete mit unserer heutigen Schrift vergleichen und an Originaltexten das Lesen üben. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Politik

In Zusammenarbeit mit



10201 Kulturelle Identität und Integration: der deutsche Kulturbegriff und die Frage, in was genau Flüchtlinge und Migranten integriert werden sollen

Vortrag
Urs M. Fiechtner
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 10,- EUR
Termin: Do, 27.02.20

Voranmeldung erforderlich
Angesichts steigender Flüchtlings- und Migrantenzahlen schwillt die Debatte um die Erfordernisse an eine funktionsfähige Integrationspolitik an. In "Werte"- und "Leitkultur"-Debatten wird häufig offengelassen, worin denn genau die europäische oder deutsche Kultur besteht, in die Migranten integriert werden sollen. In Deutschland gibt es seit über 10 Jahren gesetzliche Regelungen für Integrationskurse mit einem einheitlichen Lehrplan, der jedoch, wie Umfragen zeigen, auch für gebürtige Deutsche nicht ganz leicht zu bewältigen wäre. Der Vortrag gibt Hinweise für ein Nachdenken über "Deutsche Kultur", gibt Informationen über den realen Integrationsbedarf von Menschen aus anderen Kulturen und macht Vorschläge für eine Definition des deutschen und des europäischen Kulturbegriffs.



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?

10301

ETF und Indexfonds!

Vortrag

Klaus Heinzmann
Mittwoch, 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mi, 05.02.20

Voranmeldung erforderlich

10311

ETF und Indexfonds!

Vortrag

Klaus Heinzmann
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mo, 25.05.20

Voranmeldung erforderlich

10302

Finanzierungen

Vortrag

Thiemo Faulhaber
Montag, 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mo, 02.03.20

Voranmeldung erforderlich

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

10303

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

Vortrag

Maria Brandes

Mittwoch, 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mi, 04.03.20

Voranmeldung erforderlich

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

10304

Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau – Altersvorsorge

Vortrag

Klaus Heinzmann
Montag, 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mo, 09.03.20

Voranmeldung erforderlich

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

10305

Meine, deine, unsere Kinder – wer beerbt wen in der Patchworkfamilie?

Vortrag

Maria Brandes
Donnerstag, 18.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Do, 19.03.20

Voranmeldung erforderlich

Der Alltag steckt voller Rechtsgeschäfte, nach deren Konsequenzen oft erst gefragt wird, wenn etwas schief läuft - dies muss Ihnen nicht passieren. Informieren Sie sich über die Auswirkungen der alten Wahrheit: "Das Gut rinnt wie das Blut", und seien Sie sich der Ge-

fahren durch die Geltendmachung von Pflichtteilsansprüchen bewusst. Wie sichern Sie sich als Mitglied bzw. Partner einer Patchworkfamilie ab und beugen Streit vor. Ihre Fragen sind willkommen!

10306

Berufsunfähigkeitsversicherung – was ist das und brauche ich es überhaupt?

Vortrag

Thiemo Faulhaber
Montag, 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mo, 27.04.20

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.

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

10307

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vortrag

Maria Brandes
Donnerstag, 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Do, 30.04.20

Voranmeldung erforderlich

10309

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vortrag

Maria Brandes
Mittwoch, 18.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mi, 13.05.20

Voranmeldung erforderlich



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

verbraucherzentrale
Baden-Württemberg

10308

Altersvorsorge bei Niedrigzinsen Vortrag

Bettina Bißwanger
Montag, 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mo, 04.05.20

Voranmeldung erforderlich

Wie soll man sein Ersparnis vermehren und die eigene Altersvorsorge sichern, wenn die Zinsen am Nullpunkt sind? Deutlich höhere Zinsen scheinen absehbar nicht in Sicht. Wer sein Geld gewinnbringend anlegen und fürs Alter vorsorgen möchte, hat trotzdem verschiedene Möglichkeiten. Auch wenn Berichte über den "Anlagenotstand" anderes vermuten lassen. Aussichtslos ist die Lage trotz der niedrigen Zinsen für Geldanleger nicht. Die Inflationsrate ist entgegen aller Prognosen weiter gefallen. Damit verlieren die Ersparnisse im historischen Vergleich nur relativ wenig an Kaufkraft. Es ist außerdem auch jetzt möglich sein Ersparnis gut anzulegen und zu vermehren - vorausgesetzt, man kümmert sich etwas um sein Geld und begegnet den Empfehlungen von Provisionsberatern mit gesunder Skepsis. Doch wie kann man Geld sicher anlegen? Kann man ausländischen Banken bedenkenlos vertrauen? Ist jetzt der richtige Zeitpunkt für einen Immobilienkauf? Der Vortrag informiert über aktuelle Chancen und Risiken der wesentlichen Anlageklassen.

10310

Einkommensteuererklärung verständlich gemacht Seminar der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Volker Riechert
Samstag, 23.05.20
10.15 - 15.00 Uhr
VHS Bildungszentrum Bretten, Raum 4
Gebühr: 66,- EUR

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, Arbeitnehmerentkürftungen, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photo-voltaikanlage 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 2019-er Einkommensteuerklärungen wurde übrigens verlängert und endet erst am 31.07.2020! Steuerformulare, die für Sie von Interesse sind, müssen von Ihnen mitgebracht werden!

10312

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

Vortrag
Maria Brandes
Mittwoch, 18.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mi, 17.06.20

Voranmeldung erforderlich

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

Globales Lernen / Bildung für nachhaltige Entwicklung

10401

Die Notwendigkeit von Klima- und Umweltschutz

Vortrag
Thomas Schlink
Dienstag, 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Di, 04.02.20

Voranmeldung erforderlich

CO₂-Ausstoß, Treibhauseffekt, Klimaerwärmung als Ursache von Dürren, Überschwemmungen, Feuersbrünsten und Starkregen. Gletscherschmelze, Meeresspiegelanstieg und Artensterben als Auslöser von Kriegen und Migration. Der Vortrag versucht zunächst die überaus unerfreulichen Auswirkungen der Klimaerwärmung darzustellen und gibt im Anschluss Anregungen wie Sie der weiteren Verschlechterung unserer Lebensgrundlagen entgegenwirken können. Zum Ende bleibt Zeit für Fragen und eigene Ideen. In den folgenden drei Workshops werden wir uns dann mit konkreten Maßnahmen für Ihren persönlich

Beitrag zur Lösung beschäftigen. Hier geht es um die lösungsorientierte Diskussion in der Gruppe die uns neue Möglichkeiten und alternative Lebensmodelle aufzeigen soll.

10402

Photovoltaik – Lohnt sich das? Workshop

Thomas Schlink
Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 12,- EUR
Termin: Di, 11.02.20

Lohnt sich das - na klar! Welchen Beitrag leistet der selbstgemachte Strom für die Umwelt? Warum sollte ich das unbedingt bei meinem Haus machen? Ich habe gar kein Haus - das Balkonkraftwerk kann eine Lösung sein. Bringen Sie zum Termin am besten einige Bilder Ihres Daches und Zählerkastens mit und machen Sie einen Plan von allen Ihren Dachflächen und zählen Sie wie viele Module von 1 m Breite und 1,70 m Höhe darauf passen. Sie haben kein Haus - dann bringen Sie Ihren Vermieter mit!

10403

Gebäude klimagerecht gestalten Workshop

Thomas Schlink
Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 12,- EUR
Termin: Di, 18.02.20

Wie kann ich mein Haus klimagerecht machen? Warum zählt nicht nur die Einsparung an Energiekosten und was gibt mir die KfW so an Förderung. Warum könnte es sich lohnen mit Nachbarn gemeinsame Sache zu machen? Was könnten meine Fragen an die Lokalpolitik sein? Ein anderer Blick auf den Ort wo Sie sich am meisten aufhalten und wohlfühlen sollen.

10404

Verkehr – sinnvolle Alternativen zum Auto Workshop

Thomas Schlink
Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 12,- EUR
Termin: Di, 03.03.20

Wir schauen uns Alternativen zum Auto an: ÖPNV, zu Fuß, mit dem Rad, oder doch lieber E-Auto. Wo liegen die Herausforderungen? Was sind die Vorteile eines autofreien Lebens - für Sie und für die Mitmenschen? Schauen Sie im Vorfeld des Workshops doch mal wie die am nächsten gelegene Haltestelle heißt? Wann fahren dort die Busse oder Züge? Kommen Sie doch mit dem Rad zum Workshop - Abstellplätze gibt es genug direkt vor der Tür.

Jede
vorherige
Anmeldung
trägt zum Statt-
finden eines
Vortrags bei!



Mit den Bienen leben



Der beeMOOC ist ein **Onlinekurs über naturnahe Bienenhaltung** für Interessierte mit und ohne Bienen.

Im Onlinekurs behandeln wir die Grundsätze der wesensgemäßen Bienenhaltung.

Sie werden erfahren, dass der Bienenstock viel mehr ist als Arbeiterinnen, Drohnen und Königin. Sie bekommen außerdem einen Überblick über den aktuellen wissenschaftlichen Stand zur Frage, wie man Bienen artgerecht in ihrem natürlichen Habitat halten kann. Das wird gerade sehr kontrovers diskutiert und die Erkenntnisse könnten einen weiteren Schritt zur Rettung der Honigbienen bedeuten.

Ganz gleich, ob Sie schon Bienen haben oder ob Sie sich erst noch Bienen anschaffen wollen: der beeMOOC bietet wichtige Entscheidungshilfen für die Frage, welche Wege Ihnen in der Haltung offen stehen.

Der Onlinekurs beginnt am 27.02.2020

Vier Wochen lang werden die Kursmacher*innen Sie im Kurs begleiten und Ihnen bei Fragen zur Seite stehen. Der Kurs ist kostenlos und die Kursmaterialien stehen Ihnen zeitlich unbegrenzt zur Verfügung.

Anmeldung unter www.beemooc.de



Bienenwelten Literaturausstellungen der Stadtbibliothek Bruchsal



Die Literaturausstellung widmet sich den Bienen, Insekten und deren bedrohter Artenvielfalt. In Deutschland gibt es 33.330 Insektenarten. 42 % der Insektenarten gelten als bestandsgefährdet, extrem selten oder bereits ausgestorben. Viele Sachbücher für Erwachsene und Kinder reflektieren dieses brisante Thema. Erfahren Sie wie man z. B. einen naturnahen Biengarten gestaltet und Nisthilfen für Wildbienen und Insekten baut. Informative Literatur zu Schmetterlingen, Libellen und Käfer ergänzen das Leseangebot. (Die Literaturausstellung kann zu den Öffnungszeiten der Stadtbibliothek Bruchsal besucht werden!)

10409 Plastikfrei leben – (Wie) geht das?

Barbara Daleck
Freitag, 18.30 - 20.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 12,- EUR
Termin: Fr, 06.03.20
zuzgl. 2,- EUR für Skript an Dozentin zu bezahlen

Der Kunststoffverbrauch in Deutschland ist in den vergangenen Jahren stetig gestiegen. Plastik finden wir heute überall. Das Problem dabei - Plastik verrottet nicht und recycelt wird bislang nur ein kleiner Teil.

Der größere Teil landet auf Mülldeponien, in unseren Gewässern und im Boden. Schadstoffe, die im Plastik enthalten sind, können uns krankmachen. Wir nehmen sie über die Atmung, Essen und Trinken auf. Plastik einsparen und ersetzen ist eine Lösung. Und wie das geht, dazu gibt es viele Anregungen und Tipps

10413 Mit Kindern ein nachhaltiges Leben führen – Eine Inspiration für Eltern

Barbara Daleck
Dienstag, 18.30 - 20.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 12,- EUR
Termin: Di, 12.05.20

Wir wissen einiges über Nachhaltigkeit und Umweltschutz. Aber in unserem Alltag hat das manchmal nur sehr wenig Platz. Doch auch im turbulenten Familienalltag ist es möglich, nachhaltig zu leben. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um einen uns realistisch möglichen Beitrag. Und darum, unseren Kindern Natur und Natürlichkeit zu vermitteln. Wie das möglich ist, dazu gibt es viele Anregungen und Tipps.

10414 Das Leben vereinfachen und Müll reduzieren

Barbara Daleck
Dienstag, 18.30 - 20.45 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 12,- EUR
Termin: Di, 19.05.20

Viele denken dabei an Verzicht und Anstrengung. Doch das muss nicht sein. Nach dem Motto "Weniger ist mehr" schaffen wir uns Raum und Zeit, schützen unsere Gesundheit und schonen unseren Geldbeutel und die Umwelt. Wie das funktioniert, dazu gibt es viele Anregungen und Tipps.

Klimawandel Literaturausstellungen der Stadtbibliothek Bruchsal



Die Themen Umweltschutz, Klimawandel und Nachhaltigkeit beschäftigen viele Menschen. Verändern doch Abholzung der Regenwälder, Klimaerwärmung, Plastikmüll und klimaschädliche Treibhausgase das ökologische System der Erde tiefgehend. Was sind die Ursachen, Auswirkungen und mögliche Lösungsansätze? Und wie können wir unseren Beitrag dazu leisten, um das Leben umweltfreundlicher zu gestalten? Umfassende und aktuelle Literatur zu diesen Themen finden Sie in unserer Buchausstellung "Klimawandel". (Die Literaturausstellung kann zu den Öffnungszeiten der Stadtbibliothek Bruchsal besucht werden!)



cloud Das Online-Netzwerk für Volkshochschulen

Smart Democracy

Online-Veranstaltungsreihe zu aktuellen gesellschaftspolitischen Fragen

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

10407

"Die Zukunft in der wir leben wollen?!"

Kostenlose Online-Veranstaltung

Donnerstag, 18.30 Uhr

Livestream

Termin: Do, 05.03.20

Livestream von der Veranstaltung "Die Zukunft in der wir leben wollen?! - Konferenz zu digitalen Transformationen" (Veranstalter: Bundeszentrale für politische Bildung & Hessischer Volkshochschulverband)

Im Rahmen der Eröffnungsveranstaltung der Konferenz sind zwei Vorträge geplant: einer zum Thema "Digitale Utopie" sowie ein weiterer zum Thema "Digitale Dystopie" (je ca. 30 Minuten). Wir werden beide Vorträge in Abstimmung mit den Veranstalter*innen ab 18:30 Uhr am 5. März 2020 im Livestream übertragen. Die Vorträge werden die Veränderungen und Transformationen unserer Gesellschaft durch digitale Technologien beleuchten.

10412

"Mit Messer und Gabel das Klima retten?"

Wie unsere Ernährung die Umwelt beeinflusst?

Kostenlose Online-Veranstaltung

Dienstag, 19.00 Uhr

Livestream aus der VHS Wolfsburg

Termin: Di, 21.04.20

Die Chance, durch veränderte Essgewohnheiten Ressourcen zu schonen und das Klima zu schützen, sitzt täglich mit am Esstisch. Wir haben nur einen Planeten - fruchtbare Ackerfläche zur Erzeugung von Lebensmitteln ist ein knappes Gut. Wie viel landwirtschaftliche Fläche steht uns zukünftig zur Verfügung und wie sollten wir diese nutzen? In welchem Maße tragen unsere Essgewohnheiten zum Klimawandel, aber auch zur Zerstörung natürlicher Lebensräume bei? Was sind die aktuellen Food-Trends und wie wird sich das Angebot auf dem Lebensmittelmarkt weiterentwickeln? Was kann jede*r Einzelne von uns tun und wie sehen gesunde und nachhaltige Ernährungsempfehlungen aus? Im Rahmen der Veranstaltung gehen wir diesen Fragen gemeinsam mit unseren Referent*innen vom Ecologic Institut und WWF auf den Grund.

Referentinnen:

- Stephanie Wunder, Senior Fellow, Coordinator Food Systems, Ecologic Institut
- Tanja Dräger de Teran, Referentin Nachhaltige Landnutzung Ernährung, WWF Deutschland

Veranstaltungen im Rahmen des Projekts "Zukunftsdialog: Nachhaltige Mobilität" der Baden-Württemberg Stiftung.



10408

Zwei- und Dreiräder mit Unterstützung

Freitag, 13.30 - 16.30 Uhr

Lebenshilfe Bruchsal, Fuchsloch, Seminarraum

Gebühr: 12,- EUR

Termin: Fr, 06.03.20

Es gibt viele verschiedene Zwei- und Dreiräder für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, von Scootertrikes über Rollstuhlfahrer bis hin zu Elektromobilen. Lernen Sie die verschiedenen Fahrzeuge kennen und erfahren Sie mehr darüber, wie Personen mit körperlichen Einschränkungen mobil sein können. Alle Fahrzeuge stehen vor Ort zum Testen bereit. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 15 Personen.

10410

Das Elektroauto im Alltag

Samstag, 14.03.2020

14.00 - 16.00 Uhr

Haus der Begegnung, Seminarraum

Referent: Jens Kupper

Vor dem Kauf eines Elektroautos kommen viele Fragen auf: Wie kann ich das Auto aufladen, wo bekomme ich auch unterwegs und auf längeren Strecken Strom? Was beeinflusst die Reichweite und wie komme ich komfortabel über den Winter? Aber auch ganz grundlegende Fragen, wie fährt man überhaupt so ein Elektroauto? In diesem Modul geben Expert*innen mit vielen hunderttausend Kilometern Erfahrung Antworten. Diese Antworten helfen beim Kauf und beim Einsatz des Elektroautos im Alltag.

10411

Elektroauto – der aktuelle Stand der Technik

Samstag, 04.04.2020

14.00 - 16.00 Uhr

Haus der Begegnung, Seminarraum

Referent: Jens Kupper

Was ist ein Elektroauto? Wie unterscheidet es sich von einem Plug-In-Hybrid oder einem Wasserstoffauto. Wie kommt der Strom in die Batterie und wie sieht es mit Energiebilanzen und Rohstoffen aus? Die Veranstaltung gibt Antworten auf diese Fragen. Die Teilnehmer*innen erhalten einen aktuellen Überblick und Ausblick auf die Technik, die Innovationen und die Trends. Die Referent*innen fahren nicht nur selbst seit vielen Jahren elektrisch, sondern sind auch Expert*innen rund um das Thema nachhaltige Mobilität. In der Veranstaltung kann man ein Elektroauto vor Ort erleben, die Technik aus der Nähe betrachten und alle offenen Fragen am "lebenden" Objekt klären.

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

Bildung ist die mächtigste Waffe, um die Welt zu verändern.

Nelson Mandela (1918-2013)
südafrikanischer Anti-Apartheid-Kämpfer und Friedensnobelpreisträger



Vielfalt gemeinsam leben!

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

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

www.reha-suedwest.de



Erziehungsfragen / Pädagogik

In Zusammenarbeit mit der



10506

Pflegeeltern werden – eine Aufgabe für Sie, oder sogar eine berufliche Perspektive, wenn Sie eine pädagogische Ausbildung haben
Kostenloser Vortrag für interessierte Menschen: Familien, Paare, Alleinstehende

Peter Geib und Maja Schmitt
 Villa Kunterbunt, Spöcker Str. 3,
 Bruchsal-Büchenau
 Dienstag, 19.30 Uhr
 Villa Kunterbunt
 Termin: Di, 21.04.20

Vorherige Anmeldung erforderlich

Mein rechter, rechter Platz ist leer, ich wünsche mir den Martin oder die Alena her. Viele Kinder brauchen einen Platz an dem sie zu Hause sein können und auf ihrem Lebensweg unterstützt werden. Manchmal können Kinder vorübergehend oder langfristig nicht mit ihren leiblichen Eltern leben. Dann benötigen sie einen familiären

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

In Zusammenarbeit mit



10505

Die Welt mit allen Sinnen entdecken – zwischen Zaubersand und Bohnenbad

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

Anna Schwarzkopf, Jutta Vehmann
 Reha-Südwest

Mittwoch, 20.00 - 22.00 Uhr
 Reha-Südwest - Interdisziplinäre Frühförderstelle, Dr. Karl-Meister-Str. 3, Eingang gegenüber dem Bürgerzentrum
 Gebühr: 11,- EUR
 Termin: Mi, 18.03.20

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.

Diversity

In Zusammenarbeit der Volkshochschulen Bruchsal, Karlsruhe-Land und Bretten

10701

Unsere Gesellschaft im Wandel – Diversität und Zusammenhalt
Themen-/Diskussionsabend zum vhs-Projekt:
"Was hält unsere Gesellschaft zusammen?"

Donnerstag, 02.04.20., 19.00 - 21.00 Uhr
 Rheinstetten-Mörsch, Zentrum Rösselsbrunnle, Großer Saal
 Rappenwörthstr. 39, 76287 Rheinstetten
Voranmeldung erforderlich

In unserer Gesellschaft gelten Individualismus und Selbstverwirklichung als selbstverständliche Werte. Diese Entwicklung hat jedoch auch ihre Kehrseite. Sie hat dazu geführt, dass das gesellschaftliche Miteinander immer unverbindlicher und unübersichtlicher wird. Zugleich geraten wichtige Probleme der Allgemeinheit aus dem Blickpunkt: Die Schere zwischen Arm und Reich öffnet sich weiter; politische, wirtschaftliche und soziale Gegensätze prallen europaweit aufeinander und gefährden den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Dieser Zusammenhalt ist jedoch für das alltägliche Miteinander und die Stabilität des demokratischen Gemeinwesens von höchster Bedeutung. Mit dem Themenabend "Was hält unsere Gesellschaft zusammen?" lädt die vhs Karlsruhe Land zum Meinungsaustausch ein. Bereichert wird die Veranstaltung durch sozialwissenschaftliche Befunde und kurze Filmbeiträge, die den gesellschaftlichen Wandel deutlich machen. Der Themenabend richtet sich an alle, die an einer Diskussion interessiert sind und ihre Sichtweise bzw. ihre Ideen einbringen möchten. Das Verbandsprojekt "Was hält unsere Gesellschaft zusammen?" sucht nach Antworten auf eine der meist gestellten Fragen der letzten Zeit. Es fördert Veranstaltungen der Volkshochschulen in Baden-Württemberg, die dazu beitragen können, einer voranschreitenden Spaltung unserer Gesellschaft entgegenzuwirken.

Referent: Dr. Markus Hero



In Kooperation mit der VHS SüdOst



cloud

Das Online-Netzwerk der Volkshochschulen

Webinare:

Sie melden sich an, wir senden Ihnen einen Link und alle weiteren Informationen per E-Mail zu und Sie nehmen "live" an Ihrem Webinar teil. In der Regel können Sie also von zu Hause aus teilnehmen

10501

Webinar: Starke Babys – sichere Eltern

Für werdende Eltern

Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr

vhs-webinar: live im Internet

Gebühr: 14,- EUR

Termin: Di, 14.01.20

Voranmeldung bei der VHS Bruchsal (online unter www.vhs-bruchsal.de oder Tel.: 07251/79304) bis spätestens 03.01.20 unbedingt erforderlich!

Anbieter: Cecile Franz, Dozentin der VHS SüdOst

Sie erwarten Ihr erstes Baby oder haben es gerade bekommen? Und fragen sich manchmal: Wie geht das jetzt mit dem "Eltern-sein"? Wann bin ich eine gute Mutter/ein guter Vater? Wie kann ich die Entwicklung meines Babys fördern und eine gute Beziehung zu meinem Kind haben? Dieser Vortrag gibt viele Informationen und praktische Tipps, wie Sie eine sichere Bindung zu Ihrem Kind aufbauen und wie Urvertrauen entsteht - und damit die Basis für ein glückliches Leben. Kursdurchführung garantiert!

10502

Webinar: Gordon-Familientraining

Dienstag, 19.30 - 20.30 Uhr

vhs-webinar: live im Internet

Gebühr: 11,- EUR

Termin: Di, 21.01.20

Voranmeldung bei der VHS Bruchsal (online unter www.vhs-bruchsal.de oder Tel.: 07251/79304) bis spätestens 10.01.20 unbedingt erforderlich!

Anbieter: Silvia Fritzsich, Dozentin der VHS SüdOst

"Räum endlich dein Zimmer auf!", "In fünf Minuten bist du im Bett!" Kennen Sie das auch? Streitereien mit Kindern, bei denen es nur Verlierer gibt und die die Beziehung vergiften? Das Gordon-Familientraining bietet wirkungsvolle Alternativen. Nach den theoretischen Grundlagen bekommen Sie Einblicke in verschiedene Methoden der Konfliktbewältigung für den Umgang mit Kindern aller Altersstufen. Kursdurchführung garantiert!

10503

Webinar: Starke Kinder sind glücklicher

Für Eltern von Kindern im Alter von 3 bis 10 Jahren

Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr

vhs-webinar: live im Internet

Gebühr: 14,- EUR

Termin: Mi, 12.02.20

Voranmeldung bei der VHS Bruchsal (online unter www.vhs-bruchsal.de oder Tel.: 07251/79304) bis spätestens 03.02.20 unbedingt erforderlich!

Anbieter: Cecile Franz, Dozentin der VHS SüdOst

Starke Kinder glauben an sich und ihre Fähigkeiten, sie gehen mutig und optimistisch durchs Leben. Sie fühlen sich geborgen in ihrer Familie und haben Vertrauen zu anderen Menschen. Welche Voraussetzungen brauchen unsere Kinder dafür? Wie können wir als Eltern unser Kind unterstützen und begleiten und ihnen ein sicheres Netz bieten? Dieser Vortrag gibt viele Informationen sowie praktische Tipps für eine sichere Bindung und wie Urvertrauen gefördert werden kann - als Basis für ein glückliches Leben. Kursdurchführung garantiert!

10504

Webinar: Die Welt steht Kopf! Teenies in der Familie

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

vhs-webinar: live im Internet

Gebühr: 12,- EUR

Termin: Mi, 19.02.20

Voranmeldung bei der VHS Bruchsal (online unter www.vhs-bruchsal.de oder Tel.: 07251/79304) bis spätestens 10.02.20 unbedingt erforderlich!

Anbieter: Doris Lecker, Dozentin der VHS SüdOst

Achtung Pubertät! Die wichtigsten Themen und Fragestellungen werden an diesem Abend erläutert. Anhand von "klassischen" Situationen aus dem Familienalltag erarbeiten wir passende Handlungsspektren. So finden Sie neben einem erweiterten Verhaltensrepertoire auch heraus, wie und wodurch Sie ihre Teenies in dieser Lebensphase unterstützen können. Kursdurchführung garantiert!



Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

10601

Kommunikation mal anders – Wie sag ich es am besten Workshop

Denise Albring

Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 40,- EUR

Termin: Sa, 01.02.20

Täglich stehen wir im privaten und beruflichen Alltag vor schwierigen Herausforderungen, Meinungsverschiedenheiten oder Streitsituationen. Häufig erschweren Missverständnisse, Verurteilungen und Schuldzuweisungen eine Lösungsfindung. Die Mediation bietet einen bewussten Umgang mit der Sprache, Erkennen von eigenen Bedürfnissen und Gefühlen, und macht somit ein empathisches, konstruktives Miteinander möglich. Zudem erfahren Sie was ein Mediator macht und wie er arbeitet. Sie erhalten einen Einblick in: - Die vier Schritte des Marshall B Rosenberg - Wertfreie Beobachtung- Gefühle und Bedürfnisse erkennen - Bitten ohne zu fordern - Wertschätzend zuhören.

Nähere Info zu den Kursen für Ehrenamtliche siehe Seite 64.

10602

Bleib dran und erreiche deine Ziele

Barbara Daleck

Freitag, 18.00 - 20.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 12,- EUR

Termin: Fr, 07.02.20

Wir kennen es alle - wir haben gute Ideen, sind voller Elan, schmieden Pläne, ... Und dann kommt der Alltag. Wie wir es dennoch schaffen, aus unseren Ideen und Wünschen Ziele zu machen und wie wir eben diese erreichen - darum geht es in diesem Kurs. Bitte Schreibsachen mitbringen.



10603

Erkennen Sie sich im Spiegel Ihres Lebens Workshop

Isabel Hotzy

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Di, 11.02.20

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 welche Chancen daraus erwachsen, in sich ins Gleichgewicht zu kommen. Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte).

10604

Minimalismus und Einfachheit – was brauche ich wirklich?

Barbara Daleck

Freitag, 18.00 - 20.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 12,- EUR

Termin: Fr, 14.02.20

Inmitten unseres Konsums gibt es immer mehr Menschen, denen all das zu viel wird. Die sich nach mehr Einfachheit und nach Weniger sehnen. Die ihren materiellen Reichtum mit all seinen Möglichkeiten als Ballast empfinden, den es loszuwerden gilt. Dann lohnt es sich, zu schauen, was wirklich wichtig ist und all das loszulassen, was man nicht wirklich braucht. Minimalismus beschränkt sich auf das Wesentliche - und das ist für jeden von uns etwas anderes.

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

10605

"Bullerbü – oder was hattest du?" Kindheitserinnerungen prägen uns ein Leben lang

Vortrag

Ingrid Czerwinski

Mittwoch, 10.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Mi, 19.02.20

Voranmeldung erforderlich

10610

"Bullerbü – oder was hattest du?" Kindheitserinnerungen prägen uns ein Leben lang

Vortrag

Ingrid Czerwinski

Mittwoch, 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Mi, 18.03.20

Voranmeldung erforderlich

10606

Vom Opfer zum Schöpfer Vortrag

Margot Grados-Ramos

Montag, 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Mo, 02.03.20

Voranmeldung erforderlich

Es gibt nur zwei Wege: den Weg des Opfers und den Weg des Schöpfers. Welchen Weg wir wählen, ist unsere Entscheidung. Das große Geschenk des Menschen ist sein freier Wille. Doch er muss lernen, diesen richtig zu gebrauchen, und aus unbewussten Steuerungen und Fremdbestimmtheit herauszufinden. Viele drehen sich in Teufelskreisen und Wiederholungszwängen, machen die Umstände für ihr Leben verantwortlich, sind negativ programmiert und nicht zufrieden. Der Vortrag gibt Hinweise auf eine mögliche Wandlung und zeigt Zusammenhänge zu den Wirkungen, die wir selbst erzeugen, weist hin auf bekannte Sätze: "Was ihr säht, werdet ihr ernten" Was du nicht willst, das man dir tut, das füg auch keinem andern zu „Was du nicht segnest, kannst dich nicht segnen - jedem geschieht nach seinem (oft unbewussten) Glauben".

10607

Lebe Deine Berufung

Workshop

Isabel Hotzy

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 23,- EUR

Termin: Sa, 07.03.20

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

Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Leben und Ihrer beruflichen Situation? Sie spüren schon seit einiger Zeit, dass Sie gerne beruflich etwas anderes machen möchten, haben jedoch Angst vor diesem Schritt? Oder Sie haben bisher nur einen "vagen" Impuls, dass Sie etwas verändern möchten, wissen jedoch nicht, in welche Richtung Ihre Neuausrichtung gehen soll? Ich unterstütze Sie dabei, Ihre wahren Talente und Fähigkeiten kennenzulernen. Sie bekommen eine Idee, wohin Ihre Reise Sie führen wird und wie Sie diese Schritt für Schritt in die Realität umsetzen können. Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte).

10608

Liebevoll Grenzen setzen – "Nein-Sagen" leichtgemacht Workshop

Isabel Hotzy

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Di, 10.03.20

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).



10609

Wie Ihre Träume und Ziele Realität werden

Workshop

Isabel Hotzy

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 15,- EUR

Termin: Di, 17.03.20

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).

10611

Die Kraft der Farben

Vortrag

Ingeborg Behrendt-Höhl

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 5,- EUR

Termin: Do, 19.03.20

Voranmeldung erforderlich

Farben umgeben uns täglich - in der Natur, Tier- und Pflanzenwelt, zu Hause, am Arbeitsplatz, in der Nahrung und unserer Kleidung. Wir stehen in ständiger Resonanz mit Farben und ihren Schwingungen. Sie haben einen erheblichen Einfluss auf unser Befinden, auch wenn es uns nicht immer bewusst ist. Farben sind hilfreiche Partner im Alltag, wenn wir verstehen, wie und warum sie auf uns wirken. Sie erfahren in dem farbenfrohen Vortrag: Wie Farben auf uns wirken, wie Sie mehr Energie und Lebenskraft durch Farben bekommen, welche Hinweise in Farbvorlieben und Farbabweigungen stecken, Sie erhalten farbige Tipps für Wohnung, Büro und Kleidungen und erfahren mehr über die verschiedenen Jahreszeiten-Farbtönen: Frühling-, Sommer-, Herbst-, Winter- und Mischtypen.

10612

Selbstbewusst durchs Leben

Workshop

Isabel Hotzy

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 23,- EUR

Termin: Sa, 28.03.20

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).

In Zusammenarbeit mit der Ambulanten Hospizgruppe Bruchsal und Umgebung



10613

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

Claudia Schäfer-Bolz

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Ambulante Hospizgruppe Bruchsal und Umgebung

Regionalgruppe der IGSL-Hospiz e.V.

Kaiserstr. 18, Bruchsal

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Di, 31.03.20

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. 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. Claudia Schäfer-Bolz ist Dipl. Sozialpädagogin und als Palliative-Care-Fachkraft seit 20 Jahren in der Sterbe- und Trauerbegleitung engagiert.

10614

Meine Kraftquellen für gute und schlechte Tage

Barbara Daleck

Freitag, 18.30 - 20.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 12,- EUR

Termin: Fr, 03.04.20

Neben all den schönen Momenten im Leben gibt es auch immer wieder Durststrecken, die wir aushalten müssen. Damit uns das leichter fällt, hilft es, uns unserer Kraftquellen bewusst zu sein, damit wir diese in schwierigen Zeiten abrufen können. Bitte Schreibsachen mitbringen.

10615

Werden wer wir wirklich sind – es ist Zeit für neue Leichtigkeit und Lebensfreude

Petra Fuchs

Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 15,- EUR

Termin: Do, 23.04.20

Kennen Sie das? Ein scheinbar "normales" Gespräch nimmt eine ungeahnte Richtung ein, wobei Person A sich gekränkt oder gar wütend fühlt und Person B denkt oder sagt "aber ich habe doch nur...". Gibt es in Ihrem Leben immer wieder die selben Situationen mit den Eltern, mit der/dem Partner/in, den Kindern oder Arbeitskollegen mit genau den selben Reaktionsmustern? Was passiert da? Es geht um ein Verhalten, das eigentlich nichts mit dem Hier und Jetzt zu tun hat. Die Wurzeln reichen weit zurück und wir gelangen in Bruchteilen von Sekunden zurück zu einem (noch) nicht bewussten emotionalen Muster. Es wird aufgezeigt, wie es -zunächst allgemein und unabhängig von der Methode - zu solchen Situationen kommen kann. Denn es kann gelingen, sich von lebenslang nachwirkenden Folgen belastender Erinnerungen zu befreien. Wir haben die Möglichkeit, neue Bilder und Erfahrungen mithilfe der Methode nach Albert Pesso zu erleben. Diese werden sorgfältig und individuell entworfen und so installiert, als ob sie in der tatsächlichen Vergangenheit erlebt worden wären. Vor diesem Hintergrund wird es möglich, die Gegenwart zufriedener, sinnvoller, leichter und in besserem Kontakt mit sich und anderen zu erleben. Die daraus resultierenden gesunden und vielfältigen Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen können es uns ermöglichen, unsere existentiellen Grundbedürfnisse wie Platz, Nahrung, Unterstützung, Schutz und Grenzen wahrzunehmen und zu erfüllen. Es geht NICHT um eine Anleitung zur Selbsthilfe. Das Seminar bringt eine Methode näher, die speziell für Menschen entwickelt wurde, die aus ungunstigen Mustern aussteigen wollen, um sich freudiger und leichter zu fühlen. Es wird klar, dass wir unter Defiziten der vorangegangenen Generationen heute noch leiden (Vertreibung aus der Heimat, Kriegstraumata etc. Ebenso beeinflussen unsere Erfahrungen wiederum die nachfolgenden Generationen.

10616

Lachen - Lachyoga

Florentina Ionescu

Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 29,- EUR

Termin: Fr, 24.04.20

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



10617

Die Macht Ihrer Gedanken – oder wie Sie bewusst Ihre Realität steuern

Workshop

Isabel Hotzy

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Di, 28.04.20

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 geöffnet! Die Gedanken beeinflussen Ihr Handeln und auch Ihre Gefühlswelt, was zum größten Teil unbewusst und automatisiert abläuft. Das ist nicht weiter schlimm! Solange die Gedanken, es gut mit Ihnen meinen und Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen und Sie sich gut fühlen, gibt es keinen Grund, sie zu ändern. Wenn jedoch das Gegenteil der Fall ist und die Gedanken Sie und Ihr Lebensgefühl stark einschränken, ist es an der Zeit etwas zu tun! Fangen Sie an bewusster Ihre Gedanken zu kontrollieren und lassen Sie sich nicht von Ihren Gedanken kontrollieren, denn Ihre Gedanken formen Ihre Realität! Zu jeder Zeit, in jeder Sekunde Ihres Lebens. Entdecken Sie in diesem Workshop die verborgene Kraft HINTER Ihren Gedanken und nutze sie diese, um sich von Dramen, Begrenzungen und Abhängigkeiten zu befreien. Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte)

10618

Glücklich sein – Packen wir es an

Vortrag

Reinhard Mieschalla

Dienstag, 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Di, 12.05.20

Voranmeldung erforderlich!

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

10619

Hochsensibilität – Fluch oder Segen?

Workshop

Isabel Hotzy

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 23,- EUR

Termin: Sa, 16.05.20

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 verteufln 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. In diesem Workshop möchte ich Ihnen Impulse geben wie Sie lernen mit Ihrer Gabe umzugehen. Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte).

10620

Entscheidungen treffen leicht gemacht

Workshop

Isabel Hotzy

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Di, 26.05.20

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).

10621

BEWUSST WIRKEN – "Die eigene Persönlichkeit stärken"

Workshop

Alexandra Lohr

Samstag, 27.06.20
Treffpunkt: 10.00 Uhr

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 von Pferden, die Ihnen stets bewertungsfrei begegnen, erfahren Sie nicht nur Theoretisches über Ihre Fähigkeiten, Sie werden diese bewusst erleben. Durch die Einbindung aller Sinne in unsere Arbeit, setzen sich die neuen

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

10622

"Ein Tag für sich, ein Tag voller Achtsamkeit" Stressreduktion-Gesundheitsprävention-Achtsamkeit

Workshop

Alexandra Lohr

Samstag, 11.07.20

Treffpunkt: 10.00 Uhr

Ende: 17.00 Uhr

Hof Siedental, Siedental 2,

76356 Weingarten

Gebühr: 100,- EUR

inkl. Getränke und Mittagssnack

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

Länder / Heimatkunde / Stadtkultur

10902

Faszination Georgien

Dia-Vortrag

Rainer Kaufmann

Donnerstag, 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Do, 20.02.20

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

USA – Der Südwesten MULTIVISION

Vortrag

Günter Bernhart
Montag, 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mo, 16.03.20

Voranmeldung erforderlich

Große Teile der USA-Landkarte waren noch bis ins 19. Jahrhundert mit weißen Flecken bedeckt. Was mag wohl in den Köpfen der Trapper und Fallensteller beim Durchstreifen dieser Gebiete vorgegangen sein? Auf den Spuren dieser Pioniere bewegte sich Günter Bernhart und erkundete mit Wohnmobil, Raft und zu Fuß auch die abgelegenen Teile der Nationalparks im Südwesten.

Hier finden sich selbst im 21. Jahrhundert noch unberührte, phantastische Landschaften. Mitreißend erzählt und von starken Bildern getragen, ist dieser Vortrag ein Erlebnis nicht nur für Amerikabegeisterte! Nehmen Sie Urlaub vom Alltag und genießen Sie die multimediale Reise durch die Nationalparks Organ Pipe Cactus, Joshua Tree, Petrified Forest, Valley of Fire, Grand Canyon, Antelope Canyon, Monument Valley, Arches, Canyonlands, Goblin Valley, Bryce Canyon, Zion und Bonneville Flats. Auch die interessanten Städte des Südwestens werden vorgestellt. Die MULTIVISION wird abgerundet durch Berichte von den Mormonen in Salt Lake City, der Abenteuerstadt Moab und der Spielerstadt Las Vegas.

10904

Bruchsaler Straßennamen erzählen Vortrag

Thomas Moos
Montag, 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mo, 23.03.20

Voranmeldung erforderlich

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

10905

Georgien im Spannungsfeld zwischen Russland und Nato/EU

Vortrag

Rainer Kaufmann
Dienstag, 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Di, 24.03.20

Voranmeldung erforderlich

Der Bruchsaler Journalist Rainer Kaufmann ist jetzt nahezu drei Jahrzehnte in Georgien engagiert als Berichterstatler 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.

10906

Mit Bus und Bahn dem Mythos von Panda-Tibet-Seidenstraße folgen!

Vortrag

Klaus W.F. Gabriel
Montag, 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 7,- EUR
Termin: Mo, 30.03.20

Voranmeldung erforderlich

Begleiten Sie den Fotografen, Chinakenner, Reisejournalist und -buchautor 8888 km in öffentlichen Verkehrsmitteln auf unbekanntem Routen durch ein verborgenes China. Es gibt dabei die Pandabären-Provinz mit zwei Premium-Landschaftsgebieten, das äußere Tibet mit namhaften tibetischen Klöstern, und die 4000km Umrundung der Wüste Taklamakan und Gobi mit öffentlichen Bussen und Bahnen zu erleben. Einst kam der Buddhismus über die Seidenstraße nach China, heute kommt von dort Ketchup und Teer für die Bratwürste und Straßen der Welt! Was ist da los? Finden Sie Antworten auf Fragen wie: Wo lebt der "Gute Mensch von Sichuan" und die Pandas? Wie tibetisch ist das Äußere Tibet? Gibt es entlang der Seidenstraße noch Kamele? Zum Schluss erleben Sie noch das Unbekannte Peking abseits der Verbotenen Stadt, dem Himmelstempel und der Großen Mauer. Insider-Tipps!

10908

Mit Esel Lucy auf dem Jakobsweg

Vortrag

Katrin Dickgießer-Weiß
Montag, 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mo, 20.04.20

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.

Kommunikation / Medien

In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Bruchsal



11101

Internationale Presse online lesen kostenlose Veranstaltung

Referent: Paul Butterer
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Stadtbibliothek Bruchsal
Termin: Mo, 10.02.20

Voranmeldung erforderlich

Sind Sie interessiert an Zeitungen und Zeitschriften aus aller Welt? Können Sie Ihre gewünschte Presse in Bruchsal erwerben? Und ja, finden Sie dann Kaufen auf die Dauer zu teuer? Die Stadtbibliothek bietet Ihnen ein Angebot von 7200 Zeitschriften und Zeitungen aus 150 Ländern in 64 Sprachen, die Sie online lesen können (z.B. The Washington Post, The Guardian, The Times of India, Le Figaro, Hürriyet, Photoshop Lightroom, National Geographic u.v.m.) An diesem Abend bieten wir Ihnen eine Einführung in die Welt des Press-Readers und der Zeitschriften-Onleihe. Bringen Sie bitte Ihr Endgerät (Smartphone, Tablet, Laptop) mit, es gibt Zeit zum Ausprobieren und für Fragen.

11104

Kommunikation:

Von der Depesche bis zum Tweet Vortrag zum Tag der Archive 2020

Dr. Tamara Frey
Samstag, 19.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 9,- EUR
Termin: Sa, 07.03.20

Urkunden, Briefe, Postkarten, Telegramme, Fernsprecher, E-Mails, Kurznachrichten - unsere Kommunikationsmittel veränderten sich über die Jahrhunderte ebenso wie die Sprache, mit denen sie gefüllt wurden. Doch nicht nur die Zeit ist ein Faktor der Veränderung, auch sozialer Stand, Geschlecht und regionale Herkunft wirkten sich auf das Kommunikationsverhalten der Menschen aus. Zum 10. bundesweiten Tag der Archive gibt dieser Vortrag anhand ausgewählter Archivalien aus dem Stadtarchiv Bruchsal einen Einblick in (historische) Kommunikationsgepflogenheiten und verknüpft die Dokumente mit der Frage, was ein Archiv ist und welche Aufgaben dort erfüllt werden. Für Menschen mit Interesse an Kulturgeschichte und alle, die schon immer wissen wollten, was denn eigentlich in einem Archiv so vor sich geht. Wie Prägungen unsere Lafrichtung beeinflussen und wie wir sie verändern können. Rennen ohne anzukommen führt zu Frust und Enttäuschung. Warum tun wir häufig Dinge, obwohl wir sie eigentlich gar nicht tun wollen? Was brauchen wir, um endlich aus "Teufelskreisläufen" auszusteigen, die uns ungut tun? Gemeinsam werden wir Hürden und Meilensteine kennenlernen, die es uns ermöglichen, unsere eigene Lebensenergie - ob privat oder beruflich - sinnbringender einsetzen zu können.



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

Helon Habila: Öl auf Wasser
Unions Verlag TB 20829

Doris Bürger
2 Vormittage
Mittwoch,
jeweils 09.30 - 11.00 Uhr
Pfarrzentrum St. Paul
Gebühr: 12,- EUR
Termine: 18./25.03.20

In Port Harcourt im Nigerdelta regieren die internationalen Ölkonzerne, die vor der Küste Nigerias bohren. Als die Ehefrau eines hochrangigen Mitarbeiters entführt wird und eine Lösegeldforderung eintrifft, wittert der junge Journalist Rufus eine große Story. Gemeinsam mit dem gealterten Starreporter Zaq reist er ins Nigerdelta und betritt eine apokalyptische Welt, in der die kleinen Fischer als Spielball der Großen und Mächtigen ums Überleben kämpfen. Nur in einem kleinen Dorf scheint die Welt noch in Ordnung - doch die Ruhe trägt.

20102

Lektürekurs

Klaus Modick:
Keyserlings Geheimnis
KiWi TB 5335

Doris Bürger
2 Vormittage
Mittwoch,
jeweils 09.30 - 11.00 Uhr
Pfarrzentrum St. Paul
Gebühr: 12,- EUR
Termine: 08./15.04.20

Eduard von Keyserling - Außenseiter, adeliger Dandy, Dichter von europäischem Rang. Klaus Modick erzählt in seinem neuen Roman von Liebe und Verrat und von einem Schriftsteller, den die Vergangenheit einholt. Im Jahr 1901 lädt der Dramatiker Max Halbe einige seiner Schwabinger Freunde ein, die Sommerfrische am Starnberger See zu verbringen. Keyserling, erfolgreich beim Publikum und unter den Kollegen beliebt, sitzt dort in jenen Tagen dem Maler Lovis Corinth Modell. Das legendäre Porträt wird den von der Syphilis gezeichneten Autor in geradezu faszinierender Hässlichkeit zeigen. Während ihrer Sitzungen erkundigt sich Corinth wiederholt

nach der Vergangenheit des baltischen Grafen, nach seiner Jugend und Studentenzeit, um die sich Gerüchte ranken, bekommt jedoch nur ausweichende Antworten. Nach seinem Rilke Roman »Konzert ohne Dichter« gelingt Klaus Modick erneut ein unvergesslicher Künstlerroman. Ironisch, atmosphärisch, klug und spannend.



Am Alten Schloss 4
76646 Bruchsal
stadtbibliothek@bruchsal.de

Öffnungszeiten:

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

Sie finden bei uns:

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

Neu:



20103

Lektürekurs

Elizabeth Strout: Alles ist möglich
btb 71900

Doris Bürger
2 Vormittage
Mittwoch,
jeweils 09.30 - 11.00 Uhr
Pfarrzentrum St. Paul
Gebühr: 12,- EUR
Termine: 06./13.05.20

Elizabeth Strout erzählt in ihren neun Geschichten, die sich beiläufig zum Roman runden, über die Menschen einer Kleinstadt, die

sich nach Liebe und Glück sehnen, aber oft Kummer und Schmerz erleben. Geschichten über die Natur des Menschen in all seiner Verletzlichkeit und Stärke, über die unendliche Vielfaltigkeit des Lebens. Da ist der Hausmeister, der einem Außenseiter helfen will und dabei in eine tiefe Glaubenskrise stürzt. Eine erwachsene Frau sehnt sich immer noch wie ein Kind nach der Liebe ihrer Mutter. Und eine erfolgreiche Schriftstellerin kehrt nach siebzehn Jahren zum ersten Mal in ihre Heimat zurück, um ihre Geschwister zu besuchen ... Auf ihre gewohnt nüchterne Art und Weise, aber dennoch bis ins Detail durchkomponiert, erzählt Elizabeth Strout von den Bewohnern einer fiktiven Kleinstadt im mittleren Westen der USA.

Literarische Praxis

20201

Kreatives Schreiben für Anfänger und Fortgeschrittene

Toni Feller
5 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Di, 04.02.20

Der Kurs richtet sich an Jung und Alt, an Neulinge und bereits geübte Schreiber gleichermaßen, kurz an alle, die ein Faible für das Verfassen von Kurzgeschichten und Romanen haben. Der erfahrene Autor Toni Feller vermittelt den Teilnehmern das Handwerk des Schreibens mit dem Ziel, eigene Werke zu schaffen und zu publizieren. Es werden Themenbereiche wie Spannungsaufbau, Plotten, Figurenentwicklung, Dialogeschreiben, Verlagswesen und vieles mehr behandelt. Bitte mitbringen: Lieblingsstift und ein DIN A4 Block.

Theaterpraxis / Kleinkunst

20402

Zauberei für Erwachsene

Frank Schilling, Uwe Baldischweiler
Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 50,- EUR
Termin: Sa, 01.02.20



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



Premieren ab Januar 2020

Holger Schober

Sonnenstrahl im Kopfsalat

Sergej Göbner

What on Earth ?!

Rainer Werner Fassbinder/Fritz Müller-Scherz

Welt am Draht

Thomas Brasch

Mercedes

Katharina Schlander/Brüder Grimm

Rapunzel oder Wen die Liebe trifft

Eugène Labiche

Das Sparschwein

Kartenvorverkauf:
Badische Landesbühne
07251.72723
ticket@dieblb.de
www.reservix.de



mit verschiedenen Wirklichkeitsebenen. Seine Themen - manipuliertes Bewusstsein, das Gefühl permanenter Überwachung und die zunehmende Durchdringung unserer Lebenswirklichkeit mit Technologie - sind im digitalen Zeitalter von bestechender Aktualität. Die Badische Landesbühne bringt den Science-Fiction-Klassiker auf die Bühne.

Tanzpraxis

20501

Tango Argentino

Anfänger/innen mit und ohne

Vorkenntnisse

Claudia Kreis

Samstag, 13.30 - 16.30 Uhr

Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Sa, 25.01.20

Schritt für Schritt lernen wir Elemente des Tango Argentino 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.



©privat

20502

Orientalischer Tanz

Anfängerinnen mit und ohne

Vorkenntnisse

Claudia Kreis

Samstag, 13.30 - 16.30 Uhr

Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Sa, 15.02.20

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

Malen / Zeichnen / Drucktechnik

20701

Romantische Impressionen:

Frühlings-Motive

Lothar Gärtner

Mittwoch, 18.30 - 20.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 4,- EUR

Termin: Mi, 29.01.20

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es werden farbharmische 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. Bitte Farbkasten, Wasserbehälter und Pinsel mitbringen.

20702

Romantische Impressionen –

Sommerlandschaft in der Natur

Zeichnen und Aquarellieren

Lothar Gärtner

Mittwoch, 18.30 - 20.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 4,- EUR

Termin: Mi, 17.06.20

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es werden Bäume in der Landschaft gezeichnet und anschließend aquarelliert. Zum Beginn des Abends werden verschiedene Bäume in der Natur gezeichnet. Dazu werden die wesentlichen Grundkenntnisse der Technik erläutert und vorgeführt. Anschließend besteht die Gelegenheit, die Zeichnungen in eigener Kreativität der Jahreszeit entsprechend zu aquarellieren. Zum Abschluss wird jeweils eine Bildbesprechung durchgeführt. Bitte mitbringen: Farbkasten, Wasserbehälter, Aquarellblock, Pinsel und Tuschefüller/Bleistift.

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 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 24,- EUR

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

Termine: 20./21.06.20

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.



VHS in Zusammenarbeit mit der Badischen Landesbühne

20401

Generalprobenbesuch mit

dramaturgischer Einführung –

Rainer Werner Fassbinder/

Fritz Müller-Scherz: Welt am Draht

Theresa Kost

Mittwoch, 18.45 Uhr

Treffpunkt: Orchesteraufenthaltsraum der

Badischen Landesbühne / Bühneneingang

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Mi, 04.03.20

Voranmeldung bei der VHS erforderlich

Verblüffend spannend und klar, in einer Mischung aus Krimi und Science-Fiction verband Rainer Werner Fassbinders Fernsehfilm "Welt am Draht" aus dem Jahr 1973 das Spiel

Bitte beachten Sie auch unsere kunstgeschichtliche Reise auf Seite 17.



Gerstaecker



Gerstäcker Bauwerk AG

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

das Ziel zu erreichen. Bringt zauberhafte Laune und magische Interesse mit. Wir tauchen ein in die märchenhafte Zeichenwelt. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte 2B, HB, Radierer, Abbildungen und Fotokopien von den Charakteren.

20706



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: 18./19.07.20

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 2B, HB, Radierer, Haarpinsel, Wasserbecher und Tierabbildungen.



20707



Abstrakte Acrylmalerei mit Blattgoldvergoldung für Kinder ab 9 Jahren und Erwachsene

Wochenendkurs

Larissa Ermakova

2 Vormittage

Samstag und Sonntag, jeweils 10 - 13 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 24,- EUR

zuzgl. 7,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Termine: 25./26.07.20

Vor allem für Anfänger ist dieser Kurs sehr zu empfehlen. Acrylmalerei mit Vergoldung ist eine geheimnisvolle Maltechnik, die macht die Gemälde zur kostbaren Dekoration. Wir werden das Blattgold als künstlerisches Element

20704
Porträt-, Kohle- und Pastell



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: 04./05.07.20

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

Bitte mitbringen: DIN A3 Block, Wasserbecher, Bleistift, Radierer, Fotos und Fotokopien.

20705



Zeichenkurs Harry Potter Charaktere mit Bleistift- und Pastell für Kinder ab 9 Jahren und Erwachsene

Larissa Ermakova

Sonntag, 10.30 - 15.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 18,- EUR

zuzgl. 4,- EUR Materialkosten, bei der

Dozentin zu bezahlen

Termin: So, 12.07.20

Alle Harry Potter Fans aufgepasst! Accio Stift und Radiergummi! Denn hier wird gezeichnet. In diesem Kurs werden wir Portraits von den Harry Potter Charakteren zeichnen mit Hilfe von Bleistiften in verschiedener Stärke und Pastellkreiden. Sie haben freie Auswahl, ob Harry, Hermine, Ron, Draco usw. Harrys Narbe oder Brille, Hermines Locken oder z. B. Rons Sommersprossen. Liebe zu Details, Vielfalt zeichnerischer Techniken und ein paar künstlerischen Tricks ermöglichen uns



der abstrakten Acrylmalerei benutzen und erste praktische Erfahrungen mit Techniken Acrylmalerei, Tuschemalerei und mit der Blattgold-Dekoration sammeln. Kaum eine Technik ist so unkompliziert und vielfältig wie die dekorative Acrylmalerei. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte, Radierer, Acrylfarben, Acrylpinsel, Malkittel und Wasserbecher.

20708

Kalligrafie – Schrift der Gotik für Anfänger und Fortgeschrittene

Ursula Bloemers

8 Abende

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Mi, 04.03.20

Die im Mittelalter entstandene Kursivschrift Bastarda wirkt elegant und schwungvoll. Charakteristisch ist ihre gedrungene Form in Kombination mit feinen Haarlängen und oft spitz zulaufenden Bögen. Eine durchaus lebhafte Alltagsschrift, die auch von Martin Luther geschrieben wurde. Wir vervollständigen in diesem Kurs das Alphabet und wenden uns den Großbuchstaben zu. Bitte mitbringen: Kalligrafiewerkzeug, Bandzugfedern, Lineal min. 30 cm, schwarze Tinte, Papiere, Bleistift und Radiergummi etc. In beschränktem Umfang können Materialien im Kurs erworben werden.



20709

Brushlettering für Anfänger mit Brush Pen

Katrin Hormuth

Samstag, 11.00 - 16.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 35,- EUR

zuzgl. 20,- EUR Materialkosten, bei der

Dozentin zu bezahlen

Termin: Sa, 21.03.20

Im Café, auf Plakaten, Geburtstagskarten und Einladungen zu besonderen Anlässen, überall begegnen sie uns. Schön gestaltete Sprüche, Zitate und Slogans. Letterings sieht man zur Zeit überall. Einen Nachmittag wird sich der "Kunst der schönen Buchstaben" gewidmet: In diesem Kurs dreht sich alles um das Brushlettering mit Pinselstiften, den sogenannten Brushpens. In angenehmer Atmosphäre werden zuerst die Grundlagen gelernt und geübt, um anschließend selbst das erste kreative Projekt umzusetzen. Am Ende hält man dann sein eigenes kleines Kunstwerk in den Händen und man ist in der Lage viele weitere Ideen selbstständig umzusetzen. Bitte mitbringen: Einen HB & 2B Bleistift, Spitzer, Geodreieck und einen guten Radiergummi.

Die weiteren Materialien werden von der Dozentin besorgt.

20710

Fit mit Handschrift

Sandra Nagel

Dienstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 22,- EUR

inkl. 10,- EUR Materialkosten

Termin: Di, 28.01.20

Mit dem aktiven Einsatz unserer Handschrift können wir länger fit bleiben. Wissenschaftler fanden Erstaunliches heraus: Stift und Papier sind die besten Mittel, um das Gehirn zu trainieren, denn kein anderes Training stärkt Konzentration, Gedächtnis und Merkleistung so effektiv und nachhaltig. Sobald wir mit dem Stift über das Papier gleiten, sieht und fühlt das Gehirn die Buchstaben und prägt sich die Bewegungen ein. Beim Schreiben mit der Hand trainieren wir neben dem verbalen und kognitiven Gedächtnis gleichzeitig auch das motorische Gedächtnis. Unsere Handschrift ist einzigartig und so individuell wie unser Fingerabdruck. Dennoch lässt sie viele Variationen zu und wir können mit unserer Schrift spielen und experimentieren. Dies als schöpferischen Prozess wahrzunehmen ist eine faszinierende und sinnliche Erfahrung. Lernen Sie Ihre Hand als ureigenes Werkzeug ganz neu kennen und entdecken Sie Ihre kreative Seite beim Schreiben mit der Hand. In kleinen Gruppen lernen Sie verschiedene Schreibtechniken kennen und können unterschiedliche Schreibstile ausprobieren. Gemeinsam mit anderen Teilnehmern Neues zu schaffen verbindet und stärkt die Motivation. Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne am Vormittag kreativ sein möchten, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder Schreibtalent. Bitte mitbringen: Eine Auswahl Ihrer Lieblingsschreibgeräte.

20711

Handlettering für Anfänger

Sandra Nagel

Samstag, 10.00 - 15.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 31,- EUR

inkl. 10,- EUR Materialkosten

Termin: Sa, 14.03.20

Handlettering liegt voll im Trend! Handschriebene Schriftzüge schmücken heutzutage fast alles, was man sich vorstellen kann. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Brushlettering und der Faux-Calligraphy kennen. Zunächst werden wir anhand von Übungsblättern das Alphabet in zwei verschiedenen Schriftarten üben. Sie erfahren etwas über Schriftschnitte und den Buchstabenbau. Im Anschluss an die Aufwärmübungen wird im zweiten Teil des Kurses gezeigt wie Sie mit den geübten Buchstaben-Variationen und kleinen Tipps und Tricks erste Wortbilder gestalten können. Im Vorder-

grund der Arbeiten stehen der persönliche Stil und die kreative Ausdrucksweise. Bitte mitbringen: Ein unliniertes DIN A4-Heft, sowie eine Auswahl Ihrer Lieblingsschreibgeräte.

20712

Handlettering für Fortgeschrittene

Sandra Nagel

Samstag, 10.00 - 15.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 31,- EUR

inkl. 10,- EUR Materialkosten

Termin: Sa, 30.05.20

Für alle, die bereits einen Anfänger-Kurs besucht haben. Wir vertiefen die Techniken der Faux-Calligraphy und des Brushletterings und werden weiterführende Übungen dazu machen. Layouts, Verzierungen, Schnörkel und dekorative Elemente stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Es wird im zweiten Teil des Kurses gezeigt wie Sie ein Handlettering Layout entwerfen und dabei Schnörkel und kleine Illustrationen anwenden können. Bitte mitbringen: Ein unliniertes DIN A4-Heft, sowie eine Auswahl Ihrer Lieblingsschreibgeräte.

Textiles Gestalten

Bei kaum einem anderen Hobby kann man Natur so erleben, genießen und bewahren als mit stricken und häkeln. Was gibt es Schöneres als ein Naturmaterial auszusuchen, dann das Genießen, wenn es darum geht, es in ein Modell umzuwandeln und dann dies zu bewahren, indem wir es lange mit Freude tragen. Ein handgearbeitetes Kleidungsstück ist immer etwas Besonderes, auch wenn es "nur" Socken sind. Oder ein Einkaufsnetz, mit dem wir unsere Einkäufe ganz ohne Plastik nach Hause tragen können. Heiße Eisen packen wir mit handgearbeiteten Topflappen an.

20901

Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Anneliese Safranek

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr

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

Gebühr: 38,- EUR

Beginn: Mi, 08.01.20

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

20902

Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Anneliese Safranek

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr

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

Gebühr: 38,- EUR

Beginn: Mi, 01.04.20

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



Gemeinsam
für mehr Bildung



20903

Maschinen-Sticken – Von der Theorie zur Praxis

Birgit Hardock

Samstag, 09.15 - 17.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 66,- EUR

zuzgl. 10,- EUR Materialkosten, bei der

Dozentin zu bezahlen

Termin: Sa, 25.01.20

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

Kursinhalt: Stabilisator & Einlagematerial - richtige Nutzung mit praktischen Beispielen der Anwendung, Einspannen in den Stickrahmen Tipps & Tricks, Stickgarn - Welches Garn nutze ich für welches Projekt? Verwendung der richtigen Sticknadel, Besticken von verschiedenen Stoffarten, try & error - Allgemeine Fragen zum Thema Fehlermeldungen, Fadenriss, Nadelbruch etc. Bearbeiten des Stickmotivs an der Stickmaschine. Bitte mitbringen: Eigene Stickmaschine mit Stickrahmen & Zubehör, Stickfuß, Sticknadel, Bedienungsanleitung, Persönliches Nähwerkzeug, Stickgarne, ein Stück Probestoff (aus Baumwolle) + Stickvlies für das Wunsch-Stickmotiv, Schreibpapier und Stift.



20904

Slow Stitching Experimente

Ruth Broeckmann

Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 30,- EUR

Termin: Sa, 14.03.20

Sticken ist Entspannung, vor allem, wenn man sich nicht um technische Regeln kümmert, sondern der eigenen Phantasie freien Raum lässt. Beim freien Sticken können Sie keine Fehler machen. Stiche müssen nicht perfekt sein, alle die gleiche Länge oder Richtung haben. Dieser Trend aus den USA und Australien bringt uns zurück zu den handwerklichen Wurzeln des textilen Schaffens, ohne den hemmenden Einfluss der technischen Perfektion. Bitte mitbringen: Nähgarn, Stickgarn, Nähnadeln, Sticknadeln, Schere, Stoffreste und beschädigte Kleidungsstücke. (Nicht obligatorisch, aber auch möglich: Fingerhut, Stickring, Quiltvlies).

20905

Nähmaschinen-Grundkurs

Birgit Hardock

Freitag, 17.15 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 30,- EUR

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

zentin zu bezahlen

Termin: Fr, 14.02.20

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 Stichtarten und ihre Verwendung mit unterschiedlichen Materialien, die richtige Nadel, welcher Nähfuß wo zum Einsatz kommt, schöne Knopflocher und Saumabschlüsse, nähen von elastischen Stoffen. Reinigung und Pflege der Nähmaschine und vieles mehr. Wir probieren aus! Intensivkurs daher wird kein fertiges Nähprojekt erstellt. Bitte mitbringen: Voll funktionsfähige Nähmaschine mit Bedienungsanleitung, Nähfüsse & sonstiges Maschinenzubehör, original Leerspulen, Ersatznadeln, Stecknadeln, Stoffschere und Schreibstift.

20906

Patchwork-Grundkurs

Birgit Hardock

Samstag, 09.15 - 17.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 66,- EUR

Termin: Sa, 15.02.20

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

Dieser Kurs ist bestens für Patchwork-Anfänger geeignet. Nähkenntnisse sollen vorhanden und der Umgang mit der eigenen Nähmaschine vertraut sein. Das Nähprojekt "Tischläufer" wird vorgestellt, fertige Größe ca. 51 cm x 96 cm. Kleine Beratung zu Farben und Stoffmuster. Wie schneide ich zu? Ihr eigener Design-Patchwork-Zuschnitt: Das ergeben dann 16 Quadrate in Streifenoptik wobei Stoff A, B, und C kombiniert werden. Patchwork-Anwendungstechnik: Nähen der Oberseite des Läufers. Ouliten-Anwendungstechnik: Tipps & Tricks, Füllung, Absteppen und wenden. Eventuell ergibt sich eine kleine Hausarbeit für Sie: Nach eigener kreativer Idee kann man Zuhause seinen selbst entworfenen Quilt mit zusätzlichen Zier- und Quiltstichen ausschmücken. Bitte mitbringen: Farblich passende Baumwoll-Patchworkstoffe (ca. 110 - 120 cm Stoffbreite): Stoff A: 20cm (z. B. Rosendruck pink) Oberseite, Stoff B: 20 cm (z. B. Paisley weiß/bunt) Oberseite, Stoff C: 20 cm (z. B. kleine Blattmotive blau/grün) Oberseite, Stoff D: 15 cm (z. B. blau meliert, als Randstreifen) Oberseite, Stoff E: 55 cm (z. B. Paisley orange/bunt) Rückseite. Einlagevlies: 50 cm (z. B. Vlieseline Thermolam Nr. 272) Breite: 90 cm, Rollschneider, 60-cm-Lineal, Schneidematte, Patchwork-Füßchen für die Nähmaschine, ggf. Geradstichplatte Nähgarn und Multicolorgarn zum Quilten mit der Maschine, Nähnadel, Stift, Schreibpapier, Markierstift, Stecknadeln, Schere, Nähmaschine mit Zubehör und Nähwerkzeug. Falls vorhanden ein Minibügelisen und Schutzunterlage zum Bügeln.

20907

Overlockmaschine-Grundkurs

Birgit Hardock

Freitag, 17.15 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 30,- EUR

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

zentin zu bezahlen

Termin: Fr, 31.01.20

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

Grundkenntnisse des Nähens sind empfehlenswert, aber keine Voraussetzung. 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 Stichtarten 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 Erlernete wird Ihnen in der Zukunft bei der Umsetzung Ihrer eigener Nähprojekte sehr hilfreich sein. Bitte mitbringen: Voll funktionsfähige Overlockmaschine mit Bedienungsanleitung, Ersatznadeln, Schraubendreher/Imbusschlüssel (Werkzeug vom Maschinenzubehör), Stecknadeln, Stoffschere und Schreibstift.

Frisur, Kosmetik, Mode & Style

20001

Frisurenworkshop für Erwachsene

Heike Aichert

Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Mi, 11.03.20

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

20002

Festliche Frisuren für Erwachsene

Heike Aichert

Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Fr, 24.04.20

Ob zu Weihnachten, Geburtstag, Hochzeit oder Kommunion - zur festlichen Robe gehört auch eine schicke Frisur. Dazu müssen Sie künftig nicht vorher zum Friseur gehen, sondern können sich selbst eine hübsche Frisur zaubern. In diesem Kurs lernen Sie 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.



20003 Easy Beauty – das schnelle Blitz-Make up

Kerstin Glasauer
Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 15,- EUR
zuzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Di, 21.04.20

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.

20004 Zeitlos schön – das perfekte Make-up für die Frau ab 50

Kerstin Glasauer
Donnerstag, 09.30 - 12.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 15,- EUR
zuzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Do, 18.06.20

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab 50 Jahren, für die Make-up keine Frage des Alters ist. Tatsache ist, dass mit dem richtigen Make-up alle Frauen jünger, frischer und strahlender aussehen, wenn man die richtige Technik beherrscht! Reifere Haut und Make-up schließen sich auf keinen Fall aus. Wahr ist aber, dass bei reiferer Haut mit weniger oft mehr bewirkt werden kann. 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!

20005 Natürlich schön in 5 Minuten – die leichte Version für den Sommer! Leicht, strahlend wie frisch von der Sonne geküsst.

Kerstin Glasauer
Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 15,- EUR

zuzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Di, 07.07.20
"Ihr typgerechtes Make-up" - das ist das Thema des Workshops. Ein Make-up, das Ihre Persönlichkeit unterstreicht, ohne den Typ zu verändern, für jeden Anlass und vor allem immer frisch und strahlend aussehen.

20006 Frau sein – authentisch, schön und weiblich Stilberatung für die Frau

Ingeborg Behrendt-Höhl
2 Abende
Donnerstag,
jeweils 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 29,- EUR
Stil-Pass mit Stil-Skript zum individuellen ausfüllen erhält jede Teilnehmerin von der Dozentin für 12,90 EUR
Termine: 23./30.04.20

Sie möchten mehr aus sich machen und suchen Ihren eigenen Stil? Sie wollen schon immer wissen, was Ihnen am besten steht? Erleben Sie bei Ihrer ganzheitlichen Stilberatung in der Gruppe, dass jede Frau einzigartig und individuell ist. So einzigartig wie Ihre individuellen Körperproportionen sind, so einzigartig darf Ihr Stil sein. Erfahren Sie welcher Figur-Typ, welcher Persönlichkeits-Typ und Stil-Typ Sie sind. Sie erhalten Anregungen für Ihren Frauen-Typ: Kleidung, Frisur, Brille, Accessoires und vieles mehr. Durch die Betonung Ihres persönlichen Stils gewinnen Sie an natürlicher Ausstrahlung und werden ganz von selbst sicherer auftreten und überzeugender wirken. Gerne können sie am 1. Abend Ihr Lieblingsoutfit anziehen und einen Rock oder ein Kleid mitbringen um Ihre ideale Rock- bzw. Kleiderlänge zu definieren. Am 2. Abend bringen Sie 2 verschiedene Outfits mit für die Sie noch Anregungen möchten und 2 verschiedene Hosenschnitte.

Handwerk / Kunst- handwerk

21001 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, 23.03.20

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.

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!

VHS in Kooperation mit



20007 Gepflegte Hände zum Frühlingsanfang

Tanja Duchhardt-Gland
Mittwoch, 16.00 - 18.00 Uhr
Caritas Tagesstätte, Peter-und-Paul-Str. 49
5,- EUR Unkostenbeitrag
Termin: Mi, 11.03.20

In gemütlicher Runde pflegen wir unsere Hände und Nägel in Partnerarbeit und haben dabei Zeit und Gelegenheit für Gespräche, Entspannung und Spaß.
Anmeldung bei Frau Duchhardt-Gland unter 07251/72463-104.

21002 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, 15.06.20
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 Modelier-masse, die dann im Kurs gebrannt werden. Sie können sich einfach und schnell Unikarte fertigen, ohne feilen, sägen und löten zu müssen. Nur nachbearbeiten mit Polierwerkzeug. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9 % Feinsilber, Steine können nach Belieben eingearbeitet werden.



Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis

21101 Fotografie - Grundkurs

Martin Günther
4 Abende
Montag, 18.30 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 74,- EUR
Montagstermine: 23./30.03./20./27.04.20
plus 2 Samstage: 28.03./04.04.20,
9.00 - 12.00 Uhr
Beginn: Mo, 23.03.20

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 Kontemplative Fotografie Wochenendkurs

Monika Bach
2 Tage
Samstag und Sonntag,
jeweils 10.00 - 16.00 Uhr
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 15
Gebühr: 80,- EUR
Termine: 25./26.04.20
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs nur mit 8 Teilnehmer/innen durchgeführt. Die kontemplative oder beschauliche Fotografie setzt sich intensiv mit dem Motiv auseinander und die Freude am Sehen steht im Vordergrund. Was sehe ich, wie sehe ich und

wie bringe ich Geist, Auge und Herz in Einklang. In diesem Kurs geht es darum, die Welt mit anderen Augen zu sehen: frischer, leiser, intensiver, stiller, langsamer, und diese Wahrnehmung so zu fotografieren. Mit und auch ohne Kamera üben wir und werden verschiedene interessante Themen erarbeiten und fotografieren. Selbstverständlich gehen wir auch auf fotografische Grundlagen wie: Blende, Verschlusszeit, ISO, Brennweite, Schärfentiefe und Bildgestaltung ein, damit unsere Motive auch optimal dargestellt werden können. Bei der anschließenden Bildbesprechung wollen wir die Fotos noch gemeinsam betrachten und besprechen. Bitte mitbringen: Digitalkamera und Bedienungsanleitung, geladene Akkus, leere Speicherkarte und Notebook (wenn vorhanden).

21103 Digitale Fotografie

Monika Bach
4 Abende
Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 15
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Di, 16.06.20
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 Kurs nehmen wir uns Zeit um die Knöpfe und Funktionen Ihrer Kamera kennen zu lernen, ein fotografisches Grundverständnis zu entwickeln und die fotografischen Zusammenhänge und Ihre Kamera besser zu verstehen. Wir beschäftigen uns mit Themen, die Ihrem Bild sofort eine völlig neue Wirkung geben: Standpunkt und Perspektive, Bildausschnitt, Bildaufbau, Hintergrund. Nach einer theoretischen Einführung haben Sie viel Zeit und Gelegenheit zu fotografieren. Es 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 und das in Bildern auszudrücken was Sie bewegt und fasziniert. Natürlich werden wir die entstandenen Bilder auch gemeinsam noch besprechen. Bitte mitbringen: Digitalkamera mit Bedienungsanleitung, leere Speicherkarte, volle Akkus und Notebook (wenn vorhanden), sowie Heft und Stift.

Fotokurse zur Fotobearbeitung finden Sie auf Seite 67.

Musikalische Praxis

21301 Chromatische Mundharmonika spielen für Anfänger mit Kenntnissen

Diana Dimen
10 Abende
Montag, 16.30 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 3
Gebühr: 120,- EUR
zuzgl. Youngsterheft ca. 12,- EUR, plus Mundharmonika ca. 18,- EUR, wird von der Dozentin bestellt
Beginn: Mo, 13.01.20

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

21302 Chromatische Mundharmonika spielen für Fortgeschrittene

Diana Dimen
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 3
Gebühr: 120,- EUR
zuzgl. Lehrmaterial ca. 17,- EUR, plus Mundharmonika ca. 150,- EUR, wird von der Dozentin bestellt
Beginn: Mo, 13.01.20
Vorkenntnisse: Spielen der einzelnen Töne. Bitte chromatische Mundharmonika mitbringen.

21303 Trommeln bringt die Seele zum Schwingen und das Herz zum Singen Grundkurs

Paco Abdoulaye Niane
8 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 80,- EUR
zuzgl. 5,- EUR pro Abend Leihgebühr, beim Dozent zu bezahlen
Beginn: Do, 07.05.20
In einer Gruppe zu trommeln fördert nicht nur die Gemeinschaft, sondern steigert auch die Konzentrationsfähigkeit und das Selbstbewusstsein. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Percussion und spielen die Grundrhythmen auf dem Djembé. Sie lernen Schlagtechniken, Ton, Slap, Bass und verschiedene Rhythmen aus Guinea und Senegal. Trommeln sind vorhanden, eigene können mitgebracht werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein eigenes Instrument mitbringen.

21304 Heilsames Singen in der Trauer – Singgruppe

Elke Ramhofer
4 Abende
Dienstag,
jeweils 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 40,- EUR
Termine: 14./28.01./11.02./03.03.20
Trauer geht manchmal einher mit einer Sprachlosigkeit und gleichzeitigen Ohnmacht. Hier kann das Tönen und Singen von heilsamen Liedern die Gefühle zum Fließen bringen und sehr heilsam wirken. Die kurzen, eingängigen Texte und Melodien berühren direkt unser Innerstes und dringen in Schichten unserer Seele ein, die Worte kaum erreichen können. Gemeinsam singen wir kurze Lieder mit eingängigen Melodien ohne Noten, sind frei von Leistungsdruck. Im Kurs entsteht eine Atmosphäre der Gemeinschaft, Verbundenheit und eines Getragenseins. Ein herzliches Willkommen, gerade auch an Jene, die glauben nicht singen zu können.



Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse.

Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Wichtige Voraussetzung für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Entspannung / Stressbewältigung



Das Kloster Maria Hilf in Bühl liegt am Fuße der Schwarzwaldhochstraße in einer malerischen Obst- und Rebenlandschaft der Ferienregion Bühl-Bühlertal, am Rande der Stadt Bühl und bietet vielfältige Möglichkeiten für Achtsamkeitsspaziergänge und meditative Übungen.

Das Gästehaus des Klosters, inmitten eines weitläufigen Parks gelegen, ist eine Oase der Ruhe, in der es leichtfällt, zu sich selbst zu finden. Die Zimmer sind einfach aber gemütlich eingerichtet mit Waschgelegenheit und Etagenbad. Es besteht die Möglichkeit, gegen Aufpreis ein Komfort Einzelzimmer bzw. ein Doppelzimmer zu buchen. Bitte setzen Sie sich deshalb direkt mit dem Kloster, **Tel. 07223/802126**, in Verbindung. Der Aufpreis wird vor Ort bezahlt. Wenn Sie vegetarische Ernährung wünschen, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit.

30101 Entspannungswochenende im Kloster Maria Hilf in Bühl – 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: 210,- EUR,
inkl. Kursleitung, 2 Übernachtungen im Einzelzimmer und Vollpension.
Termine: 22./23./24.05.20

Kloster Maria Hilf, Carl-Netter-Str. 7,
77815 Bühl

Eine kostenfreie Abmeldung nach dem 24.04.20 ist nicht möglich!

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 Phantasierreisen 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 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). Es besteht die Möglichkeit, gegen Aufpreis ein Komfort Einzelzimmer bzw. ein Doppelzimmer zu buchen. Bitte setzen Sie sich deshalb direkt mit dem Kloster, **Tel. 06325/95420**, in Verbindung. Der Aufpreis wird vor Ort bezahlt. Wenn Sie vegetarische Ernährung wünschen, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit.

30102 Natur erleben mit Chi Gong und Achtsamkeit – Wege aus dem Stress

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: 03./04./05.07.20
Kloster St. Maria, Klosterstr. 60,
67472 Esthal

Eine kostenfreie Abmeldung nach dem 05.06.20 ist nicht möglich!

In den Achtsamkeitsspaziergängen geht es darum, die Natur mit allen Sinnen zu erfahren und die Umgebung und sich selbst intensiv zu spüren. Es geht nicht darum, möglichst viel Strecke hinter sich zu lassen, sondern die Zeit in der Natur und im Wald achtsam und bewusst zu erleben, den beruhigenden Tönen der Natur zu lauschen, den Wind auf der Haut zu spüren, den Geruch von Blüten und Bäumen zu riechen. Körper- und Atemübungen aus dem Chi Gong helfen in der Natur anzukommen und vertiefen den Entspannungsaspekt ebenso wie Übungen zur Tiefenentspannung in den Seminarräumen.

Bitte geeignete Kleidung und Gymnastikmatte oder Decke mitbringen.



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
 Raimund Janz · Telefon 0721 3711-170
www.aok.de/bw

lernen, wie man dabei richtig und zugleich bequem im körperlichen Schwerpunkt sitzt (auf Stuhl oder Boden). Außerdem bekommen Sie wichtige Informationen zum richtigen Verständnis und der Wirkungsweise von Meditation.

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

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.

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

30105

Mit Yoga in den Tag

Ursula Budgereit
 12 Vormittage
 Freitag, 08.30 - 09.45 Uhr
 Bürgerzentrum, Seminarraum 2
 Gebühr: 75,- EUR
 Beginn: Fr, 10.01.20
 Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

30106

Yoga in der Mittagspause

Gabriele Sturm
 9 Mittage
 Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr
 Bürgerzentrum, Seminarraum 2
 Gebühr: 40,- EUR
 Beginn: Di, 14.01.20
 Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

30107

Yoga in der Mittagspause

Gabriele Sturm
 10 Mittage
 Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr
 Bürgerzentrum, Seminarraum 2
 Gebühr: 47,- EUR
 Beginn: Di, 21.04.20
 Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

30103

Japanisches Heilströmen

Volker Windbühl
 Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr
 Bürgerzentrum, Seminarraum 2
 Gebühr: 15,- EUR
 Termin: Sa, 11.07.20

Die Kunst der Berührung: einfache Übungen aus Jin Shin Jyutsu, Japanischem Heilströmen, Qigong 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

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

Martin Noll
 Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
 Bürgerzentrum, Seminarraum 2
 Gebühr: 31,- EUR
 Termin: Sa, 15.02.20

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen und in einen Zustand angenehmer, ruhiger Wachheit zu gelangen. Dieses "Bei sich selbst sein" entstresst uns und fördert z.B. die Fähigkeit zu persönlichen Einsichten zu kommen und bessere Entscheidungen zu treffen. Wir praktizieren verschiedene, für jedes Alter durchführbare Meditationsmethoden, um die für Sie wirkungsvollsten herauszufinden. Sie



30108

Hatha-Yoga

Dieter Bender
12 Abende

Montag, 19.45 - 21.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 89,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20

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



©Robert Kneschke_fotolia.com

30109

Hatha-Yoga

Dieter Bender
12 Abende

Montag, 19.45 - 21.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 89,- EUR
Beginn: Mo, 27.04.20

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



30113

Yoga 50+

Gabriele Sturm
12 Abende

Montag, 17.30 - 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Mo, 30.03.20

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.



30110

Yoga – freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher
10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 74,- EUR
Beginn: Di, 14.01.20

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Woldecke oder Gymnastikmatte.



30111

Yoga – freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher
10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 74,- EUR
Beginn: Di, 21.04.20

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Woldecke oder Gymnastikmatte.



30115

Yoga 50+

Gabriele Sturm
12 Abende

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Mi, 25.03.20

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.



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.

30112

Yoga 50+

Gabriele Sturm
10 Abende

Montag, 17.30 - 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 67,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.



30116

Tai Chi – Meditation in Bewegung

Geringe Vorkenntnisse erforderlich
Volker Windbühl
11 Vormittage

Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 66,- EUR
Beginn: Fr, 10.01.20

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

30117

Tai Chi. – Meditation in Bewegung

Geringe Vorkenntnisse erforderlich
Volker Windbühl
8 Vormittage
Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 48,- EUR
Beginn: Fr, 24.04.20

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

Im Verlauf des Kurses werden wir die grundlegenden Prinzipien und Bewegungsabläufe im Tai Chi kennenlernen und üben. Über Lockerungs- und Entspannungsübungen hinaus wenden wir uns im Anschluss der Form zu, um das Erlernte anzuwenden. Das Kursziel ist eine verbesserte Körperwahrnehmung und eine bewusster innere und äußere Haltung. Es wird im klassischen Yang-Stil nach Prof. Cheng Man-Ching unterrichtet.

30118

Tai Chi Chuan für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ralf Kiefer
11 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Gebühr: 66,- EUR
Beginn: Di, 07.01.20

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und bequeme Kleidung.



30119

Tai Chi Chuan für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ralf Kiefer
12 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Pestalozzischule, Gymnastikraum
Gebühr: 72,- EUR
Beginn: Di, 21.04.20

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und bequeme Kleidung.



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



©Stockwerk-Fotodesign_AdobeStock.jpg

Erlernen der Langen Form des traditionellen Yang-Stils nach Yang Chen-Fu. Vorkenntnisse der Kurzform nach Chen Man-Ching werden vorausgesetzt.

30120

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene

Marlies Pirlich
12 Abende
Dienstag, 19.05 - 20.35 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 72,- EUR
Beginn: Di, 07.01.20

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und bequeme Kleidung.



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



30121

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene

Marlies Pirlich

13 Abende

Dienstag, 19.05 - 20.35 Uhr

Hebelschule, Turnhalle

Gebühr: 78,- EUR

Beginn: Di, 21.04.20

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und bequeme Kleidung.

Die weichen und fließenden Bewegungen des Qigong sind einfach zu erlernen. Sie fördern die Beweglichkeit, regen die Lebensenergie an und stärken die innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Verbindung von Bewegung, Atmung und gelenkter Aufmerksamkeit wirkt entspannend und regenerierend, löst Blockaden und verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Typische Stresssymptome können deutlich gemindert werden und die Faszien bleiben geschmeidig.

Kleine Übungsreihen lassen Sie Qigong erleben. Die Beweglichkeit und Vorstellungskraft wird gefördert und die entspannende und stärkende Wirkung des Qigong auf den gesamten Körper kann erfahren werden. Viele Elemente können auch im Alltag genutzt werden. Grundübungen aus dem Wirbelsäulen-Qigong und stille Übungen runden den Kurs ab. Durch Variation des Inhaltes aus der Vielfalt des Qigongs auch für Wiederholer zu empfehlen.

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, 13.01.20



Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30123

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, 20.04.20

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.



30124

Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen Anfänger und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert

10 Vormittage

Mittwoch, 10.15 - 11.45 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mi, 15.01.20

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.



30125

Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen Anfänger und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert

10 Vormittage

Mittwoch, 10.15 - 11.45 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mi, 22.04.20

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.



30126

Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen Anfänger und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Sancta Maria, Aula

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mi, 15.01.20

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.



30127

Qigong – Lächelnd bewegen und entspannen Anfänger und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Sancta Maria, Aula

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mi, 22.04.20

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.





Webinar in Zusammenarbeit mit der VHS Eschweiler



cloud

Das Online-Netzwerk für Volkshochschulen

Webinare: Sie melden sich an, wir senden Ihnen einen Link und alle weiteren Informationen per E-Mail zu und sie nehmen „live“ an Ihrem Webinar teil. In der Regel können Sie also von zu Hause aus teilnehmen.

30200

Sport-Webinar: Home Fitness Bausteine

10 Fitness Bausteine für zu Hause und unterwegs

Deine 30 Minuten für mehr Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Energie

Gebühr: 30,- EUR für 10 UE

Beginn: Mo, 03.02.20

Voranmeldung bei der VHS Bruchsal (online unter www.vhs-bruchsal.de oder Tel.: 07251/79305) bis 29.01.20 unbedingt erforderlich!

Leitung: Detlef Gerth, Medical Fitness Coach

Kurze Trainingseinheiten werden in Bausteinen zum jeweiligen Funktionskreis des Körpers zusammengefasst. So liegt beispielsweise bei einem Baustein der Schwerpunkt auf Schultern, Armen und Nacken, im nächsten Baustein auf Rücken, Brust und Bauch. Alle Bausteine zusammen ergeben ein funktionelles Ganzkörpertraining, das mit dem eigenen Körper und einfachen Hilfsmitteln aus dem Haushalt durchgeführt werden kann. Ein spezieller Baustein für Übungen am Büroarbeitsplatz sowie ein Baustein zu autogenem Training und progressiver Muskelentspannung runden das Programm ab.

Zu Beginn wird in einem Baustein ein kleiner Fitnessstest angeboten. Hiermit kann man seine "Einstiegsfitness" testen und dokumentieren. So lassen sich im Verlauf es Trainings Erfolge schnell und einfach sichtbar machen. Im Kurs auf der vhs.cloud wird pro Monat ein Termin abgestimmt, der eine individuelle Trainingskontrolle bzw. Rückfragen bei speziellen Krankheitsbildern oder körperlichen Einschränkungen ermöglicht. Die Termine finden online statt. Infos auf [Youtube://vhs.link/HoFiBau](https://www.youtube.com/watch?v=link/HoFiBau)

Erster Einstieg: 03.02.20. Du kannst jederzeit einsteigen und trainierst, wann du willst. Wir schalten jede Woche einen neuen Baustein mit mehreren Videos frei, ganz nach deinem Lernfortschritt. Zusätzlich vereinbart Detlef Gerth ca. einmal im Monat einen Termin zum Video-Telefonat bzw. Videokonferenz, um Fragen zu beantworten, Übungen zu kontrollieren, etc.

Kursdurchführung ab 2 Personen

Bewegung / Fitness

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

30201

Gelöster Nacken – entspannte Schultern

Angelika Grassel

Samstag, 15.00 - 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Sa, 08.02.20

Kennen Sie das? Der Nacken ist verspannt, die Schultern schmerzen nach einem langen Arbeitstag. Durch einfache Vorstellungsübungen, verbunden mit Bewegung und Berührung, können Sie Ihren Schulter-Nacken-Bereich so beeinflussen, dass Lockerheit und Entspannung freie Bahn haben. Sie selbst haben es in der Hand, wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken wollen. Die Erfahrungen, die Ihre Schulter und Ihr Nacken in diesem Workshop machen, können Sie immer wieder abrufen.

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



TIPP

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

30202

Faszien – rollen, massieren, bewegen

Angelika Grassel

Samstag, 15.00 - 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Sa, 25.04.20

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.

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

11 Vormittage

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 09.01.20

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

30204

Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger

5 Vormittage

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 21,- EUR

Beginn: Do, 23.04.20

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

30205

Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger

11 Vormittage

Donnerstag, 11.15 - 12.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 09.01.20

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



30206

Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger
5 Vormittage
Donnerstag, 11.15 - 12.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 21,- EUR
Beginn: Do, 23.04.20
Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen, kleines Handtuch.

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, Haltungsstatus und Gangbild verbessert. Dadurch erfolgt Schmerzreduktion mit Steigerung des Wohlbefindens und Lebensqualität.

30207

Orthopädische Knieschule

Elena Schoog
12 Nachmittage
Donnerstag, 14.00 - 15.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 48,- EUR
Beginn: Do, 09.01.20
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte mit.

30208

Orthopädische Knieschule

Elena Schoog
10 Nachmittage
Donnerstag, 14.00 - 15.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Do, 23.04.20
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte mit.

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!

30209

Pilates

Petra Kiefer
10 Vormittage
Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Do, 09.01.20
Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte und ein Togu Gymnastikball Redondo Ball (kann

auch für 2,- EUR bei der Dozentin ausgeliehen werden).

30210

Pilates

Petra Kiefer
7 Vormittage
Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 30,- EUR
Beginn: Do, 26.03.20
Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte und ein Togu Gymnastikball Redondo Ball (kann auch für 2,- EUR bei der Dozentin ausgeliehen werden).



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

30211

Wirbelsäulengymnastik

Natalia Shkadarevich
10 Vormittage
Montag, 08.45 - 09.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mo, 02.03.20
Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte.

30212

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser
21 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 94,- EUR
Beginn: Di, 14.01.20
Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte.

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.

30213

Ausgleichs- und Rückengymnastik

Martina Kaiser
16 Nachmittage
Montag, 17.30 - 18.30 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 74,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20

30214

Ausgleichs- und Rückengymnastik

Martina Kaiser
6 Nachmittage
Montag, 17.30 - 18.30 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 27,- EUR
Beginn: Mo, 15.06.20

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.

30215

Bauch - Beine - Po und Rücken

Petra Kiefer
11 Abende
Montag, 18.30 - 19.30 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20
Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und ein Dynaband.

30216

Bauch - Beine - Po und Rücken

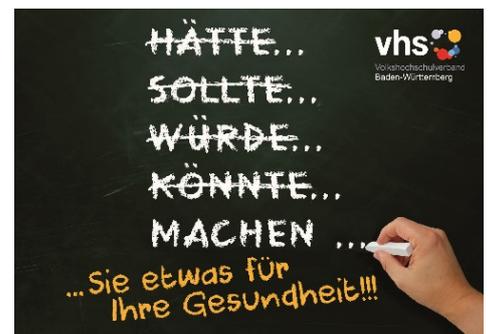
Petra Kiefer
10 Abende
Montag, 18.30 - 19.30 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mo, 27.04.20
Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und ein Dynaband.

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.

30217

Fitnessgymnastik

Petra Kiefer
11 Abende
Montag, 19.30 - 20.30 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.





30218 Fitnessgymnastik

Petra Kiefer
10 Abende
Montag, 19.30 - 20.30 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mo, 27.04.20
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

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 mitzukommen. Auch für Neueinsteiger geeignet.

30219 Männer Workout ab 40 Kostenlose Schnupperstunde

Friedbert Gassner
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Termin: Do, 16.01.20
Voranmeldung erforderlich
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und eine Isomatte.

30220 Männer Workout ab 40

Friedbert Gassner
10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Do, 23.01.20
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und eine Isomatte.

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!

30221 Bauch-Beine-Po – Intervall-Training

Anette Kümmel
12 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 59,- EUR
Beginn: Do, 09.01.20
Bitte mitbringen: Turnschuhe (festes, sauberes Schuhwerk), Handtuch, bequeme Kleidung, etwas zu trinken und gute Laune!

30222 Bauch-Beine-Po – Intervall-Training

Anette Kümmel
11 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Do, 23.04.20
Bitte mitbringen: Turnschuhe (festes, sauberes Schuhwerk), Handtuch, bequeme Kleidung, etwas zu trinken und gute Laune!

30223 Bauch-Beine-Po – Intervall-Training

Anette Kümmel
12 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 59,- EUR
Beginn: Do, 09.01.20
Bitte mitbringen: Turnschuhe (festes, sauberes Schuhwerk), Handtuch, bequeme Kleidung, etwas zu trinken und gute Laune!

30224 Bauch-Beine-Po – Intervall-Training

Anette Kümmel
11 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Do, 23.04.20
Bitte mitbringen: Turnschuhe (festes, sauberes Schuhwerk), Handtuch, bequeme Kleidung, etwas zu trinken und gute Laune!

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, begeistertes 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.

30225 Zumba® Fitness

Natalia Shkadarevich
12 Vormittage
Mittwoch, 08.45 - 09.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 48,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.20
Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

30226 Zumba® Fitness

Natalia Shkadarevich
12 Vormittage
Mittwoch, 08.45 - 09.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 48,- EUR
Beginn: Mi, 22.04.20
Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

30227 Zumba® Fitness

Karina Köhler-Del Pozo
12 Abende
Montag, 18.30 - 19.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
Gebühr: 59,- EUR
Beginn: Mo, 10.02.20
Bitte mitbringen: Fitnessschuhe (keine Laufschuhe) und ein Getränk.

Selbstverteidigung / Outdoor

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.

30228 Gewaltprävention – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Karlheinz Bollheimer
Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
Gebühr: 28,- EUR
Termin: Sa, 15.02.20
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe, Alltagskleidung, ein Getränk.

30229 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, 20.06.20
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe, Alltagskleidung, 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.
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.

30230

Termin: Sa, 11.01.20
Ersatztermin: Sa, 25.01.20



30231

Termin: Sa, 25.01.20
Ersatztermin: Sa, 15.02.20



starten, je nach Wahl im Segelflugzeug oder in einem einmotorigen Motorflugzeug (bitte bei der Anmeldung angeben).

Am Samstag besteht die Möglichkeit, im Vereinsheim (Griechisches Restaurant am Flugplatz) zu Mittag zu essen. Reservierung wird empfohlen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine gute körperliche Verfassung.

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



©privat

30233

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



Einsteigerkurs 1 Tag

Thomas Bühler, Hochseilgartentrainer
Sonntag, 08.30 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Ebersteinburg bei Baden-Baden am Haupteingang des Hotel Wolfsschlucht Baden-Baden

Gebühr: 55,- EUR

Termin: So, 05.07.20 (verbindlicher Ersatztermin bei Schlechtwetter: So, 12.07.20)

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 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 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

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

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

30301

Geistig fit in den Tag starten Ganzheitliches Gedächtnistraining 60+

Kostenlose Schnupperstunde
Sonja Weih
Freitag, 08.30 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Termin: Fr, 10.01.20
Voranmeldung erforderlich

30302

Geistig fit in den Tag starten Ganzheitliches Gedächtnistraining 60+

Sonja Weih
12 Vormittage
Freitag, 08.30 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 72,- EUR
Beginn: Fr, 17.01.20



©PhotoSG fotolia.com

In Zusammenarbeit mit dem Luftsportverein Bruchsal e.V.

30232

Schnupperkurs Fliegen



für Erwachsene und Jugendliche Segelflug ab 14 Jahren Motorflug ab 16 Jahren

Katrin Staier (Ausbildungsleitung)
Freitag, 19.00 - 21.00 Uhr (Theorie), Bürgerzentrum, UG 1

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr (Schnupperflug),
Flugplatz Bruchsal, Otto-Lilienthal-Weg 1
Gebühr: 90,- EUR

inkl. 60,- EUR für Schnupperflug

Termine: 24./25.04.20

Veranstalter: Luftsportverein Bruchsal e.V.

Sie möchten gern erleben wie es ist, ein Flugzeug zu fliegen? Sie sind neugierig, warum ein Flugzeug überhaupt fliegt? Vielleicht wollten Sie schon immer mal eine Pilotenlizenz erwerben? Dann ist dieser Schnupperkurs genau das Richtige! Theorie und Praxis werden optimal auf das Schnuppererlebnis abgestimmt und es besteht im Anschluss daran die Möglichkeit, Näheres zur Pilotenausbildung zu erfahren.

Sicherheit und die Freude am Fliegen stehen an oberster Stelle. Im theoretischen Teil am Freitag vermitteln unsere Fluglehrer die wichtigsten Grundlagen von Aerodynamik, vom rechtlichen Umfeld der Fliegerei, von Navigation, Meteorologie und Flugzeugaufbau. Am Samstag (oder bei schlechtem Wetter nach Absprache mit den Teilnehmern) kann jeder Teilnehmer mit einem erfahrenen Piloten des Luftsportvereins zu einem Flug über Bruchsal



30303

Fitness für den Kopf Ganzheitliches Gedächtnstraining 60+

Sonja Weih
13 Vormittage
Freitag, 10.15 - 11.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 78,- EUR
Beginn: Fr, 10.01.20

30304

Stoffwechsoptimierung bei chronischen Erkrankungen Vortrag

Cornelia Dinger
Donnerstag, 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Do, 06.02.20

Voranmeldung erforderlich

Der Stoffwechsel, auch Metabolismus genannt, ist unsere treibende - lebenserhaltende Kraft. Er sorgt für die Umwandlung aller aufgenommenen Nahrungsmittel. Am Tag um Energie zur Verfügung zu stellen, in der Nacht zur Regeneration und Entgiftung. Sind Katabolismus und Anabolismus nicht im Ausgleich, versucht der Körper dies zu kompensieren. Sind jedoch die Organe nicht mehr in der Lage zu kompensieren, kommt es erst zu Symptomen wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit, dann zu Krankheiten wie z.B. Diabetes mellitus, Arthritis, Rheuma, Arteriosklerose, Osteoporose, Gicht, chronische Entzündungen und Schilddrüsendysfunktionen. Als Ursachen beschreiben Prof. Dr. Jürgen Schole und R. Wolfgang Lutz: Dauerstress, Bewegungsmangel und eine kohlenhydratlastige Ernährung sowie Schwermetallbelastungen.

Wie kann eine Stoffwechselregulierung gelingen? Darauf gibt dieser Vortrag Antworten.

30305

Jin Shin Jyutsu Vortrag

Anke Riecke
Mittwoch, 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mi, 18.03.20

Voranmeldung erforderlich

Jin Shin Jyutsu ist keine Kampfsportart, sondern die Kunst, unsere Lebensenergie durch sanfte Berührung des Körpers zu harmonisieren und damit Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

Durch das Lösen von energetischen Blockaden kann die Lebensenergie wieder frei fließen. Damit verbessert sich unser Wohlbefinden, unser Immunsystem wird gestärkt und unsere Energiereserven werden wieder aufgefüllt. Diese mehrere tausend Jahre alte, aus Japan stammende Kunst, bezieht sich auf intuitives Wissen, das in uns allen steckt und das wir unbewusst im Alltag anwenden. Durch Jin Shin Jyutsu können wir uns selbst und anderen in allen Lebenssituationen und -phasen helfen, denn unsere Hände haben wir immer dabei. Jin Shin Jyutsu bringt uns in eine tiefe Entspannung. Es kann von jedem zur täglichen Wartung von Körper, Geist und Seele angewendet werden, aber auch in Notfallsituationen sowie bei akuten oder chronischen

Erkrankungen wie z.B. bei Kopf-, Rückenschmerzen, Erkältungen, Stresssymptomen, Burn-out, Schmerzen, Wechseljahresbeschwerden u.v.m.

Im Vortrag werden die vielfältige Wirkungsweise von Jin Shin Jyutsu erläutert sowie seine Grenzen aufgezeigt.

30306

Fußreflexzonenmassage für Anfänger

Jutta Brenneisen
3 Abende
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 30,- EUR
Beginn: Do, 30.01.20

Möchten Sie Ihre Immunabwehr auf natürlichem Weg 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-Wehwechen selbst ein wenig helfen können. Auch für Menschen mit kitzeligen Füßen bestens geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

30307

Fußreflexzonenmassage für Fortgeschrittene

Jutta Brenneisen
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 10,- EUR
Termin: Do, 23.04.20

Im Grundkurs wurden die Nervenendpunkte an den Fußsohlen erlernt und die betreffenden Organe durch Massage, Druck oder Kneten derselben besser durchblutet und entgiftet. Im Fortgeschrittenkurs wird unterstützende Linderung bei bestimmten Symptomen wie z.B. Kopfschmerzen, Darmträgheit, Rückenbeschwerden, geschwollene Beine, Sodbrennen, innere Unruhe, Stoffwechselstörungen, Regelschmerzen uvm. 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.

Nähere Info zu den vhespresso-Kursen Seite 59

30308

Shiatsu für Anfänger

Jutta Brenneisen
3 Abende
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 113,- EUR
Beginn: Do, 05.03.20

Shiatsu ist eine Massagetechnik, die ursprünglich aus Fernost zu uns kam. Die Massage wird ohne Öl an der zu behandelnden Person durchgeführt, die ein T-Shirt und eine bequeme Hose trägt. Die Muskulatur wird aufgrund intensiver Dehnung gelockert und über den Druck an einigen Meridianpunkten wird



die Körperentgiftung unterstützt. Bestens geeignet auch für ältere Menschen und solche, die eine normale Massage aufgrund starker Verspannungen als unangenehm empfinden. Die Griffe sind gut zu lernen und könne zuhause mit einem Partner gut angewendet werden. Ein allgemeines Wohlfühl stellt sich nach der Behandlung ein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, rutschfeste Matte.

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

Erste Hilfe

In Zusammenarbeit mit

**DIE
JOHANNITER**



Aus Liebe zum Leben



©Maksim Bukovski_fotolia.com

30401

Erste Hilfe am Baby für werdende und junge (Groß-) Eltern und Babysitter

Bernd Schleimer
Samstag, 09.30 - 12.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Sa, 01.02.20

In keinem Lebensabschnitt sind Gesundheitsförderung und Unfallverhütung so wichtig, wie im Kindesalter. Im ersten Jahr spielt das Lernen des selbständigen Ein- und Durchschlafens in einer sicheren Schlafumgebung eine ganz wichtige Rolle. Ab dem Krabbelalter brauchen Kinder eine sichere Umgebung, die sie selbständig erkunden können. Nur so können Babys ihre sich rasend schnell entwickelnden Fähigkeiten voll entfalten und durch eigene Erfahrungen fürs Leben lernen.

In diesem Seminar lernen und trainieren Sie das gezielte Vorgehen im Notfall und die wichtigsten Erste Hilfe Maßnahmen bei den häufigsten Unfällen im Babyalter. Investieren Sie 3 Stunden Zeit in die Gewissheit, im Notfall nicht hilflos zu sein.

Inhalt: Der erste Atemzug, Atempausen im Schlaf, sichere Schlafumgebung, Verschlucken, Strangulation, Ertrinkungs- u. Elektrounfälle, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Rettungsdienst, plötzlicher Säuglingstod, Schreiattecke, Krampfanfall, Gegenstände verschluckt, Maßnahmenplan Sturzunfälle, Verbrühungen.



30402

Erste Hilfe am Hund für alle Hundefreunde

Bernd Schleimer
Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Sa, 01.02.20

Im Notfall zählt jede Minute - das gilt für Erwachsene und Kinder genauso, wie für Ihre vierbeinigen Familienmitglieder. Erste Hilfe bedeutet im Notfall nicht hilflos zu sein. Lernen Sie Verletzungen und Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen und drohende Gefahren beurteilen zu können. Das Beherrschen der Lebensrettenden Sofortmaßnahmen beim Hund und das Üben der Ersten Hilfe Handgriffe sind entscheidend, um im Notfall die Überlebenschancen des Hundes oder den Heilungsverlauf der Erkrankung / Verletzung deutlich zu verbessern.

Inhalt: Gezieltes Vorgehen bei Notfällen, Herz-Lungen-Wiederbelebung, schneller Body-Check, Atemnot oder Herz- Kreislauf, Fremdkörper im Fang / Atemwegen, Krallen- und Ballenverletzungen, Augen-, Ohren- und Kopfverletzungen, Probleme im Brust- und Bauchraum, Sofortmaßnahmen bei Vergiftungen.

30403

Reanimation – Was Sie zum Thema Wiederbelebung wissen sollten und was Sie tun können.

Thomas Riffel-Kühn
Freitag, 19.00 - 21.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 11,- EUR
Termin: Fr, 20.03.20

Nach Herzkreislaufstillstand starben 2017 mehr als 70.000 Menschen, durch Verkehrsunfälle 3180. In der öffentlichen Wahrnehmung wird dem Verkehrsunfall aber bedeutend mehr Beachtung gewidmet als der Reanimation. Dieses Seminar soll Ihnen im Umgang mit dieser Grenzsituation helfen. In einen theoretischen Teil erhalten Sie Hintergrundinformationen rund um das Thema Reanimation. Sie bekommen die aktuelle Studienlage und die neusten Leitlinien vorgestellt. Sie lernen, wie Sie den Herzkreislaufstillstand erkennen und wie Sie sich richtig verhalten und wie nach einer Reanimation ihre Angehörigen behandelt werden sollten. Dazu gehört auch die Diskussion über eine Therapiebegrenzung. Im praktischen Teil können Sie die Wiederbelebung an einer Puppe trainieren.

Essen und Trinken

30501

ICH nehme ab

Ingrid Eßwein
10 Abende
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207
Gebühr: 75,- EUR
zuzgl. 35,- EUR für das Handbuch, bei der Dozentin zu bezahlen.
Beginn: Mo, 13.01.20
"ICH nehme ab" ist ein Präventionskurs der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

zur Gewichtsreduktion ohne Hungern mit dem Ziel eines langfristigen Erfolges.

In 10 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).

30502

Intervallfasten

Christa Senger
3 Abende
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 209
Gebühr: 23,- EUR
Beginn: Mi, 04.03.20

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. Wer abnehmen möchte, hat hier eine wunderbare Möglichkeit einfach und ohne Hungergefühle das Gewicht zu reduzieren. In diesem Kurs lernen Sie auch, auf eine vitalstoffreiche Ernährung umzustellen, damit Sie dauerhaft gesund und schlank bleiben.

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.

30503

Frühjahrsputz des inneren Körpers – Mit basischer Ernährung den Stoffwechsel auf Trab bringen

Sigrid Berneburg
2 Abende
Dienstag, 18.00 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 54,- EUR
inkl. 12,- EUR/Abend für Lebensmittel und Unterlagen.

Beginn: Di, 18.02.20

Müdigkeit? Antriebslosigkeit? Infekt-Anfälligkeiten? Durch die richtigen Nahrungsmittel können Sie den Stoffwechsel in Schwung bringen und den Körper bei seiner Funktion zur Gesundheit und mehr Wohlbefinden unterstützen ohne einen Jojo-Effekt nach Diäten zu bekommen. Sie erfahren warum die Ernährung so wichtig ist und welche Lebensmittel Sie für die "Frühjahrs-Kur" verwenden können. Was ist der Säure-Basen-Haushalt, wie kann er ausgeglichen werden und vor allem welche Gerichte kann man zubereiten, damit die Kur mit Freude erfolgreich durchgeführt wird. Verwendet werden vor allem saisonale Lebensmittel in Bio-Qualität. Der Kurs ist auch für Veganer geeignet.

Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und Schreibzeug.

30504

Fleischlos glücklich – Raffinierte Sommerküche einfach und schnell

Cornelia Keller
Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 21,- EUR
zuzgl. ca. 13,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Do, 28.05.20

Gesundes Essen muss nicht aufwendig sein. Wir bereiten aus marktfrischen Zutaten ein leckeres vegetarisches Menü zu. Hierzu zählen auch vegetarische Brotaufstriche und ein fruchtiges Dessert. Ideal für alle, die ohne größeren Zeitaufwand fleischlos genießen möchten.



30505

Vegetarische vitale Küche

Sigrid Berneburg
Mittwoch, 18.00 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 27,- EUR
inkl. 12,- EUR für Lebensmittel und Unterlagen.
Termin: Mi, 22.04.20

Wollen Sie etwas für Ihre Vitalität tun und ohne Fleisch und Fisch auskommen? Möchten Sie vegetarische schnelle Rezepte für den Alltag haben? Dann sind Sie hier genau richtig. Vegetarisch kochen ist Vielfalt mit Geschmack. Es kann den Körper zu mehr Wohlbefinden bringen. Verwendet werden vor allem saisonale Lebensmittel in Bio-Qualität. Dieser Kurs ist auch für Veganer geeignet. Bitte mitbringen: Messer, Schneidebrett, Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und Schreibzeug.



30506

Vegetarisches und veganes Kochen nach orientalischer, mediterraner und asiatischer Art

Isabelle Belet-Akyol
Samstag, 10.00 - 14.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 18,- EUR
zuzgl. ca. 12,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 20.06.20

Wir kochen verschiedene Gerichte, die sowohl gesund, abwechslungsreich, preiswert als auch lecker sind. Die Gerichte sind so konzipiert, dass sie vegetarisch aber auch vegan sein können.

30507

Veganer Kaas selbst gemacht

Alexandra Adam
Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 44,- EUR
inkl. 20,- EUR für Lebensmittel und Unterlagen.
Termin: Sa, 01.02.20

Sie lernen die Grundlagen der veganen Käsezubereitung. Wir stellen unseren eigenen Käse her und lassen uns anschließend von den entstandenen Köstlichkeiten verzaubern: (Kräuter-) Frischkäse, Hart- und Weichkäse, Camembert, Blauschimmelkäse, Rotschimmelkäse, Parmesan und Mozzarella. Wir werden ein Menü zubereiten und zusammen in gemütlicher Runde verzehren. Alle Gerichte sind glutenfrei und nussfrei möglich. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung eventuelle Unverträglichkeiten mit.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Geschirrtücher, 5 Gläser mit Schraubverschluss oder dichte Tuppereschüsseln mit Deckel ca. 500 ml, Schreibzeug und Getränk.

30508

Fitness Küche – gesund, fettarm und lecker

Isabelle Belet-Akyol
Dienstag, 17.30 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 18,- EUR
zuzgl. ca. 12,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Di, 11.02.20

Nährstoffreich - aber fettarm. Wir kochen abwechslungsreiche Gerichte aus verschiedenen Ländern.

30509

Zuckerfreie Leckereien für den Osterbrunch

Beatrice Thiel
Samstag, 13.00 - 17.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 18,- EUR
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 07.03.20

Vor allem an den Feiertagen möchten wir unsere Lieben mit Leckereien verwöhnen. Diese können durchaus gesund und lecker sein. Die Dozentin zeigt Ihnen, wie Sie beim diesjährigen Osterbrunch mit zuckerfreien Leckereien wie z.B. Orangen-Mandel-Cupcakes mit Frischkäse Topping, Rübli-Kokos Cupcakes,

Apfel-Mandel Kuchen und Low-Carb-Nussbrot glänzen können.

30510

Baby schmeckt's – gesunde Babynahrung einfach selbst kochen

Isabelle Belet-Akyol
Mittwoch, 17.30 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 18,- EUR
zuzgl. ca. 12,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Mi, 29.01.20

Leckere und nahrhafte Kost für Säuglinge von 3 bis 10 Monaten kann man einfach und schnell selbst herstellen. Wir kochen kleine Mahlzeiten mit Obst, Gemüse, Fleisch und Getreide.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Gläschen oder kleine Aufbewahrungsboxen, die eingefroren werden können, Mixer oder Pürierstab, Küchenschürze.



30511

Brot backen Aufbaukurs

Andreas Landkammer
Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 13.30 - 17.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 30,- EUR
zuzgl. ca. 5,- EUR Lebensmittelkosten, beim Dozenten zu bezahlen.
Termine: 13./14.03.20

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 Teignetzen ohne Küchenmaschine. Wie auch im Grundlagenkurs verwenden wir nur natürliche Zutaten und setzen bei allen Rezepten auf Vorteige und lange Teigführungen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch und ein Getränk.

30512

Torten backen

Isabelle Belet-Akyol
Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 30,- EUR
zuzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 18.01.20

Eine Torte kommt immer gut an als Geschenk, zum Geburtstag etc. Wir backen Torten aus einem leichten Wienerboden mit Fruchtfüllung, mit oder ohne Sahnecreme. Dazu gehören selbstverständlich frische, hochwertige Zutaten. Anschließend werden

die Torten mit einer Marzipan- oder Fondant Decke und wunderschöner Dekoration verzaubert.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, etwas zu trinken und einen Tortenbehälter zum Transportieren der Torte. Gerne Kochutensilien wie Konditormesser, Teigschaber mit Griff, Rollholz, Rührschüssel, Schneebesen, Tortenplatte, Tortenglätter, essbare Dekoration.

30513

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

Cornelia Keller
Freitag, 17.30 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 21,- EUR
zuzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr, 24.04.20

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

30514

Es muschelt wieder

Ralf Schreiber
Dienstag, 18.00 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 15,- EUR
zuzgl. ca. 20,- EUR Lebensmittelkosten, beim Dozenten zu bezahlen.
Termin: Di, 28.01.20

Die zarten Meeres-Delikatessen stecken alleamt in einer harten Schale. Jakobsmuscheln oder Austern sind pur besonders beliebt. Die schwarz-blauen Miesmuscheln werden gern im Sud gegessen, Venusmuscheln schmecken köstlich mit Pasta. Sie erhalten auch Tipps für den Einkauf der feinen Meerestiere.

30515

Ganz Kohl bleiben

Ralf Schreiber
Donnerstag, 18.00 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 15,- EUR
zuzgl. ca. 20,- EUR Lebensmittelkosten, beim Dozenten zu bezahlen.
Termin: Do, 30.01.20

So fein können Kohlgerichte auch sein. Entdecken Sie die zarten Seiten eines manchmal unterschätzten Gemüses.

30516

Ganz wild auf Wild

Ralf Schreiber
Dienstag, 18.00 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 15,- EUR
zuzgl. ca. 25,- EUR Lebensmittelkosten, beim Dozenten zu bezahlen.
Termin: Di, 24.03.20

Wir bereiten ein 4-Gänge-Menü mit Wild, Wildgeflügel und saisonalen Beilagen unter Anwendung verschiedener Gartechiken zu. Das zarte und aromatische Fleisch ist nicht nur etwas für Feinschmecker, es findet immer mehr Beliebtheit



30517 One-Pot-Wonder: Geniale Suppenküche rundum die Welt

Alexandra Avunduk
Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 19,- EUR
zuzgl. ca. 13,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Mi, 19.02.20
Die kalte Jahreszeit ist noch nicht zu Ende. Heiße Suppen und Töpfe sind die beste Möglichkeit, um sich bei diesen Temperaturen von innen zu wärmen.
Wir kochen eine Auswahl der köstlichsten Suppen und Eintöpfe aus heimischer und aller Welt, die sich wohltuend auf unseren Körper und nicht zuletzt auf unsere Seele auswirken. Denn ein bisschen Soulfood kann bei solch einem Wetter ja nicht schaden, oder? Ein wunderbares Mittel um das Fernweh auch gleich noch ein wenig zu stillen.

30518 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, 15.05.20
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.

30519 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, 26.04.20
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.

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.

30520 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, 17.01.20

30521 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, 19.06.20

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.

30522 Tapas und Antipasti

Cornelia Keller
Dienstag, 17.30 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 21,- EUR
zuzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Di, 21.04.20
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.

30523 Orientalisches und mediterranes Kochen

Isabelle Belet-Akyol
Donnerstag, 17.30 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 18,- EUR
zuzgl. ca. 12,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Do, 16.01.20
Das Gold Marokkos, die Süße des Südens, frische Kräuter und Gemüse, die an die Sonne und den Urlaub erinnern. Wir kochen verschiedene Gerichte und Desserts, die gesund, einfach und lecker sind.

30524 Euro-Asiatisch

Ralf Schreiber
Dienstag, 18.00 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 15,- EUR
zuzgl. ca. 20,- EUR Lebensmittelkosten, beim Dozenten zu bezahlen.
Termin: Di, 31.03.20
Kommen Sie mit auf eine kulinarische Geschmacksreise durch die Euro-Asiatische Küche mit einer Vielfalt an Aromen wie Zitronengras, Ingwer und Koriander. Es erwartet Sie ein spannendes wie köstliches 4-Gänge-Menü.



©jag-zs_fotolia.com

30525 Sushi

Cornelia Keller
Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 21,- EUR
zuzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Do, 06.02.20
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.

30526 Frisch aus dem Wok – Thailändische Küche

Cornelia Keller
Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 21,- EUR
zuzgl. ca. 11,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Do, 13.02.20



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.

30527

Dim Sum – köstliche gedämpfte Kleinigkeiten

Alexandra Avunduk
Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 19,- EUR
zuzgl. ca. 13,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Mi, 29.04.20

Was den Spaniern ihre Tapas und den Italienern ihre Antipasti sind, ist den Hongkong-Chinesen ihr Dim Sum. Dim Sum ist eine Spezialität der kantonesischen Küche und bedeutet wörtlich "kleine Herzwärmer". Die kleinen, gedämpften Köstlichkeiten bestehen aus Teigsäckchen mit den unterschiedlichsten raffinierten Füllungen und werden traditionell im Bambuskörbchen gedämpft und auch serviert. Aber auch jeder Dämpfeinsatz in der modernen Küche ist für die Zubereitung bestens geeignet. Dazu gibt es mal mehr oder weniger scharfe Dips und Saucen, die man nach Herzenslust dazu kombiniert.

30528

Heute in Mexico – Bei Tisch einmal quer über den Atlantik

Alexandra Avunduk
Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 19,- EUR
zuzgl. ca. 13,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Mi, 17.06.20

...zu gaumenkitzelnd pikantem Soulfood wie klassischer Guacamole, zu vegetarischen Tortillas über herzhaftes Chili-Beef-Tacos, Kabejau mit Mango-Tomaten-Mole und traditioneller Pozole-Stew-Kartoffeln zu süßen Mais-Tamales...das kulinarische Zusammenspiel ist vielfältig und überraschend. Inspiration, Freude und Genuss bieten die Rezepte der mexikanischen Küche, die wir zuhause gut vorbereiten und unseren Gästen anbieten dürfen.

30529

Karibische Küche – herrlich exotisch

Ralf Schreiber
Mittwoch, 18.00 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 15,- EUR
zuzgl. ca. 20,- EUR Lebensmittelkosten, beim Dozenten zu bezahlen.
Termin: Mi, 11.03.20

Kochen Sie karibisch mit Süßkartoffeln, Chili, Kokos, Kochbananen und Okraschoten - am liebsten kombiniert mit Fisch und Meeresfrüchten - köstlich!

30530

Indisch kochen – traditionell und ayurvedisch

Shalu Gupta
Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 24,- EUR
zuzgl. ca. 13,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 21.03.20

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.

30531

Syrische Küche

Salwwa Alabed, Beate Essafi
Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 21,- EUR
zuzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 22.02.20

Die syrische Küche ist ein besonderes Erlebnis für den Gaumen. Syrien ist ein Land, in dem verschiedene Völker zusammenleben, deshalb ist die syrische Küche auch repräsentativ für die Küche des Mittleren Ostens. Der Fokus liegt auf magerem Fleisch und den unterschiedlichsten Gemüsearten.



30532

Marokkanische Küche

Beate Essafi
Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 21,- EUR
zuzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 25.04.20

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

Wir bieten qualifizierten Dozentinnen und Dozenten die Möglichkeit zur Mitarbeit als Honorarkraft in allen Fachbereichen unserer VHS!

Wenn Sie die erforderliche, fachliche Qualifikation besitzen, kontaktfähig sind und didaktisches und methodisches Geschick haben, erfüllen Sie die Voraussetzungen, die für die Lehrtätigkeit an unserer VHS notwendig sind.

Sollten Sie Interesse an der Mitarbeit haben, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung unter:

Tel.: 07251/79 302

Im Moment benötigen wir hauptsächlich Verstärkung im Fachbereich Gesundheit (z.B. Schwimmen, Aquafit, Yoga, Rücken-Fit, Zumba® u.a.)!

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

**Wir
suchen
Sie!**



Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER (siehe Seite 44) beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Sprachenlernen nach dem Europäischen Referenzrahmen



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

Kompetenzstufe

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

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

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

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

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

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



Vokabeln lernen

40001

Vokabeln lernen

wie im Schlaf ab 14 Jahren

Bernd Haussmann

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 29,- EUR / ermäßigt: 22,- EUR

Termin: Mi, 29.01.20

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.



Deutsch

Lehrbücher:

Klett Verlag:

Linie 1 A1.1

ISBN: 978-3-12-607050-8

Linie 1 A1.2

ISBN: 978-3-12-607053-9

Linie 1 A2.1

ISBN: 978-3-12-607070-6

Linie 1 A2.2

ISBN: 978-3-12-607072-0

Linie 1 B1.1

ISBN: 978-3-12-607090-4

Mittelpunkt neu B2.1 Lkt. 1 - 6

ISBN: 978-3-12-676656-2

Mittelpunkt neu B2.2 Lkt. 7 - 12

ISBN: 978-3-12-676657-9

40400

Kostenlose Beratung Deutsch

Dr. Cornelia Spallek

Freitag, 03.01.20, 14.30 - 18.00 Uhr

Samstag, 04.01.20, 10.00 - 13.00 Uhr

Freitag, 20.03.20, 14.30 - 18.00 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.

Die Teilnehmer müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

Kompetenzstufe A1

Europäischer Referenzrahmen

40401

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe A1 Kurs 1

Lehrbuch: Linie 1 A1.1

Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina

32 Nachmittage

Mittwoch, Donnerstag, Freitag,

jeweils 14.40 - 16.10 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

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

Beginn: Mi, 08.01.20

40402

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe A1 Kurs 1

Lehrbuch: Linie 1 A1.1

Frank Seider

32 Vormittage

Montag, Dienstag, Donnerstag,

jeweils 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

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

Beginn: Mo, 13.01.20

40403

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe A1 Kurs 1

Lehrbuch: Linie 1 A1.1

Doris Jerathe

32 Abende

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

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

Beginn: Mo, 03.02.20

40404

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe A1 Kurs 2

Lehrbuch: Linie 1 A1.2

Heidi Oßwald

24 Abende

Montag, Mittwoch,

jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 24

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

Beginn: Mi, 08.01.20

40405

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe A1 Kurs 2

Lehrbuch: Linie 1 A1.2

Frank Seider

32 Vormittage

Montag, Dienstag, Donnerstag,

jeweils 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

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

Beginn: Mo, 13.01.20

40406

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe A1 Kurs 2

Lehrbuch: Linie 1 A1.2

Doris Jerathe

32 Abende

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

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

Beginn: Mo, 20.04.20

Kompetenzstufe A2

Europäischer Referenzrahmen

40407

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, Pavillon,

Zimmer 13

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

Beginn: Di, 04.02.20

40408

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe A2 Kurs 2

Lehrbuch: Linie 1 A2.2

Frank Seider

32 Abende

Montag, Dienstag, Donnerstag,

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 17

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

Beginn: Mo, 20.04.20

Kompetenzstufe B1

Europäischer Referenzrahmen

40409

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe B1 Kurs 1

Lehrbuch: Linie 1 B1.1

Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina

24 Mittage

Mittwoch, Donnerstag, Freitag,

jeweils 12.30 - 14.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

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

Beginn: Mi, 08.01.20

40410

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, 31.03.20

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, 07.01.20



40412

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

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, 13.01.20

**Kompetenzstufe B2
Europäischer Referenzrahmen**

40413

**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, 31.03.20

40414

**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, 07.01.20

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, 07.01.20

40416

**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: 162,- EUR / ermäßigt: 122,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20

**Kompetenzstufe C1
Europäischer Referenzrahmen**

40417

**Deutsch als Fremdsprache
Kompetenzstufe C1 Kurs 1
Lehrbuch wird am 1. Kurstag
bekanntgegeben**

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, 07.01.20

40418

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, 13.01.20
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.

40419

Grammatik! Grammatik!

Dr. Cornelia Spallek
4 Vormittage
Samstag,
jeweils 10.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 3
Gebühr: 148,- EUR / ermäßigt: 111,- EUR
Termine: 14./21./28.03./04.04.20
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.

Deutsch für den Beruf

40420

**Deutsch für Pflegeberufe
Lehrbuch: Pluspunkte Beruf B1**

Dr. Cornelia Spallek
3 Vormittage
Samstag,
jeweils 10.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 3
Gebühr: 108,- EUR / ermäßigt: 81,- EUR
Termine: 09./16./30.05.20
Arbeiten Sie in einem Pflegeberuf und möchten Ihre beruflichen Deutschkenntnisse verbessern? In diesem Kurs lernen Sie typische berufliche Redeformen, die Sie in der Praxis anwenden können.

Englisch

Lehrbücher:

Klett Verlag:

Network Tourist
ISBN: 978-3-12-606555-9
Network Starter new edition
ISBN: 978-3-526-50425-3
Network 1 new edition
ISBN: 978-3-12-606546-7
Network 3 new edition
ISBN: 978-3-526-50431-8
Let's Enjoy English A1.1
ISBN: 978-3-12-501630-9

Cornelsen Verlag:

Easy English A1.2
ISBN: 978-3-06-520807-9
Easy English A2.1 ISBN: 978-3-06-520815-4

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 C1/1
ISBN: 978-3-06-020828-9

Hueber Verlag:

NEXT A1
ISBN: 978-3-19-002942-6

Bassermann:

Englische Grammatik
ISBN: 978-3-8094-1674-6

Macmillan:

Travel Stories
ISBN: 978-3-19-412959-7

40600

Kostenlose Beratung Englisch

Doris Jerathe
Freitag, 03.01.20, 14.30 - 18.00 Uhr
Samstag, 04.01.20, 10.00 - 13.00 Uhr
Freitag, 20.03.20, 14.30 - 18.00 Uhr
VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum
Sie haben bereits Kenntnisse in der englischen Sprache und fragen sich, welchen Volkshochschulkurs Sie wählen sollen? Bitte kommen Sie zu unserer kostenlosen Informationsveranstaltung (Einzelgespräche). An diesem Tag werden wir Ihnen helfen, den Kurs zu finden, der am besten für Sie geeignet ist. Um längere Wartezeiten zu vermeiden, ist es unbedingt erforderlich sich unter Tel.: 07251/79303 anzumelden und einen Termin zu vereinbaren. Können Sie den Termin nicht wahrnehmen, bitten wir Sie sich abzumelden.

**Kompetenzstufe A1
Europäischer Referenzrahmen**

40601

**Englisch A1, 50+
Anfänger ohne Vorkenntnisse**

**Lehrbuch wird am 1. Kurstag
bekanntgegeben**

Doris Jerathe
12 Vormittage
Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1



Gemeinsam für mehr Bildung
Volkshochschulverband Baden-Württemberg



Sprachen und Verständigung

Gebühr: 81,- EUR / ermäßigt: 61,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.20

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

40602

Englisch A1

Anfänger ohne Vorkenntnisse

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

Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina

10 Nachmittage

Freitag, 16.40 - 18.10 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Pavillon, Zimmer 13

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Fr, 10.01.20

40603

Englisch A1

Anfänger mit geringen

Vorkenntnissen

Lehrbuch: NEXT A1, ab Unit 3

Ellen Kattner

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Di, 14.01.20

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

40604

Englisch A1, 50+

Anfänger mit geringen

Vorkenntnissen

Lehrbuch: Network Starter, ab Unit 3

Doris Jerathe

12 Vormittage

Montag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 81,- EUR / ermäßigt: 61,- EUR

Beginn: Mo, 13.01.20

40605

Englisch A1, 50+

Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Network Starter, ab Unit 4/5

Doris Jerathe

12 Vormittage

Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 81,- EUR / ermäßigt: 61,- EUR

Beginn: Di, 07.01.20

40606

Englisch A1/2, 50+

Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Network 1, ab Unit 1

Doris Jerathe

12 Vormittage

Montag, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 81,- EUR / ermäßigt: 61,- EUR

Beginn: Mo, 27.01.20

40607

Englisch A1/2, 50+

Lehrbuch: Network Tourist, ab Unit 1/2

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, 09.01.20

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

40608

Englisch A1/2, 50+

Lehrbuch wird am 1. Kurstag

bekanntgegeben

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, 10.01.20

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

40609

Englisch A1/2

lernen in kleinen Schritten für

Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Easy English A1.2, ab Unit 9

Roswitha Baumgärtner

10 Abende

Dienstag, 17.15 - 18.45 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

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

Beginn: Di, 14.01.20

Kompetenzstufe A2

Europäischer Referenzrahmen

40610

Englisch A2/1

Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Easy English A2.1, ab Unit 1

Dr./VAK Moskau Kristina Zavalishina

10 Abende

Freitag, 18.15 - 20.15 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Pavillon,

Zimmer 13

Gebühr: 81,- EUR / ermäßigt: 61,- EUR

Beginn: Fr, 10.01.20

40611

Englisch A2/B1

mit Muße

Lehrbuch: Easy English B1.1, ab Unit 3

Birgit Bender

10 Abende

Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Do, 13.02.20

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 Schulenglisch 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, 08.01.20

Wäre nach (oder vor) Ihrem Wochenmarkt-Einkauf nicht eine gute Gelegenheit, wieder einmal etwas für Ihr eingeroostetes 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 6

Doris Jerathe

12 Vormittage

Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 81,- EUR / ermäßigt: 61,- EUR

Beginn: Di, 07.01.20

40614

Englisch B1

Lehrbuch wird am 1. Kurstag

bekanntgegeben

Evi Förster

10 Vormittage

Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Do, 16.01.20

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

40615

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, 16.01.20

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.



40616

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, 14.01.20

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

40617

Englisch B1/2

Lehrbücher: Easy English B1.2 und Englische Grammatik

Evi Förster

10 Vormittage

Donnerstag, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Do, 16.01.20

If you like to travel, this class will help you with general expressions and the necessary grammar to make conversation in English.

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 B2 Europäischer Referenzrahmen

40618

Refresher Conversation B2

Lehrbuch: KEY B2/1, ab Unit 6

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, 10.01.20

In this course the emphasis is on the conversation.

40619

Englisch Crash Course

Verb tenses B2

Lehrbuch: KEY B2/1, ab Unit 8

Roswitha Baumgärtner

10 Abende

Dienstag, 18.45 - 20.15 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108

Braunbarth Buchhandlung
... weil ich Bücher mag!

Alle Lehrbücher und Nachschlagewerke für Ihren Erfolg

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

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

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR
zuzgl. 5,- EUR Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 14.01.20

40620

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, 21.01.20

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

Kompetenzstufe C1 Europäischer Referenzrahmen

40621

Refresher Conversation C1

Lehrbuch: KEY C1/1, ab Unit 1

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, 09.01.20

In this course the emphasis is on the conversation.

**Das neue Herbstprogramm
erscheint am 08.Juli 2020.**

Englisch für den Beruf

Kompetenzstufe A2 Europäischer Referenzrahmen

40622

Business English Basics A2/B1

Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben

Ursula Eckart

10 Abende

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 26

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mi, 15.01.20

Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse im allgemeinen sowie berufsbezogenen Englisch und richtet sich an Angestellte in Büroberufen. Im Mittelpunkt stehen Wortschatz und kommunikative Fertigkeiten für die Geschäftswelt. Praxisnah und berufsbezogen werden Ihre Englischkenntnisse erweitert. Grundlagen für Telefongespräche, Emailverkehr, Verkaufsverhandlungen, Lieferprobleme, etc..

Kompetenzstufe B1 Europäischer Referenzrahmen

40623

Breaking News Englisch B1

Lehrmaterial wird von der Dozentin besorgt

Ursula Eckart

10 Abende

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 26

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mi, 15.01.20

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



Französisch

Lehrbücher:

Cornelsen Verlag:

Perspectives Allez-y! A1

ISBN: 978-3-06-520176-6

Klett Verlag:

Voyages neu A1

ISBN: 978-3-12-529412-7

Voyages neu B1

ISBN: 978-3-12-529431-8

la brune aux éditions du Rouergue

Verlag:

La tête en friche

ISBN: 978-2-84-156947-2

folio Verlag:

Entre les murs

ISBN: 978-2-07-034290-7

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 3

Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR

Beginn: Di, 21.01.20

40802

Französisch A1

Anfänger mit geringen

Vorkenntnissen

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

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, 13.02.20

40803

Französisch A1

Anfänger mit Vorkenntnissen

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

Nassira Lathrache

12 Vormittage

Montag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR

Beginn: Mo, 27.01.20

40804

Französisch A1

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 9

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, 22.01.20

Kompetenzstufe A2

Europäischer Referenzrahmen

In Kooperation mit der VHS Holzkirchen



Webinare:

Sie melden sich an, wir senden Ihnen einen Link und alle weiteren Informationen per E-Mail zu und Sie nehmen "live" an Ihrem Webinar teil. In der Regel können Sie also von zu Hause aus teilnehmen.

40805

Webinar:

Small Talk auf Französisch A2/B1

Floskeln - Phrasen - Redewendungen

Montag, 11.00 - 12.00 Uhr

vhs-webinar: live im Internet

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Mo, 20.01.20

Voranmeldung bei der VHS Bruchsal (online unter www.vhs-bruchsal.de oder Tel.: 07251/79303) bis spätestens 10.01.20 unbedingt erforderlich!

Anbieter: Sylvie Aubry, Dozentin der VHS Holzkirchen

Das Webinar zeigt Ihnen, wie Sie gekonnt mit Franzosen ins Gespräch kommen und dieses am Laufen halten. Auch wenn mal eine Vokabel nicht gleich präsent ist: Mit einer eleganten Floskel oder Redewendung überbrücken Sie spielend eventuell drohende "Hänger" und halten das Gespräch geschmeidig. Sie haben in diesem Webinar auch Gelegenheit, Fragen zu stellen. Bitte nutzen Sie dazu ein Headset.

Kompetenzstufe B1

Europäischer Referenzrahmen

40806

Französisch B1

Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lektion 1/2

Nassira Lathrache

12 Vormittage

Montag, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR

Beginn: Mo, 27.01.20

40807

Cours de conversation française B1/B2

Lehrmaterial wird am 1. Kurstag bekanntgegeben

Chantal Kemper

10 Vormittage

Mittwoch, 10.45 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Mi, 15.01.20

40808

Cours de conversation française B1/B2

Lehrmaterial wird am 1. Kurstag

bekanntgegeben

Chantal Kemper

6 Vormittage

Mittwoch, 10.45 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 30,- EUR / ermäßigt: 23,- EUR

Beginn: Mi, 22.04.20

Kompetenzstufe B2

Europäischer Referenzrahmen

40809

Französisch B2

Conversation française

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, 22.01.20

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

40810

Französische Literatur B2

mit guten Französischkenntnissen

Lektüre: La tête en friche von Marie-Sabine Roger

Isabelle Belet-Akyol

2 Tage

Freitag, 14.30 - 18.30 Uhr

Samstag, 10.30 - 14.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 33,- EUR / ermäßigt: 25,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Termine: 31.01./01.02.20

Voraussetzung für den Kurs ist, dass Sie die Lektüre gelesen haben. Unterhaltsam, lustig und menschlich - "La tête en friche" von Marie-Sabine Roger bietet eine tolle Möglichkeit seinen Horizont in der französischen Sprache zu erweitern. In diesem Kurs wird das tiefgründige und humorvolle Buch "La tête en friche" gemeinsam diskutiert. Dabei bietet sich die Gelegenheit, über Unklarheiten zu sprechen, bestimmte Themen des Romans zu vertiefen und interessante Textstellen zusammen zu analysieren. Abschließend wird die originelle Verfilmung gemeinsam geschaut, mit der Literatur verglichen und diskutiert.

40811

Französische Literatur B2

mit guten Französischkenntnissen

Lektüre: Entre les murs von François Bégaudeau

Isabelle Belet-Akyol

2 Tage

Freitag, 14.30 - 18.30 Uhr

Samstag, 10.30 - 14.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2



Gebühr: 33,- EUR / ermäßigt: 25,- EUR
zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Termine: 14./15.02.20

Voraussetzung für den Kurs ist, dass Sie die Lektüre gelesen haben. Neben dem Tatsachenroman "Entre les murs" von François Bégaudeau gibt es auch dessen Verfilmung. Die Doppeldeutigkeit des Titels deutet auf das Desinteresse der Schüler für den Unterricht wie beispielweise die französische Literatur, aber auch die Schwierigkeit des Systems an sich, dass Schüler mit Migrationshintergrund wenig Chancen bekommen. Dieser Kurs bietet eine tolle Möglichkeit seinen Horizont in der französischen Sprache zu erweitern. In diesem Kurs wird das Werk François Bégaudeaus gemeinsam diskutiert. Dabei bietet sich die Gelegenheit, über Unklarheiten zu sprechen, bestimmte Themen des Romans zu vertiefen und interessante Textstellen zusammen zu analysieren. Abschließend wird die originelle Verfilmung gemeinsam geschaut, mit der Literatur verglichen und diskutiert.

40812

Apprendre le Français tout en art et poésie: Séminaire découverte:

Camille Claudel - Französisch B2

Gaëlle Dittmar-Nicoletti

3 Abende

Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110

Gebühr: 40,- EUR / ermäßigt: 30,- EUR

Beginn: Mi, 04.03.20

Vorkenntnisse: Gute bis sehr gute Grammatik- und Sprachkenntnisse, mindestens auf dem Niveau B2. Pour découvrir Camille Claudel, son oeuvre ainsi que la femme et l'artiste derrière ces oeuvres, nous allons visionner des extraits du film "Camille Claudel", regarder des photos de ses sculptures et lire des extraits de textes à travers lesquels nous connaissons mieux le contexte qui a conduit à sa création artistique. Vous enrichirez votre culture générale ainsi que votre vocabulaire et trouverez le plaisir d'échanger vos impressions et opinions avec d'autres passionnés de culture - et tout cela dans la langue de ... Camille Claudel.

Kompetenzstufe C1

Europäischer Referenzrahmen

40813

Conversation française C1

Chantal Kemper

10 Vormittage

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG-Trakt, Besprechungszimmer

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Do, 16.01.20

40814

Conversation française C1

Chantal Kemper

6 Vormittage

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG-Trakt, Besprechungszimmer

Gebühr: 36,- EUR / ermäßigt: 27,- EUR

Beginn: Do, 23.04.20



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:

Chiario! A1

ISBN: 978-3-19-205427-3

Chiario! A2

ISBN: 978-3-19-005449-7

Linea diretta 2

ISBN: 978-3-19-005175-5

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

ISBN: 978-3-19-005412-1

Für unsere italienisch Interessierten Kursteilnehmer/innen verweisen wir auf den Kurs 30520, 30521 "Italienisch in der Küche – Kochend italienisch lernen" mit Frau Gianella-Nànassy auf Seite 47.

Kompetenzstufe A1

Europäischer Referenzrahmen

40901

Italienisch A1

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 1

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, 08.01.20

40902

Italienisch A1

Anfänger mit geringen

Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 3

Romina Tamborini

10 Vormittage

Donnerstag, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Do, 09.01.20

40903

Italienisch A1

Anfänger mit geringen

Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 3

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, 25.03.20

40904

Italienisch A1

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lektion 3

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Abende

Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Do, 23.01.20

40905

Italienisch A1

Lehrbuch: Chiaro! A1, ab Lektion 8

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Abende

Montag, 17.15 - 18.45 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mo, 20.01.20

40906

Italienisch A1

Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 12

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, 08.01.20

Haben Sie Lust in gemütlicher Runde beim Mittagessen Ihre Italienischkenntnisse zu erweitern und zu vertiefen? Dann kommen Sie zu unserem "PRANZO ALL'ITALIANA!" Wir treffen uns beim Da Gianni, Friedrichstr. 2 in Bruchsal und lernen ohne Buch nur mit Genuss Italienisch.

40907

Mittagstisch auf Italienisch A1/A2

Paola Rita Gianella-Nànassy

Montag, 12.15 - 14.15 Uhr

Gebühr: 9,- EUR / ermäßigt: 7,- EUR

zuzgl. Verzehr im Restaurant "Da Gianni"

Termin: Mo, 27.01.20

40908

Mittagstisch auf Italienisch A1/A2

Paola Rita Gianella-Nànassy

Montag, 12.15 - 14.15 Uhr

Gebühr: 9,- EUR / ermäßigt: 7,- EUR zuzgl.

Verzehr im Restaurant "Da Gianni"

Termin: Mo, 18.05.20



BUCHHANDLUNG CAROLIN WOLF

Ihre Buchhandlung in Bruchsal für die ganze Familie!

Hoheneggerstrasse 6,
76646 Bruchsal
Telefon 07251-3228352
Fax 07251-3228353
www.buchhandlung-wolf.de
info@buchhandlung-wolf.de
WhatsApp 0176-25488087



40915

Italienisch A2

Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 11

Romina Tamborini

10 Vormittage

Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 75,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR

Beginn: Do, 09.01.20

40916

Italienisch A2

Lehrbuch wird am 1. Kurstag

bekanntgegeben

Paola Rita Gianella-Nänässy

10 Vormittage

Montag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mo, 27.01.20

40917

Caféklatsch auf Italienisch A2/B1

Paola Rita Gianella-Nänässy

4 Nachmittage

Donnerstag,

jeweils 15.30 - 17.00 Uhr

Gebühr: 48,- EUR / ermäßigt: 36,- EUR

zugl. Verzehr im Café Himmlisch

Termine: 02./23.04./07./28.05.20

Haben Sie Lust in gemütlicher Runde bei einer Tasse Café oder Tee Ihre Italienischkenntnisse zu erweitern und zu vertiefen? Dann kommen Sie zu unserem "Caféklatsch - Italiano". Wir treffen uns bei schönem Wetter auf der Terrasse am Saalbach im Café Himmlisch, Kübelmarkt 22 in Bruchsal (bei schlechtem Wetter im Café) und lernen ohne Buch nur mit Genuss Italienisch.

Kompetenzstufe B1

Europäischer Referenzrahmen

40918

Italienische Konversation B1

Lehrbuch: Linea diretta 2, ab Lektion 12

Paola Rita Gianella-Nänässy

10 Abende

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mo, 20.01.20

Mit Schwerpunkt auf Konversation.

40919

Italienisch B1

leichte Konversation

Paola Rita Gianella-Nänässy

10 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Do, 23.01.20

Sie haben schon gute Grundkenntnisse? Spielerisch und kreativ lernen Sie, sich auf Italienisch zu unterhalten. Das Material erhalten Sie im Kurs.

Kompetenzstufe A2 Europäischer Referenzrahmen

40909

Italienisch A2

Fortgeschrittene

Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 1

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, 25.03.20

40910

Italienisch A2, 50+

Lehrbuch: Qua e là per l'Italia. Eine Rundreise durch Italien! ab Lektion 4

Romina Tamborini

10 Vormittage

Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mi, 08.01.20

40911

Italienisch A2

Lehrbuch: Chiaro! A2, ab Lektion 4

Paola Rita Gianella-Nänässy

10 Vormittage

Montag, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mo, 27.01.20

40912

Italienisch A2

Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 5

Romina Tamborini

10 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mi, 08.01.20

40913

Italienisch A2

Fortgeschrittene

Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 8

Piera Ceolan

10 Vormittage

Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mi, 08.01.20

40914

Italienisch A2

Fortgeschrittene

Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 10

Piera Ceolan

10 Vormittage

Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mi, 25.03.20

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.



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 a la carte

ISBN: 978-3-12-514257-2

Con gusto A2

ISBN: 978-3-12-514990-8

Con gusto B1

ISBN: 978-3-12-515010-2

Caminos neu 3

ISBN: 3-12-514921-5

Kompetenzstufe A1

Europäischer Referenzrahmen

42201

Spanisch Intensivkurs für den Urlaub Anfänger ohne Vorkenntnisse

Isabelle Belet-Akyol

2 Tage

Freitag, 19.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 10.30 - 15.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 33,- EUR / ermäßigt: 25,- EUR

zugl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Termine: 08./09.05.20

Wollten Sie schon immer nach Spanien oder die feurige Leidenschaft des Südens hat Sie schon immer gereizt? Hier bietet sich die perfekte Gelegenheit an, in einem kurzen kompakten Intensivkurs die spanische Sprache kennen zu lernen. So lernen Sie an einem Wochenende auf interaktive Weise die wichtigsten Grundlagen auf Spanisch, damit Sie sich im Urlaub oder auf Reisen verständlich machen können. Dabei stehen die Grundlagen zur Verständigung im Focus.

42202

Spanisch für den Urlaub

Lehrbuch: **Spanisch a la Carte,**

ab Lektion 1

Ursula Eckart

6 Nachmittage

Freitag, 15.30 - 16.30 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 16

Gebühr: 24,- EUR / ermäßigt: 18,- EUR

Beginn: Fr, 19.06.20

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. Ganz wichtig: Praxisorientierte Wendungen, die sich leicht einprägen.

42203

Spanisch A1

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: **Perspectivas iYa! A1,**

ab Lektion 1

Jeny Böser

10 Abende

Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR

zugl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 28.01.20

42204

Spanisch A1

Anfänger mit geringen

Vorkenntnissen

Lehrbuch: **Perspectivas iYa! A1,**

ab Lektion 4

Jeny Böser

10 Abende

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 23

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zugl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 20.01.20

42205

Spanisch A1

Anfänger mit geringen

Vorkenntnissen

Lehrbuch: **Perspectivas iYa! A1,**

ab Lektion 7

Jeny Böser

10 Abende

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 23

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zugl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 20.01.20

42206

Spanisch A1

Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: **Perspectivas iYa! A1,**

ab Lektion 9

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, 17.01.20

42207

Spanisch A1

Anfänger mit geringen

Vorkenntnissen

Lehrbuch: **Perspectivas iYa! A1,**

ab Lektion 9/10

Antonia Lopez Gil

10 Abende

Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207

Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR

zugl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 15.01.20

42208

Spanisch A1

Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: **Perspectivas iYa! A1,**

ab Lektion 10

Jeny Böser

10 Abende

Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 23

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zugl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 14.01.20

42209

Spanisch A1

Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: **Perspectivas iYa! A1,**

ab Lektion 15

Mery Gubesch-Chiliquinga

10 Abende

Dienstag, 19.45 - 21.15 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 210

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zugl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 14.01.20

Kompetenzstufe A2

Europäischer Referenzrahmen

42210

Spanisch A2

Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: **Perspectivas iYa! A2,**

ab Lektion 1

Antonia Lopez Gil

10 Abende

Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207

Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR

zugl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 15.01.20

42211

Spanisch A2

in gemäßigtem Tempo

Lehrbuch: **Perspectivas iYa! A2,**

ab Lektion 3

Ursula Eckart

10 Nachmittage

Freitag, 16.30 - 18.00 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 16

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Fr, 17.01.20

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

42212

Spanisch A2

Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: **Perspectivas iYa! A2,**

ab Lektion 14

Mery Gubesch-Chiliquinga

10 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zugl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 16.01.20



42213

Spanisch A2

Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: **Con gusto A2**, ab Lektion 7

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, 08.01.20

42214

Spanisch A2

Lehrbuch: **Con gusto A2**, ab Lektion 11

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, 08.01.20

Kompetenzstufe B1

Europäischer Referenzrahmen

42215

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, 17.01.20

42216

Spanisch B1

Conversación en Espanol

Lehrbuch: **Caminos neu 3**, ab Lektion 12

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, 15.01.20

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.

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.

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

Nassira Lathrache

12 Abende

Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR

Beginn: Di, 21.01.20

40102

Arabisch A1

Anfänger mit geringen

Vorkenntnissen

Lehrbuch: **Salam! neu A1/A2**,

ab Lektion 3

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, 23.01.20

40103

Arabisch A1/A2

Lehrbuch: **Salam! neu A1/A2**,

ab Lektion 9/10

Nassira Lathrache

12 Abende

Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 111

Gebühr: 48,- EUR / ermäßigt: 36,- EUR

Beginn: Do, 23.01.20

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

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, 20.00 - 21.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 212

Gebühr: 144,- EUR / ermäßigt: 108,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 09.01.20



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

40202

Chinesisch für Anfänger

mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: **Wir lernen Chinesisch**, Kurs-

buch 1, ab Lektion 11

Xiaojun Gundermann-Han

5 Abende

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 212

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

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 06.02.20

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



Japanisch

Lehrbücher:

Minna no Nihongo I 2. Auflage

ISBN: 978-4883196036 oder auch

978-3835940307

Minna no Nihongo I Übersetzungen

und Grammatikalische Erklärungen

ISBN: 978-3835940314 oder auch

978-4883196395



Kompetenzstufe A1

Europäischer Referenzrahmen

41001

Japanisch A1 Kurs 2

Anfänger mit geringen

Vorkenntnissen

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

und **Minna no Nihongo I Übersetzungen**

und **Grammatikalische Erklärungen**, ab

Lektion 4-6

Migiwa Inoue-Gramlich

10 Abende

Freitag, 17.00 - 18.30 Uhr

Justus-Knecht-Gymnasium, Zimmer 14

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

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 17.01.20

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



vhespresso – klein, stark, gut

Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in BW.

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

Kleine Gruppe
Ihre Themen werden intensiv behandelt.

Sie wünschen einen anderen Termin?
Sprechen sie uns an!

Kompetenzstufe B1 Europäischer Referenzrahmen

**41002
Japanisch B1 Kurs 5**
Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben

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, 13.01.20

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

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

**41003
Japanisch B1 Kurs 8
mit Wiederholungen**
Lehrbuch: Minna no Nihongo I 2. Auflage und Minna no Nihongo I Übersetzungen und Grammatikalische Erklärungen

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, 13.01.20

それぞれの 学生に あわせて 勉強するクラスです。ふくしゅうを たくさんしながら新しい言葉や 文法も 勉強します。会話の練習も します。いっしょに がんばりましょう！

Für die Teilnehmer, die bereits Hiragana, Katakana sowie Kanji (mindestens 180 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. Die erlernten Kenntnisse werden durch viele Wiederholungsübungen befestigt. Quereinsteiger mit den entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen!

Portugiesisch

Lehrbuch:
Hueber Verlag:
Oi, Brasil! aktuell
Kursbuch+Übungsbuch: ISBN: 978-3-19-105420-5

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, 07.01.20

Herzlich Willkommen zum Anfängerkurs Portugiesisch! Dieser Kurs ist speziell für all diejenigen, die mit der Sprache Portugiesisch zu tun haben oder aus unterschiedlichen Gründen Portugiesisch lernen wollen. In diesem Kurs wird sich mit der Sprache an sich beschäftigt, aber auch mit Kultur, Geographie und Eigenheiten der Variante Portugiesisch aus Brasilien. Interessieren Sie sich auch für die Variante Portugiesisch aus Portugal? Kommen Sie auf uns zu und wir schauen was wir für Sie machen können. Wir freuen uns auf Sie!

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

**41802
Portugiesisch
aus Brasilien A1/A2**
Lehrbuch: **Oi, Brasil! aktuell, ab Lektion 6**
Elisângela Barão-Hecht
5 Abende
Dienstag, 19.45 - 21.15 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 113
Gebühr: 188,- EUR / ermäßigt: 141,- EUR
Beginn: Di, 07.01.20
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 ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: **MOCT 1, ab Lektion 1**
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, 13.01.20

**41902
Russisch**
Anfänger mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: **MOCT 1, ab Lektion 9**
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, 13.01.20

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.



Schwedisch

Kompetenzstufe A1
Europäischer Referenzrahmen

42001

Schwedisch
Anfänger ohne Vorkenntnisse

Ulrich Wunderlich
10 Abende
Donnerstag, 19.45 - 21.15 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112
Gebühr: 89,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
inkl. Kopien 3,- EUR
Beginn: Do, 09.01.20
Höchstteilnehmerzahl: 7
Dieser Kurs ist für absolute Anfänger ohne Vorkenntnisse.

42002

Schwedisch
Anfänger mit guten Vorkenntnissen

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, 09.01.20
Höchstteilnehmerzahl: 7
Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs für Teilnehmer des Anfängerkurses oder auch für neu hinzukommende Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen.

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
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 211
Gebühr: 120,- EUR / ermäßigt: 90,- EUR
zuzgl. Kopien, beim Dozenten zu bezahlen
Beginn: Mo, 13.01.20

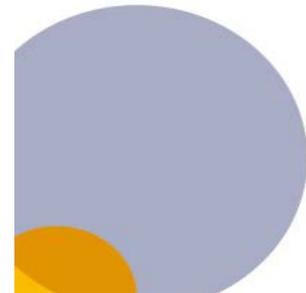
42402

Türkisch
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Günaydin, ab Lektion 1
Ali Cankaya
10 Abende
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 211
Gebühr: 75,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR
zuzgl. Kopien, beim Dozenten zu bezahlen
Beginn: Mi, 08.01.20



vhs
Volkshochschulverband
Baden-Württemberg



»» 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



Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität, sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen, sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstraining) stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

50001

Schlagfertigkeitstraining Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden.

Matthias Dahms
Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 47,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Mi, 26.02.20

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.

50002

Rhetorik - Kommunikations- Kompetenz

Seminar für Frauen

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr
2 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 28,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Beginn: Do, 19.03.20

Die kommunikativen Grenzen für Frauen sind allgegenwärtig: "Sage ich jetzt was, wirkt es

emotional-zickig. Sage ich nichts, bin ich sauer auf mich".

Reden ohne wenn und aber ist die Voraussetzung, um gehört und ernst genommen zu werden. Die Empfehlung: Konsequentes Kommunizieren im Gespräch und beim Präsentieren. Der frauentaugliche Weg: souveräne Präsenz mit Stimme und Körperhaltung, Vorträge mit Freude umsetzen, schwierige Gespräche zielgerichtet lenken, Grenzen setzen, Höflichkeitsfallen erkennen und "Nein" sagen, typisch weibliche und typisch männliche Kommunikation, lernen zu sagen: "Ich will das!" und "Das ist mir wichtig!".
Im Kurs gibt es dazu praktische Übungen.

50003

Rhetorik Workshop: Sicher auftreten - überzeugend argumentieren - souverän ankommen

Matthias Dahms
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 3
Gebühr: 47,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Fr, 20.03.20

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.

50004

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Matthias Dahms

Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 47,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Fr, 08.05.20

Fällt es Ihnen manchmal schwer, zu Menschen Kontakt herzustellen, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu setzen? Mangelndes Selbstvertrauen hat einen hohen Preis: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst.

Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Durch bewährte Strategien, gewinnen Sie Vertrauen zu sich und Ihren Fähigkeiten. Sie trainieren im Seminar Selbstvertrauen, Motivation, Führung von sich und anderen und Überzeugungskraft. Ziel ist es, die persönlichen und sozialen Kompetenzen zu erweitern. Gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen. Dadurch erlangen Sie mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit und Selbstvertrauen. Dieses Seminar gibt Ihnen zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

Inhalt: Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit, vom Mut aus dem Schatten herauszutreten, Karriereziele setzen und nachhaltig erreichen, Strategien der Motivation und der Selbstmotivation, Aufmerksamkeit erzeugen, Führung und Führen, souverän und überzeugend auftreten, Anregungen für karrereentscheidende Situationen.

50005

Konflikte kreativ und konstruktiv lösen

Matthias Dahms
Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 47,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Mi, 17.06.20

Konflikte gibt es überall, ob beruflich, privat oder auch im Verein oder Ehrenamt!





Teilnehmerinnen und Teilnehmer trainieren das Verhalten in Konfliktsituationen. Die gegenseitigen Bedürfnisse werden besser erkannt, und das Verständnis für einander nimmt zu. In diesem Seminar wird auf Wunsch mit Videotechnik gearbeitet. Dies erleichtert die Umsetzung der Inhalte erheblich. Die Beteiligten werden zufriedener, Konflikte werden aktiv gelöst. Das Miteinander verbessert sich spürbar. Inhalt: Was ist ein Konflikt? Wie entsteht ein Konflikt? Wie lassen sich Konflikte erkennen? Welche Konfliktarten gibt es? Wie lassen sich Konflikte lösen? Wie können Sie eine konstruktive Gesprächsatmosphäre aufbauen? Wie wird ein Kritikgespräch vorbereitet, aufgebaut und durchgeführt? Wie können Sie mit Einwänden und Beschwerden sicher umgehen? Wie können Sie eine Win-Win-Situation herstellen?

50006

Smalltalk trainieren Kontakte sicher und souverän aufbauen

Matthias Dahms

Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 46,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Mi, 22.07.20

Freundlich und offen auf Menschen zugehen, um aus einem viel versprechenden Beginn mehr werden zu lassen. - Viele Menschen möchten geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen. Sie wollen sich gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen.

Wir werden Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen. Inhalt: Den Gesprächseinstieg finden, Kontakte aufbauen und pflegen, Ihr (Arbeits-) Leben interessant gestalten und darüber reden, spontan und unterhaltend sein, offene und versteckte Komplimente machen, Ihre Leistungen und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen, kreativer werden und phantasievoller formulieren.

50007

Business Präsentationen erfolgreich halten

Sabine Mack

Freitag, 16.00-19.30 Uhr

Samstag, 9.30 - 15.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 45,- EUR

Termine: 14./15.02.20

Im Businessalltag geht es immer mal wieder darum, intern Projekte zu präsentieren, Produkte oder Dienstleistungen bei Kunden vorzustellen oder aber im Rahmen von Bewerbungsverfahren die eigene Person zu präsentieren. Für den Erfolg solcher Präsentationen ist eine gute Vorbereitung sowie Sicherheit und Souveränität beim Vortragen, aber auch beim Eingehen von Fragen der Zuhörer wesentlich.

Damit dies gelingt, sollen in diesem Seminar zum einen Inhalte wie Stimme, Sprache und Körpersprache besprochen werden. Zum anderen sollen in einer Reihe von Aufgaben Präsentationen praxisnah und orientiert an den jeweiligen Themen der Teilnehmer geübt werden. Die Teilnehmer erhalten in diesem Seminar Impulse, Rückmeldungen sowie Anregungen und Tipps, damit die nächste Präsentation nicht nur gelingt, sondern auch Spaß macht.

EDV / Informations- und Kommunikations- technik

50100

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

Wolfgang Meyer

Freitag, 10.00 - 13.00 Uhr

VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum

Termin: Fr, 10.01.20

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.

Workshops

50101

Workshop "Mobilgeräte – Smartphones, Tablets und Laptops"

Wolfgang Meyer

Freitag, 17.00 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Gebühr: 23,- EUR

inkl. Infomaterial

Termin: Fr, 31.01.20

Wir geben Ihnen einen Überblick über die auf dem Markt angebotenen mobilen Geräte unterschiedlicher Hersteller, Gehäuseformen und Bildschirmgrößen. Sie lernen die Bedeutung von Betriebssystemen und Anwendungsprogrammen bzw. Apps kennen und erfahren, wie sich moderne Mobilgeräte mit dem Internet verbinden lassen. Sie erhalten allgemeine Hinweise zu Mobilfunktarifen und deren Leistungsumfang. Sie erhalten einen - von Herstellern bzw. Anbietern unabhängigen - Einkaufsratgeber. Außerdem erläutern wir das Schulungsangebot der VHS für mobile Geräte. Wir bitten um Verständnis dafür, dass individuelle Fragen zur Gerätebedienung nur

in den nachfolgenden Schulungsveranstaltungen beantwortet werden.

50102

Workshop "Passwortschutz und Datensicherheit für Einsteiger"

Wolfgang Meyer

Dienstag, 17.00 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Gebühr: 32,- EUR

inkl. Infomaterial

Termin: Di, 04.02.20

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Workshop mit 5 TN durchgeführt.

Internetdienste können kaum noch anonym genutzt werden. Wir besitzen eine digitale Identität, die zum begehrten Angriffsziel für Kriminelle geworden ist. Die Identitätsdiebe gehen auf unsere Kosten auf Einkaufstour, veröffentlichen widerrechtlich unsere Daten oder verwenden sie für kriminelle Machenschaften, die uns zur Last gelegt werden können. Sie lernen, wie Sie Ihre digitale Identität, Ihre Passwörter und andere Daten vor Verlust oder Missbrauch schützen können. Sie dürfen gerne Ihr Smartphone / Tablet oder Ihren Laptop mitbringen.

Vorkenntnisse: Erfahrung / Wissen hinsichtlich der Nutzung von Computern / Mobilgeräten und des Internets; Nutzung eines WLAN.

50103

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

Wolfgang Meyer

Dienstag, 17.00 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Gebühr: 23,- EUR

inkl. Infomaterial

Termin: Di, 18.02.20

Wer das Internet nutzt, hinterlässt unweigerlich Spuren. Diese verhelfen vor allem Unternehmen der Werbewirtschaft Einnahmen in Milliardenhöhe, führen bei den Internetnutzern jedoch häufig zu Benachteiligung in Form von Ausforschung, Manipulation, Diskriminierung und Vorenthalten von Informationen. Sie lernen, wie Sie Ihre Privatsphäre bei der Internetnutzung durch Ihr Verhalten sowie durch die Nutzung bestimmter Dienste oder Programme / Apps schützen können.

A-Grundkurse

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.

50104

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, 07.02.20

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".

50105

Grundkurs PC mit Windows 10

Thomas Kousoglou

3 Abende

Montag, 18.30 - 21.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 71,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
inkl. Lehrmaterial

Beginn: Mo, 09.03.20

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".

50106

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: 71,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
inkl. Lehrmaterial

Beginn: Mo, 03.02.20

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 Vorkenntnisse 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 unter

Verwendung des (Webseiten Verbindungen im ÖPNV planen, Landkarten nutzen).

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.

50107

Aufbaukurs Mobilgeräte

Wolfgang Meyer

6 Vormittage

Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 144,- EUR / ermäßigt: 108,- EUR
inkl. Lehrmaterial

Beginn: Fr, 06.03.20

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.

50108

Aufbaukurs PC / Laptop mit Windows 10 für Anfänger mit Vorkenntnissen

Thomas Kousoglou

5 Abende

Montag, 18.30 - 21.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 116,- EUR / ermäßigt: 87,- EUR
inkl. Lehrmaterial

Beginn: 15.06.20

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".

50109

Aufbaukurs PC / Laptop mit Windows 10

besonders geeignet für Seniorinnen und Senioren mit geringen

Grundkenntnissen

Thomas Kousoglou

6 Nachmittage

Montag, 15.30 - 18.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 134,- EUR / ermäßigt: 101,- EUR
inkl. Lehrmaterial

Beginn: Mo, 20.04.20

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

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 unter Verwendung des (Webseiten Verbindungen im ÖPNV planen, Landkarten nutzen).

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".

INFO!

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

50110

Fotos und andere Daten verwalten – für Mobilgeräte und PC

Wolfgang Meyer

2 Abende

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 81,- EUR / ermäßigt: 61,- EUR
inkl. Lehrmaterial

Beginn: Di, 16.06.20



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

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

Wesentliche Inhalte: Verwaltung von Daten auf Mobilgeräten, Digitalkameras oder (anderen) externen Datenträgern sowie auf dem PC/Laptop mit dem Windows 10 Explorer, Zugriff auf Datenträger, Ordner und Dateien verwalten (kopieren, verschieben, löschen, umbenennen), ZIP-Archive verwalten, PDF erzeugen und verwalten, Download von Dateien, Umgang mit E-Mail-Anhängen.

Sie dürfen neben Ihren eigenen Mobilgeräten auch gerne Ihre Digitalkamera mitbringen; bitte bringen Sie in diesem Fall auch Ihre USB-Datenkabel mit.

Vorkenntnisse und Teilnahmevoraussetzungen: entsprechend "Aufbaukurs PC mit Windows 10".

C-Kurse für Fortgeschrittene

50111

Daten in der Cloud verschlüsselt ablegen und nutzen

Wolfgang Meyer

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

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

Gebühr: 69,- EUR / ermäßigt: 52,- EUR inkl. Lehrmaterial

Termin: Di, 26.05.20

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.

Nähere Info zu den vhespresso-Kursen auf Seite 59.

50112

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: 68,- EUR / ermäßigt: 51,- EUR inkl. Lehrmaterial

Beginn: Fr, 13.03.20

(auch für Mobilgeräte geeignet)

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

Wesentliche Inhalte: Einfache Webseite / Blog mit Wordpress erstellen, Texte gestalten, Bilder einbinden, Links anbringen und verwalten,

Hinweis: Es werden nur die Grundfunktionen von WordPress zum Betrieb einer persönlichen Homepage / eines Blogs behandelt. Den Betrieb eines selbst gehosteten Internetauftritts lernen Sie im Kurs "Eigene Webseiten mit WordPress, Teil 2" 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.



Kurse, die mit dem Logo des Engagementbüros gekennzeichnet sind (Seite: 32, 52, 53, 56) werden für Ehrenamtliche aus Bruchsaler Vereinen, Organisationen oder Initiativen vergünstigt angeboten. Die Stadt Bruchsal unterstützt das Engagement, indem sie die Kursgebühr mit bis zu 40 € fördert.

Bitte fügen Sie Ihrer Anmeldung eine formlose Bescheinigung über Ihr Ehrenamt bei!

Näheres erfahren Sie auch auf

www.bruchsal.de/buergerengagement

50113

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: 76,- EUR / ermäßigt: 57,- EUR inkl. Lehrmaterial

Beginn: Fr, 08.05.20

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



WordPress gehört neben Joomla!, Drupal und Typo3 zu den bekanntesten und meistverwendeten Content Management Systemen.

Wesentliche Inhalte: Grundsätze Web-Hosting (Adressen, Speicher, Datenbanken usw.), Einrichten WordPress auf dem eigenen Web-Space, Verwendung / Einbinden von Multimediadaten, Design / Features verwalten, Organisation / Rechteverwaltung, Vorkenntnisse: entsprechend den Aufbaukursen "Mobilgeräte" oder "PC" sowie "Datenverwaltung für Mobilgeräte und PC".

Teilnahmevoraussetzungen: Routine in der Nutzung des Internets, einer Textverarbeitungssoftware sowie im Umgang mit Dateien, funktionsfähiges E-Mail-Konto, das sich per Web-Mail abfragen lässt; bitte Zugangsdaten mitführen, die (vorherige) Teilnahme am Kurs "Weblogs / Blogs - zeigen was man drauf hat - WordPress Teil 1" wird empfohlen, sofern bereits eigener Web-Space zur Verfügung steht, bitte (FTP-)Zugangsdaten mitführen; ansonsten wird ein lokaler Server der VHS genutzt.

Word 2013

50115

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, 28.03.20

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.

50116

Word Auffrischkurs

Angela Zeisel

2 Abende

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

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

Gebühr: 96,- EUR / ermäßigt: 72,- EUR inkl. Lehrmaterial

Termine: 22./29.04.20

Sie haben schon "mal" mit Word gearbeitet? Dies ist entweder schon eine Weile her, oder war in einer Vorgänger-Version? Oder haben Sie sich die Grundlagen selbst beigebracht, kommen aber immer wieder an Ihre Grenzen? Dann ist dieser Kurs vielleicht genau richtig für Sie. Wir "fliegen" durch die Word-Welt, schauen uns sowohl die Basics wie auch nützliche Funktionen an - immer an Beispielen aus der Praxis.

Achtung: Dieser Kurs ist nicht für Word-Einsteiger geeignet!

Voraussetzung: Windows- und Word-Grundlagen!



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 EC DL-Prüfungen über die VHS Karlsruhe, Herrn Gutmann, Tel.: 0721/98575-31 oder gutmann@vhs-karlsruhe.de

50117

Word Aufbaukurs

4 Abende

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

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

Gebühr: 96,- EUR / ermäßigt: 72,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: 06.05.20

Voraussetzung: Windows-, Word- und Tastaturgrundkenntnisse

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

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem Textverarbeitungsprogramm Word Faltblätter bzw. Flyer erstellen. Die erlernten Techniken und Tricks können Sie dann beruflich, privat oder auch im Verein oder Ehrenamt vielfältig einsetzen.

Anhand konkreter Beispiele wird das notwendige Wissen kompakt vermittelt. Übungen helfen Ihnen, die erworbenen Techniken gleich anzuwenden.

Kursinhalt:

Einfache Faltblätter bzw. Flyer erstellen Text in Spalten anordnen, Bilder, Symbole und Tabellen einfügen, Faltblatt drucken.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word.

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, 03.03.20

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

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

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

50118

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, 16.05.20

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“

Angela Zeisel

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, 18.03.20

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

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



50119

Themenkurs:

Flyer gestalten in Word

Thomas Kousoglou

Montag, 18.30 - 21.30 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Mo, 27.01.20



Excel 2013

50121

Excel Basiswissen

50122

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, 18.01.20

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.

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, 07.03.20

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 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, 21.04.20

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

In diesen Kursen 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 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, 08.02.20

50126

Excel 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, 25.04.20

Nähere Info zu den vhespresso-Kursen auf Seite 59.

50127

Excel 2013 Themenkurs

„Excel Diagramme“
Helmut Oberle
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang
Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Mo, 25.05.20
Inhalt: Grundlagen zu Diagrammen, Vorgehensweise bei der Diagrammerstellung, Daten mit Sparklines veranschaulichen, besondere Formatierungsmöglichkeiten nutzen, Verschiedene Diagrammtypen kombinieren, dynamisch wachsendes Diagramm erstellen. Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse
Dieser vhespresso-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer/innen durchgeführt.



50128

Excel 2013 Themenkurs "Pivot-Tabellen"

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, 31.03.20
Pivot-Tabellen gehören zu den Basisfunktionalitäten von Tabellenkalkulationsprogrammen. Sie sind ein mächtiges Instrument, mit dem strukturiert vorliegende, große Datenmengen ausgewertet und in überschaubarer, verdichteter Form dargestellt werden können.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse einer beliebigen Excel-Version.
Dieser vhespresso-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer/innen durchgeführt.



50129

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, 27.06.20
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmern 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

50130

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, 04.07.20

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

50131

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, 18.07.20
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmern 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

50132

E-Mail, Kalender und Kontakte für private Zwecke oder im kleinen Unternehmen verwalten und nutzen

Wolfgang Meyer

3 Abende

Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 104,- EUR / ermäßigt: 78,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Do, 12.03.20

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmern 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.



50133

Datenschutzfreundlich kommunizieren mit Mobilgerät und PC

Wolfgang Meyer

4 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, 07.02.20

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

Die Methoden und das Maß von Ausforschung, Diskriminierung und Beeinflussung der Menschen durch moderne Medien sind bekannt und werden allgemein beklagt. Lei-

der weniger bekannt ist, dass es für z.B. Kurznachrichten, Gruppenkommunikation, Video-Telefonie oder Soziale Netzwerke datenschutzfreundliche Alternativen gibt, die nach weltweiten Standards funktionieren und deren Nutzung wie Ihnen in diesem Kurs nachvollziehbar vorstellen.

Voraussetzungen: entsprechendes Aufbaukurs PC / Internet bzw. Aufbaukurs Mobilgeräte.

Sofern ein eigenes Mobilgerät eingesetzt werden soll: Registrierung des Mobilgeräts bei einem "App-Store"; 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."

Multimedia

50134

Bildbearbeitung mit lightroom 5

Martin Günther

4 Abende

Montag, 18.30 - 21.30 Uhr

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

Gebühr: 157,- EUR / ermäßigt: 118,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Mo, 03.02.20

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmern 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

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, 08.02.20

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

Es ist leicht und wir haben es immer dabei, das Smartphone. Die meisten Fotos mit dem Smartphone entstehen allerdings schnell, Smartphone raus, Kamera-App starten und auslösen. Dass es hier mehr Möglichkeiten

gibt gute Fotos zu machen und auch manuell einzugreifen, lernen Sie in diesem Kurs. Mit diesem Grundwissen lassen Sie dann Ihrer Kreativität freien Lauf um andere Fotos zu machen. Das Smartphone dient uns als Skizzenblock und das Tablet nehmen wir für den weiteren Gestaltungsprozess, da es ein weit-aus größeres Display hat. Mit verschiedenen Apps werden Sie einige Ihrer Fotos bearbeiten, kreativ gestalten und verändern. Lernen Sie diese Art der Bildbearbeitung als neue Kreativitätsstufe kennen. Die wichtigsten Apps werden vor Kursbeginn mitgeteilt.

50136

Fotokunst mit dem Smartphone und Tablet

Monika Bach

Samstag, 09.30 - 16.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Gebühr: 62,- EUR / ermäßigt: 47,- EUR

Termin: Sa, 09.05.20

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

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

Bewerbungstraining

50601

Bewerbungsmanagement

Starke Wirkung!

Perfekt vorbereitet zum Traumjob

Susanne Ziegelmeyer

2 Abende

Dienstag, 18.30 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 26,- EUR

Beginn: Di, 21.01.20

Sie möchten sich beruflich neu orientieren oder Sie sind Berufs-Wiedereinsteiger/in? Mit dem Thema Bewerbung haben Sie sich schon lange nicht mehr oder vielleicht auch noch gar nicht befasst? Bücher und Internet bieten zwar eine Menge Information, aber sind diese auch für Sie ganz persönlich geeignet? Sie stehen plötzlich vor einem Berg voll Fragen, z.B.: Wie verfasse ich ein überzeugendes Anschreiben oder einen Lebenslauf? Wie kann ich beim Bewerbungsgespräch punkten? Wie bereite ich mich auf das Vorstellungsgespräch vor? Der Workshop bietet Ihnen neben theoretischem Wissen auch viele praktische Tipps, die Ihnen Sicherheit gewähren und die Sie unmittelbar einsetzen können (keine Rollenspiele).



Livestreams und Webinare in Zusammenarbeit mit der VHS SüdOst

Livestreams: Mitmachen von überall! Wir übertragen eigene Veranstaltungen oder Veranstaltungen aus ganz Deutschland. In der Regel handelt es sich um Präsenzveranstaltungen in den Räumen der vhs SüdOst.

50180

Livestream: CyberMonday - Vergleichsportale im Internet

Montag, 19.00 - 21.00 Uhr

kostenlos

Termin: Mo, 13.01.20

tel. Voranmeldung bei der VHS Bruchsal unter Tel.: 07251/79321 unbedingt erforderlich!

Anbieter: Rechtsanwältin Tatjana Halm, Dozentin der VHS SüdOst

Wer im Internet nach Schnäppchen stöbert, kann wegen des scheinbar unerschöpflichen Angebots schon mal den Überblick verlieren. Qualitätsunterschiede lassen sich meist nur schwer erkennen. Die daraus resultierende Verwirrung der Verbraucher machen sich zunehmend andere Anbieter zunutze. Vergleichsportale versprechen, nahezu alles, was es im Netz zu kaufen gibt, unabhängig zu testen.

50181

Livestream: CyberMonday - Das Geschäft mit der Liebe - Singlebörsen im Netz

Montag, 19.00 - 21.00 Uhr

kostenlos

Termin: Mo, 03.02.20

tel. Voranmeldung bei der VHS Bruchsal unter Tel.: 07251/79321 unbedingt erforderlich!

Anbieter: Rechtsanwältin Tatjana Halm, Dozentin der VHS SüdOst

Um die Sehnsucht nach einem Kontakt oder einer Partnerschaft zu stillen, steuern Alleinstehende immer häufiger Online-Flirtportale und -Partnerbörsen an. Oftmals warten in den Singlebörsen statt Traummann oder Traumfrau nur Enttäuschung und der Verlust von Geld.

Webinare: Sie melden sich an, wir senden Ihnen einen Link und alle weiteren Informationen per E-Mail zu und Sie nehmen "live" an Ihrem Webinar teil. In der Regel können Sie also von zu Hause aus teilnehmen

50182

Webinar: Effiziente Nutzung von Suchmaschinen

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: 17,- EUR

Termin: Do, 16.01.20

Voranmeldung bei der VHS Bruchsal (online unter www.vhs-bruchsal.de oder Tel.: 07251/79321) bis spätestens 08.01.20 unbedingt erforderlich!

Anbieter: Steffen Bahlinger, Dozent der VHS SüdOst

Durch die Verbreitung des Internets sind Informationen weltweit in riesigen Mengen abrufbar. Aber wie kann ich die Nadel im (digitalen) Heuhaufen finden?

Im Webinar werden Sie am Beispiel von Google erkunden, wie Suchmaschinen arbeiten und mit welchen Tricks Sie relevante von irrelevanten Informationen trennen können.

Kursdurchführung garantiert!

50183

Webinar: Verschlüsselung von E-Mails

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: 17,- EUR

Termin: Do, 06.02.20

Voranmeldung bei der VHS Bruchsal (online unter www.vhs-bruchsal.de oder Tel.: 07251/79321) bis spätestens 28.01.20 unbedingt erforderlich!

Anbieter: Steffen Bahlinger, Dozent der VHS SüdOst

Im geschäftlichen und privaten Verkehr sind E-Mails nicht mehr wegzudenken. Doch die wenigsten Nachrichten werden verschlüsselt übertragen und können somit leicht mitgelesen oder verfälscht werden. Im Webinar werden die Grundlagen der Verschlüsselungstechnik einfach und praxisgerecht erklärt, damit Sie in Zukunft datenschutzkonform kommunizieren können.

Kursdurchführung garantiert!

Online Live-Webinar mit Durchführungsgarantie in Zusammenarbeit mit der VHS Köln

Videos mit dem Smartphone aufzunehmen und anschließend direkt im Gerät zu schneiden wird immer einfacher. Das Online-Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, es ortsunabhängig von unserem Experten zu erlernen und direkt auszuprobieren. Sie erhalten im Webinar eine Einführung in die Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS und Android).

Behandelt werden diese Themen:

- Tipps und Tricks für Social-Media-Videos (Bildformate und Veröffentlichungskanäle)
- Videoequipment für Smartphone (Stativ, Handhalterung, Gimbal, Mikrofon und Licht)
- Einführung und Praxisübungen zum Thema Kamerad mit der App FiLMiC Pro (Fokus, Blende und Weißabgleich einstellen)
- Einführung in den Videoschnitt im Smartphone anhand der App "KineMaster" (Videoclips importieren, anordnen und trimmen, Titeleinblendungen und Musik einfügen, fertiges Video exportieren)



Der Dozent steht eine Woche lang nach dem Webinar noch für Ihre Fragen in der Cloud zur Verfügung.

Voraussetzungen: Apple oder Android Smartphone neuerer Generation. Aktueller Browser (Firefox oder Chrome) auf Ihrem Rechner.

Für das Webinar müssen Sie die kostenpflichtige App "FILMiC Pro" auf Ihrem Handy installiert haben. Bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn ist eine Registrierung unter www.vhs.cloud notwendig.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen vor Kursbeginn entsprechende Informationen zusenden können.

Vor Kursbeginn erhalten Sie per E-Mail von der VHS Köln nähere Informationen zum Zugang zum virtuellen Seminarraum in der VHS-Cloud.

50184

Live-Webinar: Videoproduktion mit dem Smartphone

Montag, 18.00 - 21.15 Uhr

Gebühr: 60,- EUR

Termin: Mo, 20.04.20

Voranmeldung bei der VHS Bruchsal (online unter www.vhs-bruchsal.de oder Tel.: 07251/79321) bis spätestens 01.04.20 unbedingt erforderlich!

Anbieter: Jens Jacob, Dozent der VHS Köln

50185

Live-Webinar: Videoproduktion mit dem Smartphone

Samstag, 10.00 - 13.15 Uhr

Gebühr: 60,- EUR

Termin: Sa, 22.08.20

Voranmeldung bei der VHS Bruchsal (online unter www.vhs-bruchsal.de oder Tel.: 07251/79321) bis spätestens 03.08.20 unbedingt erforderlich!

Anbieter: Jens Jacob, Dozent der VHS Köln

Rechnungswesen

50401

Bierdeckel Kalkulation für Bauhandwerker

Vortrag

Martin Herber

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Mi, 04.03.20

Voranmeldung erforderlich!

Mit nur drei Zahlen zum sicheren Gewinn bei jedem Auftrag

Handwerker sind Praktiker - und doch verlassen Sie sich bei der Kalkulation oft genug auf ihr Bauchgefühl, rechnen nach der Methode "Pi mal Daumen" - und verschenken viel Geld. Die Folge: Über 80 % der Handwerker verschenken viel Geld durch zu geringe Stundensätze, falsche Materialaufschläge, hohen Zeitaufwand und Personaleinsatz.

Das muss nicht sein. Das zeigt Ihnen dieser Vortrag: Eine einfache Kalkulation mit nur drei Zahlen, die Platz auf einem Bierdeckel hat, garantiert Ihren Gewinn bei jedem Auftrag.

Inhalt:

Angebote erstellen: Kalkulation von Angeboten mit Gewinngarantie auf Basis objektiver Zahlen

Preise kalkulieren: Kalkulation wettbewerbsfähiger Preise und Ihrer persönlichen Preisuntergrenze

Betriebswirtschaftliche Aufgaben vereinfachen: schnelle Vor- und Nachkalkulation von Baustellen, richtiger Stundensatz und Materialaufschlag, schnelle und doch individuelle Kalkulation.



XB ist ein Kurs- und Zertifikatssystem, das aus mehreren Modulen wie z. B. Finanzbuchführung oder Lohn und Gehalt besteht. Wenn Sie schon über Vorkenntnisse verfügen, bringen Sie diese ein: Sie können alle Kurse einzeln belegen.

Nach jedem Kurs besteht die Möglichkeit, eine standardisierte Prüfung abzulegen. Bei bestandener Prüfung erhalten Sie ein bundesweit anerkanntes Zertifikat, mit dem Sie die neu erworbenen Fähigkeiten nachweisen können.

Mit bestimmten Kombinationen von Zertifikaten erreichen Sie übergeordnete Abschlüsse wie z. B. "Finanzbuchhalter/in (XB)". Viele Xpert Business Abschlüsse werden auch als Studienleistung angerechnet.

Die VHS Bruchsal bietet in diesem Semester das Modul 1 der Finanzbuchführung. Auf Anfrage können, bei genügend Nachfrage auch andere Kurse angeboten werden.

50401

Finanzbuchführung Grundlagen Modul 1

Miriam Riedinger-Bartsch

15 Abende

Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112

Gebühr: 278,- EUR / ermäßigt: 209,- EUR

inkl. Lehr- und Übungsbuch

Beginn: Di, 04.02.20

inkl. Lehr- und Übungsbuch

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

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

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



Gemeinsam für mehr Bildung
Volkshochschulverband Baden-Württemberg



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!

Wissenstouren Wasserwelt - 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).

Die Kursgebühren beinhalten (falls nicht anders vermerkt) Eintritte, Führungsprogramm und sämtliche Materialkosten; die Fahrkosten sind anteilig an die Kursleiterin zu bezahlen. Treffpunkte für Karlsruher Kinder bitte mit der Kursleiterin vereinbaren (0721/4903376).

Die Exkursionen sind eine Kooperation der Volkshochschulen Bruchsal und Karlsruhe

10002 D

Geheime Wasserwelt hinter den Kulissen des Naturkundemuseums

Claudia Bruder, Hubert Bruder

Samstag, 07.03.20

Treffpunkt: 10.40 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1, am Fahrkartenautomat

Rückkehr: 18.30 Uhr

Gebühr: 27,- EUR

inkl. Sonderführung, zuzgl. Eintritt 2 Euro und Kosten für ein Bahnticket (inkl. Abholung der Kinder anteilig) an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit Scoolcard bei der Anmeldung bitte angeben.

Sicher kennt Ihr schon die faszinierenden Wasserwelten des Karlsruher Naturkundemuseums. Doch wer weiß schon von den Geheimnissen "hinter den Kulissen"? Mit dem Leiter des Vivariums erkundet Ihr die spannende Welt im Verborgenen: Beleuchtungen, die Heiz- und Wassersysteme u.a. eine leistungsstarke Anlage die täglich fast 2000 Liter demineralisiertes Wasser erzeugt. Die größte Überraschung aber sind die vielen Tiere: Neben Wassertieren und ihren Jungen leben hier Ratten, Mäuse und verschiedene Insekten, da viele Reptilien und Amphibien nur lebende Futtertiere annehmen. Ganz besonders sind die Vorlieben der Seepferdchen. Ihr dürft also gespannt sein! Bitte Rucksack mit Vesper in Box und Getränk in Nachfüllflasche, Regenschutz, Block und Stift, ScoolCard (wenn vorhanden) mitbringen und bitte bei der Anmeldung angeben.

10003 D

Lebensader Wasser: "Wissenstour ins Land der Unsterblichkeit"

Claudia Bruder, Hubert Bruder

Samstag, 28.03.20

Treffpunkt: 10.40 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 3b in S3 Richtung Germersheim (Kursleiterin ist mit Fahrkarte Ihres Kindes im Zug und gibt sich zu erkennen) Abholen der Kinder am Bahnhof Bruchsal Gleis 4

Rückkehr: 17.40 Uhr

Gebühr: 29,- EUR

inkl. Eintritt und Sonderführung zuzgl. Kosten für ein Bahnticket an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit SchoolCard bei der Anmeldung bitte angeben.

Alle ersten Hochkulturen waren die sog. hydraulischen Kulturen, die sich an Flüssen entwickelten und so kann die Bedeutung des Nils, dem längsten Fluss der Welt, für alles Leben im Alten Ägypten nicht hoch genug eingeschätzt werden. Wo es praktisch nie regnete, ernährte der Nil das Land. Er bot Wasser und damit Nahrung und war auch die wichtigste Verkehrsader. Ohne ihn wäre das Land eine lebensfeindliche Wüste. Ihm verdanken wir, dass vor rund 5000 Jahren eine der größten Flussoasen der Erde entstand. Doch wie gelang es den Ägyptern die schwankende Wasserführung des Nils durch Be- und Entwässerungsanlagen auszugleichen um gute Ernten zu erzielen? Ist der Nil auch die Wurzel einer der ersten aller Hochkulturen? Eine spannende Entdeckungsreise ins "Land der Unsterblichkeit" erwartet Euch im REM-Museum der Weltkulturen in Mannheim! Bitte Rucksack mit Vesper in Box und Getränk in Nachfüllflasche, Regenschutz, Block und Stift, ScoolCard (wenn vorhanden) mitbringen und bitte bei der Anmeldung angeben.

10004 D

Riesig im Meer (Große Sonderausstellung und Wasserlabyrinth)

Claudia Bruder, Hubert Bruder

Mittwoch, 15.04.20

Treffpunkt: 09.40 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1, am Fahrkartenautomat

Rückkehr: 19.10 Uhr

Gebühr: 29,- EUR

inkl. Eintritt mit Sonderführung, Workshop und Material zuzgl. Kosten für ein Bahnticket an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit Scoolcard bei der Anmeldung bitte angeben.

Die große Säulenhalle im Schloss Rosenstein in Stuttgart bietet Euch ein echtes Meeresabenteuer. Ihr steigt ins U-Boot, taucht ab und geht auf eine Reise in die geheimnisvolle Welt unter Wasser! Seiwal und Pottwal, Walhai und Weißer Hai: hier begegnet Ihr den Riesen der Meere. Den 13 Meter langen Seiwal werdet Ihr in einer Sonderführung intensiv erkunden ebenso wie die geheimnisvolle Tiefsee. Ihr seht einen 190 Millionen Jahre alten riesigen Fischeosaurier in sensationeller Erhaltung und das gewaltige Gebiss von Megalodon, dem absoluten Schrecken der Weltmeere der Urzeit. Im Workshop stellt Ihr im Zeitraffer die Versteinerung eines Riesenhaizahns her. Anschließend erforschen wir im Wasserlabyrinth die Tiere unserer Gewässer. Bei ungünstigem Wetter gibt es dazu ein spannendes Alternativprogramm. Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen sowie Rucksack mit Vesper in Box und Getränk in Nachfüllflasche, Regenschutz, Block und Stift, Aquariumsnetz (soweit vorhanden).

10013 D

Heimliche Klimaschützer rätselhafte Moore

Claudia Bruder, Hubert Bruder

Sonntag, 26.07.20

Treffpunkt: 09.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1, am Fahrkartenautomat

Rückkehr: 18.30 Uhr

Gebühr: 26,- EUR

inkl. Eintritt und Material zuzgl. Kosten für ein Bahnticket an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit Scoolcard bei der Anmeldung bitte angeben.

Moore sind gigantische Wasserspeicher. Aber wusstet Ihr auch dass sie Topklimaschützer sind? Bei einer spannenden Forschungsreise ins Hochmoor Kaltenbronn wird es mit Experimenten, einer Turmbesteigung und einer Rallye im Infozentrum richtig spannend. Bei Eurer Erkundungstour mit einer Naturpädagogin erwarten Euch einige Überraschungen wie sogar eine echte Schlangenhaut zum Anfassen. Dabei werdet Ihr aber auch Feinde der Moore aufspüren wie z.B. Fichte und Adlerfarn und am Ende wissen, dass wirksamer Moor- und Naturschutz ganz anders aussieht wie bisher gedacht.

Bitte wald- und wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen und Rucksack mit Vesper in Box und Getränk in Nachfüllflasche, Regenschutz, Block und Stift, ScoolCard (wenn vorhanden) mitbringen und bitte bei der Anmeldung angeben.

10005 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, 03.01.20

Treffpunkt: 09.40 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal am Fahrkartenautomat

Bei Bedarf Zustieg Richtung Karlsruhe bei Frau Bruder Tel: 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 Schlangenhöhle 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.



10006 D

Maskenball im Bruchsaler Barockschloss für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Karlsruhe

Claudia Bruder, Sabine Uebereck

Freitag, 07.02.20

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 mitarmor, Gold, Spiegeln und Kronleuchtern zu feiern - das ist ein Traum! Dazu dürft Ihr Euch prächtige Kostüme anziehen wie die Königskinder 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!

10007 D

Rosenmontagsreiten im Alten Schlosspark zu Menzingen - das besondere Faschingserlebnis für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Karlsruhe

Ferienkurs

Claudia Bruder, Elke Marz

Montag, 24.02.20

Abfahrt: 10.10 Uhr

Bahnhof Bruchsal Gleis 2a Zustieg in S 32

Richtung Menzingen (Kursleiterin hat Fahrkarte, ist im Zug und gibt sich zu erkennen)

Ende: 15.30 Uhr

Gebühr: 25,- 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. Bei angekündigtem Sturm/Dauerregen bitte am Vortag zwischen 19 und 21 Uhr die Kursleiterin anrufen (0721/4903376). Bitte warme und wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe (zum Reiten) tragen und Fahrradhelm (zum Reiten), Rucksack mit Vesper in der Box und Getränk in der Mehrwegflasche, Regenschutz sowie Scoolcard (wenn vorhanden) mitbringen.

10008 D Ferienabenteuer mit kinderlieben Hunden bei Wildschwein & Co, 7 bis 13 Jahre Ferienkurs

Claudia Bruder
Montag, 06.04.20
Treffpunkt: 09.40 Uhr
Bahnhof Bruchsal Gleis 1 am Fahrkartenaufomat
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. Sogar die Wildschweine, die dort in weitläufigen Gehegen leben, spielen 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, Trinkbecher, 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).

10009 D Wandern mit Eseln für Kinder von 8 bis ca. 13 Jahre Ferienkurs

Katrin Dickgießer-Weiß
Dienstag, 07.04.20
Treffpunkt: 14.30 Uhr
Treffpunkt: In Bruchsal, Unterführung beim Schlachthof
Rückkehr: ca. 17.00 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).

10010 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, 25.04.20
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.

10011 D Erlebnis-Tag mit Pferden für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Alexandra Lohr
Freitag, 22.05.20
Treffpunkt: 10.00 Uhr
Ende: 16.00 Uhr
Hof Siedental, Siedental 2, 76356 Weingarten
Gebühr: 55,- EUR
inkl. Getränke und Mittagssnack
Auf Hof Siedental in Weingarten lebt eine kleine Pferdeherde. Dorthin laden wir euch für einen Tag lang ein um alles rund um das Pferd und Pony herum zu erfahren. Was sind Pferde für Tiere? Was bedeutet Fluchttier? Was bedeutet Herdentier? Was essen Pferde? Wie schlafen sie und benötigen sie um glücklich und gesund zu sein? Mit diesen und vielen weiteren Fragen beschäftigen wir uns über den Tag hinweg in der Theorie, aber auch in der Praxis. Wir werden die Pferde pflegen, sie hegen, mit ihnen spazieren gehen und auch mal reiten zum Abschluss an diesem Tag. Den Tag lassen wir dann noch gemeinsam mit der Pferdeherde ausklingen und genießen den freundschaftlichen und partnerschaftlichen Kontakt zu ihnen. Angesprochen sind Kinder zwischen dem 8. und dem 12. Lebensjahr, die den Kontakt zu Pferden nicht ausschließlich über das Reiten erfahren möchten. Kinder, die Interesse am Pferd haben und auch die Besonderheiten rund um das Pferd erlernen und erfahren möchten. Mitzubringen: Regenfeste Kleidung, feste Schuhe, lange Hose (für das Reiten) Fahrrad-/Reithelm, Essen, Trinken

10012 D Zirkusvarieté rund ums Pferd im Alten Schlosspark zu Menzingen, mit Badespaß, 7 bis 13 Jahre. Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Karlsruhe Ferienkurs

Claudia Bruder, Elke Marz
Mittwoch, 12.08.20
Treffpunkt: 13.50 Uhr, Zustieg
Bahnhof Bruchsal, Gleis S32 (S-Bahn nach Menzingen) 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 dieser Zirkusvarieté im schönen Alten Schlosspark zu Menzingen seid Ihr die Stars in der Manage! 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 ungefährlicher Badespaß im Schlossteich. 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).



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

**Tageselternverein
Bruchsal Landkreis Karlsruhe Nord e. V.**



Gemeinsam die Zukunft **rocken!**

Melden Sie sich jetzt zu unserem Qualifizierungskurs zur Tagespflegeperson und gestalten Sie gemeinsam mit Kindern unsere Zukunft neu!



Unsere Qualifizierungskurse starten in der Regel jedes Jahr im Januar, Juni und September.

Rufen Sie uns an und fragen Sie nach!
Tel: 07251-981 987-0

Tageselternverein Bruchsal
Tunnelstr. 27, 76646 Bruchsal

www.tageselternverein-bruchsal.de
info@tageselternverein-bruchsal.de

50101 D PowerPoint für Teens ab ca. 12 Jahren - Die GFS steht an

Angela Zeisel
3 Nachmittage
Mittwoch, 17.00 - 19.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 33,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.20
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Teilnehmern 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 Notizen und Handzetteln, usw. ...mit vielen praktischen Übungen!
Voraussetzung: Windows- und Word-Grundlagen.

20002 D Frisurenworkshop für Mädchen ab 10 Jahren

Heike Aichert
Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 15,- EUR
Termin: Sa, 09.05.20
Ihr lernt verschiedene Flechttechniken und übt Frisuren, die Ihr ganz einfach nachfrisieren könnt. Ihr werdet euch wundern, was Ihr mit ein paar Haarklammern alles zaubern könnt. Ihr solltet mindestens schulterlanges Haar haben. Ihr werdet sehen, wie einfach und schnell es geht sich eine schicke Frisur zu machen, lasst Euch überraschen. Die Anleitungen bekommt Ihr mit nach Hause. Bitte mitbringen: Kamm, Bürste, Haargummi Haarklammern (Schieber) und U-Haarklammern; wer hat auch gerne einen Spiegel.

20401 D Zauberei für Kinder ab 8 Jahren

Frank Schilling, Uwe Baldischweiler
Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 50,- EUR
zuzgl. Unkostenbeitrag 5,- EUR, bei den Dozenten zu bezahlen
Termin: Sa, 18.01.20
Auf Harry Potters Spuren oder doch wie bei Merlin? Nein, wie bei echten Zauberkünstlern! Gafraschilli und Baldini zeigen nicht nur kleinere Tricks. Mit Karten lernt man zum Beispiel wie der "Emil" seine Späße treibt und zum Schluss noch durch die Luft springt. Oder wie man aus zwei ganz normalen Karten einen Geldschein herbei zaubert. Nicht nur das, sondern vieles mehr! Wenn man im Kurs richtig gut aufpasst, kann man zuhause das Ganze sogar gleich zum Besten geben und den eigenen Applaus ernten. Auch darf man gerne eigene Zaubertensilien mitnehmen,

sofern man möchte. Gafraschilli hat immer et- was vom Zauberland dabei. Mitzubringen ist Interesse, Spaß und ein normales Päckchen Spielkarten, etwas zu Essen und Trinken.

Achten Sie auf unseren Kurs 40001 „Vokabeln lernen wie im Schlaf“ auf Seite 50.

**40601 D
Realschulprüfungsvorbereitungskurs
Englisch
Ferienkurs
Lehrbuch: Stark Realschulprüfung
Englisch 2019**

Ellen Kattner
4 Vormittage
Dienstag bis Freitag,
jeweils 10.00 - 13.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 44,- EUR
Termine: 14./15./16./17.04.20
Der Kurs bereitet auf die schriftliche Realschulprüfung vor. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Textverständnis, der Wiederholung und Einübung der für die Prüfung erforderlichen Grammatikinhalte, der unregelmäßigen Verben und der Übersetzung/Mediation.

Abi- und Realschul-Prüfungsvorbereitungskurse in Mathe finden Sie ab Januar 2020 auf unserer Homepage unter: www.VHS-Bruchsal.de

Weitere Kurse für Kinder- und Jugendliche finden Sie auch in den Außenstellen im hinteren Programmteil.

Sie sind mit dem Logo:



gekennzeichnet!

Sie sind auf der Suche nach einem passenden Geschenk?

Wie wäre es mit einem Gutschein der Volkshochschule Bruchsal?

Die Geschäftsstelle hilft Ihnen gerne weiter.



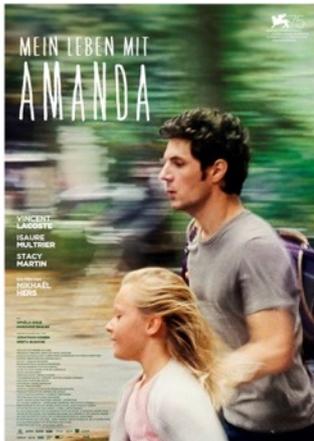
10008 – 20602			Unterwegs mit der VHS – Exkursionen und Tagesveranstaltungen	8 17
10307 10309	30.04.2020 13.05.2020	10.00 Uhr 18.30 Uhr	Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung	19
10303 10312	04.03.2020 17.06.2020	10.00 Uhr 18.30 Uhr	Erbrecht- und Testamentsgestaltung	19 20
10408	06.03.2020	13.30 Uhr	Zwei- und Dreiräder mit Unterstützung	22
10613	31.03.2020	18.00 Uhr	Leben dauert bis zum Schluss – Erste Hilfe bei schwerer Krankheit, Sterben, Tod und Trauer	26
10601 Y	08.07.2020	17.30 Uhr	Sterbenden Menschen beistehen	110
20002 R	17.03.2020	17.30 Uhr	Das perfekte Make-up für die Frau ab 50	99
20004	18.06.2020	09.30 Uhr	Das perfekte Make-up für die Frau ab 50	34
30112	13.01.2020	17.30 Uhr	Yoga 50+	38
30114	08.01.2020	18.00 Uhr	Yoga 50+	38
30101 H	11.01.2020	14.00 Uhr	Qi Gong & Klang	88
30102 H	27.01.2020	19.00 Uhr	Qigong für Anfänger	88
30122	13.01.2020	10.15 Uhr	Qigong	39
30116	10.01.2020	10.00 Uhr	Tai Chi – Meditation in Bewegung	38
30207	09.01.2020	14.00 Uhr	Orthopädische Knieschule	41
30203 F	07.01.2020	09.15 Uhr	Rückenfit 60+	84
30204 F	07.01.2020	10.15 Uhr	Rückenfit 60+	84
30203	09.01.2020	10.15 Uhr	Feldenkrais Methode	40
30205	09.01.2020	11.15 Uhr	Feldenkrais Methode	40
30210 Z	16.01.3020	10.00 Uhr	Ausgleichsgymnastik	112
30218 N	07.01.2020	18.00 Uhr	Wassergymnastik 50+	96
30220 N	10.01.2020	18.00 Uhr	Wassergymnastik 60+	96
30302	17.01.2020	08.30 Uhr	Geistig fit in den Tag starten 60+	43
30303	10.01.2020	10.15 Uhr	Fitness für den Kopf Ganzheitliches Ge- dächtnistraining 60+	44
40601	08.01.2020	09.00 Uhr	Englisch A1, 50+ Anfänger ohne Vor- kenntnisse	51
40601 I	02.03.2020	16.30 Uhr	Englisch A1, 50+ Fortgeschrittene	91
40601 Z	21.01.2020	19.30 Uhr	Englisch mit Muße B1, 50+	113
40602 I	27.01.2020	18.00 Uhr	Englisch A1, 50+ Anfänger ohne Vor- kenntnisse	91
40604	13.01.2020	09.00 Uhr	Englisch A1, 50+ Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	52
40605	07.01.2020	10.30 Uhr	Englisch A1, 50+ Anfänger mit Vor- kenntnissen	52

40606	13.01.2020	10.30 Uhr	Englisch A1/2, 50+	52
40607	09.01.2020	10.30 Uhr	Englisch A1/2, 50+	52
40608	10.01.2020	09.00 Uhr	Englisch A1/2, 50+	52
40613	07.01.2020	09.00 Uhr	Englisch B1, 50+	52
40901 V	14.01.2020	10.00 Uhr	Italienisch A1, 50+ Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	105
40910	08.01.2020	10.30 Uhr	Italienisch A2, 50+	56
42201 F	10.02.2020	18.00 Uhr	Spanisch A2, 50+	86
50100	10.01.2020	10.00 Uhr	Kostenlose Beratung EDV-Kurse	62
50101	31.01.2020	17.00 Uhr	Workshop: „Mobilgeräte - Smartphones, Tablets und Laptops“	62
50102	04.02.2020	17.00 Uhr	Workshop: „Passwortschutz und Datensicherheit für Einsteiger“	62
50103	18.02.2020	17.00 Uhr	Workshop: Meine Daten gehören mir – digitale Selbstverteidigung für Einsteiger“	62
50104	07.02.2020	09.00 Uhr	Grundkurs Android Smartphones	62
50106	03.02.2020	15.30 Uhr	Grundkurs PC	63
50107	06.03.2020	09.00 Uhr	Aufbaukurs Mobilgeräte	63
50109	20.04.2020	15.30 Uhr	Aufbaukurs PC - Vorkenntnissen	63





in Zusammenarbeit mit



20.01.2020

**Mein Leben mit
Amanda
107min, FSK:6**



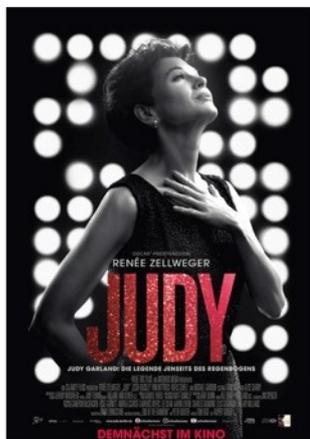
17.02.2020

**Die Frau des
Nobelpreisträgers
101min, FSK:6**



16.03.2020

**Der Glanz der
Unsichtbaren
102min, FSK:6**



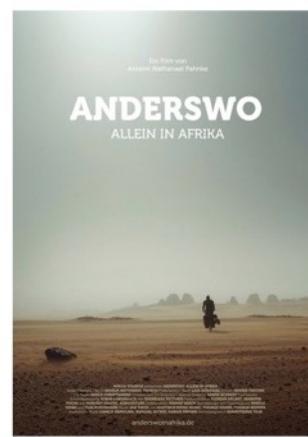
20.04.2020

**Judy
118min, FSK:0**



18.05.2020

**Astrid
123min, FSK:6**



15.06.2020

**Anderswo - allein
in Afrika
103min, FSK:0**

Eintrittspreis 4.- €

**Weitere Infos unter www.neues-altern.de
sowie beim Cineplex Bruchsal, Tel.: 01805-546627**



Bruchsal-Süd

Außenstellenleiterin:
Ursula Tolksdorf
Florian-Geyer-Str. 5
76646 Bruchsal
Tel.: 07251/89765
Fax: 07251/79360
E-Mail:
Ursula.Tolksdorf@Bruchsal.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

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

Veranstaltungsorte:
Konrad-Adenauer-Schule, Hardtfeldplatz 8; Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27;

20501 B Tanzkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger (Paare) Standard/Latein

Silvia Kovarik, Josef Kovarik
4 Nachmittage
Sonntag, 16.00 - 18.00 Uhr
Haus der Begegnung, Familienzentrum, Tunnelstr. 27

Termine werden noch bekanntgegeben
Gebühr: 47,- EUR pro Person
Sie möchten tanzen lernen oder Ihre früheren Tanzschulkenntnisse wieder auffrischen? Wir machen Anfänger/innen und Wiedereinsteigern/innen flinke Beine. Lernen Sie mit viel Spaß einfache Grundschritte und Figuren von Cha-Cha-Cha, Rumba, Wiener Walzer, langsamem Walzer, Jive und Disco Fox. Die Auswahl der Tänze sprechen wir gerne mit den Teilnehmern ab.

20502 B Disco-Fox-Tanzkurs für Anfänger (Paare)

Silvia Kovarik, Josef Kovarik
2 Nachmittage
Sonntag, 14.00 - 16.00 Uhr
Haus der Begegnung, Familienzentrum, Tunnelstr. 27

Termine werden noch bekanntgegeben
Gebühr: 25,- EUR pro Person
Er ist bekannt, beliebt, einfach zu erlernen und kann auf viele Oldies und aktuelle Hits getanzt werden. Der Disco Fox wird von den ersten Grundschritten an erlernt. Freuen Sie sich auf die unzähligen Variationen des abwechslungsreichen Paar-Tanzes. Bei Bedarf kann ein Kurs für Fortgeschrittene eingerichtet werden.



20503 B Hochzeitstanzkurs nicht nur für Brautpaare und Hochzeitsgäste

Silvia Kovarik, Josef Kovarik
2 Nachmittage
Sonntag, 14.00 - 16.00 Uhr
Haus der Begegnung, Familienzentrum, Tunnelstr. 27

Termine werden noch bekanntgegeben
Gebühr: 25,- EUR pro Person
Wir lernen die wichtigsten Tänze für eine Hochzeit, wie Wiener Walzer, langsamer Walzer und Disco-Fox.

Vinyasa Yoga ist ein herausfordernder, dynamischer Yoga-Stil, bei dem wir uns gemeinsam zum Rhythmus des Atems durch kreative, fließende Sequenzen von Asanas (Körperhaltungen) bewegen werden. Durch Atem- und Meditationsübungen richten wir unsere Konzentration auf unseren Körper und auf die Wahrnehmung des Hier und Jetzt aus. In einer regelmäßigen Übungspraxis stärken wir so den Körper ganzheitlich, verbessern unsere Beweglichkeit und Konzentration, verfeinern das Körperbewusstsein und können lernen, unseren Geist zur Ruhe zu bringen und Stress abzubauen.

30101 B Vinyasa Yoga

Petra Böttger
12 Abende
Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 48,- EUR
Beginn: Di, 14.01.20

30104 B Vinyasa Yoga

Petra Böttger
10 Abende
Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Di, 28.04.20

Yoga ist für jeden geeignet, bewirkt ein besseres Körpergefühl, bringt Entspannung und fördert emotionale Ausgeglichenheit. Man muss nicht gelenkig sein, braucht keine Vorkenntnisse.

30102 B Yoga

Petra Böttger
12 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 72,- EUR
Beginn: Di, 14.01.20
Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen mitbringen.



30103 B Yoga

Petra Böttger
12 Abende
Dienstag, 19.40 - 21.10 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 72,- EUR
Beginn: Di, 14.01.20
Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen mitbringen.



30105 B Yoga

Petra Böttger
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Di, 28.04.20
Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen 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.



30106 B Yoga

Petra Böttger
10 Abende
Dienstag, 19.40 - 21.10 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Di, 28.04.20
Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen mitbringen.



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 B

KAPOW® Kardio Power Workout

Klementina Kovac

10 Abende

Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Mi, 08.01.20

30202 B

KAPOW® Kardio Power Workout

Klementina Kovac

10 Abende

Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Mi, 22.04.20

Die Teilnahme
an den Kursen erfolgt
auf eigene Gefahr!
Für Unfälle haftet die Volks-
hochschule nicht.
Wir verweisen die Eltern
auf die Aufsichtspflicht
vor Beginn und nach
Ende der Kurse!

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

30203 B

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, 09.01.20

30204 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, 23.04.20

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

30205 B

AktivFit

Natallia Shkadarevich

11 Abende

Montag, 17.45 - 18.45 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 13.01.20

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme

Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden),

Getränk, feste Schuhe und gute Laune!!!

30206 B

AktivFit

Natallia Shkadarevich

13 Abende

Montag, 17.45 - 18.45 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 54,- EUR

Beginn: Mo, 20.04.20

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme

Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden),

Getränk, feste Schuhe und gute Laune!!!

Effektive Übungen zur Stabilisierung der kompletten Rumpf- und Rückenmuskulatur. Mobilisation sowie Dehnungen der verkürzten Muskulatur und Entspannung fördern das Wohlbefinden und reduzieren Rücken- und Haltungproblematiken. Mitzubringen: Matte.

30207 B

RückenFit

Natallia Shkadarevich

11 Abende

Montag, 18.50 - 19.50 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 13.01.20

Mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung,

kleine Hanteln (falls vorhanden), Getränk und

gute Laune!!! (Gerne auch barfuß oder mit Socken)

30208 B

RückenFit

Natallia Shkadarevich

13 Abende

Montag, 18.50 - 19.50 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 54,- EUR

Beginn: Mo, 20.04.20

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme

Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden),

Getränk und gute Laune!!! (Gerne auch barfuß oder mit Socken)

30209 B

RückenFit

Natallia Shkadarevich

11 Abende

Montag, 19.55 - 20.55 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 13.01.20

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme

Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden),

Getränk und gute Laune!!! (Gerne auch barfuß oder mit Socken)



©Volkshochschulverband BW

30210 B

RückenFit

Natallia Shkadarevich

13 Abende

Montag, 19.55 - 20.55 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 54,- EUR

Beginn: Mo, 20.04.20

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme

Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden),

Getränk und gute Laune!!! (Gerne auch barfuß oder mit Socken)

30211 B

Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode.

Monica Fischer

6 Abende

Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 24,- EUR

Beginn: Do, 23.04.20

Mit der Feldenkraisarbeit können sie lernen,

wie sie Schultern, Nacken, Kiefer und Augen

von unangenehmer Anspannung befreien

können. Es werden zunächst kleine leichte,

später auch komplexe Bewegungen im Lie-

gen, Sitzen und Stehen ausgeführt. So lernen

Sie, sich neue Bewegungsmöglichkeiten zu

erschließen und sich schmerzfreier, leichter

und effektiver zu bewegen. Die Anleitungen

trainieren die Selbst-Wahrnehmung und stei-

gern die Achtsamkeit für selbst erzeugte

Handlungen.

Bitte eine Matte, eine Decke und bequeme

Kleidung mitbringen.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen.

Nähere Informationen siehe Seite 49.

42201 B

Spanisch B2

für Fortgeschrittene

10 Abende

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Zimmer 203

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mo, 13.01.20

Der Kurs beinhaltet Konversation, freie Lektüre und grammatikalische Wiederholungen.



Bruchsal-Heidelsheim

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

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

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

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

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.



30101 C Qigong – Anfänger

Kirstin Brandenburger
10 Abende
Donnerstag, 17.45 - 18.45 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hauptgebäude
Zimmer 6
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Do, 13.02.20
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. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken und ein Getränk.

30104 C Yoga

Monika Bloching
10 Abende
Mittwoch, 17.30 - 18.45 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hauptgebäude
Zimmer 6
Gebühr: 51,- EUR
Beginn: Mi, 05.02.20
Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der sich auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Die einfachen und sanften Körperbewegungen helfen Verspannungen abzubauen, die Muskulatur zu kräftigen, sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Das Herzkreislaufsystem wird reguliert, das Nervensystem gestärkt. Yoga steigert das allgemeine Wohlbefinden und führt zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag. Jeder kann mit der Yogapraxis beginnen. Yoga kennt keine Altersgrenze. Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Wolldecke, bequeme Kleidung.



© 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 durchgeführt.

30201 C Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 5 bis 7 Jahren

Karlheinz Bollheimer
4 Nachmittage
Dienstag, 16.15 - 17.15 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hauptgebäude
Zimmer 6
Gebühr: 28,- EUR
Beginn: Di, 16.06.20
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.



30202 C Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 8 bis 11 Jahren

Karlheinz Bollheimer
4 Nachmittage
Dienstag, 17.15 - 18.15 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hauptgebäude
Zimmer 6
Gebühr: 28,- EUR
Beginn: Di, 16.06.20
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.



30203 C Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode.

Monica Fischer
8 Abende
Montag, 19.30 - 20.30 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Zimmer 6, Altbau OT Heidelsheim
Gebühr: 33,- EUR
Beginn: Mo, 02.03.20
Mit der Feldenkraisarbeit können sie lernen, wie sie Schultern, Nacken, Kiefer und Augen von unangenehmer Anspannung befreien können. Es werden zunächst kleine leichte, später auch komplexe Bewegungen im Liegen, Sitzen und Stehen ausgeführt. So lernen Sie, sich neue Bewegungsmöglichkeiten zu erschließen und sich schmerzfreier, leichter und effektiver zu bewegen. Die Anleitungen trainieren die Selbst-Wahrnehmung und steigern die Achtsamkeit für selbst erzeugte Handlungen. Bitte eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.



30215 C

Aqua-Zumba®

Natallia Shkadarevich
12 Nachmittage
Samstag, 13.00 - 14.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 48,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.20

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.

30219 C

Aqua-Fitness

Andrea Zorn, Natallia Shkadarevich
12 Abende
Dienstag, 21.00 - 22.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 48,- EUR
Beginn: Di, 07.01.20

Wassertiefe: 1,25 m
Aqua-Fitness ist eine Wassergymnastik mit Übungsprogrammen zur Steigerung Ihres Wohlbefindens. Die besonderen Eigenschaften des Wassers, wie Auftriebskraft, Wasserwiderstand und Wasserdruck sind Garant für positive Wirkungen auf den menschlichen Körper, u.a. Entlastung von Muskeln und Gelenken, aber auch Sicherheit bei Bewegungen und Förderung der Durchblutung.

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!

30234 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, 07.01.20

30235 C

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger

Janine Cordier
12 Nachmittage
Mittwoch, 15.45 - 16.30 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.20

30236 C

Schwimmen für Kinder

von 5 bis 7 Jahren – Anfänger

Ramona Huber, Joachim Huber
10 Vormittage
Sonntag, 11.15 - 12.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: 12.01.20



©BillionPhotos_fotolja.com

30237 C

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger

Renate Braun
10 Nachmittage
Montag, 15.45 - 16.30 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 43,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20

30238 C

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger

Martin Schmidt
10 Nachmittage
Freitag, 16.30 - 17.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 38,- EUR
Beginn: Fr, 31.01.20

30239 C

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Aufbaukurs

Janine Cordier
12 Nachmittage
Mittwoch, 16.30 - 17.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.20
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30240 C

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Aufbaukurs

Renate Braun
10 Nachmittage
Montag, 16.30 - 17.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 43,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30241 C

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Aufbaukurs

Martin Schmidt
10 Nachmittage
Freitag, 15.00 - 15.45 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 38,- EUR
Beginn: Fr, 31.01.20
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30244 C

Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren – Fortgeschrittene Vertiefung und weitere Disziplinen

Ramona Huber, Joachim Huber
10 Vormittage
Sonntag, 10.00 - 11.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 84,- EUR
Beginn: 12.01.20
Für Kinder, die das Seepferdchen erworben haben und mindestens eine bis zwei Bahnen Brustschwimmen können.

30245 C

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Fortgeschrittene

Martin Schmidt
10 Nachmittage
Freitag, 15.45 - 16.30 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 38,- EUR
Beginn: Fr, 31.01.20
Für Kinder, die das Seepferdchen erworben haben oder mindestens eine Bahn Brustschwimmen können.

30247 C

Schwimmakademie – Kraulen

Ramona Huber, Joachim Huber
10 Vormittage
Sonntag, 12.15 - 13.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 84,- EUR
Beginn: 12.01.20
Die Schwimmakademie ist ein Dauerangebot für alle, die ihren Schwimmstil verbessern und energieeffizienter durchs Wasser gleiten möchten.

Wir verbessern die Koordination, Kraft und Ausdauer verbunden mit einem individuellen Schwimmtechnik-Training und abwechslungsreichen Schwimmplänen.

Wir gehen auf individuelle Bedürfnisse und Wünsche ein. Für eine bessere Fehleranalyse führen wir regelmäßig Über/unter Wasser Videoschulungen durch.

Voraussetzungen zur Teilnahme: 2 Bahnen Kraulschwimmen mit regelmäßiger Atmung.



Gemeinsam
für mehr Bildung



Bruchsal – Untergrombach Bruchsal – Obergrombach

Außenstellenleiterin:
Birgit Bender
Tel.: 07251/3675811
(vormittags)
E-Mail:
bender.untergrombach@gmail.com

Anmeldungen per E-Mail sind erst mit Bestätigung gültig. Bitte nur mit Angabe der Adresse, Telefonnummer und Bankverbindung

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

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

Veranstaltungsorte:
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Joß-Fritz-Str. 30; AWO Cafeteria Haus Silbertal, Ste.-Marie-Aux-Mines-Str. 24; TSV-Heim Untergrombach, Joß-Fritz-Str. 26; Burgschule Obergrombach, Danzberg 9;

Der Michaelsberg bietet eine einzigartige Vielfalt seltener und besonderer Pflanzen. Es werden die zur jeweiligen Jahreszeit blühenden Heilkräuter mit ihren spezifischen Merkmalen wie Farbe, Blütenform, Blattform und Wurzeln gezeigt. Sie erfahren Wissenswertes über Inhaltsstoffe und Verwendung der Kräuter und bekommen praktische Hinweise, wie Sie die Kräuter für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit nutzen können.

10001 E
Heilkräuterwanderung auf dem Michaelsberg
Sonja Walther
Treffpunkt 11.00 Uhr:
auf dem öffentlichen Parkplatz der Michaelsbergkapelle
Gebühr: 12,- EUR
Termin: Sa, 25.04.20
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, 09.05.20
Voranmeldung erforderlich!
Im Mai und Juni können Sie zudem zahlreiche seltene Orchideenarten in ihrer Blüte bewundern.
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, 23.05.20
Voranmeldung erforderlich!
Im Mai und Juni können Sie zudem zahlreiche seltene Orchideenarten in ihrer Blüte bewundern.
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, 20.06.20
Voranmeldung erforderlich!
Im Mai und Juni können Sie zudem zahlreiche seltene Orchideenarten in ihrer Blüte bewundern.
Bitte festes Schuhwerk anziehen. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

10601 E
Glücklich sein – Packen wir es an
Vortrag
Reinhard Mieschalla
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mi, 22.04.20
Voranmeldung erforderlich!
Wie gehe ich mit mir selbst um? Kann ich andere Menschen verändern? In diesem Vortrag werden Wege aufgezeigt, wie wir durch einen liebevollen Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen unseren persönlichen Weg ins Glück finden und zufrieden und gelassen werden.

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 Silbertal,
Ste.-Marie-aux-Mines-Str. 24
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 03.02.20
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.



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 E
Hatha-Yoga
Monika Bloching
10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Joß-Fritz-Schule
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Do, 06.02.20
bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke.



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 Schindwein
9 Abende
Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr
TSV-Heim Untergrombach
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Do, 05.03.20
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, 15.01.20

Sie wünschen sich Entspannung und wollen gleichzeitig etwas für Ihren Körper tun? Dann sind Sie bei Yoga genau richtig. Yoga kräftigt und dehnt den Körper, entspannt alle Sinne, beruhigt Ihren Geist und schenkt Ihnen inneres Glück. Kleine Beschwerden, wie Rücken- und Nackenschmerzen oder Kopfweh können gelindert werden. Offenheit, Neugierde und ein bisschen Geduld sind auf jeden Fall hilfreich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke.

30105 E Yoga für Anfänger oder mit geringen Vorkenntnissen

Anda Lauber

12 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr

Burgschule Obergrombach

Gebühr: 72,- EUR

Beginn: Mi, 15.01.20

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke.

30106 E Progressive Muskelentspannung nach Dr. E. Jacobsen

Bettina Spengler

10 Abende

Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

Burgschule Obergrombach

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Mo, 17.02.20

PME als Übung zur Achtsamkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und dem Alltag mit Ruhe und Gelassenheit begegnen. Bitte mitbringen: Yoga- o. Isomatte, Decke, Nackenrolle oder -kissen und bequeme Kleidung.

Diese Kurse sind geeignet, wenn man präventiv seinen Rücken stärken und seine Körperhaltung optimieren möchte. Dazu gehört ebenfalls die Verbesserung der Beweglichkeit und der Kraft-Ausdauer. Mit passender Musik wird die Stunde untermauert und mit Stretching und Entspannung beendet.

30201 E Rückenfitness

Heike Ziegler

12 Abende

Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Burgschule Obergrombach

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: 09.01.20

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, zwei Tennisbälle, evtl. Igelball und kleinen glatten Ball (Kinderball).

30202 E Rückenfitness

Miriam Boschert

10 Abende

Dienstag, 19.45 - 20.45 Uhr

Burgschule Obergrombach

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Di, 21.01.20

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, zwei Tennisbälle, evtl. Igelball und kleinen glatten Ball (Kinderball).

30203 E Bauch, Beine, Po – Ganzkörpertraining

Christian Krieg

10 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Burgschule Obergrombach

Gebühr: 42,- EUR findet nicht am 28.02. statt

Beginn: Do, 16.01.20

Das gesundheitsorientierte, dynamische

Training bringt den Körper in Schwung.

Durch aerobe, rhythmische Übungen wird die

Fettverbrennung aktiviert, das Bindegewebe

gesteigert und die Problemzonen beseitigt.

Bitte mitbringen: Matte, feste Hallenturn-

schuhe, Handtuch, Getränk.

30204 E

Pilates

Florentina Degen

12 Abende

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Burgschule Obergrombach

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Mo, 13.01.20

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!

die Speisen, die unter diesem sehr allgemeinen Oberbegriff zusammengefasst werden. Es ist diese Mischung aus würzig, scharf, säuerlich und süß, die inzwischen die ganze Welt begeistert. Von Fisch und Meeresfrüchten über Geflügel bis hin zu deftigen Fleischgerichten und reinen Gemüse-Currys: eine große Auswahl an frischen, gesunden und fantastisch gewürzten Gerichten lässt uns tief in die aromareiche, indische Küche eintauchen. Fehlen dürfen dabei natürlich auch nicht diverse Beilagen wie das frisch gebackene indische Pfannbrot "Chapati" und köstlich erfrischende Raitas.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste.

30502 E Kulinarische Reise durch Südamerika

Alexandra Avunduk

Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr

Joß-Fritz-Schule, Lehrküche, Zi. 011

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. ca. 14 EUR Lebensmittelkosten, bei

der Dozentin zu bezahlen

Termin: Fr, 06.03.20

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

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste.

30503 E Georgien - Supra – Kulinarischer Genuss zwischen Kaukasus und Schwarzem Meer

Alexandra Avunduk

Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr

Joß-Fritz-Schule, Lehrküche, Zi. 011

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. ca. 14 EUR Lebensmittelkosten, bei

der Dozentin zu bezahlen

Termin: Fr, 08.05.20

Seit ein, zwei Jahren gehört das bis dahin relativ unbekanntere Georgien zu den Reisezielen die sich als Magnet entpuppt haben. Die einzigartigen Landschaften, die Gastfreundschaft der Bewohner und nicht zuletzt die von europäischen, orientalischen und asiatischen Einflüssen geprägte phantasievolle Küche lassen die Reisenden in den höchsten Tönen schwärmen. Speziell die Supra - ein Teil dieser Kultur, bezeichnet ein ausgedehntes Festmahl in größeren wie kleineren Runden - wird ausgiebig zelebriert. Wir bereiten gefüllte Fladenbrote, die Soßen und Dips Ajika, Tkemali und Bage die zu allem gereicht werden, kleine gefüllte Teigtäschchen, üppige Salate, Fisch mit Granatapfel, Fleischtopfe und nicht zu vergessen eines der köstlichen Desserts. Zusammen genießen wir köstlichstes Essen und erleben das georgische Lebensgefühl in seiner Einzigartigkeit.

Sie sind auf der Suche
nach einem passenden
Geschenk?

Wie wäre es mit einem
Gutschein der
Volkshochschule
Bruchsal?

Die Geschäftsstelle hilft
Ihnen gerne weiter.



30501 E Indische Currys

Alexandra Avunduk

Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr

Joß-Fritz-Schule, Lehrküche, Zi. 011

Gebühr: 19,- EUR

zuzgl. ca. 14 EUR Lebensmittelkosten, bei

der Dozentin zu bezahlen

Termin: Mi, 29.01.20

Currys sind wohl das typische Nationalgericht auf dem indischen Subkontinent.

Doch so vielfältig und variantenreich wie das Land selbst ist, so unterschiedlich sind auch

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste.

30504 E

Kulinarische Reise nach Griechenland

Alexandra Avunduk

Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr

Joß-Fritz-Schule, Lehrküche, Zi. 011

Gebühr: 19,- EUR

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

Termin: Mi, 08.07.20

Griechenland ist eines der beliebtesten Reise Länder Europas. Natürlich wegen der Strände, der idyllischen Inseln, der pittoresken Städtchen. Aber durchaus auch wegen der fantastischen Küche! Wer schon in Griechenland war, weiß, dass dieses Land kulinarisch viel zu bieten hat.

Vor Ort wächst knackiges Gemüse, wird das weltbeste Olivenöl gepresst und der frischeste Fisch gefangen. Aus diesen Zutaten zaubern die Griechen frische, leichte Gerichte, die mal vegetarisch, mal mit Fisch oder Fleisch daherkommen. Raffinierte Kreationen machen die neue griechische Küche aus. Wobei die traditionellen Klassiker und griechischen Spezialitäten natürlich nicht fehlen dürfen - hier kommen sie in modernen Variationen daher. Abwechslungsreich und sehr lecker bereiten wir ein griechisches kalt-warmes Buffet zu das alle kulinarischen Wünsche erfüllt.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste.



Bad Schönborn

**Außenstellenleiterin:
Annette Wilhelm
Rote-Brunnen-Weg 17
76669 Bad Schönborn
Tel.: 07253/8454027**

E-Mail:

vhs.badschoenborn@gmx.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

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

Anmeldungen schriftlich oder per E-Mail mit SEPA-Lastschriftmandat. Anmeldungen per Mail sind erst mit Bestätigung gültig.

Veranstaltungsorte:

Bürgerhaus OT Langenbrücken, Trechterweg (Hintereingang beim Feuerwehrhaus); Michael-Ende-Gemeinschaftsschule OT Mingolsheim, Schönbornallee 30 (am Kreisel); Schönbornhalle OT Mingolsheim, Ahornstr. 49; Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken, Huttenstr. 21; Ohrenberghalle OT Mingolsheim, Pestalozzistr. 3.

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, 14.01.20

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.

Wollten Sie schon immer mit dem Nähen anfangen? Tun Sie es jetzt! Unter fachmännischer Anleitung werden Ihre Wünsche Realität. Mit dem Fachwissen der Dozentin werden die Teilnehmer 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.

Sie haben bereits Vorkenntnisse und möchten Ihre Nähfähigkeiten vertiefen oder neue Inspiration finden? Dann sind Sie hier ebenfalls 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, Kopiergerät. Bitte möglichst eigene Nähmaschine mitbringen. Ansonsten stehen im Kurs welche zur Verfügung.

20901 F

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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: 08./22.02.20

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmern/innen angeboten.

20902 F

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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: 07./21.03.20

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmern/innen angeboten.

Das neue Herbstprogramm erscheint am 08. Juli 2020.



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, 13.01.20
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, 13.01.20
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.
Ein Quereinstieg ist 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
6 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Schönbornhalle UG, Sportlereingang
Gebühr: 36,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.20
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke, ein festes Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

©Yoga Pressmaster_shutterstock.com



30104 F Yoga – Mittelstufe

Odette Marowski
6 Abende
Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr
Schönbornhalle UG, Sportlereingang
Gebühr: 36,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.20
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, 04.03.20
Pilates ist ein ganzheitliches Training, welches keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck kennt. Auf sanfte und doch sehr effiziente Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Die Bewegungen werden sehr bewusst, mit hoher Konzentration, Kontrolle und begleitender Atmung ausgeführt. Durch regelmäßiges Pilates-Training wird die Körperhaltung aufrechter, der Bauch wird flacher und fest, der Rücken wird gestärkt, die Gelenke werden beweglicher. Pilates bewirkt eine bessere Körperbalance und somit harmonischere und gesündere Bewegungen im Alltag.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, Isomatte, Kissen und großes Handtuch.

30202 F Pilates

Petra Otten
10 Abende
Donnerstag, 19.05 - 20.05 Uhr
UG der Schönbornhalle, Eingang Außentreppe an der Ahornstraße
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Do, 05.03.20

Sie sollten bereits das "Powerhouse" und die Flankenatmung beherrschen. Bekannte Pilates-Übungen werden weiter ausgebaut, neue erlernt und anschließend zu kleineren, fließenden Übungsabläufen zusammengebaut. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte, warme Socken, Kissen und großes Handtuch.

Mit wohltuenden und kräftigen Bewegungsübungen vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerneuernde Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

30203 F Rückenfit 60+

Astrid Raatz
12 Vormittage
Dienstag, 09.15 - 10.15 Uhr
Schönbornhalle UG, Sportlereingang
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Di, 07.01.20
Bitte mitbringen: fest Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportkleidung.

30204 F Rückenfit 60+

Astrid Raatz
12 Vormittage
Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Schönbornhalle UG, Sportlereingang
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Di, 07.01.20
Bitte mitbringen: fest Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportkleidung.

30205 F Rückenfit – bewegen, statt schonen

Brigitte Reichert
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Schönbornhalle UG, Sportlereingang
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20
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

Rückenfit – bewegen, statt schonen

Brigitte Reichert
10 Abende

Dienstag, 19.30 - 20.30 Uhr
Schönbornhalle UG, Sportlereingang
Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Di, 14.01.20

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 Haltungsfelder 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, 04.03.20

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

Männerymnastik

Friedbert Gassner
10 Abende

Montag, 19.15 - 20.15 Uhr
Schönbornhalle UG, Sportlereingang
Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Mo, 13.01.20

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.



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!

Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.

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.

30209 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: 62,- EUR

Beginn: Mo, 13.01.20

30210 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, 13.01.20

30211 F

Schwimmen für Kinder

von 6 bis 8 Jahren –

leichten / mittlere Vorkenntnisse

Herbert Bender
10 Nachmittage

Montag, 16.00 - 16.45 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT
Langenbrücken

Gebühr: 46,- EUR

Beginn: Mo, 13.01.20

30212 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, 13.01.20

30213 F

Schwimmen für Kinder

bis 9 Jahre –

Fortgeschrittene und Schwimmer

neue Disziplinen

Herbert Bender
10 Nachmittage

Montag, 17.30 - 18.15 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT
Langenbrücken

Gebühr: 46,- EUR

Beginn: Mo, 13.01.20

30214 F

Schwimmen für Kinder

von 5 bis 6 Jahren –

Anfänger ohne oder geringe

Vorkenntnisse

Natallia Klimovets
10 Nachmittage

Donnerstag, 16.15 - 17.00 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT
Langenbrücken

Gebühr: 62,- EUR

Beginn: Do, 16.01.20

30215 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, 16.01.20



©BillionPhotos_fotolia.com

30216 F

Schwimmen für Kinder

bis 9 Jahre –

Vertiefung nach dem Seepferdchen

Natallia Klimovets
10 Nachmittage

Donnerstag, 17.45 - 18.30 Uhr
Kleinschwimmhalle Grundschule
OT Langenbrücken

Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Do, 16.01.20
Für Kinder, die bereits das "Seepferdchen" erworben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. In diesem Kurs werden die Grundfertigkeiten des Brustschwimmens, Tauchens und Springens gefestigt.

30217 F
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Anfänger ohne / geringe Vorkenntnisse



Natallia Klimovets
10 Nachmittage
Freitag, 15.00 - 15.45 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Fr, 17.01.20

Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben. 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.

30218 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, 17.01.20
Kenntnisse werden gefestigt und verbessert. Es besteht die Gelegenheit zur Abnahme des Schwimmabzeichens "Seepferdchen".

30219 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: 62,- EUR
Beginn: Sa, 18.01.20

30220 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, 18.01.20

30221 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, 18.01.20

30222 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, 18.01.20
Für Kinder, die bereits das "Seepferdchen" haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. In diesem Kurs werden die Grundfertigkeiten des Brustschwimmens, Tauchens und Springens gefestigt.

30223 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, 18.01.20
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 49.



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, 10.02.20

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, 12.02.20



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/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Veranstaltungsorte:
Alte Schule, Schulstr. 3; Erich-Kästner Schule, Hebelstr. 1; Mehrzweckhalle Kronau, Jahnstr. 10

20701 G
Mandalas selbst entwerfen

Heike Hattenkerl
10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mi, 18.03.20
Die Wirkung eines Mandalas durch Farben ist faszinierend. Aber auch das Erstellen der Mandalas ist spannend. Sie können auf verschiedene Weise hergestellt werden. Der Phantasie sind bei der Gestaltung keine Grenzen gesetzt. Das Ausmalen eines Mandalas kann entspannend und beruhigend wirken. Es kann beim Nachdenken helfen, oder helfen sich zu konzentrieren.

Das Mandala wirkt also wie eine Art All-Round-Talent, wenn es darum geht, sich wohl zu fühlen und die Gefühle ins Gleichgewicht zu bringen.

Bitte mitbringen: Mal- und Zeichenblock DIN A4; Bleistift und Spitzer, Radiergummi, Zirkel, Winkelmesser, schwarzen Stabilo fein (0,4), schwarzen Stabilo dick (0,8), Unterlage aus Pappe, Buntstifte oder Filzstifte und VIEL FANTASIE!

30101 G Hatha-Yoga

Agata Ludwiczak
10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Alte Schule, Dachgeschoss
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Do, 13.02.20

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.



30103 G Yoga

Hilde Schlindwein
10 Abende
Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr
Alte Schule, Dachgeschoss
Gebühr: 67,- EUR
Beginn: Di, 11.02.20
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.



©Robert Kneschke_fotolia.com

30104 G Yoga

Hilde Schlindwein
10 Abende
Dienstag, 19.15 - 20.45 Uhr
Alte Schule, Dachgeschoss
Gebühr: 67,- EUR
Beginn: Di, 11.02.20
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 rückerchonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

30201 G Rückenfit

Astrid Raatz
10 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule, Aula
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 23.01.20
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.

30202 G Rückenfit

Astrid Raatz
12 Abende
Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Erich Kästner Schule, Aula
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Do, 23.01.20
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.

30203 G Rückenfit

Astrid Raatz
10 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule, Aula
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Di, 21.01.20
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.

Diese Kurse vermitteln die Inhalte der Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik. Leichte Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit werden geübt, sowie gezielte Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur und Faszien. An jedem Kurstag werden die letzten 20 Minuten für die Entspannung mit Klangschalen genutzt.

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, 08.01.20
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und Sportbekleidung.

30205 G Wirbelsäulengymnastik und anschließender Entspannung mit Klangschalen

Karin Federle
10 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.15 Uhr
Erich Kästner Schule, Aula
Gebühr: 57,- EUR
zuzgl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mi, 22.04.20
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und Sportbekleidung.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 49.

40601 G Englisch A2 für Fortgeschrittene mit mäßigen Kenntnissen

Lehrbuch: Fairway new A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501612-5
Elizabeth Jean Baumgarten
10 Abende
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR
Beginn: Mo, 16.03.20

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 kennt kein Alter. Es weckt in jedem Menschen nicht genutzte Kraftquellen und löst somit körperliche, geistige und seelische Energieblockaden. Stärkt das Immunsystem, fördert ein ausgeglichenes stabiles Nervensystem und seelisches Wohlbefinden, hilft uns beim richtigen Umgang mit Stress und steigert unsere Lebensqualität. Durch Weiterentwicklung mit Yoga zur Topform bis ins hohe Alter.

30102 G Yoga am Vormittag

Hilde Schlindwein
10 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Alte Schule, Dachgeschoss
Gebühr: 67,- EUR
Beginn: Di, 11.02.20
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.



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, 03.03.20

40801 G
Französisch A1/A2
Fortgeschrittene
Lehrbuch: Voyages neu, A1 Ende/A2
Ellen Geiger
10 Abende
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR
Beginn: Mo, 02.03.20



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/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Anmeldung per E-Mail bitte nur mit
SEPA-Lastschriftmandat, Adresse u.
Telefonnummer.

Schriftliche Anmeldungen
ausschließlich an:
Bürgermeisteramt Forst
-Bürgerbüro-
Weiherer Straße 1
76694 Forst
Tel.: 07251/780-180 oder 780-181
Fax: 07251/780-183

Veranstaltungsorte:
Jägerhaus, Schwanenstr. 24;
Schwimmbhalle der Lußhardtsschule,
Sudetenstr. 1; Waldseehalle, Ham-
brücker Str. 67



©babimu_fotolia.com

20001 H
Kindergeburtstage in Forst (kreativ)!
Feiern sie ihren Kindergeburtstag
über die VHS

Nadine Münch
Samstag, 00.00 Uhr
Gebühr: 115,- EUR
inkl. Materialkosten
Termin: Sa, 29.02.20
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.

Kid-Fit-Fun® will Sport, Spiel und Bewe-
gungsfreude ab dem Kleinkindalter vermit-
eln. Kinder und Teenager wollen wir dabei
begleiten und nachhaltig fördern. Nur so
wird sportliche Betätigung einen hohen
Stellenwert im Leben unserer Kinder ein-
nehmen.

20501 H
Kids Fit Fun®
von 3 bis 6 Jahren

Poonam Ahuja
10 Nachmittage
Freitag, 16.00 - 16.50 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 36,- EUR
Beginn: Fr, 07.02.20
Kursinhalt: altersgemäße Bewegungsförde-
rung auf allen Ebenen, gruppenspezifische
Spiele zur räumlichen Orientierung und sozi-
alen Erfahrung mit anderen Kindern, tänzeri-
sche Bewegungselemente in kleinen Choreo-
graphien mit einfachen Schrittkombinationen.

20502 H
Kids Fit Fun®
von 7 bis 10 Jahren

Poonam Ahuja
10 Nachmittage
Freitag, 17.00 - 17.50 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 36,- EUR
Beginn: Fr, 07.02.20
Kursinhalt: altersgemäße Bewegungsförde-
rung auf allen Ebenen, gruppenspezifische
Spiele zur räumlichen Orientierung und sozi-
alen Erfahrung mit anderen Kindern, tänzeri-
sche Bewegungselemente in kleinen Choreo-
graphien mit einfachen Schrittkombinationen.

30101 H
Qigong & Klang-Workshop

Martina Schneider
Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 15,- EUR
Termin: Sa, 11.01.20
An diesem Nachmittag dürfen Sie in verschie-
dene Qi Gong-Übungsreihen hineinspüren.
Der Schwerpunkt wird auf den 18 Harmonie-
Übungen und dem Wirbelsäulen Qigong sein.
Die Übungen sind für jedes Alter geeignet und
können auch sitzend auf einem Stuhl durch-
geführt werden.
Den Nachmittag lassen wir mit einer entspan-
nenden Klangreise mit Klangschalen ausklin-
gen. Freuen Sie sich auf eine harmonisch be-
wegte, klangvolle, kleine Auszeit.
Neben bequemer Kleidung benötigen Sie
eine Yogamatte, ein kleines Kissen, warme
Socken oder leichte Sportschuhe und eine
Decke. Bitte bringen Sie auch ein Getränk mit.

Qigong ist eine traditionelle chinesische
Gesundheitsgymnastik und stimuliert den
gesamten Körper, ist wohltuend und ver-
hilft zum alten chinesischen Gesundheits-
ideal 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 Ge-
sundheit und Verbesserung des Allge-
meinbefindens. Die Teilnahme an den An-
fänger-Kursen setzt keine besonderen
Kenntnisse und Fähigkeiten voraus.

30102 H
Qigong – Anfänger

Kirstin Brandenburger
10 Abende
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mo, 27.01.20



30103 H
Qigong – Anfänger

Kirstin Brandenburger
10 Abende
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mo, 04.05.20



30104 H

Qigong – Idogo für Fortgeschrittene

Kirstin Brandenburger
10 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Di, 28.01.20

30105 H

Qigong – Idogo für Fortgeschrittene

Kirstin Brandenburger
10 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Di, 05.05.20

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.



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.

30106 H

Hatha Yoga am Morgen

Ursula Budgereit
10 Vormittage
Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Do, 09.01.20
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

30107 H

Hatha-Yoga

Petra Leibold
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 74,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20

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

Petra Leibold
8 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 59,- EUR



Beginn: Mo, 20.04.20

Sie benötigen bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

30109 H

Hatha-Yoga

Deepika Gisy
10 Abende
Montag, 20.00 - 21.30 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 74,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, eine Matte, eine Decke sowie ein festes Sitzkissen.



30110 H

Hatha-Yoga

Deepika Gisy
5 Abende
Montag, 20.00 - 21.30 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 37,- EUR
Beginn: Mo, 27.04.20

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, eine Matte, eine Decke sowie ein festes Sitzkissen.



30111 H

Hatha-Yoga

Dieter Bender
12 Abende
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 89,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.20

Sie benötigen bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.



Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig!

30112 H

Hatha-Yoga

Dieter Bender
12 Abende
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 89,- EUR
Beginn: Mi, 29.04.20

Sie benötigen bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.



30113 H

Ein Nachmittag für Dich – Entspannungsworkshop

Martina Schneider
Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 15,- EUR
Termin: Sa, 15.02.20

Tauchen Sie ein in die Welt der Entspannung. Lassen Sie den Alltag einfach hinter sich und erleben Sie die wirkungsvollen Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive 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.

©Yoga Pressmaster_shutterstock.com



Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yoga Stil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Es geht vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Yin Yoga eignet sich besonders als Ausgleich zu eher bewegungsorientierten Yoga-Praktiken, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren. Für Teilnehmer/innen mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet.

30114 H

Yin-Yoga

Klementina Kovac
10 Abende
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Do, 16.01.20
Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

30115 H

Yin-Yoga

Klementina Kovac
10 Abende
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Do, 23.04.20
Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

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.

30201 H

KAPOW® Cardio Power Workout

Klementina Kovac
10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Waldseehalle, Raum Waldseeblick
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Do, 16.01.20

30202 H
KAPOW® Cardio Power Workout

Klementina Kovac
10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Waldseehalle, Raum Waldseeblick
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Do, 23.04.20

30203 H
Zumba® Fitness

Karina Köhler-Del Pozo
12 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 59,- EUR
Beginn: Mi, 04.03.20
Zumba® Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Ein Zumba® Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Die Tanzbewegungen und -schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf die verschiedensten Muskelgruppen und nicht zuletzt unseren wichtigsten Muskel überhaupt - das Herz.
Bitte mitbringen: Fitnessschuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und ein Getränk.

30204 H
Pilates

Renate Debelt
10 Abende
Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 52,- EUR
Beginn: Di, 03.03.20
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse erforderlich! In jedem Alter geeignet!
Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte.

30205 H
Rund um den Rücken

Elena Schoog
12 Abende
Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr
Waldseehalle, Raum Waldseeblick
Gebühr: 48,- EUR
Beginn: Mi, 29.01.20
Ein den gesamten Körper umfassendes Trainingsprogramm zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung mit Schwerpunkt Bauch- und Rückenmuskulatur. Zusätzlich helfen Wahrnehmungsübungen eine aufrechte Körperhaltung zu entwickeln.

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.

30206 H
Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger
10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.20
Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen, kleines Handtuch.

30207 H
Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger
10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mi, 22.04.20
Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen, kleines Handtuch.

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!

30208 H
**Schwimmen für Kinder
von 5 bis 7 Jahren –
Anfänger**

Silke Riehl
15 Nachmittage
Donnerstag, 15.30 - 16.15 Uhr
Schwimmhalle der Lußhardtschule
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Do, 16.01.20
Bitte Bademantel oder großes Handtuch, Bad sandals und Duschgel mitbringen.

Aus Gründen der Wassertiefe sollten die Teilnehmer bei allen Schwimmkursen größer als 115 cm sein!!!!

30209 H
**Schwimmen für Kinder
von 5 bis 7 Jahren –
Anfänger**

Silke Riehl
15 Nachmittage
Donnerstag, 16.15 - 17.00 Uhr
Schwimmhalle der Lußhardtschule

Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Do, 16.01.20
Bitte Bademantel oder großes Handtuch, Bad sandals und Duschgel mitbringen.

30210 H
**Schwimmen für Kinder
von 5 bis 7 Jahren –
Anfänger**



Silke Riehl
15 Nachmittage
Donnerstag, 17.00 - 17.45 Uhr
Schwimmhalle der Lußhardtschule
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Do, 16.01.20
Bitte Bademantel oder großes Handtuch, Bad sandals und Duschgel mitbringen.

30301 H
**Stoffwechseloptimierung
bei chronischen Erkrankungen
Vortrag**

Cornelia Dinger
Dienstag, 19.30 Uhr
Jägerhaus, Huttenstube
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Di, 17.03.20
Voranmeldung erforderlich!
Der Stoffwechsel, auch Metabolismus genannt, ist unsere treibende - lebenserhaltende Kraft. Er sorgt für die Umwandlung aller aufgenommenen Nahrungsmittel. Am Tag um Energie zur Verfügung zu stellen, in der Nacht zur Regeneration und Entgiftung. Sind Katabolismus und Anabolismus nicht im Ausgleich, versucht der Körper dies zu kompensieren. Sind jedoch die Organe nicht mehr in der Lage zu kompensieren, kommt es erst zu Symptomen wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit, dann zu Krankheiten wie z.B. Diabetes mellitus, Arthritis, Rheuma, Arteriosklerose, Osteoporose, Gicht, chronische Entzündungen und Schilddrüsendysfunktionen. Als Ursachen beschreiben Prof. Dr. Jürgen Schole und R. Wolfgang Lutz: Dauerstress, Bewegungsmangel und eine Kohlehydrat lastige Ernährung sowie Schwermetallbelastungen.
Wie kann eine Stoffwechselregulierung gelingen? Darauf gibt dieser Vortrag Antworten.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 49.

42201 H
**Spanisch A1
Anfänger mit geringen
Vorkenntnissen**

Lehrbuch: **Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 3**
Mery Gubesch-Chilliquinga
10 Abende
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Huttenstube
Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 13.01.20





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/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Veranstaltungsorte:
Pfarrer-Graf-Schule, Pfarrer-Graf-Str. 8; Clubraum in der Lußhardthalle, Pfarrer-Graf-Str. 3,



©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 Kindergeburtstag! Für verschiedene Altersklassen, gibt es passende Kreativangebote, wie Seifen, Badekugeln oder Badeöle herstellen, Schmuckdesignerin für einen Tag, Oster, Weihnachts-, Winter oder Halloween Deko, Türkränze gestalten, Adventskalender gestalten, Anti-Pasti selbst gemacht, jahreszeitliche Kreativwerkstatt und vieles mehr... Für Mädchen ab 10 Jahren: "All about Beauty", "Trendy Nailstyling", Kosmetik selbst herstellen, Wohlfühltag. Weitere Themen sind auf Anfrage möglich.
Die Kindergeburtstage dauern ca. 3 Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart. Bitte setzen Sie sich bei



Interesse rechtzeitig mit der VHS Außenstelle Hambrücken, Frau Domroes unter 0176/24564395 in Verbindung.

20701 I
Handlettering – Workshop

Sandra Nagel
Dienstag, 17.00 - 20.00 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206
Gebühr: 12,- EUR
zuzügl. 10 EUR Materialkosten,
bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Di, 10.03.20
Handgeschriebene Schriftzüge schmücken heutzutage fast alles, was man sich vorstellen kann. In diesem Workshop lernen wir die Grundlagen des Brushlettering und der Faux-Calligraphy kennen. Zunächst werden wir anhand von Übungsblättern das Alphabet in zwei verschiedenen Schriftarten üben. Wir erfahren etwas über Schriftschnitte und den Buchstabenaufbau. Im Anschluss an die Aufwärmübungen zeige ich im zweiten Teil des Workshops wie wir mit den geübten Buchstaben-Variationen und kleinen Tipps und Tricks erste Wortbilder gestalten können. Im Vordergrund der Arbeiten stehen der persönliche Stil und die kreative Ausdrucksweise.
Bitte mitbringen: Ein unliniertes DIN A4-Heft sowie eine Auswahl Ihrer Lieblingsschreibgeräte.

In Zusammenarbeit mit

DIE JOHANNITER

Aus Liebe zum Leben

30401 I
Erste Hilfe am Baby für werdende und junge (Groß-)Eltern und Babysitter

Bernd Schleimer
Donnerstag und Freitag,
jeweils 19.00 - 20.30 Uhr
Mensa, Lußhardthalle
Gebühr: 23,- EUR
Termine: 30./31.01.20

In keinem Lebensabschnitt sind Gesundheitsförderung und Unfallverhütung so wichtig, wie im Kindesalter. Im ersten Jahr spielt das Lernen des selbständigen Ein- und Durchschlafens in einer sicheren Schlafumgebung eine ganz wichtige Rolle. Ab dem Krabbelalter brauchen Kinder eine sichere Umgebung, die sie selbständig erkunden können. Nur so können Babys ihre sich rasend schnell entwickelnden Fähigkeiten voll entfalten und durch eigene Erfahrungen fürs Leben lernen.
In diesem Seminar lernen und trainieren Sie das gezielte Vorgehen im Notfall und die wichtigsten Erste Hilfe Maßnahmen bei den häufigsten Unfällen im Babyalter. Investieren Sie 2mal 1,5 Stunden Zeit in die Gewissheit, im Notfall nicht hilflos zu sein.
Inhalt: Der erste Atemzug, Atempausen im Schlaf, sichere Schlafumgebung, Verschlucken, Strangulation, Ertrinkungs- u. Elektrounfälle, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Rettungsdienst, plötzlicher Säuglingstod, Schreiattacke, Krampfanfall, Gegenstände verschluckt, Maßnahmenplan Sturzunfälle, Verbrühungen.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen.
Nähere Informationen siehe Seite 49.

40601 I
Englisch A1, 50+ Fortgeschrittene
Lehrbuch: Easy English A1.2,

Ellen Geiger
10 Abende
Montag, 16.30 - 18.00 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR
Beginn: Mo, 02.03.20
Dieser Kurs richtet sich an ältere Teilnehmer/innen.
Wir werden in einem langsamen und individuell angepassten Tempo die englische Sprache erarbeiten. Hauptaugenmerk soll auf das Hören und Sprechen unter weitgehendem Verzicht auf das Pauken von Grammatik gelegt werden. Lernen mit Spaß und Freude soll das Motto dieses Kurses sein.

40602 I
Englisch A1, 50+ Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekanntgegeben

Ellen Kattner
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR
Beginn: Mo, 27.01.20
Sie sind fünfzig Jahre oder älter, haben keine oder (fast) vergessene Englischkenntnisse und möchten dies ändern. Dann ist dieser Kurs eine gute Gelegenheit, Ihren Plan Wirklichkeit werden zu lassen. Der Schwerpunkt des Kurses ist der Erwerb einer soliden Grundlage für das Sprechen, Verstehen und Schreiben der englischen Sprache auf der Niveaustufe A1. Das Lerntempo geben Sie vor.

40801 I
Französisch A1 für Anfänger ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen

Chantal Kemper
10 Nachmittage
Montag, 16.30 - 17.45 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule
Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR
Beginn: Mo, 03.02.20
In diesem Kurs sind auch Teilnehmer/innen 50+ willkommen, die Ihr Wissen auffrischen oder sich ohne Vorkenntnisse die französische Sprache in einem angemessenen Tempo erarbeiten wollen. Schwerpunkt liegt auf dem Hören und Sprechen. Freude am Lernen soll das Motto dieses Kurses sein.

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

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

Albert Einstein (1879-1955)
deutscher Physiker



Karlsdorf-Neuthard

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

Anmeldungen für diese Außenstelle
auch online unter:

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

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

Veranstaltungsorte:
Altenbürg Halle; Schönbornschule,
Schönbornstr. 3, OT Karlsdorf; Se-
bastianschule, Schulstr. 32, OT
Neuthard; Stadtwaldheim

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, Beru-
higung des Geistes, Stärkung der Gesund-
heitskompetenzen 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, 09.01.20
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, 09.01.20
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung,
leichte Decke und kleines Kissen.

30103 J
Hatha-Yoga



Helga Kern
10 Abende
Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mi, 22.01.20
Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken
und eine Decke.

30104 J
Hatha-Yoga



Helga Kern
10 Abende
Montag, 19.45 - 21.15 Uhr
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 20.01.20
Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken
und eine Decke.

30105 J
Hatha-Yoga



Helga Kern
10 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mi, 22.01.20
Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken
und eine Decke.

Zumba® Fitness ist ein vom Latino-Le-
bensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-
Programm mit südamerikanischer und in-
ternationaler Musik und Tanzstilen. Aus
dieser Kombination entsteht ein dynami-
sches, begeisterndes und sehr effektives
Fitnessstraining. Ein ZUMBA® Kurs verbind-
et schnellere und langsamere Rhythmen
und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic-
und Fitness-Workout, das die optimale Ba-
lance zwischen Ausdauertraining und kör-
performendem Muskelaufbau bietet. Die
Tanzbewegungen und -schritte sind prob-
lemlos zu erlernen und zielen auf die ver-
schiedensten Muskelgruppen und nicht
zuletzt unseren wichtigsten Muskel über-
haupt - das Herz.

30201 J
Zumba® Fitness
Natalia Shkadarevich
12 Vormittage

Karlsdorf-Neuthard

Freitag, 10.30 - 11.30 Uhr
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 4
Gebühr: 48,- EUR
Beginn: Fr, 10.01.20
Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe
und ein Getränk.

30202 J
Zumba® Fitness

Natalia Shkadarevich
10 Vormittage
Freitag, 10.30 - 11.30 Uhr
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 4
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Fr, 24.04.20
Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe
und ein Getränk.

Info:
Bitte beachten Sie, dass die Kurs-
gebühr (außer bei den Schwimmkur-
sen) 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.

Kurse für Einsteiger und Alle, die fit blei-
ben wollen. Wir trainieren den Körper von
Kopf bis Fuß, um das Muskelkorsett ins
Gleichgewicht zu bringen. Faszien wieder
zu lösen und unsere Beweglichkeit zu er-
höhen.

30203 J
Rückenfit

Natalia Shkadarevich
12 Vormittage
Freitag, 09.00 - 10.15 Uhr
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 4
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Fr, 10.01.20
Mitzubringen sind: Isomatte, Turnschuhe, ein
großes Handtuch und eine Wasserflasche
und einen großen Gymnastikball.

30204 J
Rückenfit

Natalia Shkadarevich
10 Vormittage
Freitag, 09.00 - 10.15 Uhr
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 4
Gebühr: 51,- EUR
Beginn: Fr, 24.04.20
Mitzubringen sind: Isomatte, Turnschuhe, ein
großes Handtuch und eine Wasserflasche
und einen großen Gymnastikball.

30205 J
Aqua-Fitness

Natalia Shkadarevich
12 Nachmittage
Mittwoch, 16.15 - 17.15 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 48,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.20
Bei rhythmischen Bewegungen zu passender
Musik kommen wir im Wasser bei guter Laune
und viel Spaß ins Schwitzen.

30206 J

Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich
12 Nachmittage
Mittwoch, 16.15 - 17.15 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 48,- EUR
Beginn: Mi, 22.04.20

Bei rhythmischen Bewegungen zu passender Musik kommen wir im Wasser bei guter Laune und viel Spaß ins Schwitzen.

30207 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, 10.01.20

30208 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, 13.01.20

30209 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, 13.01.20

30210 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, 14.01.20

30211 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, 14.01.20

Aqua Zumba® ist perfekt für diejenigen, die nach einem energiegeladenen Low-impact Training im Wasser suchen, um ihr Fitness-Programm zu ergänzen. Aqua Zumba® bringt die Zumba® Philosophie mit Wasserwiderstand zusammen, diese Pool-Party sollte man auf keinen Fall verpassen.

Bei Aqua Zumba® werden die Gelenke weniger belastet. Man kann einfach mal loslassen. Wasser schafft einen natürlichen Widerstand, dadurch kostet jeder Schritt etwas mehr Kraft und die Muskeln werden so gestärkt.

30212 J

Aqua Zumba®

Natallia Shkadarevich
12 Nachmittage
Mittwoch, 17.15 - 18.00 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 36,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.20

30213 J

Aqua Zumba®

Natallia Shkadarevich
12 Nachmittage
Mittwoch, 17.15 - 18.00 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 36,- EUR
Beginn: Mi, 22.04.20

30214 J

Aqua Zumba®

Natallia Shkadarevich
12 Nachmittage
Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 36,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.20

30215 J

Aqua Zumba®

Natallia Shkadarevich
12 Nachmittage
Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 36,- EUR
Beginn: Mi, 22.04.20

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!

30216 J

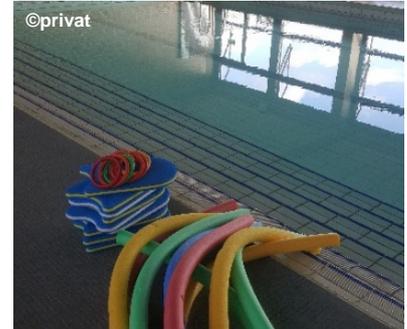
Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren

Marina Laukötter
10 Nachmittage
Montag, 14.00 - 14.45 Uhr
Schönbornscheule, OT Karlsdorf
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20

30217 J

Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren

Marina Laukötter
10 Nachmittage
Montag, 14.45 - 15.30 Uhr
Schönbornscheule, OT Karlsdorf
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20



30218 J

Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren

Marina Laukötter
10 Nachmittage
Montag, 15.30 - 16.15 Uhr
Schönbornscheule, OT Karlsdorf
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20

30219 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, 13.01.20

30220 J

Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren – Anfänger

Ramona Huber
8 Nachmittage
Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr
Schönbornscheule, OT Karlsdorf
Gebühr: 40,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.20

30221 J

Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren – Anfänger

Ramona Huber
8 Nachmittage
Mittwoch, 18.45 - 19.30 Uhr
Schönbornscheule, OT Karlsdorf
Gebühr: 40,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.20

junge vhs

junge vhs

junge vhs

junge vhs

junge vhs

junge vhs



Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen.
Nähere Informationen siehe Seite 49.

42201 J

Spanisch A1

mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: *Perspectivas Ya! A1*,
ab Lektion 3-4

Antonia Lopez Gil

10 Abende

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Schönbornschule, OT Karlsdorf, Pavillon 3

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Do, 16.01.20



Kraichtal OT Menzingen

Außenstellenleiterin:

Ramona Baureis

Drosselstr. 2

76703 Kraichtal-Münzesheim

Tel.: 07250/3311856

E-Mail: vhs-

menzingen@web.de

Anmeldungen für diese Außenstelle
auch online unter:

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

Ihre Anmeldung ist schriftlich mit dem SEPA-Lastschriftmandat möglich. Dieses finden Sie in allen Programmheften der VHS oder auf der Homepage der Stadtverwaltung Kraichtal unter:

www.kraichtal.de/Leben&Freizeit/Schulen/Volkshochschule.

Sie können das unterschriebene SEPA-Lastschriftmandat auch per E-Mail oder per Post an die VHS-Außenstelle des Ortes senden, an dem Sie die Veranstaltung besuchen wollen. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie werden nur bei Terminänderungen oder Nicht-zu-Stande-Kommen des Kurses benachrichtigt. Melden Sie sich bitte rechtzeitig an, damit der Kurs stattfinden kann.

Veranstaltungsorte:

Grundschule Menzingen, Heilbronner Str.56; Rathaus Vereinsraum; Bürgersaal Menzingen, Mittelstr. 45

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 M

Qigong

Lächelnd bewegen und entspannen

Karin Czado-Pollert

10 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Grundschule Menzingen

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Di, 14.01.20

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 zu empfehlen. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken

Bei diesen Kursen geht es um ein ganzheitliches Training für einen gesunden Körper. Durch verschiedene Übungsformen und Hilfsmittel werden die Beweglichkeit, die Koordination und die Kondition trainiert.

30201 M

Gesundheitssport für Frauen

Gisela Hoffmann

10 Abende

Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr

Vereinsraum Menzingen

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Mi, 15.01.20

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und ein Handtuch.

30202 M

Gesundheitssport für Frauen

Gisela Hoffmann

10 Abende

Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Vereinsraum Menzingen

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Mi, 15.01.20

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und ein Handtuch.



Kraichtal OT Münzesheim

Außenstellenleiterin:

Katharina Fessler

Wiesenstr. 19a

76703 Kraichtal

Tel.: 07250/929420

E-Mail:

f.fessler.k@t-online.de

Anmeldungen für diese Außenstelle
auch online unter:

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

Veranstaltungsorte:

Schwimmbad Münzesheim, Mönchsweg (Sporthalle/Schule); Markgrafenschule Münzesheim, Mönchsweg 12; Mehrzweckhalle Neuenbürg, Jedermannstr. 20.

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, 28.01.20

Dieser Kurs beinhaltet Übungen von geraden und ungeraden Linien mit Feder und Pinsel, das Sehen lernen von geometrischen Raumkörpern in der Perspektive, Licht und Schatten, Übungen von Raumkörpern, anfängliche Zeichnungen der Anatomie von Mensch und Tier. In den darauffolgenden Semestern sind vorgesehen: Stimmungszeichnungen in der Natur, Menschen, Tiere, Pflanzen, Gebäude und Landschaften, Beginn von Akt- und Porträtzeichnungen. Dieser Kurs arbeitet mit allen Maltechniken: Tusche, Lavieren, Aquarellieren, Farbstift, Kreide, Acryl und Öl. Die Fortgeschrittenen studieren: Impressionisten, Expressionisten, Surrealisten, Op-art und die Zeitgenössische Moderne. Bitte am 1. Tag mitbringen: Kugelschreiber und DIN A 4 Papierbögen.

Yoga ist für jedes Alter geeignet, unabhängig von der körperlichen Voraussetzung. Dadurch, dass es Körper, Geist u. Seele anspricht, wirkt Yoga auf einem breiten Spektrum. Regelmäßig geübt kann es zu mehr Gesundheit, Lebensfreude u. Ausgeglichenheit führen. Wir dehnen u. kräftigen den Körper, üben klassische Yogahaltungen, Atemwahrnehmung u. Entspannung auf eine Weise, dass jeder profitieren u. seine eigenen Grenzen erweitern kann.

30101 N Yoga für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Gabriele Sturm
10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort wird noch bekanntgegeben
Gebühr: 67,- EUR
Beginn: Do, 09.01.20
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30102 N Yoga für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Gabriele Sturm
12 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort wird noch bekanntgegeben
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Do, 26.03.20
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30201 N Rückenfit

Anette Gauch
10 Abende
Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr
Mehrzweckhalle Neuenbürg
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Di, 07.01.20

30202 N Rückenfit

Anette Gauch
12 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Markgrafen-Schule Münzesheim,
Schulsporthalle
Gebühr: 48,- EUR
Beginn: Di, 31.03.20

30203 N Rückenfit

Anette Gauch
10 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Markgrafen-Schule Münzesheim,
Schulsporthalle
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Di, 07.01.20

30204 N Rückenfit

Anette Gauch
12 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Markgrafen-Schule Münzesheim,
Schulsporthalle
Gebühr: 48,- EUR
Beginn: Di, 31.03.20

30205 N Fit Mix / Bauch-Beine-Po-Training

Christian Krieg
10 Abende
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Mehrzweckhalle Neuenbürg
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20
Eine ausgewogene Mischung aus Kräftigung, Straffung, Ausdauer und Fettverbrennung. Mithilfe von speziellen Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen werden neben Bauch, Beine, Po auch der Rücken und die Fitness des gesamten Körpers trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.



Aqua-Fit – Was ist das überhaupt? Wie der Name schon sagt, findet Aqua-Fit im Wasser statt. Kräftigen Sie Ihre Muskeln und bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung durch den Widerstand des Wassers. Die positive Eigenschaft des Wassers wird beim Aqua-Fit von vielen auch vorbeugend zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens genutzt. Durch den Auftrieb des Wassers wiegt der Trainierende nur noch 10 % seines Körpergewichts. Dabei werden die Gelenke entlastet und somit eine bessere Beweglichkeit erzielt. Das hält Jung und Alt fit und macht außerdem noch Spaß. Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

30206 N Aqua-Fit

Katharina Fessler, Tessa Koringer
10 Abende
Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 37,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 10.01.20

30207 N Aqua-Fit

Katharina Fessler
10 Abende
Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 37,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 27.03.20

30208 N Aqua-Fit

Tessa Koringer, Katharina Fessler
10 Abende

Freitag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 37,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 10.01.20

30209 N Aqua-Fit

Tessa Koringer, Katharina Fessler
10 Abende
Freitag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 37,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 27.03.20

30210 N Aqua-Fit

Katharina Fessler
10 Abende
Montag, 18.15 - 19.00 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 37,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 13.01.20

30211 N Aqua-Fit

Katharina Fessler
11 Abende
Montag, 18.15 - 19.00 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 41,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 30.03.20

30212 N Aqua-Fit

Katharina Fessler
10 Abende
Montag, 19.00 - 19.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 37,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 13.01.20

30213 N Aqua-Fit

Katharina Fessler
11 Abende
Montag, 19.00 - 19.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 41,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 30.03.20

30214 N Aqua-Fit

Katharina Fessler
10 Abende
Montag, 19.45 - 20.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 37,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 13.01.20

30215 N

Aqua-Fit

Katharina Fessler
11 Abende
Montag, 19.45 - 20.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 41,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 30.03.20

30216 N

Aqua-Fit

Katharina Fessler
10 Abende
Dienstag, 19.15 - 20.00 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 37,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 07.01.20

30217 N

Aqua-Fit

Katharina Fessler
11 Abende
Dienstag, 19.15 - 20.00 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 41,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 24.03.20

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.

30218 N

Wassergymnastik 50+

Katharina Fessler
10 Abende
Dienstag, 18.30 - 19.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 37,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 07.01.20

30219 N

Wassergymnastik 50+

Katharina Fessler
11 Abende
Dienstag, 18.30 - 19.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 41,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 24.03.20

30220 N

Wassergymnastik 60+

Katharina Fessler, Tessa Koringering
10 Abende
Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 37,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 10.01.20

30221 N

Wassergymnastik 60+

Katharina Fessler, Tessa Koringering
10 Abende
Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 37,- EUR
zuzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 27.03.20

30222 N

Bewegung im Wasser – Freies Schwimmen

Katharina Fessler
10 Abende
Dienstag, 20.00 - 20.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 23,- EUR
Beginn: Di, 07.01.20

30223 N

Bewegung im Wasser – Freies Schwimmen

Katharina Fessler
11 Abende
Dienstag, 20.00 - 20.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 25,- EUR
Beginn: Di, 24.03.20

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

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.

30224 N

Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Thorsten Kolein
10 Vormittage
Samstag, 10.40 - 11.25 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.20
Bitte den Kindern Schwimmwindeln anziehen und Schwimmflügel mitbringen.

30225 N

Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Thorsten Kolein
10 Vormittage
Samstag, 10.40 - 11.25 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
Beginn: Sa, 25.04.20
Bitte den Kindern Schwimmwindeln anziehen und Schwimmflügel 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!

30226 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Anfänger

Thorsten Kolein
10 Vormittage
Samstag, 09.00 - 09.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 65,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.20

30227 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Anfänger

Thorsten Kolein
10 Vormittage
Samstag, 09.00 - 09.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 65,- EUR
Beginn: Sa, 25.04.20



©BillionPhotos_fotolia.com

30228 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs

Thorsten Kolein
10 Vormittage
Samstag, 09.50 - 10.35 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 65,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.20
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30229 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs

Thorsten Kolein
10 Vormittage

Samstag, 09.50 - 10.35 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 65,- EUR
Beginn: Sa, 25.04.20
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30230 N
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Aufbaukurs



Thorsten Kolein
10 Mittage
Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 65,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.20
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30231 N
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Aufbaukurs



Thorsten Kolein
10 Mittage
Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 65,- EUR
Beginn: Sa, 25.04.20
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30232 N
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Profi



Thorsten Kolein
10 Mittage
Samstag, 12.20 - 13.05 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 65,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.20
Für Kinder, die bereits schwimmen können.
Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

30233 N
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Profi



Thorsten Kolein
10 Mittage
Samstag, 12.20 - 13.05 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 65,- EUR
Beginn: Sa, 25.04.20
Für Kinder, die bereits schwimmen können.
Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

30234 N
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Anfänger



Herbert Bender
10 Nachmittage
Samstag, 13.10 - 13.55 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 62,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.20

30235 N
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Anfänger



Herbert Bender
6 Nachmittage
Samstag, 13.10 - 13.55 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 37,- EUR
Beginn: Sa, 25.04.20

30236 N
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Aufbaukurs



Herbert Bender
10 Nachmittage
Samstag, 13.55 - 14.40 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 62,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.20
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

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

30237 N
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Aufbaukurs



Herbert Bender
6 Nachmittage
Samstag, 13.55 - 14.40 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 37,- EUR
Beginn: Sa, 25.04.20
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30238 N
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Profikurs



Herbert Bender
10 Nachmittage
Samstag, 14.40 - 15.25 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 62,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.20
Für Kinder, die bereits schwimmen können.
Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

30239 N
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Profikurs



Herbert Bender
6 Nachmittage
Samstag, 14.40 - 15.25 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 37,- EUR
Beginn: Sa, 25.04.20
Für Kinder, die bereits schwimmen können.
Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

30240 N
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Aufbau



Herbert Bender
10 Nachmittage
Samstag, 15.25 - 16.10 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 62,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.20
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30241 N
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Aufbau



Herbert Bender
6 Nachmittage
Samstag, 15.25 - 16.10 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 37,- EUR
Beginn: Sa, 25.04.20
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30242 N
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Profikurs



Sabrina Förster
10 Nachmittage
Samstag, 16.10 - 16.55 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.20
Für Kinder, die bereits schwimmen können.
Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

30243 N
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Profikurs



Sabrina Förster
9 Nachmittage
Samstag, 16.10 - 16.55 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Sa, 21.03.20
Für Kinder, die bereits schwimmen können.
Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

30244 N
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Anfänger



Sabrina Förster
10 Nachmittage
Samstag, 16.55 - 17.40 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.20

30245 N
Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Anfänger



Sabrina Förster
9 Nachmittage
Samstag, 16.55 - 17.40 Uhr

Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Sa, 21.03.20

30246 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs

Sabrina Förster
10 Abende
Samstag, 17.40 - 18.25 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.20
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.



30247 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Aufbaukurs

Sabrina Förster
9 Abende
Samstag, 17.40 - 18.25 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Sa, 21.03.20
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.



30248 N Schwimmen für Frauen Anfänger

Sabrina Förster
10 Abende
Samstag, 18.25 - 19.10 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 38,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.20
Zum Schwimmen lernen ist es nie zu spät!
Lernen Sie schrittweise eine sichere Schwimmtechnik. Die Kursleiterin hilft Ihnen auch bei evtl. vorhandener Wasser- oder Tiefenangst.

30249 N Schwimmen für Frauen Anfänger

Sabrina Förster
9 Abende
Samstag, 18.25 - 19.10 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 34,- EUR
Beginn: Sa, 21.03.20

Zum Schwimmen lernen ist es nie zu spät!
Lernen Sie schrittweise eine sichere Schwimmtechnik. Die Kursleiterin hilft Ihnen auch bei evtl. vorhandener Wasser- oder Tiefenangst.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen.

Nähere Informationen siehe Seite 49.

40901 N Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Julia Gutekunst
10 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Markgrafen-Schule Münzesheim
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR
Beginn: Do, 23.01.20

40902 N Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Julia Gutekunst
10 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Markgrafen-Schule Münzesheim
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR
Beginn: Do, 23.04.20

40903 N Italienisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Julia Gutekunst
10 Abende
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Markgrafen-Schule Münzesheim
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR
Beginn: Mo, 20.01.20

40904 N Italienisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Julia Gutekunst
10 Abende
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Markgrafen-Schule Münzesheim
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR
Beginn: Mo, 20.04.20



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/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Ihre Anmeldung ist nur noch schriftlich mit dem SEPA-Lastschriftmandat möglich. Dieses finden Sie in allen Programmheften der VHS oder auf der Homepage der Stadtverwaltung Kraichtal unter:

www.kraichtal.de/Leben&Freizeit/Schulen

Sie können das unterschriebene SEPA-Lastschriftmandat auch per E-Mail oder per Post an die VHS-Außenstelle des Ortes senden, an dem Sie die Veranstaltung besuchen wollen. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie werden nur bei Terminänderung oder Nicht-zu-Stande-Kommen des Kurses benachrichtigt. Melden Sie sich bitte rechtzeitig an, damit der Kurs stattfinden kann.

Veranstaltungsorte:
Eisenhutschule Unteröwisheim,
Schulstr. 40; Mehrzweckhalle Unteröwisheim, Schulstr. 30; Kursraum in der Friedrich-Ebert-Str. 11

20001 R
Frisurenworkshop
Heike Aichert
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Eisenhutschule Unteröwisheim
Gebühr: 15,- EUR
Termin: Fr, 29.05.20

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

20002 R Zeitlos schön – das perfekte Make-up für die Frau ab 50

Kerstin Glasauer

Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr
Eisenhutschule Unteröwisheim

Gebühr: 15,- EUR

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

Termin: Di, 17.03.20

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab 50 Jahren, für die Make-up keine Frage des Alters ist. Tatsache ist, dass mit dem richtigen Make-up alle Frauen jünger, frischer und strahlender aussehen, wenn man die richtige Technik beherrscht! Reifere Haut und Make-up schließen sich auf keinen Fall aus. Wahr ist aber, dass bei reiferer Haut mit weniger oft mehr bewirkt werden kann. Fältchen lassen sich nicht wegschminken. Linien und Konturen aufzuhellen, um die Tiefe zu nehmen, ist der wichtige Tipp für das Schminken für die reife Frau. Freuen Sie sich auf einen Kurs, in dem Sie die Geheimnisse für jugendliche Ausstrahlung und Frische erfahren!

21301 R Gitarre für 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, 05.02.20

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.

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!

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, 19.00 - 20.30 Uhr

Eisenhutschule Unteröwisheim

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Di, 14.01.20

Das Wort Hatha-Yoga besteht aus den Silben Ha für Sonne und Tha für Mond. Diese Begriffe stehen für die Harmonisierung der beiden Grundenergien des männlichen und weiblichen Aspekts im Yoga.

Im Hatha-Yoga lernt der Übende über die Asanas einen guten und achtsamen Umgang mit seinem Körper, entsprechend der eigenen Fähigkeiten. Hierzu gehört auch das Erlernen von Atemübungen (Pranayama) sowie Tiefenentspannung (Shavasana) Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.



© S.Kobold_fotolia.com

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, 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 Kurs-

stunde anstehende Probleme zu besprechen, wobei auch Verhaltenstipps gegeben werden.

30201 R Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 6 bis 8 Jahren



Karlheinz Bollheimer

4 Nachmittage

Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Eisenhutschule Unteröwisheim

Gebühr: 28,- EUR

Beginn: Di, 03.03.20

Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

30202 R Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 9 bis 11 Jahren



Karlheinz Bollheimer

4 Nachmittage

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Eisenhutschule Unteröwisheim

Gebühr: 28,- EUR

Beginn: Di, 03.03.20

Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

30401 R Einführung in die Biochemie der Schüßler Salze

Christiane Ferrang

Dienstag, 18.00 - 21.30 Uhr

Eisenhutschule Unteröwisheim

Gebühr: 24,- EUR

Termin: Di, 17.03.20

Sie lernen die Schüßlersalze von 1-12 in kompakter Form mit ihren Einsatzmöglichkeiten kennen.

Außerdem erhalten sie Tipps zu verschiedenen Methoden der Anwendung und Mittelkombination, die sich in der Naturmedizin bewährt haben. Sie erhalten Infomaterial von verschiedenen Firmen.

Vorerfahrung ist nicht erforderlich.



© babimu_fotolia.com

30501 R Kindergeburtstage in Unteröwisheim (kochen und backen)! Feiern Sie Ihren Kindergeburtstag über die VHS!



Christina Exner

Gebühr: 140,- EUR

inkl. 45,- EUR für Lebensmittel und Getränke

Höchsteilnehmerzahl: 10

Du möchtest mal einen etwas anderen Geburtstag feiern? Hier kochen und backen wir dein Wunschgericht mit deinen Gästen. Die Kindergeburtstage dauern ca. 3 Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart. Bitte setzen Sie sich bei Interesse rechtzeitig mit der VHS Außenstelle Unteröwisheim, Frau Pflaum, Tel.: 07251/61262 in Verbindung.

30502 R**Sushi**

Cornelia Keller

Dienstag, 17.30 - 22.00 Uhr
Eisenhutschule Unteröwisheim
Gebühr: 26,- EUR

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

Termin: Di, 10.03.20

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.

30503 R**Osterbacken****für Kinder ab 7 Jahren**

Christina Exner

Freitag, 15.00 - 18.00 Uhr
Eisenhutschule Unteröwisheim
Gebühr: 19,- EUR

inkl. 4,- EUR Lebensmittelkosten und Getränke

Termin: Fr, 03.04.20

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für Gebäck.

**30504 R****Alles mit der Erdbeere für Kinder ab 7 Jahren**

Christina Exner

Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr
Eisenhutschule Unteröwisheim
Gebühr: 22,- EUR

inkl. 7,- EUR Lebensmittelkosten und Getränke

Termin: Sa, 27.06.20

Wir wollen die Vielfältigkeit der Erdbeere erleben und damit gemeinsam etwas Leckeres kochen und backen.

Bitte mitbringen: Schürze und Restebehälter.

**30505 R****Jerusalem – Sinnliche Küche des vorderen Orients**

Alexandra Avunduk

Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Eisenhutschule Unteröwisheim
Gebühr: 19,- EUR

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

Termin: Fr, 29.05.20

Gebäckene Süßkartoffeln mit geröstetem Blumenkohl oder Safranhähnchen mit karamellisierten Zwiebeln und Kardamomreis- nur zwei von vielen Lieblingsrezepten aus dem Kochbuch "Jerusalem" von Yotam Ottolenghi. Inzwischen hat Ottolenghi mehrere Restaurants u.a. in London, wo mit viel Liebe fürs Detail

die orientalische Küche neu interpretiert wird, ohne ihre Wurzeln zu verlieren. Ein aufregendes Geschmackserlebnis der besonderen Art! Wir kochen eine Auswahl, inspiriert durch die Vielfalt an Möglichkeiten und unterstützt vom Kochbuch von Yotam Ottolenghi / Sami Tamimi, die wir auch im Alltag gut umsetzen können, für Freunde und Familie. Bitte mitbringen: Getränke, scharfe Messer und Restebehälter.

**Östringen-Odenheim****Außenstellenleiterin:****Paz Larios****Rodelweg 22****76684 Östringen****Tel.: 07253/989870****E-Mail:****VHS.Oestringen@gmx.de**

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

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

Veranstaltungsorte:

Hermann-Kimling-Halle Ballettraum, Mozartstr. 1b; Sportpark Soliswiesen, Am Schwimmbad 6; Leibniz Gymnasium Östringen (LGÖ)/Thomas Morus Realschule, Mozartstr. 1d, Eingang durch die Johann-Strauß-Str; Städtische Musik- und Kunstschule Östringen, Hauptstr. 70; Stadthalle Östringen, Johann-Sebastian-Bach-Str. 24

10301 T**ETF und Indexfonds!****Vortrag**

Klaus Heinzmann

Montag, 18.00 Uhr
LGÖ / Realschule Anbau,
Eingang Verbindungsflur
Gebühr: 5,- EUR

Termin: Mo, 16.03.20

Voranmeldung erforderlich

Kennt Sie den DAX? Dann kennen Sie im Prinzip schon einen ETF! ETF (Exchange Traded Fonds, gerne auch Einfach Transparent Flexibel) sind seit Jahren in aller Munde und werden von Verbraucherschützern, wie

auch unabhängigen Finanzexperten (u.a. Herr Prof. Dr. Walz, HS Ludwigshafen a. Rh.), nachhaltig empfohlen. Was hat es mit dieser an der Börse gehandelten Anlageform auf sich? Wo liegen die Chancen, die Risiken, die Kosten, die Renditen? Wie transparent und effizient sind ETFs und warum ist die Rendite höher als bei einem gemanagten Fonds? Warum gehören ETFs zu einem ausgewogenen Altersvorsorgekonzept schlicht und einfach dazu?

10302 T**Erfolgreicher und effizienter****Vermögensaufbau – Altersvorsorge****Vortrag**

Klaus Heinzmann

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

LGÖ / Realschule Anbau,

Eingang Verbindungsflur

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Mo, 08.06.20

Voranmeldung erforderlich!

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

20701 T**Meditatives Malen****Wochenendkurs**

Ruth Broeckmann

Samstag, 11.00 - 16.00 Uhr

Sportpark Soliswiesen

Gebühr: 35,- EUR

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

Termin: Sa, 23.05.20

Im Laufe unseres Lebens trainieren wir in der Regel die Kontrolle unserer Lebensregungen durch den Verstand, um uns an Regeln halten zu können, unser Leben zu bewältigen, ohne mit den vielfältigen Regeln des Zusammenlebens in Konflikt zu geraten. Verhaltensmuster prägen sich auch unserem Körper ein, bis wir in immer gleichen Handlungsabläufen ankommen und trainiert sind, auf bestimmte Wahrnehmungsmuster. Beim meditativen Malen geht es vor allem darum, die Kontrolle durch den Verstand zu umgehen und kreativen Prozessen Freiraum zur Entfaltung zu schaffen. Meditatives Malen nutzt dabei Techniken des Kreativitätstrainings, um neue Wege der Wahrnehmung zu entwickeln. Das sind zum Teil ganz einfache Methoden. Lassen Sie sich ein auf eine Reise zu Ihren kreativen Potentialen. Bitte mitbringen: Bunt- und Bleistifte, feine und dicke Filzstifte, Pinsel in versch. Größen, einige Bögen Aquarellpapier Din A4,

Schmutzplatten und Wasserbehälter. Weiteres Material kann bei Bedarf im Kurs von der Seminarleiterin erworben 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.



30101 T Yoga

Hilde Schindwein
10 Vormittage
Mittwoch, 08.45 - 10.15 Uhr
Sportpark Soliswiesen
Gebühr: 67,- EUR
Beginn: Mi, 29.01.20
Bitte mitbringen: warme Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.



30102 T Yoga

Hilde Schindwein
10 Vormittage
Montag, 09.00 - 10.30 Uhr
Sportpark Soliswiesen
Gebühr: 67,- EUR
Beginn: Mo, 27.01.20
Bitte mitbringen: warme Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.



30201 T Zumba® Fitness

10 Abende
Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Hermann-Kimling-Halle, Ballettraum
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Do, 30.01.20
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 Fitnessstraining. 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 Rückenfit

Astrid Raatz
10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Hermann-Kimling-Halle, Ballettraum
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 04.03.20

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 rückerneuernde 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. Mitzubringen sind: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Trinken und gute Laune!

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent erlernt mit den Jungen und Mädchen alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Das Kursprogramm wird mit zahlreichen Übungen und Spielen, welche das Selbstbewusstsein der Mädchen und Jungen stärken, abgerundet. Zu Beginn der ersten Kursstunde werden die Eltern im Beisein ihrer Kinder in den kompletten Kursablauf eingewiesen. Am letzten Kurstag erfolgt mit den Eltern 20 Minuten vor Kursende im Beisein ihrer Kinder ein Abschlussgespräch. Dabei werden auch praktische Übungen vorgeführt. Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

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

30203 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, 06.03.20
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, 06.03.20
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, 09.05.20
Frauen und Mädchen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Frauen und Mädchen sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent erlernt mit den Kursteilnehmerinnen alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie z.B. zu Fuß auf dem Nachhauseweg, unterwegs als Joggerin/Walkerin, an der Straßenbahnhaltestelle, im Bus, in der Stadtbahn, unterwegs auf dem Radweg, allein in der Wohnung, im Fahrstuhl usw. erklärt und/oder wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und 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 49.

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, 10.03.20

40601 T Englisch B1 mit Vorkenntnissen Lehrbuch: Great! B1, Klett Verlag

Elizabeth Jean Baumgarten
10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
LGÖ / Realschule Anbau,
Eingang Verbindungsflur
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR
Beginn: Mi, 04.03.20

40801 T

Französisch A1

Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Perspektives A1, alte Ausgabe, ab Lektion 1

Sibylle Feterowsky

10 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

LGÖ / Realschule Anbau,

Eingang Verbindungsflur

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Di, 03.03.20

40901 T

Italienisch A1

Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 10

Sonette Weis

13 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Städtische Musik- und Kunstschule

Gebühr: 78,- EUR / ermäßigt: 59,- EUR

Beginn: Di, 14.01.20

41801 T

Portugiesisch aus Portugal

Anfänger ohne Vorkenntnisse

10 Abende

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

LGÖ / Realschule Anbau,

Eingang Verbindungsflur

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mi, 18.03.20

42201 T

Spanisch A1

Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Caminos 1, ab Lektion 3

Paz Larios

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Städtische Musik- und Kunstschule

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Di, 14.01.20

42202 T

Spanisch A1

Fortgeschrittene

Lehrbuch: Caminos neu 1, ab Lektion 8-9

Paz Larios

10 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Städtische Musik- und Kunstschule

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Do, 16.01.20

42203 T

Spanisch B1

Fortgeschrittene

Lehrbuch: Con gusto B1

Paz Larios

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Städtische Musik- und Kunstschule

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

Beginn: Mi, 15.01.20



Ubstadt-Weiher

Außenstellenleiterin:

Ulrike Holzer

Westring 15

76698 Ubstadt-Weiher

Tel.: 07251/618530

E-Mail: u.holzer@gmx.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

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

Veranstaltungsorte:

Alfred-Delp-Realschule, Karl-Walter-Str.; Schwimmhalle Ubstadt, Hebelstr. 4; Grundschule Stettfeld, Humboldtstr. 2, Fachwerkhaus Zeutern, Unterdorfstr. 53; Kelterhaus Ubstadt, Obere Str. 11; Familienzentrums, Hardtsee, Josefshaus Ubstadt - Seniorenzentrum

11101 V

Von Facebook bis WhatsApp

Kommunizieren Sie noch mit Ihren Kunden?

Vortrag

Stefanie Karcher

Donnerstag, 19.00 Uhr

Kelterhaus Ubstadt

Gebühr: 5,- EUR

Termin: Do, 23.01.20

Voranmeldung erforderlich

In der digitalen Welt können Sie Ihre Unternehmung bewerben, auf sich aufmerksam machen, sich präsentieren oder sogar neue Azubis finden. Wie soll Sie denn ein 18-jähriger potenzieller Azubi finden, der keine Zeitung abonniert hat und nur in Instagram aktiv ist? Wie kann die 30-jährige Facebook Nutzerin sehen, was Ihr Unternehmen an Produkten und Dienstleistungen anbietet, wenn Sie nicht in Facebook sind? Die Aufträge Ihrer Firma sind gut, könnten aber besser sein, wenn Sie nicht nur in Ihrem Ort bekannt wären? In meinem Vortrag zeige ich Ihnen, wie Sie ohne große Strategie oder Kosten Ihr Unternehmen bewerben und darstellen können. Wieso es sinnvoll ist, dass Sie in den sozialen Medien

präsent sind und was die Unterschiede der einzelnen Netzwerke sind.

Zielorientiert mit Beispielen aus der Praxis.

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, 10.01.20

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30102 V

Yoga Basic Kurs – mit Vorkenntnissen

Folgkurs

Gabriele Sturm

11 Vormittage

Freitag, 08.45 - 10.15 Uhr

Fachwerkhaus Zeutern

Gebühr: 74,- EUR

Beginn: Fr, 27.03.20

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, 10.01.20

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30104 V

Yoga Basic Kurs – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Folgkurs

Gabriele Sturm

11 Vormittage

Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr

Fachwerkhaus Zeutern

Gebühr: 74,- EUR

Beginn: Fr, 27.03.20

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

Diese Kurse vermitteln 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.

30201 V Rückengerechter Ganzkörperaufbau

Karin Federle
11 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.15 Uhr
Fachwerkhaus Zeutern
Gebühr: 64,- EUR
zuzgl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 07.01.20
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte und eine Decke.

30202 V Rückengerechter Ganzkörperaufbau

Karin Federle
10 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.15 Uhr
Fachwerkhaus Zeutern
Gebühr: 57,- EUR
zuzgl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 21.04.20
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte und eine Decke.

30203 V Entspannte Schultern – freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode

Monica Fischer
6 Vormittage
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Fachwerkhaus Zeutern
Gebühr: 24,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.20
Mit der Feldenkrais-Methode können Sie lernen, wie Sie Schultern, Nacken, Kiefer und Augen von unangenehmer Anspannung befreien können. Es werden zunächst kleine leichte, später auch komplexe Bewegungen im Liegen, Sitzen und Stehen ausgeführt. So lernen Sie, sich neue Bewegungsmöglichkeiten zu erschließen und sich schmerzfreier, leichter und effektiver zu bewegen. Die Anleitungen trainieren die Selbst-Wahrnehmung und steigern die Achtsamkeit für selbst erzeugte Handlungen.
Bitte eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

30204 V Entspannte Schultern – freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode

Monica Fischer
6 Vormittage
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Fachwerkhaus Zeutern
Gebühr: 24,- EUR
Beginn: Mi, 11.03.20
Mit der Feldenkrais-Methode können Sie lernen, wie Sie Schultern, Nacken, Kiefer und

Augen von unangenehmer Anspannung befreien können. Es werden zunächst kleine leichte, später auch komplexe Bewegungen im Liegen, Sitzen und Stehen ausgeführt. So lernen Sie, sich neue Bewegungsmöglichkeiten zu erschließen und sich schmerzfreier, leichter und effektiver zu bewegen. Die Anleitungen trainieren die Selbst-Wahrnehmung und steigern die Achtsamkeit für selbst erzeugte Handlungen.
Bitte eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.



© S.Kobold_fotolia.com

30205 V Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für junge Frauen und Mütter

Karlheinz Bollheimer
2 Vormittage
Donnerstag, 09.00 - 11.00 Uhr
Fachwerkhaus Zeutern
Gebühr: 28,- EUR
Beginn: Do, 06.02.20
Junge Frauen und Mütter sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte und in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste junge Frauen und Mütter sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent zeigt den Kursteilnehmerinnen, wie man alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einschätzt. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie z.B. zu Fuß auf dem Nachhauseweg, unterwegs mit den Kindern oder als Joggerin/Walkerin, an der Straßenbahnhaltestelle, in öffentlichen Verkehrsmitteln, unterwegs auf dem Radweg, allein in der Wohnung, im Fahrstuhl usw. erklärt und/oder wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining üben die Kursteilnehmerinnen einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Darüber hinaus werden Hilfsmittel zur Gefahrenabwehr gezeigt und besprochen.
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

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

30206 V Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 10 bis 14 Jahre

Karlheinz Bollheimer
Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr
Jugendzentrum am Hardtsee, Ubstadt-Weiher
Gebühr: 28,- EUR
Termin: Sa, 07.03.20
Mädchen sollen sich ihrer weiblichen Rolle bewusst sein und sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte und in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Mädchen sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent lernt den Mädchen alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining üben die Mädchen einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Darüber hinaus werden Hilfsmittel zur Gefahrenabwehr gezeigt und besprochen. Das Kursprogramm wird mit zahlreichen Übungen und Spielen, welche das Selbstbewusstsein der Mädchen stärken, abgerundet. Zu Beginn der ersten Kursstunde werden die Eltern im Beisein ihrer Töchter in den kompletten Kursablauf eingewiesen. 20 Minuten vor Kursende haben die Eltern im Beisein ihrer Töchter die Möglichkeit zu einem Abschlussgespräch. Dabei werden auch praktische Übungen vorgeführt.
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

30207 V Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jungen von 10 bis 14 Jahre

Karlheinz Bollheimer
Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr
Jugendzentrum am Hardtsee, Ubstadt-Weiher
Gebühr: 28,- EUR
Termin: Sa, 21.03.20
Jungen sollen sich ihrer eigenen Grenzen, aber auch der Grenzen anderer bewusst sein und somit sicher sein in der Einschätzung von Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte und in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Jungen sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent lernt den Jungen alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining üben die Jungen einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Darüber hinaus werden Hilfsmittel zur Gefahrenabwehr gezeigt und besprochen. Das Kursprogramm wird mit zahlreichen Übungen und Spielen, welche das Selbstbewusstsein der Jungen stärken, abgerundet. Zu Beginn der ersten Kursstunde werden die Eltern

in den kompletten Kursablauf eingewiesen. 20 Minuten vor Kursende haben die Eltern im Beisein ihrer Söhne die Möglichkeit zu einem Abschlussgespräch. Dabei werden auch praktische Übungen vorgeführt.
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

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.

30208 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger

Marina Fleischhauer
5 Vormittage
Samstag, 09.30 - 10.10 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 24,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.20

junge vhs

30209 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger

Marina Fleischhauer
10 Vormittage
Samstag, 09.30 - 10.10 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 41,- EUR
Beginn: Sa, 07.03.20

junge vhs

30210 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Folgekurs

Marina Fleischhauer
5 Vormittage
Samstag, 10.10 - 10.50 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 24,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.20

junge vhs

Da der VHS die Schwimmhalle nur während der Schulzeit zur Verfügung steht, kann an den Samstagen vor den Ferien und während der Schulferien kein Unterricht erteilt werden.

30211 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren – Folgekurs

Marina Fleischhauer
10 Vormittage
Samstag, 10.10 - 10.50 Uhr

junge vhs

Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 41,- EUR
Beginn: Sa, 07.03.20

30212 V Schwimmen für Kinder von 7 bis 8 Jahren – Fortgeschrittene

Marina Fleischhauer
5 Vormittage
Samstag, 10.50 - 11.30 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 24,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.20
Am Ende des Kurses kann bei entsprechender Eignung die Prüfung zum "Seepferdchen" abgelegt werden.

junge vhs

30213 V Schwimmen für Kinder von 7 bis 8 Jahren – Fortgeschrittene

Marina Fleischhauer
10 Vormittage
Samstag, 10.50 - 11.30 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 41,- EUR
Beginn: Sa, 07.03.20
Am Ende des Kurses kann bei entsprechender Eignung die Prüfung zum "Seepferdchen" abgelegt werden.

junge vhs

Einmal in die Rolle eines Märchens schlüpfen und wie eine Meerjungfrau oder ein Delphin durch das Wasser gleiten. Dies kannst du in unserem Schwimmkurs lernen. Durch Trocken-, Tauch- und Bewegungsübungen wird gezielt darauf hingearbeitet, das richtige Gefühl für das Wasser mit einer Monoflosse zu vermitteln, um sicher damit unterwegs zu sein.

30214 V Schwimmkurs mit eigener Monoflosse für 8-12jährige Mädchen und Jungen

Marina Fleischhauer
5 Vormittage
Samstag, 08.45 - 09.25 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 24,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.20
Voraussetzung: Gute Schwimm- und Tauchkenntnisse (Schwimmabzeichen ab "Seepferdchen")
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Schwimmbrille, eigene Monoflosse und Kostüm (Verleih leider nicht möglich).

junge vhs

30215 V Schwimmkurs mit eigener Monoflosse für 8-12jährige Mädchen und Jungen

Marina Fleischhauer
10 Vormittage
Samstag, 08.45 - 09.25 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 41,- EUR
Beginn: Sa, 07.03.20
Voraussetzung: Gute Schwimm- und Tauchkenntnisse (Schwimmabzeichen ab "Seepferdchen")

junge vhs

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Schwimmbrille, eigene Monoflosse und Kostüm (Verleih leider nicht möglich).

30301 V Bauch-Selbstmassage

Elke Ramhofer
3 Abende
Donnerstag, 19.30 - 21.30 Uhr
Fachwerkhaus Zeutern
Gebühr: 24,- EUR
zuzgl. 3,- EUR Lehrmaterial, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Do, 05.03.20
Wussten Sie schon, dass unser Bauch nicht nur Teil unseres Verdauungsapparates ist, sondern hier auch unsere Emotionen und zwei Drittel unseres Immunsystems ihren Platz haben? Wann haben Sie Ihren Bauch das letzte Mal bewusst berührt und mit welcher Haltung und Qualität? In diesem Kurs lernen Sie unter Anleitung und mit Unterstützung eine neue Beziehung zu Ihrem Bauch herzustellen, um Ihre Vitalität und Lebenskraft zu fördern und Ihr Immunsystem zu stärken.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen und Getränk nach Bedarf.

**Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen.
Nähere Informationen siehe Seite 49.**

40601 V Englisch A2.2 Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben

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, 16.01.20
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 B1.2 Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben

Ursula Eckart
15 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße
Gebühr: 90,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
Beginn: Do, 16.01.20
You have already learnt English for a couple of years and would like to consolidate and expand your basic knowledge in a relaxed and supportive atmosphere. We'll practice speaking, listening, reading, and grammar work while having a lot of fun.

Das neue Herbstprogramm erscheint am 08. Juli 2020.

40801 V

**Französisch A1
für Anfänger mit geringen
Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Perspectives A1 Allez-y –
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, 16.01.20

Wollten Sie nicht schon immer die Sprache
unserer Nachbarn lernen? Wir starten mit
einem neuen Kurs und nähern uns der Spra-
che spielerisch und in lockerer Atmosphäre.
Im Laufe des Kurses lernen Sie Themenbe-
reiche wie "sich vorstellen, Getränke bestel-
len, über Arbeit und Hobbies sprechen, nach
dem Weg fragen etc." kennen.

Und wie wäre es nach 2-3 Kursen mit einem
Trip nach Paris? Der TGV fährt in 2,5 h von
Karlsruhe über Strasbourg direkt zum "Gare
de l'Est" (=Ostbahnhof in Paris). A bientôt !

40802 V

**Französisch A1
für Anfänger mit geringen
Vorkenntnissen**

**Lehrbuch: Perspectives A1 Allez-y –
ab unité 5-6**

Sibylle Feterowsky
8 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,
Karl-Walter-Straße

Gebühr: 48,- EUR / ermäßigt: 36,- EUR

Beginn: Do, 30.04.20

40803 V

**Französisch B1
Leichte Konversation**

**Lehrbuch wird am ersten Abend
bekannt gegeben**

Chantal Kemper
10 Abende

Donnerstag, 17.45 - 19.00 Uhr

Grundschule Stettfeld

Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Do, 16.01.20

Dieser Kurs eignet sich auch für Teilnehmer,
die wenig Zeit für "Hausaufgaben" haben. Bei
uns wird entspannt, viel gesprochen und dis-
kutiert und dabei Grammatik, Wortschatz und
Ausdrucksweise verbessert und erweitert.

40804 V

**Französisch B1
Leichte Konversation**

**Folgekurs
Lehrbuch wird am ersten Abend
bekannt gegeben**

Chantal Kemper
6 Abende

Donnerstag, 17.45 - 19.00 Uhr

Grundschule Stettfeld

Gebühr: 30,- EUR / ermäßigt: 23,- EUR

Beginn: Do, 23.04.20

Dieser Kurs eignet sich auch für Teilnehmer,
die wenig Zeit für "Hausaufgaben" haben. Bei
uns wird entspannt, viel gesprochen und dis-
kutiert und dabei Grammatik, Wortschatz und
Ausdrucksweise verbessert und erweitert.



40901 V

**Italienisch A1, 50+
Anfänger mit geringen
Vorkenntnissen**

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 3
Piera Ceolan

10 Vormittage

Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Josefshaus Ubstadt, Seniorenzentrum

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 14.01.20

Wollen Sie eine neue Sprache erlernen?
Ohne Stress, ohne Druck und Eile? - Dann
sind Sie hier genau richtig! Lernen Sie eine
der schönsten Sprachen der Welt in einem lo-
cker leichten Ambiente mit einer Mutter-
sprachlerin. Spüren Sie das "dolce vita" der
Italiener und des Landes.

409010 V

Italienisch A2

Folgekurs

Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 1

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, 30.03.20

40902 V

**Italienisch A1, 50+
Anfänger mit geringen
Vorkenntnissen**

Folgekurs

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 5

Piera Ceolan

10 Vormittage

Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Josefshaus Ubstadt, Seniorenzentrum

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 31.03.20

Wollen Sie eine neue Sprache erlernen?

Ohne Stress, ohne Druck und Eile? - Dann
sind Sie hier genau richtig! Lernen Sie eine
der schönsten Sprachen der Welt in einem
locker leichten Ambiente mit einer Mutter-
sprachlerin. Spüren Sie das "dolce vita" der
Italiener und des Landes.

40903 V

Italienisch

für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 1

Piera Ceolan

10 Abende

Donnerstag, 20.30 - 21.45 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,
Karl-Walter-Straße

Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 09.01.20

Mit diesem Kurs erwerben Sie die wichtigs-
ten sprachlichen Bausteine (Wörter, Sätze
und Basics), um sich im Urlaub vor Ort zu-
rechtzufinden.

40904 V

**Italienisch A1
für Anfänger mit geringen
Vorkenntnissen**

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 3
Piera Ceolan

10 Abende

Donnerstag, 20.30 - 21.45 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,
Karl-Walter-Straße

Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 26.03.20

Mit diesem Kurs erwerben Sie die wichtigs-
ten sprachlichen Bausteine (Wörter, Sätze
und Basics), um sich im Urlaub vor Ort zu-
rechtzufinden.

40905 V

**Italienisch A1
Anfänger mit geringen
Vorkenntnissen**

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 3
Piera Ceolan

10 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,
Karl-Walter-Straße

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 09.01.20

40906 V

**Italienisch A1
Anfänger mit geringen
Vorkenntnissen**

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 5
Piera Ceolan

10 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,
Karl-Walter-Straße

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zuzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 26.03.20

40907 V

**Italienisch A1
Anfänger mit Vorkenntnissen**

Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 11

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, 13.01.20

40908 V

**Italienisch A1
Anfänger mit Vorkenntnissen**

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 5
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, 13.01.20

40909 V
Italienisch A1
Anfänger mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 7
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, 30.03.20

40910 V
Italienisch A2
für Fortgeschrittene
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 1
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, 30.03.20

40911 V
Italienisch A2
für Fortgeschrittene
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 6
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, 14.01.20

40912 V
Italienisch A2
für Fortgeschrittene
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 9
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, 31.03.20

40913 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, 14.01.20
Haben Sie schon Grundkenntnisse in der ita-
lienischen Sprache? Möchten sie bereit sein

für Ihre nächste Italienreise? Wollen Sie we-
niger Grammatik und mehr Konversation?
Dann sind Sie hier richtig! Wir werden uns hier
spielerisch und kreativ italienisch unterhalten,
sowie Redewendungen und die Umgangs-
sprache erlernen. Für diesen Kurs sind
Sprachkenntnisse A2 empfehlenswert.

40914 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, 31.03.20

42201 V
Spanisch A1 "Hablamos espanol"
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Perspectivas A1 (ISBN: 978-3-464-20488-7)
Iciar Azcona Alejandre
12 Abende
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,
Karl-Walter-Straße
Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR
Beginn: Do, 16.01.20
Ein Einstiegskurs in die spanische Sprache
und Kultur. Die sanfte Progression und der
kommunikative Ansatz mit vielen Part-
nerübungen machen Spaß, nehmen die
Angst vor der Fremdsprache und trainieren
die Fähigkeit, sich in verschiedenen Situati-
onen auszudrücken.

42202 V
Spanisch A2 "Espanol los lunes"
Lehrbuch: Con Gust A2, ab Lektion 4
Iciar Azcona Alejandre
10 Abende
Montag, 19.45 - 21.15 Uhr
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,
Karl-Walter-Straße
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20
Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene
Anfänger und Quereinsteiger. Wir erweitern
die Kenntnisse in Vokabular und Grammatik
mit Situationen aus dem Alltag und üben das
freie Reden. Bienvenidos!

42203 V
Spanisch A2 "Espanol los lunes"
Folgekurs
Lehrbuch: Con Gust A2, ab Lektion 7
Iciar Azcona Alejandre
10 Abende
Montag, 19.45 - 21.15 Uhr
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,
Karl-Walter-Straße
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR
Beginn: Mo, 20.04.20
Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene
Anfänger und Quereinsteiger. Wir erweitern
die Kenntnisse in Vokabular und Grammatik
mit Situationen aus dem Alltag und üben das
freie Reden. Bienvenidos!



Oberhausen- Rheinhausen

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

Veranstaltungsort:
**Gemeinschaftsschule, Am Schwar-
zen Weg 1**

Anmeldungen für diese Außenstelle
auch online unter:

[https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-
und-ansprechpartner-der-
aussenstellen](https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen)

10601 W
Lach-Yoga
Sonja Gäng
10 Abende
Donnerstag, 20.00 - 21.30 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Do, 05.03.20
Heute schon gelacht?
Lach Yoga ist eine einzigartige Methode, bei
der jeder ohne Grund lachen kann. Weder
Humor, Witze noch Comedy sind notwendig.
Lachen tut uns einfach sehr gut, dabei unter-
scheidet die menschliche Psyche nicht zwi-
schen echtem und unechtem Lachen. Die ver-
schiedenen Übungen des Lach Yoga basie-
ren dabei hauptsächlich auf der tiefen Atmung
des Yoga, wodurch wir zu mehr Ruhe, Gelas-
senheit und Wohlbefinden gelangen.

10602 W
Die Kraft der Farben
Vortrag
Ingeborg Behrendt-Höhl
Donnerstag, 19.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Do, 05.03.20
Voranmeldung erforderlich!
Farben umgeben uns täglich - in der Natur,
Tier- und Pflanzenwelt, zu Hause, am Arbeits-
platz, in der Nahrung und unserer Kleidung.

Wir stehen in ständiger Resonanz mit Farben und ihren Schwingungen. Sie haben einen erheblichen Einfluss auf unser Befinden, auch wenn es uns nicht immer bewusst ist. Farben sind hilfreiche Partner im Alltag, wenn wir verstehen wie und warum sie auf uns wirken. Sie erfahren in dem farbenfrohen Vortrag: Wie Farben auf uns wirken, wie Sie mehr Energie und Lebenskraft durch Farben bekommen, welche Hinweise in Farbvorlieben und Farbabweichungen stecken, Sie erhalten farbige Tipps für Wohnung, Büro und Kleidungen und erfahren mehr über die verschiedenen Jahrzehnten-Farbtönen: Frühling-, Sommer-, Herbst-, Winter- und Mischtypen. "Lebe in deinen Farben und Du lebst Dein Leben"



20001 W Frau sein – authentisch, schön und weiblich Stilberatung für die Frau

Ingeborg Behrendt-Höhl
2 Abende
Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 29,- EUR
Stil-Pass mit Stil-Skript zum individuellen ausfüllen erhält jede Teilnehmerin von der Dozentin für 12,90 EUR am ersten Abend.
Beginn: Di, 05./12.05.20

Sie möchten mehr aus sich machen und suchen Ihren eigenen Stil? Sie wollen schon immer wissen, was Ihnen am besten steht? Erleben Sie bei Ihrer ganzheitlichen Stilberatung in der Gruppe, dass jede Frau einzigartig und individuell ist. So einzigartig wie Ihre individuellen Körperproportionen sind, so einzigartig darf Ihr Stil sein.

Erfahren Sie welcher Figur-Typ, welcher Persönlichkeits-Typ und Stil-Typ Sie sind.

Sie erhalten Anregungen für Ihren Frauentyp: Kleidung, Frisur, Brille, Accessoires und vieles mehr. Durch die Betonung Ihres persönlichen Stils gewinnen Sie an natürlicher Ausstrahlung und werden ganz von selbst sicherer auftreten und überzeugender wirken. Gerne können sie am ersten Abend Ihr Lieblingsoutfit anziehen und einen Rock oder ein Kleid mitbringen um Ihre ideale Rock- bzw. Kleiderlänge zu definieren. Am 2. Abend bringen Sie 2 verschiedene Outfits mit für die Sie noch Anregungen möchten und 2 verschiedene Hosenschnitte.

20501 W Kid Fit Fun® von 7 - 10 Jahre

Poonam Ahuja
10 Nachmittage
Freitag, 14.30 - 15.20 Uhr



Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 36,- EUR

Beginn: Fr, 07.02.20

"Kid-Fit-Fun® will Sport, Spiel und Bewegungsfreude ab dem Kleinkindalter vermitteln. Kinder und Teenager wollen wir dabei begleiten und nachhaltig fördern. Nur so wird sportliche Betätigung einen hohen Stellenwert im Leben unserer Kinder einnehmen."

Inhalte von Kid-Fit-Fun®: altersgemäße Bewegungsförderung auf allen Ebenen, Gruppenspiele zur räumlichen Orientierung und sozialen Erfahrung mit anderen Kindern, tänzerische Bewegungselemente in kleinen Choreografien mit einfachen Schritt-kombinationen.

Abschalten!

Durch verschiedene Ursachen gelingt es kaum, Gedanken - los zu werden. Die Schwingungen der Klangschalen ermöglichen ein Lösen der Gedanken und es kann eine tiefe Entspannungsphase erreicht werden. Auf dem Körper aufgelegt dringen die Schwingungen der Klangschalen tief in den Körper ein und ermöglichen eine Belebung der ermüdeten Körperzellen. Eine Verbesserung des Energieflusses und des Zellstoffwechsels ist möglich.

30101 W Tibetische Klangschalen-Meditation

Andrea Jung
2 Abende
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 12,- EUR
Termine: 13.01./17.02.20
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und Sportschuhe.



30102 W Tibetische Klangschalen-Meditation

Andrea Jung
2 Abende
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 12,- EUR
Termine: 16.03./20.04.20
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

30103 W Tibetische Klangschalen-Meditation

Andrea Jung
2 Abende
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 12,- EUR
Termine: 04.05./15.06.20
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

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.

30104 W Hatha-Yoga

Karin Brand
10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Do, 09.01.20
Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

30301 W Die Kraft der Pflanzen

Mitra Ardebili-Brecht
2 Vormittage
Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 23,- EUR
zugl. 6,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen
Termine: 21.03./04.04.20
Die Wirkkraft 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.

30302 W Stoffwechseloptimierung bei chronischen Erkrankungen Vortrag

Cornelia Dinger
Dienstag, 19.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Di, 21.04.20

Voranmeldung erforderlich!

Der Stoffwechsel, auch Metabolismus genannt, ist unsere treibende - lebenserhaltende Kraft. Er sorgt für die Umwandlung aller aufgenommenen Nahrungsmittel. Am Tag um Energie zur Verfügung zu stellen, in der Nacht zur Regeneration und Entgiftung. Sind Katabolismus und Anabolismus nicht im Ausgleich, versucht der Körper dies zu kompensieren. Sind jedoch die Organe nicht mehr in

der Lage zu kompensieren, kommt es erst zu Symptomen wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit, dann zu Krankheiten wie z.B. Diabetes mellitus, Arthritis, Rheuma, Arteriosklerose, Osteoporose, Gicht, chronische Entzündungen und Schilddrüsendysfunktionen. Als Ursachen beschreiben Prof. Dr. Jürgen Schole und R. Wolfgang Lutz: Dauerstress, Bewegungsmangel und eine Kohlehydrat lastige Ernährung sowie Schwermetallbelastungen.

Wie kann eine Stoffwechselregulierung gelingen? Darauf gibt dieser Vortrag Antworten.

30501 W Mexikanische Küche / Cocina mexicana

Esperanza Martinez de Cremans
Samstag, 17.00 - 20.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 12,- EUR

zuzgl. ca. 10,- Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Sa, 09.05.20

In diesem Kurs wird original mexikanisch gekocht und echte Tortillas gebacken um danach eine "Fiesta mexicana" zu feiern. Bitte mitbringen: Getränke und Restbehälter.

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.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen.

Nähere Informationen siehe Seite 49.

42201 W Spanisch A1 für Anfänger

Lehrbuch: *Perspectivas ¡ Ya!* ab Unidad 3
Gloria Dalila Adler
10 Abende
Donnerstag, 19.30 - 20.30 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR
Beginn: Do, 16.01.20

42202 W Spanisch A1 Lehrbuch: *Perspectivas ¡ Ya!* ab Unidad 12

Gloria Dalila Adler
10 Abende
Montag, 19.30 - 20.30 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20

42203 W Spanisch A1 Lehrbuch: *Perspectivas ¡ Ya!* ab Unidad 14

Gloria Dalila Adler
10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.20

42204 W Spanisch A2 Lehrbuch: *Con gusto A2*, ab unidad 7

Gloria Dalila Adler
10 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.20

42205 W Spanisch B1 Konversation

Lehrbuch: *Con gusto B1*, ab unidad 7
Gloria Dalila Adler
10 Abende
Montag, 18.15 - 19.15 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 84,- EUR / ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20



Philippsburg

Außenstellenleiterin:
Manuela Heil
Stadt Philippsburg
Rote Tor Straße 6-10
76661 Philippsburg
Tel.: 07256/87122
Fax: 07256/87119
E-Mail:
manuela.heil@philippsburg.de

Sprechzeiten:
Montag bis Freitag:
08.00 - 12.00 Uhr
Montag: 15.30 - 18.00 Uhr

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

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

Anmeldungen zu den Kursen bitte schriftlich mit SEPA-Lastschriftmandat oder per E-Mail mit Angabe der Bankverbindung (IBAN). Bei Vorträgen bitte telefonische Voranmeldung.

Veranstaltungsorte:
Konrad Adenauer Realschule, Lesingstr. 38; Musik- und Kunstschule, Weiße-Tor-Str. 14

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.



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, 14.01.20

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 Verbindung von Bewegung, Atmung und gelenkter Aufmerksamkeit wirkt entspannend und regenerierend. Typische Stress-Symptome können deutlich gemindert werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, dicke Socken und event. Getränke.

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, 08.01.20

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der sich auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Die Teilnehmer werden mit Atem-, Yogaübungen und Entspannung, neue Kraft für den Alltag erlangen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen, Yogamatte und eine Decke.

**Das neue Herbstprogramm
erscheint am 08. Juli 2020.**

30201 X Funktionsgymnastik für den Rücken

Joachim Schieffer
10 Abende

Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg, Chor-
raum

Gebühr: 30,- EUR

Beginn: Mi, 08.01.20

Gezielte Funktionsgymnastik mit Faszien Training (Bindegewebe) für die Körperhaltung, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Wirbelsäule und Koordination. Schwerpunkte dieses Kurses sind die Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur und das Dehnen der zu Verkürzung neigenden Muskeln. Der Kurs - für sie und ihn - wird jedem Tempo und Alter gerecht - ruhig und ohne Hetze.

Bitte mitbringen: Isomatte, dicke Socken und evtl. Getränke.



30202 X

Pilates

Mehr Selbstbewusstsein durch

Pilatretraining

Doris Klein

12 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg, Chor-
raum

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Di, 07.01.20

Ein gesunder Körper besitzt einen starken Halt von innen. Pilates ist ein Ganzkörper-Training zur Stärkung der tief liegenden, kleinen Muskelgruppen, bei dem immer die Körpermitte mit der Stütz- und Muskulatur um die Wirbelsäule, sowie die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur aktiv einbezogen werden. Durch eine bewusste Atmung und den fließenden Bewegungen werden die Gelenke geschont.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte und ein Handtuch.

30501 X

Georgien - Supra - Kulinarischer Genuss zwischen Kaukasus und Schwarzem Meer

Alexandra Avunduk

Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim
Parkplatz

Gebühr: 19,- EUR

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

Termin: Do, 26.03.20

Seit ein, zwei Jahren gehört das bis dahin relativ unbekannte Georgien zu den Reisezielen die sich als Magnet entpuppt haben. Die einzigartigen Landschaften, die Gastfreundschaft der Bewohner und nicht zuletzt die von

europäischen, orientalischen und asiatischen Einflüssen geprägte phantasievolle Küche lassen die Reisenden in den höchsten Tönen schwärmen. Speziell die Supra - ein Teil dieser Kultur, bezeichnet ein ausgedehntes Festmahl in größeren wie kleineren Runden - wird ausgiebig zelebriert. Wir bereiten gefüllte Fladenbrote, die Soßen und Dips Ajika, Tkemali und Bage die zu allem gereicht werden, kleine gefüllte Teigtäschchen, üppige Salate, Fisch mit Granatapfel, Fleischtöpfe und nicht zu vergessen eines der köstlichen Desserts.

Zusammen genießen wir köstlichstes Essen und erleben das georgische Lebensgefühl in seiner Einzigartigkeit.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste.

30502 X

Nordische Sehnsuchtsküche – Skandinavien

Alexandra Avunduk

Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim
Parkplatz

Gebühr: 19,- EUR

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

Termin: Mi, 06.05.20

Mit guten Zutaten, einfachen Garmethoden und purem Geschmack begeistert die skandinavische Küche immer mehr Menschen. Hygge oder Smorging: die neuen Foodtrends aus Skandinavien bedeutet, gemeinsam in gemütlicher Runde genießen! Das bedeutet aber bei weitem keine langweilige Brotzeit, sondern ein üppiges warm-kaltes Buffet, das man bei Feiern für Freunde und Familie herichtet. Machen wir uns also auf eine kulinarische Rundreise und freuen uns auf traditionelle und neue Rezepte aus Dänemark, Schweden, Norwegen und Finnland. Der Geschmack des Nordens in Töpfe und Pfannen auf den Tisch gebracht ist unsere Koch-Devise an diesem Abend!

Bitte mitbringen: Getränke, scharfes Messer und Restbehälter!

30503 X

Die Küche Apuliens

Alexandra Avunduk

Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim
Parkplatz

Gebühr: 19,- EUR

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

Termin: Do, 16.07.20

Eine kulinarische Einladung an den Stiefelabsatz Italiens!

Zwischen Adria und Ionischem Meer prägen Fischerei und fruchtbare Böden seit Generationen die italienische Küche. Apuliens Küche ist stark von der landwirtschaftlichen Tradition der Region und einem Hang zur Selbstversorgung geprägt. Viele der bekanntesten Gerichte haben ihren Ursprung in der "cucina povera" (arme Küche), in der alle Zutaten verwendet werden, die gerade vorrätig sind oder im Garten bzw. am Wegesrand zu finden waren und die von saisonalen Angeboten lebt, d.h. sehr Gemüse lastig ist. Aber auch Fisch und Fleisch kommen auf den Tisch und werden einfach aber geschmacklich mit besten Zutaten zubereitet. Wer die italienische Küche

liebt bekommt hier einen kulinarischen Einblick in eine ganz besondere Landschaft.



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/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

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

Achtung:

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

Veranstaltungsorte:

Bolandenschule I Wiesental, Sporthalle, Zugang über Parkplatz Oberer Haagweg

Bolandenschule II Wiesental, Schulstr. 1-5;

Stadtbibliothek Waghäusel, Gymnasiumstr.1 (Vorträge),

Astronomiezentrum Waghäusel,

Kavaliershaus Nr. 4 an der Eremitage, Friedrich-Hecker-Allee,

Waghäusel

Rheintalhalle, Rheinstr. 26

Wilhelm-Busch-Schule,

Bonhoefferstr. 5

Schillerschule, Lindenallee 1,

Kirrlach

11001 Y Praktische Astronomie für Jeden Einführung

Rudolf Woll, Dipl.Ing. (FH)
5 Abende
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Astronomiezentrum Waghäusel, Kavali-
erhaus Nr. 4 an der Eremitage, Waghäusel,
Friedrich-Hecker-Allee
Gebühr: 30,- EUR
Beginn: Mo, 02.03.20
Mit diesem Kurs sollen dem interessierten
Laien Wege zu eigenen astronomischen Be-
obachtungen aufgezeigt werden. Es werden
die wichtigsten in unseren Breiten sichtbaren
Sternbilder und Himmelsobjekte aufgezeigt
und die wichtigsten astronomischen Grundbe-
griffe behandelt. Geeignete Beobachtungsge-
räte werden vorgestellt.

In Zusammenarbeit mit dem Ökumenischen Hospizdienst



10601 Y Letzte Hilfe-Kurs – Sterbenden Menschen beistehen

Claudia Kraus, Tanja Wolbert
Mittwoch, 17.30 - 21.00 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 15,- EUR
inkl. Materialkosten
Termin: Mi, 08.07.20
Während früher mit Sterben und Tod auf na-
türliche Weise umgegangen wurde, Angehö-
rige zu Hause sterben durften, umsorgt von
Familienangehörigen, Nachbarn und Freun-
den. Verstorbene aufgebahrt wurden, um al-
len einen guten Abschied zu ermöglichen, ist
in der heutigen Gesellschaft der Tod ein
Tabuthema und viele Menschen scheuen den
Umgang und haben Berührungängste.
Im Letzte Hilfe Kurs lernen interessierte Bür-
gerinnen und Bürger, was sie für liebe Mit-
menschen am Ende eines Lebens tun könn-
en. Er bietet Grundwissen, um sich
Schwerstkranken und sterbenden Menschen
zuzuwenden. Der Kurs beinhaltet 4 Module:
1. Sterben ist ein Teil des Lebens
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Körperliche, psychische und existenzielle
Nöte lindern
4. Abschied nehmen

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.



30101 Y Hatha-Yoga

Karin Brand
10 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.20
Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur
Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglich-
keit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur
(Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geis-
tes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen
für die stressreduzierte Gestaltung des All-
tags.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkis-
sen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

30102 Y Meditation – Gedanken beruhigen, zu sich selbst finden praktische Einführung mit mehreren Methoden

Martin Noll
Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Wilhelm-Busch-Schule, Sporthalle
Gebühr: 31,- EUR
Termin: Sa, 11.01.20
Meditation, richtig praktiziert, hilft uns aus
dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen
und in einen Zustand angenehmer, gelös-
ter Wachheit zu gelangen.
Dieses "Bei sich selbst sein" fördert die Fähig-
keit, 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. Au-
ßerdem lernen Sie, wie man dabei richtig und
zugleich bequem im körperlichen Schwer-
punkt sitzt (auf Stuhl oder Boden).
Tragen Sie Alltagskleidung u. bringen Sie sich
zwei dicke Decken (zur Sitzerrhöhung) mit.

30201 Y Fitnessgymnastik

Heike Heiler
12 Abende
Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 48,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.20
Wir bringen den ganzen Körper in Schwung.
Mittels Aerobic trainieren wir unser Herz-
Kreislauf-System, rücken den Problemzonen
auf die Pelle (Bauch, Beine, Po), dehnen und
entspannen uns. Ziel des Kurses ist es, die
Rumpfmuskulatur zu stabilisieren, Beweglich-
keit und Koordination zu verbessern sowie
Körperwahrnehmung und Entspannungsfähig-
keit zu steigern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unter-
lage (Matte), Handtuch, Sportschuhe.

30202 Y Rückentraining – auch für Männer Muskelverspannungen, Rücken- schmerzen ... wer kennt das nicht?

Eleen Hilbert
10 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Do, 09.01.20



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte,
warme Socken, Thera-Band, kleiner Ball o-
der Tennisball.

30203 Y Pilates für Anfänger

Eleen Hilbert
10 Abende
Donnerstag, 20.15 - 21.15 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Do, 09.01.20
Pilates - was ist das? Ein spezielles Übungs-
programm bei dem Sie ein tolles Körperge-
fühl, einen durchtrainierten Körper bekom-
men, sowie die perfekte Harmonie mit Körper
und Geist erleben.
Die zumeist auf der Matte durchgeführten
Übungen verbessern die Bewegungskoordi-
nation, Muskeln werden flexibler und beweg-
licher, der Körper wird straff und geschmeidig,
speziell der Bauch wird fest. Sie beugen Rü-
ckenschmerzen vor, da die kleinen Haltemus-
keln gestärkt und somit die Bandscheibe ent-
lastet wird. Nach dem Training fühlen Sie sich
fit und entspannt.
Mitzubringen: Bequeme Gymnastikkleidung,
Socken, großes Handtuch u. Turmatten.

30204 Y Faszinierend durch Faszien-Workout Kurs in den Sommerferien

Eleen Hilbert
6 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Treffpunkt: Eingang der Eremitage
Gebühr: 24,- EUR
Beginn: 30.07.20
Faszien umhüllen und stützen alle Organe
und Muskeln. Für unsere Gesundheit und Fit-
ness spielen sie eine wichtige Rolle, denn sie
schützen unsere Muskulatur vor Verletzun-
gen. Grund genug, unserem Bindegewebe et-
was mehr Aufmerksamkeit zu schenken! Das
Faszien-Workout bringt Energie, formt die Fi-
gur, ist gut für Gelenke und Rücken und vor
allem verbessert es deine Beweglichkeit! Es
wird geschwungen, gefedert, geklopft und ge-
sprungen, um das Gewebe auf allen Ebenen
zu aktivieren.
Bei schönem Wetter erleben wir die Natur, ge-
nießen das Ambiente der Eremitage und be-
wegen uns an der frischen Luft. Bei Regen
fällt der Kurstag aus!
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Ge-
tränk und evtl. Anti-Stechmücken-Spray!

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, 11.01.20
Eine Kombination aus Faszienrollen mit ge-
zielter Gymnastik. Dieses Training beseitigt
im Körper Druck, Enge, Schmerz und Span-
nung. Wir befreien unsere Gelenke und Mus-
keln 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.

30302 Y Stoffwechseleoptimierung bei chronischen Erkrankungen Vortrag

Cornelia Dinger
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Do, 02.04.20

Voranmeldung erforderlich!

Der Stoffwechsel, auch Metabolismus genannt, ist unsere treibende - lebenserhaltende Kraft. Er sorgt für die Umwandlung aller aufgenommenen Nahrungsmittel. Am Tag um Energie zur Verfügung zu stellen, in der Nacht zur Regeneration und Entgiftung. Sind Katabolismus und Anabolismus nicht im Ausgleich, versucht der Körper dies zu kompensieren. Sind jedoch die Organe nicht mehr in der Lage zu kompensieren, kommt es erst zu Symptomen wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit, dann zu Krankheiten wie z.B. Diabetes mellitus, Arthritis, Rheuma, Arteriosklerose, Osteoporose, Gicht, chronische Entzündungen und Schilddrüsendysfunktionen. Als Ursachen beschreiben Prof. Dr. Jürgen Schole und R. Wolfgang Lutz: Dauerstress, Bewegungsmangel und eine Kohlehydrat lastige Ernährung sowie Schwermetallbelastungen.

Wie kann eine Stoffwechselregulierung gelingen? Darauf gibt dieser Vortrag Antworten.



30303 Y "Stress" – Ursachen und Lösungen Vortrag

Cornelia Dinger
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mi, 22.04.20

Voranmeldung erforderlich!

Stress ist bei vielen Erkrankungen die Ursache Nummer eins!

In vielen Fällen kommt Stress von der Arbeit, aber selten alleine davon, meist hat er andere Ursachen. Innere Konflikte, der Drang nach Perfektion, sowie Umweltgifte und Fernsehen machen uns oft einen größeren Stress. So individuell wie wir sind, so individuell sind die Ursachen.

Der Vortrag gibt Antwort auf die Fragen: Welche Auswirkungen hat Stress auf unseren Körper?

Wie erkenne ich die Ursachen und welche Lösungen gibt es?



Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 49.

40401 Y Deutsch als Fremdsprache A1 Anfänger

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1
Hana Dörr
20 Abende
Dienstag und Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 134,- EUR / ermäßigt: 101,- EUR
Beginn: Di, 14.01.20
Die Teilnehmer müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

40402 Y Deutsch als Fremdsprache A1 Anfänger

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1
20 Abende
Dienstag und Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 134,- EUR / ermäßigt: 101,- EUR
Beginn: Di, 21.04.20
Die Teilnehmer müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

40403 Y Deutsch als Fremdsprache A1 leicht Fortgeschrittene

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1, ab Lektion 5
Hana Dörr
20 Abende
Dienstag und Donnerstag, 20.00 - 21.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 134,- EUR / ermäßigt: 101,- EUR
Beginn: Di, 14.01.20

40404 Y Deutsch als Fremdsprache A1 leicht Fortgeschrittene

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1, Lektion 5
Hana Dörr
20 Abende
Dienstag und Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 134,- EUR / ermäßigt: 101,- EUR
Beginn: Di, 21.04.20

40405 Y Deutsch als Fremdsprache A1 leicht Fortgeschrittene

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1, Band 2
Hana Dörr
20 Abende
Dienstag und Donnerstag, 20.00 - 21.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 134,- EUR / ermäßigt: 101,- EUR
Beginn: Di, 21.04.20

40406 Y Deutsch als Fremdsprache B1 Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1, ab Lektion 5

Hana Dörr
10 Abende

Mittwoch, 18.30 - 20.45 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 101,- EUR / ermäßigt: 76,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.20

40407 Y Deutsch als Fremdsprache B1 Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch B1, Band 2

Hana Dörr
10 Abende
Mittwoch, 18.30 - 20.45 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 101,- EUR / ermäßigt: 76,- EUR
Beginn: Mi, 22.04.20

40601 Y English A1 Anfänger ohne Vorkenntnisse Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Klaus Plümer
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR
Beginn: Di, 14.01.20

40602 Y Modern English and American short stories für Fortgeschrittene Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Klaus Plümer
10 Abende
Dienstag, 19.30 - 20.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR
Beginn: Di, 14.01.20

40603 Y English 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, 30.01.20

40901 Y Italienisch A2 Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 6

Sonette Weis
10 Abende
Montag, 20.30 - 21.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20

40902 Y Italienisch A2 für Fortgeschrittene Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 6

Sonette Weis
10 Abende
Montag, 19.15 - 20.15 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 42,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20



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/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

**Keine Online-Anmeldungen
möglich!**

Achtung:

Termine können sich ändern, deshalb örtliches Mitteilungsblatt beachten oder telefonische Rückfrage 1 Tag vor Kursbeginn bei der betreffenden Außenstelle!

Veranstaltungsorte:

Goetheschule, St.-Leoner-Str. 5;
Schillerschule, Lindenallee 1; Rheintalhalle, Rheinstr. 26;

30201 Z

Schwimmen für Kinder

Luca Sophia Mücke
10 Nachmittage
Montag, 16.30 - 17.15 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.20



30202 Z

Schwimmen für Kinder

Vanessa Meisel
10 Nachmittage
Mittwoch, 16.30 - 17.15 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.20



30203 Z

Schwimmen für Kinder

Celine Weber
10 Nachmittage
Donnerstag, 16.30 - 17.15 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Do, 16.01.20



30204 Z

Aquafitness für Kinder

Nicole Dickgießer
6 Nachmittage
Samstag, 15.00 - 15.45 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 18,- EUR
Beginn: Sa, 25.01.20
Bitte mitbringen: Plastikflasche (kein Glas!) mit Wasser oder anderem Getränk.



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.

30205 Z

Aquafitness für Senioren

10 Nachmittage
Dienstag, 16.45 - 17.30 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 30,- EUR
Beginn: Di, 21.01.20

30206 Z

Aquafitness

10 Nachmittage
Dienstag, 17.45 - 18.30 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 30,- EUR
Beginn: Di, 21.01.20

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

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.

30207 Z

Aquafitness Mix

Nicole Dickgießer
10 Abende
Mittwoch, 19.30 - 20.15 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 30,- EUR
Beginn: Mi, 22.01.20
Bitte mitbringen: Plastikflasche (kein Glas!) mit Wasser oder anderem Getränk.

30208 Z

Aquafitness Mix (Anfänger)

Nicole Dickgießer
10 Nachmittage
Samstag, 16.00 - 16.45 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 30,- EUR
Beginn: Sa, 25.01.20
Bitte mitbringen: Plastikflasche (kein Glas!) mit Wasser oder anderem Getränk.

30209 Z

Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung

Martina Kaiser
18 Vormittage
Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Do, 16.01.20

30210 Z

Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung für Ältere

Martina Kaiser
18 Vormittage
Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Do, 16.01.20

30211 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, 15.01.20

30212 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, 15.01.20

**Das neue Herbstprogramm
erscheint am 08. Juli 2020.**

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen.
Nähere Informationen siehe Seite 49.

40601 Z
Englisch mit Muße B1, 50+
Lehrbuch wird am ersten Abend bekanntgegeben

Ursula Eckart
10 Abende
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Goetheschule Kirrlach
Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR
Beginn: Di, 21.01.20
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 3/4
Nassira Lathrache
12 Abende

Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Goetheschule Kirrlach
Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR
Beginn: Di, 14.01.20

40802 Z
Französisch A2
Lehrbuch: Voyages neu A2,
ab Lektion 6/7
Nassira Lathrache
12 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Goetheschule Kirrlach
Gebühr: 72,- EUR / ermäßigt: 54,- EUR
Beginn: Di, 14.01.20
Französisch für alle, die ihre Kenntnisse wieder aufbessern wollen.

UP Pamina VHS



Palatinat • Mittlerer Oberrhein • Nord Alsace

UP PAMINA VHS

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

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

Die UP Pamina VHS ist die deutsch-französische Volkshochschule des Pamina-Raums (Palatinat, Mittlerer Oberrhein, Nord Alsace). Französisch-Kenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Bei Bus-Exkursionen werden Zustiege in allen drei Teilregionen Das vollständige Angebot finden Sie im Internet unter: www.up-pamina-vhs.org Die Gebühren werden in der Woche vor Kursbeginn eingezogen. Erstattungen sind danach nicht mehr möglich. Erfolgt die Stornierung früher, wird eine Bearbeitungsgebühr von 3 € erhoben. 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 Januar 2020 erhalten Sie unser gedrucktes Programmheft auch vor Ort bei Ihrer VHS.
Bitte beachten Sie, dass in diesem Kurzprogramm noch Änderungen möglich sind.



UP100 Beethoven, Musikgenie und Weltbürger

Studienreise nach Bonn anlässlich des 250. Geburtstags des Komponisten Ludwig von Beethoven.
Dr. Walter Appel
Samstag-Sonntag 28.-29.03.2020 (2 Tage) • Bonn • Preis: 179 € (inkl. Übernachtung mit Frühstück, Führungen, Bus, ohne Essen) EZ-Zuschlag: 50 Euro

Töpfern mit lufttrocknendem Ton
Aus Ton werden originelle Figuren und Objekte gestaltet, die nach dem Trocknen bemalt werden können.
Stephanie Bollian

Samstag 28.03.2020 (14h-18h) • Wissembourg • Preis: 28 € (zzgl. Material)

Schwetzingen für Kunstbegeisterte
Kostümführung im Garten und Schloss der barocken Sommerresidenz Schwetzingen
Agnès Thuault-Pfahler
Samstag 25.04.2020 (10h30 – 16h00)
Schwetzingen • Preis: 34 € (Selbstanfahrt, ohne Essen)

Speyer – Faszination Kultur und Wissenschaft
Eine Führung im Dom (Weltkulturerbe) und der Sonderausstellung „Medicus“ über die Medizingeschichte.
Agnès Thuault-Pfahler
Samstag 20.06.2020 (10h-16h) • Speyer • Preis: 42 € (inkl. Führungen, ohne Essen; Selbstanfahrt)

Überraschungsfahrt ins Elsass 
Das Reiseziel wird im Bus bekannt gegeben!
Antoine Lacroix
Samstag 27.06.2020 (ganztägig) • Preis: 58 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)


Entlang der Bergstraße nach Lorsch
Besuch der Klosteranlage Lorsch und der Gärten
Annette Striebig-Weissenburger
Samstag 11.07.2020 (ganztägig) • Lorsch • Preis: 68 € (inkl. Führungen, Bus, ohne Essen)

UP Pamina VHS



ESSEN & TRINKEN

UP200

Dauerbrenner: „scharfe“ Pflanzen.

Natürlich kochen mit Kressen, Zwiebel, Meerrettich und Co.

Ursula & Johannes Schauer

Samstag 04.04.2020 (15h-18h) • Wingen (bei Lembach) • Preis: 45 € (inkl. Skript, Material; Selbstanfahrt)

Verständigung geht durch den Magen

Zubereitung eines deutsch-französischen Menüs aus gesunden Zutaten.

Brigitte Lüder-Ludewig

Donnerstag 07.05.2020 (18h-21h) • Bad Bergzabern • Preis: xx € (Selbstanfahrt)

Verständigung geht durch den Magen

Zubereitung eines deutsch-französischen Menüs aus gesunden Zutaten. Zwei Termine, einzeln buchbar.

Brigitte Lüder-Ludewig

Donnerstag 14.05.2020 (18h-21h) • Bad Bergzabern • Preis: xx € (Selbstanfahrt)



SPRACHEN & LANDESKUNDE

UP300

Französisch am Wochenende 1 (A2: leichte geführte Dialoge)

Jean-Philippe Devise

Samstag 18.04. & Sonntag 19.04.2020 (9h30-17h) • Kloster Reinacker (bei Saverne) • Preis: 130 € (Französischkurs) zzgl. 85 € (2 Mittagessen, 1 Abendessen & 1 Übernachtung im EZ / Dusche / WC)

Französisch am Wochenende 2 (A2-B1: leichte Konversation)

Jean-Philippe Devise

Samstag 23.05. & Sonntag 24.05.2020 (9h30-17h) • Kloster Reinacker (bei Saverne) • Preis: 130 € (Französischkurs) zzgl. 85 € (2 Mittagessen, 1 Abendessen & 1 Übernachtung im EZ / Dusche / WC)

Sommerkurs Französisch 1 (A2 - B1: leichte bis mittelschwere Konversation)

Jean-Philippe Devise

Montag 06.07. bis Freitag 10.07.2020 (13h-17h) • Wissembourg • Preis: 135 € (ohne Übernachtung)

Sommerkurs Französisch 2 (B1 - B2: fortgeschrittene Konversation)

Jean-Philippe Devise

Montag 27.07. bis Freitag 31.07.2020 (13h-17h) • Wissembourg • Preis: 135 € (ohne Übernachtung)

Sommerkurs Französisch 3 (B1 - B2: fortgeschrittene Konversation)

Jean-Philippe Devise

Montag 10.08. bis Freitag 14.08.2020 (13h-17h) • Wissembourg • Preis: 135 € (ohne Übernachtung)



GESCHICHTE & GESELLSCHAFT

UP400

Eine Reise in die Vergangenheit in Haguenau

Eine Koffersammlung im Musée du Bagage gibt Einblick in die Welt der Reisenden durch die Jahrhunderte.

OT-Haguenau

Samstag 14.03.2020 (14h-17h) • Haguenau • Preis: 18 € (Selbstanfahrt)



Freiburg im Zeichen des Stadtjubiläums

900 Jahre jung! Freiburger Orte im Laufe der Jahrhunderte, Besuch der thematischen Ausstellung.

Annette Striebig-Weissenburger

Samstag 18.04.2020 (ganztägig) • Freiburg im Breisgau • Preis: 58 € (inkl. Führungen, Bus, ohne Essen)

Genuss- und Kulturradeln ohne Grenzen

Eine Fahrradtour plus: Geschichte und Natur entlang des Rheins.

Sebastian Paulus

Samstag 02.05.2020 (10h-17h) • Rheinpark • Preis: 24 € (Selbstanfahrt mit Fahrrad, inkl. Führungen und Picknick)

Festung Schoenenbourg

Besuch einer Festung der elsässischen Maginot-Linie.

Association des Amis de la Ligne Maginot d'Alsace

Samstag, 23.05.2020 (10h-13h) • Schoenenbourg • Preis: 16 €

Mythos Leica

Besuch der Erlebniswelt Leica und Altstadt von Wetzlar.

Irene Schäfer

Samstag 06.06.2020 (ganztägig) • Wetzlar • Preis (inklusive Führungen, Bus, ohne Essen)

Stätten der Schlacht von Weißenburg in und um die Stadt

Historische Führung rund um Weißenburg.

Rolf Übel

Sonntag 07.06.2020 (14h-18h) • Wissembourg • Preis: 20 € (Selbstanfahrt)

Auf sanften Wellen durch die Zeitschichten

Stadtführung im Rahmen einer Kanutour auf der Ill in Straßburg.

Sebastian Paulus

Sonntag 21.06.2020 (ganztägig) • Straßburg • Preis: 48 € (inkl. Kanuverleih, Picknick; Selbstanfahrt)

Lothringen gestern und heute

Besichtigung eines ehemaligen Bergwerks „Le Carreau Wendel“ und des Schlossbergs in Forbach.

Samstag 04.07.2019 (ganztägig) • Petite Rosselle, Forbach • Preis: 68 € (inkl. Führungen, Bus, ohne Essen)

Stadtmauerweg Bad Bergzabern

Historische Führung des Stadtmauerweges in Bad Bergzabern.

Rolf Übel

Sonntag 05.07.2020 (14h-17h) • Bad Bergzabern • Preis: 18 Euro



(Selbstanfahrt) NATUR & GESUNDHEIT

UP500

Permakultur im Grenzgebiet

Workshop rund um den nachhaltigen Waldgarten: pflanzen, mulchen, gießen...

Mathieu Launay

Samstag 16.05.2020 (9h-12h30) • Wissembourg • Preis: xx € (Selbstanfahrt)



Gärten in Lothringen und im „Krummen Elsass“

Antoine Lacroix

Tagesfahrt zu einzigartigen Privatgärten
Samstag 30.05.2020 (ganztägig), Morselle, Alsace Bossue, Preis: 52 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

Reiten im Elsass I für Anfänger(innen)

Vormittags: Vertraut werden mit dem Norwegerpferd, nachmittags kleiner Ausritt. Ausrüstung wird gestellt.

Johan Hofmans

Sonntag 14.06.2020 (10h-17h) • Obersteinbach • Preis: 52 € (Mindestalter: 15 Jahre)

Yoga-Wochenende im Elsass

Entspannungsübungen, meditatives Singen und Gehen sowie Einführung ins Hatha-Yoga (alle Niveaus).

Dominique Starck

Samstag-Sonntag 20.-21.06.2020 (jew. 10h-17h) • Seebach • Preis: 60 € (Workshop, ohne Übernachtung)

Reiten im Elsass II (Mittelstufe)

Johan Hofmans

Sonntag 28.06.2020 (10h-17h) • Obersteinbach • Preis: 52 € (Mindestalter: 15 Jahre)

Biogarten Hymenoptera

Besuch eines Biogartens voller Insekten und eines Ziegenhofs.

Sébastien Heim

Samstag 11.07.2020 (10h-16h?) • Obersteinbach • Preis: xx € (Selbstanfahrt)

Fliegen ohne Grenzen

Vormittags theoretische Kompaktschulung, nachmittags Flug im Motorsegler.

Aeroclub Schweighofen

Sa 18.07.2020 (10h-17h), Schweighofen, Preis: 75 € (Mindestalter 16 Jahre, Maximalgewicht 100 kg; Selbstanfahrt)

Natur nicht nur aus der Pamina-Region

Geführte Besichtigung eines Lavendelgartens und einer Straußenfarm.

Irene Schäfer

Samstag 25.07.2020 (10h-16h?) • Eddenkoben, Rülzheim • Preis: 25 € (Selbstanfahrt; inkl. Picknick)

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 Bundesfreiwilligendienstlei-stenden 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 bewilli-gen.

Mindestbelegung

Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs be-trägt 10 Teilnehmer/innen. Ist in dem Arbeits-plan eine andere Mindestteilnehmerzahl fest-gelegt, so gilt diese. Kommt diese Zahl in der ersten Woche nicht zustande, so fällt die Ver-anstaltung entweder aus, oder sie wird verkürzt bzw. mit einem entsprechenden Gebüh-renaufschlag weitergeführt.

Rücktritt/Kündigung durch die VHS

a) Die Volkshochschule kann von dem Ver-trag zurücktreten oder ihn kündigen

- wenn die Mindestteilnehmerzahl von 10 nicht erreicht wird
- wenn die/der von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin / Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z. B. Krank-heit), ausfällt.

b) Die Teilnehmerin/der Teilnehmer kann bis 7 Tage vor Kursbeginn durch schriftliche Er-klärung vom Vertrag zurücktreten. **Abmel-dungen bei dem/der Kursleiter/in sind un-gültig.** Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 3,- EUR einbehalten. Bei Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Be-sichtigungen erfolgt keine Gebührenrücker-stattung.

Organisatorische Änderungen / Haftung

Die Volkshochschule behält sich vor, aus or-ganisatorischen oder technischen Gründen notwendig werdende Änderungen hinsichtlich der Kurstermine der Veranstaltungsorte oder der Auswahl von Kursleitern/innen vorzuneh-men. Die Volkshochschule haftet für die ge-wissenhafte Vorbereitung der Kurse, Auswahl und Kontrolle der Kursleiter/innen sowie für die Richtigkeit der Leistungsbeschreibung im Arbeitsplan. Die Haftung der VHS, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf grobe Fahrläs-sigkeit und Vorsatz beschränkt. Für Perso-nenschäden, welche dem/der Teilnehmer/in einer VHS-Veranstaltung entstehen, haftet die Volkshochschule sowie deren gesetzliche

Vertreter oder Erfüllungsgehilfen im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften. Für sonstige Schäden haftet die Volkshochschule, deren gesetzliche Vertreter oder Erfüllungsgehilfen nur bei einer vorsätzlichen oder grobfahrläs-sigen Pflichtverletzung. Der Schadenersatz-ausschluss gilt entsprechend auch für gesetz-liche 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 Unter-richtsstätten.

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

mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer

Website www.vhs-Bruchsal.de elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z.B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Widerrufsfolgen

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen

Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.“

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Bruchsal, den 28.06.2016

Volkshochschule Bruchsal

Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es zurück an:

Volkshochschule Bruchsal, Am Alten Schloss 2, 76646 Bruchsal
E-Mail: VHS@Bruchsal.de, Fax-Nr.: 07251/79360

Hiermit widerrufe ich/widerrufen wir (*) den von mir/von uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Besuch

des Kurses _____

Kurs-Nr. _____

gebucht am _____

Name, Vorname
des Teilnehmers _____

Name, Vorname
des Vertragspartners _____

Adresse _____

Datum – Unterschrift des Vertragspartners
(*) Unzutreffendes streichen

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bruchsal, Am Alten Schloss 2, 76646 Bruchsal (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist das Lastschriftmandat abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Xpert: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung, Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an die Stadtkasse als Vollstreckungsbehörde der Stadt Bruchsal zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

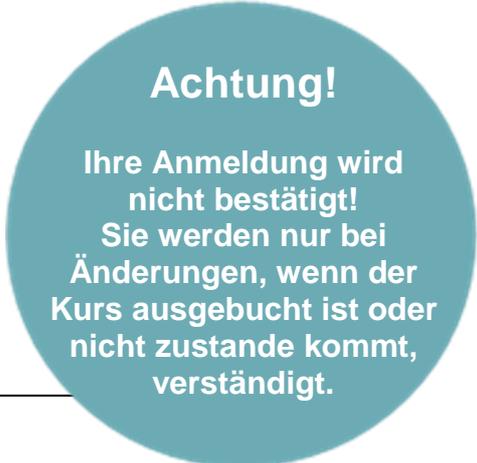
Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

ITEOS, Anstalt des öffentlichen Rechts, Herr Thomas Kolb, Krailenshaldenstr. 44, 70469 Stuttgart

E-Mail: datenschutzbeauftragte@iteos.de

Den behördlichen Datenschutzbeauftragten der Stadt Bruchsal erreichen Sie unter: datenschutz@bruchsal.de



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 einen Kinderkurs anmelden. EUR: _____ €

2. Kurs: _____ EUR: _____ €

3. Kurs: _____ EUR: _____ €

Ich bin mit der Zustellung von aktuellen VHS-Informationen (Newsletter) 3-5 /Jahr per E-Mail einverstanden.

Wir weisen auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzbestimmungen hin, welche Sie im hinteren Teil unseres Programmheftes einsehen können. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzbestimmungen erhalten zu haben. Die personenbezogenen Daten werden ausschließlich für innerbetriebliche Zwecke verwendet.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Bruchsal (**Gläubiger-Identifikationsnummer: DE53ZZZ00000179726**) widerruflich, Kursgebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schulungseinrichtung auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

*Vorname und Name (Kontoinhaber)

*Straße und Hausnummer

*Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name und BIC)

DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____
*IBAN

*Datum, Ort und Unterschrift

***zwingende Angaben.**

Sie haben die Wahl zwischen Einzel- und Dauermandaten.

Hierzu bitte folgende Auswahl treffen (Zutreffendes bitte ankreuzen).

Ich ermächtige die VHS

bis auf Weiteres die Beiträge für sämtliche jetzt und zukünftig für mich gebuchten Kurse

ODER

den Betrag für den gebuchten Kurs/die gebuchten Kurse

von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen

TrainerQualifikation^{vhs}

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

Die Seminare bieten professionelles Wissen für erfolgreichen Unterricht:

Basiskompetenzen

15.02.2020	201-83002	Bildung für alle: Zum Umgang mit Diversität und Inklusion in vhs-Kursen
22.02.2020	201-83003	Einführungsseminar für neue vhs-Kursleiter*innen
06.03.2020	201-83004	Steuerrecht und Sozialversicherung für vhs-Dozent*innen
07.03.2020	201-83005	Damit was hängen bleibt! - Lernpsychologische Grundlagen
07.03.2020	201-83006	Interkulturelle Kompetenz - Kommunikationstraining für Kursleiter*innen
14.03.2020	201-83007	Zeit- und Selbstmanagement
22.03.2020	201-83008	Umgang mit schwierigen Kurssituationen
29.03.2020	201-83009	Gedächtnis verbessern, Denkfähigkeiten fördern
29.03.2020	201-83010	Körpersprache
25.04.2020	201-83011	Flipchartkurs
08.05.2020	201-83012	Speedreading
24.05.2020	201-83013	Mein Körper - Mein Instrument
20.06.2020	201-83014	Notfälle im Unterricht - Erste Hilfe für Kursleiter*innen
27.06.2020	201-83015	Spielen im Unterricht gekonnt einsetzen
27.06.2020	201-83016	Gruppendynamik
04.07.2020	201-83017	Außen- und Selbstwahrnehmung
18.07.2020	201-83018	Rhetorik

Erweiterte Lernwelten

22.02.2020	201-83030	Die vhs.cloud und was man damit machen kann
10.3./7.4./7.5.2020	201-83031	Mein digitales Kurskonzept - Workshop zum Ebmooc
24.04.2020	201-83022	Medientechnik an der vhs Karlsruhe - Hardware
16.05.2020	201-83032	Dozent*innen Tag "Digitale Lernwelten"

Fachspezifische Kompetenzen

07.03.2020	201-83049A	Sprachentag 2020: WS1-Lebendige und kommunikative Wortschatzarbeit
07.03.2020	201-83049B	Sprachentag 2020: WS2-"Bewegende" Aktivitäten
07./08.03.2020	192-83044	Elemente aus der Kunsttherapie – Methoden für die vhs-Arbeit
14.03.2020	201-83048	Funktionelles Core-Training
25.03.2020	201-83056	Stadtbibliothek Karlsruhe - Führung und Ideenbörse für den Sprachunterricht
27.04.2020	201-83054	Stadtbibliothek Karlsruhe - Führung und Ideenbörse für den Sprachunterricht
08.05.2020	201-83051	Ideenbörse für Sprachkursleiter*innen
09./10.05.2020	201-83040	Zürcher-Ressourcen-Modell (ZRM®)

Das komplette Programm 1.2020 finden Sie unter vhs-karlsruhe.de

Ihre Anmeldung schicken Sie bitte an
stolz@vhs-karlsruhe.de

Nähere Informationen bei Petra Stolz, Tel. 0721 / 98 575-16

Unterrichtsräume VHS Bruchsal

- Bürgerzentrum, Am Alten Schloss 2, Eingang neben VHS-Geschäftsstelle
- Burgschule, Danzberg 9, Bruchsal-Obergrombach
- Caritas Tagesstätte, Peter-und-Paul-Straße 49
- EDV-Raum, Amalienstraße 2, Eingang Luisenstraße gegenüber Lutherkirche
- Gelände der International University, JKG Trakt, Campus 8
- Haus der Begegnung, Tunnelstraße 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
- Pestalozzischule, Bauwiesenstraße 12, Eingang durch den Hof von der Schnabel-Henning-Straße



Volkshochschulen der Region

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