

„Gemeinsam Demokratie erleben“

Bildquelle: Hans-Peter Safranek



– unter diesem Motto möchten wir Sie herzlich in das neue Semesterprogramm der VHS Bruchsal einladen. Die VHS ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch ein Ort der gemeinsamen Begegnung und der gelebten Demokratie. In einer Zeit, die von Veränderung und globalen Herausforderungen geprägt ist, steht Demokratie vor neuen Aufgaben. Die bevorstehende Bundestagswahl macht deutlich, wie zentral der gemeinsame Dialog, die Meinungsbildung und das aktive Mitgestalten für unsere Gesellschaft sind. Demokratie beschäftigt uns alle – und wir möchten Sie dabei unterstützen, diese aktiv zu erleben und zu gestalten.

Ein besonderes Highlight in diesem Semester ist das 60-jährige Jubiläum der Städtepartnerschaft zwischen Bruchsal und Sainte Ménehould. Unter dem Motto „Hand in Hand in Europa – Zukunft gestalten“ feiern wir 60 Jahre grenzübergreifende Freundschaft, die zeigt, wie aus einst erbitterten Feinden enge Partner werden können. Bis heute ist diese deutsch-französische Freundschaft ein wesentliches Fundament der Europäischen Union und ein Vorbild dafür, wie man gemeinsam Demokratie schaffen kann und wie wir sie heute leben dürfen. Wir laden Sie ein, dieses beeindruckende Beispiel für Versöhnung und Zusammenarbeit mit uns zu feiern. Neben einer spannenden Gesprächsrunde mit Zeitzeugen bieten wir Ihnen unter anderem auch einen Crashkurs Französisch an. Erwerben Sie dort Grundkenntnisse, die Sie beispielsweise auf einer gemeinsamen Fahrt nach Saint Ménehould verwenden können.

Darüber hinaus präsentieren wir Ihnen unser Programm in einem völlig neuen, frischen Design. Mit klarer Struktur, modernem Layout und ansprechender Gestaltung möchten wir Ihnen die Orientierung erleichtern und die Vorfreude auf unsere Angebote wecken. Die Vielfalt unseres Angebots bleibt natürlich erhalten. In den Bereichen Gesundheit laden wir Sie ein, Körper und Geist in Balance zu bringen – sei es mit Yoga, Fitnesskursen oder Achtsamkeitstraining. Im Bereich Gesellschaft bieten wir wieder spannende Vorträge und Aktuelles zum Zeitgeschehen an. Auch Kultur und Gestalten kommt in unserem Programm nicht zu kurz. Kreative Köpfe können bei unseren Angeboten im Bereich Malerei, Fotografie oder in den handwerklichen Kursen Ihre Fähigkeiten entfalten. Im Bereich Sprachen erwartet Sie eine große Auswahl an Kursen – von Englisch über Spanisch bis hin zu Italienisch oder Chinesisch. Aber auch unser IT Bereich bietet Ihnen die Möglichkeit digitale Kompetenzen zu erwerben und den sicheren Umgang mit dem Internet bis hin zu neuen Technologien zu erlernen.

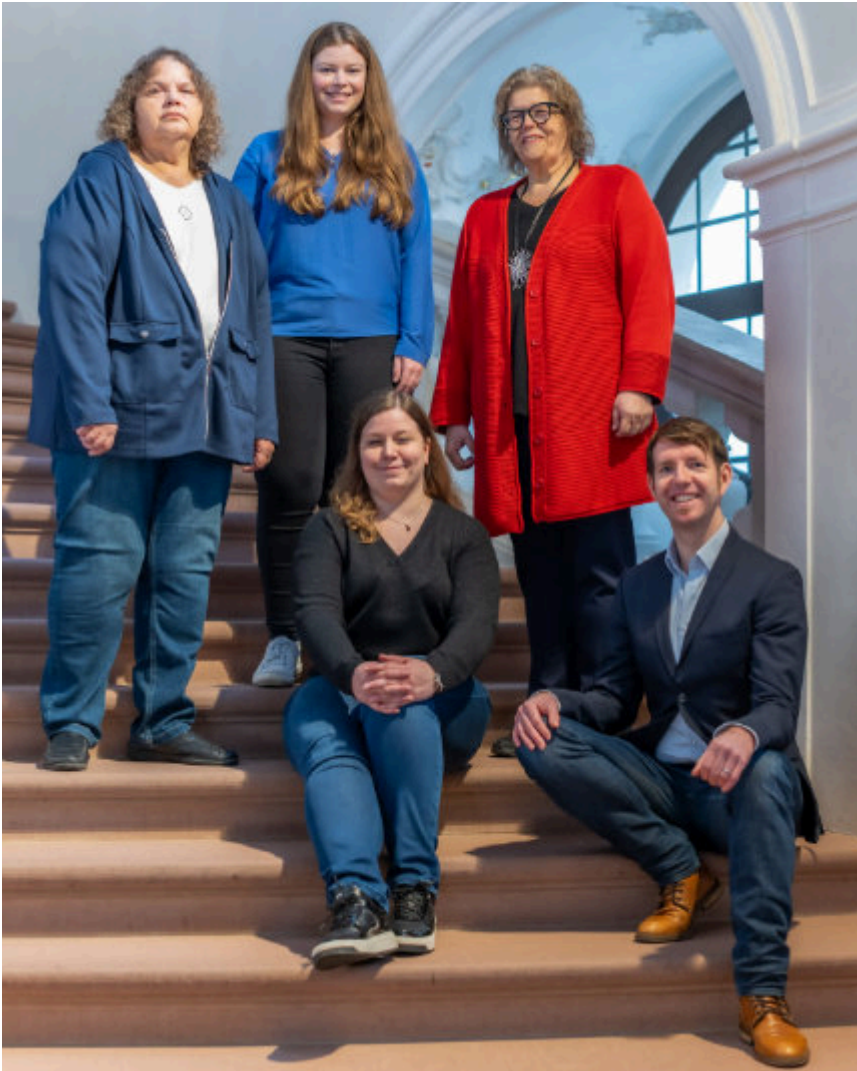
Wir laden Sie ein, mit uns auf eine Reise zu gehen, die von Neugier, Inspiration und einem gemeinsamen Miteinander geprägt ist. Demokratie beginnt im Kleinen, in der Gemeinschaft, im Dialog – und genau das möchten wir in diesem Semester mit Ihnen erleben.

Gemeinsam mit dem Team der VHS Bruchsal freue ich mich auf Ihre Anmeldungen. Und nun viel Spaß beim Stöbern!

Mit freundlichen Grüßen

Cornelia Petzold-Schick
Oberbürgermeisterin

Das Team der VHS Bruchsal



Links nach rechts: Ursula Tolksdorf, Miriam Mildenerger, Miriam Severin, Ilona Müller-Bhatia, Alexander Kabus

Leitung

Alexander Kabus
07251/ 79-302
alexander.kabus@bruchsal.de

Stellvertr. Leitung, Arbeit und Beruf Sprachen bis Februar 2025

Ilona Müller
07251/ 79-321
ilona.mueller-bhatia@bruchsal.de

Gesellschaft und Leben Kultur und Kreativität

Ursula Tolksdorf
07251/ 79-304
ursula.tolksdorf@bruchsal.de

Gesundheit und Fitness

Miriam Mildenerger
07251/ 79-305
miriam.mildenerger@bruchsal.de

Sprachen (ab März 2025)

Miriam Severin
07251/ 79-303
miriam.severin@bruchsal.de

Geschäftsstelle VHS Bruchsal

Am Alten Schloss 2 (Bürgerzentrum)
76646 Bruchsal
vhs@bruchsal.de
www.vhs-bruchsal.de

Unsere Öffnungszeiten

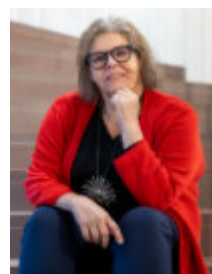
Montags, Mittwoch - Freitag: 9.00 – 13.00 Uhr
Mittwoch und Donnerstag: 14.30 – 16.30 Uhr
Dienstag geschlossen

***Während der Weihnachtsferien haben wir vom
23. Dezember 2024 - 5. Januar 2025 geschlossen***

Unsere Außenstellen

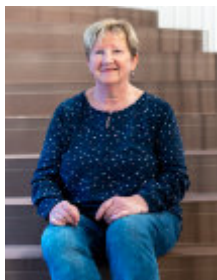


Bruchsal - Süd
Ursula Tolksdorf
07251/89765
ursula.tolksdorf@bruchsal.de



Bruchsal - Heidelberg
Ilona Müller
07251/59359 (abends)
ilona.mueller-bhatia@bruchsal.de

Unsere Außenstellen



Bruchsal - Büchenau/ Untergrombach/ Obergrombach

Renate Bleier
07251/ 85500
vhs-bou@gmx.de



Kronau

Petra Hoffner
0173/ 3934938
petra.hoffner@gmx.de



Bad Schönborn

Markus Kernberger
07253/ 870304
markus.kernberger@
bad-schoenborn.de



Östringen

Viola Spitzer
07253/ 20717
v.spitzer@oestringen.de



Forst

Gerald Blumhofer
07251/ 89273 (abends)
vhs-forst-baden@gmx.de



Oberhausen - Rheinhausen

Die Außenstelle ist im
Moment nicht besetzt



Hambrücken

Eva Graf
07255/ 4154
vhs-hambruecken@
business-mail.net



Philippsburg

Manuela Heil
07256/ 87613
manuela.heil@philippsburg.de



Karlsdorf - Neuthard

Dr. Maria Schmitt
0157/ 35484296
vhs.karlsdorfneuthard@gmail.com



Ubstadt - Weiher

Jonas Arbogast
07251/ 61714
arbogast@ubstadt-weiher.de



Kraichtal - Münzesheim/ Menzingen

Katharina Feßler
07250/ 929420
f.fessler.k@t-online.de



Waghäusel

Heike Baum
07254/ 7803029
vhs-wiesental@web.de



Kraichtal - Unteröwisheim

Angelika Pflaum
07251/ 61262
angelika_pflaum@web.de

Inhaltsverzeichnis

Unterwegs mit der VHS 6

Gesellschaft und Leben



Geschichte/ Zeitgeschichte	19
Recht/ Finanzen	19
Erziehungsfragen und Pädagogik	22
Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie	24
Medizin	27
Länder und Heimatkunde	27
Klima und Energie	29
Bürgerschaftliches Engagement	30

Kultur und Kreativität



Theaterpraxis	33
Kunst	34
Malen/Zeichnen/Drucktechnik	34
Textiles Gestalten	38
Frisur, Kosmetik, Mode & Style	39
Plastisches Gestalten	40
Kunsthandwerk	40
Audio- und sonstige Medienpraxis	42
Amateurfunk	43

Gesundheit und Fitness



Entspannung / Stressbewältigung	44
Fitness	50
Körperhaltung/Gedächtnistraining/ Auge- und Hörtraining	54
Essen und Trinken	54

Sprachen und Verständigung



Arabisch/ Chinesisch/ Deutsch	64
Englisch	66
Französisch	68
Italienisch/ Japanisch	70
Schwedisch/ Spanisch	71
Türkisch	72

Arbeit und Beruf



Verschiedenes	74
EDV / Informations- und Kommunikationstechnik	77
Office-Anwendungen	78
Bildbearbeitung	81

Außenstellenarbeit/ Stadtteilarbeit

Bruchsal- Heidelberg	82
Bruchsal- Süd	86
Bruchsal- Büchenau/Untergrombach/Obergrombach	88
Bad Schönborn	95
Forst	101
Hambrücken	105
Karlsdorf-Neuthard	106
Kronau	108
Kraichtal - Münzesheim und Menzingen	109
Kraichtal - Unteröwisheim	113
Oberhausen-Rheinhausen	114
Östringen	115
Philippsburg	115
Ubstadt-Weiher	116
Waghäusel	120

Unterwegs mit der VHS

Unterwegs mit der VHS

In Zusammenarbeit mit der



Sie würden uns gerne einmal unverbindlich Kennenlernen?

Sie wünschen sich mehr Kontakt zu anderen betroffenen Familien? Sie wünschen sich Entlastung? Vielleicht haben Sie auch ganz konkrete Fragen zu Betreuungsangeboten oder zur Beantragung von Hilfen.

Wir laden Sie herzlich ein! Frühstücken Sie mit uns.

Treffen Sie andere zum Austausch, stellen Sie Fragen, informieren Sie sich.

Wir freuen uns auf Sie!

Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V. Moltkestr. 32, 76646 Bruchsal
Wir freuen uns auf Ihre Spende!
Anmeldung bis 1 Woche vorher unter offenehilfen@lebenshilfe-bruchsal.de

10001

Gesprächsgruppe für Angehörige von Kindern mit Behinderung

Donnerstag, 30.01./ 27.03./ 26.06.2025
20.00 - 23.00 Uhr
Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V. Moltkestr. 32, 76646 Bruchsal

10002

Offenes Frühstück für Angehörige von Kindern mit Behinderung

Mittwoch, 19.02.2025
09.30 - 11.30 Uhr
Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V. Werner-von-Siemens-Str. 2-6, Gebäude 5108, 76646 Bruchsal

10003

Offenes Frühstück für Angehörige von Kindern mit Behinderung

Donnerstag, 15.05.2025
09.30 - 11.30 Uhr
Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V. Werner-von-Siemens-Str. 2-6, Gebäude 5108, 76646 Bruchsal

10004

Infoabend

Rebecca Schultheiss, Bärbel Maier

Donnerstag, 27.02.2025
18.00 - 20.00 Uhr
Das Geld reicht nicht! Was jetzt!
Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V.
Gymnastikraum, Im Fuchsloch 5,, 76646 Bruchsal

10005

Infoabend

Caroline Veit, Rebecca Schultheiss

Dienstag, 20.05.2025
18.00 - 20.00 Uhr
Die Wohnberatung der Lebenshilfe stellt sich vor
Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V.
Gymnastikraum, Im Fuchsloch 5,, 76646 Bruchsal

10006

Angehörigenforum

Donnerstag, 03.04.2025
10.00 - 11.30 Uhr
Ich werde älter, was passiert mit meinem Kind?
Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V.
Werner-von-Siemens-Str. 2-6, Gebäude 5108,, 76646 Bruchsal

10007

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

Maic Lindenfelser

Termin wird noch bekanntgegeben
Treffpunkt: 09.10 Uhr
Bahnhofshalle Bruchsal, Anzeigetafel
Rückkehr: ca. 20.00 Uhr
Gebühr: 13,- EUR
zzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden und Mittagessen (Selbstzahler)
Die Teilnahme ist nur für über 18-jährige möglich.

Wir nehmen an der Aufzeichnung Meister des Alltags - das SWR Wissensquiz teil. Der Moderator Florian Weber stellt prominente Gäste auf die Probe. Zwei Rateteams treten gegeneinander an und müssen Fragen zu folgenden Kategorien beantworten: Haus & Garten, Ernährung & Kochen, Gesundheit & Sport, Auto & Verkehr, Energie & Sparen, Familie & Beziehung, Schule & Beruf sowie Freizeit & Reise. Testen Sie dabei selbst Ihr Alltagswissen zu Fragen wie: Kann man Katzen auch mit Hundefutter füttern? Wann bekommt man eine Glückwunschkarte vom Bundespräsidenten? Und enthält Kakao eigentlich Koffein? Auch heute gibt es beim "Meister des Alltags" wieder viele neue Erkenntnisse rund um die großen und kleinen Dinge des Alltags. Holen Sie sich nützliche und wertvolle Tipps für das tägliche Leben und prüfen Sie nebenbei die eigene Alltagsstauglichkeit! (angemessene Kleidung erwünscht).

Unterwegs mit der VHS



© Lucian-travelling4fun - Pixabay

10008 Whisky-Tasting

Ulrich Straus

Freitag, 31.01.2025
Treffpunkt: 19.30 Uhr
VHS Geschäftsstelle Bretten, Vortragssaal
Ende: 23.00 Uhr
Gebühr: 60,- EUR

"Freiheit und Whisky gehören zusammen", so Robert Burns (1759-1796). Hat Schottlands National-Poet recht? Meinte er damit die zarten Aromen, die man spürt, wenn das süße Malz, gepaart mit den frischen Kräutern, ummantelt von herzhafter Leichtigkeit tropischer Früchte, ganz langsam die Kehle herunterfließt? Oder sind es eher die Gedanken, welche ausschweifend von peitschenden Küstenstränden, raue Felssteppen und saftige Wiesen träumen lassen, sobald das "Wasser des Lebens", wie man Whisky auch nennt, unsere Lippen berührt? Gehen wir gemeinsam auf diese Entdeckungsreise und lernen Sie eine neue Art des sensorischen Genusses kennen. An diesem Abend erkunden wir nicht nur die Aromen und Geschmacksrichtungen verschiedener Whiskys, sondern tauchen auch in die reiche Geschichte, die Handwerkskunst und die kulturellen Einflüsse ein, die dieses legendäre Getränk geprägt haben. Lassen Sie sich in eine Kultur entführen, in der man es schätzt, jahrzehntelange Reifezeit und die natürlichste Art der Produktion sein Eigen zu nennen. Entlang vier speziell für den Abend zusammengestellter Whisky-Spezialitäten werden wir die dunklen Themen ins Licht bringen - "Slainte mhath" (schott.) oder auch "Zum Wohl". Zu den Whiskys werden verschiedene kleine Snacks gereicht. Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich.

10009 Wissenswertes über die Herstellung von Hochprozentigem

Bernhard de Bortoli

Freitag, 28.02.2025
Treffpunkt: 18.00 Uhr
Friedrichstr. 5, Kraichtal-Unteröwisheim (Parkmöglichkeit 100 m entfernt auf dem Friedhofsparkplatz Stadtbahnhaltestelle Bahnhof Unteröwisheim)
Ende: 20.00 Uhr
Gebühr: 14,- EUR
inkl. 3,- EUR für Brötchen mit Fleischkäse und Schnapsprobe.

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

Unterwegs mit dem Dorfbotschafter

Alles was diese kleine Kraichgaugemeinde auszeichnet, werden Sie bei dieser Führung kennenlernen. Interessante Dorfkultur und Geschichte, überraschende Kultur und nicht zuletzt einige ortsansässige Mitbürger, die sich und ihre ungewöhnlichen Hobbies präsentieren. Die Dorfführung durch den Bruchsaler Stadtteil Helmsheim eignet sich auch als Vereinsausflug, Klassentreffen oder Betriebsausflug.

Zum Abschluss ist eine Einkehr in einem ortsansässigen Lokal möglich.

10010 Mit dem Dorfbotschafter Helmsheim entdecken

Maic Lindenfelser

Samstag, 08.03.2025
Treffpunkt: 15.00 Uhr
An der Bahnhaltestelle Helmsheim
Ende: ca. 17:00 Uhr
Gebühr: 12,- EUR
inkl. Führung und Getränke, zzgl. Einkehr

Unterwegs mit der VHS

10011

Mit dem Dorfbotschafter Helmsheim entdecken

Maic Lindenfelser

Sonntag, 27.04.2025

Treffpunkt: 15.00 Uhr

An der Bahnhaltestelle Helmsheim

Ende: ca. 17:00 Uhr

Gebühr: 12,- EUR

inkl. Führung und Getränke, zzgl. Einkehr

10012

Besuch beim Bundesverfassungsgericht in Karlsruhe

Mittwoch, 26.03.2025

Treffpunkt: 09.30 Uhr

Eingang vom Bundesverfassungsgericht
in Karlsruhe, Schloßbezirk 3

Beginn: 10.00 Uhr

Ende: ca. 12.00 Uhr

Gebühr: 8,- EUR

Bei unserem Besuch im Bundesverfassungsgericht werden wir ein fachkundiges Referat über Stellung, Organisation und Aufgaben des Bundesverfassungsgerichts erhalten. Auch auf Fragen der Teilnehmer*innen wird eingegangen. Im Anschluss folgt eine Besichtigung des Sitzungsgebäudes und der Bibliothek. Bei der Anmeldung bitte das Geburtsdatum angeben und bei der Führung den Personalausweis bereithalten.

Info:

Von Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen ist eine Abmeldung nicht möglich. Es gibt keine Gebührenerstattung.

10013

Hoch hinaus: Eine exklusive Tour am SWR Fernsehturm in Stuttgart

Freitag, 09.05.2025

Treffpunkt: 11.00 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal, Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 19.00 Uhr

Gebühr: 28,- EUR inkl. Führung,

zzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV-Karte ab 60 bitte bei der Anmeldung mitteilen.

Wieso wirkt der SWR Fernsehturm so rank und schlank? Warum kippt er bei starkem Wind nicht um? Und was hat eine "Samba-Socke" mit dem Turmschaft zu tun? Auf diese und viele weitere Fragen gibt die Turmführung "Überblick" Antwort. In rund 60 Minuten werfen wir mit dem Guide zunächst einen Blick von außen auf den Fernsehturm, steigen dann hinab ins Fundament und fahren schließlich zur Aussichts-

plattform hinauf in luftige 150 Meter über dem Erdboden. Dabei tauchen wir in die Baugeschichte dieses Urmodells aller Fernsehtürme ein, erfahren spannende technische Details und hören auch die eine oder andere Anekdote über Stuttgarts markantestes Wahrzeichen. Nach der Führung kehren wir in das Panorama Café ein (Wir haben eine Reservierung von 1 Stunde erhalten) um auch von hier die herrliche Aussicht mit einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen (nicht in der Gebühr enthalten) bewundern zu können. Die Führung ist nur teilweise barrierefrei. Bitte wetterfeste Kleidung anziehen, da die Führung zu großen Teilen im Freien stattfindet.

In Zusammenarbeit mit der Tourist Information Bruchsal



10014

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

Karlheinz Bollheimer

Samstag, 28.06.2025

Treffpunkt: 16.00 Uhr

Eingang Schloss Bruchsal

Ende: ca. 18.30 Uhr

Gebühr: 34,- EUR

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

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

Unterwegs mit der VHS

10101

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

Gordana Mlakar

Samstag, 17.05.2025
Treffpunkt: 08.50 Uhr
Busbahnhof Bruchsal am Bahnhof
Rückkehr: ca. 19.00 Uhr
Gebühr: 63,- EUR
inkl. Busfahrt und Führungen

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

10102

Tagesfahrt zu den Klostergärten von Bronnbach und einem Privatgarten

Gordana Mlakar

Samstag, 05.07.2025
Treffpunkt: 08.50 Uhr
Busbahnhof Bruchsal am Bahnhof
Rückkehr: ca. 19.00 Uhr
Gebühr: 64,- EUR
inkl. Busfahrt und Führungen, zzgl. Einkehr.
Änderungen vorbehalten!!!

1151 gegründet war das Zisterzienserkloster Bronnbach Jahrhunderte lang eine Stätte der Kultur und der Bildung. Von 1803 bis 1986 war das Kloster im Besitz des Fürstenhauses Löwenstein-Wertheim-Rosenberg, das die Klosteranlage als Schloss, Verwaltungssitz, Wirtschaftsstandort, Residenz und Brauerei nutzte. Die Klostergebäude blieben weitgehend erhalten und die Kirche ist eine wahre Schatzkammer der Kunst. Seit Mitte des 20. Jh. leben und arbeiten bis heute Kapuzinermönche im Kloster und auf den Klosterländereien. Die vier Gartenabschnitte sind erst in den letzten Jahren wieder hergestellt. Wäh-

rend einer Führung durch die Gartenteile sehen wir den Saalgarten, den Nutzgarten, den Wildgarten und den Kräutergarten. Nach der Führung nehmen wir uns Zeit für eine Mittagspause. Danach kommen wir an einem herrlichen Privatgarten vorbei. Hier sind 1000 qm Fläche in Abschnitte unterteilt, ein romantischer Bauerngarten, ein geometrischer Knotengarten aus Buchs geformt, ein mediterraner Garten und ein asiatischer Garten bringen jeden Besucher zum Träumen. Gegen 17 Uhr treten wir die Heimreise an.

10901

Winterzauber rund um die Siebentälerstadt Bad Herrenalb - Wissenswanderung und Mondscheinführung

Claudia Bruder

Samstag, 11.01.2025
Treffpunkt: 10.20 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat
Rückkehr: ca. 19.40 Uhr
Bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe mit der Kursleiterin (Tel. 0721 4903376) vereinbaren.
Gebühr: 17,- EUR
zzgl. Anteil für Bahnticket bei Bedarf an Kursleiterin zu zahlen und Einkehr. Fahrplanbedingte Änderungen sind möglich. Bei unentschuldigtem Fehlen werden die Fahrtkosten anteilig erhoben.

Vom oberen Gaistal führt uns der Quellenweg durch den winterlichen Schwarzwald voller Naturbesonderheiten nahe dem Bachlauf über entdeckungsreiche Wege hinunter zur mittelalterlichen Klosteranlage. Bei der spannenden Erlebnisführung sind es nicht nur geschichtliche Anekdoten und Legenden aus dem mittelalterlichen Mönchsleben, die Sie in den Bann ziehen. Vor allem beeindruckt der "Wunderbaum" auf der alten Klostermauer des Paradieses der romanischen Vorhalle des ehemaligen Klosters, der scheinbar ohne Kontakt zum Erdreich seit rund 200 Jahren auf dem historischen Gemäuer gedeiht. Im historischen Lokal "Klosterscheuer", dem einst wichtigen Gebäude der ehemaligen Zisterzienserabtei genießen wir unsere Einkehr gegen 15:30 Uhr. Zum stimmungsvollen Abschluss führt der Weg im Mondschein und Laternenlicht an der winterlichen Alb entlang. Freuen Sie sich auf eine lohnende Exkursion, die Natur und Kulturhistorie auf einzigartige Weise verbindet! Bitte warme und wetterangepasste Kleidung und wandertaugliche Winterstiefel tragen. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen am Vortag (19-21 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).

Unterwegs mit der VHS



ten. Mit allen Sinnen erleben Sie die Vielfalt einladender, bunter Marktstände und den Duft von Köstlichkeiten aus aller Welt.

Genießen Sie frische, vielfältige Spezialitäten und Köstlichkeiten direkt von der Markthalle: ein echtes Fest für die Sinne zur Feier des 111. Jubiläumstages!

Bitte Kuchengabel, kleines Messer, Teller und Trinkglas (kein Plastik) in Geschirrtuch verpackt für die Verkostung mitbringen.

Bitte warm und wetterfest anziehen. Nach der Führung besteht Möglichkeit zum Einkauf.

Info:

Alle Exkursionen sind auch für verschiedene Anlässe wie Betriebsfeiern, Geburtstagsfeiern etc. zu gewünschten Terminen bei der Volkshochschule Bruchsal buchbar.

Fragen Sie nach unter Tel. 07251/79304.

© privat

10902 Deutschlands schönste Markthalle in Stuttgart Genussführung zum 111. Jubiläum mit einer echten "Marktfrauentochter"

Claudia Bruder

Freitag, 31.01.2025

Treffpunkt: 11.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 19.40 Uhr

Bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe mit der Kursleiterin (Tel. 0721 4903376) vereinbaren.

Gebühr: 29,- EUR

inkl. Führung mit vielfältigen Verkostungen, zzgl., Anteil für Bahnticket bei Bedarf an Kursleiterin zu zahlen. Fahrplanbedingte Änderungen sind möglich. Bei unentschuldigtem Fehlen werden die Fahrtkosten anteilig erhoben.

Das 111. Jubiläum "der schönsten Markthalle Deutschlands" in Stuttgart feiern Sie mit einer echten "Marktfrauentochter" als spannende und genussvolle Entdeckungsreise. Die Atmosphäre in dem lichtdurchfluteten, denkmalgeschützten Jugendstilbau ist unvergleichlich. Architektonisch, geschichtlich und kulinarisch erwarten Sie eine Fülle von Besonderheiten.

10903 Stuttgarter Jugendstilmarkthalle und Blumenmarkt am mittelalterlichen Marktplatz - besondere Genussführung zum Frühlingsanfang

Claudia Bruder

Donnerstag, 20.03.2025

Treffpunkt: 11.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat

bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe oder Stuttgart

bei Frau Bruder erfragen (Tel: 0721/4903376)

Rückkehr: ca. 19.40 Uhr

Gebühr: 29,- EUR

inkl. Führung mit reichhaltiger Verkostung zzgl. Bahnticketanteil an Kursleiterin nach Bedarf. Fahrplanbedingte Änderungen sind möglich. Bei unentschuldigtem Fehlen werden die Fahrtkosten anteilig erhoben.

Feiern Sie den Frühlingsanfang als spannende und genussvolle Entdeckungsreise auf dem „mittelalterlichen“ Blumenmarkt und in "der schönsten Markthalle Deutschlands" in Stuttgart! Das denkmalgeschützte Meisterwerk des Jugendstils bietet architektonisch, geschichtlich und kulinarisch eine Fülle von Besonderheiten. Mit allen Sinnen erleben Sie die Vielfalt einladender, bunter Marktstände und den Duft von

Unterwegs mit der VHS

Köstlichkeiten aus aller Welt. Aber auch die Blütenfülle aus heimischem Anbau in der einzigartigen Atmosphäre des mittelalterlichen Marktplatzes wird sie begeistern. Die Kursleiterin kennt den Verkauf bei Wind und Wetter und die Erzeugerseite aus eigener Erfahrung: Ihre Eltern gehörten zu den Pionieren im Demeter Anbau, wo deutlich mehr erfüllt werden muss, als bei der EU-Bio-Verordnung. Zur Krönung genießen Sie frische, vielfältige Spezialitäten und Köstlichkeiten direkt von Markthalle und Blumenmarkt garniert mit duftenden essbaren Blüten. Ein echtes Fest für die Sinne zur Feier des Frühlings! Bitte Kuchengabel, kleines Messer, Teller und Trinkglas (kein Plastik) in Geschirrhandtuch verpackt für die Verkostung mitbringen. Bitte warm und wetterfest anziehen. Nach der Führung besteht Möglichkeit zum Einkauf.

10904

Lichtfest - Lichterreise zum Welttag der Feuchtgebiete am Schwanenteich vom Bruchsaler Schloss auch für Kinder ab ca. 7 Jahren in Begleitung Erwachsener geeignet

Claudia Bruder

Sonntag, 02.02.2025

Treffpunkt: 16:20 Uhr

Treffpunkt S-Bahn Haltestelle Schlossgarten Bruchsal, bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei Frau Bruder erfragen (Tel: 0721/4903376)

Ende: ca. 18.50 Uhr

Gebühr: 11,- EUR

Erleben Sie einen unvergesslichen Tag um das Ende der dunklen Tage zu feiern! Im Bruchsaler Schlosspark schmücken wir gemeinsam den Schwanenteich rundum mit einem Meer aus stimmungsvollen Lichtern, die wir nach Sonnenuntergang mit Kerzen entzünden. Als Lichtfest und Kerzentag wird der 2.2. schon viele Jahrhunderte gefeiert. 1997 wurde er zum Welttag der Feuchtgebiete um den Schutz dieser wichtigen Ökosysteme zu verbessern. Sogar der Schlossgarten Bruchsal war Relikt eines artenreichen Feuchtwalds mit buntblühenden heimischen Frühblühern. Mit etwas Glück finden wir noch zarte Knospen und bringen diese mit alten Bäumen, die nicht der Umgestaltung zum Opfer fielen auf wundervolle Weise ans Licht. Bitte mitbringen: Stumpenkerzen, lange Kerzen, Wunderkerzen und Teelichter, Glaslaternen (soweit vorhanden), Feuerzeug, warme Kleidung, Handschuhe und Winterstiefel

10905

Moorwanderung bei Mondlicht auf dem Drachenweg im Weingartener Moor - auch für Kinder ab ca. 7 Jahren in Begleitung Erwachsener geeignet

Claudia Bruder

Samstag, 08.02.2025

Treffpunkt: 17:30 Uhr

Haltestelle Walzbachhalle Weingarten

Bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe oder Bruchsal Bhf. zur Fahrt nach Weingarten mit der Kursleiterin vereinbaren.

Rückkehr: ca. 20.30 Uhr

Gebühr: 12,- EUR

inkl. Führung

Ein schaurig-schönes Abenteuer ist es, bei Mondschein das gespenstische Moor zu erleben. Die riesigen beeindruckenden Holzskulpturen begleiten uns auf dem Drachenweg durch das wildromantische Geotop auf dieser außergewöhnlichen Wissenswanderung unter der Leitung einer Naturpädagogin. Kleine Pfade führen durch das Moor mit uraltem Bruch-Erlenwald über einen idyllischen Bohlenweg zu einer Aussichtshütte am See. Mit Blick übers Moor lassen sich die Nachttiere besonders gut beobachten. Begleitet von Eulenstimmen wirkt der Gruselfaktor und wer mag kann Eulenfedern und sogar Eulengewölle anfassen. Eine echte Mutprobe ist es im Mondschein nur mit den roten „Irrlichtern“ sogar durch die finsternsten Stellen und an den "Drachen" vorbei zu gehen. Dazu dürfen auch schaurig-schöne Legenden nicht fehlen. Diese unvergessliche Mondscheintour erfordert gute Trittsicherheit - Künstliches Licht kann auch aus Rücksicht auf die lichtempfindlichen Tiere nicht verwendet werden. Für dunkle Wegstellen kommen kleine Laternen zum Einsatz. Bitte warme Kleidung und rutschfeste Winterschuhe tragen. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen am Kurstag (10-12 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).

10906

Märchenhafter Mummelsee - Blütenzauber am Valentinstag in der Lichtentaler Allee

Claudia Bruder

Freitag, 14.02.2025

Treffpunkt: 09.20 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal am Fahrkartensautomat bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei Frau Bruder erfragen (Tel: 0721/4903376)

Rückkehr: ca. 17.45 Uhr

Gebühr: 17,- EUR

zzgl. Bahnticketanteil, (an Kursleiterin zu zahlen) und Einkehr. Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich.

Unterwegs mit der VHS

Am sagenumwobenen Mummelsee beim Nationalpark Schwarzwald erleben Sie einen märchenhaften Wintertag in einer bilderbuchhaften Schneelandschaft. Der höchste, größte, tiefste Karsee des Schwarzwalds, entstanden in der letzten Eiszeit wird auch "Auge des Schwarzwaldes" genannt. Bei einem herrlichen Spaziergang begegnen Sie auch wunderschönen alten Skulpturen und lauschen bei der Einkehr direkt am See Sagen und Mythen, die sich um den geheimnisvollen See ranken, dessen Name schon Märchenhaftes birgt (ca. 13.30 Uhr). Die blühenden Krokus- und Schneeglöckchenwiesen bezaubern mit ihrer Blütenvielfalt in der berühmten Lichtenalter Allee Baden-Badens. So wird das Angebot auch zur perfekten Geschenkidee zum Valentinstag. Die Wegstrecke umfasst circa 7 km ohne Aufstiege. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung.

10907

Wildkräuterspaziergang im Auenwald im Frühling

Claudia Bruder

Samstag, 29.03.2025

Treffpunkt: 14.10 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei Frau Bruder erfragen (Tel: 0721/4903376)

Rückkehr: ca. 19.10 Uhr

Gebühr: 19,- EUR

zzgl. KVV-Bahnticketanteil nach Bedarf. (an Kursleiterin zu zahlen) und Einkehr. Bei unentschuldigtem Fernbleiben werden die Fahrtkosten anteilig erhoben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

An den wildromantischen Seen mit unberührten alten Bäumen erkunden Sie die ersten Frühlingskräuter des Auenwalds im Weiherwald in Karlsruhe. Hier gedeihen Bärlauch, die ersten Frühblüher und viele Kräuter, die besonders schmackhaft und gesundheitsfördernd sind. Die leitende Naturpädagogin führt Sie in die Kunst der Bestimmung ein. Kleine Kostproben angereichert mit Anekdoten, Wissenswertem zur Anwendung in der Naturheilkunde und der Küche werden eingeflochten. In idyllischer Umgebung sammeln wir schmackhafte Wildkräuter, die wir zum krönenden Abschluss (gegen 17 Uhr) in einem lichten, schönen Lokal inmitten der Kleingärten zu ausgewählten Gerichten genießen. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen bitte am Vortag (10-12 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).

Info:

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht!

10908

Frühlingsblüte am Heidelberger Philosophenweg

Claudia Bruder

Freitag, 04.04.2025

Treffpunkt: 10.15 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1

(anderer Zustieg in Karlsruhe oder Bad Schönborn nach Wunsch mit Kursleiterin vereinbaren: 0721/4903376)

Rückkehr: ca. 19.20 Uhr

Gebühr: 17,- EUR

zzgl. Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen und Einkehr. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

Eine der schönsten Spaziergänge Deutschlands bietet der weltberühmte Philosophenweg. An blühenden Obstbäumen vorbei genießen Sie einen Traumblick auf den Neckar, die Alte Brücke, die romantische Altstadt und das Schloss. Das spezielle Klima des Südhangs bewirkt eine warme Temperatur, die viele mediterrane Pflanzen gedeihen lässt. In dem botanischen Kleinod Heidelbergs suchen wir allerdings nicht nach den Exoten, sondern heimischen Wildkräutern, die Ihnen die leitende Naturpädagogin mit ihren Heilkräften und Geschichten näherbringt. Zudem erfahren Sie einiges über die Philosophen, die diesem Weg seinen Namen gegeben haben. Auch besuchen wir die beeindruckende Thingstätte, die wie ein Amphitheater den Heiligenberg krönt. Und zum krönenden Abschluss genießen wir eine schöne Einkehr. Bitte Vesper, Getränk, Sonnenschutz sowie Wanderschuhe mitbringen und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen am Vortag (18 - 20 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).

Unterwegs mit der VHS

Fledermausexkursionen

Mittels neuester Technik modernster Fledermausdetektoren werden wir Fledermäuse unter der Leitung einer Naturpädagogin nicht nur sehen, sondern auch belauschen können. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde. Bitte mitbringen: Jacke für den Abend. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen am Kurstag (10-12 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).



© Claudia Bruder

10909 Fledermausexkursion zum Ostervollmond am Bruchsaler Schloss -auch für Kinder ab ca. 7 Jahren in Begleitung Erwachsener geeignet-

Claudia Bruder

Samstag, 12.04.2025
Treffpunkt: 19.15 Uhr
Treffpunkt S-Bahn Haltestelle Schlossgarten
Bruchsal, bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei
Frau Bruder erfragen (Tel: 0721/4903376)
Ende: ca. 21.45 Uhr
Gebühr: 11,- EUR
inkl. Führung mit Detektoren

Der Ostervollmond eröffnet den spürbaren Frühlingsbeginn und die Rückkehr der Fledermäuse aus ihren Winterquartieren. An der schönen Schlosskulisse, den alten Bäumen und dem

Schwanenteich lassen wir uns bei Vollmond von den Flugakrobaten faszinieren. Sogar eine Schatzkiste darf geöffnet werden, die uns diese schützenswerten Tiere intensiv näherbringt. Dabei wird auch deutlich, warum unsere einheimischen nützlichen Insektenjäger heute leider alle so bedroht sind.

10910 Fledermausexkursion in der Walpurgisnacht am Bruchsaler Schloss auch für Kinder ab ca. 7 Jahren in Begleitung Erwachsener geeignet

Claudia Bruder

Mittwoch, 30.04.2025
Treffpunkt: 19.30 Uhr
Treffpunkt S-Bahn Haltestelle Schlossgarten
Bruchsal, bei Bedarf Treffpunkt in
Karlsruhe bei Frau Bruder erfragen (Tel:
0721/4903376)
Ende: ca. 22.00 Uhr
Gebühr: 11,- EUR
inkl. Führung mit Detektoren

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

10911 Fledermausexkursion zum Vollmond am Bruchsaler Schloss - auch für Kinder ab ca. 7 Jahren in Begleitung Erwachsener geeignet-

Claudia Bruder

Samstag, 10.05.2025
Treffpunkt: 20.00 Uhr
Treffpunkt S-Bahn Haltestelle Schlossgarten
Bruchsal, bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei
Frau Bruder erfragen (Tel: 0721/4903376)
Ende: ca. 22.10 Uhr
Gebühr: 11,- EUR
inkl. Führung mit Detektoren

Unterwegs mit der VHS

Um Fledermäuse ranken sich bei uns sehr zu Unrecht teuflische Spuckgeschichten. Dabei sind sie nicht nur nützliche Insektenjägerinnen, sondern auch wundervolle Mütter. Am Vorabend zum Muttertag stehen sie und ihre Babys im Mittelpunkt. An der schönen Schlosskulisse, den alten Bäumen und dem Schwanenteich lassen wir uns bei Mondschein von den Flugakrobaten faszinieren. Sogar eine Schatzkiste darf geöffnet werden, die uns diese schützenswerten Tiere intensiv näherbringt. Dabei erfahren wir auch, was wir zum Schutz der bedrohten Tiere tun können.

10912

Fledermausexkursion - bei Vollmond in der Sommernacht am Bruchsaler Schloss - auch für Kinder ab ca. 7 Jahren in Begleitung Erwachsener geeignet

Claudia Bruder

Samstag, 09.08.2025

Treffpunkt: 19.50 Uhr

Treffpunkt S-Bahn Haltestelle Schlossgarten Bruchsal, bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei Frau Bruder erfragen (Tel: 0721/4903376)

Ende: ca. 22.10 Uhr

Gebühr: 11,- EUR

inkl. Führung mit Detektoren

Fledermäuse haben den Aberglauben regelrecht beflügelt, so dass sich sehr zu Unrecht so viele Spuckgeschichten um die kleinen "Vampire" ranken. Doch woher rührt der schlechte Ruf dieser nützlichen Insektenjäger? Und warum sind sie bei uns heute alle vom Aussterben bedroht? Diesen und vielen anderen Fragen wollen wir mit viel Anschauungsmaterial nachgehen. An der schönen Schlosskulisse lassen wir uns zum Höhepunkt im Mondschein von den Flugakrobaten faszinieren.

10913

Fledermausexkursion - bei Vollmond am Bruchsaler Schloss - auch für Kinder ab ca. 7 Jahren in Begleitung Erwachsener geeignet

Claudia Bruder

Samstag, 06.09.2025

Treffpunkt: 18.50 Uhr

Treffpunkt S-Bahn Haltestelle Schlossgarten Bruchsal, bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei Frau Bruder erfragen (Tel: 0721/4903376)

Ende: ca. 21.15 Uhr

Gebühr: 11,- EUR

inkl. Führung mit Detektoren

Fledermäuse haben den Aberglauben regelrecht beflügelt, so dass sich sehr zu Unrecht so viele Spuckgeschichten um die kleinen "Vampire" ranken. An der schönen Schlosskulisse, bei alten Bäumen und dem Schwanenteich lassen wir uns bei Vollmond von den Flugakrobaten faszinieren und lüften ihre Geheimnisse. Sogar eine Schatzkiste darf geöffnet werden, die uns diese schützenswerten Tiere intensiv näherbringt. Dabei wird auch deutlich, warum unsere einheimischen nützlichen Insektenjäger heute leider alle so bedroht sind.

10914

Exkursion in den "europäischen" Auenwald mit Fährfahrt nach Frankreich

Claudia Bruder

Samstag, 26.04.2025

Treffpunkt: 9.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenselbstschalter, (Bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe mit Frau Bruder vereinbaren (0721/4903376).

Rückkehr: ca. 19.50 Uhr

Gebühr: 19,- EUR

zzgl. Bahnticketanteil an Kursleiterin nach Bedarf. Fahrplanbedingte Änderungen sind möglich. Bei unentschuldigtem Fehlen werden die Fahrtkosten anteilig erhoben.

Auwälder sind vielfältig und artenreich, deshalb werden sie auch gerne als die "Regenwälder Mitteleuropas" bezeichnet. Sie wachsen entlang von Bächen und Flüssen und werden regelmäßig überschwemmt. Die Bäume und Sträucher können besonders gut mit den nassen Böden an den Gewässern umgehen. Der neue Auenpfad bei Plittersdorf führt uns auf deutscher Seite zum Rhein über den wir mit der Fähre nach Frankreich gelangen. Bald schon können wir dort eine einzigartige Wildnis erleben. Bäche und Weiher, Seen und Feuchtgebiete sind dort zu finden. Amphibien, Vögel und Libellen und viele weitere Arten fühlen sich hier wohl und auch der Kuckuck ist zu hören. Bei der Einkehr zum krönenden Abschluss genießen Sie französisch- elsässische Spezialitäten am Rheinufer. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen bitte am Vortag (10-12 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).

Unterwegs mit der VHS

10915

Faszination Feuchtbiotop - Exkursion in den wildromantischen Weiherwald

Claudia Bruder

Sonntag, 27.04.2025

Treffpunkt: 10.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat, (Bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe mit Frau Bruder vereinbaren (0721/4903376)).

Rückkehr: ca. 19.30 Uhr

Gebühr: 19,- EUR

zzgl. Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen und Einkehr. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

Im wildromantischen artenreichen Auenwald bei Karlsruhe erwartet Sie eine spannende Exkursion. Über kleine verborgene Pfade entlang einer urwüchsigen Seenlandschaft gibt es viel zu entdecken. Sie werden überrascht sein über diesen Schatz und seinen wertvollen Beitrag für den Klima- und Hochwasserschutz. Die leitende Naturpädagogin entführt Sie in eine einzigartige „Wasserwildnis“ der einstigen Moorlandlandschaft mit verwunschenen Weihern voller Weiden, die aus den Gewässern ragen. Am Ufer bezaubern die blauen, seltenen Hasenglöckchen, wilde Narzissen und Orchideen. Überall begegnet uns eine Artenvielfalt an blühenden, duftenden Kräutern, Amphibien, Vögeln und Libellen. Spannende uralte Geschichten und Legenden ranken sich um diesen mystischen Ort unweit des "Goldschatzes" am Rhein. Zum krönenden Abschluss genießen Sie eine idyllische Einkehr. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde. Die ebene Wegstrecke beträgt circa 8 km und erfordert gute Trittsicherheit. Bitte Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen bitte am Vortag (10-12 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).

10916

Wege zum Glück - Intensive Entspannung, Stressprävention und Stärkung des Immunsystems mit der Heilkraft der Natur

Claudia Bruder

Montag, 05.05.2025

Treffpunkt: 16.05 Uhr

Bruchsal S-Bahnhaltestelle "Gewerbliches Bildungszentrum" oder auf Wunsch ab Karlsruhe nach Vereinbarung mit Kursleiterin (0721/4903376)

Rückkehr: ca. 19.45 Uhr

Gebühr: 15,- EUR

In unserer zunehmend lebensfeindlichen Welt, sind die Menschen heute der Natur weitgehend entfremdet. Daher ist es wesentlich, einen neuen Zugang mit Kenntnis, Empathie und Achtsamkeit aufzubauen um Entschleunigung, Ruhe und Entspannung zu finden. Ein besonderer Wald bei Bruchsal mit alten Bäumen, schmalen Naturpfaden und Naturoasen lässt Sie intensive Naturbegegnungen und ein vertieftes Ruhegefühl erleben. Alle Sinne sind angesprochen, Immun- und Nervensystem werden auf außergewöhnliche Weise gestärkt. Das führt zu wohltuender Entspannung und zur Aktivierung von Glückshormonen. Lassen Sie sich auf angenehmste Weise überraschen! Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Kräuterkunde. Bitte mitbringen: Rucksack mit Getränk, kleines Handtuch, wetterangepasste Kleidung.

10917

Hundertwassers Märchenwelt in Plochingen: naturpädagogische Exkursion

Claudia Bruder

Sonntag, 18.05.2025

Treffpunkt: 11.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat, oder Treffpunkt auf Wunsch in Karlsruhe, Mühlacker oder Stuttgart nach Vereinbarung mit Kursleiterin vereinbaren (0721/4903376).

Rückkehr: ca. 19.40 Uhr

Gebühr: 19,- EUR

zzgl. Bahnticketanteil bei Bedarf an Kursleiterin zu zahlen und Einkehr. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

Wohnen im märchenhaften Kunstwerk im Einklang mit der Natur war Ziel des berühmten Künstlers Hundertwasser. Dafür wurde er mit zahlreichen Umweltpreisen ausgezeichnet. Der 33 Meter hohe "Regenturm" überragt die außergewöhnliche Wohnanlage, gekrönt mit vier goldenen Kugeln. Unsere Entdeckungsreise führt vom Außenbereich zum Innenhof dieses "Wahrzeichen" Plochingens. Nach über 30 Jahren lässt sich gut erkennen, ob er dem hohen ökologischen Anspruch mit seiner märchenhaften Kunst gerecht werden konnte. Freuen Sie sich auf eine besondere Erlebnisführung unter naturpädagogischer Leitung an diesem außergewöhnlichen Ort, mit viel Hintergrundwissen und Anschauungsmaterial zu Hundertwasser und seiner Kunst - zur naturgemäßen Bauweise und Grünflächengestaltung. Auch die schöne Altstadt wartet mit viel Fachwerk und zum Teil kuriosen Überraschungen. Gegen 16.30 Uhr ist eine schöne Einkehr geplant. Die Wegstrecke umfasst circa 5 km ohne größere Aufstiege.

Unterwegs mit der VHS

10918

Wanderung in die Erdgeschichte Bad Herrenalb -Teufelskammern - Bad Herrenalb Familienexkursion für Kinder ab 6 Jahren und Eltern bzw. in Begleitung Erwachsener

Bernhard Potthoff

Samstag, 31.05.2025

Treffpunkt: 09.00 Uhr

Parkplatz Kloster Bad Herrenalb, von dort aus fahren wir zum Wanderparkplatz "Sägwäsen", dem Ausgangs- und Endpunkt der Wanderung

Anreise: eigene An- und Abfahrt durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Ende: ca. 15.00 Uhr

Gebühr: 20,- EUR

Diese geologisch geführte Wanderung führt uns von Bad Herrenalb durch das Albtal zu den "Teufelskammern" bei Loffenau und zurück. Uns erwartet nicht nur eine landschaftlich sehr reizvolle Route, sondern unser Weg führt auch in die Vergangenheit, denn wir durchwandern nicht nur einen Zeitraum von etwa 100 Millionen Jahre in der Erdgeschichte, sondern auch einen bewegten Abschnitt in der Entstehung des Nordschwarzwaldes. Neben interessanten Aufschlüssen werden uns auch charakteristische Landschaftsformen Einblicke in den Untergrund und Informationen über den geologischen Aufbau der Region liefern. Ziel sind dann die markanten "Teufelskammern" über deren Entstehung es wissenschaftliche Erklärungen, aber auch sagenumwobene Geschichten gibt. Auf gut ausgebauten Wander- und Forstwegen beträgt die Wegstrecke ca. 16 km. Hierbei sind auch Steigungen zu überwinden. Die Dauer der Wanderung richtet sich nach unserem Schrittempo, es sollten mindestens 6 Stunden einkalkuliert werden. Eingeschränkte Einkehrmöglichkeiten! Bitte ausreichend Proviant und Getränke einpacken. Bitte festes Schuhwerk und witterungsangepasste Kleidung tragen. Sonnen- bzw. Regenschutz nicht vergessen. Falls vorhanden Lupe und "Feldbuch" mitbringen. Nähere Informationen zur Wanderung erhalten Sie nach der Anmeldung.

10919

Schwarzwaldenerlebnis Wildkatzenpfad mit wildromantischer Wissenswanderung zu den Teufelshöhlenfelsen - auch für Kinder ab circa 7 Jahren in Begleitung Erwachsener geeignet

Claudia Bruder

Sonntag, 27.07.2025

Treffpunkt: 08.45 Uhr,

Hauptbahnhof Karlsruhe / Bruchsal auf Anfrage

Rückkehr: ca. 17.50 Uhr

Gebühr: 20,- EUR

inkl. Führung, zzgl. Einkehr und bei Bedarf KVV-Bahnticketanteil an Kursleiterin, (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).

Der idyllische Schwarzwälder Wildkatzenpfad im oberen Gaistal ist ein echtes Muss für alle Katzenfans! Auf wildromantischen Wegen begeben Sie sich unter naturpädagogischer Leitung auf spannende und abwechslungsreiche Spurensuche nach den faszinierenden Wildkatzen und erfahren nebenbei auch Überraschendes von unseren Stubentigern. Dabei stellen wir uns auch die Frage, ob das weltweit beliebteste Haustier und die inzwischen streng geschützte Wildform nicht zur Bedrohung für die heimische Artenvielfalt werden können. Mit den beeindruckenden "Teufelshöhlen" gelangen wir zum geologischen Highlight unserer Wissenswanderung. Nachmittags ist bei einer historischen Mühle eine Einkehr in einem urigen Waldgasthaus in idyllischer Umgebung geplant. Bitte mitbringen: Vesper, Getränk und kleines Handtuch im Rucksack sowie wandertaugliche Schuhe tragen. Gute Trittsicherheit erforderlich. Diese Tour ist auch für Kinder ab circa 7 Jahren ein tolles Erlebnis. Die Wegstrecke umfasst circa 10 km. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde.

10920

Genussführung in den "Aue-Gärten" Blick hinter die Kulissen und Verkostung zum nachhaltigen Qualitätsanbau mit Nützlingen

Claudia Bruder

Freitag, 15.08.2025

Treffpunkt: 13.15 Uhr

Bahnhof Bruchsal/ alternativer Treffpunkt bei Kursort oder ab Durlach auf Wunsch möglich

Rückkehr: ca. 18.50 Uhr

Gebühr: 19,- EUR

inkl. Hofführung, zzgl. Bahnticketanteil an Kursleiterin nach Bedarf, Lebensmittelanteil und Einkehr. Fahrplanbedingte Änderungen sind möglich. Bei unentschuldigtem Fehlen werden die Fahrtkosten anteilig erhoben.

Eine ganz besondere Gartenführung erwartet Sie in Durlach-Aue. Sie erleben wie Gemüse- und Kräuteranbau mit Nützlingen hervorragend gelingt und wie sie bei auftretenden Schädlingen als Gegenspieler eingesetzt werden können. Nachhaltigkeit steht hier an vorderer Stelle, nicht nur beim Anbau - auch dank eigener Hauswirtschafterin wird alles optimal verwertet. Im Sommer ist das Sortiment aus eigenem Qualitätsanbau besonders vielfältig bereichert von

Unterwegs mit der VHS

wohlschmeckendem, historischem Gemüse. So genießen wir nach dem Blick hinter die Kulissen zum krönenden Abschluss ein Buffet frisch vom Feld und vom Hofladen zu Köstlichkeiten aus eigener Herstellung und regionaler Erzeugung im Garten des Hofcafés. Eine Fülle von Anregungen ist auch für den eigenen Garten und Balkon umsetzbar.

10921

Erlebnisausflug durch die Lichtentaler Allee zur Dahlienblüte - mit Blütenbowle

Claudia Bruder

Sonntag, 13.09.2025

Treffpunkt: 09.05 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei Frau Bruder erfragen (Tel. 0721/4903376)

Rückkehr ca.: 18.50 Uhr

Gebühr: 22,- EUR

inkl. Führungen und Blütencocktails, zzgl. Kosten: Bahnticket an Kursleiterin zu zahlen und Einkehr. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte angeben.

Die berühmte Lichtentaler Allee in Baden-Baden ist ein riesiger faszinierender Landschaftsgarten voll prachtvoller uralter Bäume in Gärten oder Alleen und einem über 110 Jahre alten Rosengarten mit Jugend

stilbrunnen und Laubengängen. Über das Ufer der Oos führen nostalgische Brücken zu verträumten Gärten, eleganten Villen und prachtvollen Hotels und auf der anderen Seite sind die Pferdekutschen statt Autos unterwegs. Zur Blütezeit der "Königin des Herbstes" entdecken Sie die außergewöhnlichsten Pflanzen, die in diesem besonderen Klima hervorragend gedeihen. Allein 125 Bäume sind "Naturdenkmal" darunter die seltensten Exoten. Im Mittelpunkt steht der vielfältige Dahliengarten, wo Sie zum Höhepunkt ein ganz besonderer Genuss erwartet: eine duftende Bowle verfeinert mit frischen Dahlienblüten - mit und ohne Alkohol. Zum Abschluss gegen 16 Uhr ist eine Einkehr im Café im idyllischen Klosterhof Lichtental geplant. Sogar Einheimische werden bei dieser naturpädagogischen Entdeckungsreise viel Neues erfahren! Bitte Glas und kleinen Löffel in Geschirrhandtuch verpackt und Picknick mitbringen. Wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe tragen. Die Wegstrecke umfasst circa 5 km. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde. Bei ungünstiger Wetterprognose erhalten Sie eine Mail oder rufen am Vortag (11-13 Uhr) die Kursleiterin an (0721/4903376).



SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de,
Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de



Politik, Gesellschaft und Umwelt

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.

Gesellschaft und Leben

Geschichte/Zeitgeschichte

10103

Familienforschung - aber wie?

Vortrag - Dr. Tamara Frey

Samstag, 11.00 - 12.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Sa, 05.04.2025
Vor Anmeldung erforderlich!

Haben Sie schon einmal mit dem Gedanken gespielt, den Stammbaum Ihrer Familie zu erstellen, wussten aber nicht genau, woher Sie Informationen zu Vorfahren bekommen sollen, die in der unmittelbaren Familienüberlieferung nicht mehr präsent sind? Stadtarchivarin Dr. Tamara Frey stellt in einem Vortrag für Anfänger in der Familienforschung Grundlagen vor: Welche Quellen gibt es? Welches Archiv ist zuständig? Wie lese ich Standesamtunterlagen? Darüber hinaus bietet der Anlass die Möglichkeit, sich mit anderen Familienforschern zu vernetzen und nützliche Tipps und Werkzeuge auszutauschen. Am Ende gibt es die Möglichkeit, mit Einzelfragen oder Paläographieproblemen auf die Archivarin zuzukommen.

Recht/Finanzen

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

10301

Finanziell fit durchs Leben -Überblick, Altersvorsorge, Vermögensaufbau

Kostenloser Online-Vortrag

Steffen Rudolph

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Termin: Mo, 13.01.2025
Vor Anmeldung erforderlich!

Am Monatsende ist häufig nicht mehr viel vom Einkommen übrig und man weiß nicht genau, wo das ganze Geld geblieben ist. Ein Haushaltsbuch, digital oder klassisch, verschafft einen guten Überblick über die eigenen Einnahmen und Ausgaben. Wer sein Konsumverhalten und sein Budget kennt, ist auch bei finanziellen Veränderungen gut gerüstet und kann langfristig den eigenen finanziellen Spielraum optimal nutzen.

Der Basisvortrag zeigt auf, wie die persönliche Budgetplanung gelingen kann.

10302

Kopf oder Bauch - was lenkt uns beim Geld?

Kostenloser Online-Vortrag

Steffen Rudolph

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Termin: Mo, 03.02.2025
Vor Anmeldung erforderlich!

Jeden Tag trifft man eine Vielzahl von Entscheidungen mit finanziellen Folgen. Doch nicht immer sind diese so vernünftig, wie man glaubt. Was sind die treibenden Motive? Was verführt spontan zum Kauf? Warum trifft man manche Entscheidungen nur zögerlich oder gar nicht? Ein Blick auf die eigenen Glaubenssätze und Verhaltensweisen im Umgang mit Geld hilft, die persönlichen Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen und Konsum- und Finanzfallen zu vermeiden.

10303 -

Wer erbt, und wie geht es zwischen den Erben weiter?

Vortrag - Maria Brandes

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Do, 30.01.2025
Vor Anmeldung erforderlich!

Information über gesetzliche Erbfolge, Vor- und Nachteile, Regelungsmöglichkeiten durch Testament - Sinnvoll oder nicht? Besondere Situation bei Patchworkfamilien, Fallstrick gemeinschaftliches Ehegattentestament, Pflichtteil usw. (abgeschlossener Vortrag mit Fragemöglichkeiten über Regelungen bei Tod)

Info:

Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie werden nur verständigt bei Änderungen, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt.

Gesellschaft und Leben

10304

Vermögensübergabe an die nächste Generation?

Vortrag - Maria Brandes

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Do, 27.02.2025
Vor Anmeldung erforderlich!

Vorteile - Nachteile, Auswirkungen bei Pflegebedürftigkeit, wenn das Geld nicht reicht, Verhältnis der nächsten Generation untereinander bei lebzeitigen Übergaben, Sozialhilferegress usw. (abgeschlossener Vortrag mit Fragemöglichkeiten für diejenigen, die erwägen, Vermögen zu Lebzeiten aus der Hand zu geben).

10305

Was passiert, wenn ich einen Unfall habe, schwerkrank werde und nicht mehr ansprechbar, also nicht tot, aber auch nicht wirklich lebendig bin?

Vortrag - Maria Brandes

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Do, 27.03.2025
Vor Anmeldung erforderlich!

Gesetzliche Ausgangslage - Betreuung, Regelungsmöglichkeiten und deren Auswirkungen: Generalvollmacht / Vorsorgevollmacht oder lieber Einzelvollmacht? Betreuungsverfügung, Patientenverfügung.

ETF und Vermögensaufbau

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

10306

ETF und Indexfonds!

Vortrag - Klaus Heinzmann

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Mo, 10.03.2025
Vor Anmeldung erforderlich!

10307

ETF und Indexfonds!

Vortrag - Klaus Heinzmann

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Mo, 02.06.2025
Vor Anmeldung erforderlich!

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

10308

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

Vortrag - Klaus Heinzmann

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Do, 20.03.2025
Vor Anmeldung erforderlich!

Gesellschaft und Leben

10309

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

Vortrag - Klaus Heinzmann

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Do, 05.06.2025
Vor Anmeldung erforderlich!

10310

Ein Aufbruch in eine lebenswerte Zukunft in Deutschland ist machbar!

Vortrag - Birgit Steinbach

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Mo, 24.03.2025
Vor Anmeldung erforderlich!

Zukunft heißt: den Klimawandel mit seinen Extremwetterereignissen zu begrenzen und die Priorität auf das Wohlergehen der Menschen sowie die Bewahrung unserer natürlichen Lebensgrundlagen zu legen. Trotz der aktuellen vielfältigen Krisen gibt es Grund zum Optimismus: Denn ein gutes Leben für alle ist machbar! Dies wird ausführlich in dem im Oktober 2024 erschienenen Buch: "Earth for All Deutschland - Aufbruch in eine Zukunft für Alle" dargestellt, das vom Club of Rome und vom Wuppertal Institut für Klima, Umwelt & Energie herausgegeben wurde. Das Buch vermittelt die Zuversicht, dass es sich lohnt für eine "Zukunftswende" einzutreten. In dem vorgestellten Szenario "Wohlergehensgesellschaft" treffen Gesellschaft, Politik und Wirtschaft mutige Entscheidungen und tätigen Investitionen, die den sozialen Zusammenhalt stärken, Vertrauen aufbauen, Armut national wie global verringern, Ernährungs- und Energiesysteme nachhaltig umgestalten und ein Wirtschaftssystem etablieren, das das Wohlergehen aller auf einem begrenzten Planeten zum Ziel hat.

Im Vortrag werden die im Buch vorgestellten konkreten Perspektiven für eine zukunftsfähige Wende kompakt und anschaulich vorgestellt: die fünf notwendigen Kehrtwenden mit entsprechenden politischen Maßnahmen.

Fortbildung für das Schöffenamt

Schöffinnen und Schöffen sind bundesweit für die Amtsperiode 2024-28 im Einsatz, in Baden-Württemberg sind es ca. 7000 ehrenamtlich Tätige. Diese sollen in den Hauptverhandlungen der Strafkammern des Landgerichts und der Schöffengerichte der Amtsgerichte neben den Berufsrichtern mitwirken und mit gleichem Stimmrecht über Schuld und Strafe eines Angeklagten entscheiden. Um die Schöffen bei ihren verantwortungsvollen Aufgaben zu unterstützen, bieten der VHS-Verband Baden-Württemberg und der DVS-Landesverband Baden-Württemberg Online-Fortbildungen für Schöffen an.

Alle Kurse hierzu sind kostenlos und online

10311

Elemente einer Restorative Justice als maßgeblicher Strafzumessungsgrund - Wiedergutmachung statt Vergeltung?

Dr. Birgitta Stückrath, stellvertretende Direktorin am Amtsgericht Lörrach

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Termin: Di, 11.02.2025

Kostenlose Online-Veranstaltung

In den letzten zwanzig Jahren hat bezogen auf die Strafzwecke ein Paradigmenwechsel stattgefunden. Schadenswiedergutmachung und ein Täter-Opfer-Ausgleich können in vielen Fällen eine Strafe entbehrlich machen. Sogar bei Verbrechen kann von Strafe abgesehen werden oder eine Verwarnung mit Strafvorbehalt ausgesprochen werden und stattdessen die Interessen und Bedürfnisse der Opfer in den Mittelpunkt des Strafverfahrens gerückt werden.

10312

Aufgaben und Grundsätze des Strafprozesses - Fortbildung für das Schöffenamt

Jens Münch, Richter Amtsgericht Lörrach

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Termin: Di, 11.03.2025

Kostenlose Online-Veranstaltung

Das Strafverfahren dient der Prüfung und ggf. Durchsetzung des staatlichen Strafanspruchs gegenüber dem straffällig gewordenen Bürger. Im Rechtsstaat liegt das Gewaltmonopol beim Staat und die Prüfung und Durchsetzung des Strafan-

Gesellschaft und Leben

spruchs folgt speziellen, verfassungsmäßigen Regeln. An die Stelle der Selbstjustiz des durch die Straftat Geschädigten, tritt die Verfolgung der Straftat durch den Staat in einem rechtsförmigen Verfahren. Diese Grundsätze sollen im Seminar beleuchtet werden.

10313

Die Verständigung im Strafverfahren - kein Handel mit Gerechtigkeit Fortbildung für das Schöffenamtsamt

Dr. Birgitta Stückrath, stellvertretende Direktorin am Amtsgericht Lörrach

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Termin: Di, 08.04.2025

Kostenlose Online-Veranstaltung

In Zeiten begrenzter Ressourcen kann eine Verständigung über die Rechtsfolgen zwischen allen Verfahrensbeteiligten im Strafverfahren Sinn machen und helfen, überlange Strafverfahren zu vermeiden. In der Praxis werden Verständigungsvorschläge oft im Vorfeld vorbereitet. Wie können Sie als Schöffinnen und Schöffen daran verantwortlich mitwirken? Worüber darf keine Verständigung erfolgen? Ist der Schuldspruch „verhandelbar“? In welchem Umfang dürfen Strafrabatte in Aussicht gestellt werden?

Diakonisches Werk in Bruchsal,
Tel.: 07251- 9150- 0,
bruchsal@diakonie-laka.de

Widersprüchliche oder realitätsferne Empfehlungen können Eltern verunsichern, wenn es um das Thema digitaler Mediennutzung bei ihren kleinen Kindern geht. Kinder werden heute nun einmal in die reale und die virtuelle Welt hineingeboren. Warum sollen nicht auch schon die ganz Kleinen die verfügbaren Unterhaltungsmedien nutzen dürfen? Was ist das eigentliche Problem, wenn Kinder vor den Bildschirmen sitzen, anstatt ihre Sinne beim freien Spiel oder in der "greifbaren" Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt zu schulen? Gibt es eine "gesunde" Nutzung und was ist dafür notwendig?

Die Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Diakonischen Werks in Bruchsal zeigt in Kooperation mit der VHS Bruchsal den Film "Zwischen zwei Welten". Hierin wird die Si-

Erziehungsfragen Pädagogik

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

**Diakonie
Karlsruhe**

Das Diakonische Werk
der Evangelischen Kirche
in Karlsruhe

10501

Zwischen zwei Welten

**Kostenloser Infoabend für Eltern
Stefan Baur**

Dienstag, 18.30 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Termin: Di, 18.03.2025
Vor Anmeldung erforderlich:

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

LUST AUF INDIVIDUELLE ASSISTENZ?

Die Offenen Hilfen suchen im Bereich IDA (Individuelle Assistenz) im Freizeitbereich für Menschen mit Behinderungen ehrenamtlich Mitarbeitende. Die eigenen Kinder sind aus dem Haus, Sie haben Zeit und Lust, für sich und andere etwas Gutes zu tun? Werden Sie Teil einer unterstützenden Gemeinschaft. Starten Sie jetzt ins Ehrenamt.

Melden Sie sich unverbindlich bei:

Brigitte Zapf
Tel. 07251 715-196
brigitte.zapf@lebenshilfe-bruchsal.de
www.lebenshilfe-bruchsal.de

Gesellschaft und Leben

tuation des kindlichen Gehirns dargestellt und unter welchen Voraussetzungen es einen möglichst leistungsfähigen Zustand erlangen kann. Aufgeklärt wird über die problematischen Folgen einer unbegrenzten Nutzung von Tablet & Co. Eltern bekommen somit sichere Informationen, mit denen sie einen ausgewogenen Umgang mit digitalen Medien schon von klein an gemeinsam einüben können. Der Vortrag findet in den Räumen der Diakonie statt.

In Zusammenarbeit mit Reha-Südwest



10502

Spielerische Sprachförderung - wie kann sie im Familienalltag gelingen

Désirée Mannek, Sandra Simonis, Jutta Vehmann

**Interdisziplinäre Frühförderstelle
Reha-Südwest**

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Zeiloch 14 Bruchsal Technologiedorf
Gebühr: 11,- EUR
Termin: Do, 20.03.2025
Vor Anmeldung erforderlich!

Die Kinder erkunden die Welt auf ihre eigene Weise durch spielerisches Handeln. Im Spiel eignet sich das Kind bedeutende Fähigkeiten an, die für den Spracherwerb grundlegend sind. Sie brauchen dazu die Unterstützung von den Erwachsenen: das Einfühlungsvermögen, die Zuwendung, die sprachliche Rückmeldung und die passenden Spielsachen und Materialien. Neben allgemeinen Grundlagen werden Spielmaterialien und Spielideen aus dem alltäglichen Leben vorgestellt, die den Kindern Spaß machen und nebenbei die Entwicklung fördern.

In Zusammenarbeit mit der Villa Kunterbunt



Spöcker Str. 3, Bruchsal-Büchenau.

Sie fragen sich, wie es ist, eine Pflegefamilie zu sein oder wie man Pflegefamilie werden kann? Oder Sie sind "einfach nur" neugierig, was sich hinter dem Begriff Pflegefamilie verbirgt? Dann laden wir Sie herzlich zu unseren ca. einstündigen, unverbindlichen Online-Infoabenden am 18.03.2025 oder 25.06.2025 - jeweils um 19 Uhr ein. Wir, die VILLA Kunterbunt, sind ein freier Träger mit langjähriger Erfahrung in der Auswahl und Begleitung von Pflegefamilien. Wir sind immer auf der Suche, nach liebevollen, geduldigen und interessierten Familien, die sich vorstellen können, einem Kind ihr Herz und ihre Türen zu öffnen. Ziel der Veranstaltung ist, Sie zum Thema "Pflegefamilie werden und sein" allgemein zu informieren und Ihre Fragen zu beantworten. Bei Interesse, schicken Sie uns bitte eine E-Mail an Ursula.Tolksdorf@Bruchsal.de und Sie erhalten einen Einladungslink für die Veranstaltung. Es grüßt Sie herzlich das Team der Fachbereichsleitungen Villa-Pflegefamilien für die Landkreise Karlsruhe, Germersheim und Bad Dürkheim

**Pflegeeltern werden
- eine Aufgabe für Sie oder sogar eine berufliche Perspektive, wenn Sie eine pädagogische Ausbildung haben**

Kostenloser Online-Vortrag für interessierte Menschen: Familien, Paare, Alleinstehende

10503

Villa Kunterbunt

Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Termin: Di, 18.03.2025
Vor Anmeldung erforderlich!

10504

Villa Kunterbunt

Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Termin: Mi, 25.06.2025
Vor Anmeldung erforderlich!

Gesellschaft und Leben

Wir schreiben Kindheit bunt
TAGESELTERNVEREIN BRUCHSAL



**MACHEN SIE MIT - WERDEN SIE JETZT
TAGESMUTTER/TAGESVATER!**

Sie planen 2025 eine berufliche Veränderung?
Bei uns starten regelmäßig Qualifizierungskurse!
Sprechen Sie uns gerne an!

www.tageselternverein-bruchsal.de
07251 981 987-0 :: info@tev-bruchsal.de
Tageselternverein Bruchsal :: Am Viehmarkt 10 :: 76646 Bruchsal

Freie Stellen
auch in
unseren
TageRn!

*Kinder-tagespflege in anderen geeigneten Räumen



TAGESELTERNVEREIN
Deutscher Landesverband Kindertagesstätten e.V.

Sind Sie derzeit unzufrieden mit Ihrem Job, mit Ihrer Arbeit? Sind die Kinder aus dem Haus und Sie wissen nicht wirklich etwas mit sich und Ihrer Zeit anzufangen? Sie sind gerade dabei sich selbst zu finden? Hören Sie vielleicht schon länger diesen inneren Ruf, dass mehr in Ihnen steckt, aber Sie wis-

Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie

10601

Atemtraining

Manuela Erbrecht

7 Abende

Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 61,- EUR

Beginn: Di, 04.02.2025

Ob Jung oder Alt, wir alle müssen atmen. Atmen ist Leben. Die Frage ist nur: "Wie atmen wir?". Atmen wir präventiv so, dass sie unsere Gesundheit unterstützt? Atmen wir so, dass sowohl die Rücken- bzw. die Bauchmuskulatur die Sauerstoffzufuhr verbessert? Welche Atemräume nutzen wir? Atmen wir uns in die Ruhe hinein oder atmen wir hektisch?

Was können wir tun, wenn der Schleim festsitzt? Diese oder ähnliche Fragen zum Thema Atemtraining werden im Kurs beantwortet.

10602

Die eigene Berufung leben

Workshop - Isabel Hotzy

Mittwoch, 10.00 - 14.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 26,- EUR

Termin: Mi, 19.02.2025

sen nicht, was das sein könnte? Vielleicht sind Sie aber auch schon länger auf der Suche nach Ihrer Berufung, da Sie einer sinnvollen und erfüllenden Tätigkeit nachgehen möchten? In diesem Workshop werden wir gemeinsam auf die Suche nach Ihrer Berufung gehen und wie Sie diese, wenn Sie das wünschen, leben können.

10603

Wünsche und Ziele spielend leicht verwirklichen

Isabel Hotzy -

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 26,- EUR

Termin: Sa, 22.02.2025

Haben Sie noch Wünsche oder haben Sie längst aufgehört zu träumen? Haben Sie Ihre Wünsche begraben, getreu dem Motto "Träume sind Schäume"? Vielleicht geht es Ihnen, wie vielen Menschen, dass Sie genau wissen, was Sie nicht wollen, aber es fällt Ihnen schwer Ihre Ziele und Wünsche in Worte zu fassen, zu definieren, was Sie konkret haben wollen? Was, wenn es Ihnen möglich ist, Ihre Wünsche und Träume zu verwirklichen? In diesem Workshop helfe ich Ihnen herauszufinden, was Sie wollen und zeige Ihnen Möglichkeiten, wie Sie es in Ihr Leben ziehen können.

Gesellschaft und Leben

10604

Indianische Weisheit - Die Hüter des alten Wissens

Vortrag - Margot Grados-Ramos

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Do, 06.03.2025
Vor Anmeldung erforderlich!

Seit über 30 Jahren gibt es immer mehr indianische Lehrer, die uns "Weiße" an ihren für sie heiligen Zeremonien teilnehmen lassen und ihr früher geheimes Wissen öffnen. Mehr und mehr wird die indianische Überlieferung dem westlichen, "zivilisierten" Menschen so zugänglich wie die christliche, buddhistische oder islamische und er kann sie als Teil des großen Mosaiks der Weltkulturen begreifen. Doch viele lehnen es auch ab, von diesen "Wilden" oder "Heiden" zu lernen. Wer sich doch darum bemüht, wird vielleicht mit Erstaunen feststellen, dass der Indianer einen Bezug zur Natur, zu "Großmutter Erde", ein Wissen um ihre Gesetzmäßigkeiten und eine Achtung, einen Respekt vor ihr hat, den wir auch in einigen hiesigen Bauernweisheiten und alten Bräuchen wiederfinden. Die beiden wichtigsten Gesetze der indianischen Welt lauten: "Die Frau ist heilig" - und: "Es darf nichts geschehen, was den Kindern schadet".

10605

Wünsche und Ziele spielend leicht verwirklichen

Isabel Hotzy

Mittwoch, 10.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 3
Gebühr: 26,- EUR
Termin: Mi, 12.03.2025

Haben Sie noch Wünsche oder haben Sie längst aufgehört zu träumen? Haben Sie Ihre Wünsche begraben, getreu dem Motto "Träume sind Schäume"? Vielleicht geht es Ihnen, wie vielen Menschen, dass Sie genau wissen, was Sie nicht wollen, aber es fällt Ihnen schwer Ihre Ziele und Wünsche in Worte zu fassen, zu definieren, was Sie konkret haben wollen?

Was, wenn es Ihnen möglich ist, Ihre Wünsche und Träume zu verwirklichen? In diesem Workshop helfe ich Ihnen herauszufinden, was Sie wollen und zeige Ihnen Möglichkeiten, wie Sie es in Ihr Leben ziehen können.

10606

Hochsensibilität - Fluch oder Segen?

Workshop - Isabel Hotzy

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 26,- EUR
Termin: Sa, 22.03.2025

Fühlen Sie sich oftmals verloren? Nehmen Sie die Gefühle, Ängste, Sorgen anderer wahr und zerbrechen sich stunden- oder gar tagelang den Kopf über deren Probleme, was Sie sehr viel Kraft und Energie kostet, doch Sie wissen nicht, wie Sie aus dem Gedankenkarussell wieder aussteigen können? Haben Sie öfters das Bedürfnis sich zurückzuziehen, um wieder Kraft zu tanken, weil Ihnen alles zu viel ist, weil es Ihnen schwerfällt, Grenzen zu ziehen und auch mal NEIN zu sagen? Was, wenn Ihre Hochsensibilität kein Fluch, sondern eine wundervolle Gabe ist? Was wenn Sie das Gute in Ihrer Hochsensibilität erkennen, wie würde sich dadurch Ihr Leben zum Positiven verändern? Sie fragen sich, wie Sie diese Gabe für sich und andere positiv nutzen können? Wenn Sie sich hier wiederfinden, freue ich mich Sie beim Workshop persönlich kennenzulernen.

10607

Mental Health

Workshop - Isabel Hotzy

Mittwoch, 10.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 26,- EUR
Termin: Mi, 02.04.2025

Welchen Einfluss haben Ihre Gedanken, Ihre Sorgen und Ängste, auf Ihre Gesundheit? Was genau hat es mit der Gedankenhygiene auf sich und wie können Sie diese für sich nutzen?

Wie können Sie Ihren Geist, Ihre Gedanken, dazu verwenden, um fitter, glücklicher und gesünder zu sein? Wie machtvoll sind unsere Gedanken wirklich? Haben sie wirklich die Macht unser Leben zum Positiven zu wandeln und wenn ja, wie? Diesen und vielen weiteren Fragen werden wir in diesem Workshop auf den Grund geben.

10608

Die eigene Berufung leben

Workshop - Isabel Hotzy

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 26,- EUR
Termin: Sa, 05.04.2025

Gesellschaft und Leben

Sind Sie derzeit unzufrieden mit Ihrem Job, mit Ihrer Arbeit? Sind die Kinder aus dem Haus und Sie wissen nicht wirklich etwas mit sich und Ihrer Zeit anzufangen? Sie sind gerade dabei sich selbst zu finden? Hören Sie vielleicht schon länger diesen inneren Ruf, dass mehr in Ihnen steckt, aber Sie wissen nicht, was das sein könnte? Vielleicht sind Sie aber auch schon länger auf der Suche nach Ihrer Berufung, da Sie einer sinnvollen und erfüllenden Tätigkeit nachgehen möchten? In diesem Workshop werden wir gemeinsam auf die Suche nach Ihrer Berufung gehen und wie Sie diese, wenn Sie das wünschen, leben können.

10609

Glücklich sein - Packen wir es an

Vortrag - Reinhard Mieschalla

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Mi, 09.04.2025
Vor Anmeldung 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.

10610

Traumdeutung

Vortrag Margot Grados-Ramos

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Do, 10.04.2025
Vor Anmeldung erforderlich!

Es gibt eine Sprache, die die gesamte Menschheit gemeinsam hat, das ist die Sprache der Seele, die sich in Symbolen, der unendlich reichen Welt der Bilder ausdrückt. Diese Sprache hat schon von alters her die Menschen interessiert, wie uns Geschichte und Bibel überliefert. Manchmal ist diese sehr einfach, manchmal sehr rätselhaft.

Die Stimme des Traumes ist die Stimme der tiefen inneren Weisheit, die Stimme des wissenden und heilenden Freundes im eigenen Innern, der Tag und Nacht damit beschäftigt ist, uns zu helfen, zu heilen, aufzuklären, auszugleichen oder auch uns zu warnen, z.B. vor Irrtümern, vor negativen Entwicklungen und Entscheidungen oder vor Krankheiten. Es ist möglich, diese Sprache und damit sich selbst im-

mer besser zu verstehen. Und auf einmal machen die nächtlichen oft seltsamen Geschichten Sinn, weil man sie als wichtige Botschaften, als Briefe von uns selbst an uns selbst begreifen lernt.

10612

Selbstbewusst-SEIN

Workshop - Isabel Hotzy

Mittwoch, 10.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 26,- EUR
Termin: Mi, 14.05.2025

Kennen Sie diese selbstbewussten, charismatischen Menschen, denen alles zuzufallen scheint, denen scheinbar alles im Leben gelingt? Sie wünschen sich für Ihr eigenes Leben mehr Selbstbewusstsein, ein selbstbewusstes Auftreten, Sie wissen jedoch nicht, wie Sie dies erlangen können? Sie denken, das Selbstbewusstsein eine angeborene Eigenschaft ist, die diesen Menschen in die Wiege gelegt wurde? Was, wenn Selbstbewusstsein eine Eigenschaft ist, die jede/-r erlernen kann? In diesem Workshop zeige ich Ihnen, wie es auch für Sie möglich ist, ein selbstbewusstes und dadurch selbstbestimmtes Leben zu leben.

10613

Achtsamkeitstraining mit Ton

Verena Bach

Samstag, 16.00 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 14,- EUR
Termin: Sa, 15.03.2025
zzgl. Materialkosten 8 € pro Teilnehmer/in.

Handwerkliches Arbeiten entspannt und bringt Körper und Geist in Einklang. Gestalten Sie kreative kleine Schalen oder Fantasieformen aus selbsttrocknendem Ton und kommen Sie dabei innerlich zur Ruhe. Genießen Sie den Prozess des Modellierens und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Gemeinsam in der Gruppe macht diese handwerkliche Arbeit noch mehr Spaß und lernen Sie zudem weitere hilfreiche Tipps rund um das Thema Stressabbau und Achtsamkeit im Alltag kennen. Lufttrocknender Ton muss nicht in einem Ofen gebrannt werden und ist sehr einfach zu verarbeiten. Nach Fertigstellung des Werkstücks trocknet er 3 Tage und kann dann noch nach Belieben von Ihnen zuhause mit Acrylfarben bemalt und dekoriert werden. Bitte mitbringen falls vorhanden: Nudelholz zum Plattieren des Tons.

Gesellschaft und Leben

10614

Du bist, wie Du schreibst - Graphologie, die Deutung der Schrift -

Vortrag - Margot Grados-Ramos

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Mo, 31.03.2025
Voranmeldung erforderlich!

Die seit Ende des 19. Jahrhunderts aus Frankreich bekannte Handschriftendeutung wurde in Deutschland am meisten durch Ludwig Klages bekannt, der die Schrift eines Menschen als seinen Wesensausdruck erkannte. Eine aussagekräftige Analyse setzt voraus, dass eine spontan geschriebene Seite mit Unterschrift, im Original, vorhanden ist. Außerdem müssen Beruf, Nationalität, Alter und Geschlecht bekannt sein. Damit lassen sich viele Aussagen machen, auch wenn Schreiber und Graphologe sich niemals begegnet sind, z.B. über die Aufrichtigkeit des Schreibers, Verantwortlichkeit, Zuverlässigkeit, Entwicklungsmöglichkeiten, Begabungen, Reife, Disziplin, Belastbarkeit, Kontaktfähigkeit, Interessenslage und vieles andere. Beim Vortrag gibt die Referentin einen Gesamtüberblick über die Graphologie und zeigt auch Einzelheiten anhand von Beispielen.

Medizin

VHS Bretten

Arzt-Patienten-Forum: Rückenschmerzen - Ursachen, Symptome und Therapie

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg.

Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten Schmerzen überhaupt. Andauernde Belastungen oder Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung oder Übergewicht können zu solchen Schmerzen führen.

So vielfältig die Ursachen von Rückenschmerzen sein können, so vielfältig sind die modernen Behandlungsmethoden. In den meisten Fällen kann dem Patienten mit konservativen Therapieverfahren geholfen werden. In manchen Fällen ist jedoch eine Operation erforderlich.

Der Referent berichtet über sinnvolle Maßnahmen unter Berücksichtigung neuester Erkenntnisse der Schmerzforschung und Entwicklungen in

der medikamentösen Behandlung. Die zahlreichen Möglichkeiten einer fachkundigen, an den Beschwerden des Patienten angepassten Bewegungstherapie werden erläutert.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg, Matthias Kiss
Mi 12.03.25, 18:00-19:30 Uhr, 1 mal
VHS Geschäftsstelle Bretten ,
Vortragssaal
EUR 5,00 Abendkasse,
eine Anmeldung ist erforderlich.

Länder-Heimatkunde

10922

Australien Norden und Zentrum

Diavision - Günter Bernhart

Freitag, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Fr, 31.01.2025
Voranmeldung erforderlich!

Von seinen abenteuerlichen Reisen durch Australien berichtet Günter Bernhart in seiner neuen Multivision. Er sah Landschaften, die selbst im 21. Jahrhundert noch fast unberührt sind. Von den Sümpfen im Norden über das rote Zentrum bis zur tropischen Küste am Great Barrier Reef spannt sich der prächtige Bilderbogen. Mit lebendiger Erzählung und meisterhaften Bildern präsentiert er ein phantastisches Portrait Australiens. Ein berührender Vortrag, eine Hommage an die Schönheit der Natur.

10923

Bruchsaler Straßennamen erzählen

Vortrag - Thomas Moos

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Mo, 07.04.2025
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 heimi-

Gesellschaft und Leben

sche 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.



Braunbarth
Buchhandlung

... weil ich Bücher mag!

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

**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



Genossenschaftlich heißt,
sich für die Gemeinschaft
vor Ort starkzumachen.

Morgen
kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Als Genossenschaftsbank tragen wir Verantwortung für unsere Region. Deshalb fördern wir gemeinnützige Projekte und Initiativen, die sich vor Ort für den gesellschaftlichen Zusammenhalt starkmachen.

Volksbank
Kraichgau

vbkraichgau.de

Gesellschaft und Leben

Klima und Energie

In Kooperation mit der Bürger Energie Bruchsal (BEB)



11001

Kinofilm Damon Gameau

Kino Bruchsal

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Termin: Mi, 29.01.2025

Voranmeldung erforderlich!

Wie könnte unsere Zukunft im Jahr 2040 aussehen? Wie können wir nachfolgenden Generationen eine lebenswerte Welt hinterlassen, den CO₂-Ausstoß

begrenzen und was können wir gegen den Klimawandel tun? Der preisgekrönte Filmemacher Damon Gameau begibt sich auf eine Reise um die Welt auf der Suche nach Antworten auf diese drängenden Fragen. Und er findet dabei zahlreiche erstaunliche Ansätze und bereits verfügbare Lösungen. Bis 2040 könnte das Zusammenleben auf der Erde nachhaltig verbessert werden, wenn Haushalte ihre eigene Energie herstellen, wenn der Autoverkehr durch Sharing-Modelle und selbstfahrende Autos ersetzt und Platz für Parkanlagen und Urban Gardening frei wird. Die Landwirtschaft könnte mit neuen Methoden einen erheblichen Beitrag leisten und den CO₂-Spiegel in der Atmosphäre senken und auch im Meer könnten wir der akuten Bedrohung entgegenwirken. Wir müssen nur bereit sein, jetzt gemeinsam für eine bessere Welt zu arbeiten und neue Wege einzuschlagen. Mit verantwortungsvollem Handeln können wir eine lebenswertere Welt erschaffen.

Alle Vorträge sind kostenlos

11003

Windenergie

Kostenloser Vortrag

Luca Bonfier Nabu BW

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Termin: Mi, 26.03.2025

Voranmeldung erforderlich!

Der Naturschutzbund Deutschland (NABU) setzt sich seit über 100 Jahren für den Schutz von Vögeln, Fledermäusen und deren Lebensräumen ein. Doch wie lassen sich windenergiesensible Vogelarten trotz des Ausbaus von Windenergieanlagen schützen? Und wie stark werden Fledermäusen durch Windenergieanlagen gefährdet? Der Vortrag beantwortet viele Fragen zum Konfliktpotenzial zwischen Windenergieanlagen und Naturschutz.

11004

Klimapuzzle

Christine Preisach

Mittwoch, 19.00 - 22.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Termin: Mi, 30.04.2025

Voranmeldung erforderlich!

Gebühr: kostenfrei, 0 EUR

Die Fakten zum Klimawandel sind schwer zu begreifen und sehr deprimierend. Im Klimapuzzle werden Ursachen und Wirkungen des Klimawandels auf Grundlage gesicherter Fakten und der IPCC-Berichte in der Gruppe in Zusammenhang gebracht. Jeder kann mitmachen, mitreden und offen über mögliche Lösungen diskutieren!

11005

Energie

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Termin: Mi, 28.05.2025

Voranmeldung erforderlich!

Gebühr: kostenfrei, 0 EUR

11006

Stage 76 - Bezahlbares, ökologisches Wohnen in Bruchsal

Matthias Holoch

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Termin: Mi, 25.06.2025

Voranmeldung erforderlich!

Gebühr: kostenfrei, 0 EUR

Viel neue Technik und schlaue Strukturen können im Rahmen der Begehung kennengelernt werden: Eine Solar-Fassade, Senkrechtwindräder, Vogelnisthilfen, Fledermausnistkästen, Bäume an der Fassade, Mülltrennung weit über dem Standard, FoodSharing, eine Sozialstrukturen fördernde Raumplanung, jede Menge Hightech zum Wärme- und Strommanagement im Keller -

Gesellschaft und Leben

Bürgerschaftliches Engagement

**Hand in Hand in Europa –
Zukunft gestalten
60 Jahre grenzübergreifende Freundschaft
Bruchsal - Sainte Ménehould**

**60 ans d'amitié transfrontalière - main
dans la main en Europe**

Unsere Kursangebote:

Zeitzeugengespräch - Vom Beginn bis heute

Verschiedene Akteure der Städtepartnerschaft erzählen in einer moderierten Podiumsdiskussion über die Entstehung und den Verlauf der Partnerschaft

Voraussichtlich April 2025

40813

BONJOUR Sainte-Ménéhould! Französisch babbeln mit Freunden aus der französischen Partnerstadt.

Silke Berger

4 Abende

Donnerstag, 19.30 - 20.30

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr:

ermäßigt:

Beginn: Do: 10. April 2024

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die gar keine oder nur geringe Französischkenntnisse besitzen und gerne einmal mit den Freundinnen und Freunden unserer französischen Partnerstadt Sainte-Ménéhould ins Gespräch kommen möchten. Eine passende Gelegenheit dafür besteht anlässlich des 60-jährigen Städtepartnerschaftsjubiläums am 31. Mai und 1. Juni 2025, das in Sainte-Ménéhould gefeiert wird, und zu dem die Stadt Bruchsal eine Bürgerfahrt organisiert.

Stadtbibliothek Bruchsal

Am Alten Schloss 4

76646 Bruchsal

stadtbibliothek@bruchsal.de

bibliotheken.komm.one/bruchsal

Öffnungszeiten:



Di, Do, Fr 13:00 – 18:00 Uhr

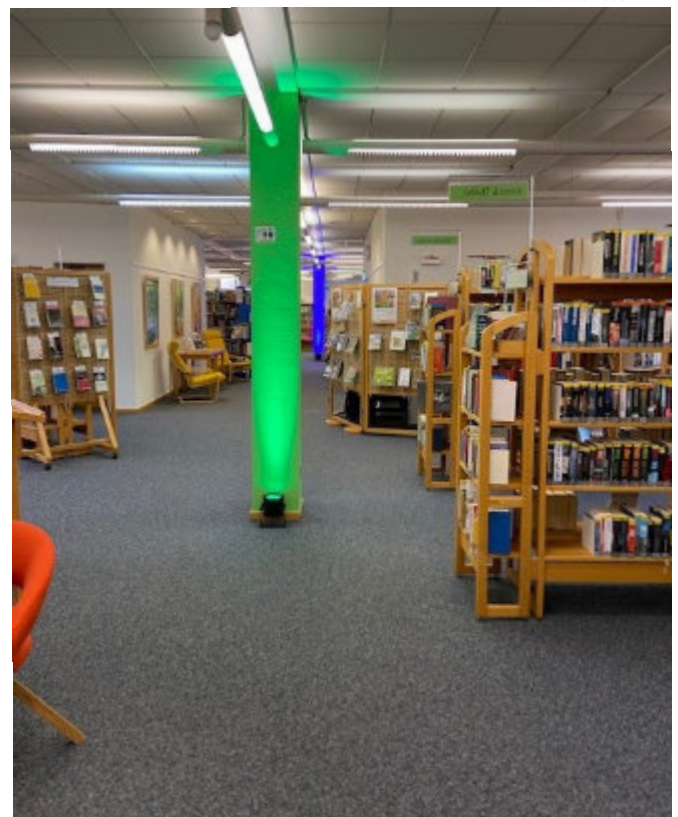
Mi, Sa 9:30 – 13:00 Uhr

Mo geschlossen



Sie finden bei uns:

- Aktuelle Neuerscheinungen, Romane, Krimis & Thriller, Sachbücher, Zeitschriften, Tageszeitungen, Hörbücher, DVDs, Gesellschafts- und Konsolenspiele, viele Medien für Kinder und Jugendliche und Medien in verschiedenen Sprachen
- Digitale Medien in der Onleihe 
- über 7.300 tagesaktuelle Zeitungen und Zeitschriften aus 150 Ländern in über 60 Sprachen bei Pressreader 



© Stadtbibliothek Bruchsal



S-Cashback.

Mehr Freude beim Shopping.

Mit S-Cashback erhalten Sie bei jedem Einkauf „Geld zurück“ – ohne zusätzliche Kundenkarte. Weil's mehr Shopping bietet.



Jetzt kostenlos registrieren:
s-vorteilswelt.de/sparkasse-kraichgau



Sparkasse
Kraichgau

Weil's um mehr als Geld geht.



Kultur und Gestalten

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.

Kultur und Kreativität

Theaterpraxis

VHS Bruchsal in Zusammenarbeit mit der Badischen Landesbühne Bruchsal

BADISCHE
LANDESBÜHNE

20401

**Generalprobenbesuch mit
dramaturgischer Einführung:
Über Menschen nach dem
Roman von Juli Zeh**

Einführung: Rica Hohmann

Freitag, 18.45 Uhr
Treffpunkt: Orchesteraufenthaltsraum der
Badischen Landesbühne / Bühneneingang
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Fr, 07.02.2025
Vor Anmeldung bei der VHS erforderlich!

Bracken, ein Dorf in der Provinz. Dort hat sich Dora ein Haus gekauft. Weg aus der Großstadt. Weg von den linksliberalen Hardlinern. Weg von ihrem Job in der Weltretter-Werbeagentur. Ein Nachbar stellt sich ihr als "Dorfnazi" vor. Ein anderer reißt fremdenfeindliche Witze. Dora muss erkennen, dass nichts, was sie über Menschen, Politik und das Leben zu wissen glaubt, in Bracken gültig ist. Juli Zehs Bestseller über Doras Stadtflucht wirft einen Blick hinter die festbetonierten Bilder vom Stadt- und Landleben. Und entdeckt eine Mitmenschlichkeit, die irritiert und herausfordert.

20402

**Generalprobenbesuch mit
dramaturgischer
Einführung
Was ihr wollt von William
Shakespeare**

Einführung: André Becker

Freitag, 18.45 Uhr
Treffpunkt: Orchesteraufenthalts-
raum der
Badischen Landesbühne / Büh-
neneingang
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Fr, 30.05.2025
Vor Anmeldung bei der VHS erfor-
derlich!

Am Anfang ein Schiffsuntergang! Viola rettet sich ans Ufer Illyriens. Sie verkleidet sich als Junge, aus Viola wird Cesario. Der wird Diener Orsinos und verliebt sich in ihn. Aber Orsino liebt Olivia, die sich für Cesario/Viola interessiert. Inzwischen feiern Toby Rülps, Andrew Bleichenwang und Maria endlose Zechgelage, die Verwalter Malvolio ärgern. Doch die drei rächen sich an dem ebenfalls in Olivia verliebten Verwalter. Was ihr wollt von William Shakespeare ist so vielfältig wie das Theater selbst: Romantische Komödie und Melodram, Abenteuerreise und Coming-of-Age-Story, Farce und Singspiel. Theater at ist Best!

The poster is red with white text. At the top left, it says 'BADISCHE LANDESBÜHNE' and '→ 75 Jahre'. In the center, a large white '75' is partially visible. Below it, the word 'das' is partially visible, followed by 'jubiläum' in a large, bold font. Underneath 'jubiläum', it says 'Stadttheater/Bürgerzentrum Bruchsal'. At the bottom, it says '04 06 APRIL 25'. There is a QR code in the bottom left corner. In the bottom right, there are logos for 'Baden-Württemberg Stiftung' and 'BNN' (Badische Neuland NACHERLEBEN).

Kultur & Kreativität



© Abb. Hans Schüle, Zentrum, 2002, Edelstahl, 160 x 200 x 160 cm

Kunst

50 Jahre Kunstverein Bruchsal Führung durch die Skulpturenmeile

Dr. Martina Wehlt M.A.

Treffpunkt vor dem Bruchsaler Rathaus.
Führungsdauer je 90 Minuten
Gebühr: kostenfrei, 0 EUR
Termin 1: 29.06.2025 - Kursnummer 20601
Termin 2: 20.07.2025 - Kursnummer 20602

Anlässlich seines 50-jährigen Jubiläums organisiert der Kunstverein Bruchsal - Das Damianstor e.V. eine Skulpturenmeile. Die Führungen erläutern das Konzept und die einzelnen Werke.

Gefördert durch



Tanzpraxis

20501

Tango Argentino - Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse-

Claudia Kreisz

Sonntag, 13.30 - 16.00 Uhr
Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27
Gebühr: 19,- EUR
Termin: So, 02.02.2025

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

20502

Orientalischer Tanz Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Claudia Kreisz

Sonntag, 13.30 - 16.00 Uhr
Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27
Gebühr: 19,- EUR
Termin: So, 16.02.2025

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

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

Malen/ Zeichnen/ Drucktechnik

20701

Malen mit Tusche und Mineralfarben mit orientalischen authentischen Pinseln, Orientalische Malerei im Sumi-e Stil

Galina Lipps

8 Abende
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Di, 28.01.2025
zzgl. Materialkosten authentische chinesische Tusche, mineralische Farben, Reispapier, chinesische Pinsel ca. 5,- EUR an die Dozentin zu bezahlen.

Im Kurs lernst du traditionelle Maltechniken unter Verwendung von Tusche und Mineralfarben auf spe-

Kultur & Kreativität

ziellem Reispapier sowie Techniken zur Darstellung von Motiven wie Pflanzen im Sumi-e Stil. Du wirst auch lernen, die Essenz deiner Motive einzufangen und mit wenigen, präzisen Pinselstrichen auszudrücken. Mitzubringen sind: eine Porzellanschale, ein Wassergefäß, Küchentücher und eine Schürze.



© privat: Gallina Lipps

20702

"Pfingstrosen und Lotusblumen" in einem berühmten antiken und chinesischen Stil mit leuchtenden Gongbi Stil

Galina Lipps

3 Vormittage

Samstag, 11.00 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 36,- EUR

Beginn: Sa, 08.02.2025

zzgl. Materialkosten authentische chinesische Tusche, mineralische Farben, Reispapier, chinesische Pinsel ca. 5 € an die Dozentin zu bezahlen.

Der Kurs ist für diejenigen, die sich gerne in ein Arbeiten mit 2 Pinseln stürzen und die Feinmotorik mit den Fingern trainieren möchten. Meditatives Zeichnen mit Freude. Mitzubringen sind: eine Porzellanschale, ein Wassergefäß, Küchentücher und eine Schürze.

Zeichnen

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

20703

Zeichnen und Malen mit Pastell für Anfänger und Fortgeschrittene für Kinder ab 7 Jahren und Erwachsene

Elena Bolea Gonzales

5 Abende

Montag, 17.00 - 18.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 44,- EUR

Beginn: Mo, 10.02.2025

20704

Zeichnen und Malen mit Pastell für Anfänger und Fortgeschrittene für Kinder ab 7 Jahren und Erwachsene

Elena Bolea Gonzales

5 Abende

Montag, 17.00 - 18.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 44,- EUR

Beginn: Mo, 28.04.2025

Kultur & Kreativität

20705

Zeichnen und Malen mit Pastell für Anfänger und Fortgeschrittene für Kinder ab 7 Jahren und Erwachsene

Elena Bolea Gonzales

5 Abende
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 44,- EUR
Beginn: Mo, 10.02.2025

20706

Zeichnen und Malen mit Pastell für Anfänger und Fortgeschrittene für Kinder ab 7 Jahren und Erwachsene

Elena Bolea Gonzales

5 Abende
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 44,- EUR
Beginn: Mo, 28.04.2025

20707

Handlettering - Die Kunst der schönen Buchstaben für Erwachsene

Heike Aichert

Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Fr, 21.02.2025

Es wird für den Osterhasen gelettert. Rund um das Thema Ostern wird allerlei rund ums Osterfest. z.B. besondere Tischkarten, Grußkarten Ideen, Verpackungen und anderes gebastelt. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Bleistift, Radiergummi, wer hat Brushletteringstift und alle Farben oder Filzstifte, die zuhause vorhanden sind.

20708 D

Sketchnotes für Kinder

Heike Aichert

Mittwoch, 16.00 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 18,- EUR
Termin: Mi, 12.03.2025

Sketchnotes bedeutet Worte in Bilder zu erklären. Wir lernen einfache Zeichnungen herzustellen, die aber für jeden erkennbar sind. Jeder kann zeichnen! Ich zeige Euch wie Ihr einfache Menschen, Tiere



und Blumen zeichnen könnt. Tricks, wie man Emotionen darstellt und durch Farbe und Schatten die Zeichnungen lebendiger werden. Schritt für Schritt setzen wir Figuren, Tiere und Blumen zusammen und lassen so ein Bild entstehen, wie z.B. eine Glückwunschkarte.

20709

Visualisierung leicht gemacht für Erwachsene

Heike Aichert

Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Mi, 12.03.2025

"Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte". Worte mit Bildern erklären nennt man Sketchnotes. Sie lernen sich mit einfachen Zeichnungen bildlich ausdrücken. Egal ob im Berufsleben (z.B. bei Präsentationen) oder im privaten Bereich (z.B. Planung). Zusammen machen wir Schritt für Schritt Übungen zur praktischen Anwendung.

Kultur & Kreativität

20710

Harry Potter Fans aufgepasst! Accio Stift und Radiergummi! - Hier wird mit Kohle und Pastell gezeichnet. für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene Wochenendkurs

Larissa Ermakova

Samstag, 11.00 - 15.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 35,- EUR
Termin: Sa, 17.05.2025
inkl. 5,- EUR Materialkosten

In diesem Kurs werden wir Portraits von den Harry Potter Charakteren mit Hilfe von Kohle und Pastellkreiden zeichnen. Ihr habt freie Auswahl, ob Harry, Hermine, Ron, Draco usw.

Harrys Narbe oder Brille, Hermines Locken oder z.B. Rons Sommersprossen. Liebe zu Details, Vielfalt zeichnerischer Techniken, und ein paar künstlerischen Tricks ermöglichen uns das Ziel zu erreichen. Bringt zauberhafte Laune und magisches Interesse mit. Wir tauchen ein in die märchenhafte Zeichenwelt. Bitte mitbringen: Snack & Trinken für die kleine Pause

Zeichenblock A3, Bleistift, Radierer, Abbildungen, Fotokopien von den Charakteren, Feuchttücher

20711

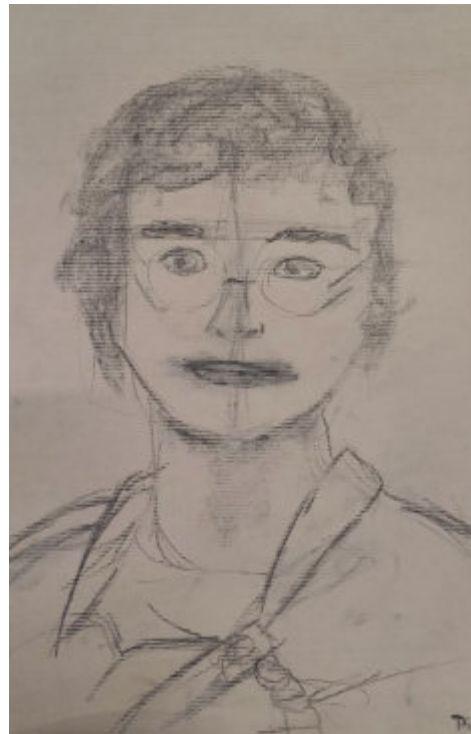
Bruchsaler Motive - Kreativer Zeichenkurs mit Bleistift, Kohle und Pastell für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene Wochenendkurs

Larissa Ermakova

Samstag, 11.00 - 15.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 35,- EUR
Termin: Sa, 24.05.2025
inkl. 5,- EUR Materialkosten

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 zum Teil auch vorgeführt. Dabei lernen Sie neue Materialien kennen und deren Einsatz bei unter



© Larissa Ermakova

schiedlichen Aufgabenstellungen. Je nach Wetterlage werden wir in der Natur zeichnen und die ersten warmen Frühlingstage genießen. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, möglichst stabile Unterlage, Bleistift, Radierer, feuchte Tücher, Für die kurze Pause bitte Trinken und Vesper mitbringen

20712 D

Malen mit Tusche und Mineralfarben mit orientalischen authentischen Pinseln, Orientalische Malerei im Sumi-e Stil für Kinder ab 8 Jahre und Erwachsene

Galina Lipps

5 Vormittage
Samstag, 11.00 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Sa, 28.06.2025

zzgl. Materialkosten authentische chinesische Tusche, mineralische Farben, Reispapier, chinesische Pinsel ca. 10,- EUR an die Dozentin zu bezahlen.

Im Kurs lernst du das Zeichnen japanischer Szenen und das Ausmalen von Fächern, Schriftrollen und Lesezeichen aus Reispapier. Im Kurs fertigt du einen bemalten Fächer, zwei Lesezeichen, ein Gemälde auf einer traditionellen Kreis- oder Quadratform sowie ein Gemälde auf einer traditionellen Reispapierrolle. Mitzubringen sind: eine Porzellantasche, ein Wassergefäß, Küchentücher und eine Schürze.

Kultur & Kreativität

20001 D

Kindergeburtstage in Bruchsal (kreativ)! Feier Deinen Kindergeburtstag über die VHS

Nadine Münch

1 Nachmittag
Gebühr: 125,- EUR
inkl. Materialkosten

Entspannt dem Kindergeburtstag entgegensehen. Wir organisieren Ihnen den Kindergeburtstag! Für verschiedene Altersklassen (6-10 Jahre), gibt es passende Kreativangebote, wie Seifen, Badekugeln oder Badeöle herstellen, Schmuckdesignerin für einen Tag, Oster, Weihnachts, Winter oder Halloween Deko, Einhörner gestalten, Adventskalender gestalten, Anti-Pasti selbst gemacht, jahreszeitliche Kreativwerkstatt und vieles mehr... Für Mädchen von 9-10 Jahre: "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.



© privat

Textiles Gestalten

Stricken und Häkeln ist immer noch topaktuell. Selbstgestrickte Socken sind beliebter als je zuvor, langlebig und noch dazu eine schöne Geschenkidee. Neue Materialien machen gute Laune und setzen zudem auf Nachhaltigkeit. Oder haben Sie „Wollberge“ zuhause und keine Ideen, was man daraus machen könnte? Gibt es ein UFO = Un-Fertiges Objekt, das fertig gestellt werden soll? Sie können keine Anleitungen umsetzen? Außer dem Wieder-Auffrischen von Strick- und Häkelkenntnissen kann in diesem Kurs immer wieder etwas Neues entdeckt oder neue Techniken ausprobiert werden. Modellvorschläge und Anleitungen sind in großer Zahl vorhanden. Mitzubringen sind Wolle und Häkel- oder Stricknadeln.

20901

Stricken und Häkeln für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Anneliese Safraneck

10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr
Caritas Tagesstätte, Peter-und-Paul-Str. 49
Gebühr: 52,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.2025

20902

Stricken und Häkeln für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Anneliese Safraneck

8 Abende
Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr
Caritas Tagesstätte, Peter-und-Paul-Str. 49
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mi, 02.04.2025

20903

Nähmaschinen Führerschein

Anneliese Safraneck

Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 28,- EUR
Termin: Sa, 22.03.2025

Beinahe jede/r hat eine Nähmaschine zu Hause. Aber: Was kann meine Nähmaschine alles? Welche Stiche hat sie? Welche Nadeln für welches Material? Unterfaden/Oberfaden, Spule? Das alles sind Fragen, die beim Umgang mit der Nähmaschine auftreten können. An diesem Nachmittag können Sie Ihre eigene mitgebrachte Nähmaschine besser ken-

Kultur & Kreativität

nenlernen. Nach der Theorie nähen wir einen einfachen Stoffbeutel, der vielfach Verwendung finden kann. Eine Materialliste erhalten Sie nach der Anmeldung. Zum Schluss erhalten Sie dann Ihren "Nähmaschinen-Führerschein".

20904 Reißverschlusstaschen nähen für Kosmetik, Tablet, Ladekabel und sonstiges Krimskrams

Angelika Pfeiffer

Freitag, 13.00 - 16.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 20,- EUR
Termin: Fr, 21.02.2025

Taschen/Täschchen hat man nie genug. Über diese Mitbringsel freuen sich Freundinnen ebenfalls sehr. An diesem Nachmittag nähen wir zusammen diese Taschen, gerne auch aus einer alten Jeans und das Innenfutter aus einem Baumwollstoff. Bitte funktionstüchtige Nähmaschine, evtl. Stromverlängerungskabel, alte Jeanskleidungsstücke, vorhandene Baumwollstoffe/-stoffreste (nicht dehnbar), Reißverschlüsse, Nähgarne, Nähutensilien, wie Zuschneideschere, Maßband, Lineal, Schreibutensilien usw. sowie, falls vorhanden, Perlen, Bänder oder andere Accessoires mitbringen.

Frisur, Kosmetik, Mode & Style

Make- Up

Diese Kurse richten sich an Frauen ab 50 Jahren, für die Make-up keine Frage des Alters ist. Tatsache ist, dass mit dem richtigen Make-up alle Frauen jünger, frischer und strahlender aussehen, wenn man die richtige Technik beherrscht! Reifere Haut und Make-up schließen sich auf keinen Fall aus. Wahr ist aber, dass bei reiferer Haut mit weniger oft mehr bewirkt werden kann. Freuen Sie sich auf ein natürliches Make-up, das Ihre Persönlichkeit unterstreicht und hier und da mit einfachen Beautytricks ein paar Erscheinungen des Lebens wegzaubert. Das Ergebnis ist ein strahlendes Aussehen, das Ihr Alter im Personalausweis in Frage stellt.

20001

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

Kerstin Glasauer

Dienstag, 09.30 - 12.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 23,- EUR
zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR,
bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Di, 21.01.2025

20002

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

Kerstin Glasauer

Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 23,- EUR
zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR,
bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Di, 13.05.2025

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

20003

"Easy Beauty - mit Tipps für das strahlende Frühlings Make-up

Kerstin Glasauer

Donnerstag, 17.30 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 23,- EUR
zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR,
bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Do, 20.03.2025

20004

"Easy Beauty - mit Tipps für ein leichtes Sommer Make-up perfekt für die Reisezeit"

Kerstin Glasauer

Donnerstag, 17.30 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 23,- EUR
zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR,
bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Do, 26.06.2025

Kultur & Kreativität

20004 D

Frisurenworkshop für Mädchen ab 10 Jahren

Heike Aichert

Freitag, 16.00 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 18,- EUR
Termin: Fr, 11.04.2025

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.

20005

Frisurenworkshop für Erwachsene

Heike Aichert

Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Mi, 04.06.2025

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.

Plastisches Gestalten

20801

Arbeit mit Porzellan

Andreas Reuter

4 Abende
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: 56,- EUR
Töpferwerkstatt, Bannweideweg 4, 76646 Bruchsal
(im Keller der Firma Schattenvielfalt)
Beginn: Di, 13.05.2025

zzgl. ca. 10,- / 20,- EUR Materialkosten (falls Sie Großes vorhaben) vor Ort an den Dozenten zu bezahlen.

Wenn Sie Freude am Herstellen von kleinen Kostbarkeiten aus dem edlen Material Porzellan haben, können Sie an diesen 4 Abenden den etwas eigensinnigen Werkstoff kennenlernen. Unter fachkundiger und individueller Anleitung besteht die Möglichkeit, Porzellangefäße in Aufbautechnik oder an der Scheibe (hier sind Vorkenntnisse erforderlich) herzustellen. Es werden verschiedene Oberflächendekorationen vermittelt und angewendet, um eigene Ideen gelingend umzusetzen.

Kunsth Handwerk

21001

Kreativ- und Holzwerkstatt - für die Frau

Gerdi Kistner

6 Abende
Freitag, 17.00 - 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 3
Gebühr: 112,- EUR
zzgl. ca. 12,- EUR Materialkosten
Beginn: Fr, 14.02.2025

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit Ihre Ideen mit Holz und weiteren Materialien in die Tat umzusetzen. Egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittene - hier sind alle willkommen!

Im Mittelpunkt steht der Umgang mit verschiedenen Sägen, wie der Dekopiersäge, Bandsäge und Handstichsäge. Sie lernen sicher und gezielt mit diesen Werkzeugen zu arbeiten und Ihre Projekte Schritt für Schritt zu realisieren. Gemeinsam setzen wir Ihre individuellen Ideen und Wünsche um - ob es sich um kleine Möbelstücke oder praktische Alltagsgegenstände handelt. Neu in diesem Kurs. Wir erweitern unser Spektrum und arbeiten zusätzlich mit Materialien wie Ton, Gips und Baumwollstoffen. So können Sie Ihre handwerklichen Fähigkeiten weiterentwickeln und neue Techniken ausprobieren. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und erleben Sie die Freude am handwerklichen Arbeiten in einer entspannten und unterstützenden Atmosphäre.

Kultur & Kreativität

21002

Goldschmieden Schnupperkurs

Ludmilla und Jonas Herrmann

Montag, 17.30 - 22.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 32,- EUR

zzgl. Mietgebühr für Werkzeuge und Maschinen ca.

18,- EUR, sowie ca. 35,- bis 90,- EUR Kosten für

einen einfachen Silberring

Termin: Mo, 31.03.2025

Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt, dadurch wird gewährleistet, dass alle Teilnehmenden optimal betreut werden können. Werkzeuge und Maschinen sowie das Material (Silber 925) werden von der Goldschmiedin und Schmuck-Designerin zur Verfügung gestellt und am Ende des Kurses berechnet. Die Berechnung des Silbers erfolgt nach Gewicht des erstellten Schmuckstückes. Goldring auf Anfrage. Inhalt des Kurses ist, den Teilnehmenden die Grundkenntnisse des Goldschmiedens näher zu bringen. Diese sind u.a. sägen, feilen, schmieden, löten, polieren. Alle Kursteilnehmenden können das eigene Schmuckstück anfertigen (Ring, Ohrringe, Anhänger). Es wird darauf geachtet, dass alle Kursteilnehmende das Schmuckstück bis zur Beendigung des Kurses fertig gestellt haben.

21003

Silberschmuck leicht gemacht (silver clay Technik)

Ludmilla und Jonas Herrmann

Montag, 17.30 - 22.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 32,- EUR

zzgl. Mietgebühr für Werkzeuge und Maschinen

8,- EUR, sowie ca. 30,- bis 90,- EUR Kosten für ein

einfaches Schmuckstück

Termin: Mo, 30.06.2025

Idealer Kurs für Einsteiger*innen. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt, dadurch wird gewährleistet, dass alle Teilnehmenden optimal betreut werden können. Werkzeuge und Maschinen sowie das Material werden von den Dozierenden zur Verfügung gestellt und am Ende des Kurses nach Verbrauch berechnet. In diesem Kurs können Sie sich kreativ voll entfalten. Schmuckstücke wie in Ton formen aus einer Silverday Modelliermasse, die dann im Kurs gebrannt werden. Sie können sich einfach und schnell Unikate 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.

21201

Abenteuer Evolution 1

Wo kommen wir her?

Die Entstehung der Erde

- Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Bernhard Potthoff

Samstag, 09.00 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 33,- EUR

Termin: Sa, 18.01.2025

Unsere Erde ist kein ruhiger Planet. Sie ist immer in Bewegung und zeigt es uns deutlich mit Erdbeben und vor allem mit aktiven Vulkanen. Wir werden in das Innere der Erde vordringen und versuchen die Ursachen für ihre Ruhelosigkeit zu ergründen. Dabei werden wir uns auch auf eine Zeitreise begeben, die uns weit zurück bis zur Entstehung unseres Planeten bringen wird. Wir werden mit Erstaunen feststellen, dass die Entwicklungsgeschichte der Erde eng mit der Entwicklungsgeschichte des Lebens verbunden war und somit auch wesentlichen Einfluss auf die Evolution des Menschen hatte. Bringt bitte ein Vergrößerungsglas oder eine Lupe (falls vorhanden) mit und tragt Kleidung, die schmutzig werden kann.

21202

Abenteuer Evolution 2

Wo kommen wir her?

Die Entwicklung des Lebens

- Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Bernhard Potthoff

Samstag, 09.00 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 33,- EUR

Termin: Sa, 15.03.2025

zzgl. Materialkosten ca. 2,- EUR, beim Dozenten zu bezahlen

Wenn wir die Lebewelt auf unserer Erde betrachten stellt sich die Frage: Warum ist es so wie es ist? Woher kommt die Vielfalt an Tieren und Pflanzen? Wie entstehen neue Arten und warum sterben Arten aus? Welche Vorgänge der Evolution können wir heute noch beobachten? Um auf diese und mehr - Fragen Antworten zu finden, gehen wir in der Erdgeschichte weit zurück. Wir beginnen bei Anfängen des Lebens und betrachten die weitere Entwicklung der Lebensformen bis in die heutige Zeit. Dabei lernen wir sehr interessante Zeugen kennen, die uns noch aus der Urzeit "berichten" können. Bringt bitte

Kultur & Kreativität

mit: ein Vergrößerungsglas oder eine Lupe (falls vorhanden), eine leere Margarine-Schale (gespült, mit Deckel) und einen Schuhkarton (oder ähnlich zum Transport). Tragt Kleidung, die schmutzig werden kann!

21203

Abenteuer Evolution 3 Wo kommen wir her? Die Evolution des Menschen - Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Bernhard Potthoff

Samstag, 09.00 - 13.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 33,- EUR
Termin: Sa, 03.05.2025

Ida, Ardy, Lucy und Fräulein Ples oder Nussknacker und Schwarzsädel. Wer hat diese Namen schon mal gehört und weiß, wer sich dahinter verbirgt? Ötzi!? Ja, den kennt man mittlerweile? Also werden wir der Sache nachgehen und die "Personen", die hinter diesen Namen stecken, kennenlernen. Dazu müssen wir weit zurück zu den Anfängen der Menschheit: wir erkunden die Entwicklungsgeschichte des Menschen anhand von Fossilien und Kulturzeugnissen wie Werkzeuge und Kunstwerke. Natürlich werden wir auch die Fundplätze von menschlichen Fossilien besuchen sowie die Lebensweise und Lebensbedingungen unserer Vorfahren betrachten. Somit begeben wir uns auf den langen Weg der Entwicklung vom Urmenschen zum "modernen" Menschen.

Bitte mitbringen: Bastelschere, Wasserfarben oder Wachsmalstifte, Kleidung die schmutzig werden kann oder einen Malerkittel

Audio- und sonstige Medienpraxis

21101

Fotografie - Grundkurs

Martin Günther

6 Kurstage
Montag, 18.30 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 77,- EUR
Montagstermine: Mo 10./17./24./31.03.2025
plus 2 Samstage: 15./22.03.2025, 9.00 - 12.00 Uhr
Beginn: Mo, 10.03.2025

Die Kursteilnehmer lernen den Aufbau und die Funktionsweise moderner Kameras kennen und ler-

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

21102

Fotografie - Fortgeschrittene

Martin Günther

6 Kurstage
Montag, 18.00 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 77,- EUR
Montagstermine: Mo 05./12./19.05.2025
plus 3 Samstage: 10./17./24.05.2025, 9.00 - 12.00 Uhr
Beginn: Mo, 05.05.2025

In diesem Workshop für fortgeschrittene Hobbyfotografen sollten Kenntnisse aus einem Einstiegskurs oder einem ähnlichen Kurs vorhanden sein. Wir arbeiten gezielt an z.B. der Erstellung bestimmter Bilderserien, bestimmter Bildwirkungen und Kompositionen oder die fotografische Erarbeitung eines Themas und lernen alles was nötig ist, um diese umzusetzen. Dieser Kurs ist einerseits die ideale Fortsetzung zum Einsteigerkurs - er ist aber ebenfalls geeignet für Fotografen, die bereits eine gewisse Fotopraxis besitzen und denen die Grundbegriffe nicht mehr fremd sind. In diesem Kurs geht es mehr um die praktische Fotografie und weniger um die Theorie, die nur noch angesprochen wird, wenn es notwendig ist. Während unserer gemeinsamen Fotoexkursionen werden diese Aufgaben gemeinsam umgesetzt und die theoretischen Kenntnisse angewendet. Die dabei entstehenden Fotografien werden an den Kursabenden besprochen und analysiert, sodass alle Teilnehmer Feedback erhalten und die Möglichkeit haben, sich kontinuierlich zu verbessern.

Kultur & Kreativität

21103

Fotopraxis - Tiere in der Wilhelma Stuttgart

Martin Günther

Freitag, 09.05.2025

Treffpunkt: 10.00 Uhr

Treffen der Teilnehmer am Eingang zur Wilhelma.

Fahrgemeinschaften können vorab gebildet werden

Ende: ca. 14.00 Uhr

Gebühr: 26,- EUR

In diesem Kurs lernst du, wie du unterschiedliche Tiere fotografieren kannst: Besonderheiten der Zoo- und Tierfotografie - Kameraperspektiven - Umgang mit schwierigen Lichtverhältnissen und Spiegelungen - Tipps zur Kameraausrüstung - Bildgestaltung und Fokussierung. Unsere Models sind die Tiere im Zoo und die Umgebung. Wir erarbeiten die richtigen Kameraperspektiven und Methoden der Bildgestaltung. Die bestehenden Lichtverhältnisse bauen wir in unsere Fotos ein. Richtige Fokussierung und Belichtungssteuerung sind ein weiterer Schwerpunkt der Veranstaltung. Wir besprechen, welches Zubehör für deinen Einsatzzweck wirklich Sinn macht. Aufgaben helfen, den Blick zu schärfen und gezielt die fotografischen Kenntnisse zu entwickeln. Voraussetzungen: Die Teilnehmer sollten Kenntnisse aus einem Einstiegsworkshop oder einem ähnlichen Kurs mitbringen.

Info: Digitale Kamera jeder Art ist mitzubringen.

Amateurfunk

Amateurfunk bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in einer spannenden und vielseitigen Welt der Technik und Kommunikation zu bewegen. Wir begleiten Sie zur Amateurfunkklasse N. Damit ist es Ihnen möglich, mit Funkgeräten weltweit zu senden und zu empfangen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

21104

Amateurfunklizenz Klasse N erwerben - Einstieg in die unbegrenzte Kommunikation

Kostenloser Informationsabend

Alois Hirsch

Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Termin: Di, 21.01.2025

Voranmeldung erforderlich

21105

Amateurfunklizenz Klasse N erwerben - Einstieg in die unbegrenzte Kommunikation

Alois Hirsch

12 Abende

Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Gebühr: 40,- EUR

Beginn: Di, 04.02.2025



© Amateur Radio Club, Ortsverband Bruchsal

Jetzt anmelden unter www.vhs-bruchsal.de



Gesundheit

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

Die Übung in Achtsamkeit erleichtert uns selbst wahrzunehmen, anzunehmen und zu regulieren. Dies geschieht durch Wahrnehmungsübungen im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen. Sie lernen gezielt den Körper zu entspannen, dem Atem Raum zu geben und Gedanken loszulassen. Allein den Atem achtsam wahrzunehmen, vertieft die Atmung. Wenn sich der Atem vertieft, kann Ruhe und Gelassenheit einkehren. Wir öffnen uns für die schönen Augenblicke des Lebens und erhalten dadurch wertvolle Ressourcen. Dazu gehören auch die angebotenen Fantasiereisen. Sanfte Bewegungssequenzen aus dem Tai-Chi und dem Qigong sind insbesondere für Menschen, die einen sitzenden Beruf ausüben eine wunderbare Hilfe, den Körper zu entspannen.

30101 Die freundliche Kraft der Achtsamkeit

Volker Windbühl

5 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Do, 09.01.2025

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

30102 Die freundliche Kraft der Achtsamkeit

Volker Windbühl

10 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 100,- EUR
Beginn: Do, 13.02.2025

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

30103 Die freundliche Kraft der Achtsamkeit

Volker Windbühl

5 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Do, 26.06.2025

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

Die freundliche Kraft der Achtsamkeit - Der Umgang mit alltäglichen Ängsten

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie stressigen Alltagssituationen entspannter entgegenblicken können. Situationen wie beispielsweise "zu spät Kommen" erzeugen Stress. In diesem Seminar will ich Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie in solchen Momenten einen kühlen Kopf bewahren und inwiefern Ihr Körper Sie hierbei unterstützen kann. Dies ist ein Übungsprozess und dieses Seminar kann ein Beginn dazu sein.

30104

Volker Windbühl

Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum,
Seminarraum 2
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Sa, 22.03.2025

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und warme Socken.

30105

Volker Windbühl

Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum,
Seminarraum 2
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Sa, 28.06.2025

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und warme Socken.

Tai-Chi

Mit der Übung des Tai-Chi hat man gute Chancen, sein ganzes Leben lang fit zu bleiben, Stress abzubauen und von der beruhigenden Wirkung der Bewegungsabläufe zu profitieren. Die uralte Kampfkunst hilft nachweislich, die Muskelkraft des ganzen Körpers zu verbessern. Sie soll die Mobilität und das Gleichgewicht verbessern, beides ist gerade mit zunehmendem Alter von Bedeutung. Erhöht man die Dynamik der Übungen, kann man Tai-Chi sogar als sanftes Cardio-Training einsetzen. Tai-Chi ist die perfekte Mischung aus Bewegung und Meditation: wir lernen tänzerische Bewegungsmuster, wir üben aber auch Körperskulpturen, wir lernen uns in alle Richtungen auszudehnen und dabei immer wieder die Mitte zu finden.

30106 Wege aus dem Stress: Einführungskurs Tai-Chi

Volker Windbühl

5 Vormittage
Donnerstag, 17.15 - 18.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 23.01.2025

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und Decke oder Matte.

30107 Wege aus dem Stress: Einführungskurs Tai-Chi

Volker Windbühl

5 Vormittage
Donnerstag, 17.15 - 18.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 13.03.2025

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und Decke oder Matte.

Gesundheit

30108

Einführung in die Bewegungskunst des Tai- Chi

Volker Windbühl

Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 28,- EUR
Termin: Sa, 31.05.2025

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

Bitte mitbringen: *Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Matte.*

Qi Gong

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



© michelangelo/stock.adobe.com

30109

Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert

10 Vormittage
Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.2025

Bitte mitbringen: *Gymnastikschuhe oder dicke Socken.*

30110

Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert

10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Sancta Maria, Aula
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.2025

Bitte mitbringen: *Gymnastikschuhe oder dicke Socken.*

30111

Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert

10 Vormittage
Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

Bitte mitbringen: *Gymnastikschuhe oder dicke Socken.*

30112

Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert

9 Vormittage
Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Mo, 28.04.2025

Bitte mitbringen: *Gymnastikschuhe oder dicke Socken.*

Gesundheit

30113

Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert

9 Vormittage
Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Mi, 30.04.2025

Bitte mitbringen: *Gymnastikschuhe oder dicke Socken.*

30114

Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert

9 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Sancta Maria, Aula
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Mi, 30.04.2025

Bitte mitbringen: *Gymnastikschuhe oder dicke Socken.*

30115

Qigong "Spiel der 5 Tiere"

Manuela Erbrecht

12 Abende
Montag, 17.45 - 19.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 120,- EUR
Beginn: Mo, 03.02.2025

Die konzentrierten und meditativen Bewegungsübungen des Qigong bewirken die Regulierung und Stärkung des gesamten Organismus im Sinne einer Gesundheitsgymnastik. Das Charakteristische bei dem Qigong-Verfahren "Spiel der 5 Tiere" ist bzw. sind die Imitationen der Eigenschaften dieser Tiere, die sich ebenfalls widerspiegeln in den Urkräften der Natur. So soll u.a. die Geschmeidigkeit eines Hirsches, die Gewandtheit eines Affen, die Ruhe und Langsamkeit eines Bären sowie die Sorglosigkeit und Langlebigkeit eines Kranichs erlernt bzw. nachge-

ahmt werden. Forschungsergebnisse belegen, dass die Übungen des Qigong einen fördernden Einfluss auf das Körper-Seele-Geist-System des Menschen haben. Auf Wunsch kann ein Skript zur Gedächtnisstütze an die Teilnehmer verteilt werden.

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert, d.h. bei regelmäßiger Teilnahme kann dieser Kurs von den Krankenkassen bezuschusst werden!

Bitte mitbringen: *Hallensportschuhe oder rutschfeste Socken, ein Getränk und in bequemer Kleidung kommen.*

Entspannung

In diesem Seminar erlernen wir den Umgang mit Stress auf eine neue Art und Weise, nämlich durch eine Kombination von Akkupressur (Druckpunkt Massage), japanischem Heilströmen und Atemtechniken. Dadurch können wir eine innere Balance wieder herstellen, in dem unser Nervensystem lernt, bei Überlastung herunter zu fahren. Es ist wichtig, diese Stressregulation zu beherrschen, bevor wir in Stress geraten. Ich lade Sie ein, diese Methode zur Selbstregulation zu erlernen und dabei noch einiges Neues über Ihr Nervensystem zu erfahren.

30116

Entspannen mit Akkupressur und japanischem Heilströmen

Volker Windbühl

Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Sa, 10.05.2025

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Decke und warme Socken.*

30117

Entspannen mit Akkupressur und japanischem Heilströmen

Volker Windbühl

Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Sa, 05.07.2025

Bitte mitbringen: *Bequeme Kleidung, Decke und warme Socken.*

30118

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

Martin Noll

Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 34,- EUR
Termin: Sa, 15.02.2025

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen und in einen Zustand angenehmer, ruhiger Wachheit zu gelangen. Dieses "Bei sich selbst sein" entstresst uns und fördert z.B. die Fähigkeit zu persönlichen Einsichten zu kommen und bessere Entscheidungen zu treffen. Wir praktizieren verschiedene, für jedes Alter durchführbare Meditationsmethoden, um die für Sie wirkungsvollsten herauszufinden. Sie lernen, wie man dabei richtig und zugleich bequem im körperlichen Schwerpunkt sitzt (auf Stuhl oder Boden). Außerdem bekommen Sie wichtige Informationen zum richtigen Verständnis und der Wirkungsweise von Meditation.

Bitte mitbringen: *Zwei dicke Decken zur Sitzerrhöhung.*

Gesundheit

30119

Fußreflexzonenmassage

Jutta Brenneisen

Samstag, 10.00 - 14.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 42,- EUR
Termin: Sa, 05.04.2025

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und ein Stuhlkissen zum Auflegen der Füße.

Yoga

Yoga bietet als ganzheitliche Praxis mit seinen Körperübungen vielfältige Ansatzmöglichkeiten, um Verspannungen sowie Blockaden des Atems und des Energiehaushaltes zu bewältigen. Die Übungen in diesem Kurs werden spannkraftig, aber ohne Leistungsdruck ausgeführt. Neben einem speziellen, individuell gestalteten Tageskonzept bekommen die Teilnehmenden eine Fülle von Anregungen, wie sie mit Hilfe von Yogaübungen wieder mehr Kraft für die Bewältigung des Alltags finden können.

30120

Yoga in der Mittagspause

Sophie Sutter

4 Mittage
Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 30,- EUR
Beginn: Di, 07.01.2025

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

30121

After Work Yoga

Isabel Hummel

10 Nachmittage
Mittwoch, 16.45 - 17.45 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.2025

Kräftigende und lösende Körperübungen verbunden mit Achtsamkeit, Atemübungen, Meditation und Entspannung lassen den Arbeitstag ausklingen und führen zur Ruhe. Vom Tun zum Sein, vom Außen nach Innen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Yogablöcke, falls vorhanden.

30122

Yoga - freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher

10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 52,- EUR
Beginn: Di, 14.01.2025

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

30123

Yoga - freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher

10 Abende
Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 52,- EUR
Beginn: Di, 14.01.2025

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

30124

Yoga - freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher

10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 52,- EUR
Beginn: Di, 08.04.2025

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

30125

Yoga - freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher

10 Abende
Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 52,- EUR
Beginn: Di, 08.04.2025

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

30126

Mit Yoga in den Tag

Ursula Budgareit

10 Vormittage
Freitag, 08.30 - 09.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 86,- EUR
Beginn: Fr, 10.01.2025

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke und bequeme Kleidung.

Yoga 50+

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem für Körper, Geist und Seele, was gerade ab 50 dazu beitragen kann Beweglichkeit und Kraft zu verbessern. Durch Atem- und Entspannungstechniken können Sie Stress und Anspannung entgegenwirken. Die Yogaübungen unterstützen, eine seelisch-geistige Ausgewogenheit und Wohlbefinden zu er-

Gesundheit

reichen. Dieses bewusste Innehalten und das "zu sich kommen" ist in unserer hektischen, schnelllebigen Welt ein kostbares Geschenk. Die Übungen und Kursinhalte werden den Voraussetzungen der Teilnehmer*innen angepasst, damit alle davon profitieren können.

30127 Mit Yoga in den Tag

Ursula Budgereit

11 Vormittage
Freitag, 08.30 - 09.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 96,- EUR
Beginn: Fr, 04.04.2025

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Decke und bequeme Kleidung.

30128 Yoga 50+

Susanne Münn

12 Abende
Montag, 16.00 - 17.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 84,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, bequeme Kleidung und Decke oder evtl. Kissen.

30129 Yoga 50+

Susanne Münn

11 Abende
Montag, 16.00 - 17.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Mo, 28.04.2025

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, bequeme Kleidung und Decke oder evtl. Kissen.

Hatha-Yoga

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.

30130 Hatha-Yoga

Dieter Bender

12 Abende
Montag, 19.45 - 21.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 98,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

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

30131 Hatha-Yoga

Dieter Bender

12 Abende
Montag, 19.45 - 21.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 98,- EUR
Beginn: Mo, 28.04.2025

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.

Power Yoga

30132 Vinyasa Power Yoga

Christina Sämann

10 Abende
Mittwoch, 18.30 - 19.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.2025

Beim Vinyasa Power Yoga handelt es sich um einen dynamischen und körperbetonten Yoga-Stil, der vor allem für Kraft, Ausdauer, Energie und Flexibilität steht. Die Bewegungen und

Übergänge zwischen den einzelnen Asanas (Körperübungen) werden fließend ausgeführt und folgen dem Rhythmus der Ein- und Ausatmung. Wie alle Yoga-Formen zielt auch Power Vinyasa Yoga darauf ab, den Körper, Geist und die Seele in Einklang zu bringen. Das Praktizieren stärkt zudem die Konzentration und schult die Kondition, Achtsamkeit und das Körperbewusstsein. Die Stunde endet mit einer Schlusssentspannung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogablock und Decke für die Schlusssentspannung.

Glück

30133 Zeit für Glück

Carmen Klemt

Samstag, 14.00 - 16.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Sa, 08.02.2025

Bist du glücklich? Dann sei es weiterhin. Wenn du aber unglücklich bist, dann ändere was dran. Dazu ist es nie zu spät. Wissenschaftliche Studien belegen, dass wir Glück nur begrenzt im Außen finden. Besitz, Geld oder sonstige Annehmlichkeiten machen uns nur kurzfristig zufrieden. Der wahre Schlüssel zum Glück liegt in uns und wartet darauf, aktiviert zu werden. Wie geht das? Durch unser aktives und bewusstes, positives Verhalten und Mitwirken. In diesem Workshop stelle ich dazu die PERMA-Studie vor und Sie erfahren, was Sie selbst für Ihr Glück und damit auch Ihr Wohlbefinden tun können. Natürlich profitiert auch die Gesundheit davon. Dazu gibt es praktische Tipps, Übungen und Impulse.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, Getränk.

Gesundheit

30134

Mach dich positiv - die Kraft unserer Gedanken!

Carmen Klemt

Samstag, 14.00 - 16.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 18,- EUR
Termin: Sa, 15.03.2025

Positiv zu denken bedeutet nicht, dass du immer gute Laune haben musst. Das ist auch gar nicht möglich. Es bedeutet lediglich, dass du dir an schlechten Tagen bewusst machst, dass auch wieder gute Tage kommen werden. In diesem Workshop werden wir mit Glaubenssätzen und Affirmationen arbeiten, um eine positive Ausrichtung zu stärken. Mithilfe von Klangschalen können wir uns aus negativen Gedanken befreien und dafür neue positive Impulse setzen. Diese kraftvolle Möglichkeit unterstützt unseren Selbstwert und bewirkt eine positive Entwicklung unseres Glücksgefühls. Denn alles beginnt mit unseren Gedanken - sie erschaffen deine (neue) Realität!

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, Getränk, warme Socken.

30135

Dein Glücksmoment

Carmen Klemt

Samstag, 13.30 - 15.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 18,- EUR
Termin: Sa, 12.04.2025

Wünschst du dir eine kleine Auszeit vom Alltag? Mit Atem- und Achtsamkeitsübungen bringst du dich in einen ruhigen und angenehmen Zustand. Du erfährst, wie du Glücksgefühle aktivierst und was du für einen guten und erholsamen Schlaf tun kannst. Außerdem geht es um deine Bedürfnisse. Kennst du sie? Du kannst herausfinden, was du wirklich brauchst und was du tun kannst, um sie zu erfüllen. Zum Abschluss gehst du mithilfe mei-

ner Klangschalen auf eine entspannte Fantasiereise. Ein Nachmittag für Wohlbefinden und Genuss für alle Sinne.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, Getränk, Isomatte, evtl. kleines Kissen, evtl. Decke, bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken.

Fitness

30201

Kids Dance - Kindertanz von 7 bis 10 Jahren

Poonam Ahuja

10 Nachmittage
Dienstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 61,- EUR
Beginn: Di, 14.01.2025

Kids Dance / Kindertanz ist eine altersgerechte, spielerische und tänzerische Methode um Kraft, Balance, Koordination und Feinmotorik zu trainieren, nebenbei wird die Wahrnehmung sensibilisiert. Dieser Kurs soll Kindern die Freude und den Spaß an tänzerischer Bewegung näherbringen.

30202

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder von 6 - 11 Jahren

Sascha Kimling

2 Vormittage
Samstag, 10.00-11.30 Uhr
Sonntag, 10.00-11.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 20,- EUR
Termine: 12./13.04.2025

Kinder sollen sicher sein vor Belästigungen, Gewalt und Übergriffen aller Art. Nicht verängstigte und in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte Kinder, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Hier lernen sie alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensitu-

ationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wirkungsvoll nachgespielt wie zum Beispiel: "Belästigung auf dem Schulhof", "Nachhauseweg", "An Haltestellen". Sehr wichtig ist das Stimm- und Schreitraining und nicht zuletzt einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken. Zur Stärkung der Reaktion und des Selbstbewusstseins werden Spiele und Übungen gemacht.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe.

Bauch- Beine- Po

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

30203

Bauch-Beine-Po

Natallia Shkadarevich

13 Abende
Donnerstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Do, 09.01.2025

Bitte mitbringen: Matte und Hallensportschuhe.

30204

Bauch-Beine-Po

Natallia Shkadarevich

9 Abende
Donnerstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Do, 08.05.2025

Bitte mitbringen: Matte und Hallensportschuhe.

Zumba

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 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.

30205

Zumba® Fitness

Natallia Shkadarevich

13 Abende
Donnerstag, 18.10 - 19.10 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Do, 09.01.2025

Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

30206

Zumba® Fitness

Natallia Shkadarevich

9 Abende
Donnerstag, 18.10 - 19.10 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Do, 08.05.2025

Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

Wirbelsäulengymnastik

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.

30207

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser

10 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Di, 07.01.2025

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30208

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser

10 Vormittage
Dienstag, 10.10 - 11.10 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Di, 07.01.2025

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30209

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser

10 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Di, 29.04.2025

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30210

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser

10 Vormittage
Dienstag, 10.10 - 11.10 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Di, 29.04.2025

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Für jedes Alter geeignet!

30211

Pilates

Petra Kiefer

10 Vormittage
Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Do, 23.01.2025

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

Gesundheit

30212

Pilates

Petra Kiefer

8 Vormittage
Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 43,- EUR
Beginn: Do, 08.05.2025

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

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

Fitness

30213

Fitnessgymnastik

Petra Kiefer

11 Abende
Montag, 19.30 - 20.30 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Mo, 20.01.2025

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30214

Fitnessgymnastik

Petra Kiefer

9 Abende
Montag, 19.30 - 20.30 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mo, 05.05.2025

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Bauch - Beine - Po

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: 53,- EUR
Beginn: Mo, 20.01.2025

Bitte mitbringen: Eine Gymnastikmatte und ein Dynaband.

30216

Bauch - Beine - Po und Rücken

Petra Kiefer

9 Abende
Montag, 18.30 - 19.30 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mo, 05.05.2025

Bitte mitbringen: Eine Gymnastikmatte und ein Dynaband.

Feldenkrais

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

30217

Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger

10 Vormittage
Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 09.01.2025

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

30218

Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger

10 Vormittage
Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 27.03.2025

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

In Zusammenarbeit mit der Outdoor- und Schneesport-schule Black Forest Magic

30219

Geführte

Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Thomas Bühler

Treffpunkt: 09.30 Uhr vor Ski-schule Black Forest Magic Feldberg
Ende der Wanderung ca. 14.15 Uhr
Feldberg
Gebühr: 39,- EUR
Termin: So, 09.02.2025, verbindlicher Ersatztermin: So, 16.02.2025
inkl. geführte Wanderung, Leihschneeschuhe, Teleskop-stöcke.

Anmeldeschluss:
04.02.2025

Infotelefon der Sportschule: 07664/6137700
Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic

Auf einer gemütlichen Wanderung durch verschneite Berg-landschaften und Schneeflä-chen lassen sich die ruhigen Ecken des Feldberges (Hoch-schwarzwald) entdecken. Die altbewährte Sportart des Schneeschuhlaufens ermög-licht eine kräftesparende Fort-bewegung im Tiefschnee und eignet sich für jede Alters-gruppe. Jugendliche können

nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. Nach einer kurzen Einweisung erfolgt die 3 – 4 stündige Wanderung, die von einem oder mehreren Schneeschuhführern begleitet wird. Diese stehen den Teilnehmer*innen während der Tour jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnehmer erhalten vom Veranstalter am Donnerstag direkt vor der Tour eine ausführliche Infomail mit Anfahrtsbeschreibung und Schneebericht. Sollten Sie diese Infomail nicht bis zu diesem Termin erhalten, dann wenden Sie sich am Donnerstagabend vor der Tour direkt telefonisch an den Veranstalter Tel.: 07664 613 7700. Bei Fragen im Vorfeld kann der Veranstalter direkt kontaktiert werden. Teilnahme auf eigene Gefahr. Die Selbstanreise ist erforderlich.

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

Körperhaltung/ Gedächtnistraining/ Augen- und Hörtraining

30301
Körperhaltung verbessern - ohne Training
Alexandertechnik zum Kennenlernen
Workshop mit Vortrag und Demonstration der Handson-Methode

Andreas Reuter

Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Di, 25.03.2025

Voranmeldung erforderlich

Die Alexander-Technik ist wirklich eine wertvolle Methode, um das Körperbewusstsein zu schulen und unbewusste Gewohnheiten zu erkennen. Durch die Fokussierung auf die eigene Haltung und Bewegung können viele Beschwerden, wie Rücken- oder Nackenschmerzen, gelindert werden. Indem man lernt, den Körper auf natürliche Weise auszurichten und angemessene Muskelspannung zu finden, wird nicht nur die körperliche Gesundheit gefördert, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden. Es ist ein ganzheitlicher Ansatz, der sowohl körperliche als auch mentale Aspekte anspricht und das Vertrauen in die eigene Körperwahrnehmung stärkt.

30302
Superhirn - Namen und Gesichter merken

Helmut Lange

Dienstag, 19.00 - 21.30 Uhr
Online
Gebühr: 22,- EUR
Termin: Di, 11.03.2025

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können. Der Dozent

benutzt die Plattform edudip. Diese Plattform ist browserbasiert. Die Webinare finden auf alle Fälle statt. Vor Beginn erhalten Sie von der VHS den Teilnahme-Link.

30303
Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler)

Helmut Lange

Dienstag, 16.00 - 18.00 Uhr
Online
Gebühr: 22,- EUR
Termin: Di, 18.03.2025

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks. Der Dozent benutzt die Plattform edudip. Diese Plattform ist browserbasiert. Die Webinare haben eine Durchführungsgarantie. Vor Beginn erhalten Sie von der VHS den Teilnahme-Link.

30304
Augentraining bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung

Caroline Ebert

Freitag, 16.00 - 18.00 Uhr
Online
Gebühr: 29,- EUR
Termin: Fr, 16.05.2025

Gesundheit

Täglich 15 Minuten Augentraining wirken sich bereits positiv auf die Augen aus, ganz egal wie hoch Ihre Brillenwerte sind und wie lange Sie schon Brillenträger sind. In diesem Kurs zeige ich Ihnen die effektivsten Augenübungen, die Sie spielend leicht in Ihren Alltag einbauen können. Finden Sie heraus, welche Übungen für Sie am geeignetsten sind und Ihnen Freude bereiten und lernen Sie alternative Methoden kennen, die Ihre Sehkraft positiv beeinflussen. Inhalt: Augenübungen bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und für Hornhautverkrümmung, Entspannungsübungen für die Augen, Gehirnintegrationsübungen, Fusionsübungen, Körpererentspannungstechniken und Integration von Sehübungen im Alltag. Den Zoom-Link zur Teilnahme erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

30305 Was ist Hörtraining?

Andreas Ebert

Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr
Online
Gebühr: 29,- EUR
Termin: Fr, 23.05.2025

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Hörfähigkeit mit einfachen Übungen stärken können. Es wird Ihnen gezeigt, wie Hörprobleme entstehen können und was Sie tun können, wenn sich Ihr Hörvermögen bereits reduziert hat. Auch ist es interessant die Ursachen im Leben zu erkennen und ggf. zu ändern, die zu einer Hörveränderung geführt haben. Hierbei erklärt Ihnen Andreas Ebert die Zusammenhänge zwischen Veränderungen des Hörens durch unterschiedlichste Ursachen und deren Verarbeitung im Gehirn. Der Kurs eignet sich für alle Menschen mit verän-

dertem Hörvermögen, für Menschen die bereits ein Hörgerät tragen, Menschen mit Tinnitus, Hörsturz, sowie für Menschen die sehr geräuschempfindlich sind und sich durch Geräusche stark gestresst fühlen. Den Zoom-Link zur Teilnahme erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Essen und Trinken

Bruchsal

30501 Einführung in die Japanische Teezeremonie Präsentation der Zeremonie und Matcha Zubereitung

Mayumi Inayama-Thenent

Samstag, 14.00 - 16.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 22,- EUR inkl. 10,- EUR
Materialkosten
Termin: Sa, 22.02.2025

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

Info:

Die Lebensmittelkosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden.

30501 B Thailändische Küche - neue Rezepte-

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche
Gebühr: 25,- EUR
zzgl. ca. 16,- EUR
Lebensmittelkosten, bei der
Dozentin zu bezahlen.
Termin: Do, 16.01.2025

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

Bitte mitbringen: *Geschirrtuch, Restbehälter, Schürze und ein scharfes Messer.*

30502 B Hello to our English Baking Course!

Beate Essafi

Sonntag, 14.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche
Gebühr: 25,- EUR
zzgl. ca. 21,- EUR
Lebensmittelkosten, bei der
Dozentin zu bezahlen.
Termin: So, 09.02.2025

Join us for a delightful baking experience where you'll learn to create delicious baked goods. After the baking session, we'll gather to enjoy our creations, share stories, and savor the moment together. It's a perfect opportunity to relax, connect, and indulge in some tasty treats. I am looking forward to bake and enjoy with you! Please bring: a dish towel, a container for leftovers and a drink.

Gesundheit

30503 B

Sushi

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche
Gebühr: 25,- EUR
zzgl. ca. 18,- EUR
Lebensmittelkosten, bei der
Dozentin zu bezahlen.
Termin: Do, 27.02.2025

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, Schürze und ein scharfes Messer.

30504 B

Amerikanischer Osterkurs

Beate Essafi

Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche
Gebühr: 25,- EUR
zzgl. ca. 21,- EUR
Lebensmittelkosten, bei der
Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 08.03.2025

Willkommen zu unserem amerikanischen Osterkochkurs! In diesem Kurs lernen Sie alte Rezepte neu interpretiert kennen, Fleischhaltige aber auch vegetarische Rezepte, mit Süßkartoffeln, grünen Bohnen mit Ahornsafte, Pekannüssen, Zitrusfrüchten, Ananas und Kokosnuss. Wir backen Hummingbird cake, Lemon cornmeal cake und Ananasschinken sowie einige andere Gerichte. Neben dem Kochen und Backen werden wir auch Zeit für gesellige Gespräche und den Austausch über den "American way of Life" haben. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre

Kochkünste erweitern und gleichzeitig die festliche Atmosphäre der amerikanischen Osterzeit genießen möchten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und ein scharfes Messer.

Info

Die Lebensmittelkosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden.

30505 B

Ramadan kennen lernen

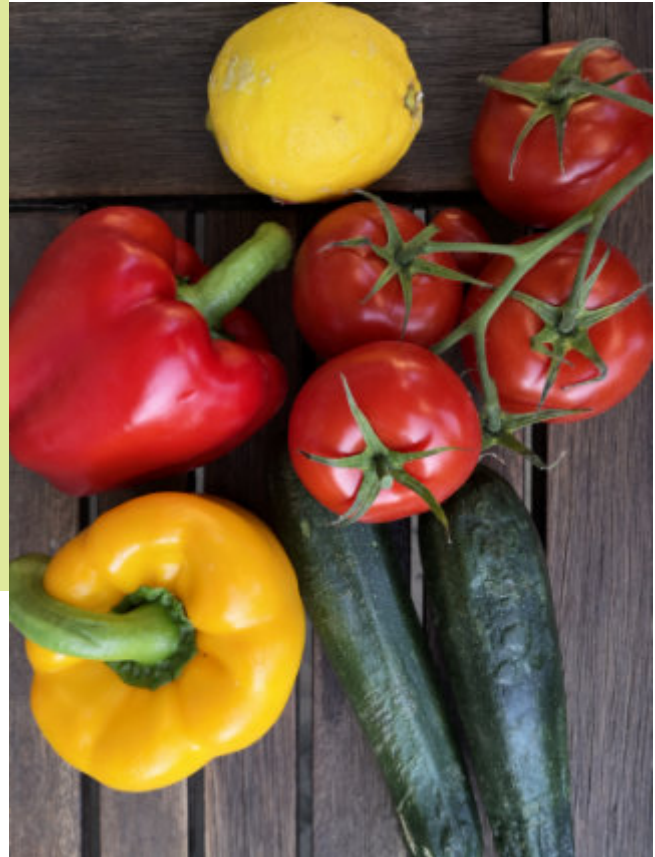
Beate Essafi

Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche
Gebühr: 25,- EUR
Termin: Sa, 22.03.2025
zzgl. ca. 21,- EUR
Lebensmittelkosten, bei der
Dozentin zu bezahlen.

Der Ramadan steht vor der Tür, eine Zeit des Fastens, der Besinnung und des Miteinanders. Um diese besondere Zeit kennen zu lernen, lade ich Sie herzlich zum Ramadan Kochkurs ein! In unserem Kurs werden wir gemeinsam traditionelle Gerichte zubereiten, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch das Herz und den Gaumen erfreuen. Erfahren Sie mehr über die Traditionen und

Bräuche, die mit dem Ramadan verbunden sind. Gemeinsames Essen: Am Ende des Kurses genießen wir die zubereiteten Speisen zusammen und feiern das Gelernte.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.



© privat

30506 B

Mittelmeerküche - Kulinarischer Streifzug durch Israel, Griechenland und die Türkei

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche
Gebühr: 25,- EUR
zzgl. ca. 18,- EUR
Lebensmittelkosten, bei der
Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr. 21.02.2025

Rezepte aus Israel, Griechenland und der Türkei. Wir kochen ein 4-Gänge-Menü aus marktfrischen Zutaten: frischer Fisch und Schalentiere, Lammfleisch/

Gesundheit

oder Geflügel und leckeres Gemüse. Zum Abschluss gibt es ein fruchtiges Dessert.

Bitte mitbringen: *Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und ein scharfes Messer.*

30507 B Indisch kochen - traditionell und ayurvedisch

Shalu Gupta

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche
Gebühr: 28,- EUR
zzgl. ca. 16,- EUR
Lebensmittelkosten, bei der
Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 29.03.2025

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.

Bitte mitbringen: *Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.*

Indien und Pakistan Die Grenzen - auch die kulinarischen - sind fließend

Indisches und pakistanisches Essen ist vielfältig, exotisch, durch aromatische Gewürzmischungen - den Masalas - geprägt, die man in Deutschland oft nicht so richtig kennt.

Feurige Gewürze, verführerische Düfte und scharfe Delikatessen, frisches Gemüse, Linsen, Fleisch und Fisch verbinden sich in der Küche Indiens und Pakistans zu

wahren Gaumenfreuden. Wir werden gemeinsam ein raffiniertes Menü zubereiten, z.B. herzhafte Pakoray, Mixed Vegetable Sabzi, im Hauptgang Biryani, traditionelle Daal, Chicken Karhai oder Chicken Tikka mit Beilagen wie Naan Brot und Basmatireis und natürlich zum Abschluss einen köstlichen süßen Nachtisch.

Bitte mitbringen: *Getränke, Messer, Geschirrtuch und Behälter für Reste.*

Alexandra Avunduk

30508 B

Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche
Gebühr: 36,- EUR
inkl. 18,- EUR Lebensmittelkosten
Termin: Fr, 04.04.2025

30501 E

Dienstag, 18.30 - 22.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Lehrküche, Zi. 011
Gebühr: 36,- EUR
inkl. 18,- EUR Lebensmittelkosten
Termin: Di, 25.03.2025

Vegetarischer Osterkochenkurs

Erleben Sie die Freude des Kochens mit unseren speziellen vegetarischen Osterrezepten. Gerade im Frühling hat man Lust auf frische Speisen, was bietet sich da mehr an, als auch Ostern frühlingfrisch vegetarisch zu genießen? Eiergerichte, frische Salate, vegetarischer Ersatz für den traditionellen Osterbraten, frische Kräuter in verschiedenen Variationen, einmal quer durch den frühlingshaften Markt.

Bitte mitbringen: *Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und ein scharfes Messer.*

Beate Essafi

30509 B

Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche
Gebühr: 25,- EUR
zzgl. ca. 21,- EUR
Lebensmittelkosten, bei der
Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 05.04.2025

30505 E

Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Lehrküche, Zi. 011
Gebühr: 25,- EUR
zzgl. ca. 21,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 29.03.2025



©M.studio - stock.adobe.com

30510 B

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

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche
Gebühr: 25,- EUR
zzgl. ca. 18,- EUR
Lebensmittelkosten, bei der
Dozentin zu bezahlen.
Termin: Mi, 07.05.2025

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

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

Koreanische Küche Liegt im Trend, ist hip - und das mit Recht

Koreas reiche kulinarische Tradition braucht sich hinter den bekannteren asiatischen Länderküchen nicht zu verstecken. Sie ist abwechslungsreich, voll spannender Aromen und ausgesprochen gesund. Für Genießer ist das eine Steilvorlage: Hier gibt es noch richtig was zu entdecken! In unserem Kochkurs füllen wir die weißen Flecken auf der kulinarischen Landkarte mit Kimchi, Bulgogi, Japaché, Bibimbap, Mandus & Co.

Dazu gehört zu einer typischen koreanischen Tafel neben verschiedenen Beilagen, "Ban-Tschan", immer auch

eine Schüssel Reis und stets auch eine würzig-scharfe Suppe.

Wir laden dazu ein, diese wunderbare Länderküche besser kennen und selbst nachkochen zu lernen.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Behälter für Reste.

Alexandra Avunduk

30502 E

Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Lehrküche, Zi. 011
Gebühr: 36,- EUR
inkl. 18,- EUR Lebensmittelkosten
Termin: Mi, 21.05.2025

30511 B

Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche
Gebühr: 36,- EUR
inkl. 18,- EUR
Lebensmittelkosten
Termin: Fr, 09.05.2025

30512 B

Marokkanischer vegetarischer Kochkurs

Beate Essafi

Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche
Gebühr: 25,- EUR
Termin: Sa, 10.05.2025
zzgl. ca. 21,- EUR
Lebensmittelkosten, bei der
Dozentin zu bezahlen.

Willkommen zu unserem marokkanischen Kochkurs, der Sie von einem köstlichen Frühstück bis zu einem festlichen Abendessen begleitet! In diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt und die Aromen der marokkanischen Küche kennen, die für ihre Gewürze, frischen Zutaten und traditionellen Zubereitungsmethoden bekannt ist. Wir beginnen den Tag mit einem typischen marokkanischen Frühstück, das unter anderem Bagrir und aromatischen Minz-

tee beinhaltet. Leichte Mittagsgerichte, wie z.B. gefüllte Teigtaschen. Ein festliches Dinner, mit Couscous mit Gemüse und einer Auswahl an marokkanischen Salaten sowie einer klassischen Tajine mit saisonalem Gemüse, das langsam in einem traditionellen Tontopf gegart wird. Zum krönenden Abschluss zaubern wir ein traditionelles Dessert. Egal, ob Sie ein Anfänger oder ein erfahrener Koch sind, dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erlernen und die marokkanische Gastfreundschaft zu erleben. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen zu kochen und beim gemeinsamen genießen von meinen Erfahrungen mit der Kultur des Landes zu erzählen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer sowie ein kleines steriles Marmeladenglas.

Info:

Die Lebensmittelkosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden.

30513 B

Mittelmeerküche - Kulinarischer Streifzug durch Italien, Spanien und Frankreich

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche
Gebühr: 25,- EUR
zzgl. ca. 18,- EUR
Lebensmittelkosten, bei der
Dozentin zu bezahlen.
Termin: Do, 22.05.2025

Gesundheit

Rezepte aus Italien, Spanien und Frankreich. Wir kochen ein 4-Gänge-Menü aus marktfrischen Zutaten: frischer Fisch und Schalentiere, Lammfleisch/ oder Geflügel und leckeres Gemüse. Zum Abschluss gibt es ein leckeres Dessert.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, Schürze und ein scharfes Messer.

30514 B Südstaaten Küche

Beate Essafi

Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Lehrküche
Gebühr: 25,- EUR
zzgl. ca. 21,- EUR
Lebensmittelkosten, bei der
Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 28.06.2025

Willkommen zu unserem aufregenden Südstaaten-Kochkurs! In diesem Kurs tauchen wir ein in die köstliche und vielfältige Küche der amerikanischen Südstaaten. Hier lernen Sie die Geheimnisse der traditionellen Rezepte. Gemeinsam werden wir Klassiker wie Grits with gravy oder Derby pie aber auch vegetarische Speisen zubereiten und dabei die Aromen und Zutaten entdecken, die die Südstaaten-Küche prägen. Egal, ob Sie ein erfahrener Koch sind oder gerade erst anfangen, dieser Kurs bietet für jeden etwas. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise und genießen Sie die herzliche Gastfreundschaft, die köstlichen Speisen der Südstaaten und Geschichten vom Leben dort.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und ein scharfes Messer.

30503 E Inkaküche Peruanisch kochen zwischen Alltag und Moderne

Alexandra Avunduk

Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrom-
bach, Lehrküche, Zi. 011
Gebühr: 36,- EUR
inkl. 18,- EUR Lebensmittelkos-
ten
Termin: Fr, 04.07.2025

Die moderne Inka-Küche ist das Ergebnis einer Vermischung traditioneller Rezepte und Zutaten aus dem Hochland Perus und der modernen Gourmetküche aus aller Welt.

Aus Produkten wie der Kartoffel, Mais, Chilischoten, Quinoa, Harina para Tamal (gemahlener weißer Mais) leckere und geschmackvolle Gerichte kochen ist die Herausforderung. Eine köstliche Auswahl an Rezepten sorgen für Überraschung: z.B. Tamales (gefüllter Maisteig in Bananenblättern), Ensalada Criolla (kreolischer Salat), Locro de Zapallo (Kürbiseintopf mit Käse mit Reis), oder lassen Sie sich begeistern von Anticuchos (marinierte und gegrillte Fleischspieße aus Rindfleisch), Chimichurri Criollo (Kräuter Dip), Papa a la huancaína (eine köstliche Gelbe-Chili-Käse Soße mit Kartoffeln) oder eine Causa Rellena (Kartoffel-Terrine mit Gemüsefüllung). Den Ausflug in die peruanische Küche beenden wir mit Leche Asada (ein cremiges Dessert aus Milchcreme). Wir bereiten davon eine Auswahl zu und beenden den Kurs mit der gemeinsamen Zubereitung des peruanischen National-Cocktails Pisco Sour.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Behälter für Reste.

30504 E Kochkurs für Männer zum Thema "Super Bowl"

Beate Essafi

Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrom-
bach, Lehrküche, Zi. 011
Gebühr: 25,- EUR
zzgl. ca. 21,- EUR Lebensmittel-
kosten, bei der Dozentin zu be-
zahlen.
Termin: Sa, 01.02.2025

Willkommen zu unserem speziellen Kochkurs für Männer! Hier dreht sich alles um das perfekte Super Bowl Erlebnis. Wir bereiten gemeinsam köstliche Snacks und Gerichte zu, die ideal für eine Super Bowl Party sind. Nach dem Kochen setzen wir uns zusammen, um die Leckereien zu genießen und uns über das Spiel auszutauschen. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und leckeren Abend!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und ein scharfes Messer.

30506 E Marokkanische Berberküche vegan Teil 2

Beate Essafi

Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrom-
bach, Lehrküche, Zi. 011
Gebühr: 25,- EUR
zzgl. ca. 21,- EUR Lebensmittel-
kosten, bei der Dozentin zu be-
zahlen.
Termin: Sa, 24.05.2025

Lecker, vielseitig und vegan. Varianten von marokkanischem Streetfood, Safran chorba, raffinierte Salate, Taktuka, Bistilla, ausgefallene Nachspeisen und traditionell zubereiteter Tee. Wie das funktioniert, werde ich Ihnen zeigen. Rezepte original aus Berberhand.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk, evtl. ein scharfes Messer sowie ein kleines steriles Marmeladeglas.



© privat

Hambrücken

30501 I Tapas und andere Köstlichkeiten der spanischen Küche

Cornelia Keller

Mittwoch, 17.30 - 21.30 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Lehrküche
Hambrücken
Gebühr: 25,- EUR
zzgl. ca. 17,- EUR
Lebensmittelkosten, bei der
Dozentin zu bezahlen.
Termin: Mi, 21.05.2025

Tapas, das sind kleine leckere Appetithäppchen, die in Spanien in den Tapas-Bars zu Wein, Sherry oder Bier gereicht werden, sie können auch eine kleine Mahlzeit ersetzen. Diese kleinen Köstlichkeiten erfreuen sich auch bei uns immer größerer Beliebtheit. Für die Herstellung verwenden wir marktfrisches Gemüse, Fleisch, Fisch und Schalentiere.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

Karlsdorf-Neuthard

30501 J "Italienische Gerichte des Frühlings"

Dr. Maria Schmitt

Freitag, 18.30 - 22.30 Uhr
Sebastianschule, OT
Neuthard, Schulküche
Gebühr: 26,- EUR
zzgl. ca. 20 EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr, 04.04.2025

Hier kocht die Lebensfreude! In diesem Kochkurs werden Sie in die Geheimnisse der "cucina italiana" eingeführt. Mit Hilfe der passenden Tipps und Tricks stehen die Zubereitung von Antipasto, Primo Piatto und Dolce der Saison auf dem Speiseplan. Kombiniert mit dem passenden Vino, genießen sie anschließend die hausgemachten Spezialitäten einer italienischen Großfamilie.

Bitte mitbringen: (Schürze), Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

30502 J "Italienische Gerichte des Sommers"

Dr. Maria Schmitt

Freitag, 18.30 - 22.30 Uhr
Sebastianschule, OT
Neuthard, Schulküche
Gebühr: 26,- EUR
zzgl. ca. 20 EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr, 04.07.2025

Hier kocht die Lebensfreude! In diesem Kochkurs werden sie in die Geheimnisse der "cucina italiana" eingeführt. Mit Hilfe der passenden Tipps und Tricks stehen die Zubereitung von Antipasto, Primo Piatto und Dolce der Saison auf dem Speiseplan. Kombiniert mit dem passenden Vino, genießen sie anschließend die hausgemachten Spezialitäten einer italienischen Großfamilie.

Mitzubringen sind:

(Schürze), Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

Info:

Die Lebensmittelkosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden.

Gesundheit



© privat

Kronau

30501 G Kinder-Back-Kurs "Schleckermäulchen" - für Mädchen und Jungs ab 6 Jahren

Petra Hoffner

3 Vormittage
Samstag, 11.00 - 12.30 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 45,- EUR
inkl. Material
Beginn: Sa, 22.03.2025

Wir backen leckere Butterkekse und verschiedene kleine Kuchen z.B. Muffins oder Hefengebäck. Dekorieren die Kekse mit bunten Einhörnern, Zuckerstreusel und Herzchen. Wir stellen Schokolollis und unsere eigene Schokolade her. Wir machen selbstgemachte Pizza, Pommes und Mini Burger.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und ein Getränk.

Unteröwisheim

30502 R Jerusalem - Sinnliche Küche des vorderen Orients

Alexandra Avunduk

Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 41,- EUR
inkl. 18,- EUR
Lebensmittelkosten
Termin: Fr, 28.03.2025

Gebackene Süßkartoffel mit geröstetem Blumenkohl oder Safranähnchen mit karamellisierten Zwiebeln und Kardamomreis nur zwei von Lieblingsrezepten aus dem Kochbuch "Jerusalem" von Yotam Ottolenghi.

Inzwischen hat Ottolenghi mehrere Restaurants, wo mit viel Liebe fürs Detail die orientalische Küche neu interpretiert wird, ohne ihre Wurzel zu verlieren. 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 .

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Behälter für Reste.

Philippsburg

30501 X Indische Kocherlebnisse

Sayani Roy Saha

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr
Realschule Philippsburg,
Hintereingang beim Parkplatz
Gebühr: 26,- EUR
zzgl. ca. 20,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr, 17.01.2025

Entdecken Sie die erstaunliche Welt der großartigen Rezepte und Kocherlebnisse neu. Engagieren, bereichern und entwickeln Sie Ihre indischen Kochkünste mit leckeren Rezepten wie z.B. Reisgerichte, Hähnchen Tikka Masala, Alu Matar ki Sabzi, frittierte Zwiebeln, Gewürztee und vieles mehr...

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

30502 X Indische Vegetarische Thali

Sayani Roy Saha

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr
Realschule Philippsburg,
Hintereingang beim Parkplatz
Gebühr: 26,- EUR
zzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr, 21.02.2025

Mit Thali wird ein indisches Gericht bezeichnet, das aus einer Auswahl verschiedener Gerichte besteht, die auf einer Platte serviert werden.

Zubereitet werden würziger Zitronenreis aus Südindien, Soja Nuggets (Chunks) Curry, frittierter Blumenkohl, Kichererbsen und Curry. Dazu gibt es Mango Lassi und Gewürztee und vieles mehr.

Hinweis: Für die Gerichte wird Milch und Joghurt verwendet.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste.

30503 X Indisches Festessen

Sayani Roy Saha

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr
Realschule Philippsburg,
Hintereingang beim Parkplatz
Gebühr: 26,- EUR
zzgl. ca. 20,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr, 23.05.2025

Indisches Essen unterscheidet sich vom Rest der Welt. Nicht nur im Geschmack, sondern auch in den Kochmethoden. Gewürze aus Indien sind bekannt für ihre Schärfe und werden großzügig verwendet. Aber wussten Sie, dass jedes einzelne Gewürz ernährungsphysiologische und medizinische Eigenschaften hat?

Zubereitet werden Hähnchen Biriyani, Hähnchen Tandoori, Raita, Mango Lassi und vieles mehr.

Hinweis: Für die Gerichte werden Sahne, Milch und Joghurt verwendet.

30501 X Indische Kocherlebnisse

Sayani Roy Saha

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr
Realschule Philippsburg,
Hintereingang beim Parkplatz
Gebühr: 26,- EUR
zzgl. ca. 20,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr, 17.01.2025

Entdecken Sie die erstaunliche Welt der großartigen Rezepte und Kocherlebnisse neu. Engagieren, bereichern und entwickeln Sie ihre indischen Kochkünste mit leckeren Rezepten wie z.B. Reisgerichte, Hähnchen Tikka Masala, Alu Matar ki Sabzi, frittierte Zwiebeln, Gewürztee dazu und vieles mehr...

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk

30502 X Indische Vegetarische Thali

Sayani Roy Saha

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr
Realschule Philippsburg,
Hintereingang beim Parkplatz
Gebühr: 26,- EUR
zzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr, 21.02.2025

Mit Thali wird ein indisches Gericht bezeichnet, das aus einer Auswahl verschiedener Gerichte besteht, die auf einer Platte serviert werden. Zubereitet werden würziger Zitronenreis aus Südin- dien, Soja Nuggets (Chunks) Curry, frittiertes Blumenkohl, Kichererbsen Curry und dazu gibt es das klassische Mango Lassi und Gewürztee und vieles mehr.

Hinweis: Für die Gerichte wird Milch und Joghurt verwendet.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste.

30503 X Indisches Festessen

Sayani Roy Saha

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr
Realschule Philippsburg,
Hintereingang beim Parkplatz
Gebühr: 26,- EUR
zzgl. ca. 20,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr, 23.05.2025

Indisches Essen unterscheidet sich vom Rest der Welt. Nicht nur im Geschmack, sondern auch in den Kochmethoden. Gewürze aus Indien sind bekannt für ihre Schärfe und werden großzügig verwendet. Aber wussten Sie, dass jedes einzelne Gewürz ernährungsphysiolo-

gische und medizinische Eigenschaften hat?

Zubereitet werden Hähnchen Biriyani, Hähnchen Tandoori, Raita, Mango Lassi und vieles mehr.

Hinweis: Für die Gerichte werden Sahne, Milch und Joghurt verwendet.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste.

Info in eigener Sache

Wir möchten Sie über die Regelung bezüglich der Kursgebühren und der Lebensmittelkosten unserer Kochkurse informieren und warum diese auch dann anfallen, wenn jemand leider nicht teilnehmen kann.

Kursgebühren und Lebensmittelkosten können nicht storniert werden, denn für unsere Kurse planen und kaufen unsere Kochkursleiterinnen alle Zutaten im Voraus ein, basierend auf der Anzahl der angemeldeten Personen. Diese Vorbereitung ermöglicht es uns, frische Zutaten und eine optimale Menge für alle bereitzustellen zu können. Da diese Kosten bereits entstanden sind, können wir sie leider nicht kurzfristig reduzieren wenn jemand nicht dabei sein kann.

Diese Regelung hilft uns fair und nachhaltig zu arbeiten, ohne Lebensmittel zu verschwenden oder die Kosten auf andere Teilnehmer umlegen zu müssen. Wir hoffen auf Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung, damit wir weiterhin tolle Kocherlebnisse für alle gestalten können.

Es besteht aber immer die Möglichkeit, den Platz an eine andere Person weiterzugeben.

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 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

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.

Sprache

Arabisch



Unser Lehrbuch:

Klett Verlag
Salam! neu A1/A2
ISBN 978-3-12-528835-5

40101

Arabisch A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Mohammad Karam

10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Campus 6, OG 210
Gebühr: 82,- EUR,
ermäßigt: 62,- EUR
Beginn: Mi, 19.02.2025

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

40102

Arabisch A1

Nassira Lathrache

12 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Campus 6, EG 112
Gebühr: 56,- EUR
ermäßigt: 42,- EUR
Beginn: Do, 23.01.2025

Lehrbuch: Salam! neu A1/A2,
ab Lektion 7/8

40103

Arabisch A2

Nassira Lathrache

12 Abende
Donnerstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Campus 6, EG 112
Gebühr: 56,- EUR
ermäßigt: 42,- EUR
Beginn: Do, 23.01.2025

Lehrbuch: Salam! neu A1/A2,
ab Lektion 14

Chinesisch



Unsere Lehrbücher:

Verlag für Volksbildung
Wir lernen Chinesisch, Kurs-
buch
ISBN 7-107-19163-2
Wir lernen Chinesisch, Arbeits-
buch
ISBN 7-107-19133-0

40201

Chinesisch A1 für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Xiaojun Gundermann-Han

5 Abende
Donnerstag, 19.45 - 20.45 Uhr
Campus 6, OG 212
Gebühr: 162,- EUR
ermäßigt: 122,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin
zu bezahlen.
Beginn: Do, 13.03.2025

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

Lehrbuch: Wir lernen Chine-
sisch, Kursbuch 1, ab Lektion 19

Deutsch



Unsere Lehrbücher:

Klett Verlag
Die neue Linie 1 A1.1
ISBN 978-3-12-607236-6
Die neue Linie 1 A1.2
ISBN 978-3-12-607237-3
Linie 1 A2.1
ISBN 978-3-12-607294-6
Linie 1 A2.2
ISBN 978-3-12-607295-3
Linie 1 B1.1
ISBN 978-3-12-607296-0
Linie 1 B1.2
ISBN 978-3-12-607297-7

Hueber Verlag

SICHER! AKTUELL B2.1,
Lektion 1-6
ISBN 978-3-19-601207-1
SICHER! AKTUELL B2.2,
Lektion 7-12
ISBN 978-3-19-621207-5
Sicher in Alltag und Beruf!
C1.1
ISBN 978-3-19-201209-9
Sicher in Alltag und Beruf!
C1.2
ISBN 978-3-19-221209-3

Info

40400

Kostenlose Beratung Deutsch

Doris Jerathe,

Dr. Cornelia Spallek

Freitag, 10.01.25,
13.30 - 15.30 Uhr
Samstag, 11.01.25,
10.00 - 13.00 Uhr
VHS Geschäftsstelle, Bürger-
zentrum,
Kostenlos, 0 EUR

Sie haben bereits Kenntnisse
in der deutschen Sprache und
fragen sich, welchen Volks-
hochschulkurs Sie wählen sol-
len? Bitte kommen Sie zu un-
serer kostenlosen Beratung
(Einzelgespräche mit Do-
zent*innen). Wir werden Ihnen
helfen, den Kurs zu finden,
der am besten für Sie geeig-
net ist. Um längere Wartezei-
ten zu vermeiden, ist es unbed-
ingt erforderlich sich unter
Tel.: 07251/79303 anzumel-
den und einen Termin zu ver-
einbaren. Können Sie den
Termin nicht wahrnehmen, bit-
ten wir Sie sich wieder abzu-
melden.

Sprache

Info:

Die VHS Bruchsal zurzeit keine Integrationskurse an. Bitte wenden Sie sich an die VHS Karlsruhe

Kompetenzstufe A1

40401 Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe A1 Kurs 1

Monika Bloching

24 Vormittage
Dienstag und Donnerstag
jeweils 09.30 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 3
Gebühr: 224,- EUR
ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Di, 18.02.2025

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A1.1

40402 Deutsch als Fremdsprache - Intensivkurs am Samstag Kompetenzstufe A1 Kurs 1

Doga Zeliha Turan

12 Tage
Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 224,- EUR
ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Sa, 22.03.2025

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A1.1

Kompetenzstufe A2

40403 Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe A2 Kurs 1

Doris Jerathe

32 Abende
Montag, Dienstag, Mittwoch,
Donnerstag
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 224,- EUR
ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Mo, 03.02.2025

Lehrbuch: Linie 1 A2.1

40404 Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe A2 Kurs 2

Doris Jerathe

32 Abende
Montag, Dienstag, Mittwoch,
Donnerstag
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 224,- EUR
ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Mi, 30.04.2025

Lehrbuch: Linie 1 A2.2

Kompetenzstufe B1

40405 Deutsch als Fremdsprache Intensivkurs am Samstag Kompetenzstufe B1 Kurs 2

Dr. Cornelia Spallek

12 Tage
Samstag, 11.00 - 15.00 Uhr
Altes Feuerwehrhaus,
Friedrichstr. 78
Gebühr: 280,- EUR
ermäßigt: 210,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.2025

Lehrbuch: Linie 1 B1.2

40406 Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B1 Kurs 2

Doga Zeliha Turan

24 Abende
Montag und Mittwoch
jeweils 18.00 - 20.00 Uhr
Campus 6, EG 108
Gebühr: 224,- EUR
ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Mo, 27.01.2025

Lehrbuch: Linie 1 B1.2

Kompetenzstufe B2

40407 Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B2 Kurs 1

Doris Jerathe

32 Nachmittage
Montag, Dienstag, Mittwoch,
Donnerstag
jeweils 16.30 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 224,- EUR
ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Mo, 03.02.2025

Lehrbuch: SICHER! AKTUELL B2.1, Lektion 1 - 6

40408 Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B2 Kurs 2

Doris Jerathe

32 Nachmittage
Montag, Dienstag, Mittwoch,
Donnerstag
jeweils 16.30 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 224,- EUR
ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Mi, 30.04.2025

Lehrbuch: SICHER! AKTUELL B2.2, Lektion 7 - 12

40409 Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B2 Kurs 2

Dr. Cornelia Spallek

24 Abende
Mittwoch und Donnerstag
jeweils 17.30 - 19.30 Uhr
Altes Feuerwehrhaus,
Friedrichstr. 78
Gebühr: 224,- EUR
ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Mi, 29.01.2025

Lehrbuch: SICHER! AKTUELL B2.2, Lektion 7 - 12

Sprache

Kompetenzstufe C1

40410 Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe C1 Kurs 1 Kompaktkurs

Dr. Cornelia Spallek

20 Abende
Montag, 17.00 - 19.00 Uhr
Altes Feuerwehrhaus,
Friedrichstr. 78
Gebühr: 200,- EUR
ermäßigt: 150,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

Lehrbuch: *Sicher in Alltag und Beruf! C1.1*

40411 Konversationstraining

Dr. Cornelia Spallek

10 Abende
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Altes Feuerwehrhaus,
Friedrichstr. 78
Gebühr: 98,- EUR
ermäßigt: 74,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

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.

Englisch



Unsere Lehrbücher:

Klett Verlag

Let's Enjoy English A1.1
ISBN 978-3-12-501630-9

Let's Enjoy English A1.2
ISBN 978-3-12-501632-3

Network Now B1.1
ISBN 978-3-12-605122-4

Cornelsen Verlag

KEY B2/2

ISBN 978-3-06-020856-2

Easy English A2.1
ISBN 978-3-06-520815-4
Easy English A2.2
ISBN 978-3-06-520817-8

Hueber Verlag

Go for it! A2
ISBN 978-3-19-102939-5
Brush up Refresher A2
ISBN 978-3-19-002936-5
Brush up Refresher B1
ISBN 978-3-19-002937-2

Bassermann

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

Macmillan

English Vocabulary in Use
ISBN 978-312541018-3

On Point Intermediate English
ISBN 978-3-12-501272-1

Info

40600 Kostenlose Beratung Englisch

Doris Jerathe

Freitag, 10.01.25,
13.30 - 15.30 Uhr
Samstag, 11.01.25,
10.00 - 13.00 Uhr
VHS Geschäftsstelle,
Bürgerzentrum
Kostenlos

Sie haben bereits Kenntnisse in der englischen Sprache und fragen sich, welchen Volkshochschulkurs Sie wählen sollen? Bitte kommen Sie zu unserer kostenlosen Beratung (Einzelgespräche mit Dozent*innen). Wir werden 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 wieder abzumelden.

Kompetenzstufe A1

40601 Englisch A1.1, 50+

Doris Jerathe

12 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 105,- EUR
ermäßigt: 79,- EUR
Beginn: Di, 14.01.2025

Lehrbuch: *Let's Enjoy English, A1.1, ab Lektion 5*

40602 Englisch A1.2, 50+ Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Doris Jerathe

12 Vormittage
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Di, 14.01.2025

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!

Lehrbuch: *Let's Enjoy English, A1.2, ab Lektion 1*

40603 Englisch A1.2, 50+

Doris Jerathe

12 Vormittage
Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.2025

Lehrbuch: *Let's Enjoy English A1.2, ab Lektion 9*

Sprache

40604

Englisch A2.1

Eileen Röthinger

10 Vormittage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin
zu bezahlen
Beginn: Do, 09.01.2025

Dieser Kurs eignet sich sehr gut zum Wiedereinstieg in die Englische Sprache. Es wird in gemäßigtem Tempo mit viel Wiederholung und Spaß gearbeitet.

Lehrbuch: *Easy English A2.1, ab Lektion 1*

40605

Englisch für Touristen - Refresher Kurs

Tamara Kutterer

10 Vormittage
Samstag, 08.30 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.2025

Wollen Sie in ein englischsprachiges Land verreisen, und möchten Ihre Englischkenntnisse vorher auffrischen? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit schon vorhandenen englischen Grundkenntnissen.

Kompetenzstufe A2

40606

Englisch A2

Ellen Kattner

10 Abende
Dienstag, 18.15 - 19.45 Uhr
Campus 6, EG 110
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Di, 21.01.2025

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse verbessern, weil Sie im Beruf immer häufiger mit Englisch konfrontiert werden oder bei der Auswahl Ihrer Urlaubsziele flexi-

bler sein möchten? Dann ist dieser Kurs eine gute Gelegenheit, Ihren Plan Wirklichkeit werden zu lassen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Ausbau der Sprachkompetenz im Sprechen, Verstehen und Schreiben der englischen Sprache.

Lehrbuch: *Go for it! A2, ab Lektion 3*

40607

Englisch A2.2

Eileen Röthinger

10 Vormittage
Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr
Altes Feuerwehrhaus,
Friedrichstr. 78
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin
zu bezahlen
Beginn: Fr, 10.01.2025

Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmer*innen mit Englisch Vorkenntnissen. Es wird in gemäßigtem Tempo mit viel Wiederholung und Spaß gearbeitet.

Lehrbuch: *Easy English A2.2, ab Lektion 8/9*

40608

Englisch A2.2

Eileen Röthinger

10 Vormittage
Donnerstag, 10.45 - 12.15 Uhr
Altes Feuerwehrhaus,
Friedrichstr. 78
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin
zu bezahlen
Beginn: Do, 09.01.2025

Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmer*innen mit Englisch Vorkenntnissen. Es wird in gemäßigtem Tempo mit viel Wiederholung und Spaß gearbeitet.

Lehrbuch: *Easy English A2.2, ab Lektion 10/11*

40609

Englisch A2 Refresher

Ellen Kattner

10 Abende
Donnerstag, 18.45 - 20.15 Uhr
Campus 6, EG 110
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Do, 23.01.2025

Der Schwerpunkt des Kurses ist, die aktive und passive Sprachkompetenz auf der Niveaustufe A2 auszubauen. Intensive Grammatikübungen helfen dabei, den Sprachfluss in alltagsrelevanten Themenbereichen selbstverständlicher werden zu lassen.

Lehrbuch: *Brush up Refresher A2, ab Lektion 10*

40610

Englisch Konversation am Markttag A2/B1/B2

Doris Jerathe

12 Vormittage
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.2025

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

Kompetenzstufe B1

40611

Englisch B1.1

Evi Förster

12 Vormittage
Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Altes Feuerwehrhaus,
Friedrichstr. 78
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR

Sprache

Beginn: Do, 09.01.2025

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

Lehrbücher: *Network Now B1.1, ab unit 5 und Englische Grammatik (Bassermann)*

40612

Englisch B1 Refresher

Ellen Kattner

10 Abende
Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr
Campus 6, EG 110
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Di, 21.01.2025

Sie können englischen Unterhaltungen gut folgen, haben jedoch Probleme selbst zu sprechen, können englische Texte gut verstehen, sind jedoch beim Verfassen eigener Texte unsicher und möchten dies ändern? Dieser Kurs kann Ihnen helfen, durch intensives Wiederholen der Grammatik und durch Einüben des freien Sprechens, Ihre Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 zu reaktivieren und damit an Sicherheit zu gewinnen.

Lehrbuch: *Brush up Refresher B1, ab Lektion 4*

40613

Englisch B1.2

Evi Förster

12 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Altes Feuerwehrhaus,
Friedrichstr. 78
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Di, 14.01.2025

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.

Lehrbücher: *On Point Intermediate English und English Vocabulary in Use 4th Ed. (Pre-Intermediate and Intermediate)*

40614

English Conversation Course B1/B2

Renz Goce

10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Campus 6, EG 108
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Di, 14.01.2025

Are you looking to improve your English conversation skills in a fun and friendly small-group environment? If so, this class is perfect for you! Join us to enjoy learning English through diverse texts, engaging role-plays, listening exercises, targeted vocabulary and grammar exercises as needed. All ages are welcome!

Lehrbuch: *KEY B2/2*

40615

Englisch Prüfungsvorbereitung Mittlere Reife Spezielle Vorbereitung auf die Abschlussprüfung

Tamara Kutterer

10 Vormittage
Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 71,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.2025

40616

Englisch Prüfungsvorbereitung Abitur Spezielle Vorbereitung auf die Abschlussprüfung

Tamara Kutterer

10 Vormittage
Samstag, 11.30 - 13.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 71,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.2025

Französisch



Unsere Lehrbücher:

Cornelsen Verlag

Perspectives Allez-y! A1
ISBN 978-3-06-520176-6

Perspectives Allez-y! A2
ISBN 978-3-06-520184-1

Klett Verlag

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

Rencontres en français A2
ISBN 978-3-12-529648-0

Voyages neu A2
ISBN 978-3-12-529422-6

Kompetenzstufe A1

40801

Französisch A1

Nassira Lathrache

12 Vormittage
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Di, 21.01.2025

Lehrbuch: *Rencontres en français A1, ab Lektion 3/4*

40802

Französisch A1

Nassira Lathrache

12 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Campus 6, EG 112
Gebühr: 56,- EUR
ermäßigt: 42,- EUR
Beginn: Mi, 22.01.2025

Lehrbuch: *Rencontres en français A1, ab Lektion 7/8*

40803

Französisch A1

Nassira Lathrache

12 Vormittage
Montag, 10.30 - 12.00 Uhr
Altes Feuerwehrhaus,
Friedrichstr. 78
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Mo, 20.01.2025

Sprache

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

Kompetenzstufe A2

40804

Französisch A2

Nassira Lathrache

12 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Di, 21.01.2025

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

40805

Französisch A2

Nassira Lathrache
12 Vormittage
Montag, 09.00 - 10.30 Uhr
Altes Feuerwehrhaus,
Friedrichstr. 78
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Mo, 20.01.2025

Lehrbuch: *Perspectives Allez-y!*
A2, ab Lektion 10

40806

Französisch A2

Nassira Lathrache

12 Abende
Mittwoch, 17.45 - 18.45 Uhr
Campus 6, EG 112
Gebühr: 56,- EUR
ermäßigt: 42,- EUR
Beginn: Mi, 22.01.2025

Lehrbuch: *Voyages neu A2, ab*
Lektion 10/11

40807

Französisch Auffrischkungskurs A2

Chantal Kemper

10 Vormittage
Mittwoch, 09.30 - 10.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 75,- EUR
ermäßigt: 56,- EUR
Beginn: Mi, 22.01.2025

Lehrbuch: *Rencontres en fran-*
cais A2, Lektion 5

40808

Französisch Auffrischkungskurs A2

Chantal Kemper

8 Vormittage
Mittwoch, 09.30 - 10.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 61,- EUR
ermäßigt: 46,- EUR
Beginn: Mi, 30.04.2025

Lehrbuch: *Rencontres en fran-*
cais A2, Lektion 7

Kompetenzstufen B1

40809

Französisch Auffrischkungskurs B1

Chantal Kemper

10 Vormittage
Mittwoch, 11.00 - 12.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 75,- EUR
ermäßigt: 56,- EUR
Beginn: Mi, 22.01.2025

Aktuelles aus Frankreich, aber
auch dessen Kultur und Traditionen
werden in diesem Kurs be-
sprochen - begleitet von der Zeit-
schrift "Ecoute".

Quelques chansons, actuelles et
anciennes, eine Prise Gramma-
tik und viele mündliche Übungen
zur Wiederholung und Erweite-
rung des Wortschatzes. Dieser
Kurs eignet sich gut für Querein-
steiger.

40810

Französisch Auffrischkungskurs B1

Chantal Kemper

8 Vormittage
Mittwoch, 11.00 - 12.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 61,- EUR
ermäßigt: 46,- EUR
Beginn: Mi, 30.04.2025

Aktuelles aus Frankreich, aber
auch dessen Kultur und Traditionen
werden in diesem Kurs be-
sprochen - begleitet von der Zeit-
schrift "Ecoute".

Quelques chansons, actuelles et
anciennes, eine Prise Gramma-
tik und viele mündliche Übungen
zur Wiederholung und Erweite-
rung des Wortschatzes. Dieser
Kurs eignet sich gut für Querein-
steiger.

Kompetenzstufen B2/C2

40811

Conversation francaise B2/C1

Chantal Kemper

10 Vormittage
Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Do, 23.01.2025

Aktuelles aus Frankreich anhand
französischen Zeitungen und
Zeitschriften. Neue und alte
Chansons, eine Prise Grammatik
und viel Konversation.

40812

Conversation francaise B2/C1

Chantal Kemper

7 Vormittage
Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 49,- EUR
ermäßigt: 37,- EUR
Beginn: Do, 08.05.2025

Aktuelles aus Frankreich anhand
französischen Zeitungen und
Zeitschriften. Neue und alte
Chansons, eine Prise Grammatik
und viel Konversation.

Sprache

Italienisch



Unsere Lehrbücher:

Klett Verlag

ISBN 978-3-12-525590-6

Allegro nuovo A2

ISBN 978-3-12-525593-7

Azzurro

ISBN 978-3-12-525521-0

Hueber Verlag

Chiaro! Nuova edizione A1

ISBN 978-3-19-275427-2

Kompetenzstufe A1

40901

Italienisch A1, Anfänger/ innen ohne Vorkenntnisse

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Nachmittage

Montag, 16.00 - 17.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Gebühr: 70,- EUR

ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Mo, 20.01.2025

Lehrbuch: *Wird im Kurs
bekanntgegeben*

40902

Italienisch A1

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Nachmittage

Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 70,- EUR

ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Do, 23.01.2025

Lehrbuch: *Chiaro! Nuova edi-
zione A1, Lektion 5*

40903

Italienisch A1

Larissa Johrden

10 Vormittage

Montag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 70,- EUR

ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Mo, 13.01.2025

Lehrbuch: *Allegro nuovo A1, ab
Lektion 6/7*

40904

Italienisch A1

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Abende

Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 70,- EUR

ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Do, 23.01.2025

Lehrbuch: *Allegro nuovo A1,
Lektion 8*

Kompetenzstufe A2

40905

Italienisch A2

Romina Tamborini

12 Vormittage

Mittwoch, 10.45 - 12.15 Uhr

Altes Feuerwehrhaus,

Friedrichstr. 78

Gebühr: 84,- EUR

ermäßigt: 63,- EUR

Beginn: Mi, 08.01.2025

Lehrbuch: *Allegro nuovo A2, ab
Lektion 2*

40906

Italienisch A2

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Abende

Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 3

Montag, 17.30 - 19.00 Uhr

Gebühr: 70,- EUR

ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Mo, 20.01.2025

Lehrbuch *wird im Kurs be-
kanntgegeben, ab Lektion*

40907

Italienisch A2

Romina Tamborini

12 Vormittage

Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 84,- EUR

ermäßigt: 63,- EUR

Beginn: Do, 09.01.2025

Lehrbuch: *Allegro nuovo A2, ab
Lektion 8*

40908

Italienisch A2

Romina Tamborini

12 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

Altes Feuerwehrhaus,

Friedrichstr. 78

Gebühr: 84,- EUR

ermäßigt: 63,- EUR

Beginn: Mi, 08.01.2025

Lehrbuch: *Azzurro, ab Lektion
10*

Kompetenzstufe B1

40909

Italienisch B1

leichte Konversation

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Abende, UG 2

Donnerstag, 19.15 - 20.45 Uhr

Gebühr: 70,- EUR

ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Do, 23.01.2025

Avete già delle ottime basi? Fa-
remo conversazione attraverso
giochi ed in modo creativo. Il ma-
teriale Vi verrà dato durante il
corso.

Japanisch



Unsere Lehrbücher:

*Minna no Nihongo II, 2. Aufla-
ge*

ISBN-13: 978-4883196463

*Minna no Nihongo II, Überset-
zungen und grammatikalische
Erklärungen*

ISBN-13: 978-883197040

Kompetenzstufe A2

41001

Japanisch A2

Migiwa Inoue-Gramlich

10 Abende

Freitag, 17.00 - 18.30 Uhr

Campus 6, EG 111

Gebühr: 88,- EUR

ermäßigt: 66,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin
zu bezahlen

Beginn: Fr, 17.01.2025

Sprache

In diesem Kurs werden die Kenntnisse in der alltäglichen Kommunikation auf Japanisch weiter aufgebaut.

Vorkenntnisse: Lektionen 1-27 des Lehrbuchs oder äquivalent. Grundlagen der Silbenschrift Hiragana/Katakana. Etwa das Niveau der JLPT-Prüfung N5. Quereinsteiger mit den entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbücher: *Minna no Nihongo II, 2. Auflage und Minna no Nihongo II (Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen), ab Lektion 27/28*

Kompetenzstufe B1

41002

Japanisch B1

Migiwa Inoue-Gramlich

10 Abende
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Campus 6, OG 210
Gebühr: 117,- EUR
ermäßigt: 88,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

In diesem Kurs werden die Kenntnisse in der alltäglichen Kommunikation auf Japanisch weiter aufgebaut. Vorkenntnisse: Lektionen 1-38 des Lehrbuchs oder äquivalent sowie die Schriftzeichen Hiragana und Katakana und Kanji. Etwa das Niveau der JLPT-Prüfung N4/5. Quereinsteiger mit den entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbücher: *Minna no Nihongo II, 2. Auflage und Minna no Nihongo II (Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen), ab Lektion 39/40*

Schwedisch

42001

Schwedisch A1 Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Ulrich Wunderlich

5 Abende
Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr
Campus 6, EG 108
Gebühr: 212,- EUR
ermäßigt: 159,- EUR
zzgl. Kopien, bei dem Dozenten zu bezahlen.
Beginn: Do, 13.03.2025

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

42002

Schwedisch A2 Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen

Ulrich Wunderlich

5 Abende
Donnerstag, 19.15 - 20.45 Uhr
Campus 6, EG 108
Gebühr: 212,- EUR
ermäßigt: 159,- EUR
zzgl. Kopien, bei dem Dozenten zu bezahlen.
Beginn: Do, 13.03.2025

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

42003

Schwedisch Konversation B2

Ulrich Wunderlich

5 Abende
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Campus 6, EG 105
Gebühr: 212,- EUR
ermäßigt: 159,- EUR
zzgl. Kopien, bei dem Dozenten zu bezahlen.
Beginn: Mi, 12.03.2025

Hinweis: Dieser vhespresso Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt

Spanisch



Unsere Lehrbücher:

Cornelsen Verlag

Perspectivas ¡Ya! A1
ISBN 978-3-464-20488-7

Perspectivas ¡Ya! A2
ISBN 978-3-464-20489-4

Klett Verlag

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

Kompetenzstufe A1

42201

Spanisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Jeny Böser

10 Abende
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Campus 6, OG 207
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 03.02.2025

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 1*

42202

Spanisch A1 für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Mery Gubesch-Chiliqinga

12 Abende
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Campus 6, OG 212
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mi, 22.01.2025

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 1*

Sprache

42203

Spanisch A1

Lehrbuch: *Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 3*

Mery Gubesch-Chiliqinga

12 Abende

Montag, 19.30 - 20.30 Uhr

Campus 6, OG 212

Gebühr: 56,- EUR

ermäßigt: 42,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 20.01.2025

42204

Spanisch A1

Jeny Böser

10 Abende

Mittwoch, 17.50 - 19.20 Uhr

Campus 6, OG 207

Gebühr: 70,- EUR

ermäßigt: 53,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 05.02.2025

Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 4

42205

Spanisch A1

Mery Gubesch-Chiliqinga

12 Abende

Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Campus 6, OG 210

Gebühr: 56,- EUR

ermäßigt: 42,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 23.01.2025

Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 5

42206

Spanisch A1

Mery Gubesch-Chiliqinga

12 Abende

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Campus 6, OG 212

Gebühr: 84,- EUR

ermäßigt: 63,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 20.01.2025

Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 6

42207

Spanisch A1

Jeny Böser

10 Abende

Dienstag, 17.50 - 19.20 Uhr

Campus 6, OG 207

Gebühr: 70,- EUR

ermäßigt: 53,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 04.02.2025

Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 13

Kompetenzstufe B1

42208

Spanisch B1

Jeny Böser

10 Abende

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

Campus 6, OG 207

Gebühr: 88,- EUR

ermäßigt: 66,- EUR

Beginn: Mi, 05.02.2025

Dieser Kurs wird mit Zoom durchgeführt, dazu müssen Sie sich nur die kostenlose Software herunterladen. Sie erhalten den Link zum Online-Kursraum rechtzeitig vor Kursbeginn per WhatsApp. Bitte Handy Nr. angeben.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 12

Kompetenzstufe A2

42209

Spanisch B1 - Conversación en Espanol

Mery Gubesch-Chiliqinga

12 Abende

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Campus 6, OG 210

Gebühr: 84,- EUR

ermäßigt: 63,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 09.01.2025

Este curso está dirigido para personas que ya han aprendido el idioma y que quieren practicar para no olvidarlo. Hablaremos de temas actuales de cualquier ambito. Las copias o material se entregará en la clase. Si es necesario se aclararán vacios

gramaticales que necesitan. Bienvenidos al curso de Espanol.

42210

Spanisch B1 - Conversación en Espanol

Mery Gubesch-Chiliqinga

12 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr

Campus 6, OG 210

Gebühr: 56,- EUR

ermäßigt: 42,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 22.01.2025

n.

Este curso está dirigido para personas que ya han aprendido el idioma y que quieren practicar para no olvidarlo. Hablaremos de temas actuales de cualquier ambito. Las copias o material se entregará en la clase. Si es necesario se aclararán vacios gramaticales que necesitan. Bienvenidos al curso de Espanol.

Türkisch



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

42401

Türkisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Ali Cankaya

8 Abende

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Campus 6, OG 211

Gebühr: 80,- EUR

ermäßigt: 60,- EUR

zzgl. Kopien, beim Dozenten zu bezahlen

Beginn: Mo, 10.02.2025

Lehrbuch: Günaydin, ab Lektion 1



Arbeit und Beruf

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 Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstraining) stärken, runden das Angebot ab.

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

Verschiedenes

50001

Rhetorik - Freies sprechen und sicheres Auftreten

Martin Günther

2 Kurstage

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr und

Samstag, 09.00 - 16.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 74,- EUR

Termine: 06./07.12.2024

Nicht nur berufstätige, auch Menschen, die im Ehrenamt tätig sind stehen vor der Herausforderung, vor Menschen sprechen zu müssen, Dinge zu erklären, zu überzeugen.

Wie baue ich stringente, zielführende, informative und überzeugende Reden inhaltlich auf? Was ist neben dem Inhalt noch wichtig für den Erfolg und die Wirkung einer Rede? In diesem Seminar üben sie in der Praxis, wie man eine Rede vorbereitet, eröffnet und erfolgreich hält und auch, wie man mit schwierigen Situationen umgeht.

50002

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

Matthias Dahms

Samstag, 09.00 - 12.00 Uhr

Gebühr: 65,- EUR

inkl. Skript

Termin: Sa, 05.04.2025

Hinweis: Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten Sie kurz vor Kursbeginn direkt von der VHS.

Tauchen Sie ein in die Kunst des Wortzaubers im Seminar "Mit Wörtern zaubern: Sicher auftreten, überzeugend argu-

mentieren, souverän ankommen"! Ein überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch die wahre Kunst liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass Ihr Gegenüber emotional berührt wird und der Funke der Begeisterung überspringen kann. Besseres Argumentieren und ein sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm. In unserem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souverän mit Blackouts und Störern umgehen und Einwände erfolgreich behandeln können. Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Fähigkeiten im Umgang mit Worten und Menschen auf ein neues Niveau zu heben. Melden Sie sich jetzt an und werden Sie zum Meister des Wortzaubers!

Inhalte: Die Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen, Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen, der wirkungsvolle Einstieg, Redeängste und Lampenfieber abbauen, sicher argumentieren, Umgang mit Blackout, Störern und Einwänden sicher begegnen.

50003

Smalltalk trainieren Online Workshop Kontakte sicher und souverän aufbauen

Matthias Dahms

Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: 65,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 08.03.2025

Hinweis: Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom

durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten Sie kurz vor Kursbeginn direkt von der VHS.

Entdecken Sie die Kunst des Smalltalks und verwandeln Sie ihn in Smart Talk im Seminar "Die Kunst des Smalltalks: Vom Small Talk zum Smart Talk"! Freundlich und offen auf Menschen zugehen - das ist eine Fähigkeit, die sich viele wünschen. Doch sie kann weit mehr bewirken als nur einen vielversprechenden Beginn. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Leichtigkeit und Charme mit Fremden ins Gespräch kommen? In unserem Online-Seminar zeigen wir Ihnen Strategien, um aus einem banalen Thema ein interessantes Gespräch zu entwickeln. Sie werden trainieren, über Ihre Fähigkeiten und Leistungen ansprechend zu sprechen. Außerdem lernen Sie, kommunikative Verhaltensweisen gezielt einzusetzen, um eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen, Verbindungen zu knüpfen und sogar Geschäfte anzubahnen. Nehmen Sie an diesem Seminar teil und meistern Sie die Kunst des Smalltalks, um Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu vertiefen und Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg zu steigern!

Seminarinhalte: den Gesprächseinstieg finden, Kontakte sicher aufbauen, auch zu Fremden, 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.

Arbeit & Beruf

50004

Locker bleiben beim Small Talk

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 43,- EUR
Termin: Mo, 26.05.2025

Offen und mit Neugier aufeinander zugehen. Was kann passieren? Ein interessantes Gespräch kann sich entwickeln. Oder: "Und Tschüß!" Wie aber ein Gespräch beginnen? Wann ist es angebracht, jemanden anzusprechen? Das Gespräch "am Rande" kann auch zu beruflichem Netzwerken führen. Welche Themen sind also angebracht und welche sind tabu? Auf all das gehen wir ein. Und wenn es einem reicht und man möchte gehen? Zum Schluss der "Exit-Satz". Eine gelassene Haltung ist hilfreich. Mit der Zeit macht das kleine Gespräch sogar Freude.

Bitte mitbringen: Ein Buch oder Film-DVD oder Musik-CD, die Sie (besonders) mögen.

Info:

Online-Kurse:

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

50005

Online-Seminar Motivieren - Delegieren - Kritisieren Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Matthias Dahms

Samstag, 09.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 65,- EUR
inkl. Skript
Termin: Sa, 15.03.2025

Hinweis: Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten Sie kurz vor Kursbeginn direkt von der VHS.

Treten Sie in das Seminar Leadership 360 ein und stärken Sie Ihre Führungskompetenzen! Unser Seminar fokussiert sich auf drei entscheidende Erfolgsfaktoren: Motivieren: Erfolgreiche Führungskräfte müssen nicht nur selbst motiviert sein, sondern auch andere motivieren können. Wir besprechen Methoden und Werkzeuge zur Entwicklung dieser Fähigkeit, um eine motivierende Arbeitsumgebung zu schaffen. Kritisieren: Regelmäßiges Feedback, sowohl kritisch als auch anerkennend, ist entscheidend für die Mitarbeiterentwicklung. Wir präsentieren praxisnahe Ansätze für den Aufbau von Kritikgesprächen, um eine konstruktive Feedbackkultur zu fördern. Delegieren: Die effektivste Personalentwicklungsmethode ist oft die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Im Seminar erhalten Sie bewährte Gesprächsstrukturen, die eine zuverlässige Delegation ermöglichen. Nutzen Sie dieses Online-Seminar, um Ihre Führungskompetenzen zu stärken und eine erfolgreiche Zukunft zu gestalten!

Seminarinhalte: Herausforderungen für die moderne Führungskraft, Strategie zur Selbst-

motivierung, Mitarbeiter*innen nachhaltig motivieren, das "Können" und "Wollen" der Mitarbeiter*innen steigern, mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung, Delegation als praktisches Führungsinstrument, Erfahrungsaustausch.

50006

Selbstbewusst Auftreten - Kompetenz für Frauen

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum,
Seminarraum 4
Gebühr: 43,- EUR
Termin: Do, 15.05.2025

Im Beruf als auch privat vertrauen Sie auf Ihre Stärken! Ziel ist es, die Ausdauer bei Belastungen und Stress, die Resilienz, zu kräftigen. In anstrengenden Gesprächen und beim Vortragen mit selbstbewusster Körpersprache auftreten. Reden ohne Wenn und Aber mit Beispielen und Übungen: Schlagfertigkeit, aber mit Verstand. Bei Frechheiten Grenzen setzen und Nein-Sagen lernen. Ein kommunikatives Wellness-Programm zur Ertüchtigung der weiblichen Persönlichkeit.

50007

Online Seminar Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Matthias Dahms

Montag, 18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 65,- EUR
inkl. Skript
Termin: Mo, 23.06.2025

Hinweis: Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten Sie kurz vor Kursbeginn direkt von der VHS.

Entfesseln Sie Ihre Stärke im Seminar "Selbstvertrauen,

Arbeit & Beruf

Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen"! Manchmal fällt es schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen oder "nein" zu sagen. Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten nicht das, was Sie wollen, werden von anderen überholt und ärgern sich im Nachhinein über sich selbst. Aber gute Nachrichten: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. In diesem OnlineSeminar trainieren Sie, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen

und Überzeugungskraft werden Ihre Partner sein, während Sie Schritt für Schritt den Zugang zu Ihren eigenen Kraftquellen und Ressourcen gewinnen. Darüber hinaus bietet Ihnen dieses Seminar zahlreiche Tipps und Anregungen zur Umsetzung, um Ihre Stärke auch über das Seminar hinaus zu entfesseln. Melden Sie sich jetzt an und nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand!

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

50008 Schlagfertigkeitstraining Online-Workshop Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Matthias Dahms

Samstag, 09.00 - 12.00 Uhr
Gebühr: 65,- EUR
inkl. Skript
Termin: Sa, 31.05.2025

Hinweis: Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten Sie kurz vor Kursbeginn direkt von der VHS.

Bemerken Sie manchmal, dass Ihnen die passenden Worte zu spät einfallen? Haben Sie großartige Ideen erst, wenn die Gelegenheit schon vorbei ist? Dann ist unser Online-Seminar "Schlagfertig on Point: Strategien für sofortige und treffende Antworten" genau das Richtige für Sie! Schlagfertigkeit ist die Kunst, in jedem Moment die richtigen Worte zu finden. In unserem Seminar lernen Sie, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen und Ihren aktiven Wortschatz spürbar zu erweitern. Selbst in Belastungssituationen werden Sie flüssig und treffend formulieren können, was Ihnen dabei hilft, mutiger und selbstbewusster aufzutreten. Wir trainieren gemeinsam spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die Ihr Gegenüber verblüffen werden. Dieses Impulsseminar bietet zahlreiche Anregungen für das Training zu Hause und macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Nutzen Sie dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen zu besprechen und Ihre Schlagfertigkeit auf ein neues Level zu bringen.

Seminarinhalte: Spontan mit Sprache umgehen, sicher und

überzeugend argumentieren, eigene Betroffenheit überwinden, Einwände schlagfertig behandeln, Wortschatz erweitern.

50009 Wortschatztraining online Flüssig sprechen - auch in stressigen Situationen

Matthias Dahms

Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 65,- EUR
inkl. Skript
Termin: Di, 01.07.2025

Hinweis: Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten Sie kurz vor Kursbeginn direkt von der VHS.

Tauchen Sie ein in die Welt der Worte und entdecken Sie Ihren Weg zum erweiterten Wortschatz im Seminar "Wortgewandt und wirkungsvoll"! In entscheidenden Momenten wie öffentlichen Reden, Prüfungen oder wichtigen Gesprächen ist es wichtig, die passenden Wörter schnell zur Hand zu haben. Doch das fällt nicht immer leicht. Unser Wortschatztraining bietet Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um einen raschen Zugriff auf Wörter zu erlangen. Dadurch entwickeln Sie nicht nur Ihren aktiven, sondern auch Ihren passiven Wortschatz. Teilnehmer unseres Schlagfertigkeitstrainings können dieses Seminar sogar als zusätzliches Trainingsforum nutzen, um ihre Fähigkeiten weiter zu stärken und zu vertiefen. Lassen Sie uns gemeinsam die Kraft der Worte entfesseln und Ihren Ausdruck auf ein neues Level heben! Melden Sie sich jetzt an und bereichern Sie Ihre Kommunikation mit einem erweiterten Wortschatz.

Arbeit & Beruf

50010

Projekte organisieren und erfolgreich durchführen

Martin Günther

2 Kurstage
Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr und
Samstag, 09.00 - 16.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 74,- EUR
Termine: 07./08.02.2025

Viele Aufgabenstellungen sind heute nicht mehr von einzelnen Personen oder ad hoc zu lösen. Gefragt sind moderne Vorgehensmethoden und fachübergreifende Teams. Das Erlernen neuer Arbeitsweisen wird für jeden Mitarbeiter zu einem wichtigen Eckpfeiler qualitativ hochwertiger Arbeit. Nicht nur in Firmen, auch in Vereinen gibt es vergleichbare Herausforderungen, die mit einer strukturierten Vorgehensweise besser gelöst werden können.

Mit dem Kurs wird die Problemlösungskompetenz erweitert, nicht nur auf der fachlichen Ebene, sondern auch in dem besonders wichtigen Bereich der Zusammenarbeit mit Teammitgliedern.

Folgende Themen werden u.a. behandelt: ganzheitliches Projektmanagement, Projektphasen und Meilensteine, Zielfindung, Projektplanung, Projektsteuerung, Teamarbeit, Projektabschluss, Leitlinien effizienter Projektarbeit.

50011

Arbeitsmethodik und Zeitmanagement - Zeit optimal nutzen

Martin Günther

Samstag, 09.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 58,- EUR
Termin: Sa, 05.04.2025

Oft sind es Kleinigkeiten, die uns daran hindern, unsere Arbeit so zu erledigen, dass wir am Ende des Tages zufrieden sind mit uns. Wer kennt nicht die Situation, dass er am Ende des Tages total gestresst von der Arbeit nach Hause kommt, aber eigentlich nicht so richtig sagen kann, was er eigentlich die ganze Zeit gemacht hat; und auch mit dem Gefühl, dass er eigentlich mehr hätte erledigen können. Nur wie?

Dieses Seminar gibt Hilfestellung bei der Planung und Organisation der eigenen Arbeit. Die Teilnehmer lernen, das Richtige zur richtigen Zeit auf die richtige Art und Weise zu erledigen. Das ist das Geheimnis effizienter Arbeit.

Themen: Richtiger Aufbau des Arbeitsplatzes, nutzen Sie die Zeit! Richtige Prioritäten setzen, persönlicher Arbeitsrhythmus, Stressbewältigung, richtiges Planen, Organisation der Papierflut, Terminplanung.

EDV Informations- und Kommunikations technik

50100

Kostenlose Beratung "Informations- und Kommunikationstechnik"

Helmut Oberle

Montag, 10.00 Uhr

VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum

Termin: Mo, 17.02.2025

Sie erhalten in Einzelgesprächen individuelle Auskunft und Beratung zu den angebotenen EDV-Kursen, zu Grundlagen, Internet, Anwendungsprogrammen. Ausgehend von ihren Fragen werden Sie über Inhalte, erforderliche Vorkenntnisse und mögliche Alternativen informiert. 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.

Arbeit & Beruf

Grundkurs:

50101 PC Einsteiger-Kurs für Teilnehmer*innen ohne PC-Vorkenntnisse

Helmut Oberle

5 Nachmittage
Montag und Freitag, jeweils
von 14.00 - 17.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 155,- EUR / ermäßigt:
116,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termine: 05./09./12./16./
19.05.25

Für Teilnehmer*innen, mit großem Interesse in die Welt der Computer und des Internets einzusteigen!

Kursschwerpunkte- und Inhalte:
Starten und Anmelden, Ihre Bedienoberfläche – der Desktop, Fenstertechniken, Briefe schreiben, E-Mail, Kontakte und Kalender benutzen, mit dem Windows-Explorer arbeiten lernen, Daten speichern und verwalten, Bilder verwalten und bearbeiten, Im Internet surfen

Aufbaukurs:

50102 EDV-Aufbaukurs - Routineaufgaben schnell und einfach erledigen Folgekurs

Helmut Oberle

3 Nachmittage
Montag und Freitag, jeweils
von 14.00 - 17.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 83,- EUR / ermäßigt:
62,- EUR
Termine: 14./18./21.07.2025

Inhalt: Einführung (mehr Infos), Kennenlernen Windows, Personalisierung des Windows Betriebssystems, Installation und Umgang mit Hardware, Hilfrei-

che Softwareanwendungen, sicherer Umgang mit dem Internet, richtige Recherche im Internet.

Office- Anwendungen:

Word:

50103 Tastschreiben und Word für Teenies ab 10 Jahren

Angela Zeisel

2 Nachmittage
Mittwoch, jeweils 16.00 - 19.00
Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 43,- EUR
Termine: 09./30.04.25

Der Kurs wird in zwei Abschnitte unterteilt

Einmal wird Tastschreiben mit Tipp 10 gelehrt. Tipp 10 gibt es als Onlineversion, um auch daheim üben zu können. Voraussetzung ist, dass die Teilnehmer eine eigene E-Mail-Adresse haben, die Sie sich vor Kursbeginn erstellen. Auf dieses Postfach muss dann ein Zugriff gewährleistet sein.

Der zweite Abschnitt ist die Einführung in Word.

Inhalt: Grundlagen von Word, Unterscheiden von Zeichen-, Absatz- und Seitenformate, Einführung in die Anwendung von Formatvorlagen und Kopf- und Fußzeilen, usw.... mit vielen praktischen Übungen!

Laptops sind vorhanden!

Grundkurs:

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

Folgende Lehrinhalte werden vermittelt:

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

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

50104 Microsoft Word Grundkurs auch für Senior*innen mit EDV-Vorkenntnissen

Martin Günther

4 Nachmittage
Mittwoch, 14.00 - 16.30 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 98,- EUR
ermäßigt: 74,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Beginn: Mi, 12.03.2025

Arbeit & Beruf

50105

Microsoft-Word Grundkurs kompakt

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 85,- EUR
ermäßigt: 64,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Sa, 05.04.2025

Teilnahmevoraussetzung:

EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus.

Excel:

Grundkurs

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

Folgende Lehrinhalte werden vermittelt: Grundeinstellungen und individuelle Gestaltung der Symboleisten, Daten eingeben und ändern (Zahlen, Text, Datum und Uhrzeit), Zellformatierung, kopieren, ausschneiden, einfügen und verknüpfen von Texten, Zahlen und Formeln, Formeln und Funktionen, relative und absolute Bezüge, bedingte Formatierung, sortieren und filtern von Daten.

50106

Microsoft Excel Grundkurs

Martin Günther

4 Abende
Montag, 18.30 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 98,- EUR
ermäßigt: 74,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Beginn: Mo, 27.01.2025

Teilnahmevoraussetzung:

EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus.

50107

Microsoft Excel Grundkurs - kompakt

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 85,- EUR
ermäßigt: 64,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Sa, 15.03.2025

Teilnahmevoraussetzung:

EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus.

Aufbaukurs

50108

Microsoft Excel Aufbaukurs - kompakt

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 85,- EUR
ermäßigt: 64,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Sa, 03.05.2025

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

Folgende Lehrinhalte werden vermittelt:

Datenbanken und Listen erstellen, mit der Funktion TEILERGEBNISSE und SPEZIALFILTER Datentabellen auswerten, mit

PIVOT-TABELLEN Statistiken, komplexe Auswertungen etc. erstellen, mit den Spezialfunktionen wie SVERWEIS, WENN, UND/ODER Daten analysieren und Excel Entscheidungen treffen lassen

Undokumentierte Funktionen, Spezialtechniken mit hohem Nutzwert und das einfache „Gewußt – wie“, das ist die Mischung in dieser Schulung, die Sie begeistern wird. So gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Excel.

Teilnahmevoraussetzung:

Excel-Grundkenntnisse, Excel-Version idealerweise ab 2013.

50109

Microsoft Excel Themenkurs: "Pivot-Tabellen"



Helmut Oberle

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 89,- EUR
ermäßigt: 67,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Mo, 05.05.2025

Pivot-Tabellen gehören zu den Basisfunktionalitäten von Tabellenkalkulationsprogrammen. Sie sind ein mächtiges Instrument, mit dem strukturiert vorliegende, große Datenmengen ausgewertet und in überschaubarer, verdichteter Form dargestellt werden können.

Vorkenntnisse:

Grundkenntnisse einer beliebigen Microsoft Excel-Version.

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

Arbeit & Beruf

50110

Excel Makro / VBA-Programmierung

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 208,- EUR
ermäßigt: 156,- EUR
Termin: Sa, 31.05.2025

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

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

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

Sie können sich bis jetzt noch nicht vorstellen, wie viel Zeit Sie zukünftig über den Einsatz dieser Techniken sparen können. Sie werden sich auch des öfteren zurücklehnen und Excel für sich arbeiten lassen. Das Ganze wird Ihnen sehr viel Spaß bereiten und Sie werden die Investition des Kurses (Zeit und Geld) schon in sehr kurzer Zeit amortisiert haben.

Folgende Lehrinhalte werden vermittelt:

So finden Sie sich prima in der Entwicklungsumgebung zurecht, so erstellen Sie Verzweigungen und Abfragen, so lösen Sie sich wiederholende Arbeits-

schritte mit Schleifen, so programmieren Sie mit Zellen und Bereichen, so profitieren Sie von den Ereignissen in Excel, so automatisieren Sie alltägliche Arbeiten mit Excel-VBA,

Teilnahmevoraussetzung:

Excel-Grundkenntnisse, Excel-Version idealerweise ab 2013 (nötigenfalls geht auch Version 2010)

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

Point kennenlernen, mit verschiedenen Ansichten arbeiten, was es mit Foliendesigns und Folienlayouts auf sich hat, Einstieg in Folienbearbeitung, Folientext eingeben und gestalten, Tabellen, Zeichnungs-Objekte und SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten, Diagramme/Organigramme erstellen und bearbeiten, Folienmaster verwenden, Folienübergänge und Animationseffekte hinzufügen und ändern, WordArt, Bilder und AV-Medien,

Teilnahmevoraussetzung:

EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus.

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

PowerPoint:



50111

Microsoft PowerPoint Grundkurs

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 208,- EUR
ermäßigt: 156,- EUR
Termin: Sa, 29.03.2025

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

Folgende Lerninhalte werden vermittelt: Power-



Arbeit & Beruf

Info:

Unsere Vhespresso-Kurse

Durchführungsgarantie ab 2 Personen

Kleine Gruppe

Ihre Themen werden intensiv behandelt.

Sie wünschen einen anderen Termin?

Sprechen Sie uns an!

Alle Kurse sind mit unserer



gekennzeichnet

Access:

50112

Microsoft Access Grundlagen

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber
der Lutherkirche
Gebühr: 208,- EUR
ermäßigt: 156,- EUR inkl.
Lehrmaterial
Termin: Sa, 24.05.2025

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 Kurs kennen Sie die wichtigsten Grundlagen und können Ihre eigene einfache Datenbank erstellen.

Folgende Lehrinhalte werden vermittelt:

Was ist Access, die Arbeitsoberfläche, eine neue Datenbank erstellen, Tabellen erstellen, Daten in Tabellen betrachten, eingeben und bearbeiten, Formu-

lare erstellen, Daten in Formularen betrachten, eingeben und bearbeiten, Filter erstellen und bearbeiten, Abfragen und Berichte erstellen und bearbeiten.

Teilnahmevoraussetzung:

EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus.

Info

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

Bildbearbeitung:

50113

Online-Kurs Bildbearbeitung mit lightroom

Martin Günther

4 Abende
Mittwoch, 18.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 279,- EUR / ermäßigt:
209,- EUR
zuzügl. Lehrmaterial
Beginn: Mi, 12.03.2025

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

Verwaltung und die Bildbearbeitung. Tonwert- und Farbkorrekturen, Schärfen, einfache Retusche und partielle Bearbeitung, Objektivkorrektur, Schwarzweiß-Umwandlung und andere Effekte werden vermittelt.

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

Die Teilnehmer können eigene Bilder im Kurs verwenden.

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

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

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

Bruchsal - Heidelberg

Bruchsal- Heidelberg

**Außenstellenleiterin:
Ilona Müller-Bhatia**

Telefon:
07251/79321 (tagsüber)
07251/59359 (abends)

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

Veranstaltungsorte:
Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
Merianstr. 2

Schwimmbad,
Markgrafenstr. 68

Turnhalle (TV),
Markgrafenstr. 68

Yoga

30101 C Yoga 50+

Bianca Mayer

10 Vormittage
Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Turnhalle des TV Heidelberg,
Gymnastikraum, (Parkplätze
am Schwimmbad
Markgrafenstr.)
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Do, 09.01.2025

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

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

30102 C Hatha-Yoga Mittelstufe Selina Strack-Kirschner

10 Abende
Mittwoch, 17.30 - 18.45 Uhr
Dietrich-Bonhoeffer-Schule,
Hauptgebäude Zimmer 6
Gebühr: 75,- EUR
Termine: 22./29.01., 05./12./
19./26.02., 12./19./26.03.,
02.04.2025

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

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

Entspannung

30103 C Ein Nachmittag für Dich Entspannungsworkshop

Martina Schneider

Samstag, 13.30 - 16.30 Uhr
Turnhalle des TV Heidelberg,
Gymnastikraum, (Parkplätze
am Schwimmbad
Markgrafenstr.)
Gebühr: 18,- EUR
Termin: Sa, 05.04.2025

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.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, ein kleines Kissen, warme Socken, eine Decke und ein Getränk.

Selbstverteidigung

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte Kinder, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent lehrt die Kindern alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie "Auf dem Spielplatz", "Auf dem Nachhauseweg von der Schule", "Unterwegs mit dem Fahrrad", "Allein in der Wohnung", "Belästigung auf dem Schulhof", wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreitraining üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Zahlreiche Übungen, welche das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, runden das Kursprogramm ab. Am ersten Kurstag besteht für die Eltern Gelegenheit, sich im Beisein ihrer Kinder über den kompletten Kursablauf zu informieren. Am letzten Kurstag besteht für die Eltern die Möglichkeit, im Beisein ihrer Kinder in den letzten 20 Minuten der Kursstunde anstehende Probleme zu besprechen, wobei auch Verhaltenstipps gegeben werden.

Bruchsal - Heidelberg

30201 C

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 6 (Vorschulkinder) bis 8 Jahren

Karlheinz Bollheimer

2 Sonntage
jeweils 09.00 - 10.30 Uhr
TV-Turnhalle Heidelberg
Gebühr: 19,- EUR
Termine: 14./21.04.25

Bitte mitbringen: ein Getränk, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

30202 C

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 8 bis 11 Jahren

Karlheinz Bollheimer

2 Sonntage
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr
TV-Turnhalle Heidelberg
Gebühr: 19,- EUR
Termine: 14./21.04.25

Bitte mitbringen: ein Getränk, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

Fitness

30203 C

Fit in den Tag

Natalia Shkadarevich

12 Vormittage
Montag, 08.45 - 09.45 Uhr
Turnhalle des TV Heidelberg,
Gymnastikraum, (Parkplätze
am Schwimmbad
Markgrafenstr.)
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

Sie erwarten einen bunten Mix aus Warm-up, funktionellem Fitgtraining, Koordinations- und Stabilisationsübungen. Eine ruhige Dehn- und Entspannungsphase am Ende runden die Stunde ab. Ziel des Kurses ist es, den ganzen Körper zu kräftigen, insbesondere die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren, die



Beweglichkeit und Koordination zu verbessern sowie die Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit zu steigern. Der Kurs richtet sich an alle, die mit Power kraftvoll in den Tag starten wollen.

Bitte mitbringen: Decke oder Matte.

Aquafit

30205 C

Bewegung im Wasser - Erwachsene 50+ Aquafit und Schwimmen (nur für Schwimmer, Beckentiefe 1,25 m)

Katharina Feßler

10 Nachmittage
Mittwoch, 15.45 - 17.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 65,- EUR
Beginn: Mi, 05.02.2025

15.45 - 16.15 Uhr Aquafit, von 16.15 - 17.00 Uhr Schwimmen.

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.

30208 C

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

Natalia Shkadarevich

11 Nachmittage
Samstag, 12.30 - 13.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 39,- EUR
Termine: 11./18./25.01., 01./08./15./22., 15./22./29.03., 05.04.2025

30209 C

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

Natalia Shkadarevich

11 Nachmittage
Samstag, 13.15 - 14.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 39,- EUR
Termine: 11./18./25.01., 01./08./15./22., 15./22./29.03., 05.04.2025

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.

Bruchsal - Heidelberg

30210 C

Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich

7 Abende

Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 35,- EUR

vierzehn-tägig

Termine: 07./21.01., 04./18.02.,
11./25.03., 08.04.2025

Wassertiefe: 1,25 m

30211 C

Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich

7 Abende

Dienstag, 21.00 - 22.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 35,- EUR

vierzehn-tägig

Termine: 07./21.01., 04./18.02.,
11./25.03., 08.04.2025

Wassertiefe: 1,25 m

Kinderschwimmen

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. Bei diesem Kurs befindet sich eine Begleitperson und das Kind im Wasser. Die Begleitpersonen können gewechselt werden.

Wassergewöhnung

30216 C

Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Thorsten Kolein

10 Vormittage

Samstag, 10.00 - 10.45 Uhr
Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 42,- EUR

Termine: 11./18./25.01., 01./
08./15./22.02., 01./15./
22.03.2025

Bitte mitbringen: Schwimmwindeln und Schwimmflügel.

Anfänger

Kurse für Kinder, die noch nicht schwimmen können, aber ans Wasser gewöhnt sind.

30217 C

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

Thorsten Kolein

10 Vormittage

Samstag, 08.30 - 09.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 60,- EUR

Termine: 11./18./25.01., 01./
08./15./22.02., 01./15./
22.03.2025

30218 C

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

Thomas Rudzuck

10 Nachmittage

Samstag, 14.30 - 15.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 60,- EUR

Termine: 11./18.01., 01./15./
22.02., 08./15./22./29.03.,
05.04.2025

30219 C

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

Thomas Rudzuck

10 Nachmittage

Samstag, 16.00 - 16.45 Uhr
Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 60,- EUR

Termine: 11./18.01., 01./15./
22.02., 08./15./22./29.03.,
05.04.2025

30220 C

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

Sarah Fühl

10 Vormittage

Sonntag, 10.45 - 11.30 Uhr
Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 60,- EUR

Termine: 09./23.02., 16./30.03.,
06.04., 11./18.05., 01./29.06.,
13.07.2025

30221 C

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

Sarah Fühl

10 Vormittage

Sonntag, 11.30 - 12.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 60,- EUR

Termine: 09./23.02., 16./30.03.,
06.04., 11./18.05., 01./29.06.,
13.07.2025

30222 C

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

Thorsten Kolein

10 Vormittage

Samstag, 08.30 - 09.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 60,- EUR

Termine: 29.03., 05./12.04.,
10./17./24.05., 07./28.06., 05./
12.07.2025

Aufbaukurs:

Voraussetzung: Beherrschung der Brustschwimmtechnik

30223 C

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Aufbaukurs

Kai Widenmeyer

13 Abende

Dienstag, 18.15 - 19.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 78,- EUR

Termine: 07./14./21./28.01.,
04./11./18./25.02., 11./18./
25.03., 01./08.04.2025

30224 C

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Aufbaukurs

Thorsten Kolein

10 Vormittage

Samstag, 09.15 - 10.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 60,- EUR

Termine: 11./18./25.01., 01./
08./15./22.02., 01./15./
22.03.2025

Bruchsal - Heidelberg

30225 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Aufbaukurs

Thomas Rudsuck

10 Nachmittage
Samstag, 15.15 - 16.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR
Termine: 11./18.01., 01./15./
22.02., 08./15./22./29.03.,
05.04.2025

30226 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Aufbaukurs

Sarah Fühl

10 Vormittage
Sonntag, 10.00 - 10.45 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR
Termine: 09./23.02., 16.03./
30.03./06.04./11.05./18.05./
01.06./29.06./13.07.2025

30227 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Aufbaukurs

Thorsten Kolein

10 Vormittage
Samstag, 09.15 - 10.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR
Termine: 29.03., 05./12.04.,
10./17./24.05., 07./28.06., 05./
12.07.2025

Fortgeschrittene:

Kinder, die gut und mindestens
100 Meter am Stück schwim-
men können.

30228 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Fortgeschrittene Wassertiefe: 150 cm

Thorsten Kolein

10 Vormittage
Samstag, 10.45 - 11.30 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR

Termine: 11./18./25.01., 01./
08./15./22.02., 01./15./
22.03.2025

30229 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Fortgeschrittene Wassertiefe: 150 cm

Thomas Rudsuck

10 Nachmittage
Samstag, 16.45 - 17.30 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR
Termine: 11./18.01., 01./15./
22.02., 08./15./22./29.03.,
05.04.2025

30230 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Fortgeschrittene Wassertiefe: 135 cm

Sarah Fühl

10 Vormittage
Sonntag, 09.15 - 10.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR
Termine: 09./23.02., 16./30.03.,
06.04., 11./18.05., 01./29.06.,
13.07.2025

30231 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Fortgeschrittene Wassertiefe: 135 cm

Thorsten Kolein

10 Vormittage
Samstag, 10.45 - 11.30 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR
Termine: 29.03., 05./12.04.,
10./17./24.05., 07./28.06., 05./
12.07.2025

Info:

Die Teilnahme an den Kursen
erfolgt auf eigene Gefahr. Für
Unfälle haftet die Volkshoch-
schule nicht. Wir verweisen
die Eltern auf die Aufsichts-
pflicht vor und nach Ende der
Kurse.

30232 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Fortgeschrittene

Kai Widenmeyer

12 Abende
Dienstag, 18.15 - 19.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 72,- EUR
Termine: 29.04., 06./13./20./
27.05., 03./24.06., 01./08./15./
22./29.07.2025

Profikurs:

Für Kinder, die gut - sehr gut
und mindestens 200 m am
Stück schwimmen können.

30233 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Profikurs Wassertiefe: 180 cm

Kai Widenmeyer

13 Abende
Dienstag, 19.00 - 19.45 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 78,- EUR
Termine: 07./14./21./28.01.,
04./11./18./25.02., 11./18./
25.03., 01./08.04.2025

30234 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Profikurs Wassertiefe: 180 cm

Thorsten Kolein

10 Vormittage
Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR
Termine: 11./18./25.01., 01./
08./15./22.02., 01./15./
22.03.2025

30235 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Profikurs Wassertiefe: 180 cm

Sarah Fühl

10 Vormittage
Sonntag, 08.30 - 09.15 Uhr

Bruchsal - Süd

Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR
Termine: 09./23.02., 16./30.03.,
06.04., 11./18.05., 01./29.06.,
13.07.2025

30236 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Profikurs Wassertiefe: 180 cm

Thorsten Kolein

10 Vormittage
Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR
Termine:
29.03., 05./12.04., 10./17./
24.05., 07./28.06., 05./
12.07.2025

30237 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Profikurs Wassertiefe: 180 cm

Kai Widenmeyer

12 Abende
Dienstag, 19.00 - 19.45 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 72,- EUR
Termine: 29.04., 06./13./20./
27.05., 03./24.06., 01./08./15./
22./29.07.2025

Bruchsal-Süd

Außenstellenleiterin Ursula Tolksdorf

Telefon:
Tel: 07251/89765

E-Mail:
Ursula.Tolksdorf@Bruchsal.de

Veranstaltungsorte:
Konrad-Adenauer-Schule,
Hardtfeldplatz 8

Caritas Seniorenzentrum
St. Anton, Fritz-Erler-Str. 62

20001 B Geburtstagsparty mit Experimenten für Kinder ab 7 Jahre

Dr. Sylvia Zinser

Samstag 15 bis 18 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, BK-
Raum
Gebühr: 150,- EUR
inkl. Materialkosten

Feiere deinen Geburtstag mit Spaß- und Staun- Experimenten aus dem Bereich Physik. Ob Magnetismus, Elektronik oder Farben und Licht, dein Geburtstagsmotto wird deinen Wünschen angepasst. Deine Gäste dürfen am Ende das Ergebnis eines Experiments mit nach Hause nehmen. Termine sind nach Absprache samstags von 15 - 18 Uhr möglich. Bitte nehmen Sie telefonisch 07251/79304 Kontakt mit uns auf, damit wir einen passenden Termin vereinbaren können.

20002 B Kindergeburtstag Feiere deinen Geburtstag, wie du es willst

Gerdi Kistner

Gebühr: 125,- EUR zzgl.
Materialkosten

Du hast eine Idee, wie du deinen Geburtstag feiern möchtest? Ob Kochspaß, Holzarbeiten - wie wär's z.B. mit einer praktischen Handyhalterung oder einem stilvollen Stiftebehälter aus Holz? Nähen oder Basteln z.B. einer individuellen Bauch- oder Handytasche mit nichts als Nadel und Faden kreierte? Dein Geburtstag wird zu einem unvergesslichen Erlebnis. Wenn du Lust auf eine tolle Party hast, dann melde dich bei uns! Die Kindergeburtstage dauern ca. 3

Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart. Bitte setzt euch bei Interesse rechtzeitig mit uns unter 07251/79304 in Verbindung. Evtl. können Materialkosten anfallen.

Yoga

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

30101 B Hatha-Yoga -Mittelstufe-

Katharina Bogar

10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Caritas Seniorenhaus St. Anton
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Di, 21.01.2025

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

30102 B Hatha-Yoga - Mittelstufe-

Katharina Bogar

10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Caritas Seniorenhaus St. Anton
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Di, 13.05.2025

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

30103 B Hatha-Yoga -Mittelstufe-

Katharina Bogar

10 Abende
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Bruchsal - Süd

Caritas Seniorenhaus St. Anton
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Di, 21.01.2025

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

30104 B Hatha-Yoga -Mittelstufe-

Katharina Bogar

10 Abende
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Caritas Seniorenhaus St. Anton
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Di, 13.05.2025

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

Info:

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Fitness

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

30201 B Body Workout

Natallia Shkadarevich

12 Abende
Montag, 17.45 - 18.45 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Gymnastikraum
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

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

30202 B Body Workout

Natallia Shkadarevich

12 Abende
Montag, 17.45 - 18.45 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Gymnastikraum
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Mo, 28.04.2025

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

Rückentraining

Effektive Übungen zur Stabilisierung der kompletten Rumpf- und Rückenmuskulatur. Mobilisation sowie Dehnungen der verkürzten Muskulatur und Entspannung fördern das Wohlbefinden und reduzieren Rücken- und Haltungsproblematiken.

30203 B RückenFit

Natallia Shkadarevich

12 Abende
Montag, 18.50 - 19.50 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Gymnastikraum
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

Bitte mitbringen: *Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden), Trinken und gute Laune!!! (Gerne auch barfuß oder mit Socken)*

30204 B RückenFit

Natallia Shkadarevich

12 Abende
Montag, 18.50 - 19.50 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Gymnastikraum
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Mo, 28.04.2025

Bitte mitbringen: *Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden), Trinken und gute Laune!!! (Gerne auch barfuß oder mit Socken)*

Selbstverteidigung

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

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

Bruchsal - Süd / Untergrombach

30205 B Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Sicherheitskurs für Vorschulkinder und Kinder von 5 bis 6 Jahren (auch gut zur Wiederholung geeignet) Ferienkurs

Karlheinz Bollheimer

3 Vormittage
Montag, Dienstag, Mittwoch,
10.00 - 11.15 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Gymnastikraum
Gebühr: 23,- EUR
Termine: 14./15./16.04.2025

Bitte mitbringen: Feste Hal-
lenschuhe, Alltagskleidung, ein
Getränk.

30206 B Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Sicherheitskurs für Mädchen und Jungen von 8 bis 11 Jahren (auch gut zur Wiederholung geeignet) Ferienkurs

Karlheinz Bollheimer

3 Vormittage
Montag, Dienstag, Mittwoch,
11.25 - 12.40 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Gymnastikraum
Gebühr: 23,- EUR
Termine: 14./15./16.04.2025

Bitte mitbringen: Feste Hal-
lenschuhe, Alltagskleidung, ein
Getränk.

30207 B Gewaltprävention - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren

Karlheinz Bollheimer

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Gymnastikraum (liegt am Ende
der Schule neben den
Rasenplatz/Spielplatz)
Konrad-Adenauer-Schule,
Gymnastikraum

Gebühr: 28,- EUR
Termin: 07.06.2025

Bitte mitbringen: Feste Hal-
lenschuhe, Alltagskleidung, ein
Getränk.

Info:

Einteilung der Sprachen
nach dem Europäischen Re-
ferenzrahmen in 3 Kompe-
tenzstufen. Nähere Informati-
onen siehe Seite 62

Spanisch

42201 B Spanisch A1 -Anfänger mit Vorkenntnissen-

Carlos Rene Taddeo

10 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Zimmer 1009
Gebühr: 88,- EUR
ermäßigt: 66,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

Lehrbuch: *Perspectivas iYa!*
A1, ab Lektion 2/3

42202 B Spanisch A1 -Anfänger mit Vorkenntnissen-

Carlos Rene Taddeo

10 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Zimmer 1009
Gebühr: 88,- EUR
ermäßigt: 66,- EUR
Beginn: Mo, 28.04.2025

Lehrbuch: *Perspectivas iYa!*
A1, ab Lektion 5/6

42203 B Spanisch A1

Carlos Rene Taddeo

10 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Zimmer 1009
Gebühr: 88,- EUR
ermäßigt: 66,- EUR
Beginn: Di, 14.01.2025

Lehrbuch: *Perspectivas iYa!*
A1, ab Lektion 13

42204 B Spanisch A1

Carlos Rene Taddeo

10 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule,
Zimmer 1009
Gebühr: 88,- EUR
ermäßigt: 66,- EUR
Beginn: Di, 29.04.2025

Lehrbuch: *Perspectivas iYa!*
A1, ab Lektion 16

Bruchsal- Büchenau/ Untergrombach/ Obergrömbach

Außenstellenleiterin: Renate Bleier

Telefon

Tel.: 07251/85500 (abends)

E-Mail:

vhs-bou@gmx.de

Veranstaltungsorte:

Büchenau:

Pfarrzentrum,
Gustav-Laforsch-Str. 80,

Gymnastikhalle der Grund-
schule, Hubertusstr. 34;

Untergrombach:

Joß-Fritz-Schule,
Joß-Fritz-Str. 30

AWO Cafeteria Haus

Silbertal, Ste.-Marie-Aux-Mi-
nes-Str. 24

TSV-Heim, Joß-Fritz-Str. 26

Brennerei Lauber,
Joß-Fritz-Str. 2

Obergrömbach:

Burgschule, Danzberg 9

Bruchsal- Büchenau / Untergrombach / Obergrombach

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

10001 E Unterhaltsame und genussvolle Führung in Obergrombach

Maic Lindenfelser

Sonntag, 09.03.2025
Treffpunkt: 15.00 Uhr
Rathausplatz 1
Obergrombach
Ende: ca. 17.00 Uhr
Gebühr: 12,- EUR
inkl. Führung und Getränke,
zzgl. Einkehr.

10002 E Unterhaltsame und genussvolle Führung in Obergrombach

Maic Lindenfelser

Samstag, 26.04.2025
Treffpunkt: 15.00 Uhr
Rathausplatz 1
Obergrombach
Ende: ca. 17.00 Uhr
Gebühr: 12,- EUR
inkl. Führung und Getränke,
zzgl. Einkehr.

30003 E Faszination Feuer - Ferienworkshop für Grundschul Kinder

Sabine Fetzner

Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr
Der Workshop findet in Obergrombach statt.
Gebühr: 30,- EUR
inkl. 7,- EUR Lebensmittel- und
Materialkosten
Termin wird noch bekanntgegeben

Ein Nachmittag rund ums Feuer. Wir besprechen, welche Voraussetzungen zu schaffen sind, wenn wir ein Lagerfeuer planen und schauen uns die Feuerregeln an. An einer kontrollierten Feuerstelle erproben die Kinder ihr Geschick beim Feuer richten und anzünden. Gemeinsam schichten und entfachen wir ein Pyramidenfeuer, auf dem wir in Minipfännchen leckere Pfannkuchen braten. Auch werden wir uns eine leckere Limo zubereiten.

***Bitte mitbringen:** Die Kinder sollten festes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung tragen und einen Trinkbecher oder eine Trinkflasche sowie (falls vorhanden) Gartenhandschuhe, bei Bedarf Sonnen- und Mückenschutz mibringen.*

20701 E Handlettering - Die Kunst der schönen Buchstaben für Erwachsene

Heike Aichert

Montag, 18.30 - 21.30 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 120
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Mo, 10.03.2025

Es wird für den Osterhasen gelettert. Rund um das Thema Ostern wird allerlei rund ums Osterfest. z.B. besondere Tischkarten, Grußkarten Ideen, Verpackungen und anderes gebastelt. Lassen Sie sich überraschen. Bitte mitbringen: Schere,

Kleber, Bleistift, Radiergummi, wer hat Brushletteringstift und alle Farben oder Filzstifte, die zuhause vorhanden sind.

30101 E Meditation

Frauke Paetsch

4 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Burgschule Obergrombach,
Zi. S101
Gebühr: 30,- EUR
Beginn: Di, 11.03.2025

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

***Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, evtl. eine Decke (der Kurs findet auf Stühlen sitzend statt).*

Bruchsal- Büchenau/ Untergrombach / Obergrombach

Yoga

30102 E Yin Yoga & Achtsamkeit

Klementina Kovac

Samstag, 09.00 - 12.15 Uhr
Grundschule Büchenau, Gym-
nastikhalle
Gebühr: 22,- EUR
Termin: Sa, 08.02.2025

In diesem Workshop kombinieren Sie die wohltuende Wirkung von Yin Yoga mit der befreienden Kraft des Loslassens und bringen neue Energie in Ihr Leben. Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und finden Sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Wir beginnen mit einer Meditationsrunde, die nicht unterbrochen werden kann. Kommen Sie deshalb bitte sehr pünktlich.

Bitte mitbringen: Eine Yogamatte, eine Decke, ein kleines Kissen, warme Socken, warme Kleidung (der Workshop findet zu 90% auf dem Boden liegend statt.)

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

Angela Lutz

Samstag, 11.00 - 12.30 Uhr
Grundschule Büchenau, Gym-
nastikhalle
Gebühr: 15,- EUR pro Paar
Termin wird noch bekanntgegeben

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

die unglaublich viel Fun bringen. Kommt gemeinsam mit auf eine Abenteuerreise in spannende Welten und lasst Euch einfach überraschen.

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

Hatha Yoga

Durch die Hatha-Yoga Praxis können auf sanfte und schonende Weise Blockaden im Körper erkannt und gelöst werden. Die achtsam durchgeführten Haltungen (Asanas) sowie bewusstes Atmen und sanfte Dehnübungen tragen dazu bei, dass die verspannte Muskulatur gestärkt und gleichzeitig das Gleichgewicht trainiert wird. Es hilft Schmerzen in der Wirbelsäule und den Gelenken zu lindern und verbessert gleichzeitig die Beweglichkeit und Funktion. Das Herz -Kreislauf -System und das Lungenvolumen wird trainiert. Kraft und Ausdauer werden verbessert, bei einer gleichzeitigen Verringerung der Stresshormone die uns altern lassen.

30105 E Hatha-Yoga

Susanne Günther

15 Abende
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
AWO Haus Silbertal Unter-
grombach
Gebühr: 105,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

30106 E Hatha-Yoga

Anda Lauber

11 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Burgschule Obergrombach, Zi.
S101
Gebühr: 86,- EUR
Beginn: Mi, 22.01.2025

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke und eventuell ein kleines Kissen.

30107 E Hatha-Yoga

Anda Lauber

9 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Burgschule Obergrombach, Zi.
S101
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mi, 07.05.2025

Es hilft Schmerzen in der Wirbelsäule und den Gelenken zu lindern und verbessert gleichzeitig die Beweglichkeit und Funktion. Das Herz -Kreislauf -System und das Lungenvolumen wird trainiert. Kraft und Ausdauer werden verbessert, bei einer gleichzeitigen Verringerung der Stresshormone die uns altern lassen.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke und eventuell ein kleines Kissen.

30108 E Hatha-Yoga

Anda Lauber

11 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Burgschule Obergrombach, Zi.
S101
Gebühr: 86,- EUR
Beginn: Do, 23.01.2025

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke.

30109 E Hatha-Yoga

Anda Lauber

8 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Burgschule Obergrombach, Zi.
S101
Gebühr: 62,- EUR
Beginn: Do, 08.05.2025

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke.

Bruchsal- Büchenau/ Untergrombach / Obergrombach

Entspannung

30110 E Fußreflexzonenmassage

Jutta Brenneisen

3 Vormittage
Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Pfarrzentrum Büchenau, EG
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Do, 20.03.2025

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und ein Stuhlkissen zum Auflegen der Füße.

30201 E Starke Haltung, Energie & Balance Wohlfühlkurs für Körper und Seele

Miriam Boschert

Samstag, 13.30 - 16.00 Uhr
AWO Haus Silbertal Untergrombach
Gebühr: 20,- EUR
Termin: Sa, 22.03.2025

Dieser Workshop richtet sich an Frauen und Mütter, die ihren Alltag vitaler und ausgeglichener gestalten möchten. Ich zeige

dir, wie du mit gezielten Übungen deine Körperhaltung verbessern, Stress abbauen und neue Energie tanken kannst. Der Workshop bietet dir auch Raum für Selbstreflexion und Austausch mit anderen Frauen und Müttern, die ähnliche Herausforderungen erleben. Gemeinsam erkunden wir, wie du im hektischen Familien- und Berufsleben Raum für dich selbst findest und dabei achtsam deinen Körper stärkst.

Zusätzlich erfährst du, wie du mit den richtigen Nährstoffen deinen Körper optimal unterstützen kannst, um dich fitter und kraftvoller zu fühlen. Ich gebe dir einfache, alltagstaugliche Tipps, die du direkt umsetzen kannst - von gesunder Ernährung bis hin zu effektiven Haltungstechniken.

Freu dich auf praktische Impulse und Inspiration für mehr Vitalität und Lebensfreude im hektischen Alltag!

Mitzubringen sind: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Tennis- oder Igelball (wenn vorhanden), Getränk und etwas zu trinken.

30202 E Haltung & Bewegung

Miriam Boschert

10 Abende
Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr
TSV Untergrombach, Gymnasikhalle
Gebühr: 61,- EUR
Beginn: Di, 28.01.2025

Der Fokus des Trainings ist ein gesunder und starker Rücken, eine optimale Körperhaltung und eine starke Mitte. Dadurch ist es optimal für dich geeignet, wenn du tagsüber viel sitzt oder dir eine falsche Haltung angeeignet hast. Das Training beinhaltet Körperhaltung, Kraft, Stabilisation, Sensomotorik, Beweglichkeit, Präzision und Konzentration. Es ist ein intensives, ruhiges und präzises Workout. Alles in allem eben ein modernes Rückentraining. Männer und Frauen sind gleichermaßen willkommen.

Bitte mitbringen: Du brauchst für dieses Training keine Schuhe, bringe aber bitte eine Matte, Handtuch und Getränk mit; gerne einen Redondo-Ball, wenn vorhanden.



© privat

Bruchsal- Büchenau/ Untergrombach / Obergrombach

Feldenkrais

Mit der Feldenkraisarbeit können Sie lernen, wie Sie Schultern, Nacken, Kiefer und Augen von unangenehmer Anspannung befreien können. Es werden zunächst kleine leichte, später auch komplexe Bewegungen im Liegen, Sitzen und Stehen ausgeführt. So lernen Sie, sich neue Bewegungsmöglichkeiten zu erschließen und sich schmerzfreier, leichter und effektiver zu bewegen. Die Anleitungen trainieren die Selbstwahrnehmung und steigern die Achtsamkeit für selbst erzeugte Handlungen.

30203 E Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode

Monica Fischer

8 Abende
Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Pfarrzentrum Büchenau, UG
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Di, 11.02.2025

Bitte mitbringen: Eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung.

30204 E Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode

Monica Fischer

5 Abende
Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Pfarrzentrum Büchenau, UG
Gebühr: 31,- EUR
Beginn: Di, 29.04.2025

Bitte mitbringen: Eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung.

30205 E Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode

Monica Fischer

5 Abende
Dienstag, 10.30 - 11.30 Uhr
Pfarrzentrum Büchenau, UG
Gebühr: 31,- EUR
Beginn: Di, 24.06.2025

Info:

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.



30206 E Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode

Monica Fischer

8 Abende
Donnerstag, 19.15 - 20.15 Uhr
Pfarrzentrum Büchenau, UG
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 13.02.2025

Ein Mix aus Kräftigung, Koordination, Kondition/Ausdauer - mit & ohne "Hilfsmittel". Dehnung & Entspannung runden das Training für mehr Beweglichkeit & Ausgleich ab. Alles bei cooler Musik - sei dabei - hab Spaß.

30207 E Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode

Monica Fischer

5 Abende
Donnerstag, 19.15 - 20.15 Uhr
Pfarrzentrum Büchenau, UG
Gebühr: 31,- EUR
Beginn: Do, 26.06.2025

Bitte mitbringen: Eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung.

Bauch, Beine, Po

30208 E Bauch, Beine, Po - Ganzkörpertraining

Auraphelia Heike Ziegler

13 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Turnhalle
Gebühr: 91,- EUR
Beginn: Do, 09.01.2025

Bitte mitbringen: Matte, feste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk & viel Lächeln.

Bruchsal- Büchenau / Untergrombach / Obergrombach

30209 E

Bauch, Beine, Po - Ganzkörpertraining

Auraphelia Heike Ziegler

9 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Turnhalle
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Do, 08.05.2025

Bitte mitbringen: Eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung.

Zumba

Zumba® Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches und sehr effektives Fitnesstraining. Ein Zumba® Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Die Tanzbewegungen und -schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf die verschiedensten Muskelgruppen und nicht zuletzt unseren wichtigsten Muskel überhaupt - das Herz.

30210 E

Zumba® Fitness

Emina Nezovic

10 Abende
Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 16.01.2025

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

30211 E

Zumba® Fitness

Emina Nezovic

7 Abende
Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr
Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Do, 08.05.2025

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

30212 E

Zumba® Fitness

Emina Nezovic

10 Abende
Donnerstag, 19.35 - 20.35 Uhr
Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 16.01.2025

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

30213 E

Zumba® Fitness

Emina Nezovic

7 Abende
Donnerstag, 19.35 - 20.35 Uhr
Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Do, 08.05.2025

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

Info:

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Selbstverteidigung

30214 E

Knife Survival Kurs für Erwachsene

Sascha Kimling

Samstag, 10.00 - 15.00 Uhr
Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle
Gebühr: 36,- EUR
Termin: Sa, 25.01.2025

In Deutschland wird es immer alltäglicher, dass es zu Messerdelikten kommt. Die Frage ist, was kann ich in einer Situation tun, in der keine Flucht möglich ist. Wie kann ich versuchen, solche Situationen zu vermeiden? Es ist wichtig zu wissen, wie Kriminelle, Terroristen oder Militär das Messer benutzen, damit man versteht wie man sich vor solchen Angriffen schützen kann. Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie Messerangriffe bei voller Geschwindigkeit überstehen können. Desweiteren erhalten Sie Erste Hilfe Tipps um Verletzten helfen zu können.

Grundlage ist das Reality-Based Personal Protection von Jim Wagner das Militär, Polizei und Gefängnispersonal auf der ganzen Welt benutzen.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und alte Kleidung.

Kinder sollen sicher sein vor Belästigungen, Gewalt und Übergriffen aller Art. Nicht verängstigte und in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte Kinder sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Hier lernen sie alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wirkungsvoll nachgespielt wie zum Beispiel: "Belästigung auf dem Schulhof", "Nachhauseweg", "An Haltestellen". Sehr wichtig ist das Stimm- und Schreittraining und nicht zuletzt einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken.

Zur Stärkung der Reaktion und des Selbstbewusstseins werden Spiele und Übungen gemacht.

Bruchsal- Büchenau / Untergrombach / Obergrombach

30215 E

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder von 5 - 7 Jahren

Sascha Kimling

2 Vormittage
Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle
Gebühr: 18,- EUR
Termine: 29.03./05.04.2025

Bitte mitbringen:
Hallenschuhe

30216 E

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder von 7 - 9 Jahren

Sascha Kimling

2 Vormittage
Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle
Gebühr: 18,- EUR
Termine: 29.03./05.04.2025

Bitte mitbringen:
Hallenschuhe

Deutsch

40401 E

Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe A1 Kurs 1

Amal Debes

24 Abende
Dienstag und Donnerstag
jeweils 18.00 - 20.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 118
Gebühr: 224,- EUR
ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Di, 28.01.2025

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A1.1, ISBN 978-3-12-607236-6 (Klett Verlag)

Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

40402 E

Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe A1 Kurs 2

Amal Debes

24 Abende
Dienstag und Donnerstag
jeweils 18.00 - 20.00 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 118
Gebühr: 224,- EUR
ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Di, 20.05.2025

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A1.2, ISBN 978-3-12-607237-3 (Klett Verlag)

Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

Englisch

40601 E

Englisch A2

Peggy Heinen

12 Nachmittage
Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 119
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Di, 14.01.2025

Lehrbuch: Let's Enjoy English A.2, ab Lektion 1 Klett Verlag, ISBN

Französisch

40801 E

Französisch A1

Chantal Kemper

10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 121
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Di, 21.01.2025

Lehrbuch: Rencontres en français A1, ab Lektion 3 Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8

40802 E

Französisch A1

Chantal Kemper

8 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 121
Gebühr: 56,- EUR
ermäßigt: 42,- EUR
Beginn: Di, 29.04.2025

Lehrbuch: Rencontres en français A1, ab Lektion 6 Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8



Bad Schönborn

Info:

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 62

Italienisch

40901 E Italienisch A1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Larissa Johrden

10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 119
Gebühr: 88,- EUR
ermäßigt: 66,- EUR
Beginn: Do, 06.02.2025

Lehrbuch: *Allegro nuovo A1, ab Lektion 1*
ISBN 978-3-12-525590-6 (Klett-Verlag)

Spanisch

42201 E Spanisch A1

Ursula Eckart

12 Abende
Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 121
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Fr, 17.01.2025

Lehrbuch wird am 1. Abend bekanntgegeben

42202 E Spanisch für den Urlaub

Ursula Eckart

6 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 121
Gebühr: 42,- EUR
ermäßigt: 32,- EUR
Beginn: Mi, 14.05.2025

Wichtige Reisesituationen, entspanntes Lernen ohne grammatische Progression, praktische

Wendungen, die sich leicht einprägen.

Lehrbuch: *Spanisch a la carte neu, ISBN 978-3-125-142572* (Klett Verlag)

Bad Schönborn

Außenstellenleiter: Markus Kernberger

Gemeindeverwaltung
Bad Schönborn
Friedrichstr. 67
76669 Bad Schönborn
Tel.: 07253/870304

E-Mail:
Markus.kernberger@bad-schoenborn.de

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr. 8.30 - 12.00 Uhr
Mo, Di. 14 - 16 Uhr
Do. 14 - 18 Uhr

Veranstaltungsorte:
Michael-Ende-Gemeinschaftsschule

OT Mingolsheim:
Schönbornallee 30 (direkt am Kreisel), Boes'sche Fabrik, Rochusstr. 23

Schönbornhalle Mingolsheim, Ahornstr. 49

OT Langenbrücken
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule, Huttenstr. 21

Qigong

Übungen aus dem gesundheitsschützenden Qigong "Daoying Baojian Gong".

30101 F Qigong - Kraft und Entspannung aus der Mitte - Fortgeschrittene II

Erika Kieslich

10 Vormittage
Montag, 09.00 - 10.00 Uhr

Schönbornhalle,
Sportlereingang
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

Bitte mitbringen: *Bequeme Kleidung, Sportschuhe.*

30101A F Qigong - Kraft und Entspannung aus der Mitte - Fortgeschrittene II

Erika Kieslich

10 Vormittage
Montag, 09.00 - 10.00 Uhr
Schönbornhalle,
Sportlereingang
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mo, 31.03.2025

Bitte mitbringen: *Bequeme Kleidung, Sportschuhe.*

Qigong ist eine Bewegungsform aus der traditionellen chinesischen Medizin mit jahrtausend-langer 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.

30102 F Qigong - Kraft und Entspannung aus der Mitte

Fortgeschrittene I - Aufbauend auf Einsteigerkurs

Erika Kieslich

10 Vormittage
Montag, 10.05 - 11.05 Uhr
Schönbornhalle, Sportlereingang
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

Bitte mitbringen: *Bequeme Kleidung, Sportschuhe. Ein Quereinstieg ist auf Nachfrage möglich.*

Bad Schönborn

30102A F Qigong - Kraft und Entspannung aus der Mitte

Fortgeschrittene I - Aufbauend auf Einsteigerkurs

Erika Kieslich

10 Vormittage
Montag, 10.05 - 11.05 Uhr
Schönbornhalle, Sportlerein-
gang
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Mo, 31.03.2025

Bitte mitbringen: *Bequeme
Kleidung, Sportschuhe.
Ein Quereinstieg ist auf Nach-
frage möglich.*

Yoga

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.

30103 F Hatha-Yoga Mittelstufe und Fortgeschrittene

Odetta Marowski

10 Abende
Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr
Schönbornhalle UG,
Sportlereingang
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.2025

Bitte mitbringen: *Bequeme
Kleidung, warme Decke, ein
festes Sitzkissen und eine
rutschfeste Matte.*

30104 F Hatha-Yoga Anfänger*innen

Odetta Marowski

10 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Schönbornhalle UG,
Sportlereingang
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.2025

Bitte mitbringen: *Bequeme
Kleidung, warme Decke, ein
festes Sitzkissen und eine
rutschfeste Matte.*

Pilates

30201 F Pilates am Morgen - Anfänger*innen und Mittelstufe

Petra Dantes

10 Vormittage
Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr
Schönbornhalle UG,
Sportlereingang
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.2025

Pilates ist ein ganzheitliches Training, welches keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck kennt. Auf sanfte und doch sehr effiziente Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Die Bewegungen werden sehr bewusst, mit hoher Konzentration, Kontrolle und begleitender Atmung ausgeführt. Durch regelmäßiges Training wird die Körperhaltung aufrechter, der Bauch wird flacher und fest, der Rücken wird gestärkt, die Gelenke werden beweglicher.

Bitte mitbringen: *Bequeme
Sportkleidung, warme Socken,
Isomatte, Kissen und großes
Handtuch.*

30202 F Pilates - Fortgeschrittene Petra Dantes

10 Abende
Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Schönbornhalle UG,
Sportlereingang
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 09.01.2025

Sie sollten bereits das "Powerhouse" und die Flankenatmung beherrschen. Bekannte Pilates-Übungen werden weiter ausgebaut, neue erlernt und anschließend zu kleineren, fließenden Übungsabläufen zusammgebaut.

Bitte mitbringen: *Bequeme
Sportkleidung, Isomatte, warme
Socken, Kissen und großes
Handtuch.*

Gesunder Rücken

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 rücken schonende 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

Astrid Raatz

15 Vormittage
Dienstag, 09.15 - 10.15 Uhr
Schönbornhalle,
Sportlereingang
Gebühr: 70,- EUR

Bad Schönborn

Beginn: Di, 14.01.2025

Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportkleidung.

30204 F Rückenfit

Astrid Raatz

15 Vormittage
Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr
Schönbornhalle,
Sportlereingang
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Di, 14.01.2025

Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportkleidung.

Bauch, Beine, Po

30205 F Bauch, Beine, Po Bodyforming am Vormittag

Petra Dantes

10 Vormittage
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Schönbornhalle UG,
Sportlereingang
Gebühr: 61,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.2025

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 beendet die Stunde.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Isomatte.

Fitness-Gymnastik

30206 F Fitness-Gymnastik mit Musik und Entspannung "Sich regen, bringt Segen", das weiß ein jeder, denn " wer rastet, der rostet" für Senior*innen ab 60 Jahren

Brigitte Müller

10 Abende
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Boes'sche Fabrik, Rochusstr.
23, Bad Schönborn,
Kneippraum
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mo, 20.01.2025

Sich körperlich fit halten, dadurch kann man Krankheiten vorbeugen oder lindern. Die Gymnastik richtet sich an Menschen, die ihre Gesundheit und ihr Älterwerden aktiv gestalten wollen. Ein effektives Training zielt bevorzugt auf Ihre Schwachstellen. Diese Übungen sind wichtig für eine nachhaltige Gesundheit und ein erfolgreiches Älterwerden. In entspannter Atmosphäre und Spaß wollen wir miteinander trainieren. Zum Abschluss der Gymnastik folgt dann die kurze Muskelentspannung nach Jakobsen (etwa 15 Minuten).

Falls vorhanden bitte mitbringen: 1 Matte, Gewichte, 1 Igelball

Kinderschwimmen

Info:

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht. Wir verweisen die Eltern auf die Aufsichts-

pflicht vor und nach Ende der Kurse.

Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnissstand 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!

Junge VHS bis Kurs 30221 F

30207 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Herbert Bender

10 Nachmittage
Montag, 14.30 - 15.15 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.

30208 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Herbert Bender

10 Nachmittage
Montag, 15.15 - 16.00 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

Bad Schönborn



© thabistofortwelt-Pixabay

Info:

Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.

30209 F **Schwimmen für Kinder** **vo 6 bis 8 Jahren** **- leichte / mittlere** **Vorkenntnisse**

Herbert Bender

10 Nachmittage
Montag, 16.00 - 16.45 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken

Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.

30210 F **Schwimmen für Kinder** **bis 9 Jahre** **- Vertiefung nach dem** **Seepferdchen**

Herbert Bender

10 Nachmittage
Montag, 16.45 - 17.30 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken

Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

30211 F **Schwimmen für Kinder** **bis 9 Jahre** **- Fortgeschrittene und** **Schwimmer*innen** **- neue Disziplinen**

Herbert Bender

10 Nachmittage
Montag, 17.30 - 18.15 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken

Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

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

Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.

Info:

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

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!

30212 F **Schwimmen für Kinder** **von 5 bis 6 Jahren -** **Anfänger*innen ohne** **oder geringe** **Vorkenntnisse**

Natallia Klimovets

10 Nachmittage
Donnerstag, 16.15 - 17.00 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken

Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Do, 16.01.2025

Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.

30213 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: 60,- EUR
Beginn: Do, 16.01.2025

Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.

30214 F
Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre
- Vertiefung nach dem Seepferdchen

Natalia Klimovets

10 Nachmittage
Donnerstag, 17.45 - 18.30 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken

Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Do, 16.01.2025

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

Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.

30215 F
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen ohne oder geringe Vorkenntnisse

Natalia Klimovets

10 Nachmittage
Freitag, 15.00 - 15.45 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken

Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Fr, 17.01.2025

Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.

30216 F
Schwimmen für Kinder von 6 bis 9 Jahren - mittlere bis gute Vorkenntnisse

Natalia Klimovets

10 Nachmittage
Freitag, 15.45 - 16.30 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Fr, 17.01.2025

Kenntnisse werden gefestigt und verbessert. Es besteht die Gelegenheit zur Abnahme des Schwimmabzeichens "Seepferdchen".

Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.

30217 F
Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Natalia Klimovets

10 Vormittage
Samstag, 09.15 - 10.00 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken

Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 18.01.2025

Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.

Info:

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

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!

30218 F
Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Natalia Klimovets

10 Vormittage
Samstag, 10.00 - 10.45 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken

Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 18.01.2025

Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.

30219 F
Schwimmen für Kinder von 6 bis 8 Jahren - leichte bis mittlere Vorkenntnisse

Natalia Klimovets

10 Vormittage
Samstag, 10.45 - 11.30 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken

Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 18.01.2025

Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.

30220 F
Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre
- Vertiefung nach dem Seepferdchen

Natalia Klimovets

10 Mittage
Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken

Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 18.01.2025

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

Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.

30221 F Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre - Fortgeschrittene und Schwimmer*innen

Natalia Klimovets

10 Mittage
Samstag, 12.15 - 13.00 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der
Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 18.01.2025
Für Kinder mit guten Vorkenntnissen. Die vorhandenen Techniken werden gefestigt und die Grundlagen neuer Schwimmarten erlernt. Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.

Info:

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

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!

30301 F Fit im Kopf - Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senior*innen ab 60 Jahren

Brigitte Müller

5 Vormittage
Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr
Boes'sche Fabrik, Rochusstr.
23, Bad Schönborn,
Kneippraum
Gebühr: 44,- EUR
Beginn: Fr, 07.03.2025
Stillstand bedeutet Rückschritt, denn "wer rastet, der rostet". Dies gilt auch für unser Gehirn. Man trainiert es, um vorzubeugen und um fit zu bleiben. Regelmäßige, altersangepasste Aktivitäten sind wichtig, um geistig fit zu bleiben. Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch abwechslungsreiche Übungen die verschiedenen Gehirnfunktionen trainiert: Z.B. Wahrnehmung, Wortfindung, Merkfähigkeit, Fantasie. Ohne Leistungsdruck, in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß wollen wir die wichtigen Funktionen des Gehirns aktivieren. Leichte Bewegungs- und Koordinationsübungen, sowie kurze entspannende Übungen sind Teil des Trainings.

30302 F Muskelentspannung und Fantasiereisen mit Musik

Brigitte Müller

10 Abende
Mittwoch, 18.15 - 19.00 Uhr
Boes'sche Fabrik, Rochusstr.
23, Bad Schönborn,
Kneippraum
Gebühr: 44,- EUR
Beginn: Mi, 22.01.2025
Mit Hilfe von Fantasiereisen wollen wir versuchen dem Alltag für kurze Zeit zu entfliehen. Wir lassen los was uns belastet oder bedrückt und tauchen ein ins Reich der Fantasie. Wir be-

geben uns ins Reich der Träume. Liegen entspannt am Boden und hören Geschichten, die uns in eine andere Welt zu versetzen versuchen. Bei der großen Entspannung spannen und entspannen wir die verschiedenen Muskelpartien unseres Körpers. Über die abwechselnde Spannung und Entspannung der einzelnen Muskelgruppen kann ein vertieftes Ruhegefühl erreicht werden. Die damit verbundene Muskelentspannung wirkt sich wohltuend auf Körper, Geist und Seele aus.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, eine Matte und eine Decke.

Forst

Forst

**Außenstellenleiter:
Gerald Blumhofer**

Telefon:
07251/89273 (abends)

E-Mail:
VHS-Forst-Baden@gmx.de

Veranstaltungsorte:
Jägerhaus, Schwanenstr.
24;
Schwimmhalle der Lußhardt-
schule, Sudetenstr. 1;
Waldseehalle, Hambrücker
Str. 67

20001 H Kindergeburtstage in Forst (kreativ)! Feier Deinen Kindergeburtstag über die VHS

Nadine Münch

Gebühr: 125,- 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, Türkränze gestalten, Adventskalender gestalten, Anti-Pasti selbst gemacht, jahreszeitliche Kreativwerkstatt und vieles mehr... Für Mädchen ab 10 Jahren: "All about Beauty", "Trendy Nailstyling", Kosmetik selbst herstellen, Wohlfühltag. Weitere Themen sind auf Anfrage möglich.

Die Kindergeburtstage dauern ca. 3 Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart. Bitte setzen Sie sich bei Interesse rechtzeitig mit der VHS Außenstelle Forst unter 07251/89273 (abends) in Verbindung.

Hatha-Yoga

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

30101 H Hatha-Yoga

Dieter Bender

12 Abende
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 88,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.2025

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

30101A H Hatha-Yoga

Dieter Bender

12 Abende
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 88,- EUR
Beginn: Mi, 30.04.2025

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräfti-

gung 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, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen. Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.*

30102 H Hatha-Yoga

Deepika Gisy

10 Abende
Montag, 20.00 - 21.30 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 74,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

Bitte mitbringen: *Bequeme und warme Kleidung, eine Matte, eine Decke sowie ein festes Sitzkissen.*

30102A H Hatha-Yoga

Deepika Gisy

10 Abende
Montag, 20.00 - 21.30 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 74,- EUR
Beginn: Mo, 28.04.2025

Bitte mitbringen: *Bequeme und warme Kleidung, eine Matte, eine Decke sowie ein festes Sitzkissen.*

30103 H Hatha-Yoga

Deepika Gisy

10 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 74,- EUR
Beginn: Di, 29.04.2025

Bitte mitbringen: *Bequeme und warme Kleidung, eine Matte, eine Decke sowie ein festes Sitzkissen.*

Forst

Yin-Yoga

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.

Hinweis: Für Teilnehmer*innen mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet.

30104 H Yin-Yoga und Faszien (mit Faszienball)

Klementina Kovac

Samstag, 15.00 - 18.15 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 18,- EUR
Termin: Sa, 18.01.2025

Fokus liegt auf der tiefen Arbeit mit den Faszien, dem Bindegewebe des Körpers. Die Teilnehmer*innen erfahren, wie Yin Yoga hilft, das Faszien- und Bindegewebe zu dehnen und zu hydrieren, was zu mehr Flexibilität und einem besseren Körpergefühl führt.

Hinweis: Die Dozentin bringt Faszienbälle mit.

30105 H Yin-Yoga

Klementina Kovac

10 Abende
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Do, 16.01.2025

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

30105A H Yin-Yoga

Klementina Kovac

10 Abende
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 70,- EUR
Termine: 03./10.04., 08./15./22.05., 05./12./26.06., 17./24.07.2025

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

Qi Gong

Qigong ist für jede Altersgruppe geeignet und bringt Ihnen mehr Freude, Leichtigkeit und Beweglichkeit in Ihr Leben. Wie erlernen in diesem Kurs die 18 Harmonie-Übungen aus dem Taiji-Qigong, die einfach zur Erlern-Entspannung sind. Die sanften Übungen aus Bewegung und Entspannung helfen, die innere Balance wieder herzustellen und neue Kraft zu tanken. Durch die leicht fließenden und harmonischen Bewegungen wird die Muskulatur angeregt und gestärkt, die Konzentration wird gefördert und Körper und Geist kommen Schritt für Schritt wieder in Einklang.

Im Anschluss dürfen Sie in die Welt der Klänge und Schwingungen eintauchen. Durch die Töne und Schwingungen der Klangschalen gelangen Sie in kurzer Zeit auf eine sanfte Weise in eine tiefe Entspannung.

30106 H Qi Gong & Klang

Martina Schneider

10 Abende
Montag, 17.45 - 18.45 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 61,- EUR
Beginn: Mo, 20.01.2025

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidungen, leichte Sportschuhe und ein Getränk.

30106A H Qi Gong am Vormittag

Martina Schneider

10 Abende
Mittwoch, 17.45 - 18.45 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 61,- EUR
Beginn: Mi, 22.01.2025

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidungen, leichte Sportschuhe und ein Getränk.

30108 H Qi Gong für die Wirbelsäule Chan Mi Qi Gong

Martina Schneider

5 Abende
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 31,- EUR
Beginn: Mo, 05.05.2025

Sie erlernen die 4 Basis-Übungen des Wirbelsäulen Qigong. Die Übungen sind leicht zu erlernen, sehr sanft und gelenkschonend und haben eine stark gesundheitsfördernde Wirkung auf den gesamten Bewegungsapparat, das vegetative Nervensystem und alle inneren Organe. Das innere Gleichgewicht kann sehr schnell hergestellt werden.

Durch die langsamen, harmonischen Bewegungen der Wirbelsäule wird sehr schnell eine körperliche Entspannung erreicht. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Forst

Entspannung

30109 H

Ein Nachmittag für Dich Entspannungsworkshop

Martina Schneider

Samstag, 13.30 - 16.30 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 18,- EUR
Termin: Sa, 15.02.2025

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.

Bitte mitbringen: *Bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, ein kleines Kissen, warme Socken, eine Decke und ein Getränk*

Kapow

Kapow® ist ein Cardio Power Workout, welches auf den ursprünglichen Bewegungen unseres Körpers basiert. Alle können 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: 49,- EUR
Beginn: Do, 16.01.2025

30201A H

KAPOW® Cardio Power Workout

Klementina Kovac

10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Waldseehalle, Raum
Waldseeblick
Gebühr: 49,- EUR
Termine: 03./10.04., 08./15./
22.05., 05./12./26.06., 17./
24.07.2025

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.

Pilates

30202 H

Pilates

Renate Debelt

6 Abende
Dienstag, 18.30 - 19.40 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 37,- EUR
Beginn: Di, 21.01.2025

Keine Vorkenntnisse erforderlich! In jedem Alter geeignet!

Bitte mitbringen: *eine Decke oder Matte.*

30202A H

Pilates

Renate Debelt

10 Abende
Dienstag, 18.30 - 19.40 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 59,- EUR
Beginn: Di, 29.04.2025

Hinweis: *Keine Vorkenntnisse erforderlich! In jedem Alter geeignet!*

Bitte mitbringen: *Eine Decke oder Matte.*

Feldenkrais

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 H

Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger

10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.2025

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

30203A H

Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger

10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 09.04.2025

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

Forst

Selbstbehauptung

In Kooperation mit Viet-Vo-Dao Forst

Durch diese speziellen Kurse lernen Kinder und Jugendliche das richtige Verhalten in Extremsituationen. Der Kurs zeigt effektive und effiziente Techniken und Abläufe um folgende Ziele zu erreichen: Selbstverteidigung und Selbstschutz, Handlungskompetenz in Konfliktsituationen, angemessene Selbstbehauptung, deeskalierend wirkende Methoden, Selbstkontrolle und Selbsteinschätzung.

30204 H Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder ab 6 Jahren

Michael Schneider

4 Abende
Montag, 17.00 - 18.00 Uhr
Waldseehalle,
Gymnastikraum
Gebühr: 26,- EUR
Beginn: Mo, 17.03.2025

30205 H Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jugendliche ab 14 Jahren

Michael Schneider

4 Abende
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Waldseehalle,
Gymnastikraum
Gebühr: 26,- EUR
Beginn: Mo, 17.03.2025

Kinderschwimmen

30206 H Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen

Silke Riehl

15 Nachmittage
Donnerstag, 15.30 - 16.15 Uhr
Schwimmhalle der
Lußhardtschule
Gebühr: 90,- EUR
Beginn: Do, 09.01.2025

30207 H Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen

Silke Riehl

15 Nachmittage
Donnerstag, 16.15 - 17.00 Uhr
Schwimmhalle der
Lußhardtschule
Gebühr: 90,- EUR
Beginn: Do, 09.01.2025

30208 H Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen

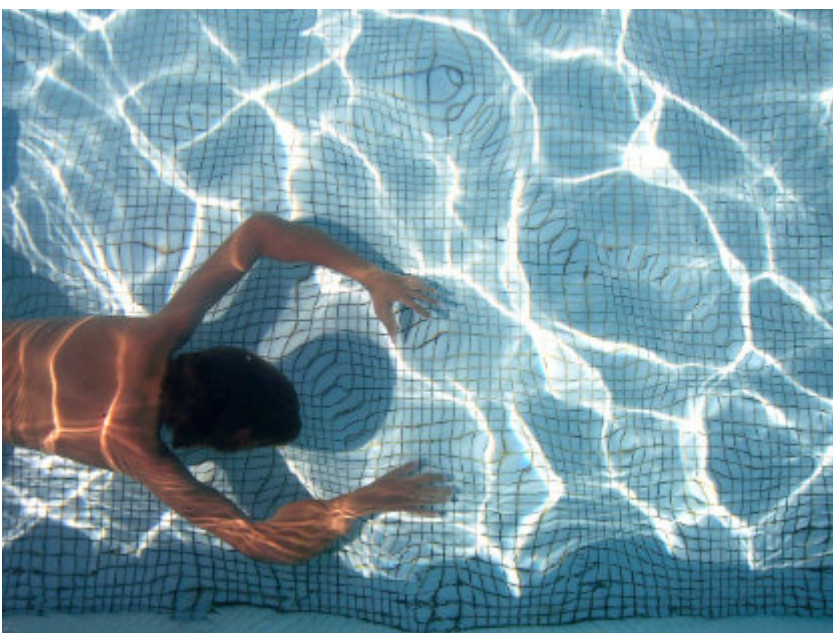
Silke Riehl

15 Nachmittage
Donnerstag, 17.00 - 17.45 Uhr
Schwimmhalle der
Lußhardtschule
Gebühr: 90,- EUR
Beginn: Do, 09.01.2025

Info:

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

Aus Gründen der Wassertiefe sollten die Teilnehmer*innen bei allen Schwimmkursen größer als 115 cm sein!!!! Bitte Bade-mantel oder großes Hand-tuch, Badesandalen und Duschgel mitbringen.



© tatlin-Pixabay

Hambrücken

Hambrücken

**Außenstellenleiterin:
Eva Graf**

Telefon:
07255/4154

E-Mail:
vhs-hambruecken@business-
mail.net

Veranstaltungsorte:
Pfarrer-Graf-Schule,
Pfarrer-Graf-Str. 8,
Lußhardthalle

Hatha Yoga

Systematische Grundlagen: sanfte vorbereitende Übungen, dynamischer Sonnengruß, Yoga-Grundstellungen (Asanas), aktivierende Atemübungen (Pranayama) und Yoga-Tiefenentspannungen. Du lernst einfache, wohltuende Übungen für Körper, Atem und Entspannung, die dir spürbar mehr Kraft, Flexibilität und Gelassenheit schenken.

30101 I Hatha Yoga sanft

Susanne Günther
15 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Lußhardthalle Hambrücken,
Raum V
Gebühr: 105,- EUR
Beginn: Di, 21.01.2025

Dieser Kurs richtet sich an alle, die neu mit Yoga anfangen möchten oder Yoga Auffrischer. Man erlernt alle Grundlagen des klassischen Hatha Yoga für eine fundierte Yoga-Praxis.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

30102 I Hatha Yoga Susanne Günther

10 Abende
Dienstag, 16.15 - 17.45 Uhr
Lußhardthalle Hambrücken,
Raum V
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Di, 21.01.2025

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die neu mit Yoga anfangen möchten oder Yoga Auffrischer.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen

Info:

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Yin Yoga

30103 I Yin Yoga Susanne Günther

10 Nachmittage
Mittwoch, 15.30 - 17.00 Uhr
Lußhardthalle Hambrücken,
Raum V
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mi, 22.01.2025

Für Teilnehmer*innen mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet.

Yin Yoga ist eine ruhige Praxis mit lang gehaltenen Dehnungen, die Stress reduziert und den Körper, besonders den Rücken, sanft entspannt. Es wirkt tief auf das Bindegewebe und fördert Flexibilität, während es gleichzeitig Verspannungen löst. Diese Praxis beruhigt das Nervensystem, bringt innere Ruhe und Stabilität und lindert Rückenschmerzen. Yin Yoga bietet in unserer hektischen Welt einen wertvollen Ausgleich und ergänzt dynamischere Yogastile ideal.

Bitte mitbringen: Lockere warme Kleidung, Matte, Kissen, Decke.

30104 I Meditieren lernen Susanne Günther

10 Vormittage
Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Lußhardthalle Hambrücken,
Raum V
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Di, 21.01.2025

Für Teilnehmer*innen mit und ohne Meditationserfahrung geeignet.

Du lernst verschiedene Meditationstechniken wie Mantra-Meditation, Tratak Lichtmeditation, Ausdehnungsmeditation, Energiemeditation, Eigenschaftsmeditation, liebevolle Güte-Meditation und den Bodyscan kennen. Begleitet von kleinen Vorträgen und sanften Flow-Übungen, wirst du Schritt für Schritt in die Meditation eingeführt. Durch diese Praxis findest du zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und einer tiefen Verbindung zu dir selbst – und erlebst ein friedvolles Sein.

Bitte mitbringen: Lockere, warme Kleidung, Matte, Kissen, Decke.

30105 I Geführte Klangschalen- Meditation / Phantasiereise

Birgit Fichtenmeier
8 Abende
Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer
206
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Do, 20.02.2025

Geführte Meditationen bieten Bilder an, die uns eine bestimmte Erfahrung machen lassen. Die geführte Meditation ermöglicht eine Reise in das eigene Unterbewusstsein. Dabei können wir aus Alltagserfahrungen und Gewohnheiten ausbrechen. Die Vorstellungskraft bzw. die Phantasie kennt keine Grenzen, dadurch können wir uns eine Zeitlang aus dem Alltagsstress befreien.

Karlsdorf- Neuthard

Der Einsatz der Planetenton-Klangschalen kann bei der Entspannung zusätzlich hilfreich und beruhigend sein. Die Töne bzw. Frequenzen sind bekannt und somit auch, welche Wirkung sie auf den Körper haben und können deshalb gezielt eingesetzt werden.

Mitzubringen sind: Iso- bzw. Yoga-Matte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken.

40601 I
Englisch A1, 50+
Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: At your leisure, Unit 4 c
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-009599-5

Ellen Kattner

10 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Mo, 20.01.2025

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.

Karlsdorf-Neuthard

Außenstellenleiterin:
Dr. Maria Schmitt

Telefon:
0157/35484296

E-Mail:
vhs.Karlsdorfneuthard@gmail.com

Veranstaltungsorte:
Altenbürg Halle;
Schönbornschule, Schönbornstr. 3,
OT Karlsdorf; Sebastianschule, Schulstr. 32,
OT Neuthard; Stadtwaldheim

Hatha-Yoga

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

30101 J
Hatha-Yoga

Laura Kleinfelder

10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Altenbürg Halle
Mehrzweckraum 1
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Do, 06.03.2025

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

30102 J
Hatha-Yoga

Laura Kleinfelder

10 Abende
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Altenbürg Halle
Mehrzweckraum 1
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Do, 06.03.2025

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

30103 J
Hatha-Yoga

Helga Kern

10 Abende
Montag, 19.30 - 20.30 Uhr
Altenbürg Halle
Mehrzweckraum 1
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

Sie benötigen: Bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30104 J
Hatha-Yoga

Helga Kern

10 Abende
Mittwoch, 18.15 - 19.15 Uhr
Altenbürg Halle, Mehrzweckraum III
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.2025

Sie benötigen: Bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30105 J
Hatha-Yoga

Helga Kern

10 Abende
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Altenbürg Halle, Mehrzweckraum III
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.2025

Sie benötigen: Bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

Info:

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Karlsdorf- Neuthard

Rückenfit

30201 J Rückenfit

Natallia Shkadarevich

13 Vormittage
Freitag, 09.00 - 10.15 Uhr
Altenbürg Halle Mehrzweckraum
4
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Fr, 10.01.2025

Ein Kurs für Einsteiger*innen und alle, die fit bleiben wollen. Wir trainieren den Körper von Kopf bis Fuß, um das Muskelkorsett ins Gleichgewicht zu bringen. Faszien wieder zu lösen und unsere Beweglichkeit zu erhöhen.

Mitzubringen sind: Isomatte, Turnschuhe, ein großes Handtuch und eine Wasserflasche und einen großen Gymnastikball.

Zumba

30202 J Zumba® Fitness

Natallia Shkadarevich

13 Vormittage
Freitag, 10.25 - 11.25 Uhr
Altenbürg Halle
Mehrzweckraum 4
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Fr, 10.01.2025

Zumba® Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches und sehr effektives 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 zie-

len auf die verschiedensten Muskelgruppen und nicht zuletzt unseren wichtigsten Muskel überhaupt - das Herz.

Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

Aqua Zumba

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.

30203 J Aqua-Zumba®

Natallia Shkadarevich

13 Abende
Mittwoch, 17.15 - 18.00 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.2025

30204 J Aquafitness und Aqua Zumba® Mix aus Fitness und Tanzen im Wasser

Natallia Shkadarevich

13 Abende
Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 46,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.2025

Aqua-Fitness

30205 J Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich

13 Abende
Dienstag, 16.50 - 17.50 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Di, 07.01.2025

30206 J Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich

13 Abende
Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Di, 07.01.2025

30207 J Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich

13 Abende
Mittwoch, 16.15 - 17.15 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.2025



© thabisfotowelt-Pixabay

Kronau

30208 J Aqua-Fitness

Tanja Jost

10 Abende
Montag, 18.00 - 18.45 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

30209 J Aqua-Fitness

Tanja Jost

10 Abende
Montag, 18.50 - 19.35 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

30210 J Aqua-Fitness

Tanja Jost

10 Abende
Montag, 19.40 - 20.25 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Mo, 13.01.2025

30211 J Aqua-Fitness

Tanja Jost

10 Abende
Dienstag, 19.15 - 20.00 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Di, 14.01.2025

30212 J Aqua-Fitness

Tanja Jost

10 Abende
Dienstag, 20.00 - 20.45 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Di, 14.01.2025

Kochkurse

Kochkurse unter Gesundheit
S. 58

Kronau

**Außenstellenleiterin
Petra Hoffner**

Telefon:
0173 3934938

E-Mail:
Petra.Hoffner@gmx.de

Veranstaltungsorte:
Erich-Kästner-Schule,
Hebelstr. 1

Rückenfit

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 rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückenge-rechte 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

15 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 78,- EUR
Beginn: Di, 14.01.2025

Bitte mitbringen: Feste Turn-schuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.

30202 G Rückenfit

Astrid Raatz

15 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 78,- EUR
Beginn: Do, 09.01.2025

Bitte mitbringen: Feste Turn-schuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.

30203 G Wirbelsäulengymnastik und anschließender Entspannung mit Klangschalen

Karin Federle

11 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 96,- EUR
zzgl. 3,- EUR für Kopien und
Material, bei der Dozentin zu
bezahlen
Beginn: Mi, 08.01.2025

Dieser Kurs vermittelt die Inhalte der Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik. Leichte Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit werden geübt, sowie gezielte Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur und Faszien. An jedem Kurstag werden die letzten 20 Minuten für die Entspannung mit Klangschalen genutzt.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und Sportbekleidung.

30501 Kinder-Back-Kurs "Schleckermäulchen" - für Mädchen und Jungs ab 6 Jahren

Petra Hoffner

3 Vormittage
Samstag, 11.00 - 12.30 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 45,- EUR
inkl. Material
Beginn: Sa, 22.03.2025

Wir backen leckere Butterkekse und verschiedene kleine Ku-

Kraichtal - Münzesheim und Menzingen

chen z.B. Muffins oder Hefengebäck. Dekorieren die Kekse mit bunten Einhörnern, Zuckerstreusel und Herzchen. Wir stellen Schoko-Lollis und unsere eigene Schokolade her. Wir machen selbstgemachte Pizza, Pommes und Mini Burger.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und ein Getränk.



Bildung bringt Farbe ins Leben.

Info:

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 62

40601 G Englisch A1

Ursula Eckart

12 Abende
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 84,- EUR
ermäßigt: 63,- EUR
zzgl. evtl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.
Beginn: Mi, 08.01.2025

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.

40602 G Englisch B1/B2 Fortgeschrittene Freie Texte

Ellen Geiger

10 Abende
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Di, 11.03.2025

40801 G Französisch A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 7

Ellen Geiger

10 Abende
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Mo, 10.03.2025

Kraichtal - Münzesheim und Menzingen

**Außenstellenleiterin:
Katharina Fessler**

Telefon:
07250/929420

E-Mail:
f.fessler.k@t-online.de

Veranstaltungsorte:
Schwimmbad Münzesheim,
Mönchsweg (Sporthalle/
Schule)

Markgrafenschule Münzesheim,
Mönchsweg 12

Mehrzweckhalle Neuenbürg,
Jedermannstr. 20

Feuerwehrhaus Münzesheim,
Horst-Kochendörfer Platz 1

Sporthalle in Münzesheim,
Mönchsweg 12

Mehrzweckhalle Menzingen
(Foyer), Industriestr. 12

Rathaus Menzingen Vereinsraum

Qi Gong

Die Bewegungen des Qigong sind einfach zu erlernen. Sie fördern die Beweglichkeit 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. Auch für Wiederholende zu empfehlen.

Kraichtal - Münzesheim und Menzingen

30101 N

Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Lächelnd bewegen und entspannen

Karin Czado-Pollert

10 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Mehrzweckhalle Menzingen,
Foyer
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Di, 14.01.2025

Bitte mitbringen: *Gymnastikschuhe oder dicke Socken.*

30101A N

Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Lächelnd bewegen und entspannen

Karin Czado-Pollert

8 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Mehrzweckhalle Menzingen,
Foyer
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Di, 29.04.2025

Bitte mitbringen: *Gymnastikschuhe oder dicke Socken.*

Gesundheitssport

Bei diesen Kursen geht es um ein ganzheitliches Training für einen gesunden Körper. Durch verschiedene Übungsformen und Hilfsmittel werden die Beweglichkeit, die Koordination und die Kondition trainiert.

30201 N

Gesundheitssport für Frauen

Anette Gauch

10 Abende
Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr
Vereinsraum Menzingen
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.2025

Mitzubringen sind: *Bequeme Kleidung und ein Handtuch.*

30201A N

Gesundheitssport für Frauen

Anette Gauch

9 Abende
Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr
Vereinsraum Menzingen
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mi, 30.04.2025

Mitzubringen sind: *Bequeme Kleidung und ein Handtuch.*

30202 N

Gesundheitssport für Frauen

Anette Gauch

10 Abende
Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr
Vereinsraum Menzingen
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.2025

Mitzubringen sind: *bequeme Kleidung und ein Handtuch.*

30202A N

Gesundheitssport für Frauen

Anette Gauch

9 Abende
Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr
Vereinsraum Menzingen
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mi, 30.04.2025

Mitzubringen sind: *Bequeme Kleidung und ein Handtuch.*

Rückenfit

30203 N

Rückenfit

Anette Gauch

10 Abende
Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr
Mehrzweckhalle Neuenbürg
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Di, 14.01.2025

Bitte mitbringen: *Gymnastikmatte*

30203A N
Rückenfit

Anette Gauch

10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Markgrafen-Gemeinschafts-
schule Münzesheim
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Di, 29.04.2025

Bitte mitbringen: *Gymnastikmatte*

30204 N

Rückenfit

Anette Gauch

10 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Markgrafen-Gemeinschafts-
schule Münzesheim
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Di, 14.01.2025

Bitte mitbringen: *Gymnastikmatte*

30204A N

Rückenfit

Anette Gauch

10 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Markgrafen-Gemeinschafts-
schule Münzesheim
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Di, 29.04.2025

Bitte mitbringen: *Gymnastikmatte*

Info:

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Kraichtal - Münzesheim und Menzingen

Aquafit

Aqua-Fit - Was ist das überhaupt? Wie der Name schon sagt, findet Aqua-Fit im Wasser statt. Kräftigen Sie Ihre Muskeln und bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung durch den Widerstand des Wassers. Die positive Eigenschaft des Wassers wird beim Aqua-Fit von vielen auch vorbeugend zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens genutzt. Durch den Auftrieb des Wassers wiegen die Trainierenden nur noch 10 % des eigenen Körpergewichts. Dabei werden die Gelenke entlastet und somit eine bessere Beweglichkeit erzielt. Das hält Jung und Alt fit und macht außerdem noch Spaß. Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

30205 N Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende
Montag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 13.01.2025

30205A N Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende
Montag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 07.04.2025

Info:

Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

30206 N Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende
Montag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 13.01.2025

30206A N Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende
Montag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 07.04.2025

30207 N Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende
Montag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 13.01.2025

30207A N Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende
Montag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 07.04.2025

30208 N Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende
Dienstag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 14.01.2025

30208A N Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende
Dienstag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 08.04.2025

30209 N Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende
Dienstag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 14.01.2025

30209A N Aqua-Fit

Katharina Feßler

10 Abende
Dienstag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 08.04.2025

30210 A N Aqua-Fit

Diana Feßler

10 Abende
Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 35,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 04.04.2025

Kraichtal - Münzesheim und Menzingen

30210 N Aqua-Fit

Diana Feßler,
Katharina Feßler
10 Abende
Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für
die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 10.01.2025

30211 N Aqua-Fit

**Diana Feßler, Katharina
Feßler**
10 Abende
Freitag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für
die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 10.01.2025

30211A N Aqua-Fit

Diana Feßler
10 Abende
Freitag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 35,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für
die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 04.04.2025

Info:

Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

Wassergymnastik

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.

30212 N Wassergymnastik 50+

Katharina Feßler
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für
die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 14.01.2025

30212A N Wassergymnastik 50+

Katharina Feßler
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für
die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 08.04.2025

Info:

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

30213 N Wassergymnastik 60+

**Diana Feßler, Katharina
Feßler**
10 Abende
Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für
die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 10.01.2025

Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

30213A N Wassergymnastik 60+

Diana Feßler
10 Abende
Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 35,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für
die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 04.04.2025

Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

Info:

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

Kinderschwimmen

Info:

Aufgrund der Wassertiefe sollten die Kinder bei den Schwimmkursen mindestens 115 cm groß sein.

30215 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Anfänger*innen

Herbert Bender

10 Vormittage
Samstag, 10.00 - 10.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.2025

30216 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Aufbaukurs

Herbert Bender

10 Vormittage
Samstag, 10.45 - 11.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.2025

Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

Kraichtal - Unteröwisheim

30217 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Aufbaukurs

Herbert Bender

10 Mittage
Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.2025

Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30218 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Profikurs

Herbert Bender

10 Mittage
Samstag, 12.15 - 13.00 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.2025

***Hinweis:** Für Kinder, die bereits schwimmen können. Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.*

30219 N Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren) – Profikurs

Herbert Bender

10 Mittage
Samstag, 13.00 - 13.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.2025

***Hinweis:** Für Kinder, die bereits schwimmen können. Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.*

Kraichtal Unteröwisheim

**Außenstellenleiterin:
Angelika Pflaum**

Telefon:
07251/61262

E-Mail:
angelika_pflaum@web.de

Veranstaltungsorte
Kraichtal, OT Unteröwis-
heim
Eisenhutschule, Schulstr. 40

20001 R "Make up your day" - immer typgerecht geschminkt für JEDEN ANLASS

Kerstin Glasauer
Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwis-
heim
Gebühr: 23,- EUR
zzgl. Materialkosten ca. 5,-
EUR,
bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Di, 08.04.2025

Schnelle, praktische und professionelle Tipps für ein alltags-taugliches Make-up, passend für jedes Alter und jeden Anlass. Egal ob für Alltag, Beruf oder Fotoshooting (z. B. Bewerbungsfotos).

Als Visagistin und Beautycoach zeige ich ihnen die Tricks und Kniffe, die ihr Gesicht zum Strahlen bringen. So fühlen Sie sich wohl in ihrer Haut, sicher und selbstbewusst.

Singen macht Spaß und noch schöner wird es durch Gitarrenbegleitung. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Allein durch das Spielen erwerben Sie die notwendigen praktischen und theoretischen Kenntnisse, ohne "trockenes Pauken". Sie erlernen Grundlagen, die Ihnen

ein weites Spektrum an individuellen Möglichkeiten bietet.

21301 R Gitarre für Kinder von 6 bis 12 Jahren - Anfänger*innen

Michael von der Weth

8 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwis-
heim
Gebühr: 89,- EUR
Beginn: Mi, 22.01.2025
Mindestteilnehmerzahl: 8

Bitte mitbringen:
Eigenes Instrument

21302 R Gitarre für jedes Alter - Anfänger*innen

Michael von der Weth

8 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwis-
heim
Gebühr: 89,- EUR
Beginn: Mi, 22.01.2025
Mindestteilnehmerzahl: 8

Bitte mitbringen:
Eigenes Instrument

21303 R Gitarre für jedes Alter - Fortgeschrittene

Michael von der Weth

8 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwis-
heim
Gebühr: 89,- EUR
Beginn: Mi, 22.01.2025
Mindestteilnehmerzahl: 8

Bitte mitbringen:
Eigenes Instrument

Info:

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

Kraichtal - Unteröwisheim / Östringen

Selbstbehauptung

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am Wirksamsten davor geschützt. Der Dozent erlernt mit den Kindern, alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreitraining üben die Kinder erste Selbstverteidigungstechniken ein. Das Kursprogramm wird mit zahlreichen Übungen und Spielen, welche das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, abgerundet. Am ersten Kurstag besteht für die Eltern Gelegenheit, sich im Beisein ihrer Kinder über den kompletten Kursablauf zu informieren. Am letzten Kurstag besteht für die Eltern die Möglichkeit, im Beisein ihrer Kinder in den letzten 20 Minuten der Kursstunde anstehende Probleme zu besprechen, wobei auch Verhaltenstipps gegeben werden.

30201 R (Junge VHS) Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 6 bis 8 Jahren

Karlheinz Bollheimer

4 Nachmittage
Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 28,- EUR
Beginn: Di, 24.06.2025

Bitte mitbringen:
Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

30202 R Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 9 bis 11 Jahren

Karlheinz Bollheimer

4 Nachmittage
Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 28,- EUR
Beginn: Di, 24.06.2025

Bitte mitbringen:
Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

Kindergeburtstag

30501 R Kindergeburtstage in Unteröwisheim (kochen und backen)! Feiern Sie Ihren Kindergeburtstag über die VHS!

Gerdi Kistner

Gebühr: 140,- EUR
inkl. 45,- EUR für Lebensmittel
und Getränke

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.

Kochkurse

Kochkurse unter Gesundheit
S. 59

Oberhausen- Rheinhausen

Die Außenstelle ist im Moment nicht besetzt:

Öffnungszeiten

bei der Geschäftsstelle in Bruchsal, Bürgerzentrum, Am Alten Schloss 2.

Veranstaltungsort:

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1;

Gymnastikhalle Oberhausen

Spanisch

42201 W Spanisch A1

Mery Gubesch-Chiliquinga

12 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 56,- EUR
ermäßigt: 42,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.
Beginn: Di, 21.01.2025

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!, A1, ab Lektion 12*

42202 W

Spanisch A.2

Mery Gubesch-Chiliquinga

12 Abende
Dienstag, 19.15 - 20.15 Uhr
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 56,- EUR
ermäßigt: 42,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.
Beginn: Di, 21.01.2025

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!, A2, ab Lektion 7*

Info:

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen in 3 Kompetenzstufen. Nähere Informationen siehe Seite 62

Ubstadt- Weiher

Östringen

**Außenstellenleiterin:
Viola Spitzer**

Telefon:
07253/207-17

E-Mail:
v.spitzer@oestringen.de

Veranstaltungsorte:
Sportpark Soliswiesen,
Am Schwimmbad 6

Gustav Wolf Galerie,
Am Leiberg

Power Fitness

30201 T Power Fitness

Poonam Ahuja
4 Vormittage
Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Soliswiesen Östringen, Multi-
funktionsraum
Gebühr: 35,- EUR
Termine: 18.01./08.02./15.03./
05.04.2025

In unserem Power Fitness -
Kurs kombinieren wir gezielte
Übungen zur Kräftigung und
Straffung des gesamten
Körpers. Der Kurs richtet sich
an alle, die ihre Fitness
verbessern, ihre Muskulatur
stärken und ein besseres
Körperbewusstsein entwickeln
möchten.

In diesem Workshop erhalten
Sie durch eine bunte Mischung
aus Cardio, Kraft, Koordination,
Stretching und Spaß zu
passender Musik einen Einblick
in die Welt der sportlichen
Bewegung.

Inhalte:

- Ganzkörperkräftigung mit
verschiedenen Übungen,
- Verbesserung der Flexibilität
und Beweglichkeit,
- Förderung der Ausdauer,
- Entspannungstechniken zur

Stressbewältigung

Egal, ob Sie Anfänger sind oder
bereits Erfahrung im
Fitnessbereich haben, dieser
Kurs bietet für jeden das
passende Niveau. Wir arbeiten
mit verschiedenen Hilfsmitteln
wie Therabänder, Gewichte und
vieles mehr, um die Übungen
abwechslungsreich und effektiv
zu gestalten. Die Dozentin
bringt die benötigten Bänder
und Co. mit!

Philippsburg

**Außenstellenleiterin:
Manuela Heil**

Stadt Philippsburg
Rote Tor Straße 6-10
76661 Philippsburg

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag:
08.00 - 12.00 Uhr
Montag: 15.30 - 18.00 Uhr

Telefon:
07256/87613

E-Mail:
manuela.heil@
philippsburg.de

Veranstaltungsorte:
Sebastianusheim Rheins-
heim, Kirchstr. 4a, 76661

Philippsburg, Realschule
Philippsburg, Hintereingang
beim Parkplatz,
Lessingstr. 38

Pilates

30201 X Pilates Mehr Selbstbewusstsein durch Pilatestraining

Doris Klein

12 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Sebastianusheim, Philippsburg-
Rheinsheim
Gebühr: 56,- EUR

Beginn: Di, 07.01.2025

Ein gesunder Körper besitzt ei-
nen starken Halt von innen. Pi-
lates ist ein Ganzkörper-Trai-
ning zur Stärkung der tief lie-
genden, kleinen Muskelgrup-
pen, bei dem immer die Körper-
mitte mit der Stützmuskulatur
um die Wirbelsäule, sowie die
Muskeln des Beckenbodens
und der tiefen Rumpfmuskulatur
aktiv einbezogen werden. Durch
eine bewusste Atmung und den
fließenden Bewegungen wer-
den die Gelenke geschont.

Bitte mitbringen: *Bequeme
Kleidung, dicke Socken, Iso-
matte und ein Handtuch.*

Info:

Die Teilnahme an den Kursen
erfolgt auf eigene Gefahr. Für
Unfälle haftet die Volkshoch-
schule nicht.

30202 X Fit im Alter - Bewegungskurs für Senior*innen

Karin Brand

10 Nachmittage
Mittwoch, 16.45 - 17.45 Uhr
Sebastianusheim, Philippsburg-
Rheinsheim
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.2025

Der Körper braucht Bewegung
um fit und beweglich zu bleiben.
Die allgemeine Gesundheit und
das Wohlbefinden der Teilneh-
mer*innen wird durch verschie-
dene sanfte Gymnastikübungen
gefördert, erhalten und verbes-
sert. Somit steigert sich die
Energie, Beweglichkeit und Le-
benslust.

Dieser Kurs richtet sich an Seni-
or*innen mit körperlichen Ein-
schränkungen. Er besteht aus

Ubstadt- Weiher

Steh- und Sitzübungen und wird an die Bedürfnisse und Möglichkeiten jedes einzelnen angepasst.

Bitte mitbringen: Warme Socken, ein Kissen und gute Laune!

VHS in Kooperation mit dem Quartiermanagement Philippsburg

Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch abwechslungsreiche Übungen. Die verschiedenen Gehirnfunktionen trainiert: z.B. Wahrnehmung, Wortfindung, Merkfähigkeit, Fantasie. Ohne Leistungsdruck in entspannter Atmosphäre und vor allem mit viel Spaß wollen wir die wichtigen Funktionen des Gehirns aktivieren. Leichte Bewegungs- und Koordinationsübungen sowie kurze, entspannende Übungen sind Teil des Trainings.

Infos und Rückfragen zum Kurs: Quartiermanagement Philippsburg Meike Köbke Tel.-Nr. 0151/10997791 oder meike.koebke@caritas-bruchsal.de

30203 X Fit im Kopf - ganzheitliches Gedächtnistraining Kurs für Erwachsene

Brigitte Müller

5 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Seniorenzentrum St.Maria,
Philippsburg
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Di, 11.03.2025

Bitte mitbringen: Warme Socken, ein Kissen und gute Laune!

Kochkurse

Kochkurse - Gesundheit S. 59

Ubstadt-Weiher

**Außenstellenleiter:
Jonas Arbogast**

Rathaus Ubstadt-Weiher
Bruchsaler Str. 1-3
76698 Ubstadt-Weiher

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do., Fr., 8.30 - 12.00 Uhr
Mo., 14.00 - 16.00 Uhr
Do., 15.00 - 19.00 Uhr
Mi. geschlossen

Telefon:
Tel.: 07251/617-14

E-Mail:
arbogast@ubstadt-weiher.de

Veranstaltungsorte:
Alfred-Delp-Realschule-Rundbau, Karl-Walter-Str.;

Schwimmbhalle Ubstadt,
Hebelstr. 4;

Grundschule Stettfeld,
Humboldtstr. 2;

Fachwerkhaus Zeutern,
Unterdorfstr. 53;

Firstständerhaus Zeutern,
Unterdorfstr. 29;

Kelterhaus Ubstadt, Obere
Str. 11;

Familien-/Jugendzentrum am
Hardtsee;

Mehrzweckhalle Ubstadt, He-
belstr. 2.

Yoga

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer*innen, die bereits einen Yoga-Kurs besucht haben und über Grundkenntnisse verfügen. Durch achtsames Üben werden die vielfältigen, positiven Aspekte des Yoga aufgebaut und intensiviert.

Kursinhalt: Sanfte vorbereitende Aufwärmung, Vertiefung der Yoga Haltungen, Atemwahrneh-

mung und -übungen, geführte Entspannungen.

30101 V Yoga Basic Kurs

Bianca Mayer

10 Vormittage
Freitag, 08.45 - 10.15 Uhr
Familien-/Jugendzentrum am
Hardtsee
Gebühr: 70,- EUR
Termine: 10.01./17.01./24.01./
31.01./07.02./14.02./21.02./
28.02./14.03./21.03.2025

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30101A V Yoga Basic Kurs

Bianca Mayer

10 Vormittage
Freitag, 08.45 - 10.15 Uhr
Familien-/Jugendzentrum am
Hardtsee
Gebühr: 70,- EUR
28.03./04.04./11.04./09.05./
16.05./23.05./06.06./27.06./
04.07./11.07.2025
Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30102 V Yoga Basic Kurs 50+

Bianca Mayer

10 Vormittage
Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr
Familien-/Jugendzentrum am
Hardtsee
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Fr, 10.01.2025
Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30102A V Yoga Basic Kurs 50+

Bianca Mayer

10 Vormittage
Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr
Familien-/Jugendzentrum am
Hardtsee
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Fr, 28.03.2025

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

Ubstadt- Weiher



© Laurent Renault_ Adobe Stock

Feldenkrais

Mit der Feldenkraisarbeit können Sie lernen, wie Sie Schultern, Nacken, Kiefer und Augen von unangenehmer Anspannung befreien können. Es werden zunächst kleine leichte, später auch komplexe Bewegungen im Liegen, Sitzen und Stehen ausgeführt. So lernen Sie, sich neue Bewegungsmöglichkeiten zu erschließen und sich schmerzfreier, leichter und effektiver zu bewegen. Die Anleitungen trainieren die Selbstwahrnehmung und steigern die Achtsamkeit für selbst erzeugte Handlungen.

30201 V Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode.

Monica Fischer
8 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Kelterhaus Ubstadt,
Obere Str. 11
Gebühr: 39,- EUR
Termine: 12./19./26.02., 12./
19./26.03., 02./09.04.2025

Bitte mitbringen: Eine Matte,
eine Decke und bequeme Kleidung.

30201A V Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode.

Monica Fischer
5 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Kelterhaus Ubstadt,
Obere Str. 11
Gebühr: 25,- EUR
Termine: 30.04., 07./14./21./
28.05.2025

Bitte mitbringen: Eine Matte,
eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

30201B V Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode.

Monica Fischer
5 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Kelterhaus Ubstadt,
Obere Str. 11
Gebühr: 25,- EUR
Termine: 25.06., 02./09./16./
23.07.2025

Bitte mitbringen: Eine Matte,
eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Info:

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht. Wir verweisen die Eltern auf die

Aufsichtspflicht vor und nach Ende der Kurse.

Selbstverteidigung

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

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

Ubstadt- Weiher

30202 V

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 6 bis 8 Jahren auch für Vorschulkinder geeignet

Karlheinz Bollheimer

2 Samstage
jeweils 09.00 - 10.15 Uhr
Mehrzweckhalle Ubstadt
Gebühr: 19,- EUR
Termine: 19./26.10.24

Bitte mitbringen;

Ein Getränk, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

30203 V

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 9 bis 12 Jahren

Karlheinz Bollheimer

2 Samstage
jeweils 10.30-11.45 Uhr
Mehrzweckhalle Ubstadt
Gebühr: 19,- EUR
Termine: 19./26.10.24

Bitte mitbringen:

Ein Getränk, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

Um teilnehmen zu können, sollte Ihr Kind an den Aufenthalt im Wasser gewöhnt sein. Es sollte Ihrem Kind möglich sein, angstfrei den Kopf unter Wasser zu tauchen. Der Aufenthalt der Eltern in der Schwimmhalle während des Kurses ist nicht erwünscht.

Kinderschwimmen

30204 V

Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen I

Marina Fleischhauer

10 Vormittage
Samstag, 08.25 - 09.10 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 60,- EUR

Termine: 11./18./25.01., 01./08./15./22.02., 15./22./29.03.2025

30204A V

Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen I

Marina Fleischhauer

9 Vormittage
Samstag, 08.25 - 09.10 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 54,- EUR
Termine: 03./10./17./24./31.05., 28.06., 05./12./19.07.2025

30205 V

Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Folgekurs 1

Marina Fleischhauer

10 Vormittage
Samstag, 09.10 - 09.55 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 60,- EUR
Termine: 11./18./25.01., 01./08./15./22.02., 15./22./29.03.2025

30205A V

Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Folgekurs 1

Marina Fleischhauer

9 Vormittage
Samstag, 09.10 - 09.55 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 54,- EUR
Termine: 03./10./17./24./31.05., 28.06., 05./12./19.07.2025

30206 V

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Folgekurs 2

Marina Fleischhauer

10 Vormittage
Samstag, 09.55 - 10.40 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 60,- EUR
Termine: 11./18./25.01., 01./08./15./22.02., 15./22./29.03.2025

Anmeldung nur auf die Warteliste möglich.

30206A V

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Folgekurs 2

Marina Fleischhauer

9 Vormittage
Samstag, 09.55 - 10.40 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 54,- EUR
Termine: 03./10./17./24./31.05., 28.06., 05./12./19.07.2025

Anmeldung nur auf die Warteliste möglich.

Info:

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.

30207 V

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Folgekurs 3

Marina Fleischhauer

10 Vormittage
Samstag, 10.40 - 11.25 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 60,- EUR
Termine: 11./18./25.01., 01./08./15./22.02., 15./22./29.03.2025

Am Ende des Kurses kann bei entsprechender Eignung die Prüfung zum "Seepferdchen" abgelegt werden.

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

Info:

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

Oberhausen- Rheinhausen / Philippsburg

30207A V

Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Folgekurs 3

Marina Fleischhauer

9 Vormittage

Samstag, 10.40 - 11.25 Uhr

Schwimmhalle Ubstadt

Gebühr: 54,- EUR

Termine: 03./10./17./24./31.05.,

28.06., 05./12./19.07.2025

Am Ende des Kurses kann bei entsprechender Eignung die Prüfung zum "Seepferdchen" abgelegt werden.

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

Englisch

40601 V

Englisch B1

Ursula Eckart

10 Abende

Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rund-

bau-Eingang, Karl-Walter-Stra-

ße

Gebühr: 70,- EUR

ermäßigt: 53,- EUR

zzgl. evtl. Kopien, bei der Do-

zentin zu bezahlen.

Beginn: Do, 06.02.2025

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.

Lehrbuch: *Great B2*,
Klett-Verlag, ISBN-13:978-
3125015845
ab Lektion 9

40602 V

Englisch B2.1

Talk, talk, talk

Ursula Eckart

10 Abende

Donnerstag, 18.45 - 20.00 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rund-

bau-Eingang,

Karl-Walter-Straße

Gebühr: 60,- EUR

ermäßigt: 45,- EUR

zzgl. evtl. Kopien, bei der Do-

zentin zu bezahlen.

Beginn: Do, 06.02.2025

Konversation und Diskussion mit Vertiefung der Grammatik Niveau B1/2 (bei Bedarf). You are looking for an opportunity to SPEAK English? Why not come and join us? We'll be having lively talks on a wide variety of topics.

Französisch

40801 V

Französisch B1 - Leichte Konversation

Chantal Kemper

10 Abende

Donnerstag, 17.45 - 19.00 Uhr

Grundschule Stettfeld

Gebühr: 60,- EUR

ermäßigt: 45,- EUR

Termine: 23./30.01., 06./13./

20.02., 13./20./27.03., 03./

10.04.2025

Dieser Kurs eignet sich auch für Teilnehmer*innen, die wenig Zeit für "Hausaufgaben" haben. Bei uns wird entspannt viel gesprochen und diskutiert und dabei Grammatik, Wortschatz und Ausdrucksweise verbessert und erweitert.

Lehrmaterial wird am ersten Abend bekannt gegeben

40801A V

Französisch B1 - Leichte Konversation

Chantal Kemper

7 Abende

Donnerstag, 17.45 - 19.00 Uhr

Grundschule Stettfeld

Gebühr: 42,- EUR

ermäßigt: 32,- EUR

Termine: 08./15./22.05., 05./

26.06., 03./10.07.2025

Dieser Kurs eignet sich auch für Teilnehmer*innen, die wenig Zeit für "Hausaufgaben" haben. Bei uns wird entspannt viel gesprochen und diskutiert und dabei Grammatik, Wortschatz und Ausdrucksweise verbessert und erweitert.

Lehrmaterial: Wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Italienisch

40901 V

Italienisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen Lehrbuch: *Allegro nuovo* A1, ab Lektion 8

Piera Ceolan

10 Abende

Donnerstag, 20.30 - 21.45 Uhr

Gebühr: 60,- EUR

ermäßigt: 45,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin

zu bezahlen

Beginn: Do, 16.01.2025

40902 V

Italienisch A2 für Fortgeschrittene

Piera Ceolan

10 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.15 Uhr

Gebühr: 60,- EUR

ermäßigt: 45,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin

zu bezahlen

Beginn: Do, 16.01.2025

Lehrbuch: *Allegro nuovo* A2,
ab Lektion 4

40903 V

Italienisch A1 für fortgeschrittene Anfänger

Sonette Weis

10 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.15 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rund-

bau-Eingang,

Karl-Walter-Straße

Gebühr: 60,- EUR

ermäßigt: 45,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin

zu bezahlen

Beginn: Mi, 05.02.2025

40904 V

Italienisch A2 für Fortgeschrittene

Sonette Weis

10 Abende

Mittwoch, 18.45 - 20.00 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rund-

bau-Eingang,

Karl-Walter-Straße

Gebühr: 120,- EUR

ermäßigt: 90,- EUR

Waghäusel

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mi, 05.02.2025

Mit diesem Kurs erwerben Sie die wichtigsten sprachlichen Bausteine (Wörter, Sätze und Basics), um sich im Urlaub vor Ort zurechtzufinden.

Spanisch

42201 V Spanisch mit Muße - Sanfter Einstieg in A2

Ursula Eckart

15 Abende
Montag, 19.45 - 20.45 Uhr
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße
Gebühr: 88,- EUR
ermäßigt: 66,- EUR
Beginn: Mo, 20.01.2025

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

Lehrmaterial: Wird am ersten Kursabend bekanntgegeben.

42202 V Spanisch Schnupperkurs - Fortsetzung

Ursula Eckart

10 Abende
Montag, 18.45 - 19.45 Uhr
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,
Karl-Walter-Straße
Gebühr: 61,- EUR
ermäßigt: 46,- EUR
Beginn: Mo, 20.01.2025

Leichter Einstieg in die spanische Sprache und Kultur, auch für die Verständigung im Urlaub bestens geeignet.

Waghäusel

Außenstellenleiterin: Heike Baum

Telefon:
07254 / 7803029

E-Mail:
vhs-wiesental@web.de

Veranstaltungsorte:

Bolandenschule I Wiesental,
Zugang über Parkplatz Oberer Haagweg

Bolandenschule II Wiesental,
Schulstr. 1-5;

Stadtbibliothek Waghäusel,
Gymnasiumstr.1 (Vorträge),

Astronomiezentrum
Waghäusel, Kavalierschhaus
Nr. 4 an der Eremitage

Friedrich-Hecker-Allee,
Waghäusel

Rheintalhalle, Rheinstr. 26

Wilhelm-Busch-Schule, Bonhoefferstr. 5

Schillerschule, Lindenallee1
Kirrlach

Lachyoga

Lachyoga ist eine einzigartige Methode, bei der jeder ohne Grund lachen kann. Weder Humor, Witze noch Comedy sind notwendig.

Die verschiedenen Übungen des Lachyoga basieren dabei hauptsächlich auf der Tiefenatmung des Yoga. Es ist eine Methode der "lauten" Sofortmeditation, die wie jede Form der Meditation ein Ausschalten des Intellektes und ein äußerst effektives Anzapfen der eigenen Energiequellen bewirkt.

Mit spielerischen Übungen des Lachyoga finden wir leichten und schnellen Zugang zu Kreativität, Intuition, Heiterkeit und

Wohlbefinden. Lachyoga stärkt unsere psychische und physische Stabilität. Längerfristig mildern Heiterkeit und Lachen die Folgen von Stressbelastung im Alltag und Beruf.

Du kennst Lachyoga noch gar nicht oder nicht so richtig? Dann bist du hier genau richtig.

Neben Spiel, Spaß und Bewegung gibt es nebenbei auch noch Wissenswertes und Interessantes rund um das Thema Lachen und Lachyoga: Wie ist Lachyoga entstanden? Welche positiven Auswirkungen hat Lachen auf Körper & Geist? Warum Lachen in Krisenzeiten? Wie bringe ich mehr Freude in meinen Tag? Die Lachyoga Übungen sind einfach in ihrer Anwendung und effektiv in ihrer Wirkung. Ein gut durchbluteter und mit viel Sauerstoff versorgter Organismus ist das Resultat.

10601 Y Lachyoga - Spiel, Spaß, Lachen und Bewegung Workshop

Sonja Gäng

Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Wilhelm-Busch-Schule,
Bonhoefferstr. 5
Gebühr: 18,- EUR
Termin: Sa, 11.01.2025

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, die etwas Bewegung erlaubt, Getränk, wer sich Notizen machen mag, bringt Notizblock und Stift mit.

10602 Y Lachyoga - Spiel, Spaß, Lachen und Bewegung Workshop

Sonja Gäng

Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Wilhelm-Busch-Schule,
Bonhoefferstr. 5
Gebühr: 18,- EUR
Termin: Sa, 12.04.2025

Waghäusel

Bitte mitbringen: *Bequeme Kleidung, die etwas Bewegung erlaubt, Getränk, wer sich Notizen machen mag, bringt Notizblock und Stift mit.*

Yoga

30101 Y Senioren-Yoga im Sitzen

Karin Brand

6 Nachmittage
Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Halle Wilhelm Busch Schule
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Di, 14.01.2025

Yoga ist eine perfekte Bewegungsart für ältere Menschen und hilft, den Alterungsprozess nicht als Einschränkung, sondern als eine Bereicherung zu sehen. Sanfte Yogaübungen kräftigen die Muskeln, Knochen und Gelenke. Yoga verbessert das allgemeine Wohlbefinden, hilft und unterstützt mit evtl. Einschränkungen besser umgehen zu können. Die Konzentration und der Gleichgewichtssinn werden gestärkt und gleichzeitig wirkt sich die Atmung positiv und entspannend auf Körper, Geist und Seele aus. Auch für Teilnehmer mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Dieser Kurs wird im Sitzen durchgeführt.

Bitte mitbringen: *Leichte Decke oder großes Handtuch, Sitzkissen, bequeme Kleidung, dicke Socken und gute Laune!!!*

30102 Y Hatha-Yoga

Karin Brand

12 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Bolandenschule II,
OT Wiesental
Gebühr: 84,- EUR
Beginn: Mi, 08.01.2025

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglich-

keit; 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.*

Faszientraining

30201 Y FASZIO® - Ganzheitliches Faszientraining

Eleen Hilbert

10 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Bolandenschule II,
OT Wiesental
Gebühr: 49,- EUR
Termine: 09./16./23./30.01.,
06./13./20./27.02., 13./
20.03.2025

Faszien sind das Bindegewebe, das den ganzen Körper durchzieht. Es verbindet und trennt Muskeln und Organe, gibt uns Elastizität und formt. Es schafft Verbindungen zwischen den Muskeln und Knochen und wirkt zwischen den Gelenken als Pufferzone. Um die Faszien zu trainieren, werden - ähnlich wie in Pilates - langkettige, elastische und geschmeidige Bewegungsabläufe ausgeführt. Dies kann schnell oder langsam geschehen. Ziel ist es, das Bindegewebe wieder in Schwung zu bringen. Mit Hilfe von Kleingeräten (Bälle, Schwimmmudeln, Theraband) werden Verklebungen gelöst, die Gewebestruktur wird geordnet, erfrischt und besser durchfeuchtet. Faszientraining hat keine starren Ausgangspositionen und genaue Vorgaben für Bewegungen. Stattdessen werden vielseitige, abwechslungsreiche und dreidimensionale Bewegungen bevorzugt,

um möglichst viele Faszienbereiche anzusprechen.

Bitte mitbringen: *Bequeme Kleidung, Matte, warme Socken, Thera-Band, kleiner Ball oder Tennisball.*

Pilates

Pilates - was ist das? Ein spezielles Übungsprogramm bei dem Sie ein tolles Körpergefühl, einen durchtrainierten Körper bekommen, sowie die perfekte Harmonie mit Körper und Geist erleben.

Die zumeist auf der Matte durchgeführten Übungen verbessern die Bewegungskoordination, Muskeln werden flexibler und beweglicher, der Körper wird straff und geschmeidig, speziell der Bauch wird fest. Sie beugen Rückenschmerzen vor, da die kleinen Haltemuskeln gestärkt und somit die Bandscheibe entlastet wird. Nach dem Training fühlen Sie sich fit und entspannt.

30203 Y Pilates

Eleen Hilbert

10 Abende
Donnerstag, 20.15 - 21.15 Uhr
Bolandenschule II,
OT Wiesental
Gebühr: 49,- EUR
Termine: 09./16./23./30.01.,
06./13./20./27.02., 13./
20.03.2025

Mitzubringen: *Bequeme Gymnastikkleidung, warme Socken, großes Handtuch und Turnmatte.*

30204 Y Pilates für Fortgeschrittene

Eleen Hilbert

10 Abende
Montag, 18.30 - 19.30 Uhr
Wilhelm-Busch-Grundschule,
Waghäusel

Waghäusel

Gebühr: 49,- EUR
Termine: 13./20./27.01., 03./
10./17./24.02., 10./17./
24.03.2025

Mitzubringen: Bequeme Gymnastikkleidung, warme Socken, großes Handtuch und Turnmatte.

Fitness

30205 Y Fitnessgymnastik

Heike Heiler

12 Abende
Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr
Bolandenschule II,
OT Wiesental
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Mi, 15.01.2025

Wir bringen den ganzen Körper in Schwung. Mittels Aerobic trainieren wir unser Herz-Kreislauf-System, rücken den Problemzonen auf die Pelle (Bauch, Beine, Po), dehnen und entspannen uns. Ziel des Kurses ist es, die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern sowie Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit zu steigern.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage (Matte), Handtuch, Sportschuhe.

Gymnastik

30206 Y Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung im Stehen

Martina Kaiser

10 Vormittage
Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 09.01.2025

30207 Y Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung (Hockergymnastik) - für Ältere

Martina Kaiser

10 Vormittage
Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 09.01.2025

Kinderschwimmen

Info:

Aus Gründen der Wassertiefe sollten die Teilnehmer*innen bei allen Schwimmkursen größer als 115 cm sein!!!!

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

30208 Y Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen

Nadine Beckmann

10 Nachmittage
Samstag, 15.30 - 16.15 Uhr
Lehrschwimmbecken Schiller-
schule Waghäusel, OT Kirrlach
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.2025
fällt am 18.01.25 aus

Für Kinder, die noch nicht schwimmen können, aber an das Wasser gewöhnt sind.

Ziele: Wasserbewältigung sowie Einstieg in das Brustschwimmen.

Bitte mitbringen: Bademantel oder großes Handtuch, Badesandalen und Duschgel.

30209 Y Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen

Nadine Beckmann

10 Nachmittage
Samstag, 16.15 - 17.00 Uhr
Lehrschwimmbecken Schiller-
schule Waghäusel, OT Kirrlach
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.2025
fällt am 18.01.25 aus

Für Kinder, die noch nicht schwimmen können, aber an das Wasser gewöhnt sind.

Ziele: Wasserbewältigung sowie Einstieg in das Brustschwimmen.

Bitte mitbringen: Bademantel oder großes Handtuch, Badesandalen und Duschgel.

30210 Y Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren Aufbaukurs

Nadine Beckmann

10 Nachmittage
Samstag, 17.00 - 17.45 Uhr
Lehrschwimmbecken Schiller-
schule Waghäusel, OT Kirrlach
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 11.01.2025
entfällt am 18.01.2025

Für Kinder, die Vorkenntnisse haben, aber das Brustschwimmen noch nicht ganz beherrschen.

Bitte mitbringen: Bademantel oder großes Handtuch, Badesandalen und Duschgel.

Aquafitness

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 und bewirken: Ent-

Waghäusel

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

Bitte mitbringen: Plastikflasche (kein Glas!) mit Wasser oder anderem Getränk, Badesachen.

30211 Y

Aquafitness Mix

12 Abende
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Fr, 07.02.2025

30212 Y

Aquafitness für Senioren/ Seniorinnen

Maren Witowski
10 Nachmittage
Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Fr, 10.01.2025

Englisch

40601 Y

English B1 mit Konversation

Ursula Weschenfelder
10 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bolandenschule II,
OT Wiesental
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin
zu bezahlen
Beginn: Do, 30.01.2025

Französisch

40801 Y

Französisch A1 für leicht Fortgeschrittene

Nassira Lathrache
10 Abende
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 70,- EUR
ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Di, 21.01.2025

Lehrbuch: *Rencontres en
français*, ab Lektion 8/9

40802 Y

Französisch B2 Conversation française

Nassira Lathrache
9 Abende
Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach
Gebühr: 79,- EUR
ermäßigt: 59,- EUR
Beginn: Di, 21.01.2025
Parliquez votre français pour
communiquer et agir dans les
situations de la vie quotidienne.

Italienisch

40901 Y

Italienisch A1

Sonette Weis
10 Abende
Montag, 20.30 - 21.30 Uhr
Bolandenschule II,
OT Wiesental
Gebühr: 49,- EUR
ermäßigt: 37,- EUR
Beginn: Mo, 20.01.2025
Lehrbuch: *Allegro A1*, ab
Lektion 9

Eintrittspreis ab 5.- €



Ab 20.01.2025
Liebesbriefe aus Nizza
96 min, FSK: 6



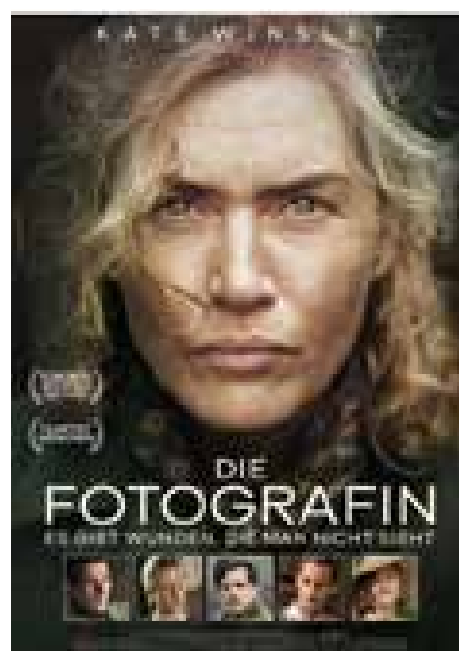
Ab 17.02.2025
Der Buchspazierer
99 min, FSK: 6



Ab 24.03.2025
Der Zopf
121 min, FSK: 12



Ab 14.04.2025
Der Spitzname
90 min, FSK: 6



Ab 19.05.2025
Die Fotografin
118 min, FSK: 12



Ab 16.06.2025
To the Moon
133 min, FSK: 6

CINEPLEX

Bruchsal, Tel. 01805-546627



CappuKino

Programm 1. Halbjahr 2025

CappuKino, ein Angebot für alle Generationen seit dem Jahr 2008 in Bruchsal.

Es wird eine Onlinebuchung unter www.cineplex.de/bruchsal/ empfohlen!



Kartenkauf an der Cineplexkasse ist möglich.



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

Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen in der Presse, beim Cineplex und unter www.neuesaltern.de

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-Lastschriftmandat von Ihrem Girokonto einzuziehen. Eine Gebührenquittung kann Ihnen auf Anfrage von der Geschäftsstelle ausgehändigt werden. Ansonsten wird die Anmeldung nicht bestätigt. Eine Benachrichtigung erfolgt lediglich bei Änderungen, wenn der Kurs bereits belegt ist oder nicht zustande kommt.

- **persönlich** ab sofort bei der VHS Bruchsal im Bürgerzentrum. Sie füllen die dort ausliegende Anmeldung aus und bezahlen die Gebühr bar, mit EC-Karte oder erteilen ein SEPA-Lastschriftmandat.

- **telefonisch** können Sie sich nur anmelden, wenn Sie bereits einen Kurs bei der VHS Bruchsal besucht haben.

Telefonische Auskünfte über Kursbelegungen bleiben unverbindlich, da sich der Stand ständig ändert.

Anmeldungen / Außenstellen

Falls nicht anders vermerkt, können Sie sich persönlich, schriftlich oder telefonisch bei Ihrer Außenstelle anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Kursgebühren. Nur Ihre rechtzeitige Anmeldung sichert Ihren Kursplatz und das Zustandekommen des Kurses. Für die Teilnahme an den Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule Bruchsal gelten die allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie diese Geschäftsbedingungen an. Wir machen in diesem Zusammenhang insbesondere auf die Rücktrittsregelungen aufmerksam.

Zustandekommen des Vertrages

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

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

Gebührenermäßigung

Inhaberinnen und Inhaber von Schüler- u. Studentenausweisen, Au-pair, Schwerbehinderte (ab 50%) sowie freiwillig Wehrdienstleistenden und Bundesfreiwilligendienstleistenden wird pro Kurs im berufsbildenden und sprachlichen Bereich eine Ermäßigung in Höhe von 25% gewährt. Bei Vorträgen beträgt die Ermäßigung ebenfalls 25%. Wer nicht zu diesem Personenkreis zählt, hat bei Belegung von mehr als einem Kurs pro Semester im berufsbildenden und sprachlichen Bereich den Kurs mit dem höchsten Entgelt voll zu bezahlen und erhält auf jede weitere Kursgebühr in den beiden genannten Bereichen eine Ermäßigung von 25%. Auf Antrag kann die Volkshochschule auch in anderen Fällen (z.B. Arbeitslosigkeit) Entgeltermäßigung oder Entgeltbefreiung bewilligen.

Mindestbelegung

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

Rücktritt/Kündigung durch die VHS

a) Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen

- wenn die Mindestteilnehmerzahl von 10 nicht erreicht wird
- wenn die/der von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin / Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z. B. Krankheit), ausfällt.

b) Die Teilnehmerin/der Teilnehmer kann bis 7 Tage vor Kursbeginn durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurücktreten. **Abmeldungen bei dem/der Kursleiter/in sind ungültig.** Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 3,- EUR einbehalten. Bei Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen erfolgt keine Gebührenerstattung.

Organisatorische Änderungen / Haftung

Die Volkshochschule behält sich vor, aus organisatorischen oder technischen Gründen notwendig werdende Änderungen hinsichtlich der Kurstermine der Veranstaltungsorte oder der Auswahl von Kursleitern/innen vorzunehmen. Die Volkshochschule haftet für die gewissenhafte Vorbereitung der Kurse, Auswahl und Kontrolle der Kursleiter/innen sowie für die Richtigkeit der Leistungsbeschreibung im Arbeitsplan.

Die Haftung der VHS, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz beschränkt. Für Personenschäden, welche dem/der Teilnehmer/in einer VHS-Veranstaltung entstehen, haftet die Volkshochschule sowie deren gesetzliche Vertreter oder Erfüllungsgehilfen im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften. Für sonstige Schäden haftet die Volkshochschule, deren gesetzliche Vertreter oder Erfüllungsgehilfen nur bei einer vorsätzlichen oder grobfahrlässigen Pflichtverletzung. Der Schadenersatzausschluss gilt entsprechend auch für gesetzliche Schadenersatzansprüche sowie für solche aus der Anbahnung von Vertragsverhältnissen. Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung für die von dem/der Teilnehmer/in einer VHS-Veranstaltung eingebrachten Gegenstände, insbesondere von Wertsachen, es sei denn der Volkshochschule fällt Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last.

Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.

Hausordnung

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

Exkursionen und Studienfahrten

Bei Exkursionen und Studienfahrten tritt die Volkshochschule lediglich als Vermittler auf. Es gelten hier die Bedingungen der jeweiligen Veranstalter bzw. Leistungsträger.

Datenschutz

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

Unterrichtsfreie Tage

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

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 _____

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.

**Datum – Unterschrift des Vertragspartners
(*) Unzutreffendes streichen**

Datenschutz

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, un-

richtige 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