

# Herbst/Winter

Programm 2019/2020



**vhs - bewegt in Balance.**

Wiesloch  
Walldorf  
Dielheim  
Malsch  
Mühlhausen  
Nußloch  
Rauenberg  
Sandhausen  
St. Leon-Rot

[www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de)



© adrenalinapura/stock.adobe.com

## Zumba® Fitness Kurse in Wiesloch

L52560 Zumba® Fitness  
montags, 10:30 - 11:30 Uhr

L52570 Zumba® Fitness  
dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr

L52590 Zumba® Fitness  
mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr

L52630 Zumba® Fitness  
donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr

L52542 Zumba® Fitness in Baiertal  
donnerstags, 18:15 - 19:15 Uhr

## Zumba® Fitness in Malsch

L52764 Zumba® Fitness  
dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr

L52774 Zumba® Fitness  
donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr

## Zumba® Fitness in Dielheim

L52713 Zumba® Fitness  
mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

## Zumba® Fitness in Walldorf

L52671 Zumba® Fitness  
montags, 19:30 - 20:30 Uhr

## Zumba® Fitness in Nußloch

L52856 Zumba® Fitness  
montags, 20:00 - 21:00 Uhr

## Zumba® Fitness in Rettigheim

L52855 Zumba® Fitness  
montags, 18:00 - 19:00 Uhr

## Zumba® Gold

Zumba® Gold ist die "gemäßigte" Variante des Tanz- und Fitnessrenners Zumba® und die perfekte Wahl für aktive ältere Teilnehmende.

A35000 Zumba® Gold in Wiesloch  
mittwochs, 16:45 - 17:30 Uhr

A35011 Zumba® Gold in Walldorf  
dienstags, 16:30 - 17:15 Uhr

A35033 Zumba® Gold in Dielheim  
freitags, 15:00 - 15:45 Uhr

A35055 Zumba® Gold in Tairnbach  
dienstags, 19:00 - 19:45 Uhr



Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Motto: „vhs bewegt in Balance“ möchten wir Sie im Herbst 2019 zur Teilnahme an unseren tollen Kursangeboten bewegen.

Uns ist es ein besonderes Anliegen, uns auf bewährtes und unbekanntes Terrain gleichermaßen zuzubewegen. So begeben wir uns mit Exkursionen und spannenden Ausflügen hin zur Nußlocher Tongrube, in die Sandhäuser Dünen und durch die Horrenberger Landschaften.

Wir bewegen uns auf aktuelle Themen wie Agilität und Digitalisierung zu, ohne dabei den Blick für eine gesunde Balance zwischen Moderne und Tradition zu verlieren und geben bewegenden Themen aus Kunst und Literatur Zeit und Raum, wie auch bedeutenden Diskussionen etwa zum Thema „Ehrenamt hält jung!“ mit Prof. Dr. Ursula Lehr.

Im Verfassungsjahr erinnern wir uns mit einer Ausstellung an die Verfasstheit der Gleichberechtigung von Mann und Frau und würdigen die Mütter des Grundgesetzes, Herr Prof. Dr. Stefan Harbarth als Bundesverfassungsrichter wird dazu über die Deutschen Verfassungen aus dem letzten Jahrhundert berichten, was uns mit Blick auf die Weimarer Verfassung, die erstmals den Anspruch auf Weiterbildung in staatlicher Verantwortung erhob, besonders freut. In der vhs Wiesloch feiern wir diesen Meilenstein der Bildungsgeschichte übrigens gemeinsam mit allen Bürgerinnen und Bürgern im Rahmen der „Langen Nacht der Volkshochschulen“ am 20. September ab 18 Uhr in der vhs Wiesloch. Was bewegt uns, die Menschen in unserer Region und alle Bürgerinnen und Bürger noch?

Das Thema Klima und Umweltschutz wollen und müssen wir ernst nehmen. Aufgreifen tun wir dies vor allem in unseren Kursen der Kinder- und Jugendkunstschule KIKUSCH. Sei es in öffentlichen Malaktionen, in Land- und Streetart Projekten oder beim alltäglichen Umgang mit Materialien möchten wir schon früh in kreativer Form zu Nachhaltigkeit und bewusstem Umgang mit Rohstoffen anregen. Darüber hinaus widmen wir uns dem Thema Bienen, Wildkräuter und Pilze, beobachten Sterne und schenken der Fülle der Natur unsere Achtsamkeit und Aufmerksamkeit, um den Blick für die Einzigartigkeit und Bedeutung der Artenvielfalt und des Erhalts der natürlichen Balance zu schärfen.

Beweglich bleibt man auch in und mit der vhs ab 60 und mit unseren vielseitigen Kursen im Gesundheitsbereich. Fitness, Zumba und zahlreiche Aqua-Angebote halten den Körper fit und die tollen Angebote rund um das Gedächtnistraining, das gemeinsame Miteinanderlernen nebst all den Begegnungen an der vhs bringen den Geist in Schwung, halten jung und fördern zusammen auch die innere Balance, die gerade auch im Kontext sich verändernder Arbeits- und Lebenswelten besonders wichtig ist.

Mit der Vielfalt unseres Fremdsprachangebotes reisen wir linguistisch in ferne Länder und Kontinente, lassen uns inspirieren von den Begegnungen mit Sprache und Kultur anderer Nationalitäten und bewegen uns damit aufeinander zu, für ein ausgeglichenes und offenes Miteinander.

Insgesamt bietet die Volkshochschule, wie Sie sehen können, auch in diesem Herbst an all ihren Standorten ein interessantes, anspruchsvolles Weiterbildungsprogramm, das in ausgewogener Balance steht zu den achtsamkeitsfördernden Angeboten für Geist und Seele.

Wir sind sicher: für alle ist etwas Passendes dabei und wir freuen uns auf Ihr Interesse an unserem Programm und sind gespannt, zu welchen Kursen Sie Ihre Neugier und Ihr Wissensdurst bewegen werden.

Ihre

Dr. Annette Feuchter  
Leitung vhs



Volkshochschule  
Südliche Bergstraße e.V.

# Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V.

Wiesloch | Walldorf | Dielheim | Malsch | Mühlhausen  
 Nußloch | Rauenberg | Sandhausen | St. Leon-Rot



## Geschäftsstelle Wiesloch

Ringstraße 1, 69168 Wiesloch  
 Telefon 06222 9296-0, Telefax 06222 9296-96  
 E-Mail: info@vhs-sb.de  
 www.vhs-sb.de

### Öffnungszeiten Verwaltung:

09:00 - 12:00 Uhr Montag bis Freitag  
 14:00 - 17:00 Uhr Montag, Dienstag und  
 Donnerstag  
 14:00 - 18:00 Uhr Mittwoch

**Dr. Annette Feuchter**, Leiterin  
 Fachbereichsleiterin Allgemeinbildung  
 und berufliche Weiterbildung  
 Tel. 06222 9296-20, feuchter@vhs-sb.de

**Petra Jurkewitz**, Leiterin vhs ab 60 und  
 Gesundheit  
 Tel. 06222 9296-23, jurkewitz@vhs-sb.de

**Elisabet Kamps**, Fachbereichsleiterin  
 Kunst / Gestalten  
 Tel. 06227 389943, kamps@vhs-sb.de

**Monika Schulz**, Fachbereichsleiterin  
 Fremdsprachen  
 Tel. 06222 9296-21, schulz@vhs-sb.de

## Deutsch-Integration

### Öffnungszeiten Integrationsbüro

15:00 - 18:00 Uhr Montag nach  
 Terminabsprache  
 15:00 - 18:00 Uhr Mittwoch offene  
 Sprechstunde  
 09:00 - 12:00 Uhr Donnerstag nach  
 Terminabsprache

**Claudia Franzese**, Fachbereichsleiterin  
 franzese@vhs-sb.de

**Karolina Löffler**, Integrationsteam  
 Tel. 06222 9296-19, loeffler@vhs-sb.de

**Silke Rößler**, Integrationsteam  
 Tel. 06222 9296-24, roessler@vhs-sb.de

## Sekretariat

**Natascha Joachimsthaler**, Sekretariat  
 Tel. 06222 9296-0, joachimsthaler@vhs-sb.de

**Melanie Schmid**, Sekretariat  
 Tel. 06222 9296-0, schmid@vhs-sb.de

**Inge Ullram**, Sekretariat  
 Tel. 06222 9296-0, ullram@vhs-sb.de

## Buchhaltung

**Angelika Mattern**, Buchhaltung  
 Tel. 06222 9296-25, mattern@vhs-sb.de

**Martina Woschko**, Buchhaltung  
 woschko@vhs-sb.de

## Kinder- und Jugendkunstschule

**Elisabeth Kamps**, Leitung  
 Bahnhofstraße 5, 69190 Walldorf  
 Tel. 06227 389943, Mobil 0176 70066393  
 kikusch@vhs-sb.de

**Roberta Pflingsten**, Assistenz  
 Tel. 06227 389943, kikusch@vhs-sb.de

### Öffnungszeiten:

8:30 - 12:00 Uhr Montag bis Freitag  
 14:00 - 16:00 Uhr Dienstag und Mittwoch

## Geschäftsstelle Walldorf

**Uschi Hornung**, Leitung  
 Altes Rathaus, Hauptstraße 19, 69190 Walldorf  
 Telefon 06227 61065, hornung@vhs-sb.de

### Öffnungszeiten:

15:00 - 18:00 Uhr Montag und Mittwoch  
 09:00 - 12:00 Uhr Dienstag bis Freitag

## Außenstellen

### Leitung der Außenstelle Dielheim

**Inge Ullram**  
 Tel. 06222 6844610  
 ullram@vhs-sb.de  
 Baiertaler Str. 23a, 69234 Dielheim

### Telefonsprechzeiten:

16:00 - 18:00 Uhr Montag  
 10:00 - 12:00 Uhr Mittwoch

### Leitung der Außenstelle Malsch

**Monika Steinbauer**  
 Tel. 06222 6844621  
 steinbauer@vhs-sb.de  
 Lindenberg 14, 69254 Malsch

### Telefonsprechzeiten:

17:00 - 19:00 Uhr Montag  
 09:00 - 11:00 Uhr Mittwoch

### Leitung der Außenstelle Mühlhausen

**Tatjana Wunderlich**  
 Tel. 06222 6841351  
 wunderlich@vhs-sb.de  
 Hauptstr. 137, 69242 Mühlhausen

### Telefonsprechzeiten:

10:00 - 13:00 Uhr Dienstag  
 17:00 - 19:00 Uhr Mittwoch

### Leitung der Außenstelle Nußloch

**Susanne Kiefer**  
 Tel.: 06224 171393  
 kiefer@vhs-sb.de  
 Rathaus Nußloch, Zimmer U 06,  
 Sinsheimer Straße 19, 69226 Nußloch

### Öffnungszeiten:

10:00 - 12:00 Uhr Montag und Mittwoch  
 16:00 - 18:00 Uhr Dienstag  
 14:00 - 16:00 Uhr Donnerstag

### Leitung der Außenstelle Rauenberg

**Vanessa Ditton**  
 Tel. 06222 6841062  
 rauenberg@vhs-sb.de  
 Pfarrgartenstr. 41, 69231 Rauenberg

### Telefonsprechzeiten:

10:00 - 12:00 Uhr Montag  
 15:00 - 18:00 Uhr Donnerstag

### Leitung der Außenstelle Sandhausen

**Andrea Reith**  
 Tel. 06224 923522  
 reith@vhs-sb.de  
 Rathaus Sandhausen, UG, Zimmer 01,  
 Bahnhofstr. 10, 69207 Sandhausen

### Öffnungszeiten:

09:00 - 12:00 Uhr Montag, Dienstag und  
 Freitag  
 15:00 - 17:00 Uhr Mittwoch

### Leitung der Außenstelle St. Leon-Rot

**Christa Peichl**  
 Im neuen Rathaus, Rathausstr. 2,  
 Zimmer 108, 68789 St. Leon-Rot  
 Tel. 06227 859260  
 peichl@vhs-sb.de

### Öffnungszeiten:

09:00 - 12:00 Uhr Montag, Mittwoch und  
 Freitag  
 15:00 - 18:00 Uhr Donnerstag

## Vorstand

**Dr. Alexander Eger**  
 Bürgermeister, St. Leon-Rot

**Eva Maria Eichler**  
 Sandhausen

**Dirk Elkemann**  
 Oberbürgermeister, Wiesloch,  
 Vorsitzender

**Joachim Förster**  
 Bürgermeister, Nußloch

**Thomas Glasbrenner**  
 Bürgermeister, Dielheim

**Lorenz Kachler**  
 Walldorf

**Georg Kletti**  
 Bürgermeister, Sandhausen

**Siegfried Köck**  
 St. Leon-Rot

**Gabriela Lachenauer**  
 Wiesloch

**Helmut Pfeifer**  
 Wiesloch

**Peter Seithel**  
 Bürgermeister, Rauenberg

**Jens Spanberger**  
 Bürgermeister, Mühlhausen

**Christiane Staab**  
 Bürgermeisterin, Walldorf,  
 stellvertretende Vorsitzende

**Heike Stegmaier**  
 Nußloch

**Sibylle Würfel**  
 Bürgermeisterin, Malsch

## Beirat

**Renate Büchner**  
 ehem. Leitung Stadtbücherei Walldorf

**Dr. Alexander Eger**  
 Bürgermeister St. Leon-Rot

**Marianne Falkner**  
 ehem. Rektorin, Gymnasium Walldorf

**Dr. Wolfgang Fassnacht**  
 Personalleiter SAP AG, Walldorf

**Ursula Hanke**  
 ehem. Rektorin der Grundschule Frauenweiler

**Rainer Haus**  
 Leiter Organisations- und Personalentwicklung HDM

**Clapeko van der Heide**  
 Freischaffender Künstler, Nußloch

**Heike Schweinfurth**  
 Personalleitung Volksbank Kraichgau  
 Wiesloch-Sinsheim

**Christiane Staab**  
 Bürgermeisterin Walldorf

**Irene Thomas**  
 Leitung Generationenbüro, Wiesloch

**Michael Thomeier**  
 Regionaldirektor, Sparkasse Heidelberg

**Susanne Zimmermann**  
 Schulleiterin Johann-Philipp-Bronner Schule, Wiesloch

## Bankverbindungen

### vhs Südliche Bergstraße e.V.

Sparkasse Heidelberg  
 IBAN DE41 6725 0020 0050 0061 66  
 BIC SOLADES1HDB

Volksbank Kraichgau  
 IBAN DE42 6729 2200 0009 4666 06  
 BIC GENODE61WIE

## vhs ab 60

- 11 Tages-/Halbfahrten
- 12 Besichtigungen/Führungen
- 12 Geführte Exkursionen zu Fuß
- 12 Seminare/Vorträge/Information
- 14 Theaterfahrt
- 14 Literatur
- 15 Kunstgeschichte
- 15 Gedächtnistraining
- 16 Kunst und Gestalten
- 16 Gesundheit/Entspannung
- 17 Qigong
- 17 Taiji-Qigong
- 18 Gymnastik/Bewegung
- 19 Tanz/Rhythmen
- 20 Aquakurse
- 20 Sprachen
- 22 EDV
- 23 Neue Medien

## KIKUSCH

- 25 Ästhetische Früherziehung
- 26 Malen, Zeichnen,  
Plastisches Gestalten
- 28 Jugend-Kunstatelier
- 28 An die Pinsel, fertig, los!
- 29 Jetzt wird's bunt!
- 30 Offenes Atelier
- 31 Mach mal Kunst!
- 31 Comics und Mangas zeichnen
- 32 Töpferkurse
- 32 Kurse für Erwachsene und Kinder
- 33 Ferienkurse

## Junge vhs

- 35 Selbstvertrauen stärken
- 35 Besser lernen – EDV für Kids
- 36 Fremdsprachen erlernen
- 37 Prüfungsvorbereitung: Englisch
- 38 Prüfungsvorbereitung: Mathematik
- 39 Naturwissenschaft leicht  
verständlich
- 40 Tiere und Natur erleben
- 40 Kleinkunst: Zaubern
- 40 Kreatives Gestalten
- 41 Textiles Gestalten und Nähen
- 41 Tanzen und Ballett
- 43 Kochen und Backen
- 43 Entspannung und Bewegung
- 44 Schwimmen lernen

## Familientreff

- 51 Elternbildung und  
Entwicklungsförderung
- 51 Gesunde Ernährung
- 52 Entwicklungsförderung
- 53 Turnen/Bewegungsspiele
- 53 Wassergewöhnung und  
Schwimmen lernen
- 54 Natur- und Tiererlebnisse
- 55 Filzen und Töpfern mit Kindern
- 55 Nähen mit Kindern

## Gesellschaft

- 57 Politische Bildung –  
Rechte und Pflichten
- 57 Psychologie: Kommunikation
- 58 Philosophie für Seele und Geist
- 58 Selbstbehauptung
- 59 Rat und Tat
- 59 Umgang mit Hunden
- 59 Raus in die Natur
- 61 Genuss für den Gaumen

## Kunst und Gestalten

- 65 Literatur/Theater
- 66 Kalligrafie
- 67 Zeichnen und Malen
- 68 Aquarellmalerei
- 69 Acrylmalerei
- 71 Plastisches Gestalten und Werken
- 72 Schmuckherstellung
- 73 Pflanzenschmuck/Dekorationen
- 74 Kleinkunst
- 74 Tanzen und Ballett
- 76 Paartanzkurse
- 76 Musizieren und Singen
- 78 Fotografieren
- 80 Textiles Arbeiten und Gestalten
- 81 Nähen und Mode
- 82 Kosmetik

## Gesundheit & Wellness

- 85 Ernährung/Kochen
- 89 Fasten und Abnehmen
- 89 Entspannung/Stressbewältigung
- 92 Yoga
- 96 Meditation/Qigong/Taijiquan
- 99 Massage/Feldenkrais/  
Körpererfahrung
- 100 Tennis
- 100 Faszientraining
- 101 Zumba®Fitness
- 101 Allgemeines Fitnesstraining
- 106 Pilatetraining
- 107 Coretraining/Cantienica
- 107 Rückenschule/Rückentraining
- 110 Aqua-Fitness/Aqua-Jogging
- 112 Vorträge zu Gesundheitsthemen

## Sprachen

- 116 Deutsch als Fremdsprache
- 117 Allgemeine Integrationskurs
- 120 Integrationskurse mit  
Alphabetisierung
- 121 Deutsch Intensiv
- 122 Prüfungsvorbereitung u. Prüfungen
- 123 Sonderkurse
- 124 Englisch
- 129 Französisch
- 131 Italienisch
- 134 Spanisch
- 137 Altgriechisch
- 137 Chinesisch

- 137 Hindi
- 137 Latein
- 137 Kroatisch
- 137 Neugriechisch
- 138 Niederländisch
- 138 Japanisch
- 139 Koreanisch
- 139 Malayalam
- 139 Portugiesisch
- 139 Persisch
- 139 Russisch
- 140 Tamil
- 140 Thailändisch
- 140 Türkisch
- 140 Ungarisch

## Arbeit und Beruf

- 143 Rhetorik und Kommunikation
- 143 Selbstmanagement
- 144 Führungskräfte training
- 146 Social Media – in der Praxis
- 146 Agilität, SCRUM Industrie 4.0  
und Visualisierung
- 147 Mehr Sicherheit im Netz
- 147 EDV
- 148 MS Office Programme
- 148 Word
- 148 Excel
- 149 Outlook
- 149 Power Point
- 149 Office Apps – für mobile Geräte
- 149 Blogs und Webseiten erstellen
- 149 Bildbearbeitung
- 150 Anwendung von mobilen Geräten
- 150 Branchenspezifische  
Weiterbildungen
- 151 Fortbildungen für Kursleitende
- 152 Xpert Business

## Kurse in den Außenstellen

- 154 Dielheim
- 154 Malsch
- 155 Mühlhausen
- 155 Nußloch
- 156 Rauenberg
- 156 Sandhausen
- 157 St. Leon-Rot

## Sonstiges

- 1 Vorwort
- 2 Adressen
- 3 Inhaltsverzeichnis
- 4 AGBs/Datenschutzerklärung
- 5 Einzelveranstaltungen
- 7 Anmeldeformular
- 158 Ferienplan
- 159 Stichwortverzeichnis
- 160 Urhebernachweis
- 160 Anzeigenübersicht

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

### 1. Anmeldung

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung kommt der Vertrag zwischen dem/der Teilnehmer/in und der Volkshochschule zustande.

Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung.

Die Anmeldung zu einer Veranstaltung ist möglich:

- schriftlich mit dem Anmeldeformular, per Telefax, E-Mail oder Internet
- persönlich oder
- telefonisch bei einer Geschäfts- oder Außenstelle der Volkshochschule.

Mit der Anmeldung anerkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V.

Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

### 2. Gebühren und Bezahlung

Die Kursgebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages fällig. Kosten für Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien sind, wenn nicht gesondert aufgeführt, nicht in den Gebühren enthalten. Die Bezahlung ist möglich durch:

- Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates
- Der Einzug der Gebühr erfolgt am zweiten Freitag nach Kursbeginn. Bei Sprachkursen mit individueller Gebührenvereinbarung wird die Kursgebühr am vierten Freitag nach Kursbeginn abgebucht. Sollte der Abbuchungstag auf einen Feiertag fallen, erfolgt die Abbuchung am darauffolgenden Werktag. Bei Ganzjahreskursen der KIKUSCH erfolgt die Abbuchung nach Ablauf der Probezeit jeweils am zweiten Freitag eines Monats. Bei Tages- und Wochenendveranstaltungen erfolgt die Abbuchung am Freitag danach.
- Barzahlung bei Anmeldung in einer Geschäfts- oder Außenstelle

Rücklastschriftgebühren wegen fehlerhafter Kontoangaben, ungerechtfertigtem Widerruf oder Nichtdeckung des Kontos trägt der Kontoinhaber. Zusätzlich wird eine Bearbeitungsgebühr der Rücklastschriften von 3,- Euro erhoben.

### 3. Teilnehmerzahl

Für die Veranstaltungen der Volkshochschule sind Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen vorgegeben, deshalb ist eine rechtzeitige Anmeldung empfehlenswert. Bei Kursen, die auf Wunsch der Teilnehmenden auch mit geringerer Beteiligung durchgeführt werden sollen, wird ein kostendeckender Gebührenaufschlag erhoben, der am ersten Kurstermin (bei Sprachkursen am zweiten Kurstermin) endgültig festgelegt wird. Maßgebend ist die Zahl der tatsächlich anwesenden Teilnehmenden an den genannten Kursterminen. Spätere Änderungen wegen Teilnehmerneuzugängen sind nach dieser Vereinbarung nicht mehr möglich. Die Volkshochschule behält sich vor, Kurse wegen zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen. Die bereits geleistete Kursgebühr wird dann in voller Höhe zurückerstattet.

### 4. Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch werden Teilnahmebescheinigungen in den Folgekursen ausgehändigt oder können in einer Geschäfts- oder Außenstelle abgeholt werden, soweit die Teilnehmenden regelmäßig (mindestens 80%) am Kurs teilgenommen haben. In besonderen Fällen wird eine Verwaltungsgebühr erhoben.

### 5. Abmeldung/Rücktritt

- a) Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten,
- wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist,
  - wenn die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleitung aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z. B. Krankheit) ausfällt,
  - wenn Kursräume von Dritten nicht mehr zur Verfügung stehen.

In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen ganz oder unter Anrechnung der bis dahin erteilten Unterrichtsstunden zurückerstattet.

b) Teilnehmende können ohne Angabe von Gründen zurücktreten:

- bei allen Kursen und Seminaren spätestens fünf Arbeitstage vor Kursbeginn (gebührenfrei),
- bei Kursen mit sechs und mehr Veranstaltungstagen innerhalb von zwei Arbeitstagen nach dem ersten Kurstermin, sofern im Hinblick auf die Teilnehmerzahl keine abweichende Individualvereinbarung (siehe Ziffer 3) getroffen wurde. Eine Abmeldegebühr von 6,00 € wird einbehalten.

Die Abmeldung muss persönlich oder schriftlich bei der vhs erfolgen.

Rücktritt nach Ablauf der genannten Fristen ist nicht mehr möglich.

Auch bei Nichtteilnahme und Verhinderung wegen Krankheit müssen die Gebühren bezahlt werden.

### 6. Unterrichtsfreie Tage

An gesetzlichen Feiertagen sowie während der offiziellen Ferienzeiten findet (wenn nicht gesondert angekündigt) kein Unterricht statt. Bitte beachten Sie diesbezüglich den Semesterkalender.

### 7. Studienreisen

Bei diesen Veranstaltungen tritt die Volkshochschule lediglich als Vermittler auf. Es gelten besondere Reisebedingungen, die den Interessenten ausgehändigt werden.

### 8. Haftung

Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule erfolgt auf eigenes Risiko. Die Haftung der Volkshochschule beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Für Unfälle während der Veranstaltungen und auf dem Weg von und zu den Unterrichtsräumen sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen einschließlich der Garderobe übernimmt die Volkshochschule auch bei Veranstaltungen mit Kindern und Jugendlichen keine Haftung.

### 9. Hausordnung

Denken Sie bitte daran, dass die Volkshochschule in den Unterrichtsräumen nur Gast ist. Die Hausordnungen der einzelnen Veranstaltungsorte sind Vertragsbestandteil. In Schulen und Unterrichtsräumen darf grundsätzlich nicht geraucht werden. Bitte gehen Sie mit Gegenständen und Räumen pfleglich um. Turnhallen dürfen nur mit hallengeeigneten und sauberen Schuhen (keine Straßenschuhe, keine schwarze Sohle) betreten werden.

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für beide Teile Mannheim.

Wiesloch, den 1. Juni 2018

## Datenschutzerklärung

(Stand 18.07.2018)

### 1. Datenschutz auf einen Blick

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die Volkshochschule Südliche Bergstraße e. V., gesetzlich vertreten durch den Vorstand der Volkshochschule.

Wir erheben, verarbeiten und nutzen personenbezogene Daten nur, soweit sie für die Begründung, inhaltliche Ausgestaltung oder Änderung des Rechtsverhältnisses erforderlich sind (Bestandsdaten). Dies erfolgt auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO, der die Verarbeitung von Daten zur Erfüllung eines Vertrags oder vorvertraglicher Maßnahmen gestattet. Wir nutzen Ihre Daten zudem, um Sie über Absagen, Änderungen bei Terminen etc. oder über weiterführende Angebote oder Kursalternativen zu informieren. Dies erfolgt auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO, der die Verarbeitung von Daten, die zur Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen dienen, gestattet.

### 2. Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geschlecht fragen wir ab, um Sie beispielsweise korrekt ansprechen zu können, persönliche Nachrichten an Sie direkt zu adressieren, etwaige Bescheinigungen erzeugen zu können und für Fälle, in denen Prüfungsanmeldungen, Behörden o. ä. diese Angabe ebenfalls benötigen. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen sowie für die Einordnung bei besonderen Kursen, z. B. Babykursen, oder Angeboten für bestimmte Altersgruppen wie der „vhs ab 60“.

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. 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 beauf-

tragte 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. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und Ihre Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen z. B. der Kurszeiten. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. 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 einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 4. 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.

### 5. 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.

Die Daten, die Sie uns bei Nutzung unserer Kontaktformulare bereitstellen, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zu Rechtsansprüchen wird bis zum Ende der Verjährung gespeichert.

### 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns richten.

Wenn wir Ihre personenbezogenen Daten auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. e oder f DSGVO verarbeiten, haben Sie jederzeit das Recht, gegen die Verarbeitung Widerspruch einzulegen. Wir werden dann Ihre betroffenen personenbezogenen Daten nicht mehr verarbeiten, es sei denn, wir können zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung nachweisen, die Ihre Interessen, Rechte und Freiheiten überwiegen oder die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen (Widerspruch nach Art. 21 Abs. 1 DSGVO).

Werden Ihre personenbezogenen Daten zur Direktwerbung genutzt, können Sie jederzeit Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen. Wenn Sie widersprechen, werden Ihre personenbezogenen Daten anschließend nicht mehr zu diesem Zwecke verwendet (Widerspruch nach Art. 21 Abs. 2 DSGVO).

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzbehördenbehörde zu beschweren.

### Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Wir haben für unser Unternehmen einen Datenschutzbeauftragten bestellt:

Hans-Jürgen Fuchs  
c/o vhs Südliche Bergstraße e.V.,  
Ringstr. 1, 69168 Wiesloch,  
E-Mail: fuchs@vhs-sb.de

Nähere Angaben zu den Veranstaltungen finden Sie unter den entsprechenden Kursnummern.

### September 2019

- 12.09. Do, 18:30 Uhr, Wiesloch, Treffpunkt: Hauptstraße vor Kaufhaus Woolworth, **G60100 Stadtführung mit allen Sinnen**  
Getraude Zielbauer, Gudrun Martin
- 19.09. Do, 20:00 Uhr, Sandhausen, Gemeindebibliothek, Büchertstr., **K00108 Konzert: „Crème de la Krämer“ – Ein Abend mit Herz, Hirn und Seele**  
Anna Krämer
- 20.09. Fr, 18:00 – 23:00 Uhr Wiesloch, vhs-Zentrum, Ringstr. 1 **Lange Nacht der Volkshochschulen**
- 28.09. Sa, 14:30 Uhr, Sandhausen, Treffpunkt: Heimatmuseum, **G60258 Führung durch den historischen Ortskern von Sandhausen**  
Günter Wittmann, Heidi Falter
- 28.09. Sa, 14:00 Uhr, Wiesloch, PZN, Heidelberger Str. 1a, **A11520 Führung durch den PZN Park mit Bronnerschem Gartenhaus**  
Karin Hirn
- 28.09. Sa, 14:00 Uhr, Nußloch, Treffpunkt: Tongrube **G60286 Führung durch die Tongrube Nußloch**  
Götz Bayer

### Oktober 2019

- 08.10. Di, 19:30 Uhr, Rauenberg, Römergarten Residenz, Haus Melchior, 3. OG, **L80397 Vortrag: Leichter leben mit der richtigen Ernährung**  
Jürgen Amler
- 12.10. Sa, 9:30 Uhr, Wiesloch, vhs-Zentrum, – SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1, **A21800 Tagesseminar: Kraftquellen nutzen**  
Ursa Huhn, Helmuth Bühler
- 15.10. Di, 18:30 Uhr, Heidelberg **G61000 Abendführung im Heidelberger Zoo**
- 17.10. Do, 19:30 Uhr, Sandhausen, Gemeindebibliothek, Büchertstr., **K00128 „Hermann Hesse tanzt aus der Reihe“**  
Klaus Brückner, Sunyata Kobayashi
- 18.10. Fr, 18:00 Uhr, Wiesloch, vhs-Zentrum, **Vernissage „Dem Geheimnis des Lebens auf der Spur“**  
Werke von Alf Osman
- 18.10. Fr, 19:00 Uhr, Dielheim, Leimbachtalschule, Raum 1.2, Pestalozzistr. 11, **L80363 Vortrag: Der Darm als Schlüssel zur Gesundheit?**  
Nicole Lurz
- 19.10. Sa, 09:00 Uhr, Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1, **A22500 Matinee – Leonardo da Vinci**  
Anna Panteghini-Stoye
- 24.10. Do, 15:00 Uhr, Wiesloch, Gemeindegemeinschaftsaal St. Laurentius am Adenauerplatz, **A21950 Vortrag: Bei Online-Geschäften auf der sicheren Seite**

- 26.10. Sa, 14:00 Uhr, Heidelberg, Rohrbacherstraße **G60120 Kunsthistorischer Spaziergang über den Bergfriedhof Heidelberg**  
Karin Hirn

### November 2019

- 05.11. Di, 15:00 Uhr, Wiesloch, **A11560 Besichtigung „Wilhelmshöhe Service-Wohnen und Pflege“**
- 08.11. Fr, 19:00 Uhr, Sandhausen, Schützenstr. 2, **G96808 Die Welt der Craft Biere – Biertasting der besonderen Art**  
Stephan Dück
- 08.11. Fr, 19:00 Uhr, Dielheim, Leimbachtalschule, Raum 1.2, Pestalozzistr. 11, **L80373 Vortrag: Die Darm-Hirn-Kommunikation**  
Nicole Lurz, Birgit Knepper
- 13.11. Mi, 19:00 Uhr, Nußloch, Gemeindebücherei, Sinsheimer Str. 27 **G19606 „Die Magie des Moments“ – ein zauberhaftes Abendprogramm mit Maximus dem Magier**  
Daniel Schirmer
- 15.11. Fr, 19:30 Uhr, Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27, **G51006 Vortrag: Faszination Biene (Teil 1)**  
Rainer Stripf
- 15.11. Fr, 19:30 Uhr, Heidelberg, **A22000 „Madame Butterfly“ – im Theater der Stadt Heidelberg**
- 15.11. Fr, 18:00 Uhr, Wiesloch, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1, **L80280 Vortrag: Burnout**  
Jürgen Volk
- 20.11. Mi, 19:30 Uhr, Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27, **G51026 Vortrag: Faszination Biene (Teil 2)**  
Rainer Stripf
- 22.11. Fr, 19:00 Uhr, Dielheim, Leimbachtalschule, Raum 1.2, Pestalozzistr. 11, **L80383 Vortrag: Migräne und Kopfschmerz – Gewitter im Kopf**  
Nicole Lurz
- 22.11. Fr, 19:30 Uhr, Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27, **G72096 Lichtbildvortrag: Längs der Dordogne**  
Ulrich Leist
- 26.11. Di, 19:30 Uhr, Wiesloch, Stadtbibliothek, Gerbersruhstr. 41 **K00100 Dieter Degreif rezitiert Fontane**
- 27.11. Mi, 19:00 Uhr, Nußloch, Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27, **L81816 Vortrag: Aromatherapie**  
Jürgen Amler
- 28.11. Do, 18:00 Uhr, Wiesloch, Kath. Gem.Haus St.Laurentius, **A21840 Vortrag: „Bedrohliche Herz-Rhythmusstörungen – Wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod?“**  
Dr. Stefan Fiederling

- 28.11. Di, 19:30 Uhr, Walldorf, Altes Rathaus, Raum 1.1., 1. OG, Hauptstr. 19 **L80121 Vortrag: Der heilsame Weg zur Gesundheit**  
Ute Roy
- 30.11. Sa, 09:00 - 12:30 Uhr, Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1 **S40490 Italienisch B1: Mattinata con Michelangelo, caffè'e cantuccini.**  
Anna Panteghini-Stoye

### Dezember 2019

- 06.12. Fr, 20:00 Uhr, Sandhausen, Gemeindebibliothek, Büchertstr., **K00168 Kabarett mit Lutz von Rosenberg-Lipinsky**
- 12.12. Do, 19:30 Uhr, Sandhausen, Gemeindebibliothek, Büchertstr., **K00178 „Norwegen“ – Gesang, Rezitation und Akkordeon mit Susanne Bohn**

### Januar 2020

- 15.01. Mi, 19:30 Uhr, Nußloch, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimerstr. 27, **L81806 Vortrag: Homöopathie – Ihre Alternative bei Infekten**  
Rosemarie Scholz
- 21.01. Di, 19:15 Uhr, Sandhausen, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schw.-Str. 5, **L80398 Vortrag: Gesunde Ernährung im Alltag – Ich habe doch keine Zeit?!**  
Julia Hildenbrand
- 23.01. Do, 19:00 Uhr, Wiesloch, Veranstaltungszentrum der Volksbank, Hauptstr. 139, **L80100 Vortrag: Aktuelle Entwicklungen zur medikamentösen Therapie der MS**
- 28.01. Di, 19:00 Uhr, Wiesloch, vhs-Zentrum, – SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1, **G40990 Vortrag: Nachbarrecht – Risikogebiet Grundstück**  
Gerhard Gößl

### Februar 2020

- 10.02. Mo, 19:30 Uhr Wiesloch, Kulturhaus, Saal, 2. OG, Gerbersruhstr. 41 **G00040 Das Grundgesetz – Fundament unseres Gemeinwesens**  
Prof. Dr. Stephan Harbarth
- 19.2. Mi, 18:30 Uhr, Wiesloch, Sparkasse, Hauptstraße 130 **G00030 Sparkassentalk „Ehrenamt hält jung“**  
mit Prof Dr. Ursula Lehr

# LEITBILD

Die vhs Südliche Bergstraße e.V. ist eine öffentliche und kommunale Bildungseinrichtung.

## Ganzheitliche Bildung in den Themenbereichen:

- ❖ Politik – Gesellschaft – Umwelt
- ❖ Kultur – Gestalten
- ❖ Gesundheit
- ❖ Sprachen – Integration
- ❖ Berufliche Bildung
- ❖ Grundbildung – Junge vhs
- ❖ Kinderkunstschule
- ❖ vhs ab 60

## Unsere Leitprinzipien:

- ❖ Wir sind parteipolitisch und weltanschaulich neutral.
- ❖ Weiterbildung für alle Menschen ist uns wichtig. Die vhs steht für Wertschätzung und Chancengleichheit für Menschen unterschiedlichen Geschlechts, Alters, Herkunft, Nationalität, Religion und Weltanschauung.
- ❖ Soziale Gerechtigkeit, interkulturelle Begegnungen und gelebte Toleranz sind wichtige Bestandteile unserer Arbeit.
- ❖ Wir sind nah am Menschen
- ❖ Wir achten das Recht auf Privatheit und Datenschutz.

## Unsere Ziele sind:

- ❖ Stärkung von sozialen, kommunikativen und kreativen Fähigkeiten und Fertigkeiten, um am öffentlichen und kulturellen Leben sowohl teilnehmen als auch teilhaben zu können.
- ❖ Im Zuge der Digitalisierung ermöglicht es die Volkshochschule den gesellschaftlichen Wandel aktiv mit zu gestalten, indem sie die dafür erforderlichen Kenntnisse, Fähigkeiten und Wertmaßstäbe nachhaltig vermittelt.
- ❖ Als zertifizierter Bildungsträger planen und organisieren wir maßgeschneiderte Fortbildungsangebote.
- ❖ Anerkannte Abschlüsse und Zertifikate für unsere Kunden.
- ❖ Sozialverträgliche Kursgebühren.

## Wir nehmen unsere Aufgaben verantwortungsvoll wahr:

- ❖ Kursangebote folgen aktuellen fachlichen Standards
- ❖ Offenheit gegenüber neuen Lehr- und Lernformen
- ❖ Sorgfältige Auswahl und Fortbildung der Kursleitenden
- ❖ Pädagogische Kompetenz
- ❖ Kundenorientiertes Handeln
- ❖ Kompetente Beratung der Kunden
- ❖ Gemeinsames Lernen und Begegnungen vor Ort
- ❖ Zielorientierte Organisations- und Personalentwicklung als lernendes Unternehmen
- ❖ Bezahlbare Angebote dank öffentlicher Förderung.
- ❖ Vernetzung und Kooperation
- ❖ Wertschätzendes Betriebsklima



ANMELDUNG per Fax oder Brief

*Ihre Angaben (bitte in Druckschrift) sind freiwillig. Eine Anmeldung ist aber nur möglich, wenn die mit \* gekennzeichneten Felder ausgefüllt sind.*  
Hiermit melde ich mich verbindlich zu den nachstehenden Veranstaltungen der Volkshochschule an und verpflichte mich zur Zahlung der Gebühren:

**ANMELDEFORMULAR – ERWACHSENE**

Kurstitel: \_\_\_\_\_  
Kurs-Nr.:  Gebühr: \_\_\_\_\_ Euro  
Kurstitel: \_\_\_\_\_  
Kurs-Nr.:  Gebühr: \_\_\_\_\_ Euro  
Kurstitel: \_\_\_\_\_  
Kurs-Nr.:  Gebühr: \_\_\_\_\_ Euro

Name:\* \_\_\_\_\_  
Vorname:\* \_\_\_\_\_

weiblich\*  männlich\* Geburtsdatum:\* \_\_\_\_\_

Straße, Hausnr.:\* \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort:\* \_\_\_\_\_

Telefonnummer:\* \_\_\_\_\_

– dienstlich tagsüber – Mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

**Einwilligungen:**

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die AGB der vhs Südliche Bergstraße e. V. und die Anmeldebedingungen der KIKUSCH.  
Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen.

Unterschrift: \_\_\_\_\_

ANMELDUNG per Fax oder Brief

*Ihre Angaben (bitte in Druckschrift) sind freiwillig. Eine Anmeldung ist aber nur möglich, wenn die mit \* gekennzeichneten Felder ausgefüllt sind.*  
Hiermit melde ich mich verbindlich zu den nachstehenden Veranstaltungen der Volkshochschule an und verpflichte mich zur Zahlung der Gebühren:

**ANMELDEFORMULAR – KINDER/JUGENDLICHE**

Kurstitel: \_\_\_\_\_  
Kurs-Nr.:  Gebühr: \_\_\_\_\_ Euro  
Kurstitel: \_\_\_\_\_  
Kurs-Nr.:  Gebühr: \_\_\_\_\_ Euro  
Kurstitel: \_\_\_\_\_  
Kurs-Nr.:  Gebühr: \_\_\_\_\_ Euro

Name:\* \_\_\_\_\_  
Vorname:\* \_\_\_\_\_

weiblich\*  männlich\* Geburtsdatum:\* \_\_\_\_\_

Straße, Hausnr.:\* \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort:\* \_\_\_\_\_

Telefonnummer:\* \_\_\_\_\_

– dienstlich tagsüber – Mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

**Einwilligungen:**

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die AGB der vhs Südliche Bergstraße e. V. und die Anmeldebedingungen der KIKUSCH.  
Die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen.

Unterschrift: \_\_\_\_\_



Save the Date

20. September 2019

Beginn 18 Uhr

# Lange Nacht der Volkshochschulen

Tänze

Marionettentheater

Live-Musik

Fingerfood

Sprachquiz

Kultur

Politik

Spiele



Volkshochschule  
Südliche Bergstraße e. V.



Fahrten/Besichtigungen  
Literatur/Theater  
Informationen  
Gedächtnistraining  
Gesundheit/Entspannung  
Aquakurse  
Tanz/Rhythmen  
Sprachen  
EDV/Neue Medien

vhs ab 60

## vhs ab 60

Entdecken Sie Neues, bleiben Sie körperlich und geistig beweglich und nutzen Sie die Möglichkeiten, die sich Ihnen eröffnen.

Die vhs ab 60 ist seit 1981 fester Bestandteil der Volkshochschule Südliche Bergstraße und bietet zahlreiche Kurse, interessante Vorträge und Veranstaltungen in den Städten Wiesloch und Walldorf, in den Gemeinden St. Leon-Rot, Dielheim und Mühlhausen an.

Menschen mit gleichen Interessen kennen lernen und Freude haben am gemeinsamen Lernen, wohnortnah und zu günstigen Konditionen – das ist vhs ab 60.

### Kursgebühren

**Das Programm der vhs ab 60 steht allen Erwachsenen offen.**

Für über 60-jährige gelten die im Programmheft in der Klammer angegebenen ermäßigten Kursgebühren.

### Beratung und Anmeldung aller Angebote:



**Petra Jurkewitz**

jurkewitz@vhs-sb.de  
Tel. 06222 9296-23

Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V.  
– vhs ab 60 –  
Ringstraße 1, 69168 Wiesloch

### Sprechzeiten:

montags, mittwochs und  
donnerstags, 9:00 -12:00 Uhr  
dienstags, 14:00 -17:00 Uhr

### Beratung und Anmeldung Kurse in Walldorf:

#### Uschi Hornung

Tel. 06227 61065  
Altes Rathaus, 69190 Walldorf

### Sprechzeiten:

dienstags bis freitags, 9:00-12:00 Uhr und  
montags und mittwochs, 15:00-18:00 Uhr

### Beratung und Anmeldung Kurse in Dielheim:

#### Inge Ullram

Tel. 06222 6844610  
Mobil 0176 70066319  
Baiertaler Str. 23a, 69234 Dielheim

### Sprechzeiten:

montags, 16:00 -18:00 Uhr und  
mittwochs, 10:00 -12:00 Uhr

### Beratung und Anmeldung Kurse in Mühlhausen:

#### Tatjana Wunderlich

Tel. 06222 6841351  
Hauptstr. 137, 69242 Mühlhausen

### Sprechzeiten:

dienstags 9:00 -12:00 Uhr und  
mittwochs, 17:00 -19:00 Uhr

### Beratung und Anmeldung Kurse in St. Leon-Rot:

#### Christa Peichl

Tel. 06227 859260  
Neues Rathaus, 68789 St. Leon-Rot

### Sprechzeiten:

montags, mittwochs und  
freitags 9:00 -12:00 Uhr und  
donnerstags, 15:00 -18:00 Uhr

„Wer nach vorne schaut bleibt länger jung.“

(Henning Scherf)

## Tages/Halbtagesfahrten

### A11220

#### Schillerstadt Marbach

Es schillert in Marbach! Doch nicht nur das: Die Neckarstadt ist eine der ältesten Landstädte in Württemberg und die historische Altstadt steht als Gesamtensemble unter Denkmalschutz. Entdecken Sie, warum: liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser, Brunnen und Reste der mittelalterlichen Wehranlagen mit dem markanten Oberen Torturm prägen das Stadtbild, nicht zu vergessen die malerischen Holdergassen mit den ehemaligen Weingärtner- und Bauernhäusern.

Bei einer geführten Besichtigung lernen wir die spätgotische Alexanderkirche kennen, ein architektonisches Juwel mit einer 2005 restaurierten, 130-jährigen Orgel, der weltweit letzten noch erhaltenen dreimanualigen Voit-Orgel mit mechanischer Spiel- und Registertraktur aus der Zeit der Hochromantik.

Begleitung: Petra Jurkewitz

Mittwoch, 25. September 2019

Abfahrt **St. Leon-Rot**, bei der Firma Bus Weis, Walldorfer Str. 29 um 8:45 Uhr

Abfahrt **Walldorf**, Rathaus 9:00 Uhr

Abfahrt **Wiesloch**, ggü. Schillerpark 9:15 Uhr

Rückkehr gegen 19:00 Uhr

Gebühr: 29,50 Euro

(inklusive Stadt- und Kirchenführung)

### A11240

#### Alzey



Erkunden Sie bei einer Stadtführung die „heimliche Hauptstadt Rheinhessens“ und erfahren historische Hintergründe zu Sehenswürdigkeiten und Bauwerken.

Die Besucher von Alzey erwartet eine liebevoll restaurierte Altstadt mit vielen Fachwerkhäusern, umgeben von Ruinen der mittelalterlichen Stadtmauer. Mittelpunkt der Stadt ist der Rossmarkt mit dem Bronzepferd des Künstlers Gernot Rumpf.

Begleitung: Petra Jurkewitz

Mittwoch, 23. Oktober 2019

Abfahrt **St. Leon-Rot**, bei der Firma Bus Weis, Walldorfer Str. 29 um 12:30 Uhr

Abfahrt **Wiesloch**, Schillerpark 12:45 Uhr

Abfahrt **Walldorf**, Rathaus 13:00 Uhr

Rückkehr gegen 19:00 Uhr

Gebühr: 26,00 Euro (inklusive Stadtführung)

### A11280

#### Deidesheimer Advent



Bei einem geführten Rundgang durch die malerische Altstadt des liebenswerten Deidesheim lernen Sie die Geschichte, das Brauchtum und die Besonderheiten von Deidesheim kennen, das im Juni 2010 vom Deutschen Weininstitut zum „Höhepunkt der Weinkultur“ ausgerufen wurde. Die historische Kulisse der Stadt Deidesheim bietet das passende Ambiente für einen der romantisch schönsten Weihnachtsmärkte Deutschlands. Beim Besuch des Weihnachtsmarkts „Deidesheimer Advent“ können Sie an über 100 liebevoll eingerichteten Ständen und Buden die Erzeugnisse der Kunsthandwerker und Aussteller bewundern und vielleicht noch das ein oder andere Weihnachtsgeschenk erwerben.

Begleitung: Petra Jurkewitz

Freitag, 29. November 2019

Abfahrt **St. Leon-Rot**, bei der Firma Bus Weis, Walldorfer Str. 29 um 14:00 Uhr

Abfahrt **Wiesloch**, Schillerpark 14:15 Uhr

Abfahrt **Walldorf**, Rathaus 14:30 Uhr

Rückkehr gegen 20:30 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro (inklusive Stadtführung)

Wir beraten Sie gerne bei der Wahl  
Ihres Kurses: **Tel. 06222 9296-0**

## Besichtigungen/Führungen

A11520

**Führung durch den PZN Park mit Bronnerschem Gartenhaus**

Bei einem Rundgang durch die um 1900 entstandene wunderschöne Parkanlage des PZN erfahren Sie mehr über die Geschichte der Parkanlage, die Architektur der Gebäude und die Bedeutung Johann Philipp Bronners für die Weinstadt Wiesloch. Bei dieser Führung können Sie außerdem das Gartenhaus des Apothekers und Weinbaupioniers besichtigen, das heute ein kleines, liebevoll gestaltetes Museum ist.

Leitung: Karin Hirn

**Wiesloch**, PZN, Heidelberger Str. 1a, Treffpunkt Pforte

Samstag, 28. September, 14:00 - 16:00 Uhr  
Gebühr: 7,00 Euro (5,50 Euro)

## In Kooperation mit dem Stadt seniorenrat und dem Bütz Wiesloch

A11560

**Besichtigung „Wilhelmshöhe Service-Wohnen und Pflege“**

Die Einrichtung „Wilhelmshöhe“ in Wiesloch bietet seit Mai 2018 Pflege und Service auf höchstem Niveau. Das Pflegeheim in Wiesloch ist idyllisch mitten im Grünen gelegen. Von hier eröffnet sich ein weiter Blick über die Rheinebene. Das Haus mit zwei separaten Gebäudeteilen bietet insgesamt 83 Pflegeplätze in sechs Wohngruppen. In enger Kooperation mit dem Psychiatrischen Zentrum Nordbaden (PZN) gewährleistet avendi in Wiesloch eine überdurchschnittlich gute Versorgung in der Gerontopsychiatrie und für chronisch psychisch kranke Menschen.

Lernen Sie das Pflegezentrum bei einer Führung mit der Heimleiterin Anke Rinne kennen.

Leitung: Anke Rinne

**Wiesloch**, Wilhelmshöhe, Westliche Zufahrt 15/2

Dienstag, 5. November, 15:00 - 16:30 Uhr  
Entgelt frei!

Teilnehmerbegrenzung –  
Anmeldung erforderlich.

## Geführte Exkursionen zu Fuß

A20930

**Geführte Exkursionen zu Fuß**

Erkunden Sie Ihre nähere Umgebung zu Fuß unter heimatkundlichen, geschichtlichen und naturkundlichen Aspekten. So bleiben Sie beweglich und bekommen nebenbei noch netten Kontakt zu anderen Menschen.

Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage zu Exkursionen. Wegstrecke ca. 12 km

Leitung: Ulrich Bauer, Norbert Bopp, Rolf Springer, Hermann Schübel

**Wiesloch**, Treffpunkt: Zufahrt zur Eissporthalle, Taxiparkplatz, Parkstr.

12 Kurstage, 14-täglich

ab Dienstag, 3. September, 9:00 - ca. 15:00 Uhr

Gebühr: 24,00 Euro (18,00 Euro)

für Einzelpersonen

44,50 Euro (33,50 Euro) für Ehepaare

## Seminare/Vorträge/Information

## In Kooperation mit der Initiative Demenzfreundliches Wiesloch



A21800

**Tagesseminar: Kraftquellen nutzen (Zürcher Ressourcen Modell, ZRM®)**

(für Angehörige von pflegebedürftigen Personen und demenzkranken Menschen)

Wenn Partner, Eltern oder andere liebe Verwandte körperlich oder demenziell schwer erkranken, erleben Angehörige eine ganz spezielle Situation. Nicht selten sind pflegende Angehörige rund um die Uhr für das erkrankte und pflegebedürftige Familienmitglied da. Oft kreisen die Gedanken um ihre kranken Verwandten im Seniorenheim. Dazu muss noch der „normale“ Alltag bewältigt werden – das kostet viel Kraft. Dieses Seminar hilft, die eigenen Kräfte (wieder) zu spüren und zeigt auf, wie Sie Ihre Kraftquellen auch in schwierigen Zeiten stärken können. Anhand des Zürcher Ressourcen Modells, ZRM®, das von den Wissenschaftlern Maja Storch und Frank Krause an der Universität Zürich entwickelt wurde, erfahren Sie, wie Sie Verstand, Gefühle und Bedürfnisse in Einklang bringen, um gut für sich selbst und Ihre Angehörigen da sein zu können.

Leitung: Ursa Huhn, Helmut Bühler

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Samstag, 12. Oktober, 9:30 - 17:00 Uhr

Gebühr: 70,00 Euro



Deutsche Herzstiftung

## Herzwochen der Deutschen Herzstiftung – in Kooperation mit dem Bütz Wiesloch

A21840

**Vortrag: „Bedrohliche Herz-Rhythmusstörungen – Wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod?“**

In der Regel ist der plötzliche Herztod die Folge einer bislang nicht erkannten Herzkrankheit. Die wichtigste Ursache ist die koronare Herzerkrankung. Es gilt, die Gefahren für plötzlichen Herztod zu erkennen und Herzkrankheiten konsequent zu behandeln. Wie kommt es zum plötzlichen Herztod? Welche Bedeutung haben neben der koronaren Herzkrankheit die Kardiomyopathien und Herzmuskelentzündungen? Welche Rolle spielen angeborene Herzkrankheiten und Herzrhythmusstörungen? Wie kann man vorbeugen – Ernährung, Bewegung, Medikamente? Was tun im Notfall?

Auf all diese Fragen wird der Kardiologe Dr. Stefan Fiederling in seinem Vortrag eingehen.

Leitung: Dr. Stefan Fiederling

**Wiesloch**, Kath. Gemeindehaus

St. Laurentius, Saal

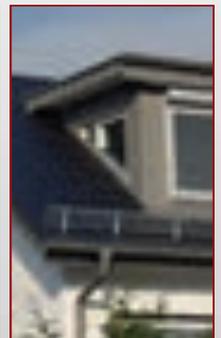
Donnerstag, 28. November, 18:00 - 20:00 Uhr

Entgelt frei! Anmeldung erwünscht.

## Energetisch Sanieren • Bauen im Bestand



Dachgauben - Dachaufstockung  
Kaminkopfverkleidung  
energetische Dachsanierung



Natürlich bauen in Holz und mehr...  
Beratung • Planung • Gestaltung  
Alles aus einer Hand!

Zimmerei R. Locher GmbH  
In den Meckeswiesen 4  
69226 Nußloch

Telefon 06224 / 16699  
info@zimmerei-locher.de  
www.zimmerei-locher.de

In Kooperation mit der Sparkasse Heidelberg

A21920

### Vortrag: Altersvorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Soll das Betreuungsgericht die Verwaltung des Familienvermögens kontrollieren? Wer das vermeiden will, sollte eine juristisch einwandfreie Vorsorgevollmacht erteilen. Eine Vorsorgevollmacht ist erforderlich, wenn z. B. ein Ehegatte unfall- oder krankheitsbedingt nicht mehr in der Lage ist, am Rechtsverkehr (gegenüber Banken, Behörden usw.) teilzunehmen. Der Referent erläutert, was bei der Gestaltung von Vorsorgevollmachten zu beachten ist, um böse Überraschungen sowie Streit unter den Beteiligten zu vermeiden. Zudem erklärt er Sinn und Zweck einer Patientenverfügung.

Leitung: Michael Rudolf

**Wiesloch**, Sparkasse Heidelberg, Hauptstr. 130  
Montag, 27. Januar, 18:00 - 20:00 Uhr  
Entgelt frei! Um Anmeldung wird gebeten.

In Kooperation mit dem Bütz und  
Stadtseniorenrat Wiesloch

A21950

### Vortrag: Bei Online-Geschäften auf der sicheren Seite

Mal eben schnell das neue Lieblingsteil in den Warenkorb legen, Kontodaten angeben und fertig! Wie schön und schnell das Einkaufen im Internet funktioniert, begeistert viele. Aber wie sicher sind Online-Geschäfte eigentlich? Wie sicher sind meine Daten, wenn ich per Kreditkarte im Supermarkt, bei der Tankstelle oder beim Einzelhändler im In- und Ausland bezahle?

Ist Bargeld da nicht besser oder brauchen wir das nicht mehr?

Der Vortragsreferent und Sparkassenwirt Thomas Rohr aus Berlin ist im Auftrag des Beratungsdienstes Geld und Haushalt der Sparkassen-Finanzgruppe mit diesem Thema in ganz Südwestdeutschland unterwegs.

Als profunder Kenner der Materie wird er den Zuhörern selbst schwierigste Sachverhalte anschaulich erklären.

Leitung: Thomas Rohr

**Wiesloch**, Gemeindesaal St. Laurentius am Adenauerplatz

Donnerstag, 24. Oktober, 15:00 - 16:30 Uhr  
Entgelt frei! Um Anmeldung wird gebeten.

Sie suchen ein Geschenk?

Verschenken Sie  
doch einen  
vhs-Gutschein.



### 10. Europäisches Filmfestival der Generationen Junge Filme übers Alter(n)

Vom Altern und vom Alter erzählen die Filme des 10. Europäischen Filmfestival der Generationen, an dem sich vom 17. bis 27. Oktober zahlreiche Städte und Gemeinden beteiligen. Vor allem ist das Format der Veranstaltungen besonders. Im Anschluss an jede Vorstellung sind Publikumsgespräche mit Fachleuten aus der Seniorenarbeit oder eines Filmregisseurs selbst angekündigt. Die Diskussionen vertiefen die jeweilige Thematik, in die der Film eingeführt hat. Dabei soll es nicht nur um schwierige Fragestellungen gehen, sondern die Generationen sollen auch miteinander lachen und Freude haben.

Hier die Vorstellung der 3 Filme,  
die in St. Leon-Rot bei freiem Eintritt  
gezeigt werden:

„Das etruskische Lächeln –  
Schottischer Großvater zwischen  
Tradition und Moderne“  
Spielfilm, USA 2018, 108 Min.

Gesprächsgast ist Derek Cofie-Nunoo. Dipl.-Gerontologe, evang. Berufsfachschule für Altenpflege und Altenpflegehilfe aus Heidelberg  
**St. Leon-Rot (St. Leon)**, neue Aula  
Mönchsbergschule, Schulstr. 3  
Freitag, 18. Oktober 2019, 19:00 Uhr

„Young@Heart“ –  
Musik bewegt und hält jung  
Doku, USA 2007, 103 Min.

Gesprächsgast ist Eva-Maria Holzinger,  
Musikpädagogin aus Heidelberg  
**St. Leon-Rot**, Harres Tagungs- und  
Kulturzentrum, An der Autobahn 60  
Montag, 21. Oktober 2019, 19:00 Uhr

„Und wenn wir alle zusammen-  
ziehen?“ – Das Wohnen im Alter  
als französische Lebenskunst

Spielfilm mit Geraldine Chaplin, Jane Fonda,  
Pierre Richard, Daniel Brühl; Frankreich 2011,  
96 Min.

Gesprächsgast ist Christian Hassa, Einrichtungsleiter Caritas-Altenzentrum St. Bonifatius, Haus Matthias Schifferstadt, aus St. Leon-Rot

**St. Leon-Rot (Rot)**, Pfarrheim, Hauptstr. 104  
Freitag, 25. Oktober 2019, 19:00 Uhr

Ansprechpartnerin ist Angelika Adelfang,  
Tel. 06227/538-107,  
E-Mail: angelika.adelfang@st-leon-rot.de.

# Rudolf & Kollegen

Kanzlei für Erbrecht und Vermögensnachfolge

Testaments- und Vertragsgestaltung

Erb- und Pflichtteilstreitigkeiten

Stiftungs- und Steuerrecht

Unternehmensnachfolge

RA Michael Rudolf

rudolf@erbrecht.de

Fachanwalt für Erbrecht

RAin Gabriela Hack

hack@erbrecht.de

Fachanwältin für Erbrecht

RA Jan Bittler

bittler@erbrecht.de

Fachanwalt für Erbrecht

RA Wolfgang Reineke reineke@immobilieneigentum.org

Fachanwalt für Miet- und WEG-Recht

RA Gernot Evers

g.evers@erbrecht.de

Fachanwalt für Erbrecht

Hauptstraße 18 · 74918 Angelbachtal/HD

Telefon: 0 72 65/91 34-0 · Telefax: 0 72 65/91 34-34

## Theaterfahrt



A22000

„Madame Butterfly“ –  
im Theater der Stadt Heidelberg

Bei einer Theaterführung besichtigen Sie die Werkstätten, werfen einen Blick in die Kostüm- und Maskenabteilung und erleben den Kontrast zwischen altem und neuem Saal, wie er auffälliger nicht sein könnte.

Die Führung ist verbunden mit dem Besuch der Oper „Madame Butterfly“ von Giacomo Puccini in italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln. »Madame Butterfly« ist »die empfindungsreichste Oper, die ich je geschrieben habe«, so Komponist Puccini selbst. Die bekannte Regisseurin Adriana Altaras wird mit »Madame Butterfly« zum ersten Mal am Theater und Orchester Heidelberg inszenieren. Die musikalische Leitung hat Generalmusikdirektor Elias Grandy.

Zum Inhalt:

Die junge Cio-Cio-San ist sich sicher: Ihr geliebter Benjamin F. Pinkerton wird nach Japan zurückkehren, um ihr und dem gemeinsamen Sohn ein besseres Leben im Land der unbegrenzten Möglichkeiten, an seiner Seite, zu bieten. Drei Jahre ist Pinkerton bereits fort, nachdem er mit den US-Besatzungskräften heimbeordert wurde. Drei Jahre voller Sehnsucht und Hoffnung für Cio-Cio-San, genannt Madame Butterfly, die mit dem unglücklichen Wiedersehen ihres Hoffnungsträgers und der Begegnung mit seiner neuen US-amerikanischen Gattin in einer tödlichen Tragödie enden.

Begleitung: Margit Mohr

Freitag, 15. November 2019

Wir fahren mit dem Theaterbus.

Abfahrt:

16.15 Uhr **Wiesloch**, ggü. Schillerpark16.30 Uhr **Waldorf**, Rathaus

17.00 Uhr Führung

19.30 Uhr Vorstellungsbeginn

Rückfahrt nach Ende der Vorstellung

Gebühr: 43,00 Euro (inklusive Busfahrt, Führung und Theaterkarte Kategorie 2)

## Literatur

## Literaturkreise

Die Beschäftigung mit der Sprache und den Inhalten von Literatur ist in allen Lebensphasen bereichernd. Sich über Literatur auszutauschen ist eine wichtige Sache, um die Lektüre zu reflektieren und ggfs. neue Impulse zu bekommen.

A22100

## Literaturkreis

Literatur im 19. Jahrhundert – von der Romantik bis zum Realismus.

Erstes Buch: Christa Wolf – Kein Ort. Nirgends  
Leitung: Karin Hirn

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG,  
Ringstr. 1

9 Vormittage, 14-täglich

ab Montag, 23. September, 10:30 - 12:00 Uhr

Gebühr: 47,00 Euro (35,50 Euro)

## Literaturkreise in Waldorf

Der erste Titel sollte möglichst bis zum ersten Kurstag gelesen sein.

Es werden folgende Bücher gelesen:

Das deutsche Krokodil – Ijoma Mangold

Elefant – Martin Suter

Das etruskische Lächeln – José Luis Sampedro

Roman von einem Kinde – Barbara Honigmann  
Älter werden – Silvia Bowenschen

A22101

## Literaturkreis am Dienstag

Leitung: Renate Büchner

**Waldorf**, Alte Apotheke, Hauptstraße 47

Dienstag, 24. September, 10:00 - 11:30 Uhr

Dienstag, 22. Oktober, 10:00 - 11:30 Uhr

Dienstag, 19. November, 10:00 - 11:30 Uhr

Dienstag, 17. Dezember, 10:00 - 11:30 Uhr

Dienstag, 14. Januar, 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 26,50 Euro (20,00 Euro)

Der entspannte Weg  
ins Theater und  
Orchester Heidelberg

|            |                          |
|------------|--------------------------|
| 10.11.2019 | DIE DREIGROSCHENOPER     |
| 15.12.2019 | DIE GETREUE ALCESTE      |
| 26.01.2020 | DIMENSION                |
| 23.02.2020 | DER DIENER ZWEIER HERREN |
| 19.04.2020 | MADAMA BUTTERFLY         |
| 24.05.2020 | KATJA KABANOVA           |

Preise inklusive Hin- und Rückfahrt:

Paket mit allen 6 Vorstellungen ab 132 €

Einzeltickets ab 25 €

Tickets und Informationen:

[besucherguppen@theater.heidelberg.de](mailto:besucherguppen@theater.heidelberg.de)

06221|5835 353

Heidelberg

 theaterundorchesterheidelberg

A22111

**Literaturkreis am Donnerstag**

Leitung: Renate Büchner

**Walldorf**, Alte Apotheke, Hauptstraße 47

Donnerstag, 26. September, 10:00 - 11:30 Uhr

Donnerstag, 24. Oktober, 10:00 - 11:30 Uhr

Donnerstag, 21. November, 10:00 - 11:30 Uhr

Donnerstag, 19. Dezember, 10:00 - 11:30 Uhr

Donnerstag, 16. Januar, 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 26,50 Euro (20,00 Euro)

A22115

**Literaturkreis in Mühlhausen**

Leitung: Renate Büchner

**Mühlhausen**, Bürgerhaus, Mehrzweckraum, EG, Schulstr. 6

Donnerstag, 19. September, 10:00 - 11:30 Uhr

Donnerstag, 17. Oktober, 10:00 - 11:30 Uhr

Donnerstag, 14. November, 10:00 - 11:30 Uhr

Donnerstag, 12. Dezember, 10:00 - 11:30 Uhr

Donnerstag, 23. Januar, 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 26,50 Euro (20,00 Euro)

**In Kooperation mit dem  
Bütz Wiesloch**

A22400

**Shared Reading**

Gemeinsam lesen – gemeinsam über das Gelesene sprechen: Das ist „Shared reading“.

Anders als im Literaturkreis spricht die Gruppe nicht über bereits gelesene Bücher, sondern liest jeweils eine Kurzgeschichte bzw. beim letzten Termin ein Gedicht gemeinsam. Abwechselnd. Laut. Moderiert. Zwischendurch wird über das Gelesene gesprochen, so dass während des Lesens und Sprechens ein ganz neuer Zugang zum Text – und zu sich selbst – entsteht.

Leitung: Wolfgang Widder

**Wiesloch**, Bürgertreff am Adenauerplatz

Montag, 25. November, 10:00 - 11:30 Uhr

Montag, 9. Dezember, 10:00 - 11:30 Uhr

Montag, 20. Januar, 10:00 - 11:30 Uhr

Montag, 3. Februar, 10:00 - 11:30 Uhr

Entgelt frei! (Spenden für die Bürgerstiftung

Wiesloch nimmt Herr Widder gerne entgegen.

Die BS finanziert damit die Qualifikation von

Leseleitern)

**Kunstgeschichte**

A22500

**Leonardo da Vinci**

Vor 500 Jahren, am 2. Mai 1519, starb Leonardo Da Vinci, das große florentinische und europäische Genie.

Er war einer der bedeutendsten Künstler der Renaissance, aber auch ein großer Wissenschaftler, Bildhauer und Musiker. Seine Vielseitigkeit und die überragende Begabung auf all diesen Gebieten machten ihn zum Inbegriff des Universalgenies.

Während dieser Matinee mit Espresso und Cantuccini möchten wir Leonardo da Vinci besser kennenlernen und mit ihm eine wunderbare Reise durch die extraordinary Epoche der Renaissance machen.

Leitung: Anna Panteghini-Stoye

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1

Samstag, 19. Oktober, 9:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro

(inkl. Espresso und Cantuccini)

**Gedächtnistraining****„Wo habe ich meine Brille, wo liegt mein Schlüssel? Was wollte ich noch sagen?“**

Dass unser Körper regelmäßig Bewegung braucht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist hinreichend bekannt. Doch auch unsere Gehirnzellen lassen sich wie Muskeln trainieren. In diesen Kursen fordern wir unseren Geist unter Beteiligung aller Sinne heraus. Lassen Sie sich faszinieren von der Wirkung der Übungen und den Fähigkeiten Ihres Gehirns.

Bitte mitbringen: Schreibblock und Stift.

Ein Einstieg in die nachfolgenden Kurse ist auch für Anfänger jederzeit möglich.

**Frau Jurkewitz berät Sie gerne:  
Tel. 06222/9296-23****Es liegt mir auf der Zunge –  
heiteres Gedächtnistraining**

A22810

Leitung: Petra Jurkewitz

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG,

Ringstr. 1, 15 Vormittage

dienstags, 9:00 - 10:30 Uhr, ab 17. September

Gebühr: 72,00 Euro (54,50 Euro)

(inklusive 2,00 Euro für Material)

A22820

Leitung: Sonja Huth

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG,

Ringstr. 1, 15 Vormittage

dienstags, 8:45 - 10:15 Uhr, ab 17. September

Gebühr: 70,00 Euro (52,50 Euro)

S11800 70 Jahre Grundgesetz –  
70 Jahre Grundrechte siehe Seite 123  
S11900 30 Jahre Mauerfall  
siehe Seite 123

A22822

Leitung: Sonja Huth

**Wiesloch**, OT Baiertal, Bürgerhaus,

Schatthäuser Str. 12, 15 Vormittage

mittwochs, 9:00 - 10:30 Uhr, ab 18. September

Gebühr: 72,00 Euro (54,50 Euro)

(inklusive 2,00 Euro für Material)

A22831

Leitung: Sonja Huth

**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG,

Hauptstr. 19, 15 Vormittage

dienstags, 10:40 - 12:10 Uhr, ab 17. September

Gebühr: 72,00 Euro (54,50 Euro)

inklusive 2,00 Euro für Material)

A22851

Leitung: Karin Hildenbrand

**Walldorf**, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG,

Hauptstr. 19, 13 Vormittage

mittwochs, 11:30 - 13:00 Uhr, ab 2. Oktober

Gebühr: 63,00 Euro (47,50 Euro)

(inklusive 2,00 Euro für Material)

A22853

Leitung: Britta Eger

**Dielheim**, Seniorenwohnheim, Gemeinschafts-

raum, 1. OG, Rathausstr. 3, 6 Nachmittage

montags, 15:00 - 16:00 Uhr, ab 14. Oktober

Gebühr: 21,50 Euro (16,00 Euro) (inklusive 0,50 Euro für Material)

A22859

Leitung: Karin Hildenbrand

**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule,

Walldorfer Str. 7, 12 Vormittage

donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr, ab 10. Oktober

Gebühr: 58,00 Euro (44,00 Euro)

(inklusive 2,00 Euro für Material)

A22910

**Denkspaziergang –  
in Kopf und Körper fit**

Bewegung steigert die geistige Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus wird durch das Wecken der Sinne unser Gehirn stimuliert und kann dadurch zu noch mehr Leistung aktiviert werden. Beim Walken in der freien Natur bringen wir Körper und Geist mit viel Spaß auf Trab.

Dieser Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die bisher gar nicht oder nur wenig gewalkt sind. Wir gehen in gemäßigtem Tempo!

Leitung: Karin Hildenbrand

**Wiesloch**, Wiesloch, Eingang Dämmelwald

neben Sportplatz, Parkstraße, 9 Nachmittage

donnerstags, 15:00 - 16:15 Uhr, ab 10. Oktober

Gebühr: 35,00 Euro (26,50 Euro)



## Kunst und Gestalten



A22950

**Hochwertige Schachteln selbst gemacht**

Für alle die Freude an schönem Papier und an Papparbeiten haben.

Im Kurs stellen Sie Ihre eigene vielseitig verwendbare Schachtel her. Dabei erlernen Sie die traditionellen Grundtechniken der Papparbeit wie das Schneiden, Falzen, Kleben von Pappen und das Überziehen mit Papier. Die Kursleiterin bringt hochwertige italienische Papiere mit schönen Motiven mit, so dass Sie die Schachtel ganz nach Ihrem Geschmack individuell gestalten können.

Bitte mitbringen: eine Schere, Bleistift, großes Lineal und ein Falzbein.

Leitung: Bärbel Wanner

Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1

Donnerstag, 21. November, 9:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro (30,00 Euro)

(zuzüglich 8,00 Euro für Material)

A22960

**Weidenstern (neue Form)**

Flechtwerke aus den biegsamen und elastischen Ruten der Weide sind natürlich und haltbar. Eine wunderbare Dekoration für Haus und Garten ist dieser Stern. Zuerst formt man mit einer Weidenrute die Sternform, die dann ausgeflochten wird. Der Sternmittelpunkt bleibt frei. Die Sterngröße ist variabel und kann individuell gestaltet werden. Für Anfänger und ge-



übte Flechter gleichermaßen. Bitte mitbringen: scharfe Weinbergschere

Leitung: Ursula Weissert-Hartmann

Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1

Samstag, 30. November, 9:30 - 13:00 Uhr

Gebühr: 27,00 Euro (20,50 Euro)

(zuzüglich ca. 8,00 Euro für Material)

## Gesundheit/Entspannung

**Yoga**

Aus den traditionellen Ursprüngen des indischen Yoga haben sich über Jahrhunderte verschiedene Yoga-Richtungen entwickelt. Das Hatha Yoga umfasst vor allem Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die bei regelmäßiger Ausführung zur Kräftigung der Muskulatur und zur Förderung der Beweglichkeit beitragen. Yoga stellt eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe her und steigert so das Wohlbefinden.

Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie den Bewegungsmöglichkeiten und Bedürfnissen älterer Menschen gerecht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Kissen und Socken.

A31010

**Yoga**

Leitung: Waltraud Mohr

Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG, Ringstr. 1, 10 Nachmittage

montags, 16:00 - 17:30 Uhr, ab 16. September

Gebühr: 72,00 Euro (54,00 Euro)

A31021

**Yoga in Walldorf**

Leitung: Birgitt Kerner

Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19, 14 Nachmittage

donnerstags, 15:45 - 17:15 Uhr,

ab 26. September

Gebühr: 101,00 Euro (76,00 Euro)



„Dem Geheimnis des Lebens auf der Spur“

Werke von Alf Osman

**Vernissage**

Freitag, 18. Oktober 2019

um 18 Uhr

im vhs-Zentrum

Wiesloch

A31049

**Yoga in St. Leon-Rot**

Leitung: Doris Götzmann

**St. Leon-Rot**, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr. 81, 12 Vormittage donnerstags, 9:30 - 11:00 Uhr, ab 19. September  
Gebühr: 86,50 Euro (76,00 Euro)

A31059

**Yoga in St. Leon-Rot**

Leitung: Doris Götzmann

**St. Leon-Rot**, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr. 81, 12 Vormittage donnerstags, 11:00 - 12:30 Uhr, ab 19. September  
Gebühr: 86,50 Euro (76,00 Euro)

Nachfolgender Yoga-Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention gelistet

A73030

**Hatha-Yoga**

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien, Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert.

Leitung: Sibylle Zimmermann

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG, Ringstr. 1, 12 Vormittage donnerstags, 11:00 - 12:30 Uhr, ab 19. September  
Gebühr: 91,50 Euro (69,00 Euro)

ZPP

## Die vhs Südliche Bergstraße e.V. sucht qualifizierte Dozentinnen/Dozenten

für den Gesundheitsbereich im Seniorenprogramm „vhs ab 60“, insbesondere für:

### • Schongymnastik

Wenn Sie ausgebildete\*r Übungsleiter\*in C oder B sind und gerne mit älteren Menschen arbeiten, dann richten Sie bitte Ihre Bewerbung an

Frau Petra Jurkewitz, Leiterin vhs ab 60, Email: jurkewitz@vhs-sb.de

**Yoga auf dem Stuhl**

In diesen Kursen werden alle Übungen auf und mit dem Stuhl ausgeführt. Sie sind auch für Teilnehmende mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet.

A31080

**Yoga auf dem Stuhl**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken.

Leitung: Jeanette Stampf

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG, Ringstr. 1, 15 Vormittage dienstags, 10:45 - 11:45 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 72,00 Euro (54,00 Euro)

A31093

**Yoga auf dem Stuhl in Dielheim**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken.

Leitung: Anneliese Bischof

**Dielheim**, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 13, 11 Vormittage freitags, 9:00 - 10:00 Uhr, ab 20. September  
Gebühr: 53,00 Euro (40,00 Euro)

A31103

**Yoga auf dem Stuhl in Dielheim**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken.

Leitung: Anneliese Bischof

**Dielheim**, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 13, 5 Vormittage freitags, 10:15 - 11:15 Uhr, ab 20. September  
Gebühr: 24,50 Euro (18,50 Euro)

NEU

**Qigong**

Qigong ist ein Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Qigong-Übungen werden zur Vorbeugung, Gesunderhaltung und Anregung der Selbstheilungskräfte ausgeführt. Sie verbessern die Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und Reaktionsfähigkeit und helfen u. a. bei Rückenschmerzen, Schulterbeschwerden, Bluthochdruck und Gewichtsproblemen. In den Kursen werden die 8 Alltags- und 18 Harmonieübungen sowie einzelne Übungen aus dem „Authentischen Medizinischen Qigong“ (AMQ) durchgeführt. Diese Übungen sind gerade für ältere Menschen gut geeignet und verhelfen zu mehr Lebenskraft und Lebensfreude.

A32011

**Qigong in Walldorf für Anfänger**

Leitung: Marianne Kuhl

**Walldorf**, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4, 7 Vormittage mittwochs, 11:00 - 12:00 Uhr, ab 9. Oktober  
Gebühr: 31,00 Euro (23,50 Euro)

A32020

**Qigong für Fortgeschrittene**

Leitung: Rosmarie Oldenhage

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 10 Vormittage donnerstags, 11:30 - 12:30 Uhr, ab 10. Oktober  
Gebühr: 44,00 Euro (33,00 Euro)

A32021

**Qigong in Walldorf für Fortgeschrittene**

Leitung: Rosmarie Oldenhage

**Walldorf**, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4, 10 Vormittage mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr, ab 9. Oktober  
Gebühr: 44,00 Euro (33,00 Euro)

**Anfängerkurs**

NEU

A32053

**Qigong auf dem Stuhl**

Fördern Sie Ihre Vitalität und Lebensfreude mit den 18 Übungen des Qigong. Die einfachen, fließenden Bewegungen unterstützen Ihr Wohlbefinden. Verspannungen und Schmerzen können gelindert werden und die Durchblutung wird gefördert. Ihr Körper findet zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

In diesem Kurs werden alle Übungen mit dem Stuhl ausgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Leitung: Tanja Tropf

**Dielheim**, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 13, 6 Vormittage dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr, ab 8. Oktober  
Gebühr: 26,50 Euro (20,00 Euro)

Nachfolgende Qigong-Kurse sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention gelistet

ZPP

**Qigong in St. Leon-Rot**

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen „Die acht Brokate“ lernen Sie im Kurs das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für Erholung und die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags einsetzen können.

A72059

Leitung: Brigitte Ittensohn

**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7, 12 Vormittage montags, 9:00 - 10:00 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 56,00 Euro (42,00 Euro)

A72069

Leitung: Brigitte Ittensohn

**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7, 12 Vormittage montags, 10:15 - 11:15 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 56,00 Euro (42,00 Euro)

**Taiji-Qigong**

A32085

**Taiji-Qigong 18 Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene 1. Teil**

Qigong nennt man Gesundheitsübungen aus der Chinesischen Medizin um Körper und Geist fit zu halten. Die 18 Übungen des Taiji-Qigong

lassen sich in jedem Alter erlernen und praktizieren. Eine tägliche Dosis 30 Minuten Qigong fördert die Selbstheilung und stärkt das Immunsystem.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe.

Leitung: *Stephan Kölzow*

**Mühlhausen**, Regenbogenkindergarten, Turnraum, Zwernigstr. 2a, 12 Abende dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 58,00 Euro (43,50 Euro)

## Gymnastik/Bewegung

### Schongymnastik

Entscheiden Sie sich für ein bisschen mehr Bewegung und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit. Die sanfte Schongymnastik können Sie im Sitzen oder Stehen durchführen. Mit gelenkschonenden Kräftigungs- und Dehnungsübungen erhalten Sie Ihre Beweglichkeit bzw. gewinnen Sie Ihre Beweglichkeit zurück. Sie spüren sofort wie Ihnen die Bewegung von Kopf bis Fuß gut tut. In einer Gruppe Gleichgesinnter fällt vieles leichter und durch den Einsatz von Musik und Handgeräten sind die Stunden abwechslungsreich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen.

#### A33000

#### Schongymnastik, Gruppe 1

Leitung: *Karin Hildenbrand*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG, Ringstr. 1, 14 Nachmittage dienstags, 14:00 - 15:00 Uhr, ab 1. Oktober  
Gebühr: 52,50 Euro (39,50 Euro)

#### A33010

#### Schongymnastik, Gruppe 2

Leitung: *Karin Hildenbrand*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG, Ringstr. 1, 14 Nachmittage dienstags, 15:15 - 16:15 Uhr, ab 1. Oktober  
Gebühr: 52,50 Euro (39,50 Euro)

#### A33022

#### Schongymnastik in Schatthausen, Gruppe 1

Leitung: *Bianca Schmidt*

**Wiesloch**, OT Schatthausen, Feuerwehrhaus, Hohenhardter Str. 29, 12 Vormittage montags, 9:00 - 10:00 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 45,00 Euro (34,00 Euro)

#### A33032

#### Schongymnastik in Schatthausen, Gruppe 2

Leitung: *Bianca Schmidt*

**Wiesloch**, OT Schatthausen, Feuerwehrhaus, Hohenhardter Str. 29, 12 Vormittage montags, 10:00 - 11:00 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 45,00 Euro (34,00 Euro)



#### A33143

#### Wirbelsäulengymnastik in Dielheim

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie erfahren, wie Sie Ihre Wirbelsäule im Alltag gut entlasten können.

Bitte mitbringen: Decke/Isomatte, bequeme Kleidung.

Leitung: *Karen Ostholthoff*

**Dielheim**, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 13, 10 Vormittage montags, 9:30 - 10:30 Uhr, ab 7. Oktober  
Gebühr: 37,50 Euro (28,50 Euro)

#### A33302

#### Beckenbodengymnastik – Funktions-training für eine stabile Mitte

Der Beckenboden ist das Energiezentrum unseres Körpers, er stützt die inneren Organe, beeinflusst Körperhaltung und Atmung und stabilisiert die Körpermitte. Mit einfachen, aber effektiven Übungen und regelmäßigem Training können Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur kräftigen. Einbezogen werden auch Kräftigungsübungen für die gesamte Rücken- und Rumpfmuskulatur. Dieser Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Handtuch, rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen.

Leitung: *Bianca Schmidt*

**Wiesloch**, OT Baiertal, Bürgerhaus, Schatthäuser Str. 12, 16 Vormittage donnerstags, 10:00 - 11:00 Uhr, ab 19. September  
Gebühr: 60,00 Euro (45,00 Euro)

Nachfolgende Rückenfit-Kurse sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention gelistet

### 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. Gelenk- und rügenschonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags vor. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Damit wird Ihre Gesundheit gestärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: weiche Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen, Handtuch und ein kleines Kissen.

#### A73110

Leitung: *Carmen Lott*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 12 Vormittage dienstags, 9:30 - 10:30 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 48,00 Euro (36,00 Euro)

#### A73120

Leitung: *Carmen Lott*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 12 Vormittage dienstags, 10:45 - 11:45 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 48,00 Euro (36,00 Euro)

#### A73131

Leitung: *Jasmin Klary*

**Walldorf**, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4, 12 Vormittage donnerstags, 10:00 - 11:00 Uhr, ab 5. September  
Gebühr: 48,00 Euro (36,00 Euro)

#### A73181

Leitung: *Jasmin Klary*

**Walldorf**, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4, 12 Vormittage donnerstags, 11:00 - 12:00 Uhr, ab 5. September  
Gebühr: 48,00 Euro (36,00 Euro)

Sie würden gern einen vhs Kurs besuchen, Ihre finanzielle Situation lässt das im Moment aber nicht zu? Sprechen Sie mit uns. Wir versuchen eine Lösung zu finden.

Mail: [feuchter@vhs-sb.de](mailto:feuchter@vhs-sb.de)  
oder Tel. 06222 9296-20

A73195

Leitung: Ulrike Merx

**Mühlhausen**, Regenbogenkindergarten, Turnraum, Zwernigstr. 2a, 12 Abende montags, 17:30 - 18:30 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 48,00 Euro (36,00)

Nachfolgende Rückhalt-Kurse sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention gelistet

## Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

ZPP

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage oder Decke sowie rutschfeste Socken.

A73300

Leitung: Bianca Schmidt

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 12 Vormittage mittwochs, 10:15 - 11:15 Uhr, ab 18. September  
Gebühr: 48,00 Euro (36,00 Euro)

A73322

Leitung: Bianca Schmidt

**Wiesloch**, OT Baiertal, Bürgerhaus, Schatthäuser Str. 12, 12 Vormittage donnerstags, 9:00 - 10:00 Uhr, ab 19. September  
Gebühr: 48,00 Euro (36,00 Euro)

A73349

## Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule in St. Leon-Rot

Bitte mitbringen: Decke oder Iso-Matte und bequeme Kleidung.

Leitung: Erika Kastner

**St. Leon-Rot**, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr. 81, 12 Vormittage dienstags, 9:00 - 10:00 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 48,00 Euro (36,00 Euro)

A73359

## Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule in St. Leon-Rot

Bitte mitbringen: Decke oder Iso-Matte und bequeme Kleidung.

Leitung: Erika Kastner

**St. Leon-Rot**, OT St. Leon, Altes Rathaus, großer Raum, Marktstr. 81, 12 Vormittage dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 48,00 Euro (36,00 Euro)

## Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich sind. Es kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Die Übungen sind effektiv und zeigen rasch Erfolge.

A33331

### Pilates für Anfänger

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und ein flaches Kissen.

Leitung: Bianca Schmidt

**Waldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19, 11 Nachmittage montags, 15:00 - 16:00 Uhr, ab 23. September  
Gebühr: 41,00 Euro (30,50 Euro)

A33350

### Pilates für Anfänger

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und ein flaches Kissen.

Leitung: Bianca Schmidt

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 15 Vormittage freitags, 10:30 - 11:30 Uhr, ab 20. September  
Gebühr: 56,00 Euro (42,00 Euro)

A33370

### Pilates für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und ein flaches Kissen.

Leitung: Bianca Schmidt

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 15 Vormittage freitags, 9:15 - 10:15 Uhr, ab 20. September  
Gebühr: 56,00 Euro (42,00 Euro)

A33381

### Pilates mit Kleingeräten

In diesem Kurs werden Pilates-Kleingeräte wie Pilates Rolle und Pilates Circle eingesetzt. Dies bringt neue Impulse und fördert die Koordination.

Pilates-Grundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und ein flaches Kissen.

Leitung: Bianca Schmidt

**Waldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19, 11 Nachmittage montags, 16:15 - 17:30 Uhr, ab 23. September  
Gebühr: 51,50 Euro (38,50 Euro)

## Gezielte Gymnastik bei Hüft- und Kniegelenksbeschwerden

Angesprochen sind alle, die unter chronischen Hüft- und Kniegelenksbeschwerden mit einhergehender Muskelschwäche der Beine leiden. Mit gezielten Übungen werden geschwächte Muskelpartien gekräftigt und verkürzte Muskeln gedehnt. Sie lernen, Fehlbelastungen zu vermeiden. Da immer der ganze Bewegungsapparat betroffen ist, werden alle Körperbereiche berücksichtigt.

Bitte mitbringen: weiche Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen, Handtuch und ein kleines Kissen.

A33410

Leitung: Carmen Lott

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 14 Nachmittage dienstags, 15:00 - 16:00 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 52,50 Euro (39,50 Euro)

A33420

Leitung: Carmen Lott

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 14 Nachmittage dienstags, 16:15 - 17:15 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 52,50 Euro (39,50 Euro)

A33510

### Wer rastet der rostet

Dieses gezielte Bewegungs- und Gymnastikprogramm zur effektiven Muskelkräftigung und Straffung sowie der Steigerung der Beweglichkeit ist ideal für alle, die fit bleiben wollen. Es werden Übungen und Techniken aus verschiedenen Bereichen des Fitnesstrainings und der Sporttherapie zu einem abwechslungsreichen Programm mit Musik kombiniert. Insbesondere Übungen aus dem Herz-Kreislauftraining und der Rückenschule kommen hierbei zum Einsatz. Den Abschluss jeder Trainingseinheit bildet die Entspannung, die eine schnelle Regeneration nach dem Training fördert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, rutschfeste Socken und Turnschuhe.

Leitung: Bianca Schmidt

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 16 Vormittage mittwochs, 9:00 - 10:00 Uhr, ab 18. September  
Gebühr: 60,00 Euro (45,00 Euro)

## Tanz/Rhythmen

A34001

### NIA und Gymnastik in Waldorf

Bei diesem Kurs wird der ganze Körper mit einfachen Schrittkombinationen in Schwung gebracht. Getanzt wird zu schöner Musik aus aller Welt. Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit werden trainiert und zu ruhiger Musik wird gedehnt und geatmet. Die Stunde endet mit einer kurzen Entspannung.

Bitte mitbringen: getanzt wird barfuß oder mit leichten Schuhen, Handtuch.

Leitung: Irmil Schleich

**Waldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19, 15 Vormittage dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 60,00 Euro (45,00 Euro)

## Zumba®Gold

Zumba®Gold ist die „gemäßigte“ Variante des Tanz- und Fitnessrenners Zumba. Mit leicht erlernbaren Schrittkombinationen werden Ausdauer und Muskelkraft gestärkt – und das zu Musik, die schnell in gute Laune versetzt. Zumba®Gold ist die perfekte Wahl für aktive ältere Teilnehmende, die sich gerne zu lateinamerikanischen Rhythmen bewegen.  
Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe, Getränk.

A35000

**Zumba®Gold**

Leitung: Angela Dode

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 10 Nachmittage  
mittwochs, 16:45 - 17:30 Uhr,  
ab 25. September  
Gebühr: 31,00 Euro (23,00 Euro)

A35011

**Zumba®Gold in Walldorf**

Leitung: Hannelore Rensch

**Walldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19, 12 Nachmittage  
dienstags, 16:30 - 17:15 Uhr, ab 8. Oktober  
Gebühr: 37,50 Euro (28,00 Euro)

A35033

**Zumba®Gold in Dielheim**

Leitung: Susanne Schwarz

**Dielheim**, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 13, 10 Nachmittage  
freitags, 15:00 - 15:45 Uhr, ab 20. September  
Gebühr: 31,00 Euro (23,00 Euro)

A35055

**Zumba®Gold in Mühlhausen/Tairnbach**

Leitung: Petra Tydecks

**Mühlhausen**, OT Tairnbach, Schloss, Saal, 2. OG., Sternweiler Straße 31, 13 Abende  
dienstags, 19:00 - 19:45 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 40,50 Euro (30,50 Euro)

**Aquakurse**

Im „Neuen Hallenbad“ in St. Leon-Rot ist eine Einlasskarte erforderlich. Diese erhalten Sie gegen eine Kautions von 10,00 Euro am ersten Kurstag bzw. danach zu den öffentlichen Badezeiten im Schwimmbad.

A36009

**Schwimmkurs für unsichere Schwimmer und Wiedereinsteiger (Erwachsene)**

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer, die zwar schwimmen können, sich im Wasser aber unsicher fühlen. In einer Kleingruppe können Sie Ihre Technik verbessern und mehr Sicherheit im Wasser gewinnen.

Leitung: Günter Immenroth

**St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“, Dietmar-Hopp-Str. 2, 10 Nachmittage  
dienstags, 13:00 - 13:45 Uhr, ab 24. September  
Gebühr: 90,00 Euro (67,50 Euro)  
(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**Aquajogging in St. Leon-Rot**

Aquajogging ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Tiefwasser, wobei ein spezieller Gürtel für Auftrieb sorgt. Durch das Training gegen den Wasserwiderstand werden Herz und Kreislauf sowie die gesamte Muskulatur gekräftigt. Die Gelenke und die Wirbelsäule werden dabei geschont, da sie durch den Auftrieb des Wassers nur mit etwa einem Zehntel des Körpergewichts belastet werden. Schwimmsicherheit ist erforderlich.

A36509

Leitung: Ulrike Borkenhagen

**St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“, Dietmar-Hopp-Str. 2, 10 Nachmittage  
mittwochs, 12:45 - 13:45 Uhr,  
ab 25. September  
Gebühr: 75,00 Euro (56,00 Euro)  
(inklusive Miete für das Schwimmbad)

A36519

Leitung: Monika Pöter

**St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“, Dietmar-Hopp-Str. 2, 10 Nachmittage  
mittwochs, 13:45 - 14:45 Uhr,  
ab 18. September  
Gebühr: 75,00 Euro (56,00 Euro)  
(inklusive Miete für das Schwimmbad)

A36529

Leitung: Monika Pöter

**St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“, Dietmar-Hopp-Str. 2, 10 Nachmittage  
mittwochs, 14:45 - 15:45 Uhr,  
ab 18. September  
Gebühr: 75,00 Euro (56,00 Euro)  
(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**Sprachen****Englisch**

Das Kurssystem der Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V. richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Nähere Informationen finden Sie auf den Seiten des Fachbereichs Sprachen sowie unter [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de)

In diesen Englischkursen erlernen Sie ohne Leistungsdruck und in kleinen Lernschritten die Grundlagen der englischen Sprache. Sprechen und Verstehen stehen dabei im Mittelpunkt.

**Anfängerkurs**

A44400

**Englisch A1: At your leisure, A1**

Englisch lernen mit Zeit und Muße.  
Lehrwerk: At your leisure A1, Hueber Verlag,  
ISBN 978 3 19 009599-5

Leitung: Rachel Eckford

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 12 Vormittage  
donnerstags, 9:00 - 10:30 Uhr,  
ab 10. Oktober  
Gebühr: 72,00 Euro (54,00 Euro)  
(ab 10 Personen)

A44523

**Englisch A2:****At your leisure, A2, ab Lektion 2**

Lehrwerk: At your leisure A1, Hueber Verlag,  
ISBN 978 3 19 009599-5  
Leitung: Cornelia Wizgall  
**Dielheim**, Leimbachtalschule, Raum 2.1,  
Pestalozzistr. 11, 10 Nachmittage  
montags, 16:45 - 18:15 Uhr, ab 23. September  
Gebühr: 60,00 Euro (45,00 Euro)  
(ab 10 Personen)

A44561

**Englisch A1: Sterling Silver 2, ab Lektion 4 in Walldorf**

In diesem Semester geht es um die Einführung der Vergangenheit und die regelmäßigen und unregelmäßigen Verben.

Lehrwerk: Sterling Silver 2 neue Ausgabe, Cornelsen Verlag, ISBN-Nr. 978-3-464-20580-8

Leitung: Gloria Luksch

**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG, Hauptstr. 19, 15 Vormittage  
mittwochs, 8:45 - 10:15 Uhr, ab 18. September  
Gebühr: 90,00 Euro (67,50 Euro)  
(ab 10 Personen)

A44589

**Englisch A1: Sterling Silver 2, ab Lektion 11 in St. Leon-Rot**

In diesem Semester geht es u. a. um landeskundliche und kulturelle Themen. Die Grammatik beschäftigt sich mit dem Past Simple.

Lehrwerk: Sterling Silver 2 (neue Ausgabe), Cornelsen Verlag, ISBN-Nr. 978-3-464-20580-8

Leitung: Gloria Luksch

**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7, 15 Vormittage  
donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr,  
ab 19. September  
Gebühr: 90,00 Euro (67,50 Euro)  
(ab 10 Personen)

A44600

**Englisch A1: Sterling Silver 2, ab Lektion 14**

Lehrwerk: Sterling Silver 2 (neue Ausgabe), Cornelsen Verlag, ISBN-Nr. 978-3-464-20580-8

Leitung: Gloria Luksch

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1, 15 Nachmittage  
dienstags, 14:30 - 16:00 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 90,00 Euro (67,50 Euro)  
(ab 10 Personen)

A44601

**Englisch A2: At your Leisure, A2, ab Lektion 2 in Walldorf**

Englisch lernen mit Zeit und Muße – das ist der Untertitel dieses Lehrwerks.

Mit vielen unterschiedlichen Übungen lernen Sie, sich in den wichtigsten Alltagssituationen zurechtzufinden und erfahren Interessantes über Land und Leute.

Lehrwerk: At your Leisure, A2, Hueber Verlag, ISBN-Nr. 978-3-19-109599-4.

Leitung: Gloria Luksch

**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG, Hauptstr. 19, 15 Vormittage  
mittwochs, 10:30 - 12:00 Uhr,  
ab 18. September  
Gebühr: 90,00 Euro (67,50 Euro)  
(ab 10 Personen)

A44610

**Englisch A2: Going for Gold, ab Lektion 7**

Lehrwerk: Going for Gold, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-8109-2049-2

Leitung: Gloria Luksch

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1, 15 Nachmittage  
donnerstags, 15:00 - 16:30 Uhr,  
ab 19. September  
Gebühr: 90,00 Euro (67,50 Euro)  
(ab 10 Personen)



A44640

### Englisch B1: Easy English B1/2, ab Lektion 5

Newcomers are welcome to join our group, work with an interesting book with games and video clips, and still constantly repeating and activating your English skills.

Lehrwerk: Easy English B1,2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520823-9

Leitung: Anna Stark

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1, 15 Nachmittage montags, 14:00 - 15:30 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 90,00 Euro (67,50 Euro)(ab 10 Personen)

### Konversationskurse

A44650

### Englisch B1: Come and join us

You don't want to follow an English textbook any more? Instead you'd like to improve your English speaking skills, expand your vocabulary and refresh grammar questions? In a relaxed atmosphere we read newspaper articles on actual political but also everyday problems and current issues and listen to pop songs and understand their texts. The main focus of this course is on speaking and discussing. Talking and listening to each other along with getting to know English speaking countries is much fun. Come and join us!

Leitung: Anna Stark

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1

7 Nachmittage, 14-tägig  
ab Montag, 23. September, 15:30 - 17:00 Uhr  
Gebühr: 42,00 Euro (31,50 Euro)  
(ab 10 Personen)

A44670

### Englisch B1: First steps

First steps in conversation to give you the ability and confidence to express yourself in everyday situations.

Leitung: Karin Rother

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1, 15 Nachmittage

mittwochs, 14:00 - 15:30 Uhr,  
ab 18. September  
Gebühr: 90,00 Euro (67,50 Euro)  
(ab 10 Personen)

A44680

### Englisch B1: English just for fun

You want to improve your communication skills and have fun? So join this class to take part in role-plays, games and various grammar and vocabulary activities.

Leitung: Karin Rother

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1, 15 Nachmittage

mittwochs, 15:30 - 16:30 Uhr,  
ab 18. September  
Gebühr: 60,00 Euro (45,00 Euro)  
(ab 10 Personen)

### Französisch

Das Kurssystem der Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V. richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Nähere Informationen finden Sie auf den Seiten des Fachbereichs Sprachen sowie unter [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de)

### ANFÄNGERKURS für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

A44700

### Französisch A1: Prélude, ab Lektion 4

Schritt für Schritt und mit viel Spaß führt Sie eine Muttersprachlerin in die französische Sprache ein. Ergreifen Sie die Gelegenheit und fangen Sie jetzt an! Bitte das Lehrbuch schon ab dem 1. Kurs mitbringen.

Lehrwerk: Prélude, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520182-7

Leitung: Sylvie Guénon

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 15 Nachmittage montags, 16:30 - 18:00 Uhr,  
ab 16. September  
Gebühr: 91,00 Euro (68,50 Euro)  
(inklusive 1,00 Euro für Material)  
(ab 10 Personen)

A44720

### Französisch A2: On y va A2, ab Lektion 1

Vous avez déjà le niveau A1. Maintenant, on y va pour le niveau A2! Apportez, s'il vous plaît, le livre. À bientôt.

Lehrwerk: On y va A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5

Leitung: Sylvie Guénon

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1, 15 Vormittage donnerstags, 10:45 - 12:15 Uhr,  
ab 19. September

Gebühr: 91,00 Euro (68,50 Euro)  
(inklusive 1,00 Euro für Material)  
(ab 10 Personen)

### Konversationskurse

A44730

### Französisch B1: Konversation

Bonjour! Bienvenue dans notre cours! On va passer des matinées agréables ensemble. En français nous discutons des articles de la presse, des textes littéraires et des chansons! Alors, à bientôt!

Leitung: Marion Brenner Miguel

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1, 15 Vormittage

mittwochs, 9:15 - 10:15 Uhr, ab 18. September  
Gebühr: 60,00 Euro (45,00 Euro)  
(ab 10 Personen)

### Café français

Voilà l'occasion rêvée de discuter de thèmes variés autour d'un bon café et d'y perfectionner votre français tout en dégustant de délicieuses spécialités.

### Französisch C1: Café français

A44740

Leitung: Sylvie Guénon

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1

Donnerstag, 19. September, 9:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro (7,50 Euro) (ab 6 Personen)

A44750

Leitung: Sylvie Guénon

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1

Donnerstag, 17. Oktober, 9:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro (7,50 Euro) (ab 6 Personen)

A44760

Leitung: Sylvie Guénon

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1

Donnerstag, 14. November, 9:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro (7,50 Euro) (ab 6 Personen)

A44770

Leitung: Sylvie Guénon

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1

Donnerstag, 12. Dezember, 9:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro (7,50 Euro) (ab 6 Personen)

A44780

Leitung: Sylvie Guénon

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1

Donnerstag, 9. Januar, 9:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro (7,50 Euro) (ab 6 Personen)

**A44790**

Leitung: Sylvie Guénon

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1  
Donnerstag, 6. Februar, 9:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro (7,50 Euro) (ab 6 Personen)

**Italienisch**

Das Kurssystem der Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V. richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Nähere Informationen finden Sie auf den Seiten des Fachbereichs Sprachen sowie unter [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de)

**A44800****Italienisch A1: Endlich Zeit für Italienisch, Lektion 4**

Lehrwerk: Endlich Zeit für Italienisch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-009591-9

Leitung: Helga Wabnitz

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1, 15 Nachmittage  
donnerstags, 16:45 - 18:15 Uhr, ab 19. September  
Gebühr: 90,00 Euro (67,50 Euro) (ab 10 Personen)

**A44811****Italienisch A1: Con piacere, ab Lektion 8**

Lehrwerk: Con Piacere A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525180-9

Leitung: Anna Panteghini-Stoye

**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.4, 1. OG, Hauptstr. 19, 15 Vormittage  
dienstags, 10:45 - 12:15 Uhr, ab 24. September  
Gebühr: 90,00 Euro (67,50 Euro) (ab 10 Personen)

**Konversationskurs****A44831****Italienisch B1/B2: Una mattina con Andrea Camilleri**

Leggiamo e discutiamo insieme un libro appassionante die Andrea Camilleri formato da singoli episodi separati „Il diavolo certamente“.

Leitung: Anna Panteghini-Stoye

**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.4, 1. OG, Hauptstr. 19, 10 Vormittage  
donnerstags, 9:00 - 10:30 Uhr, ab 10. Oktober  
Gebühr: 62,00 Euro (45,00 Euro) (inklusive 2,00 Euro für Material) (ab 10 Personen)

**Die vier Mütter des Grundgesetzes**

In der Ausstellung werden Lebensbilder von Frieda Nadig, Elisabeth Selbert, Helene Weber und Helene Wessel gezeigt – den vier weiblichen Mitgliedern des Parlamentarischen Rates. Sie erkämpften mit Art. 3, Abs. 2 – „Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“ – die Verankerung der Gleichberechtigung im Grundgesetz.

**Ausstellung vom 20.09 – 12.10.2019**  
im vhs-Zentrum in der Ringstr. 1  
in 69168 Wiesloch

**Spanisch**

Das Kurssystem der Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V. richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Nähere Informationen finden Sie auf den Seiten des Fachbereichs Sprachen sowie unter [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de)

**A44915****Spanisch A1: Endlich Zeit für Spanisch, ab Lektion 9**

Lehrwerk: Endlich Zeit für Spanisch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-009589-6

Leitung: Tatjana Wunderlich

**Mühlhausen**, Kraichgauschule, IR-Raum 19, Schulstr. 32, 15 Vormittage  
mittwochs, 11:00 - 12:30 Uhr, ab 18. September  
Gebühr: 90,00 Euro (67,50 Euro) (ab 10 Personen)

**A44920****Spanisch A2: Caminos 2 Neu, ab Lektion 9**

Lehrwerk: Caminos 2 Neu, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514956-4

Leitung: Silvia Birkner

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1, 15 Vormittage  
freitags, 9:30 - 10:30 Uhr, ab 20. September  
Gebühr: 60,00 Euro (45,00 Euro) (ab 10 Personen)

**Konversationskurs****A44941****Spanisch B2: Lecturas y conversaciones**

Vamos a conversar. Después de haber aprendido la gramática y de querer seguir aprendiéndola a través de lecturas interesantes y conversar sobre los diferentes temas, reforzaremos los conocimientos y practicaremos el idioma en toda su composición.

Leitung: Silvia Birkner

**Walldorf**, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG, Hauptstr. 19, 12 Vormittage  
montags, 9:30 - 10:30 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 94,00 Euro (70,50 Euro) (bei 4 Personen)

**EDV**

Der Computerraum der vhs in Wiesloch ist mit dem Betriebssystem Windows 10 und dem Office Paket 2019 ausgestattet.

**A55120****Erste Schritte am Computer oder Laptop**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer oder Laptop befassen. Kursinhalt:

- Kennenlernen des Gerätes
- Programme starten und beenden
- Dateien speichern, Ordner anlegen
- Umgang mit Maus und Tastatur

Wir arbeiten in einer Kleingruppe (4-6 Personen). Gerne können Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen.

Leitung: Heike Klitzke

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1, 4 Vormittage  
montags, 9:00 - 12:00 Uhr, ab 30. September  
Gebühr: 128,00 Euro (96,00 Euro)

**A55170****Wie erstelle ich ein Fotobuch**

Wie viele gelungene Digitalfotos schlummern – von Freunden und Familie ungesehen – auf Ihrer Festplatte? In diesem Kurs erfahren Sie, wie einfach es sein kann, ein digitales Fotoalbum zu erstellen.

Kursinhalt:

- Wie kommen die Bilder auf den PC?
- einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung
- Auswahl des richtigen Buchformates
- Layout der Seiten und Einfügen der Bilder
- Texte an der richtigen Stelle
- der Bestellvorgang



Hörtest · Höranalyse · Beratung · Hörsystemanpassung · Gehörschutz





Walldorf · Hauptstraße 14 · Telefon 06227 61502 · Sandhausen · Bahnhofstraße 1 · Telefon 06224 8283610  
St. Leon-Rot · Im Schiff 10 (Haus der Gesundheit) · Telefon 06227 8415444  
[www.hoerakustik-bechtler.de](http://www.hoerakustik-bechtler.de)

Grundkenntnisse in der Computerbedienung sind erforderlich, eigene Digitalfotos können mitgebracht werden.

Leitung: Heike Klitzke

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Montag, 2. Dezember, 9:00 - 12:00 Uhr

Montag, 9. Dezember, 9:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 56,00 Euro (42,00 Euro)

**A55190**

### System statt Suche – so schaffen Sie Ordnung in PC und Laptop

Wo landen Ihre Downloads? Sind Ihre Dateien über die ganze Festplatte verstreut? Verbringen Sie viel Zeit mit suchen?

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit einer guten Ordnerstruktur die Übersicht behalten und wie Sie Dinge sinnvoll speichern, um sie schnell wiederzufinden.

Grundkenntnisse in der Computerbedienung sind erforderlich, eigene Laptops können gerne mitgebracht werden.

Leitung: Heike Klitzke

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Montag, 13. Januar, 9:00 - 12:00 Uhr

Montag, 20. Januar, 9:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 56,00 Euro (42,00 Euro)

**vhEspresso** – klein, stark, gut

Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in Baden-Württemberg

o **Durchführungsgarantie**  
Sie melden sich an und der Kurs findet statt.



### Computersprechstunde

Sie erhalten Beratung und Unterstützung zu Ihren Fragen rund um die Computerwelt. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich von einer erfahrenen Kursleiterin in individuellen Fragen beraten zu lassen. Gerne können Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen.

Gezielte Fragen können Sie gerne schon bei der Anmeldung mitteilen.

Bitte beachten Sie, dass in der Computersprechstunde KEINE technischen Probleme behoben werden können.

**Die Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl!**

### vhEspresso: Computersprechstunde

**A55220**

Leitung: Heike Klitzke

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Montag, 4. November, 9:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 120,00 Euro (1 Teilnehmer)

60,00 Euro p.P. (2 Teilnehmer)

40,00 Euro p.P. (3 Teilnehmer)

NEU

**A55240**

Leitung: Heike Klitzke

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Montag, 27. Januar, 9:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 120,00 Euro (1 Teilnehmer)

60,00 Euro p.P. (2 Teilnehmer)

40,00 Euro p.P. (3 Teilnehmer)



Vielleicht interessiert Sie auch:

Nr. A21950

Bei Onlinegeschäften auf der sicheren Seite  
Siehe Seite 13

### Neue Medien

**A55301**

#### Smartphone und Tablets für Einsteiger

Haben Sie kürzlich ein Smartphone oder Tablet erworben oder geschenkt bekommen? Die Bedienung dieses Gerätes gibt Ihnen manchmal Rätsel auf? Sie möchten ein Smartphone erwerben, wissen aber noch nicht so recht, ob ein derartiges Gerät wirklich zu Ihnen passt? Dann nutzen Sie die Möglichkeit, in dieser Einführung die wesentlichen Grundlagen im Umgang mit Smartphones und Tablets kennenzulernen. Anhand von praktischen Beispielen sehen Sie wozu moderne Geräte fähig sind und wie Sie davon profitieren.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit Internet und E-Mails.

Sie müssen kein Smartphone besitzen, um an diesem Kurs teilzunehmen. Sollten Sie eines besitzen, können Sie gerne Ihr Gerät mitbringen und die Kursinhalte sofort umsetzen.

Der Kurs ist auf Geräte mit dem Betriebssystem Android ausgerichtet. NICHT für Apple- oder WindowsPhone-Geräte!

Leitung: Daniel Giese

**Waldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG, Hauptstr. 19

Mittwoch, 22. Januar, 16:00 - 18:30 Uhr

Mittwoch, 29. Januar, 16:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro (30,00 Euro)

**A55341**

#### Übungsstunde Smartphone und Tablets für Einsteiger

An diesem Nachmittag können Sie die Funktionen Ihres Smartphones/Tablets ausprobieren, um sicherer im Umgang mit dem Gerät zu werden.

Für alle, die bereits einen Smartphone-/Tabletkurs besucht haben oder bereits Nutzer sind und noch ein paar praktische Tipps erhalten möchten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang Smartphone oder Tablet.

Der Kurs ist auf Geräte mit dem Betriebssystem Android ausgerichtet. NICHT für Apple- oder WindowsPhone-Geräte!

Leitung: Daniel Giese

**Waldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG, Hauptstr. 19

Mittwoch, 5. Februar, 16:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro (11,50 Euro)

**A55370**

#### iPhone und iPad für Einsteiger

In diesem Kurs entdecken Sie die Leistungsfähigkeit und Möglichkeiten Ihres Apple iPhones/iPads. Bauen Sie Berührungängste ab und lernen Sie die Grundlagen des Bedienkonzepts kennen. Erkunden Sie Standardanwendungen wie Telefon (nur iPhone), Kurznachrichten, Kamera, Uhr oder Karten. Erfahren Sie, wie Sie ihr Gerät an ein drahtloses Netzwerk anschließen und danach schnell Informationen im Internet finden können. Außerdem lernen Sie, mit Hilfe ihrer Apple ID hilfreiche Programme (Apps) aus dem App-Store zu installieren.

Voraussetzung: Zu dem Kurs sollte ein eigenes Apple iPhone/iPad mitgebracht werden.

Leitung: Rainer Filsinger

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Samstag, 12. Oktober, 14:00 - 17:00 Uhr

Samstag, 19. Oktober, 14:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 48,00 Euro (36,00 Euro)

Mehr Sprachen:  
Mehr Wir.



Wer die Vielfalt der Sprachen schätzt,  
schätzt die Vielfalt der Menschen.

Wer die Vielfalt der Sprachen schätzt,  
liebt die Vielfalt der Menschen.



KIKUSCH

Ästhetische Früherziehung  
MZPG

Jugend-Kunstatelier

An die Pinsel, fertig, los!

Jetzt wird's bunt!

Mach mal Kunst!

Offenes Atelier

Farbenzauber

Comics und Mangas

Töpferkurse

Ferienkurse



Leitung



**Leitung**  
Elisabeth Kamps



**Assistenz**  
Roberta Pfingsten

Tel. 06227 389943  
Mobil 0176 70066393  
kikusch@vhs-sb.de

Bahnhofstraße 5, 69190 Walldorf  
**Träger:** vhs Südliche Bergstraße e.V.

**Bürozeiten:**  
Montag bis Freitag 8:30 – 12:00 Uhr  
Dienstag und Mittwoch 14:00 – 16:00 Uhr

Die **KINDER- UND JUGENDKUNSTSCHULE KIKUSCH**, gegründet 1987 unter der Trägerschaft der Gemeinde Nußloch, ist eine öffentliche Einrichtung der außerschulischen Jugendbildung für Bildende Kunst, Tanz und Theater. Als Mitglied des Landesverbandes der Kunstschulen Baden-Württemberg (LAV) hat die **KIKUSCH** die Aufgabe, die kreativen Kräfte von Kindern und Jugendlichen nachhaltig entwickeln zu helfen, ihnen künstlerisch-handwerkliche Kenntnisse sowie ästhetisches Urteil-

ungsvermögen zu vermitteln, ihre Begabungen zu finden und zu fördern und sie auf ein künstlerisches Studium vorzubereiten. Die **KIKUSCH** steht seit dem Jahr 2004 unter der Trägerschaft der Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V. und unterrichtet in ihren Kursräumen in Walldorf, Wiesloch, Nußloch, Dielheim, Rauenberg, Sandhausen und St. Leon-Rot.

**Konzeption:**  
Die Kunstschule KIKUSCH wendet sich mit fortlaufenden Ganzjahreskursen und Workshops an Kinder und Jugendliche ab 2 ½ Jahren. Diese haben hier vielfältige Möglichkeiten, künstlerische Prozesse und Gestaltungsformen sowie die verschiedensten Materialien und Werkzeuge kennenzulernen. Sie können zahlreiche künstlerische Ausdrucksformen und Techniken ohne Leistungsdruck selbst erproben und umsetzen. Eigenverantwortliches Handeln und selbständiges Arbeiten innerhalb einer festen Gruppe stärken das Selbstbewusstsein sowie die Persönlichkeit der Kinder und Jugendlichen und fördern die soziale Kompetenz des Einzelnen. Jedes Kind, jeder Jugendliche wird hier in seinen individuellen kreativen Fähigkeiten bestärkt und gefördert. Es geht zunächst darum, neugierig zu sein, bewusst wahrzunehmen, Neues auszuprobieren und zu experimentieren. Ziel ist, eigene Ideen zu entwickeln und zu verwirklichen, sowie soziale und handwerkliche Erfahrungen zu sammeln. Malen, bauen, mit Klängen und Tönen spielen, tanzen, sich bewegen, sich verkleiden und Theater spielen, Geschichten hören und eigene erfinden in Wort und Bild, gehören zu den elementaren Bedürfnissen jedes Kindes. Das Programm der Kinder- und Jugendkunstschule verbindet die Bereiche Bildende Kunst, Musik, Bewegung und Theater. Der Wechsel zwischen diesen Bereichen sensibilisiert Kinder und Jugendliche in ihrer Selbstwahrnehmung und in ihrer Wahrnehmung für die Umwelt. Durch aufeinander aufbauende Kurse werden die Kinder und die Jugendlichen an die Kunst herangeführt und in der fachlichen Ausbildung der Bildenden Kunst, Tanz und Theater gefördert.

**Ästhetische Früherziehung für 3- bis 5-Jährige**

Sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken, sich bewegen – mit all ihren Sinnen erleben und begreifen Kinder die Welt um sich herum. Großflächiges Malen an Staffeleien und am Boden wird geübt. Im Spiel mit Farben, Ton, Papier, Musik und Rhythmik schulen wir die Wahrnehmungsfähigkeit der Kinder. Ein ästhetisches, anregendes Umfeld fördert die Kreativität und Sensibilität für Materialien, Farben und Formen. Spielerisch können Kindergartenkinder mit allen Sinnen experimentieren und erfahren sich selbst im Umgang mit unterschiedlichen Materialien. Es wird auf großen Papieren gemalt, gezeichnet, gekleistert und gedruckt. Zudem wird gebaut, getont, gespielt und gesungen.

**NEU** – wir haben unser Kurssystem geändert: Unsere Jahreskurse sind jeweils in 3 Module (à 10 Termine) unterteilt. Mit Ihrer Anmeldung / Buchung des ersten Moduls – sichern Sie sich einen Platz für das gesamte Schuljahr und damit für 1x10 Termine im aktuellen Kalenderjahr und weitere 2x10 Termine im neuen Kalenderjahr. In der Anmeldebestätigung der KIKUSCH erhalten Sie alle Termine für das gesamte Schuljahr und die von Ihnen gebuchten drei Module.

**D11011**

**Ästhetische Früherziehung für 3- bis 5-Jährige (Eltern-Kind-Kurs)**  
*Leitung: Judit-Rahel Weinmann*  
**Walldorf, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum 2, 10 Nachmittage donnerstags, 16:30 - 17:30 Uhr, ab 26. September**  
Gebühr: 100,00 Euro pro Modul à 10 Termine inklusive Material

**D11021**

**Ästhetische Früherziehung (für Kinder von 3 - 5)**  
*Leitung: Roberta Pfingsten*  
**Walldorf, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum 2, 10 Nachmittage dienstags, 16:15 - 17:15 Uhr, ab 24. September**  
Gebühr: 100,00 Euro pro Modul à 10 Termine inklusive Material

**D11048**

**Ästhetische Früherziehung (für Kinder von 3 - 5)**  
*Leitung: Roland Köhnke*  
**Sandhausen, Pestalozzi-Schule, Altbau, KIKUSCH-Raum, 1. OG, Kirchstr. 7, Hofeingang, 10 Nachmittage donnerstags, 15:00 - 16:00 Uhr, ab 26. September**  
Gebühr: 100,00 Euro pro Modul à 10 Termine inklusive Material

**D11069**

**Ästhetische Früherziehung (für Kinder von 3 - 5)**  
*Leitung: Hanna Lakatos*  
**St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, KIKUSCH-Raum, UG, Schulstr. 9, 10 Nachmittage freitags, 16:00 - 17:00 Uhr, ab 27. September**  
Gebühr: 100,00 Euro pro Modul à 10 Termine inklusive Material



**AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung)**

Eine gute Nachricht für Arbeitssuchende mit Bildungsgutscheinen:  
Kommen Sie zur vhs Südliche Bergstraße e.V. – Ihr AZAV zertifizierter Weiterbildungsträger vor Ort. Empfänger\*innen von Arbeitslosengeld I und II erhalten auf Antrag einen Bildungsgutschein für nach AZAV zertifizierte Maßnahmen, den sie für die berufliche Weiterbildung einsetzen können (insbesondere für Bewerbung-coachings). Nutzen Sie Ihre Chancen! Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Dr. Annette Feuchter, feuchter@vhs-sb.de, Tel. 06222 92 96 20

**DIE KIKUSCH SUCHT NEBENBERUFLICHE Dozenten/innen im Bereich Kunsterziehung, Tanz und Theater**

Wenn Sie über entsprechende Qualifikationen und Erfahrungen im pädagogisch-künstlerischen

Bereich verfügen, melden Sie sich bitte bei **Elisabeth Kamps, Leitung KIKUSCH**

**D11120****Ästhetische Früherziehung  
(für Kinder von 4 - 6)**

Leitung: Ruth Broeckmann

**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule,  
KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9,  
10 Nachmittage

donnerstags, 15:45 - 16:45 Uhr,  
ab 26. September

Gebühr: 100,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
inklusive Material

**D11131****Ästhetische Früherziehung  
(für Kinder von 4 - 6)**

Leitung: Kornelia Stamm

**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
KIKUSCH-Raum 2, 10 Nachmittage

donnerstags, 15:00 - 16:00 Uhr,  
ab 26. September

Gebühr: 100,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
inklusive Material

## Malen, Zeichnen, Plastisches Gestalten

**Malen, Zeichnen, Plastisches Gestalten I  
(für Vorschulkinder und 1. Klasse)**

Gerade in diesem Alter sind die Kinder neugierig und wollen ihre Mal-, Druck-, Bastel- sowie Tanz- und Theatererlebnisse vertiefen, neue künstlerische Erfahrungen sammeln und weitere Möglichkeiten des Gestaltens erkunden. In den Kursen der KIKUSCH können sie sich ausprobieren und Neues entdecken. Neben den bewährten Ausdrucksformen wie Malen, Plastisches Gestalten, Masken, Drucke und Collagen erstellen schaffen wir neue Erlebnisse in durch das gemeinsame Betrachten von Bildern und Kunstwerken und zahlreiche spielerische Aktivitäten.

**NEU** – wir haben unser Kurssystem geändert: Unsere Jahreskurse sind jeweils in 3 Module (à 10 Termine) unterteilt. Mit Ihrer Anmeldung / Buchung des ersten Moduls – sichern Sie sich einen Platz für das gesamte Schuljahr und damit für 1x10 Termine im aktuellen Kalenderjahr und weitere 2x10 Termine im neuen Kalenderjahr. In der Anmeldebestätigung der KIKUSCH erhal-

ten Sie alle Termine für das gesamte Schuljahr und die von Ihnen gebuchten drei Module.

**D11201**

Leitung: Judit-Rahel Weinmann

**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
KIKUSCH-Raum 2, 10 Nachmittage

dienstags, 14:30 - 16:00 Uhr, ab 24. September

Gebühr: 145,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
inklusive Material

**D11236**

Leitung: Silvia Steinmann

**Nußloch**, Schillerschule, KIKUSCH-Raum,  
Dreikönigstr. 18, 10 Nachmittage

donnerstags, 16:30 - 18:00 Uhr,  
ab 26. September

Gebühr: 145,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
inklusive Material

**D11268**

Leitung: Marion Funck

**Sandhausen**, Pestalozzi-Schule, Altbau,  
KIKUSCH-Raum, 1. OG, Kirchstr. 7,  
Hofeingang, 10 Nachmittage

dienstags, 15:15 - 16:45 Uhr, ab 24. September

Gebühr: 145,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
inklusive Material

**D11277**

Leitung: Ulrike Strahl

**Rauenberg**, Mannabergschule,  
KIKUSCH-Raum, Jahnweg 1, 10 Nachmittage

freitags, 15:30 - 17:00 Uhr, ab 27. September

Gebühr: 145,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
inklusive Material

**Malen, Zeichnen, Plastisches Gestalten II  
(für Kinder der 2. bis 4. Klasse)**

Lasst euch inspirieren von Farben und Formen. In diesem Ganzjahreskurs malt ihr mit Tempera-, Gouache-, Aquarell-, Acryl- und Dispersionsfarben, ihr zeichnet mit Kreide, Kohle, Tusche und Stiften und lernt verschiedene Drucktechniken kennen.

Draht, Gips, Holz, Pappe, Ton, Ytongstein, Karton, Äste und andere Naturmaterialien, Schrott, Gefundenes und alltägliche Gebrauchsgegenstände, alles Mögliche kann Ausgangsmaterial

sein, um eine plastisch- fantastische Form zu realisieren. Das gemeinsame Erleben mit anderen Kindern in eurem Alter macht Freude und lässt eure Kreativität wachsen.

**NEU** – wir haben unser Kurssystem geändert: Unsere Jahreskurse sind jeweils in 3 Module (à 10 Termine) unterteilt. Mit Ihrer Anmeldung / Buchung des ersten Moduls – sichern Sie sich einen Platz für das gesamte Schuljahr und damit für 1x10 Termine im aktuellen Kalenderjahr und weitere 2x10 Termine im neuen Kalenderjahr. In der Anmeldebestätigung der KIKUSCH erhalten Sie alle Termine für das gesamte Schuljahr und die von Ihnen gebuchten drei Module.

**D21000**

Leitung: Ruth Broeckmann

**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule,  
KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9,  
10 Nachmittage

donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr,  
ab 26. September

Gebühr: 145,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
inklusive Material

**D21001**

Leitung: Judit-Rahel Weinmann

**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
KIKUSCH-Raum, 10 Nachmittage

dienstags, 16:15 - 17:45 Uhr, ab 24. September

Gebühr: 145,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
inklusive Material

**D21011**

Leitung: Marie-Luise Lehr

**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
KIKUSCH-Raum, 10 Nachmittage

donnerstags, 16:30 - 18:00 Uhr,  
ab 26. September

Gebühr: 145,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
inklusive Material

**D21021**

Leitung: Judit-Rahel Weinmann

**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
KIKUSCH-Raum, 10 Nachmittage

donnerstags, 14:30 - 16:00 Uhr,  
ab 26. September

Gebühr: 145,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
inklusive Material

**D21036**

Leitung: Helena Feher

**Nußloch**, Schillerschule, KIKUSCH-Raum,  
Dreikönigstr. 18, 10 Nachmittage

freitags, 14:30 - 16:00 Uhr, ab 27. September

Gebühr: 135,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
inklusive Material

**D21037**

Leitung: Marianne Oestreicher

**Rauenberg**, Mannabergschule,  
KIKUSCH-Raum, Jahnweg 1, 10 Nachmittage

dienstags, 16:30 - 18:00 Uhr, ab 24. September

Gebühr: 145,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
inklusive Material

NEU

**D21048**

Leitung: Marion Funck  
**Sandhausen**, Pestalozzi-Schule, Altbau,  
 KIKUSCH-Raum, 1. OG, Kirchstr. 7,  
 Hofeingang, 10 Nachmittage  
 montags, 15:15 - 16:45 Uhr, ab 23. September  
 Gebühr: 145,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
 inklusive Material

**D21058**

Leitung: Roland Köhnke  
**Sandhausen**, Pestalozzi-Schule, Altbau,  
 KIKUSCH-Raum, 1. OG, Kirchstr. 7,  
 Hofeingang, 10 Nachmittage  
 donnerstags, 16:15 - 17:45 Uhr,  
 ab 26. September  
 Gebühr: 145,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
 inklusive Material

**D21079**

**Malen, Zeichnen, Plastisches  
 Gestalten II (ab der 1. - 3. Klasse)**  
 Leitung: Hanna Lakatos  
**St. Leon-Rot**, OT St. Leon, Mönchsbergschu-  
 le, KIKUSCH-Raum, UG, Schulstr. 9,  
 10 Nachmittage  
 freitags, 17:15 - 18:15 Uhr, ab 27. September  
 Gebühr: 100,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
 inklusive Material

**Töpferwerkstatt (ab der 2. - 4. Klasse)**

Gerade im Grundschulalter ist das Arbeiten mit den Händen besonders erlebnisreich. Etwas zu erschaffen mit den eigenen Händen – zu formen und zu modellieren – ganz gleich ob Phantasiewesen, Tiere oder Gegenstände des Alltags – das alles könnt ihr Schritt für Schritt erlernen. Wir modellieren, glasieren, engobieren, lernen über ein Jahr hinweg die verschiedenen Techniken kennen und das Schöne dabei: Die Jahreszeiten inspirieren uns – so werden wir im Herbst etwas mit Blättern und Früchten gestalten, dem schließt sich Weihnachten und Ostern an, um nur einige Beispiele zu nennen.

**NEU** – wir haben unser Kurssystem geändert: Unsere Jahreskurse sind jeweils in 3 Module (à 8 Termine) unterteilt. Mit Ihrer Anmeldung / Buchung des ersten Moduls – sichern Sie sich einen Platz für das gesamte Schuljahr und damit für 1x8 Termine im aktuellen Kalenderjahr und weitere 2x8 Termine im neuen Kalenderjahr. In der Anmeldebestätigung der KIKUSCH erhalten Sie alle Termine für das gesamte Schuljahr und die von Ihnen gebuchten drei Module.

**D21116**

Leitung: Gerlinde Odenwald,  
 Karin Odenwald-Pfann  
**NuBloch**, Schillerschule, KIKUSCH-Raum,  
 Dreikönigstr. 18, 8 Nachmittage  
 mittwochs, 14:30 - 16:00 Uhr,  
 ab 25. September  
 Gebühr: 128,00 Euro pro Modul à 8 Termine  
 inklusive Material



**Malen, Zeichnen, Plastisches  
 Gestalten III (ab der 5. - 7. Klasse)**

Ihr habt bereits vielfältige künstlerische Erfahrungen im Umgang mit Materialien und Techniken. Das könnt ihr in diesem Schuljahr vertiefen, indem ihr verstärkt anspruchsvolle Techniken wie Ölbild, Aquarell, Hoch- und Tiefdruck sowie Holz-, Stein- und Metallgestaltung anwendet. In MZPG III werden wir gezielt eure künstlerischen Talente fördern und ihr erfahrt, wie viel Freude es macht, gemeinsam Kunstwerke in Ausstellungen oder im freien Raum zu betrachten, die euch inspirieren. Wir wollen auch Ateliers besuchen und schauen wie Künstler in unserer Region arbeiten. Neu ist, dass wir raus in die Natur und auf die Straße gehen und Orte aufsuchen.

**NEU** – wir haben unser Kurssystem geändert: Unsere Jahreskurse sind jeweils in 3 Module (à 10 Termine) unterteilt. Mit Ihrer Anmeldung / Buchung des ersten Moduls – sichern Sie sich einen Platz für das gesamte Schuljahr und damit für 1x10 Termine im aktuellen Kalenderjahr und weitere 2x10 Termine im neuen Kalenderjahr. In der Anmeldebestätigung der KIKUSCH erhalten Sie alle Termine für das gesamte Schuljahr und die von Ihnen gebuchten drei Module.

**D31000**

Leitung: Angelika Senft-Rubarth  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule,  
 KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9,  
 10 Nachmittage  
 mittwochs, 15:45 - 17:15 Uhr,  
 ab 25. September  
 Gebühr: 155,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
 inklusive Material

**D31036**

Leitung: Monika Winnewisser  
**NuBloch**, Schillerschule, KIKUSCH-Raum,  
 Dreikönigstr. 18, 10 Nachmittage  
 freitags, 16:15 - 17:45 Uhr, ab 27. September  
 Gebühr: 155,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
 inklusive Material

**D31058**

Leitung: Marion Funck  
**Sandhausen**, Pestalozzi-Schule, Altbau,  
 KIKUSCH-Raum, 1. OG, Kirchstr. 7,  
 Hofeingang, 10 Nachmittage  
 montags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 23. September  
 Gebühr: 155,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
 inklusive Material

**Malen, Zeichnen, Plastisches  
 Gestalten III – „Nix wie raus“  
 (ab der 5. - 7. Klasse)**



Der Kunstraum der Kikusch öffnet die Türen: Wir machen die Welt draußen zum Atelier. In den Straßen, in der Natur in eurer Umgebung sammeln wir Eindrücke, gestalten Vorgefundenes und inszenieren Geschichten, die wir fotografisch festhalten oder mit Pinsel und Stiften im Atelier weiterentwickeln. Wir arbeiten vor Ort unter Bäumen, auf Plätzen, mit Menschen... lasst euch überraschen!

**NEU** – wir haben unser Kurssystem geändert: Unsere Jahreskurse sind jeweils in 3 Module (à 10 Termine) unterteilt. Mit Ihrer Anmeldung / Buchung des ersten Moduls – sichern Sie sich einen Platz für das gesamte Schuljahr und damit für 1x10 Termine im aktuellen Kalenderjahr und weitere 2x10 Termine im neuen Kalenderjahr.

**Sie suchen ein Geschenk?**

**Verschenken Sie doch einen vhs-Gutschein.**

In der Anmeldebestätigung der KIKUSCH erhalten Sie alle Termine für das gesamte Schuljahr und die von Ihnen gebuchten drei Module.

**D31011**

Leitung: Elisabeth Kamps

**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
KIKUSCH-Raum, 10 Nachmittage  
mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr,  
ab 25. September

Gebühr: 155,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
inklusive Material

### Jugend-Kunstatelier (für Jugendliche ab Klasse 8)

Ihr habt bereits unterschiedlichste vielfältige künstlerische Erfahrungen gesammelt und möchtet diese vertiefen? Ihr möchtet mit neuen Medien arbeiten, Filme drehen und Land Art kennen lernen? Ihr möchtet Kunst im öffentlichen Raum gestalten und dort eure Kunst präsentieren?

Im Jugendkunstatelier erwarten euch spannende Projekte – sowohl drinnen als auch draußen. Wir besuchen Ausstellungen und Ateliers und lassen uns inspirieren von den Kunstschaffenden in unserer Region und darüber hinaus. Der Kursbesuch eignet sich besonders für Schüler, die eine Mappe vorbereiten möchten und sich auf einen künstlerischen Beruf bzw. auf ein Studium vorbereiten möchten.

**NEU** – wir haben unser Kurssystem geändert: Unsere Jahreskurse sind jeweils in 3 Module (à 10 Termine) unterteilt. Mit Ihrer Anmeldung / Buchung des ersten Moduls – sichern Sie sich einen Platz für das gesamte Schuljahr und damit für 1x10 Termine im aktuellen Kalenderjahr und weitere 2x10 Termine im neuen Kalenderjahr. In der Anmeldebestätigung der KIKUSCH erhalten Sie alle Termine für das gesamte Schuljahr und die von Ihnen gebuchten drei Module.

**D41000**

Leitung: Angelika Senft-Rubarth

**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule,  
KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9,  
10 Nachmittage  
mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr,  
ab 25. September

Gebühr: 155,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
inklusive Material

**D41021**

Leitung: Elisabeth Kamps

**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-  
Raum, 10 Nachmittage  
donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr,  
ab 26. September

Gebühr: 155,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
inklusive Material

**D41038**

Leitung: Marion Funck

**Sandhausen**, Pestalozzi-Schule, Altbau,  
KIKUSCH-Raum, 1. OG, Kirchstr. 7,  
Hofeingang, 10 Nachmittage  
freitags, 15:15 - 16:45 Uhr, ab 27. September  
Gebühr: 155,00 Euro pro Modul à 10 Termine  
inklusive Material



### „An die Pinsel, fertig, los !“ am Sonntag

Malen, matschen, mischen und modellieren: KIKUSCH Kunst für die kleinen Künstler und für Eltern, die Fantasie, Farbe und Freude mit ihren Kindern teilen möchten.

Dieses Kursangebot richtet sich an Kinder, die Freude am Klecksen, Matschen und Malen haben. In Begleitung eines Elternteils können sie elementare Materialerfahrungen im gestalterischen Bereich sammeln. Wir stimmen uns mit Spielliedern und Geschichten auf das eigene Gestalten ein und probieren verschiedene Farben auf großen Papierformaten aus. Wir nehmen Hände, Pinsel, Rollen oder Stempel zu Hilfe und arbeiten dabei auf dem Boden oder am Tisch. Mit unterschiedlichen Verpackungsmaterialien entstehen erste plastische „Kunstwerke“. Unser großer Atelierraum bietet vielfältige Anreize für die Farb- und Materialeexperimente der Kinder.

**D67001**

Leitung: Marianne Oestreicher  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
KIKUSCH-Raum 2

Sonntag, 15. September, 9:30 - 11:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D67011**

Leitung: Marianne Oestreicher  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
KIKUSCH-Raum 2

Sonntag, 13. Oktober, 9:30 - 11:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D67021**

Leitung: Marianne Oestreicher  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
KIKUSCH-Raum 2

Sonntag, 10. November, 9:30 - 11:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D67031**

Leitung: Marianne Oestreicher  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
KIKUSCH-Raum 2

Sonntag, 15. Dezember, 9:30 - 11:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D67041**

Leitung: Marianne Oestreicher  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
KIKUSCH-Raum 2

Sonntag, 12. Januar, 9:30 - 11:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D67051**

Leitung: Marianne Oestreicher  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
KIKUSCH-Raum 2

Sonntag, 16. Februar, 9:30 - 11:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D67061**

Leitung: Marianne Oestreicher  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
KIKUSCH-Raum 2

Sonntag, 15. März, 9:30 - 11:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**„An die Pinsel, fertig, los!“  
am Samstag**

Malen, matschen, mischen und modellieren: KIKUSCH Kunst für die kleinen Künstler und für Eltern, die Fantasie, Farbe und Freude mit ihren Kindern teilen möchten.

Dieses Kursangebot richtet sich an Kinder, die Freude am Klecksen, Matschen und Malen haben. In Begleitung eines Elternteils können sie elementare Materialerfahrungen im gestalterischen Bereich sammeln. Wir stimmen uns mit Spielliedern und Geschichten auf das eigene Gestalten ein und probieren verschiedene Farben auf großen Papierformaten aus. Wir nehmen Hände, Pinsel, Rollen oder Stempel zu Hilfe und arbeiten dabei auf dem Boden oder am Tisch. Mit unterschiedlichen Verpackungsmaterialien entstehen erste plastische „Kunstwerke“. Unser großer Atelierraum bietet vielfältige Anreize für die Farb- und Materialeexperimente der Kinder.

**D67406**

Leitung: Ulrike Strahl  
**Nußloch**, Schillerschule, KIKUSCH-Raum, Dreikönigstr. 18  
Samstag, 14. September, 9:30 - 11:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D67416**

Leitung: Ulrike Strahl  
**Nußloch**, Schillerschule, KIKUSCH-Raum, Dreikönigstr. 18  
Samstag, 12. Oktober, 9:30 - 11:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D67426**

Leitung: Ulrike Strahl  
**Nußloch**, Schillerschule, KIKUSCH-Raum, Dreikönigstr. 18  
Samstag, 9. November, 9:30 - 11:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D67436**

Leitung: Ulrike Strahl  
**Nußloch**, Schillerschule, KIKUSCH-Raum, Dreikönigstr. 18  
Samstag, 14. Dezember, 9:30 - 11:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D67446**

Leitung: Ulrike Strahl  
**Nußloch**, Schillerschule, KIKUSCH-Raum, Dreikönigstr. 18  
Samstag, 11. Januar, 9:30 - 11:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D67456**

Leitung: Ulrike Strahl  
**Nußloch**, Schillerschule, KIKUSCH-Raum, Dreikönigstr. 18  
Samstag, 8. Februar, 9:30 - 11:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D67466**

Leitung: Ulrike Strahl  
**Nußloch**, Schillerschule, KIKUSCH-Raum, Dreikönigstr. 18  
Samstag, 14. März, 9:30 - 11:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**„Jetzt wird's bunt!“  
(für Kinder von 5 - 7)**

In unserem Kunstatelier könnt ihr euch einmal im Monat kreativ so richtig austoben.

Wir zeichnen, malen, drucken oder experimentieren mit verschiedensten Materialien, sodass ihr bei jedem Termin ein ganz besonderes Kunstwerk mit nach Hause nehmen könnt.

**D67600**

Leitung: Marie-Luise Lehr  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule, KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
Samstag, 12. Oktober, 15:00 - 16:30 Uhr  
Gebühr: 11,00 Euro (inklusive Material)

**D67610**

Leitung: Marie-Luise Lehr  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule, KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
Samstag, 9. November, 15:00 - 16:30 Uhr  
Gebühr: 11,00 Euro (inklusive Material)

**D67620**

Leitung: Marie-Luise Lehr  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule, KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
Samstag, 7. Dezember, 15:00 - 16:30 Uhr  
Gebühr: 11,00 Euro (inklusive Material)

**D67650**

Leitung: Marie-Luise Lehr  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule, KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
Samstag, 18. Januar, 15:00 - 16:30 Uhr  
Gebühr: 11,00 Euro (inklusive Material)

**D67660**

Leitung: Marie-Luise Lehr  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule, KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
Samstag, 15. Februar, 15:00 - 16:30 Uhr  
Gebühr: 11,00 Euro (inklusive Material)

**D67670**

Leitung: Marie-Luise Lehr  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule, KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
Samstag, 14. März, 15:00 - 16:30 Uhr  
Gebühr: 11,00 Euro (inklusive Material)

**D67801**

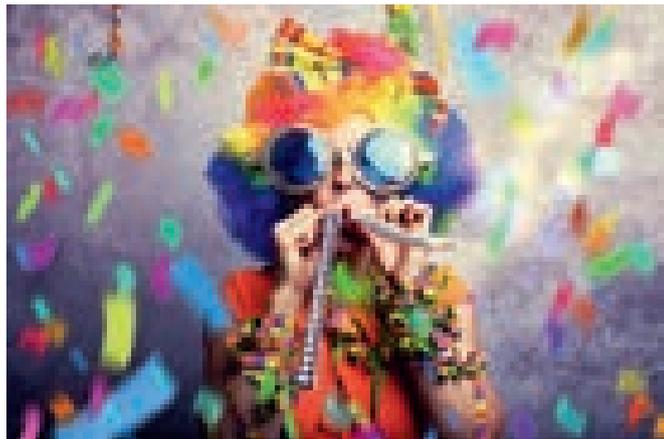
Leitung: Judith-Rahel Weinmann  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum 2  
Samstag, 21. September, 9:30 - 11:30 Uhr  
Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

**D67811**

Leitung: Judith-Rahel Weinmann  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum  
Samstag, 12. Oktober, 9:30 - 11:30 Uhr  
Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

**KINDERGEBURTSTAGE**

FEIERT EUREN KINDERGEBURTSTAG MIT DER KIKUSCH



**Kindergeburtstag mit der KIKUSCH (für Kinder ab 4)**

Feiert euren Kindergeburtstag mit der KIKUSCH doch einmal anders. Gemeinsam mit einer Kunstpädagogin wählt ihr ein Thema (z. B. Dinosaurier, Eiskönigin, Fußball, Feen und Einhörner), das im Rahmen der Geburtstagsfeier gestalterisch umgesetzt wird. Ganz nach euren Wünschen wird gezeichnet, gemalt, getöpft oder mit verschiedensten Materialien plastisch gestaltet, so dass jedes Kind am Ende ein ganz besonderes Kunstwerk mit nach Hause nehmen kann (in Wiesloch, Walldorf und Nußloch).

Die Feier dauert drei Zeitstunden. Gebühr: 125,00 Euro (inkl. Material) für eine Gruppe bis max. 8 Kindern, ab dem 9. Kind wird ein Materialzuschlag von 5,00 € pro Kind erhoben. Maximale Teilnehmerzahl 12.

KIKUSCH, kikusch@vhs-sb.de, Tel.06222 6844611, Mobil 0176 70066393

**D67821**

Leitung: Judit-Rahel Weinmann  
**Waldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum 2  
 Samstag, 16. November, 9:30 - 11:30 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

**D67831**

Leitung: Judit-Rahel Weinmann  
**Waldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum 2  
 Samstag, 21. Dezember, 9:30 - 11:30 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

**D67741**

Leitung: Riccarda Luksza  
**Waldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum 2  
 Samstag, 18. Januar, 9:30 - 11:30 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

**D67751**

Leitung: Riccarda Luksza  
**Waldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum  
 Samstag, 8. Februar, 9:30 - 11:30 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

**D67761**

Leitung: Riccarda Luksza  
**Waldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum 2  
 Samstag, 21. März, 9:30 - 11:30 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

### Offenes Atelier (für Kinder von 7 - 10)

Ein Mal im Monat werden wir im Offenen Atelier mit viel Spaß und Freude malen, zeichnen, collagieren und viel experimentieren. Bitte Malkleidung und eine Kleinigkeit zu essen und zu trinken für den kleinen Hunger zwischendurch mitbringen.

**D68000**

Leitung: Marie-Luise Lehr  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule,  
 KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
 Samstag, 12. Oktober, 10:00 - 12:00 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

**D68010**

Leitung: Marie-Luise Lehr  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule,  
 KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
 Samstag, 9. November, 10:00 - 12:00 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

**D68020**

Leitung: Marie-Luise Lehr  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule,  
 KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
 Samstag, 7. Dezember, 10:00 - 12:00 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

**D68030**

Leitung: Marie-Luise Lehr  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule,  
 KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
 Samstag, 18. Januar, 10:00 - 12:00 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

**D68040**

Leitung: Marie-Luise Lehr  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule,  
 KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
 Samstag, 15. Februar, 10:00 - 12:00 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

**D68050**

Leitung: Marie-Luise Lehr  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule,  
 KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
 Samstag, 14. März, 10:00 - 12:00 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

### Offenes Atelier (für Kinder von 7 - 10)

Ein Mal im Monat werden wir im Offenen Atelier mit viel Spaß und Freude malen, zeichnen, collagieren und viel experimentieren. Bitte Malkleidung und eine Kleinigkeit zu essen und zu trinken für den kleinen Hunger zwischendurch mitbringen.

**D68201**

Leitung: Ingrid Hönig  
**Waldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum  
 Samstag, 14. September, 14:00 - 16:00 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

**D68211**

Leitung: Ingrid Hönig  
**Waldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum  
 Samstag, 19. Oktober, 14:00 - 16:00 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

**D68221**

Leitung: Ingrid Hönig  
**Waldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum 2  
 Samstag, 16. November, 14:00 - 16:00 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

**D68231**

Leitung: Ingrid Hönig  
**Waldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum  
 Samstag, 21. Dezember, 14:00 - 16:00 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

**D68241**

Leitung: Ingrid Hönig  
**Waldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum  
 Samstag, 11. Januar, 14:00 - 16:00 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

**D68251**

Leitung: Ingrid Hönig  
**Waldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum  
 Samstag, 15. Februar, 14:00 - 16:00 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

**D68261**

Leitung: Ingrid Hönig  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum  
 Samstag, 7. März, 14:00 - 16:00 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro (inklusive Material)

**Mach mal Kunst! (für Kinder und Jugendliche von 10 - 13)**

Jeden Monat werden wir uns anhand einer individuellen Aufgabenstellung abwechselnd mit Zeichnung, Malerei und plastischem Gestalten beschäftigen. Dabei lernt ihr verschiedene künstlerische Techniken kennen und erhaltet Einblicke z. B. in die Aquarellmalerei, das figurliches Zeichnen, das Arbeiten mit Ton und Pappmaché und vieles mehr. Auf dem Programm steht, was euch Spaß macht.

**D69000**

Leitung: Sigrid Libnau  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule,  
 KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
 Samstag, 5. Oktober, 14:00 - 16:30 Uhr  
 Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D69010**

Leitung: Sigrid Libnau  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule,  
 KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
 Samstag, 16. November, 14:00 - 16:30 Uhr  
 Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D69020**

Leitung: Sigrid Libnau  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule,  
 KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
 Samstag, 14. Dezember, 14:00 - 16:30 Uhr  
 Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D69030**

Leitung: Sigrid Libnau  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule,  
 KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
 Samstag, 11. Januar, 14:00 - 16:30 Uhr  
 Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D69040**

Leitung: Sigrid Libnau  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule,  
 KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
 Samstag, 8. Februar, 14:00 - 16:30 Uhr  
 Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D69050**

Leitung: Sigrid Libnau  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule,  
 KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
 Samstag, 7. März, 14:00 - 16:30 Uhr  
 Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D69060**

Leitung: Sigrid Libnau  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule,  
 KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9  
 Samstag, 4. April, 14:00 - 16:30 Uhr  
 Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D69401**

Leitung: Mona Steinmann  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum  
 Samstag, 28. September, 15:00 - 17:30 Uhr  
 Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D69411**

Leitung: Mona Steinmann  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum  
 Samstag, 26. Oktober, 15:00 - 17:30 Uhr  
 Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D69421**

Leitung: Mona Steinmann  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum  
 Samstag, 30. November, 15:00 - 17:30 Uhr  
 Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D69451**

Leitung: Mona Steinmann  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum  
 Samstag, 25. Januar, 15:00 - 17:30 Uhr  
 Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D69461**

Leitung: Mona Steinmann  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum  
 Samstag, 22. Februar, 15:00 - 17:30 Uhr  
 Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**D69471**

Leitung: Mona Steinmann  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum  
 Samstag, 28. März, 15:00 - 17:30 Uhr  
 Gebühr: 15,00 Euro (inklusive Material)

**Comics zeichnen (für Kinder ab 6)**

Ob Asterix, Star Wars, Eiskönigin Elsa, Minions oder Donald Duck. Es ist anfangs nicht immer einfach seine Lieblings-Comic-Helden darzustellen oder eigene zu entwickeln. Alles kein Problem mit den richtigen Zeichentechniken und Tipps: Unter fachlicher Anleitung erlernst du anhand von einfachen Übungen und Comicstrips spielend leicht die große Kunst des Comiczeichnens.

**D81011**

Leitung: Susanne Peter  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum  
 Samstag, 19. Oktober, 10:00 - 13:00 Uhr  
 Gebühr: 17,00 Euro (inklusive Material)

**D81021**

Leitung: Susanne Peter  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum  
 Samstag, 18. Januar, 10:00 - 13:00 Uhr  
 Gebühr: 17,00 Euro (inklusive Material)

**Mangas zeichnen (für Kinder und Jugendliche ab 9)**



Mangafiguren, Chibis, Pokemonwesen und mehr: Hier lernen Anfänger die Grundelemente von Mangafiguren (Darstellung von Augen, Mimik, Haare und Körperbau) kennen und üben sich in Techniken, um diese zeichnerisch weiter zu entwickeln. Fortgeschrittene können zudem ihr Wissen über Proportionen, Bewegungsdynamik und Effekte (Schattierung, Rasterfolien) erweitern. Bitte mitbringen: Eure Lieblingsmanga, eigene Zeichnungen (wenn vorhanden), Fineliner und viele, viele Ideen

**D82041**

Leitung: Susanne Peter  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum  
 Samstag, 16. November, 11:00 - 15:00 Uhr  
 Gebühr: 21,00 Euro (inklusive Material)

**D82061**

Leitung: Susanne Peter  
**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG,  
 KIKUSCH-Raum 2  
 Samstag, 8. Februar, 11:00 - 15:00 Uhr  
 Gebühr: 21,00 Euro (inklusive Material)

**"Das passt"**

Mit Walldorf liegen Sie goldrichtig. Denn hier passt alles zusammen – das schon fast südländische Flair der Innenstadt, das moderne Walldorf als Sitz weltbekannter Unternehmen, und die Freundlichkeit seiner Einwohner.

Merken sollten Sie sich auch die zahlreichen kulturellen Highlights und das "atemberaubende" Angebot der Stadt Walldorf in puncto Sport.

Infos unter: [www.walldorf.de](http://www.walldorf.de)

**Töpferkurse****D85006****Töpferkurs: Herbst-/Weihnachtswerkstatt (für Kinder ab 6)**

Ton ist weich und lässt sich wunderbar formen. Zum Thema Herbst können z. B. Tiere wie Igel gefertigt werden, oder unter Verwendung von Blättern, die in den Ton gedrückt werden, schöne Schalen oder auch eine Duftlampe. Auch das ein oder andere Weihnachtsgeschenk kann schon gestaltet werden.

Bitte mitbringen: Schürze oder altes Hemd und etwas zu trinken.

Bitte beachten: Den KIKUSCH-Raum der Schillerschule finden Sie von der Dreikönigstraße aus am linken Ende des Schulgebäudes. Nutzen Sie die Außentreppe zum Kellergeschoss.

Leitung: Karin Odenwald-Pfann

**NuBloch**, Schillerschule, KIKUSCH-Raum, Dreikönigstr. 18

Samstag, 19. Oktober, 12:00 - 14:15 Uhr

Gebühr: 14,00 Euro (inklusive Material)

**Kurse für Erwachsene und Kinder****Keramikwerkstatt (für Erwachsene und Kinder ab 6)**

In diesem Kurs können Kinder und Erwachsene unter fachmännischer Anleitung Skulpturen oder Gefäße aus Ton herstellen. Dabei wird der Umgang mit Ton, insbesondere verschiedene Aufbautechniken vermittelt.

Am zweiten Kurstag werden die Tonarbeiten glasiert und man lernt die Geheimnisse der Oberflächengestaltung kennen.

Die gebrannten Arbeiten können danach an einem extra Termin in der KIKUSCH abgeholt werden.

**D85011****Keramikwerkstatt (für Erwachsene und Kinder ab 6) – „Herbst“**

Leitung: Rositha Schmidt

**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum 2

Sonntag, 22. September, 10:00 - 13:00 Uhr

Sonntag, 13. Oktober, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 39,00 Euro

(inklusive Material und Brennkosten)

**D85031****Keramikwerkstatt (für Erwachsene und Kinder ab 6) – „Weihnachten“**

Leitung: Rositha Schmidt

**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum 2

Sonntag, 10. November, 10:00 - 13:00 Uhr

Sonntag, 8. Dezember, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 39,00 Euro

(inklusive Material und Brennkosten)

**D85051****Keramikwerkstatt (für Erwachsene und Kinder ab 6) – „Freies Töpfern“**

Leitung: Rositha Schmidt

**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum 2

Sonntag, 12. Januar, 10:00 - 13:00 Uhr

Sonntag, 9. Februar, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 39,00 Euro

(inklusive Material und Brennkosten)

**D85071****Keramikwerkstatt (für Erwachsene und Kinder ab 6) – „Ostern/Frühling“**

Leitung: Rositha Schmidt

**Walldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum 2

Sonntag, 16. Februar, 10:00 - 13:00 Uhr

Sonntag, 22. März, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 39,00 Euro (inklusive Material und Brennkosten)

**Dem Enkel heimlich Geld zustecken. Selbst wenn er nicht da ist: Kwitt.**

**Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.**

Wir machen den Weg frei.

Wie eine Nachricht, nur noch netter: mit Kwitt kleine Finanzspritzen schnell und sicher per Handy überweisen.

[vbkraichgau.de/kwitt](http://vbkraichgau.de/kwitt)



**Volksbank  
Kraichgau**

# FERIEN

## Ferienkurse

D72201

### Herbstferien: Shibori – Batik mal anders (für Kinder von 9 - 12)

Die 60er und 70er Jahre sind hoch im Trend. Es macht außer ordentlich Spaß mit den heute sehr stark verbesserten Farben zu arbeiten. Es wird abgebunden, gefaltet wie bisher – aber dann wird gesprüht. Dabei entstehen immer wieder neue und so phantastische Muster. Bitte mitbringen: 3 bis 5 weiße T-Shirt aus 100% Baumwolle (vorgewaschen!) und für jedes Shirt einen Kleiderbügel.

Leitung: Astrid Hund

Waldorf, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum 2

Montag, 28. Oktober, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 26,00 Euro

(inklusive 10,00 Euro Material)

D72211

### Herbstferien: Zeichnen (für Kinder von 8 - 12)

In diesem Kurs kannst du alles zeichnen: Tiere, Comics, Manga, Trickfiguren, Star Wars, Aliens, Roboter, Autos, Flugzeuge, Meerjungfrauen, Feen, Kobolde, Graffiti und vieles mehr.

Leitung: Christian Schura

Waldorf, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum

Montag, 28. Oktober, 10:00 - 12:15 Uhr

Dienstag, 29. Oktober, 10:00 - 12:15 Uhr

Mittwoch, 30. Oktober, 10:00 - 12:15 Uhr

Gebühr: 33,00 Euro

D72231

### Herbstferien: Rapunzel, lass dein Haar herunter (für Kinder von 5 - 8)

Wolltet ihr auch schon einmal eine Prinzessin, eine böse Hexe oder ein tapferer Held sein? Taucht in die Welt der Märchen ein und lasst euch verzaubern. An drei Tagen werden wir geheimnisvolle Gärten, Schlösser, Helden und Prinzessinnen mit unterschiedlichen Materialien gestalten.

Leitung: Silvia Steinmann

Waldorf, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum 2

Dienstag, 29. Oktober, 10:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 30. Oktober, 10:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 31. Oktober, 10:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro (inklusive Material)

D73300

### Weihnachtsferien: Weihnachtsgeschenke selbst gestalten (für Kinder von 7 - 12)

Möchtest du noch kurz vor Weihnachten ganz originelle Geschenke selbst gestalten? Dann bist du hier richtig!

Du bekommst schöne Ideen wie du z. B. Anhänger, Engel, Weihnachtsbäume, Bilder und vieles mehr anfertigen kannst.

Leitung: Francisca Do Nascimento Ohlsen

Wiesloch, Albert-Schweitzer-Schule, KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9

Sonntag, 22. Dezember, 13:30 - 16:30 Uhr

Montag, 23. Dezember, 13:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro (inklusive Material)

D73321

### Weihnachtsferien: Das Neue Jahr begrüßen (für Mädchen ab 9 mit ihren Müttern)

Das Neue Jahr steht vor der Tür und manchmal tut es gut, sich etwas Zeit zu nehmen, um das Alte zu verabschieden und das Neue zu begrüßen. Dieser Mutter-Tochter-Workshop steht unter dem Motto Aufbruch. Lasst uns gemeinsam in das Neue Jahr aufbrechen und unsere Ziele und Wünsche künstlerisch ausdrücken. Ob mit Farben, Bleistift, Collagen, oder anderem Material, jeder soll seine ganz persönliche Ausdrucksform finden.

Leitung: Judit-Rahel Weinmann

Waldorf, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum

Montag, 30. Dezember, 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: 39,00 Euro (inklusive Material)

(pro Mutter-Tochter Paar)

D74301

### Faschingsferien: Glitzer, Glitzer, Feenglanz (für Kinder von 5 - 8)

Komm mit uns in die geheimnisvolle Welt der Feen, Einhörner und Kobolde. An 3 Tagen werden wir viele Geschichten von diesen außergewöhnlichen Zauberwesen hören und mit viel Fantasie farbenfrohe, glitzernde Bilder und Objekte aus diesem Zauberreich gestalten.

Leitung: Marie-Luise Lehr

Waldorf, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum

Montag, 24. Februar, 10:30 - 12:30 Uhr

Dienstag, 25. Februar, 10:30 - 12:30 Uhr

Mittwoch, 26. Februar, 10:30 - 12:30 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro (inklusive Material)

D74331

### Faschingsferien: Fliegende Feder (für Kinder von 5 - 8)

Willst du in die magische Kultur der Indianer eintauchen? Lass dich von indianischen Klängen, Spielen, Tänzen und Geschichten inspirieren. An 3 Tagen gestalten wir indianischen Kopfschmuck und Tanzstöcke aus Naturmaterialien, Papieren und Acrylfarben.

Leitung: Silvia Steinmann

Waldorf, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum 2

Mittwoch, 26. Februar, 10:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 27. Februar, 10:00 - 12:00 Uhr

Freitag, 28. Februar, 10:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro (inklusive Material)

D74400

### Faschingsferien: Ein Bild wird lebendig – Stabfiguren erobern die Welt (ab Klasse 5)

Kleine Figuren an Schaschlikstäben oder große Figuren an Bambusstangen? Gefundene Objekte oder gebaute Figuren aus Pappe und Folie bekommen ein Gesicht und eine Seele. Wir setzen alles in Szene, bauen Bühnenbilder an ungewöhnlichen Orten.

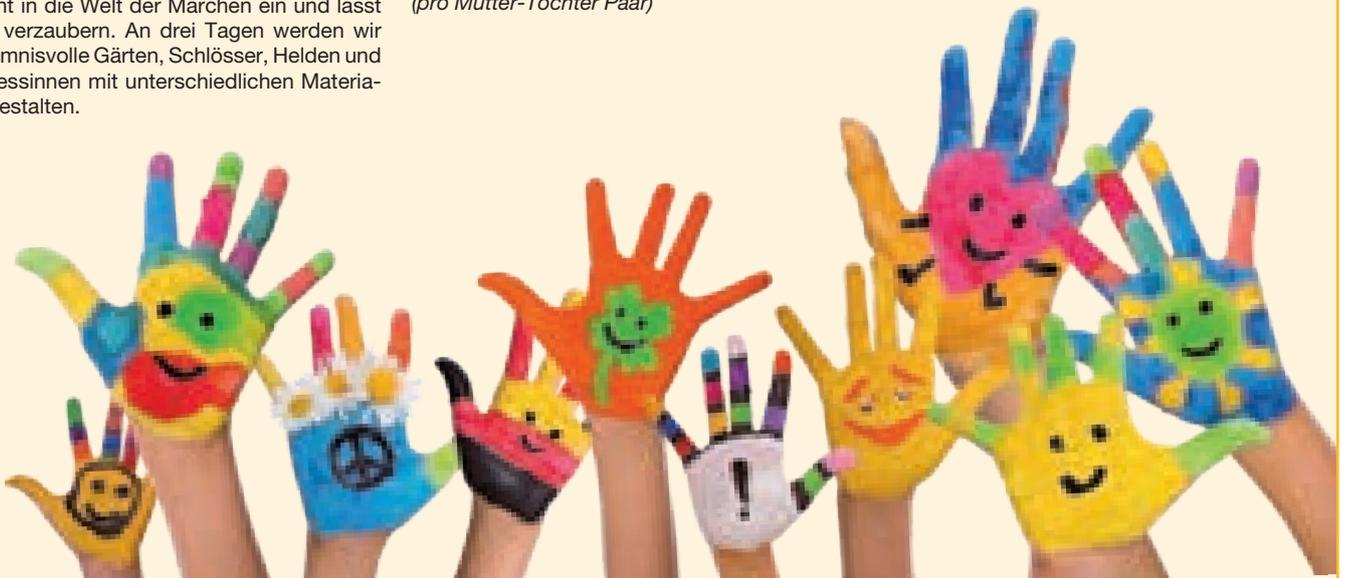
Leitung: Angelika Senft-Rubarth

Wiesloch, Albert-Schweitzer-Schule, KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9

Montag, 24. Februar, 10:00 - 13:00 Uhr

Dienstag, 25. Februar, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 36,00 Euro (inklusive Material)





Selbstvertrauen stärken  
Besser lernen  
EDV für Kids  
Fremdsprachen erlernen  
Prüfungsvorbereitungen  
Naturphänomene erleben  
Kleinkunst: Zaubern  
Kreatives Gestalten/Nähen  
Tanzen und Ballett  
Kochen und Backen  
Entspannung/Bewegung  
Schwimmen lernen

Junge vhs

## Junge vhs – Kurse für Kinder und Jugendliche

### Beratung



**Dr. Annette Feuchter**

feuchter@vhs-sb.de  
Tel. 06222 9296-20



**Inge Ullram**

ullram@vhs-sb.de  
Tel. 06222 9296-13

### Selbstvertrauen stärken

#### Selbstbehauptung und 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 lehrt die Mädchen und Jungen Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden zum Beispiel Alltagssituationen wie „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 und Spiele, welche das Selbstbewusstsein der Mädchen und Jungen stärken, runden das Kursprogramm ab.

Am ersten Kurstag werden die Eltern im Beisein ihrer Kinder zu Beginn der Kursstunde in den kompletten Kursablauf eingewiesen. Am letzten Kurstag werden mit den Eltern im Beisein ihrer Kinder in den letzten 20 Minuten der Kursstunde anstehende Herausforderungen besprochen und Handlungsempfehlungen gegeben. Dieser Kurs eignet sich auch zur Wiederholung und Vertiefung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe.

#### C11434

#### Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs (für Kinder von 6 - 10)

Leitung: Karlheinz Bollheimer

**Malsch, Reblandhalle, Unterer Jagdweg 13, 4 Nachmittage**

donnerstags, 16:30 - 17:45 Uhr,

ab 7. November

Gebühr: 26,00 Euro

#### C11444

#### Selbstbehauptung/Selbstverteidigung (für Kinder von 10 - 13)

Leitung: Karlheinz Bollheimer

**Malsch, Reblandhalle, Unterer Jagdweg 13, 4 Nachmittage**

donnerstags, 17:45 - 19:00 Uhr,

ab 7. November

Gebühr: 26,00 Euro

### Besser lernen – EDV für Kids

#### C12304

#### „20 gute Arten Vokabeln zu lernen“ (für Schüler ab Klasse 5)

Vokabeln lernen soll langweilig sein? Kommt ganz darauf an, wie du sie lernst. Dieses kleine Seminar führt dich und deine Freunde in das Geheimnis der Vokabeln mit ihren vielfältigen, vergnüglichen Lernmöglichkeiten ein. Ihr lernt rund 20 spielerische Arten kennen, und die besten probieren wir auch gleich aus.

Bitte mitbringen: aktuelles Fremdsprachenbuch (Englisch, Französisch oder Latein) und Schreibsachen.

Leitung: Karen Keller

**Malsch, Grundschule, Zimmer 214, Schulstr. 4**

Samstag, 23. November, 9:30 - 12:30 Uhr

Gebühr: 16,00 Euro

#### C12315

#### Wie lerne ich richtig? (für Kinder von 8 - 14)

Nicht nur in der Schule, sondern euer ganzes Leben lang werdet ihr viele neue Dinge lernen. Jeder Mensch tut das auf seine Weise. Hast du dich schon einmal gefragt: Wie lerne ich richtig? Wie lernt mein Gehirn eigentlich? Warum kann ich mir manches besser und manches nur schwer merken? Welcher Lerntyp bin ich? Mit welchen Tricks arbeiten Gedächtniskünstler? In diesem Workshop übt ihr verschiedene Techniken ein, die euch das Lernen und das Merken erleichtern. Wir behandeln neben der reinen Lernorganisation auch sinnvolle Arbeitstechniken und den Zugang zu vermeintlich uninteressanten Themen.

Leitung: Gisela Konrad

**Mühlhausen, Kraichgauschule, Raum E 14, Schulstr. 32**

Samstag, 19. Oktober, 9:30 - 12:30 Uhr

Gebühr: 16,00 Euro

#### C12337

#### Lernen lernen (für Kinder von 11 - 13)

Stundenlang gepaukt und der Kopf ist immer noch leer? Vielleicht liegt es an der Lernmethode. Doch wie lernt man eigentlich richtig? In diesem Kurs bekommt ihr genau dafür die richtigen Tipps, wie man z. B. für Vokabeltests lernt, effektiv auswendig lernt und welche Methoden für dich zu einem langfristigen Lernerfolg führen. Lernen heißt auch kreativ werden, deshalb werden wir ein paar dieser kreativen Methoden

### Vielfalt entdecken von klein auf

Ganz gleich, ob für die aktive Freizeitgestaltung oder für die Unterstützungsangebote rund um die Schule: An der Volkshochschule kannst du etwas Interessantes für dich finden, neue Fähigkeiten und Fertigkeiten bei dir selbst entdecken.

In Gruppen mit Gleichaltrigen und Gleichgesinnten kannst du Fremdsprachen erlernen, Naturphänomene entdecken, dich kreativ und tänzerisch betätigen und schwimmen lernen.

Liebe Eltern, die Vielfalt unseres Angebotes bietet Ihren Kindern die Möglichkeit, ihren Wissensdurst zu stillen und ihrer Lust an Bewegung und am Umgang mit Farben Ausdruck zu verleihen.

kennenlernen und trainieren. Welcher Lerntyp bist du? Finde es heraus und finde deine beste Lernmethode!

Leitung: Shari Mathew

**Rauenberg, Kulturhalle, Wirtschafts-Raum, Dambach-La-Ville Str. 5**

Samstag, 9. November, 9:00 - 12:00 Uhr

Samstag, 16. November, 9:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 36,00 Euro

#### C12500

#### Tastaturschreiben schnell gelernt (für Kinder ab Klasse 5)

Im Kurs wird gelernt, die Tastatur eines Computers in nur 4 Stunden blind zu bedienen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess unterstützt. Die Kombination von Visualisierungstechniken und Mentaltechniken erleichtert ein schnelles Vorankommen.

Leitung: Heike Klitzke

**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1**

Dienstag, 21. Januar, 15:30 - 18:00 Uhr

Dienstag, 28. Januar, 15:30 - 18:00 Uhr

Gebühr: 49,00 Euro (inklusive Material)

Tastaturschreiben schnell gelernt für Erwachsene finden Sie unter V10350

#### C12600

#### Ferienkurs: Spiele programmieren mit Scratch (für Kinder ab 11)

Du überlistest gerne Monster und Aliens, liebste rasante Wettkämpfe, findest alle versteckten Schätze und schreckst vor keiner kniffligen Aufgabe zurück? Dann bist du hier richtig, denn in diesem Kurs lernst du, solche Spiele zu programmieren. Das macht riesig Spaß.

Wir benutzen dazu die Programmiersprache Scratch. Sie wurde in den USA für Kinder und Jugendliche entwickelt, um ihnen durch spielerisches Lernen einen Einblick in die Grundstrukturen von Computerprogrammierung zu geben. Dieses Wissen wird dir in der digitalisierten Welt der Zukunft auch ansonsten von Nutzen sein. Und ganz nebenbei verbesserst du damit dein logisches und kreatives Denken.

Bitte leeren USB-Stick mitbringen.

Leitung: Peter Hetzler

**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1**

Mittwoch, 6. März bis Samstag, 9. März

jeweils 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 79,00 Euro

FERIENKURS

**V07500****Programmieren für Dummies (für Jugendliche ab 12 und Erwachsene)**

Wie funktioniert eigentlich die Software, die Computer, Handys, Waschmaschinen und Co steuert? Hier lernen Sie die Grundlagen davon. Nein, keine langweilige Theorie – wir legen sofort los. Programmieren Sie wunderschöne Fraktale, trickreiche Spiele, klangvolle Lieder, mysteriöse Orakel oder lassen Sie magische Punkte auf dem Bildschirm erscheinen. Das ist nicht schwer und macht viel Spaß. Und nebenbei werden Sie Ihren Kindern mit den erworbenen Kenntnissen mächtig imponieren. Am Ende gibt es viele Tipps, um selbstständig weiterprogrammieren zu können.

Leitung: Peter Hetzler

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Samstag, 30. November, 10:00 - 16:15 Uhr

Gebühr: 56,00 Euro

**C12670**

FERIEN-KURS

**Ferienkurs: GFS PowerPoint Kurs (für Schüler ab Klasse 7)**

Sowohl bei der GFS als auch bei anderen Referaten spielt die Präsentation eine wichtige Rolle. In diesem Kurs erlernt ihr den effizienten Einsatz von PowerPoint. Ihr lernt, wie ihr Texte eingibt, Bilder einfügt, Schaubilder erstellt, Folienübergänge einsetzt und animierte Grafiken gestaltet.

Leitung: Marco Fuchs

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Dienstag, 29. Oktober, 15:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 28,00 Euro

**Fremdsprachen erlernen**

Das Erlernen einer neuen Sprache ist ein besonderes Erlebnis. Kinder lernen Fremdsprachen intuitiv und natürlich, mit einer Leichtigkeit und Freude an Neuem. Dabei wird das Selbstvertrauen gestärkt und die Lernbereitschaft gesteigert.

„Kennst du viele Sprachen – hast du viele Schlüssel für ein Schloss.“

Voltaire

**C14293**

NEU

**Präsentieren in Englisch (für Schüler Klasse 7 - 10)**

Eine GFS in Englisch steht an? Das Präsentieren in englischer Sprache fällt euch schwer und ihr möchtet sogenannte „presentation hacks“

kennenlernen und personalisiertes Feedback bekommen? Dann seid ihr in diesem Workshop genau richtig. Wir üben das Präsentieren von schulrelevanten und eigenen Themen anhand von Kurzvorträgen. Lernen passende Formulierungen kennen und machen gezielte Übungen für das Sprechen und Beantworten von Fragen. Nun seid ihr bestens vorbereitet für euer Referat, GFS oder mündliche Prüfung!

Leitung: Shari Mathew

**Dielheim**, Leimbachtalschule, Pestalozzistr. 11

Samstag, 9. November, 12:30 - 15:30 Uhr

Samstag, 16. November, 12:30 - 15:30 Uhr

Gebühr: 36,00 Euro

**C14010**

NEU

**Latein mit Tricks schnell gelernt (für Schüler Klasse 8 - 10)**

Findest du Latein zu langweilig oder sinnlos? Dann kann dieser Kurs dir helfen neue Perspektiven zu öffnen. Lerne die Grammatik sowie schwierig erscheinende Regeln mit ganz einfachen Tricks. Möchtest du die Sprache gut beherrschen und lateinische Texte verstehen? Fühl dich willkommen, zusammen können wir die alte Geschichte wieder zum Leben erwecken.

Leitung: Martina Nicolai

**Wiesloch**, Realschule, Raum 207,

Gerbersruhstr. 70, 12 Abende

mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr,

ab 25. September

Gebühr: 48,00 Euro (ab 8 Personen)

**C14020**

NEU

**Italienisch A2: Grammatik und Konversation (für Schüler Klasse 8 - 10)**

In diesem Kurs wiederholen wir nicht nur die Grammatik und die wichtigsten Vokabeln, sondern auch typische Ausdrücke um bestimmte Themen zu behandeln. Wir lernen kurze Präsentationen zu halten und erfahren gleichzeitig mehr über Musik, Sport, Essen und Alltagsleben in Italien, je nach Interesse. Am Anfang des Kurses wählen wir unsere Lieblingsthemen.

Leitung: Martina Nicolai

**Wiesloch**, Realschule, Raum 207,

Gerbersruhstr. 70, 6 Abende

mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr, ab 8. Januar

Gebühr: 24,00 Euro (ab 8 Personen)

**C14030**

NEU

**Japanisch A1: Japanisch (für Jugendliche ab 14)**

Du interessierst dich für die japanische Kultur? Du liebst Mangas und möchtest gerne etwas über deren Herkunftsland erfahren? Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren, die keine Vorkenntnisse haben und erste Grundlagen der japanischen Sprache erlernen möchten. Auch das Schriftsystem wird nach und nach einbezogen. Über die Sprache hinaus beschäftigen wir uns auch mit der japanischen Kultur und anderen japanbezogenen Themen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Stephanie Teichler-Karl

**Wiesloch**, Realschule, Raum 208,

Gerbersruhstr. 70, 12 Abende

montags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 30. September

Gebühr: 72,00 Euro (ab 8 Personen)

**C14213**

NEU

**Thailändisch für Kinder (von 7 - 10)**

Möchten Sie sich mit den eigenen Kindern in der Muttersprache unterhalten können? Wir haben das passende Angebot für ihr Kind.

Die Kinder lernen das Lesen und Schreiben der thailändischen Schrift, richtige Betonung der Aussprache und den nötigsten Wortschatz für den Alltag.

**FEIERT MIT DER VHS****Kindergeburtstag in der Töpferwerkstatt in Rotenberg (für Kinder ab 6)**

Die Feier dauert drei Zeitstunden mit einer Gruppengröße bis max. 8 Kindern.

Information und Anmeldung:

Vanessa Ditton, Tel.06222 6841062 oder

Email: raenberg@vhs-sb.de

Leitung: Pompert Reiter

**Dielheim**, Leimbachtalschule, Raum 3,5,  
Pestalozzistr. 11, 12 Abende  
dienstags, 17:15 - 18:45 Uhr, ab 24. September  
Gebühr: 72,00 Euro (ab 8 Personen)

C14303

NEU

**Did, have been doing or had done?  
Grammatikkurs  
(für Schüler Klasse 5 - 6)**

Prepositions, Past Perfect, Active/Passive? In diesem Grammatik Workshop wiederholen wir die relevanten Zeiten ausführlich anhand von schriftlichen und mündlichen Übungen, die sich an den Schulbüchern orientieren. Reported Speech, Active/Passive und der englische Satzbau sind ebenfalls Teil des Kurses sowie die relevanten Grammatikthemen eurer Schulbücher.

Leitung: Shari Mathew

**Dielheim**, Leimbachtalschule, Pestalozzistr. 11  
Samstag, 18. Januar, 12:30 - 15:30 Uhr  
Samstag, 25. Januar, 12:30 - 15:30 Uhr  
Gebühr: 36,00 Euro (ab 6 Personen)

C14307

**Englisch – Grammatikkurs (für Schüler  
ab Klasse 8 - 10)**

Prepositions, Present Perfect oder Adverbs? In diesem Grammatik Workshop wiederholen wir die relevanten Zeiten ausführlich anhand von schriftlichen und mündlichen Übungen, die sich an den Schulbüchern orientieren. Reported Speech, If-Sätze und der englische Satzbau sind ebenfalls Teil des Kurses sowie die relevanten Grammatikthemen eurer Schulbücher.

Leitung: Shari Mathew

**Rauenberg**, Kulturhalle, Wirtschafts-Raum,  
Dambach-La-Ville Str. 5  
Samstag, 30. November, 9:00 - 12:00 Uhr  
Samstag, 7. Dezember, 9:00 - 12:00 Uhr  
Gebühr: 36,00 Euro (ab 6 Personen)

**Meine Mutter hat mich zum Kurs  
„Writing English“ angemeldet. Zuerst  
war ich nicht so begeistert. Das hat sich  
aber schon am ersten Samstag  
geändert. Es hat viel mehr Spaß  
gemacht als der Englischunterricht in  
der Schule! Die Dozentin war sehr nett  
und die Themen waren sehr interessant!  
Großes Lob! Ich mache sicher wieder  
einen Kurs bei der vhs.**

C14347

**Englisch – Writing für die Oberstufe  
(für Schüler Klasse 11 - 13)**

Das neue Schuljahr hat begonnen und das Schreiben in Englisch fällt euch schwer? Ihr seid euch dabei unsicher, wie ihr englische Sätze formulieren sollt und der Satzbau bereitet euch Schwierigkeiten?

Dann eignet sich dieser Kurs für euch, denn hier lernt ihr passende Tipps und Tricks für den Satzbau kennen sowie die Anwendung der passenden Grammatik mit „transition words“, Präpositionen und der richtigen Wortwahl. Wir orientieren uns an den jeweiligen Schulbüchern und ihr bekommt individuelles Feedback zu euren Texten, die wir im Laufe des Workshops schreiben werden.

Leitung: Shari Mathew

**Rauenberg**, Kulturhalle, Wirtschafts-Raum,  
Dambach-La-Ville Str. 5

Samstag, 12. Oktober, 9:00 - 12:00 Uhr  
Samstag, 19. Oktober, 9:00 - 12:00 Uhr  
Gebühr: 36,00 Euro (ab 6 Personen)

C14224

**Russisch für Kinder (von 6 -10)**

Читать и писать по-русски. Уроки русского языка для детей школьного возраста от 6-ти лет.

Wollen Sie, dass Ihr Kind Russisch nicht nur sprechen, sondern auch lesen und schreiben kann? Russisch spielerisch lernen und praktisch anwenden. Ob russische Märchen oder Kommunikation mit der russischen Verwandtschaft. Sagen Sie uns, was Sie sich für Ihr Kind wünschen und wir passen unseren Kurs Ihren Bedürfnissen an. Die Dozentin ist eine Muttersprachlerin.

Der Kurs ist für Kinder mit Russisch als Herkunftssprache geeignet.

Leitung: Ada Wilhelm-Rusanov

**Malsch**, Grundschule, Zimmer 214,  
Schulstr. 4, 12 Nachmittage  
freitags, 15:00 - 16:00 Uhr, ab 20. September  
Gebühr: 56,00 Euro (ab 6 Personen)

C14235

NEU

**Türkisch für Kinder (von 7 -10)  
Merhaba anne ve babalar!**

Sie möchten, dass Ihr Kind zweisprachig aufwächst und Ihre Muttersprache nicht verliert? Dieser Kurs bietet Ihrem Kind auf spielerische Weise die Möglichkeit, Türkisch zu sprechen und zu verstehen.

Bei Kindern besteht die Kunst des Lernens darin, den Ehrgeiz herauszuholen und den Spaßfaktor zu steigern.

Der Kurs ist auch für Kinder ohne Türkisch Kenntnisse geeignet.

Leitung: Duygu Deligöz

**Mühlhausen**, Kraichgäuschule, Raum E 14,  
Schulstr. 32, 10 Nachmittage  
dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 8. Oktober  
Gebühr: 60,00 Euro (ab 8 Personen)

**Prüfungsvorbereitung: Englisch**

C15128

**B1: Vorbereitung auf die  
EUROCOM-Prüfung**

Du möchtest dich gut auf deine Eurocom-Prüfung vorbereiten? Dann belege diesen Kurs. In einer Gruppe von Schülerinnen und Schülern wird kommuniziert, präsentiert und diskutiert – kurz gesagt: Das optimale Training für die Eurocom. Wenn deine Partnerin/dein Partner in der Prüfung schon feststeht, meldet ihr euch am besten gleich zu zweit an. Am ersten Kurstag findet eine Vorbesprechung statt, in der die Themen ausgewählt werden. Gerne dürfen eigene Ideen mitgebracht werden. Diese Vorbesprechung ist Bestandteil des Kurses.

Leitung: Beatrix Timmermann

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-  
Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5,  
6 Nachmittage

mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr,  
ab 18. September  
Gebühr: 46,00 Euro  
(inklusive 3,00 Euro für Material)  
(ab 8 Personen)

C15138

**B1: Fit in Englisch – Vorbereitung auf  
die schriftliche Abschlussprüfung an  
der Realschule**

Der Kurs begleitet die Schülerinnen und Schüler der Klasse 10 bei der Vorbereitung auf die prüfungsrelevanten Themengebiete: text-based tasks, use of language and grammar, creative writing, skills and techniques.

Leitung: Gisela Höhne

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-  
Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5,  
8 Nachmittage

dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 4. Februar  
Gebühr: 59,00 Euro  
(inklusive 3,00 Euro für Material)  
(ab 8 Personen)

**Fit fürs Englisch-Abi,  
Intensivkurs Abiturvorbereitung**

Im Mittelpunkt steht das zentrale Schwerpunktthema The Ambiguity of Belonging mit dem Roman Crooked Letter, Crooked Letter und dem Film Gran Torino, sowie die Wiederholung wichtiger grammatischer Strukturen und des thematischen Wortschatzes. Anhand der prüfungsrelevanten Themen wie z.B. Globalisation, American Dream, Britain and the EU werden die entsprechenden Textformen wiederholt und geübt.

**eulenspiegel**  
die andere Buchhandlung

wir bieten  
ausgewählte Literatur  
für jedes Alter  
mit individueller Beratung  
auch in Fremdsprachen  
und als Hörbuch  
dazu  
aus fairem Handel  
Kaffee, Tee, Schokolade  
und mehr ...

Hesselgasse 26  
69168 Wiesloch  
☎ 06222-5 43 50  
www.buchhandlung-eulenspiegel.net  
info@buchhandlung-eulenspiegel.net

**C15211****Fit fürs Englisch-Abi,  
Intensivkurs Abiturvorbereitung**

Leitung: *Beatrix Timmermann*  
**Walldorf**, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG,  
 Hauptstr. 19, 6 Nachmittage  
 donnerstags, 17:00 - 19:30 Uhr, ab 9. Januar  
 Gebühr: 62,50 Euro (inklusive Material)

**C15221****Fit fürs Englisch-Abi,  
Crashkurs Abiturvorbereitung**

Leitung: *Beatrix Timmermann*  
**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.4, 1. OG,  
 Hauptstr. 19, 5 Vormittage  
 samstags, 10:00 - 13:00 Uhr, ab 7. März  
 Gebühr: 62,50 Euro (inklusive Material)

**Prüfungsvorbereitung: Mathematik****C16001****Fit für Mathe –  
für Realschüler der Klasse 10**

Wiederholung wesentlicher Inhalte der Klassenstufen 8 und 9 im Hinblick auf die Abschlussprüfung Mathematik.

Einige Themen des Mathematikunterrichts der 8. und 9. Klassen der Realschule sind eine wichtige Grundlage für den Unterricht der 10. Klasse und sind auch Prüfungsgegenstand. Diese Themen werden wiederholt und schon mit Blick auf die Abschlussprüfung vertieft.

Der Kurs unterstützt damit den regulären Mathematikunterricht der 10. Klasse und bereitet auf die schriftliche Prüfung in Mathematik vor.

Leitung: *Helmut Hibschenberger*  
**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG,  
 Hauptstr. 19, 10 Nachmittage  
 montags, 16:30 - 18:00 Uhr, ab 7. Oktober  
 Gebühr: 70,00 Euro

**C16011****Fit für Mathe – Vorbereitung auf die  
Abschlussprüfung Realschule**

Dieser Kurs soll Schülern und Schülerinnen der Klasse 10 der Realschule bei der Vorbereitung auf den Realschulabschluss in Mathematik helfen. Dabei werden die prüfungsrelevanten Themengebiete (Algebra, Trigonometrie, Stereometrie und Sachrechnen) wiederholt und anhand ausgewählter Aufgaben sofort umgesetzt.

Leitung: *Helmut Hibschenberger*  
**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG,  
 Hauptstr. 19, 10 Nachmittage  
 montags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 13. Januar  
 Gebühr: 70,00 Euro

**C16020****Ferienkurs: Fit für Mathe –  
Vorbereitung auf das Abitur am  
allgemeinbildenden Gymnasium**

In vier Tagen werden die für die schriftliche Abiturprüfung relevanten Themen aus Analysis, Analytischer Geometrie und Stochastik vorgestellt und aufgearbeitet. Übungen vertiefen das

Verständnis, so dass insgesamt eine stabile Grundlage für die Prüfungsfragen aus Pflicht- und Wahlbereich geschaffen wird.

Leitung: *Amelia Berli*  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG,  
 Ringstr. 1  
 ab Montag, 24. Februar bis Freitag, 28. Februar,  
 jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr  
 Gebühr: 70,00 Euro

**C16030****Ferienkurs: Fit für Mathe –  
Vorbereitung auf das Abitur an einem  
beruflichen Gymnasium**

Dieser Kurs richtet sich an alle SchülerInnen, die das Mathematik-Abitur an einem beruflichen Gymnasium 2019 absolvieren wollen. Kursinhalt: Alle abiturrelevanten Themen aus den Bereichen Analysis, Stochastik und Vektorgeometrie. Mitzubringen sind die offiziell zugelassene Merkhilfe und ein WTR.

Nicht geeignet für Schüler von Technischen Gymnasien.

Leitung: *Raimund Kübler*  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG,  
 Ringstr. 1  
 ab Mittwoch, 26. Februar bis  
 Samstag 29. Februar,  
 jeweils 10:00 bis 13:00 Uhr  
 Gebühr: 56,00 Euro

**C16040****Ferienkurs: Fit in Mathe für das allge-  
meinbildende Gymnasium – Kompakte  
Abivorbereitung für Spätentschlossene**

Der Kurs bereitet auf das Abitur am allgemeinbildenden Gymnasium vor. Das Lösen von Abituraufgaben wird intensiv trainiert.

Leitung: *Gernot Dick*  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG,  
 Ringstr. 1  
 ab Montag, 24. Februar bis Freitag 28. Februar,  
 jeweils 10:00 bis 13:00 Uhr  
 Gebühr: 70,00 Euro

**C16048****Fit fürs Abi – Abiturvorbereitung:  
Mathematik Analysis und Analytische  
Geometrie**

In Absprache werden ausgewählte Themen aus Analysis und Analytischer Geometrie behandelt und trainiert. Bereits in den nächsten Klausuren bis zur Abiturprüfung kann mit dem Gelernten gepunktet werden.

Leitung: *Gernot Dick*  
**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-  
 Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5,  
 5 Abende  
 dienstags, 17:45 - 19:15 Uhr, ab 12. November  
 Gebühr: 35,00 Euro

**C16058****Fit fürs Abi – Abiturvorbereitung:  
Mathematik Analysis und Analytische  
Geometrie für Spätentschlossene**

In dem Kurs werden Abitur- und Prüfungsaufgaben aus der Analysis und der Analytischen Geometrie behandelt und trainiert.

Leitung: *Gernot Dick*  
**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-  
 Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5,  
 10 Abende  
 dienstags, 17:45 - 19:15 Uhr, ab 21. Januar  
 Gebühr: 70,00 Euro

**C17000****Prüfungsvorbereitung einmal anders –  
mit Rhetorik überzeugen**

Wenn die mündliche Abiturprüfung sowie die ersten Bewerbungsgespräche vor der Tür stehen, ist das kein Grund nervös zu werden. In diesem Seminar erhaltet Ihr Handwerkszeug, um eure Vorträge rhetorisch, professionell vorzubereiten und umzusetzen. Ihr erfahrt, wie ein guter Vortrag aufgebaut ist und wir erproben einfache Vortragstechniken. Es gibt jede Menge Tricks, wie ihr beim Präsentieren und Vortragen überzeugen könnt und dabei entspannt und souverän wirkt – lasst euch überraschen.

Leitung: *Tobias Schindler*  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG,  
 Ringstr. 1  
 Samstag, 18. Januar, 11:00 - 17:00 Uhr  
 Sonntag, 19. Januar, 11:00 - 15:00 Uhr  
 Gebühr: 42,00 Euro

**Wollt ihr mitbestimmen?  
Was bedeutet Gleichberechtigung  
und was steht in unserer Verfassung?**

Die Frage der Gleichberechtigung wird oft zur Zerreißprobe zwischen Selbstbestimmung und Rollenerwartung. Welche Bedeutung hat sie in unserem Alltag, in der Familie oder in der Schule? Dieser Workshop begleitet die vhs-Ausstellung „Mütter des Grundgesetzes“ vom 19.09 - 12.10 und ist für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet (Auch für Schulklassen buchbar). Im Workshop werden folgende Inhalte vermittelt:

- die gesetzliche Grundlage: GG Artikel 3, Absatz 2
- der Weg zur Gleichstellung in Deutschland: Historischer Hintergrund
- Wie sieht gelebte Gleichberechtigung aus und wo gilt es zu optimieren?

**C18000****Gleichberechtigung:  
Was bringt mir das?**

Leitung: *Monika Schulz*  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG,  
 Ringstr. 1, 1 Nachmittage  
 Dienstag, 14:00 - 17:00 Uhr, 24. September  
 Gebühr: 10,00 Euro

**C18020****Gleichberechtigung:  
Was bringt mir das?**

Leitung: *Monika Schulz*  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG,  
 Ringstr. 1, 1 Nachmittage  
 Dienstag, 14:00 - 17:00 Uhr, 1. Oktober  
 Gebühr: 10,00 Euro

**C18030****Gleichberechtigung:  
Was bringt mir das?**

Leitung: *Monika Schulz*  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG,  
 Ringstr. 1, 1 Nachmittage  
 Dienstag, 14:00 - 17:00 Uhr, 8. Oktober  
 Gebühr: 10,00 Euro

NEU

FERIEN-  
KURSFERIEN-  
KURS

**Naturwissenschaft  
leicht verständlich**

C19096

NEU

**Zeitforscher: Ötzi und seine Jungsteinzeit (für Kinder von 6 - 11)**

Ötzi, der Mann aus dem Eis, lebte vor ca. 5300 Jahren in Europa. Sein Fund wurde als Sensation gefeiert. Nachdem man ihn untersucht hatte, wurde er zum ältesten Kriminalfall der Welt! Wir gehen mit Ötzi auf eine Zeitreise durch die Jungsteinzeit. Wir erfahren, wie er vermutlich gelebt hat und wie er gestorben ist. Wir probieren aus, wie damals Feuer gemacht und bewahrt wurde und erfahren, wie die Siedlungen in Südtirol ausgesehen und wie die Menschen darin gewohnt haben. Was haben sie gegessen und haben sie schon Medikamente gekannt? Damit ihr einen Eindruck bekommt, wie schwer das Leben damals ohne all unsere Hilfsmittel war, basteln wir einen Steinzeitschuh und üben uns im jungsteinzeitlichen Pfeile und Beile bauen.

Leitung: Irina Shvets

**Nußloch**, Schillerschule, KIKUSCH-Raum, Dreikönigstr. 18

Samstag, 5. Oktober, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 17,00 Euro

(inklusive 3,00 Euro Materialkosten)

C19103

NEU

**Ausflug in die Steinzeit (für Kinder von 6 - 11)**

Leben in der Steinzeit: Wie wird diese Zeit erforscht? Was erzählen uns die steinzeitlichen Funde und Bilder aus Höhlen? Was bleibt für uns bis jetzt geheim? Wie haben sich die Menschen entwickelt und wie sah ein jungsteinzeitliches Dorf aus? Willst Du das wissen? Willkommen in die Welt der Archäologie! In unserem Kurs werden Kinder ausgewählte Tätigkeiten aus der Steinzeit aktiv durchführen und ausprobieren: Felsbilder ritzen und weißeln, Schmuck und Werkzeug herstellen, Feuer mit Feuersteinen erzeugen und vieles mehr. Also, Steinzeit hautnah, hoffentlich kommt kein Mamut um die Ecke!

Leitung: Irina Shvets

**Dielheim**, Leimbachtalschule, BK-Raum, Pestalozzistr. 11

Freitag, 8. November, 15:30 - 18:30 Uhr

Gebühr: 17,00 Euro

(inklusive 3,00 Euro Materialkosten)



C19300

**Was Luft ist und wozu wir sie brauchen (für Kinder von 5 - 8)**

Die Lufthülle um unseren blauen Planeten ist im Weltraum einzigartig. Sie schützt uns vor großen Steinen und gefährlicher Strahlung aus dem Weltraum, füllt mit jedem Atemzug unsere Lungen mit frischer Luft, aber kann uns auch zur Lösung von praktischen Problemen helfen. Durch einfache Versuche kommen wir diesem Gasgemisch auf die Spur.

Leitung: Dr. Gerhard Hirth

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1

Samstag, 7. Dezember, 10:00 - 12:15 Uhr

Gebühr: 10,50 Euro

C19333

**Wir bauen eine Wetterstation (für Kinder von 8 - 12)**

Wie kommen die Wolkenbilder in die Nachrichten? Woher weiß man, wann es regnet? Was ist Luftdruck? Gibt es Wetter auf dem Jupiter? Diesen und vielen anderen Fragen werden wir nachgehen und somit das bunte Treiben von Wind und Wetter auf unserer Erde und anderswo im Sonnensystem verstehen. Wir bauen unsere eigene Wetterstation und lernen, damit umzugehen.

Leitung: Dr. Gerhard Hirth

**Dielheim**, Leimbachtalschule, Technikraum, Pestalozzistr. 11

Samstag, 12. Oktober, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 15,50 Euro

(inklusive 1,50 Euro für Material)

C19354

**Einfache elektronische Schaltungen selbstgebaut (für Kinder von 8 - 12)**

Ob Batterietester, Blumenwächter oder Alarmanlage: Wir bauen unsere ersten elektronischen Schaltungen und verstehen, welche Bauteile den Fluss geladener Teilchen gar nicht erlauben, bremsen, speichern oder sogar verstärken. Durch die geschickte Kombination elektronischer Bauelemente kann man eine Vielfalt von interessanten Geräten entwickeln. Mit den gewonnenen Grundkenntnissen werden wir Anregungen für viele weitere eigene Erfindungen

bekommen und in die spannende Welt der Elektronik eintauchen.

Leitung: Dr. Gerhard Hirth

**Malsch**, Grundschule, Schulstr. 4

Samstag, 1. Februar, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 16,50 Euro

(inklusive 2,50 Euro für Material)

C19365

**Raumfahrttechnik und Zeitreisen (für Kinder von 8 - 12)**

Wieso kann ein Flugzeug fliegen und ein gleich schnelles Auto auf der Autobahn nicht? Warum kann man nicht mit einem Flugzeug ins Weltall fliegen? Wie bremsst ein Raumschiff? Wir beschäftigen uns mit der Geschichte der Luft- und Raumfahrt, verstehen durch Experimente und Simulationen, wie Mensch und Maschine in die Luft steigen und in den Weltraum reisen können, aber auch warum Technik und Natur uns Grenzen setzen. Ob Reisen zu entfernten Sternen möglich sind, können wir dann selbst beantworten und vielleicht auch die eine oder andere Anregung für neue Erfindungen mit nach Hause nehmen.

Leitung: Dr. Gerhard Hirth

**Mühlhausen**, Kraichgauschule, Technikraum 17, Schulstr. 32

Samstag, 8. Februar, 10:00 - 12:15 Uhr

Gebühr: 10,50 Euro

C19397

**Wir lassen es funken (für Kinder von 8 - 12)**

Wie kommt die Musik aus dem Radio? Warum können wir den Polizeifunk nicht damit empfangen? Und warum knistert es manchmal bei der Sendersuche? Diesen und vielen anderen Fragen rund ums Funken und die drahtlose Datenübertragung werden wir auf den Grund gehen. Nach einer Einführung in die Welt der Elektronik baut jeder einen Kurzwellen-Empfänger, der ganz ohne Batterie funktioniert. Tüfteln ist hier angesagt!

Leitung: Dr. Gerhard Hirth

**Rauenberg**, Mannabergschule, Werkraum, UG, Jahnweg 1

Samstag, 14. Dezember, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 18,50 Euro

(inklusive 4,50 Euro für Material)

**Sie suchen ein Geschenk?**

**Verschenken Sie doch einen vhs-Gutschein.**



## Tiere und Natur erleben

### Määäh... Tierisches Vergnügen mit Schafen (für Kinder von 5 - 7)

Möchtest du eine kleine Tierschutzschafherde kennenlernen? Dann bist du herzlich eingeladen!

Wir versorgen die Tiere mit Wasser, Futter, Streicheleinheiten und säubern den Stall. Außerdem werden wir dabei die Schafe beobachten können und viele interessante Fragen rund ums Schaf beantworten: Wo leben Schafe? Wie leben Schafe gerne? Welche Schafe gibt es eigentlich? Was fressen Schafe? Warum sind Schafe wertvoll? Warum werden Schafe geschoren? Was passiert mit der Wolle? Außerdem werdet ihr Gelegenheit bekommen, aus Wolle etwas Schönes zu filzen.

Bitte mitbringen: Getränk, wettergerechte Kleidung (die auch schmutzig werden darf), Gummistiefel (bei Bedarf).

#### C20403

Leitung: Nadine Herkert

**Dielheim**, Treffpunkt Baiertal, Sinsheimer Straße am Bergfriedhof

Samstag, 12. Oktober, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 13,00 Euro

#### C20423

Leitung: Nadine Herkert

**Dielheim**, Treffpunkt Baiertal, Sinsheimer Straße am Bergfriedhof

Samstag, 19. Oktober, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 13,00 Euro

## Kleinkunst: Zaubern

### Zauberkurs (für Kinder ab 8)

Einmal – wie Harry Potter oder David Copperfield – ganz magisch etwas verschwinden oder erscheinen lassen, wer wünscht sich das nicht?

Aber Zaubern ist mehr. Wer zaubert, fördert die Kreativität, schult die Feinmotorik, stärkt die Konzentration und das logische Denken, und lernt mehrere Abläufe gleichzeitig zu koordinieren. Das alles ist notwendig, um erfolgreich ein Zauberkunststück vorführen zu können. In diesem Kurs für Zauberanfänger erlernt ihr die Grundlagen der Zauberei von einem professionellen Zauberkünstler und stellt eure Requisiten selbst her. Im Mittelpunkt steht das kreative Ausprobieren von Tricks und Kunststücken, die während der Kurstage bis zur Vorführreife eingeübt werden.

Am Ende des Zauberkurses sind die Kinder dann selbst in der Lage Freunden, Eltern und Familien eine kleine Zauber-Show mit den erlernten Routinen präsentieren zu können. Sämtliche Requisiten/Bastelmaterial werden gestellt.

#### C20700

Leitung: Daniel Schirner

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Samstag, 11. Januar, 13:15 - 16:15 Uhr

Gebühr: 22,00 Euro

(inklusive 4,00 Euro für Material)

#### C20713

Leitung: Daniel Schirner

**Dielheim**, Leimbachtalschule, BK-Raum, Pestalozzistr. 11

Samstag, 19. Oktober, 9:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 22,00 Euro

(inklusive 4,00 Euro für Material)

#### C20714

Leitung: Daniel Schirner

**Malsch**, Grundschule, Zimmer 213, Schulstr. 4

Samstag, 9. November, 9:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 22,00 Euro

(inklusive 4,00 Euro für Material)

#### C20726

Leitung: Daniel Schirner

**Nußloch**, Schillerschule, KIKUSCH-Raum, Dreikönigstr. 18

Samstag, 26. Oktober, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 22,00 Euro

(inklusive 4,00 Euro für Material)

#### C20736

Leitung: Daniel Schirner

**Nußloch**, Schillerschule, Raum 125, Dreikönigstr. 18, 3 Nachmittage

mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr, ab 9. Oktober

Gebühr: 33,00 Euro

(inklusive 6,00 Euro für Material)

#### C20746

### Zauberkurs mit „Maximus dem Magier“ – Fortgeschrittene (für Kinder ab 8)

Wer schon einen Zauberkurs mitgemacht hat und noch mehr verblüffende Zauberkunststücke lernen möchte ist hier genau richtig.

Im Fortgeschrittenkurs lernt ihr neue Tricks mit dem Zauberstab, aber auch Karten, Seile, Tücher und Geldstücke werden hier mit professioneller Anleitung und ein wenig Übung magische Wunder vollbringen.

Sämtliche Requisiten/Bastelmaterial werden gestellt.

Leitung: Daniel Schirner

**Nußloch**, Schillerschule, Raum 125, Dreikönigstr. 18, 3 Nachmittage

mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr, ab 6. November

Gebühr: 33,00 Euro

(inklusive 6,00 Euro für Material)

## Kreatives Gestalten

#### C21154

### Töpferkurs:

#### Thema Herbst (für Kinder ab 6)

Ihr erlernt verschiedene Grundtechniken des Töpfers und erlebt, wie aus einem Klumpen Ton ein Zier- oder Gebrauchsgegenstand wird. Beim Kneten und Modellieren könnt ihr die eigene Kreativität entdecken und weiterentwickeln. Die fertigen Teile können am Freitag, 15. November in der Schule abgeholt werden.

Leitung: Kristiane Sulzmann

**Malsch**, Grundschule, Werkraum, Schulstr. 4, 4 Nachmittage

freitags, 15:00 - 16:30 Uhr, ab 11. Oktober

Gebühr: 26,50 Euro

(zuzüglich ca. 8,00 Euro für Material)

#### C21186

### Töpferkurs: Herbst-/Weihnachtswerkstatt (für Kinder ab 6)

Ton ist weich und lässt sich wunderbar formen. Zum Thema Herbst können z. B. Tiere wie Igel gefertigt werden, oder unter Verwendung von Blättern, die in den Ton gedrückt werden, schöne Schalen oder auch eine Duftlampe. Auch das ein oder andere Weihnachtsgeschenk kann schon gestaltet werden.

Bitte mitbringen: Schürze oder altes Hemd und etwas zu trinken.

Bitte beachten: Den Kikusch-Raum der Schillerschule finden Sie von der Dreikönigstraße aus am linken Ende des Schulgebäudes. Nutzen Sie die Außentreppe zum Kellergeschoss.



- Komfortreisebusse in Größen von 30 bis 58 Sitzplätzen
- Geschultes, erfahrenes und freundliches Fahrpersonal
- Individuelle Fahrtgestaltung mit Rahmenprogramm
- Reservierungen von Hotels, Restaurants, Stadtführungen etc.

### „Fahr mit“ Hoffmann Reisen GmbH

Unterm Sand 20  
69181 Leimen-St. Ilgen

Tel. 06224 – 55656

Fax 06224 – 55663

info@hoffmann.reisen

www.hoffmann.reisen

Leitung: Karin Odenwald-Pfann

**Nußloch**, Schillerschule, KIKUSCH-Raum,  
Dreikönigstr. 18  
Samstag, 19. Oktober, 9:30 - 11:45 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro  
(zuzüglich ca. 4,00 Euro für Material)

C21206



### Kerzen aus Bienenwachs selbstgemacht (für Kinder ab 6)

Wer möchte die Adventszeit mit allen Sinnen erleben? Wir tauchen zusammen in die friedliche Atmosphäre des Kerzenziehens ein. Gemeinsam werden wir beobachten, riechen und fühlen, wie die duftende Bienenwachskerze mit jedem Eintauchen in das warme Wachs größer wird. Mit ein bisschen Geduld und viel Freude kann jedes Kind sein duftendes Kunstwerk mit nach Hause nehmen. Die Kinder erfahren auch etwas aus dem Leben der Bienen und über die Wachsgewinnung.

Bitte beachten: Den KiKusch-Raum der Schillerschule finden Sie von der Dreikönigstraße aus am linken Ende des Schulgebäudes. Nutzen Sie die Außentreppe zum Kellergeschoss.

Leitung: Riccarda Luksza

**Nußloch**, Schillerschule, KIKUSCH-Raum,  
Dreikönigstr. 18  
Samstag, 23. November, 10:30 - 12:45 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro  
(inklusive 5,00 Euro für Material)

## Textiles Gestalten und Nähen

C23451



### Wichtel filzen (für Kinder ab 7)

In diesem Kurs filzen wir niedliche Wichtel. Die Filzwichtel freuen sich schon, bei dir weihnachtliche Stimmung zu verbreiten.

Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher.

Leitung: Simone Müller

**Waldorf**, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG,  
Hauptstr. 19  
Donnerstag, 28. November, 15:30 - 17:30 Uhr  
Gebühr: 16,50 Euro  
(inklusive 4,00 Euro für Material)

C23453



### Tannen filzen (für Kinder ab 7)

In diesem Kurs filzen wir in der Nassfilztechnik eine wunderschöne Tanne. Ob grün, grau oder weiß, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. In das Innere der Tanne kann ein LED Teelicht gestellt werden, somit verbreitet sich eine schöne weihnachtliche Stimmung.

Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher

Leitung: Simone Müller

**Dielheim**, Leimbachtalschule, BK-Raum,  
Pestalozzistr. 11  
Donnerstag, 21. November, 16:00 - 18:00 Uhr  
Gebühr: 16,50 Euro  
(inklusive 4,00 Euro für Material)

C24404

### Nähkurs – ein Rock aus Jersey (für Kinder von 11 - 13)

In diesem Einsteigerkurs entsteht dein Rock passend zu deiner Figur entweder mit viel Schwung oder auch gerade. Mini oder Knielang – du entscheidest und nähst mit uns deinen Lieblingsrock aus Jersey.

Nähbegeisterte Mädchen können in diesem Kurs gemeinsam nähen und nähen lernen.



Bitte mitbringen: Stoff, Schmitze, Bleistift, Lineal und eine Nähmaschine.

Leitung: Karin Saladin

**Malsch**, Grundschule, Zimmer 214, Schulstr. 4,  
4 Nachmittage  
dienstags, 18:00 - 20:30 Uhr, ab 5. November  
Gebühr: 65,00 Euro

## Tanzen und Ballett

### Tänzerische Früherziehung, spielerisches Ballett für Mädchen und Jungen

Dem kindlichen Konzentrationsvermögen gemäß werden in freier Abfolge folgende Themen durchlaufen: Rhythmusübungen, Bodengymnastik, leichte Schrittkombinationen, erste Grundformen des klassischen Balletts und des Jazztanzes sowie einfache Tänze.

Bitte mitbringen: Turn- oder Tanzkleidung, Gymnastikschläppchen oder Tanzschuhe (bitte keine festen Sportschuhe).

Bitte achten Sie auf eine korrekte Gruppeneinteilung bzw. Altersangabe – Sie tun Ihrem Kind keinen Gefallen, wenn es überfordert wird.

C25250

### Kinderballett (für Kinder ab 4)

Leitung: Anja Keller

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG,  
Ringstr. 1, 12 Nachmittage  
freitags, 15:15 - 16:00 Uhr, ab 20. September  
Gebühr: 38,50 Euro

C25270

### Kinderballett (für Kinder ab 6)

Leitung: Anja Keller

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG,  
Ringstr. 1, 12 Nachmittage  
freitags, 16:00 - 16:45 Uhr, ab 20. September  
Gebühr: 38,50 Euro

C25320

### Kindertanz (für Kinder ab 4)

Leitung: Anja Keller

**Wiesloch**, Gerbersruherschule, Gymnastikhalle,  
Gerbersruhstr. 18, 12 Nachmittage  
dienstags, 16:15 - 17:00 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 38,50 Euro

C25330

### Kindertanz (für Kinder ab 6)

Leitung: Anja Keller

**Wiesloch**, Gerbersruherschule, Gymnastikhalle,  
Gerbersruhstr. 18, 12 Nachmittage  
dienstags, 17:00 - 17:45 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 38,50 Euro

C25348

### Kindertanz (für Kinder ab 4)

Leitung: Anja Keller

**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG,  
Hauptstr. 141/Ecke Wingertstr.,  
12 Nachmittage  
mittwochs, 14:45 - 15:30 Uhr,  
ab 18. September  
Gebühr: 38,50 Euro

C25358

### Kindertanz (für Kinder ab 6)

Schwerpunkt: ausdrucksvolle, darstellerische Tänze mit leichter Choreographie

Leitung: Anja Keller

**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG,  
Hauptstr. 141/Ecke Wingertstr.,  
12 Nachmittage  
mittwochs, 15:30 - 16:15 Uhr,  
ab 18. September  
Gebühr: 38,50 Euro

C25368

### Jazz-Ballett (für Kinder ab 10)

Schwerpunkt: ausdrucksvolle, darstellerische Tänze mit leichter Choreographie – Jazz- und Steptanzschritte kommen hinzu.

Mehr Sprachen:  
Mehr Wir.



Wer die Vielfalt der Sprachen schätzt,  
schätzt die Vielfalt der Menschen.

Wer die Vielfalt der Sprachen schätzt,  
liebt die Vielfalt der Menschen.



Leitung: Anja Keller  
**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG,  
 Hauptstr. 141/Ecke Wingerstr.,  
 12 Nachmittage  
 mittwochs, 16:15 - 17:00 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 38,50 Euro

#### C25378

### Jazz-Ballett und Spitzentanz (für Jugendliche ab 13)

Schwerpunkt: ausdrucksvolle, darstellerische Tänze mit Choreographie – Jazz- und Steppentanzschritte sowie Elemente aus dem Spitzentanz kommen hinzu.

Leitung: Anja Keller  
**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG,  
 Hauptstr. 141/Ecke Wingerstr.,  
 12 Nachmittage  
 mittwochs, 17:00 - 17:45 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 38,50 Euro

#### C25421

### Move & Dance (für Kids & Teens von 10 - 14)

In diesem Kurs erwartest du ein Training zu Musik aus den aktuellen Musikcharts oder zu Songs aus bekannten Musicals.

Im ersten Teil der Stunde werden in freier Abfolge folgende Themen durchlaufen: Körperhaltung, Gleichgewicht, Flexibilität, Rumpfübungen, Kraft, Koordination, Rhythmik, Ausdauer, Sprungkraft. In diesem Teil wirst du dein Körper- und Rhythmusgefühl ebenso wie deine Beweglichkeit verbessern.

Im zweiten Teil der Stunde wirst du je nach Songauswahl und Kurszusammensetzung coole und fließende Bewegungen sowie Ausdruck im Rahmen verschiedenartiger Choreografien lernen. Bis zum jeweiligen Kursende wirst du mindestens eine neue Choreografie gelernt haben.

Erste Tanzerfahrung ist für diesen Kurs erwünscht.

Bitte mitbringen: Turn- oder Tanzkleidung, Gymnastikschläppchen oder weiche Tanzschuhe (bitte keine festen Sportschuhe und keine Gummisohle), Wasserflasche und Handtuch.

Leitung: Nicole Schilling  
**Walldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG,  
 Hauptstr. 19, 12 Nachmittage  
 freitags, 16:30 - 18:00 Uhr, ab 27. September  
 Gebühr: 77,00 Euro

#### C25441

### Bollywood-Tanz (für Kinder von 7 - 10)

Bollywood-Tanz ist pure Lebensfreude. Viele verschiedene Tanzstile haben die Tanzrichtung beeinflusst: Vor allem Modern Dance und Hip-Hop, aber auch Elemente des Orientalischen Tanzes. Die Basis des Bollywood Dance besteht aus den klassisch indischen Tänzen und indischer Folklore.

In unserem Bollywood-Tanzkurs zeigen wir dir die typischen Handbewegungen, Gesten und Sprünge. An jeweils einem Nachmittag lernen wir eine Choreographie eines bekannten indischen Liedes, hierbei wechseln wir regelmäßig zwischen klassischen und modernen Tänzen ab.

Leitung: Shanti Sengeeran  
**Walldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG,  
 Hauptstr. 19, 10 Nachmittage  
 mittwochs, 15:00 - 16:00 Uhr, ab 6. November  
 Gebühr: 43,00 Euro

### Dance-Kids (für Kinder von 3 - 5)

In diesem Kurs gehen die Kinder auf eine Entdeckungsreise in die Welt des Tanzes. Bewegungsfreude, Fantasie, Spiel und Spaß sind dabei wesentliche Elemente. Mit dem Einsatz kindgerechter Musik wird Raum für Kreativität geschaffen und gezielt Haltung und Bewegungsfähigkeit trainiert.

Bitte mitbringen: bequeme Sport- oder Tanzkleidung, Gymnastikschläppchen und ein Getränk.

#### C25447

Leitung: Katharina Koch  
**Rauenberg**, Große Mannaberghalle,  
 Vereinsraum, Dambach-la-Ville-Str.,  
 10 Nachmittage  
 freitags, 16:00 - 17:00 Uhr, ab 20. September  
 Gebühr: 43,00 Euro

#### C25457

Leitung: Katharina Koch  
**Rauenberg**, Große Mannaberghalle,  
 Vereinsraum, Dambach-la-Ville-Str.,  
 10 Nachmittage  
 freitags, 15:00 - 16:00 Uhr, ab 20. September  
 Gebühr: 43,00 Euro

#### C25467

### Dance-Kids (für Kinder von 6 - 12)

In dieser Altersgruppe werden auch Hip-Hop-Elemente in die Choreografie mit eingebaut. Am Ende des Kurses werden die Kinder einen Tanz aufführen.

Bitte mitbringen: bequeme Sport- oder Tanzkleidung, Gymnastikschläppchen und ein Getränk.

Leitung: Katharina Koch  
**Rauenberg**, Große Mannaberghalle,  
 Vereinsraum, Dambach-la-Ville-Str.,  
 10 Nachmittage  
 freitags, 17:00 - 18:00 Uhr, ab 20. September  
 Gebühr: 43,00 Euro

#### C25489

### Spielerischer Kindertanz (für Kinder von 4 - 6)

Durch vielfältige Tanz-, Sing- und Bewegungsspiele zum Thema „Eine Reise durch Europa“ sammeln die Kinder vielseitige Bewegungserfahrungen, schulen spielerisch ihr Rhythmus- und Körpergefühl und erweitern ihr Sprachvermögen. Die Tanzeinheiten bestehen aus freien, darstellerischen Formen, kleinen Tänzen mit festgelegten Schrittfolgen und Bewegungsformen mit alltäglichen Handgeräten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Gymnastikschläppchen und Getränk.

Leitung: Ulrike Keßler  
**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule,  
 Walldorfer Str. 7, Raum O 6, 12 Nachmittage  
 donnerstags, 16:15 - 17:00 Uhr, ab 17. Oktober  
 Gebühr: 38,50 Euro

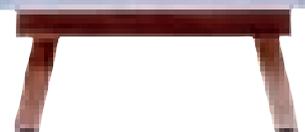


### Die vier Mütter des Grundgesetzes

In der Ausstellung werden Lebensbilder von Frieda Nadig, Elisabeth Selbert, Helene Weber und Helene Wessel gezeigt – den vier weiblichen Mitgliedern des Parlamentarischen Rates.

Sie erkämpften mit Art. 3, Abs. 2 – „Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“ – die Verankerung der Gleichberechtigung im Grundgesetz.

Ausstellung vom 20.09 – 12.10.2019 im  
 vhs-Zentrum in der Ringstr. 1 in 69168 Wiesloch



**Ballett für Kinder und Jugendliche in Wiesloch-Schatthausen**

Bitte berücksichtigen: Teilweise sind diese Kurse bereits in feste, leistungshomogene Gruppen eingeteilt – deshalb sollte bei einer Neuanmeldung unbedingt mit der vhs-Geschäftsstelle, Tel. 06222/9296-0 oder mit Frau Lerchbaumer persönlich Rücksprache genommen werden (Tel. 06223/1260, erreichbar zwischen 11:00 und 12:00 Uhr). Je nach Altersstufe durchlaufen die Kinder die Bereiche:

1. Klassisches Ballett und Pantomimen-Spiel (Mimik und Gestik)
2. Bodengymnastik
3. Spitzentanz
4. Jazztanz
5. Steptanz

Wichtige Elemente der Tanzerziehung sind neben den vorgegebenen Grundübungen und Grundfiguren vor allem die Rhythmikschulung und die Improvisation, wobei durch entsprechende Musikauswahl den Schülern auch Wissen über klassische Musikstücke und deren Komponisten vermittelt wird. In allen Gruppen können Teilnehmer/innen neu aufgenommen werden.

Die Gebühren für 14 Unterrichtsstunden richten sich nach der Gruppengröße:

- 10 und mehr Teilnehmer/innen: 56,00 Euro
- 7 - 9 Teilnehmer/innen: 61,00 Euro
- 5 - 6 Teilnehmer/innen: 82,00 Euro



**Kochen und Backen**

**C30535**

**Kleine Hobbyköche – Weihnachtsgeschenke aus der Küche (für Kinder ab 7)**

Selbstgemachte Geschenke sind immer eine besondere Idee und kommen von Herzen und Geschenke aus der Küche schmecken auch noch lecker dazu.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch und Schürze.

Leitung: Margit Schmidt

**Mühlhausen**, Kraichgauschule, Küche, Schulstr. 32

Samstag, 30. November, 10:30 - 13:30 Uhr

Gebühr: 18,00 Euro

(inklusive 5,00 Euro für Lebensmittel)



Gleichgewicht und Harmonie zu erleben und zu stärken.

Kursort ist nicht barrierefrei.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und eine Decke.

Leitung: Bärbel Meimbresse

**Dielheim**, Rathaus-Nebengebäude DG,

Hauptstr. 37, 8 Nachmittage

dienstags, 16:00 - 17:15 Uhr, ab 8. Oktober

Gebühr: 56,00 Euro

**C25542**

**Ballett – Anfänger (für Kinder ab 4)**

Leitung: Ulrike Lerchbaumer

**Wiesloch**, OT Schatthausen, Grundschule,

Ortsstr. 6, 14 Nachmittage

samstags, 13:45 - 14:30 Uhr, ab 28. September

Gebühr: 56,00 Euro

(abhängig von der Gruppengröße)

**C25512**

**Ballett – Fortgeschrittene (für Kinder von 8 - 12)**

Leitung: Ulrike Lerchbaumer

**Wiesloch**, OT Schatthausen, Grundschule,

Ortsstr. 6, 14 Nachmittage

samstags, 12:15 - 13:00 Uhr, ab 28. September

Gebühr: 56,00 Euro

(abhängig von der Gruppengröße)

**C25532**

**Ballett mit Spitzentanz (für Jugendliche ab 14)**

Leitung: Ulrike Lerchbaumer

**Wiesloch**, OT Schatthausen, Grundschule,

Ortsstr. 6, 14 Nachmittage

samstags, 13:00 - 13:45 Uhr, ab 28. September

Gebühr: 56,00 Euro

(abhängig von der Gruppengröße)

**C30616**

**Kochtreff für kleine Hobbyköche im Herbst (für Kinder von 7 - 10)**

Wir feiern ein Kartoffelfest und kochen unsere Lieblingskartoffelgerichte!

Bitte mitbringen: Getränk und Schürze.

Leitung: Margit Schmidt

**Nußloch**, Schillerschule, Küche,

Dreikönigstr. 18

Samstag, 12. Oktober, 10:30 - 13:30 Uhr

Gebühr: 18,00 Euro

(inklusive 5,00 Euro für Lebensmittel)



**Entspannung und Bewegung**

**C31203**

**Spiel & Spaß mit Yoga (für Kinder von 8 - 11)**

Auf spielerische Art lernen die Kinder Körperübungen und Entspannung. Sanfte Bewegungen, Meditations- und Atemübungen ermöglichen es schon den Jüngsten in einer Atmosphäre der Geborgenheit ihren Körper in

**C31240**

**Teenie Thai Yoga Stunde (von 10 - 15)**

Yoga kann dir helfen, wieder standhafter zu werden, den Boden unter den Füßen zu spüren und deinen oft belastenden Alltag cooler anzugehen und auf entspannte Weise deinen Körper zu trainieren.

Du lernst den Sonnengruß und verschiedene ASANAS-Yoga Haltungen kennen. Mit Elementen aus dem Yoga, die dir tiefe Entspannung schenken, rundet sich die Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und eine Decke.

Leitung: Bärbel Meimbresse

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG,

Ringstr. 1, 8 Nachmittage

montags, 16:00 - 17:15 Uhr, ab 16. September

Gebühr: 56,00 Euro

**Sie haben keine Zeit, regelmäßig einen Kurs zu besuchen? Sie wollen in kurzer Zeit eine Fremdsprache neu erlernen oder auffrischen?**

Mit einem maßgeschneiderten Einzelunterricht lernen Sie in Ihrem Tempo und sind zeitlich flexibel.

**Kontaktieren Sie bitte:**

**Monika Schulz**

**unter der Tel.-Nr. 06222/9296-21**

Sie würden gern einen vhs Kurs besuchen, Ihre finanzielle Situation lässt das im Moment aber nicht zu? Sprechen Sie mit uns. Wir versuchen eine Lösung zu finden.

**Mail: feuchter@vhs-sb.de**  
oder **Tel. 06222 9296-20**

## Schwimmen lernen

### Erfahrungen mit dem Erlebnisraum „WASSER“ und Erlernen von verschiedenen Schwimmtechniken

→ Siehe auch Kleinkinderschwimmen ab 1 Jahr sowie „AquaKids“ – Schwimmen für Eltern und Kind von 3 - 4 Jahren im Bereich vhs-Familientreff.

**Alter der Kinder beim Schwimmenlernen: 5 - 9 Jahre (außer AquaKids ab 4 Jahren) und Mindestgröße: 1,10 m, da die Wassertiefe ca. 85 cm beträgt.**

Alle Kinderschwimmkurse werden mit einer Teilnehmerzahl zwischen fünf und zehn Kindern durchgeführt! Nach dem ersten Kurstag kann aufgrund der Vorerfahrungen des Kindes eine Neueinteilung der Gruppenzugehörigkeit erfolgen.

In der Regel wird in unseren Schwimmkursen am Ende die Abnahme eines Kinderschwimmabzeichens angeboten – die Kosten hierfür sind nicht in der Kursgebühr enthalten!

### Schwimmkurse in Baiertal

→ Bitte beachten Sie unbedingt unsere neuen Teilnahmebedingungen – LINK unter: [https://www.vhs-sb.de/fileadmin/user\\_upload/vhssb-merkblatt-schwimmkurse-2018.pdf](https://www.vhs-sb.de/fileadmin/user_upload/vhssb-merkblatt-schwimmkurse-2018.pdf)

Die Kursgebühren richten sich nach Teilnehmerzahl und Unterrichtseinheiten und können daher variieren!

**HINWEIS:** Die Hygienevorschriften der Schule gelten sowohl für die Schwimmkinder als auch für deren Eltern:

- Bitte betreten Sie die Nassräume (Umkleideraum, Duschvorraum und Bad) nur barfuß oder mit Badeschuhen!

#### C33022

### Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)

Dieser Kurs soll Kindern die Scheu vor dem Wasser nehmen und Grundlagen für erste Schwimmübungen bilden. Es besteht die Möglichkeit, ein Swim-Star-Abzeichen des DSV abzulegen (ca. 3,00 Euro).

Bitte mitbringen: Badeschuhe und Schwimmbrille (falls vorhanden).

Leitung: Marion Schmidt

**Wiesloch**, OT Baiertal, Pestalozzischule, Lehrschwimmbecken, Schulstr. 1, 10 Nachmittage freitags, 14:30 - 15:15 Uhr, ab 20. September  
Gebühr: 45,00 Euro

#### C33032

### Kinderschwimmkurs (mit Vorkenntnissen ab 5)

Für Kinder, die sich im Wasser wohlfühlen und keine Angst vor dem Untertauchen haben. Spielerisch lernen die Kinder, sich vielseitig im Wasser zu bewegen und fortzubewegen. Sicherheit und Spaß im und unter Wasser. Es besteht die Möglichkeit, ein Swim-Star-Abzeichen des DSV abzulegen (ca. 3,00 Euro).

Bitte mitbringen: Badeschuhe und Schwimmbrille (falls vorhanden).



Leitung: Marion Schmidt

**Wiesloch**, OT Baiertal, Pestalozzischule, Lehrschwimmbecken, Schulstr. 1, 10 Nachmittage freitags, 15:20 - 16:05 Uhr, ab 20. September  
Gebühr: 40,00 Euro

#### C33042

### Kinderschwimmkurs (mit guten Vorkenntnissen ab 5)

Für Kinder, die bereits drei bis fünf Schwimmzüge ohne fremde Hilfe schwimmen können, bietet dieser Kurs Gelegenheit, ihre Kenntnisse zu festigen und zu verbessern. Die Grundlagen für die Schwimmstile Kraul, Rücken und Brust werden gelegt.

Es besteht die Möglichkeit, ein Swim-Star-Abzeichen des DSV abzulegen (ca. 3,00 Euro).

Bitte mitbringen: Badeschuhe und Schwimmbrille (falls vorhanden).

Leitung: Marion Schmidt

**Wiesloch**, OT Baiertal, Pestalozzischule, Lehrschwimmbecken, Schulstr. 1, 10 Nachmittage freitags, 16:10 - 16:55 Uhr, ab 20. September  
Gebühr: 40,00 Euro

#### C33102

### Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)

Dieser Kurs soll Kindern ohne Vorkenntnisse die Scheu vor dem Wasser nehmen und Grundlage für erste Schwimmübungen bilden.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, falls vorhanden.

Leitung: Günter Immenroth

**Wiesloch**, OT Baiertal, Pestalozzischule, Lehrschwimmbecken, Schulstr. 1, 10 Nachmittage dienstags, 17:00 - 17:45 Uhr, ab 24. September  
Gebühr: 45,00 Euro

#### C33112

### Kinderschwimmkurs (mit Vorkenntnissen ab 5)

Dieser Kurs soll Kindern, die bereits Schwimmbewegungen in guter Grobform ausführen können, Gelegenheit geben, ihre Kenntnisse zu verbessern und zu festigen.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, falls vorhanden.

Leitung: Günter Immenroth

**Wiesloch**, OT Baiertal, Pestalozzischule, Lehrschwimmbecken, Schulstr. 1, 10 Nachmittage dienstags, 17:50 - 18:35 Uhr, ab 24. September  
Gebühr: 45,00 Euro

#### C33202

### Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5) – Gruppe 1

Dieser Kurs soll Kindern ohne Vorkenntnisse die Scheu vor dem Wasser nehmen und Grundlage für erste Schwimmübungen bilden.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, falls vorhanden.

Leitung: Hans-Jürgen Halm

**Wiesloch**, OT Baiertal, Pestalozzischule, Lehrschwimmbecken, Schulstr. 1, 12 Nachmittage donnerstags, 14:45 - 15:30 Uhr, ab 19. September  
Gebühr: 54,00 Euro

#### C33222

### Kinderschwimmkurs (mit Vorkenntnissen ab 5) – Gruppe 2

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, falls vorhanden.

Leitung: Hans-Jürgen Halm

**Wiesloch**, OT Baiertal, Pestalozzischule, Lehrschwimmbecken, Schulstr. 1, 12 Nachmittage donnerstags, 15:30 - 16:15 Uhr, ab 19. September  
Gebühr: 48,00 Euro

#### C33242

### Kinderschwimmkurs (mit Vorkenntnissen ab 5) – Gruppe 3

Dieser Kurs soll Kindern, die bereits Schwimmbewegungen in guter Grobform ausführen können, Gelegenheit geben, ihre Kenntnisse zu verbessern und zu festigen.

Bitte mitbringen: Schwimmbrille, falls vorhanden.

Leitung: Hans-Jürgen Halm

**Wiesloch**, OT Baiertal, Pestalozzischule, Lehrschwimmbecken, Schulstr. 1, 12 Nachmittage donnerstags, 16:15 - 17:00 Uhr, ab 19. September  
Gebühr: 48,00 Euro

**C33262**

**Kinderschwimmkurs (für Fortgeschrittene ab 5) – Gruppe 4**

Für Kinder mit guten Vorkenntnissen. Die vorhandenen Techniken werden gefestigt. Der Kurs ist vorzugsweise für Kinder, die bereits einen Schwimmkurs besucht haben und dient zur Vorbereitung für das Schwimmbzeichen „Seepferdchen“.

Leitung: Hans-Jürgen Halm

**Wiesloch, OT Baiertal, Pestalozzischule, Lehrschwimmbecken, Schulstr. 1, 12 Nachmittage donnerstags, 17:00 - 17:45 Uhr, ab 19. September**  
Gebühr: 48,00 Euro

**Schwimmkurse in Dielheim**

→ Bitte beachten Sie unbedingt unsere neuen Teilnahmebedingungen – LINK unter: [https://www.vhs-sb.de/fileadmin/user\\_upload/vhssb-merkblatt-schwimmkurse-2018.pdf](https://www.vhs-sb.de/fileadmin/user_upload/vhssb-merkblatt-schwimmkurse-2018.pdf)

Die Kursgebühren richten sich nach Teilnehmerzahl und Unterrichtseinheiten und können daher variieren!

**HINWEIS:**

Die Kinder sollen mindestens 5 Jahre alt und 1,10 m groß sein.

**C33303**

**Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)**

Inhalt des Kurses: Erlernen des angstfreien Tauchens, Springens und Bewegens im Wasser.

Leitung: Eva-Maria Zimmer

**Dielheim, Leimbachtalschule, Lehrschwimmbecken, Pestalozzistraße 30, 10 Nachmittage mittwochs, 16:00 - 16:45 Uhr, ab 18. September**  
Gebühr: 45,00 Euro

**C33313**

**Kinderschwimmkurs (mit geringen/mittleren Vorkenntnissen ab 5)**

Für Kinder, die bereits drei bis fünf Schwimmzüge ohne fremde Hilfe schwimmen können, bietet dieser Kurs Gelegenheit, ihre Kenntnisse zu festigen und zu verbessern. Es besteht auch die Gelegenheit zur Abnahme des „Seepferdchens“.

Leitung: Eva-Maria Zimmer

**Dielheim, Leimbachtalschule, Lehrschwimmbecken, Pestalozzistraße 30, 10 Nachmittage mittwochs, 16:45 - 17:30 Uhr, ab 18. September**  
Gebühr: 40,00 Euro

**C33323**

**Kinderschwimmkurs (Vertiefung nach dem Seepferdchen)**

Nach dem „Seepferdchen“ lernt ihr die Grobformen verschiedener Schwimmarten und macht Übungen zum Kopfsprung.

Leitung: Eva-Maria Zimmer

**Dielheim, Leimbachtalschule, Lehrschwimmbecken, Pestalozzistraße 30, 10 Nachmittage mittwochs, 17:30 - 18:15 Uhr, ab 18. September**  
Gebühr: 40,00 Euro

**C33403**

**Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)**

Inhalt des Kurses: Erlernen des angstfreien Tauchens, Springens und Bewegens im Wasser.

Leitung: Martin Schmidt

**Dielheim, Leimbachtalschule, Lehrschwimmbecken, Pestalozzistraße 30, 10 Nachmittage donnerstags, 15:30 - 16:15 Uhr, ab 19. September**  
Gebühr: 45,00 Euro

**C33413**

**Kinderschwimmkurs (mit mittleren/guten Vorkenntnissen ab 5)**

Für Kinder, die bereits drei bis fünf Schwimmzüge ohne fremde Hilfe schwimmen können, bietet dieser Kurs Gelegenheit, ihre Kenntnisse zu festigen und zu verbessern. Es besteht auch die Gelegenheit zur Abnahme des „Seepferdchens“.

Leitung: Martin Schmidt

**Dielheim, Leimbachtalschule, Lehrschwimmbecken, Pestalozzistraße 30, 10 Nachmittage donnerstags, 16:15 - 17:00 Uhr, ab 19. September**  
Gebühr: 40,00 Euro

**C33423**

**Kinderschwimmkurs (Vertiefung nach dem Seepferdchen)**

Nach dem „Seepferdchen“ lernt ihr die Grobformen verschiedener Schwimmarten und macht Übungen zum Kopfsprung.

Leitung: Martin Schmidt

**Dielheim, Leimbachtalschule, Lehrschwimmbecken, Pestalozzistraße 30, 10 Nachmittage donnerstags, 17:00 - 17:45 Uhr, ab 19. September**  
Gebühr: 40,00 Euro

**C33503**

**Kinderschwimmkurs (mit mittleren/guten Vorkenntnissen ab 5)**

Inhalt des Kurses: Erlernen des angstfreien Tauchens, Springens und Bewegens im Wasser.

Leitung: Günter Immenroth

**Dielheim, Leimbachtalschule, Lehrschwimmbecken, Pestalozzistraße 30, 10 Nachmittage freitags, 15:15 - 16:00 Uhr, ab 20. September**  
Gebühr: 45,00 Euro

**Kinderschwimmkurs (Schwimmtraining für unsichere Schwimmer ab 5)**

Für Kinder, die bereits drei bis fünf Schwimmzüge ohne fremde Hilfe schwimmen können, bietet dieser Kurs Gelegenheit, ihre Kenntnisse zu festigen und zu verbessern. Es besteht auch die Gelegenheit zur Abnahme des „Seepferdchens“.

**C33513**

Leitung: Günter Immenroth

**Dielheim, Leimbachtalschule, Lehrschwimmbecken, Pestalozzistraße 30, 10 Nachmittage freitags, 16:00 - 16:45 Uhr, ab 20. September**  
Gebühr: 45,00 Euro

**C33523**

Leitung: Günter Immenroth

**Dielheim, Leimbachtalschule, Lehrschwimmbecken, Pestalozzistraße 30, 10 Nachmittage freitags, 16:45 - 17:30 Uhr, ab 20. September**  
Gebühr: 45,00 Euro

**C33533**

**Kinderschwimmkurs (Vertiefung nach dem Seepferdchen)**

Leitung: Günter Immenroth

**Dielheim, Leimbachtalschule, Lehrschwimmbecken, Pestalozzistraße 30, 10 Nachmittage freitags, 17:30 - 18:15 Uhr, ab 20. September**  
Gebühr: 40,00 Euro

**Schwimmkurse in Malsch**

→ Bitte beachten Sie unbedingt unsere neuen Teilnahmebedingungen – LINK unter: [https://www.vhs-sb.de/fileadmin/user\\_upload/vhssb-merkblatt-schwimmkurse-2018.pdf](https://www.vhs-sb.de/fileadmin/user_upload/vhssb-merkblatt-schwimmkurse-2018.pdf)

Die Kursgebühren richten sich nach Teilnehmerzahl und Unterrichtseinheiten und können daher variieren!

In der Gebühr ist die Schwimmbadmiete enthalten.

**HINWEIS:**

Die Kinder sollten 5 Jahre alt und mindestens 1,10 m groß sein. Die Wassertemperatur beträgt ca. 27° C.



**Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)**

Dieser Kurs soll Kindern ohne Vorkenntnisse zunächst die Grundlagen für erste Schwimmübungen vermitteln.

**C34404**

Leitung: Hans-Jürgen Halm

**Malsch**, Grundschule, Schwimmbad,

Schulstr. 4, 10 Nachmittage

dienstags, 14:30 - 15:15 Uhr, ab 17. September

Gebühr: 65,00 Euro

(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**C34414**

Leitung: Hans-Jürgen Halm

**Malsch**, Grundschule, Schwimmbad,

Schulstr. 4, 10 Nachmittage

dienstags, 15:15 - 16:00 Uhr, ab 17. September

Gebühr: 65,00 Euro

(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**C34424****Kinderschwimmkurs (mit mittleren Vorkenntnissen ab 5)**

Die Kinder sollten bereits zwei bis drei Schwimmzüge in Grobform schwimmen können.

Leitung: Hans-Jürgen Halm

**Malsch**, Grundschule, Schwimmbad,

Schulstr. 4, 10 Nachmittage

dienstags, 16:00 - 16:45 Uhr, ab 17. September

Gebühr: 65,00 Euro

(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**C34434****Kinderschwimmkurs (für Fortgeschrittene ab 5)**

Für Kinder mit guten Vorkenntnissen. Die vorhandenen Techniken werden gefestigt. Der Kurs ist vorzugsweise für Kinder geeignet, die bereits einen Schwimmkurs besucht haben und dient zur Vorbereitung auf das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“.

Leitung: Hans-Jürgen Halm

**Malsch**, Grundschule, Schwimmbad,

Schulstr. 4, 10 Nachmittage

dienstags, 16:45 - 17:30 Uhr, ab 17. September

Gebühr: 55,00 Euro

(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**C34534****Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)**

Dieser Kurs soll Kindern ohne Vorkenntnisse zunächst die Grundlagen für erste Schwimmübungen vermitteln.

Leitung: Hans-Jürgen Halm

**Malsch**, Grundschule, Schwimmbad,

Schulstr. 4, 10 Nachmittage

freitags, 15:00 - 15:45 Uhr, ab 20. September

Gebühr: 65,00 Euro

(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**Kinderschwimmkurs (mit mittleren Vorkenntnissen ab 5)**

Die Kinder sollten bereits zwei bis drei Schwimmzüge in Grobform schwimmen.

**C34544**

Leitung: Hans-Jürgen Halm

**Malsch**, Grundschule, Schwimmbad,

Schulstr. 4, 10 Nachmittage

freitags, 15:45 - 16:30 Uhr, ab 20. September

Gebühr: 65,00 Euro

(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**C34554**

Leitung: Hans-Jürgen Halm

**Malsch**, Grundschule, Schwimmbad,

Schulstr. 4, 10 Nachmittage

freitags, 16:30 - 17:15 Uhr, ab 20. September

Gebühr: 65,00 Euro

(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**C34564****Kinderschwimmkurs (für Fortgeschrittene ab 5)**

Für Kinder mit guten Vorkenntnissen. Die vorhandenen Techniken werden gefestigt. Der Kurs ist vorzugsweise für Kinder geeignet, die bereits einen Schwimmkurs besucht haben und dient zur Vorbereitung für das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“.

Leitung: Hans-Jürgen Halm

**Malsch**, Grundschule, Schwimmbad,

Schulstr. 4, 10 Nachmittage

freitags, 17:15 - 18:00 Uhr, ab 20. September

Gebühr: 55,00 Euro

(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**C34674****Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)**

Dieser Kurs soll Kindern ohne Vorkenntnisse zunächst die Scheu vor dem nassen Element nehmen und Grundlagen für erste Schwimmübungen bilden.

Bitte mitbringen: Badeschuhe und Schwimmbrille (falls vorhanden).

Leitung: Sascha Buse

**Malsch**, Grundschule, Schwimmbad,

Schulstr. 4, 10 Nachmittage

montags, 16:30 - 17:15 Uhr, ab 23. September

Gebühr: 65,00 Euro

(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**C34684****Kinderschwimmkurs (mit mittleren bis guten Vorkenntnissen ab 5)**

Kindern, die bereits 3 bis 5 Schwimmzüge ohne fremde Hilfe beherrschen, bietet dieser Kurs Gelegenheit, ihre Kenntnisse zu festigen und zu verbessern.

Bitte mitbringen: Badeschuhe und Schwimmbrille (falls vorhanden).

Leitung: Sascha Buse

**Malsch**, Grundschule, Schwimmbad,

Schulstr. 4, 10 Nachmittage

montags, 17:15 - 18:00 Uhr, ab 23. September

Gebühr: 65,00 Euro

(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**C34694****Kinderschwimmkurs (Vertiefung nach dem Seepferdchen)**

Nach dem „Seepferdchen“ lernt ihr die Grobformen verschiedener Schwimmarten und macht Übungen zum Kopfsprung.

Leitung: Sascha Buse

**Malsch**, Grundschule, Schwimmbad,

Schulstr. 4, 10 Nachmittage

montags, 18:00 - 18:45 Uhr, ab 23. September

Gebühr: 55,00 Euro

(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung)**

Eine gute Nachricht für Arbeitssuchende mit Bildungsgutscheinen:

**Kommen Sie zur vhs Südliche Bergstraße e.V. – Ihr AZAV zertifizierter Weiterbildungsträger vor Ort. Empfänger\*innen von Arbeitslosengeld I und II erhalten auf Antrag einen Bildungsgutschein für nach AZAV zertifizierte Maßnahmen, den sie für die berufliche Weiterbildung einsetzen können (insbesondere für Bewerbungscoachings). Nutzen Sie Ihre Chancen!**

**Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Dr. Annette Feuchter, feuchter@vhs-sb.de, Tel. 06222 92 96 20**

**Schwimmkurse in Mühlhausen-Rettigheim**

→ Bitte beachten Sie unbedingt unsere neuen Teilnahmebedingungen – LINK unter: [https://www.vhs-sb.de/fileadmin/user\\_upload/vhssb-merkblatt-schwimmkurse-2018.pdf](https://www.vhs-sb.de/fileadmin/user_upload/vhssb-merkblatt-schwimmkurse-2018.pdf)

Die Kursgebühren richten sich nach Teilnehmerzahl und Unterrichtseinheiten und können daher variieren! In der Gebühr sind die Kosten für die Reinigung enthalten.

**HINWEIS:** Die Kinder sollten je nach Kurs mindestens 5 Jahre alt sein und 1,10 m groß sein. Die Wassertemperatur beträgt ca. 27° C.

**Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)**

Inhalt des Kurses ist das Erlernen des Schwimmens. Dieser Kurs eignet sich für absolute Anfänger, d. h. Kinder, die noch keinen Anfängerschwimmkurs besucht haben, oder für Kinder, die eventuell bereits einen Aqua-Kids Kurs besucht haben und die keine Angst vor dem Element Wasser haben. Für die Kinder sollte ins Wasser springen und tauchen kein Problem sein.

Bitte mitbringen: Bademantel, Handtuch, Badeschuhe und Duschgel.

**C35515**

Leitung: Susanne Eckert  
**Mühlhausen, OT Rettigheim, Grundschule, Schwimmhalle, Gartenstr. 26, 12 Nachmittage**  
dienstags, 15:15 - 16:00 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 54,00 Euro

**C35525**

Leitung: Susanne Eckert  
**Mühlhausen, OT Rettigheim, Grundschule, Schwimmhalle, Gartenstr. 26, 12 Nachmittage**  
dienstags, 16:45 - 17:30 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 54,00 Euro

**C35535**

**Kinderschwimmkurs (für Anfänger mit Vorkenntnissen ab 5)**  
Inhalt des Kurses: Dieser Kurs eignet sich für Kinder, die bereits einen Schwimmkurs besucht haben oder schon etwas schwimmen können. Die Kinder sollten ins Wasser springen und tauchen können.  
Bitte mitbringen: Bademantel, Handtuch, Badeschuhe und Duschgel.  
Leitung: Susanne Eckert  
**Mühlhausen, OT Rettigheim, Grundschule, Schwimmhalle, Gartenstr. 26, 12 Nachmittage**  
dienstags, 17:30 - 18:15 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 54,00 Euro

**Schwimmkurse in Nußloch**

→ Bitte beachten Sie unbedingt unsere neuen Teilnahmebedingungen – LINK unter: [https://www.vhs-sb.de/fileadmin/user\\_upload/vhssb-merkblatt-schwimmkurse-2018.pdf](https://www.vhs-sb.de/fileadmin/user_upload/vhssb-merkblatt-schwimmkurse-2018.pdf)

In Kooperation mit der Sportgemeinde 1887 Nußloch e.V., Abteilung Schwimmen  
Die Kinder werden in diesen Kursen auf behutsame und spielerische Art und Weise an das Schwimmen herangeführt.

**C36006**

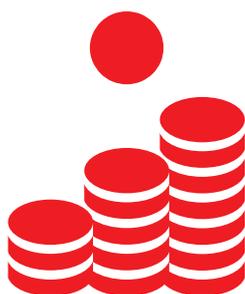
**Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5) – Gruppe 1**  
Leitung: Andrea Fischer  
**Nußloch, Hallenbad/Festhalle, Schillerstr. 1, 10 Nachmittage**  
freitags, 15:00 - 15:45 Uhr, ab 13. September  
Gebühr: 40,00 Euro

**C36016**

**Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5) – Gruppe 2**  
Leitung: Andrea Fischer  
**Nußloch, Hallenbad/Festhalle, Schillerstr. 1, 10 Nachmittage**  
freitags, 15:45 - 16:30 Uhr, ab 13. September  
Gebühr: 40,00 Euro

„DIE VERMÖGEN DAS.“

Die Zukunft im Blick. Die Sparkasse Heidelberg begleitet Sie in jeder Lebensphase bei allen finanziellen Entscheidungen.



[www.sparkasse-heidelberg.de](http://www.sparkasse-heidelberg.de)

Wenn man sich mit der richtigen Anlagestrategie auch bei niedrigen Zinsen Wünsche erfüllen kann.

Wenn's um Geld geht  
**Sparkasse Heidelberg**

**C36046****Kinderschwimmkurs  
(für Anfänger ab 5) – Gruppe 1**Leitung: *Andrea Fischer***Nußloch**, Hallenbad/Festhalle, Schillerstr. 1,  
10 Nachmittage

freitags, 15:00 - 15:45 Uhr, ab 10. Januar

Gebühr: 40,00 Euro

**C36056****Kinderschwimmkurs  
(für Anfänger ab 5) – Gruppe 2**Leitung: *Andrea Fischer***Nußloch**, Hallenbad/Festhalle, Schillerstr. 1,  
10 Nachmittage

freitags, 15:45 - 16:30 Uhr, ab 10. Januar

Gebühr: 40,00 Euro

**Schwimmkurse in St. Leon-Rot**

→ Bitte beachten Sie unbedingt unsere neuen Teilnahmebedingungen – LINK unter: [https://www.vhs-sb.de/fileadmin/user\\_upload/vhssb-merkblatt-schwimmkurse-2018.pdf](https://www.vhs-sb.de/fileadmin/user_upload/vhssb-merkblatt-schwimmkurse-2018.pdf)

Die Kursgebühren richten sich nach Teilnehmerzahl und Unterrichtseinheiten und können daher variieren.

In der Gebühr ist die Schwimmbadmiete enthalten.

**HINWEIS:**

Für die Schwimmkurse in St. Leon-Rot ist eine Einlasskarte erforderlich. Diese erhalten Sie gegen eine Kautions von 10,00 Euro am ersten Kurstag bzw. danach zu den öffentlichen Badezeiten im Schwimmbad.

**C39039****Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)**

Inhalt des Kurses: Erlernen des angstfreien Tauchens, Springens und Bewegens im Wasser.

Leitung: *Manuela Kaspers***St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“,**Dietmar-Hopp-Str. 2**, 10 Nachmittage

montags, 13:45 - 14:30 Uhr, ab 23. September

Gebühr: 71,00 Euro

(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**C39049****Kinderschwimmkurs (mit mittleren/  
guten Vorkenntnissen ab 5)**

Für Kinder, die sich im Wasser wohlfühlen und die Grobform der Schwimmbewegung beherrschen. Ziel: Nach dem Kurs sollen die Kinder einige Züge allein schwimmen können.

Leitung: *Manuela Kaspers***St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“,**Dietmar-Hopp-Str. 2**, 10 Nachmittage

montags, 14:30 - 15:15 Uhr, ab 23. September

Gebühr: 55,00 Euro

(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**C39059****Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)**

Inhalt des Kurses: Erlernen des Tauchens, Springens und Bewegens im Wasser ohne Angst.

Leitung: *Günter Immenroth***St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“,**Dietmar-Hopp-Str. 2**, 10 Nachmittage

dienstags, 13:45 - 14:30 Uhr, ab 24. September

Gebühr: 71,00 Euro (inklusive Miete für das Schwimmbad)

**C39079****Kinderschwimmkurs (mit mittleren/  
guten Vorkenntnissen ab 5)**

Für Kinder, die bereits drei bis fünf Schwimmzüge ohne fremde Hilfe schwimmen können, bietet dieser Kurs Gelegenheit, ihre Kenntnisse zu festigen und zu verbessern. Es besteht auch die Gelegenheit zur Abnahme des „Seepferdchens“.

Leitung: *Manuela Kaspers***St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“,**Dietmar-Hopp-Str. 2**, 10 Nachmittage

montags, 15:15 - 16:00 Uhr, ab 23. September

Gebühr: 55,00 Euro

(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**C39089****Kinderschwimmkurs (mit mittleren/  
guten Vorkenntnissen ab 5)**

Für Kinder, die bereits drei bis fünf Schwimmzüge ohne fremde Hilfe schwimmen können, bietet dieser Kurs Gelegenheit, ihre Kenntnisse zu festigen und zu verbessern. Es besteht auch die Gelegenheit zur Abnahme des „Seepferdchens“.

Leitung: *Günter Immenroth***St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“,**Dietmar-Hopp-Str. 2**, 10 Nachmittage

dienstags, 14:30 - 15:15 Uhr, ab 24. September

Gebühr: 55,00 Euro

(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**C39099****Kinderschwimmkurs: Schwimmtraining für unsichere Schwimmer ab 5**

Für Kinder, die bereits einige Züge selbständig schwimmen können und Kindern, die schon das „Seepferdchen“ gemacht haben, aber noch unsicher im Wasser sind, bietet dieser Kurs Gelegenheit, ihren Schwimmstil zu festigen und die Ausdauer zu verbessern.

Leitung: *Günter Immenroth***St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“,**Dietmar-Hopp-Str. 2**, 10 Nachmittage

dienstags, 15:15 - 16:00 Uhr, ab 24. September

Gebühr: 55,00 Euro

(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**C39119****Ferienkurs: Intensivschwimmkurs  
(mit Vorkenntnissen ab 5)**Leitung: *Günter Immenroth***St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“,**Dietmar-Hopp-Str. 2**

Montag, 28. bis Donnerstag, 31. Oktober

jeweils 10:00 - 10:45 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro

(inklusive Miete für das Schwimmbad)

**C39129****Ferienkurs: Intensivschwimmkurs  
(mit Vorkenntnissen ab 5)**Leitung: *Günter Immenroth***St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“,**Dietmar-Hopp-Str. 2**

Montag, 28. bis Donnerstag, 31. Oktober

jeweils 10:45 - 11:30 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro

(inklusive Miete für das Schwimmbad)

# INDIEN- ein Märchen aus Tausend und einer Nacht...

192-S60240 **Hindi A1: Einstieg Hindi,**  
ab 09.10.2019, 18:00 - 19:30 Uhr

192-S60720 **Malayalam A1: Namaste im Süden Indiens,**  
ab 07.10.2019, 18:00 - 19:30 Uhr

192-S60850 **Tamil A1: Wanakkam in Indien und Sri Lanka,**  
ab 09.10.2019, 19:45 - 21:15 Uhr

192-L00261 **Indische und Pakistanische Küche,**  
26.09.2019, 18:00 - 21:15 Uhr

192-L00271 **Indische Küche - Symphonie der Gewürze,**  
24.10.2019, 18:00 - 21:15 Uhr

192-L00291 **Currys aus Indien,**  
19.12.2019, 18:00 - 21:15 Uhr

192-L01285 **Indische Küche - Gerichte unter 30 Minuten,**  
22.01.2020, 18:00 - 21:15 Uhr

192-S20750 **Englisch B2: Incredible India: Culture & Chai,**  
16.11.2019, 09:00 - 12:00 Uhr

192-K52771 **Bollywood-Tanz,**  
ab 08.11.2019, 18:00 - 19:30 Uhr

192-C25441 **Bollywood-Tanz (für Kinder von 7-10)**  
ab 06.11.2019, 15:00 - 16:00 Uhr

Elternbildung  
Gesunde Ernährung  
Entwicklungsförderung  
Bewegungsspiele  
Wassergewöhnung  
Natur-/Tiererlebnisse  
Filzen, Töpfern, Nähen

# Familien- treff



## Familientreff

### Beratung



**Petra Jurkewitz**

jurkewitz@vhs-sb.de  
Tel. 06222 9296-23



**Uschi Hornung**

hornung@vhs-sb.de  
Tel. 06227 61065

### Eltern im Mittelpunkt

An der vhs können Sie Angebote zur aktiven Entwicklungsförderung oder auch zur Freizeitgestaltung besuchen. Neben Bewegungsangeboten – auch im Schwimmbad – stehen gemeinsame Spiel-, Bastel- und Outdooraktivitäten auf der Agenda. Wir bieten zudem Informationsveranstaltungen und Diskussionsrunden für Eltern an und informieren über Erziehungsfragen und -herausforderungen.

### Elternbildung und Entwicklungsförderung von Kindern

**E00068**

#### Vortrag für Eltern: Visuelle Wahrnehmungsstörung „Ich will nicht lesen“ Lern-Lese-Probleme bei Kindern

Eine gute Zusammenarbeit des Augenpaares und das Erkennen von Wortbildern sind die Grundlage für fehlerfreies Lesen. Da sich Defizite in der visuellen Entwicklung nicht nur mit den üblichen Sehtests feststellen lassen, werden die tatsächlichen Ursachen häufig nicht erkannt und einer Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS) zugeschrieben. Der Vortrag soll mögliche visuelle Defizite und deren Auswirkungen auf das Lesenlernen aufzeigen sowie Möglichkeiten zur Verbesserung der visuellen Wahrnehmung vorstellen.

Besonders eingeladen sind Eltern und pädagogische Fachkräfte in Schulen und Kinderbetreuungsangeboten.

Leitung: *Uschi Haindl*

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5  
Montag, 3. Februar, 20:00 - 21:30 Uhr  
Entgelt frei! Anmeldung erforderlich.

**E00311**

#### Mit Gelassenheit durch die Trotzphase

Die Entwicklung Ihres Kindes schreitet nach der Baby-Zeit weiter rasant voran. Es gibt Auf- und Umbrüche, wie zum Beispiel die berühmte Trotzphase, die wir thematisieren werden. Wie kommen Kinder und Eltern besser durch diese oft schwierige Zeit, die häufig geprägt ist von Stimmungsschwankungen, Wutanfällen und Geschrei?

In diesem Seminar erfahren Sie einiges über die entsprechenden Entwicklungsschritte Ihres Kindes. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe ist hilfreich und Sie bekommen viele gute Tipps, wie Sie Ihr Kind unterstützen können, wie Spannungen reduziert und Konflikte gelöst werden können. So haben Sie mehr Freude und weniger Stress in der Erziehung.

Leitung: *Ute Anders*

**Walldorf**, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG, Hauptstr. 19  
Samstag, 25. Januar, 10:00 - 13:00 Uhr  
Gebühr: 14,00 Euro

### Gesunde Ernährung



Der nachfolgende Kurs findet in Kooperation mit dem FORUM Ernährung – im Rahmen der „Landesinitiative MACH'S MAHL“ statt.

**E01120**

#### Babykost selbst gekocht:

#### „Von der Möhre zum Brei – live dabei!“

Bei dieser Veranstaltung steht die richtige Lebensmittelauswahl sowie fachgerechte Zubereitungsmethoden im Vordergrund. Neben der richtigen Kostzusammenstellung und altersgerechten Lebensmittelmengen lernen die Teilnehmer von der BeKi Referentin Stephanie Henrich, wie in kurzer Zeit und mit geringem Aufwand die Kleinkindkost möglichst vitamin- und mineralstoffschonend selbst hergestellt werden kann; ganz nach der Devise: Nur das Beste für Kind und Mutter!

Leitung: *Stephanie Henrich*

**Wiesloch**, LRA Rhein-Neckar-Kreis, FORUM ERNÄHRUNG, Lehrküche, Adelsförsterpfad 7  
Seiteneingang rechts an der Schranke zum Parkplatz!

Mittwoch, 4. Dezember, 14:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 4,00 Euro

(zuzüglich 1,00 Euro für Lebensmittel)

Anmeldung bitte bis 27. November 2019

### In Kooperation mit dem Zentrum Erste Hilfe-Notfalltraining

#### Erste Hilfe am Kind / Baby

Bis der Rettungsdienst vor Ort ist, dauert es im Durchschnitt 10 bis 15 Minuten.

Dies kann für Ihr Kind zu lang sein!

Schnelles Handeln in folgenden Bereichen ist gefragt:

- Sicheres Handeln am Notfallort
- Das bewusstlose Kind
- Verschlucken
- Pseudokrapp
- Insektenstich im Mund- und Rachenraum
- Vergiftungen
- Verbrennungen
- Der kindliche Fieberkrampf
- Verletzungen / Blutungen
- Herz- / Lungen- Wiederbelebung an Säuglings- und Kleinkindmodellen
- Praktische Übungen

Der Dozent ist erfahrener Rettungsassistent und Ausbilder für Erst-Helfer.

Auf Wunsch kann zusätzlich eine praktische Notfallbroschüre für 4,00 Euro im Kurs erworben werden.

**E30159**

Leitung: *Michael Braner*

**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7

Freitag, 13. Dezember, 16:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 39,00 Euro (inklusive Notfallpaket)

**E30161**

Leitung: *Michael Braner*

**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG, Hauptstr. 19

Freitag, 17. Januar, 16:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 39,00 Euro (inklusive Notfallpaket)

### Mehr Sprachen: Mehr Wir.



Wer die Vielfalt der Sprachen schätzt,  
schätzt die Vielfalt der Menschen.

Wer die Vielfalt der Sprachen schätzt,  
liebt die Vielfalt der Menschen.

## Entwicklungsförderung von Kindern



### Prager-Eltern-Kind-Programm Ein Kurs für Mütter/Väter und ihre Babys ab der 4. - 6. Lebenswoche

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Angebot der Elternbildung im Sinne einer Entwicklungsbegleitung während des ersten Lebensjahres des Kindes.

Entwicklungsschritte des Babys werden durch individuelle Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen bewusster wahrgenommen und unterstützt.

Im intensiven Kontakt und in der genauen Beobachtung erfahren Eltern, was ihrem Kind Spaß macht, wie lange es sich bewegen und spielen will. Schon die kleinen Babys haben Freude am Kontakt zu Gleichaltrigen. Der Kontakt in der Gruppe ermöglicht es den Eltern, ihre Erfahrungen auszutauschen, miteinander und voneinander zu lernen und wichtige Themen zu besprechen.

Während der Spielstunde kann sich das Baby nackt bewegen.

In der Regel beinhaltet die jeweilige Anzahl der Termine eine Gesprächsrunde. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, einen Folgekurs zu besuchen.

Bitte mitbringen: Stoffwindeln und ein Handtuch. Bitte das Geburtsdatum Ihres Kindes bei der Anmeldung angeben!

Alle Kursleiterinnen haben eine Ausbildung als PEKiP-Gruppenleiterin.

Teilnehmerbegrenzung: 8



**E33211**

#### PEKiP – Dezember-'18/ Januarkinder '19 – Folge

Leitung: *Marlies Karlowski*  
**Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG,**  
Hauptstr. 19, 11 Vormittage  
montags, 10:30 - 12:00 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 84,00 Euro

**E33229**

#### PEKiP – Februar-/Märzkinder '19 – Folge

(Neuanmeldungen können nur auf die Warteliste gebucht werden!)  
Leitung: *Tanja Becker-Fröhlich*  
**St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule,**  
Walldorfer Str. 7, 10 Vormittage  
mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr,  
ab 25. September  
Gebühr: 76,50 Euro

**E33239**

#### PEKiP – Februar-/Märzkinder '19 – Folge

(Neuanmeldungen können nur auf die Warteliste gebucht werden!)  
Leitung: *Tanja Becker-Fröhlich*  
**St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule,**  
Walldorfer Str. 7, 9 Vormittage  
mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr, ab 8. Januar  
Gebühr: 68,50 Euro

**E33321**

#### PEKiP – Juni-/Julikinder '19

Leitung: *Marlies Karlowski*  
**Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG,**  
Hauptstr. 19, 15 Vormittage  
montags, 8:50 - 10:20 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 114,00 Euro

**E33331**

#### PEKiP – Oktober-/Novemberkinder '19

Leitung: *Marlies Karlowski*  
**Walldorf, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG,**  
Hauptstr. 19, 10 Vormittage  
montags, 10:30 - 12:00 Uhr, ab 13. Januar  
Gebühr: 76,00 Euro

### Babys in Bewegung mit allen Sinnen

Durch vielseitige Sinneserfahrungen werden die Babys individuell in ihrer Bewegungsentwicklung unterstützt. Dabei wird die Freude an der Bewegung sowohl durch gemeinsame Sing- und Bewegungsspiele als auch über einen individuell bespielbaren „Babyparcours“ vermittelt. Durch die Abwechslung von Gruppen-, Einzel- und Freispielaktionen haben die Babys die Möglichkeit, den Umgang mit Gleichaltrigen zu erproben und die Mütter können Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen. Bitte geben Sie das Geburtsdatum Ihres Kindes an.

**E35109**

#### Babys in Bewegung – Januar '19 bis Mai '19 – Geborene

Leitung: *Ulrike Keßler*  
**St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule,**  
Walldorfer Str. 7, 12 Vormittage  
montags, 9:30 - 10:45 Uhr, ab 14. Oktober  
Gebühr: 66,00 Euro

**E35129**

#### Babys in Bewegung – April'18 bis Dezember '18 – Geborene

Leitung: *Ulrike Keßler*  
**St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule,**  
Walldorfer Str. 7, 12 Vormittage  
montags, 11:00 - 12:15 Uhr, ab 14. Oktober  
Gebühr: 66,00 Euro

**E35139**

#### Babys in Bewegung – Oktober '17 bis Oktober '18 – Geborene

Leitung: *Ulrike Keßler*  
**St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule,**  
Walldorfer Str. 7, 12 Vormittage  
montags, 15:15 - 16:30 Uhr, ab 14. Oktober  
Gebühr: 66,00 Euro



### AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung)

Eine gute Nachricht für Arbeitssuchende  
mit Bildungsgutscheinen:

**Kommen Sie zur vhs Südliche Bergstraße  
e.V. – Ihr AZAV zertifizierter Weiterbil-  
dungsträger vor Ort. Empfänger\*innen  
von Arbeitslosengeld I und II erhalten auf  
Antrag einen Bildungsgutschein für nach  
AZAV zertifizierte Maßnahmen, den sie  
für die berufliche Weiterbildung einsetzen  
können (insbesondere für Bewerbungs-  
coachings). Nutzen Sie Ihre Chancen!  
Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an  
Dr. Annette Feuchter, feuchter@vhs-sb.de,  
Tel. 06222 92 96 20**

**Turnen/Bewegungsspiele für Eltern und Kind**

NEU

**Mama und Baby – gemeinsam fit**

Möchten Sie Ihr Baby in seiner Entwicklung individuell unterstützen und gleichzeitig etwas für Ihre eigene Fitness tun? Dann freuen Sie sich auf diesen neuen Kurs, in dem die beliebtesten Inhalte der beiden Kurskonzepte „Babys in Bewegung“ (Singspiele, Körperspiellieder und Babyparcours) und „Mama fit – Baby mit“ (gesundheitsorientierte Fitnessübungen) zu einer harmonischen Einheit miteinander verschmelzen.  
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

E42109

**Mama und Baby – gemeinsam fit – März '19 bis Juni '19 – Geborene**

Leitung: Ulrike Keßler  
St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7, 10 Vormittage  
donnerstags, 9:15 - 10:45 Uhr, ab 10. Oktober  
Gebühr: 66,00 Euro

E42119

**Mama und Baby – gemeinsam fit – April '18 bis Februar '19 – Geborene**

Leitung: Ulrike Keßler  
St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7, 10 Vormittage  
donnerstags, 11:00 - 12:30 Uhr, ab 10. Oktober  
Gebühr: 66,00 Euro



In Kooperation mit der TSG Wiesloch bietet die vhs Südliche Bergstraße e.V. den nachfolgenden Kurs für Klein und Groß an.

E44800

**„Du und Ich“ – Spiel, Spaß und Bewegung I (für Kinder von 2 - 3 ½ mit einer erwachsenen Begleitperson)**

Die Kinder lernen spielerisch Bewegungsformen wie Hüpfen, Laufen, Springen und Schwingen. Bekannte Gymnastikübungen am Boden werden mit lustigen Reimen untermalt. Durch einfache Übungen wie Klettern, Steigen, Balancieren und Herabspringen lernen die Kleinen alle großen Turngeräte kennen.  
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschlappchen oder Stoppersocken für Kinder und Sportschuhe für Erwachsene.  
Leitung: Claudia Wagner  
Wiesloch, Grundschule Frauenweiler, Mehrzweckhalle, Zeisigweg 1, 12 Nachmittage  
mittwochs, 15:30 - 16:30 Uhr, ab 25. September  
Gebühr: 45,00 Euro

E45081

**Zwergenturnen mit Eltern (für Kinder von 1 ½ - 3 mit einer erwachsenen Begleitperson)**

Beim Eltern-Kind-Turnen steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Vielfältige Bewegungs- und Spielerfahrungen, z. B. durch Kinderlieder, Fingerspiele, aber auch an Großgeräten, fördern die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten. Zusätzlich wird der soziale Kontakt mit Gleichaltrigen gefördert.  
Leitung: Ursula Hufnagel  
Walldorf, Sporthalle Neue Soziale Mitte, Teil C, Bürgermeister-Willinger-Str. 67, 12 Nachmittage  
mittwochs, 16:45 - 17:30 Uhr, ab 18. September  
Gebühr: 34,00 Euro

E45142

**Bewegungserziehung (für Kinder von 3 - 5 mit einer erwachsenen Begleitperson)**

Zu Beginn einer jeden Stunde wärmen wir uns mit Bewegungsspielen auf. Dabei werden auch verschiedene Kleingeräte mit einbezogen. Danach erlernen die Kinder an einfachen Geräten und Bewegungslandschaften Abläufe wie Klettern, Steigen, Balancieren und Herabspringen. Zum Abschluss wird die Runde mit gemeinsamen Bewegungs- und Kreisspielen beendet. Die Eltern werden mit einbezogen und aufgefordert, aktiv am Kursgeschehen teilzunehmen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschlappchen oder Stoppersocken für Kinder und Sportschuhe für Erwachsene.  
Leitung: Claudia Wagner  
Wiesloch, OT Baiertal, Pestalozzischule, Turnhalle, Schulstr. 1, 12 Nachmittage  
montags, 17:00 - 17:45 Uhr, ab 23. September  
Gebühr: 34,00 Euro

E45309

**Bewegung, Sport und Spiel (für Kinder ab 12 Monaten mit einer erwachsenen Begleitperson)**

Eins, zwei, drei im Sauseschritt turnen und tanzen wir mit der Maus an kleinen und großen Geräten. Ein Spiel- und Bewegungsangebot für Kleinkinder ab den ersten Laufschritten bis zum Kindergartenalter. Mit Balancieren, Klettern, Hüpfen, Springen, Schaukeln, Rollen und vielem mehr werden Kinder zur Bewegung angeregt.  
Leitung: Ursula Lamadé  
St. Leon-Rot, OT Rot, Parkringschule, Muthalle, Wiesenstr. 4, 15 Vormittage  
dienstags, 9:40 - 10:40 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 52,00 Euro

**Spielerisches Tanzen (für Kinder von 2 - 4 mit einer erwachsenen Begleitperson)**

Durch Tanz-, Sing-, Rhythmus- und Bewegungsspiele sammeln Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen und schulen spielerisch ihr Sprachvermögen und Körpergefühl. Die Eltern sind in diesem Kurs in das Geschehen mit eingebunden.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Gymnastik-Schlappchen und ein Getränk.

E45349

Leitung: Ulrike Keßler  
St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7, Raum O 6, 12 Nachmittage  
montags, 16:45 - 17:30 Uhr, ab 7. Oktober  
Gebühr: 38,50 Euro

E45369

Leitung: Ulrike Keßler  
St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7, Raum O 6, 12 Nachmittage  
donnerstags, 17:15 - 18:00 Uhr, ab 10. Oktober  
Gebühr: 38,50 Euro

**Wassergewöhnung und Schwimmen lernen mit Kindern**

**Erlebnisraum Wasser**

Kleinkinder entdecken den Bewegungsraum Wasser. Die Vorstufen auf dem Weg zum Schwimmen lernen sind methodisch auf das Alter abgestimmt: Die erste Stufe ist die Wassergewöhnung.  
Bitte mitbringen: Babybadehose oder Schwimmwindel

Für die Schwimmkurse in St. Leon-Rot ist eine Einlasskarte erforderlich. Diese erhalten Sie gegen eine Kaution von 10,00 Euro am ersten Kurstag bzw. danach zu den öffentlichen Badezeiten im Schwimmbad.

**AquaMinis und AquaKids Minis**

Kleinkinderschwimmen ist eine Form intensiver Eltern-Kind-Gymnastik im Wasser, die die motorische, geistige und soziale Entwicklung des Kindes fördert. Die körperliche Entwicklung wird durch die Wassererfahrung positiv beeinflusst, das Wasser wirkt auf alle Organsysteme, besonders auf die Atmung. Die geistige Entwicklung wiederum wird durch den engen Eltern-Kind-Kontakt gefördert. Das gegenseitige Vertrauen und die Sicherheit zueinander wachsen. Die soziale Entwicklung profitiert durch engen Kontakt zu anderen Kindern und Eltern und dem gemeinsamen Erleben. Der Aufenthalt im Wasser steigert das Wohlbefinden und die Fähigkeit zu Konzentration und Koordination.

E46349

**AquaMinis (für Kleinkinder von 10 - 24 Monaten mit einer erwachsenen Begleitperson)**

Leitung: Ulrike Borkenhagen  
St. Leon-Rot, Hallenbad „Badespass“, Dietmar-Hopp-Str. 2, 10 Nachmittage  
mittwochs, 15:00 - 15:30 Uhr, ab 23. September  
Gebühr: 40,00 Euro  
(inklusive Miete für das Schwimmbad)

Sie würden gern einen vhs Kurs besuchen, Ihre finanzielle Situation lässt das im Moment aber nicht zu? Sprechen Sie mit uns. Wir versuchen eine Lösung zu finden.  
**Mail: feuchter@vhs-sb.de**  
oder **Tel. 06222 9296-20**

**E46359****AquaKids Minis (für Kinder von 2 - 3 mit einer erwachsenen Begleitperson)**

Leitung: Ulrike Borkenhagen  
**St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“,  
 Dietmar-Hopp-Str. 2, 10 Nachmittage  
 mittwochs, 15:30 - 16:00 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 40,00 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

**E47505****AquaKids I und II für Anfänger (für Kinder von 3 - 4 mit einer erwachsenen Begleitperson)**

Hier werden den Kindern zusammen mit einem Elternteil erste Kraulbewegungen in Bauch- und Rückenlage vermittelt. Die Kinder sollten Wasser gewöhnt sein. Weitere Ziele sind die Vermittlung von Tauchen, Atmen und Springen.

Leitung: Susanne Eckert  
**Mühlhausen**, OT Rettigheim, Grundschule,  
 Schwimmhalle, Gartenstr. 26, 10 Nachmittage  
 dienstags, 16:00 - 16:45 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 40,00 Euro

**E47509****AquaKids I Basiskurs (für Kinder von 3 - 4 mit einer erwachsenen Begleitperson)**

Spielend lernen und altersgemäße Erfahrungen im Element Wasser machen sind kindgerechte Lerninhalte. Sie machen Spaß und nehmen die Angst vor dem Wasser. Wir möchten, dass Ihre Kinder Freude am Schwimmen entwickeln und sich sicher im Wasser bewegen können. Die Kinder lernen das sichere Fortbewegen, das Ausatmen, Tauchen und ins Wasser springen. Auch werden den Kindern zusammen mit einem Elternteil erste Kraulbewegungen in Bauch- und Rückenlage vermittelt.

Leitung: Ulrike Borkenhagen  
**St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“,  
 Dietmar-Hopp-Str. 2, 10 Nachmittage  
 mittwochs, 16:00 - 16:30 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 40,00 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

**AquaKids II (für Kinder von 3 - 4 mit einer erwachsenen Begleitperson)**

Für Kinder, die bereits den Kurs AquaKids I besucht haben.

**E47519**

Leitung: Ulrike Borkenhagen  
**St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“,  
 Dietmar-Hopp-Str. 2, 10 Nachmittage  
 mittwochs, 16:30 - 17:00 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 40,00 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

**E47529**

Leitung: Ulrike Borkenhagen  
**St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“,  
 Dietmar-Hopp-Str. 2, 10 Nachmittage  
 mittwochs, 17:00 - 17:30 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 40,00 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

**E47539**

Leitung: Ulrike Borkenhagen  
**St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“,  
 Dietmar-Hopp-Str. 2, 10 Nachmittage  
 mittwochs, 17:30 - 18:00 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 40,00 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

**Natur- und Tiererlebnisse für die ganze Familie****E50003****Spaziergang mit Eseln (für Kinder ab 8 mit Begleitung)**

Ein besonderes Erlebnis für die ganze Familie bietet diese Wanderung, bei der Sie in Begleitung von vier Eseln die schöne Landschaft genießen können. Wir gehen auf der Höhe zwischen Wiesloch und Baiertal, durch den Schlangengrund und an „Chavel's Kling“ vorbei und hören Geschichten über den Wieslocher Bergbau.

Leitung: Günter Lutz  
**Dielheim**, Treffpunkt Baiertal, Obsthof Gefäller,  
 Am Apfelbaum 1  
 Sonntag, 13. Oktober, 15:00 - 17:00 Uhr  
 Gebühr: 27,50 Euro (pro Esel max. 4 Personen)

**E50133****HerbstWald – Tiere und Natur erleben für die Kleinsten (für Kinder ab 2 mit einer erwachsenen Begleitperson)**

Wie bunt ist schon der Wald? Was passiert im Moment mit den Blättern? Was finden wir für Schätze dort? Mit Hilfe von Zapfen, Rinde, bunten Blättern, etc. können wir uns Schmuck für zu Hause basteln.

Alle im Wald bereiten sich auf den Herbst und Winter vor. Auf den Spuren des Herbstes erkunden wir weiter den Wald und sorgen auch für die Tiere in dieser besonderen Jahreszeit. Bitte mitbringen: Wetterangemessene Kleidung

Leitung: Sabrina Ehnert  
**Dielheim**, OT Balzfeld, Tierpark,  
 Im Himmelreich 1  
 Freitag, 18. Oktober, 15:30 - 17:00 Uhr  
 Gebühr: 7,00 Euro (Begleitperson mit Kind)

**E50217****Nikolauswanderung mit Lamas (für Kinder ab 6 mit einer erwachsenen Begleitperson)**

Ein besonderes Erlebnis für die ganze Familie bietet diese Nikolauswanderung, bei der wir in Begleitung von bis zu 11 Lamas die schöne Landschaft rund um Rauenberg genießen können. Wir wandern bergauf und bergab einen Rundweg durch die Weinberge und erfahren dabei viel Wissenswertes über unsere exotischen Begleittiere. Nach einer kurzen Einführung gehen wir mit ein bis zwei Personen pro Lama auf Tour. Kinder ab 10 Jahren dürfen ein Lama alleine führen, jüngere Kinder führen ein Lama zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson. Im Anschluss an die Wanderung lassen wir den Nachmittag auf der Lamaweide mit Gebäck und heißem Getränk ausklingen. Auf jedes Kind wartet eine kleine Überraschung vom Nikolaus.

Wir werden auch auf unbefestigten Wegen wandern, deshalb ist die Strecke für Kinderwagen nicht geeignet. Eine gewisse körperliche Fitness ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Bei Buchung bitte unbedingt die genaue Personenzahl und das Alter der Kinder angeben! Bei Glätte oder Regen wird ein Ersatztermin bekannt gegeben.

**Rauenberg**, Treffpunkt: Wird einige Tage vor der Wanderung per Email mitgeteilt.

Leitung: Dr. Rosi Wipfler  
 Samstag, 7. Dezember, 14:30 - 16:30 Uhr  
 Gebühr: 25,00 Euro (pro gebuchtes Lama, max. 4 Personen/Lama).



G61000 Abendführung im Heidelberger Zoo  
 siehe Seite 60

**Filzen und Töpfern mit Kindern**

**E50309**

**Filzgemüse – nicht nur für den Kauf-laden (Nassfilzen – für Kinder ab 3 mit einer erwachsenen Begleitperson)**

Aus bunter Schafwolle und Seifenlauge werden Kugeln geformt, die zu Äpfeln, Kürbissen oder Melonen gefilzt werden. Danach wagen wir uns an schwierigere Techniken und formen lustige Fliegenpilze oder gelbe Karotten. Auch andere Gemüse oder Früchte für die Herbstdekoration oder den Kaufladen können entstehen. Da das Material warm, weich und bunt ist, wird es von Kindern sehr gerne verwendet. Die Begleitpersonen unterstützen die Kleinen am Anfang, wenn die Wolle noch nicht so fest ist. Bitte mitbringen: zwei ältere Frotteehandtücher, Schere und falls vorhanden, lange Nadeln und Faden (braun, orange).

Leitung: Susanne Brenzinger

St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7

Samstag, 9. November, 15:00 - 17:15 Uhr

Gebühr: 13,00 Euro

(zuzüglich ca. 2,00 - 5,00 Euro für Material)

**E50329**

**Filz-Weihnachtsmänner & Co (Nadelfilzen – für Kinder ab 6 mit einer erwachsenen Begleitperson)**

Nadelfilzen ist im Trend, da die Technik einfach zu erlernen ist und ohne Wasser und Seife, nur mit einer speziellen Filznadel gearbeitet wird. Durch Einstechen in die Wolle wird diese verdichtet und kann zu weihnachtlichen Dekorationen modelliert werden. Wir werden lustige Weihnachtsmänner und bunten Christbaumschmuck anfertigen. Aber auch letzte Herbstboten wie Hagebutten oder Eicheln können unter Verwendung von mitgebrachten Ästen oder Eichelhütchen hergestellt werden. Auf jeden Fall nimmt jedes Kind schöne kleine Geschenke mit nach Hause.

Leitung: Susanne Brenzinger

St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7

Freitag, 29. November, 16:00 - 18:15 Uhr

Gebühr: 13,00 Euro

(zuzüglich ca. 3,00 - 5,00 Euro für Material)

**E50349**

**Handgemachte Geschenke aus Filz (Nassfilzen – für Kinder ab 6 mit einer erwachsenen Begleitperson)**

An diesem Nachmittag werden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind schöne Geschenke aus Filz in der Nassfilztechnik herstellen, wie z. B. eingefilzte duftende Seifen, bunte Windlichter oder auch Türstopper in Steinoptik. Natürlich dürfen auch eigene Geschenkidee umgesetzt werden. Bitte mitbringen: Zwei ältere Frotteehandtücher und falls gewünscht Seife zum Umfilzen.

Leitung: Susanne Brenzinger

St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7

Samstag, 30. November, 15:00 - 17:15 Uhr

Gebühr: 13,00 Euro

(zuzüglich ca. 3,00 - 5,00 Euro für Material)



**E50359**

**Engel-Töpferwerkstatt (für Kinder ab 7 mit einer erwachsenen Begleitperson)**

In der Engelwerkstatt formen wir aus Ton einen Engel nach eigenen Ideen, mit einem individuellen Muster für das Kleid oder die Flügel. Ob auch ein Gesicht entstehen soll und welche Körperhaltung der Engel hat, entscheidet jeder Teilnehmer selbst. Natürlich dürfen auch die Erwachsenen einen eigenen Engel gestalten. Nach ca. 3 Wochen sind die Engel getrocknet, gebrannt und glasiert und dürfen in der vhs-Außenstelle St. Leon-Rot abgeholt werden. Sie werden per eMail benachrichtigt, sobald die Engel fertig sind.

Leitung: Sabine Billmaier

St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, KIKUSCH-Raum, UG, Schulstr. 9

Samstag, 9. November, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 16,00 Euro

(zuzüglich 5,00 Euro pro Engel)

**Nähen mit Kindern**

**Ran an die Nähmaschine – ein Näheinsteigerkurs (für Kinder ab 8 mit einer erwachsenen Begleitperson)**

Nähen liegt wieder im Trend und macht vor allem Kindern sehr viel Spaß. Am Beispiel hübscher Kleinigkeiten sammeln die Kinder erste Erfahrungen im Umgang mit Textilien und der Nähmaschine. Die Eltern lernen, wie sie ihre Kinder beim Nähen unterstützen können, auch wenn sie selbst keine oder wenig Näherfahrung besitzen. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps zum Einkauf der Textilien und Hilfsmittel sowie zum sicheren Umgang mit der Nähmaschine. Bitte mitbringen: Bleistift, Geo-Dreieck, Papierschere, Stoffschere, Stecknadeln, Nähgarn und Nähmaschine mit Zubehör. Falls Sie keine eigene Nähmaschine besitzen, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf (Tel.: 06227 859260).

**E50919**

Leitung: Ulrike Keßler

St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7

Samstag, 23. November, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 26,00 Euro

(pro Paar, inklusive 5,00 Euro für Material)

**E50929**

Leitung: Ulrike Keßler

St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7

Samstag, 11. Januar, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 26,00 Euro

(pro Paar, inklusive 5,00 Euro für Material)

Die Volkshochschule sucht nebenberufliche

**Dozentinnen/Dozenten im Bereich Junge vhs und Familientreff/Pädagogik**

insbesondere für

- Babyschwimmen
- Wassergewöhnung
- Kinderanfängerschwimmen
- Eltern-Kind- und Kinderturnen
- Frühkindliche Begleitprogramme für Eltern (PEKiP oder LEFinO-Gruppenleiter/in)

Voraussetzen würden wir eine fachliche und pädagogische Ausbildung (Studium, ÜL etc.) und entsprechende Praxiserfahrungen.

Ihre Anfrage/Bewerbung richten Sie bitte an:

Dr. Annette Feuchter, Leitung  
feuchter@vhs-sb.de, Tel. 06222 9296 20



Alltagswissen  
Psychologie  
Berufliche Kompetenzen  
Philosophie  
Selbstbehauptung  
Rat und Tat  
Lokalgeschichte  
Raus in die Natur  
Genuss für den Gaumen

Gesellschaft

## Gesellschaft

### Beratung



**Dr. Annette Feuchter**

feuchter@vhs-sb.de  
Tel. 06222 9296-20

### Politische Bildung – Rechte und Pflichten

In Kooperation mit dem Bildungswerk für Kommunalpolitik Baden-Württemberg e.V.

#### G00010

#### Einführung in das Kommunalrecht

An dem Abend erhalten Interessierte von einem erfahrenen Experten eine „verständliche“ und motivierende Einführung in das Kommunalrecht.

Inhalte:

- Grundlagen, Rechte und Pflichten von Gemeinderäten
- Gestaltungsmöglichkeiten als Gemeinderat
- Vorbereitung, Durchführung, Ablauf und Nacharbeit einer Gemeinderatssitzung.

Referent ist Dipl.-Verwaltungswirt (FH) Friedhelm Werner, Lehrbeauftragter an der Hochschule für Verwaltung und Finanzen in Ludwigsburg.

Leitung: Friedhelm Werner

**Wiesloch**, Rathaus, Bürgersaal, Marktplatz

Donnerstag, 19. September, 19:30 - 21:00 Uhr  
Entgelt frei! Anmeldung ist erforderlich!

In Kooperation mit der Sparkasse Heidelberg

#### G00030

#### Sparkassentalk „Ehrenamt hält jung“ mit Prof. Dr. Ursula Lehr

Ehrenamtliches Engagement ist in unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken, da wertvolle Aufgaben durch Ehrenamtliche übernommen und geleistet werden.

Was motiviert so viele Menschen dazu, sich in Projekten für das Gemeinwohl, für Klimaschutz, für Politik und Sport zu engagieren? Der rein subjektive Nutzen im Sinne von Zugehörigkeit und sozialer Integration ist sicherlich eine wichtige Triebfeder mit dem schönen Nebeneffekt, dass ein Ehrenamt einfach jung und fit hält.

An diesem Abend diskutieren die Bundesfamilienministerin a.D. und Gründerin des Gerontologischen Instituts der Universität Heidelberg, Frau Prof. Dr. Ursula Lehr mit Franz Schaidhammer, Vorstandsmitglied der Wieslocher Bürgerstiftung und Oberbürgermeister a.D. sowie dem 1. Vorsitzenden von Anpfiff ins Leben e.V., Herrn Dietmar Pfähler.

Moderation: Dr. Alexander Dambach,  
Redakteur Südwestrundfunk (SWR)

**Wiesloch**, Sparkasse Heidelberg, Hauptstr. 130  
Mittwoch, 19. Februar, 18:30 - 20:00 Uhr  
Entgelt frei! Anmeldung erforderlich.

Allgemeinbildung lohnt sich – auch für Sie. Unser Angebot umfasst psychologische, pädagogische, soziale, historische und rechtliche Themen.

Die Volkshochschule Südliche Bergstraße lädt Sie zu Informationsveranstaltungen und Workshops ein. Mit Ihnen gemeinsam treten wir in einen offenen Gedankenaustausch und diskutieren sachlich und kontrovers miteinander. Darüber hinaus bieten wir Ihnen Genussvolles an und laden Sie ein, die Region und ihre Besonderheiten zu erleben.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Wiesloch

#### G00040



#### Das Grundgesetz – Fundament unseres Gemeinwesens

2019 stand im Lichte der Verfassungsjubiläen: 70 Jahre Grundgesetz, 100 Jahre Weimarer Verfassung und 170 Jahre Paulskirchenverfassung. Vor diesem Hintergrund skizziert

Prof. Dr. Stephan Harbarth an diesem Abend die Entwicklung des Grundgesetzes und erläutert die Bedeutung dieser fundamentalen Regelungen für unsere Gesellschaft.

Prof. Dr. Stephan Harbarth ist seit November 2018 Vizepräsident des Bundesverfassungsgerichts und Vorsitzender des Ersten Senats. Vor seiner Tätigkeit am Bundesverfassungsgericht vertrat er von 2009 bis 2018 den Bundestagswahlkreis Rhein-Neckar im Deutschen Bundestag. Seit dem Jahr 2000 war er als Rechtsanwalt in Mannheim tätig. Er ist Honorarprofessor an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg.

Leitung: Stephan Harbarth

**Wiesloch**, Kulturhaus, Saal, 2. OG,  
Gerbersruhstr. 41

Montag, 10. Februar, 19:30 - 21:30 Uhr  
Entgelt frei! Anmeldung erforderlich.

### Psychologie: Kommunikation



#### Kommunikation einmal anders –

#### Wie Mediation Ihren Alltag erleichtern kann

Täglich stehen wir im privaten und beruflichen Alltag vor schwierigen Herausforderungen, Meinungsverschiedenheiten oder Streitsituationen. Häufig erschweren Missverständnisse, Verurteilungen und Schuldzuweisungen eine Lösungsfindung. Die Mediation bietet einen bewussten Umgang mit der Sprache, Erkennen von eigenen Bedürfnissen und Gefühlen, und macht somit ein empathisches, konstruktives Miteinander möglich. Zudem erfahren Sie, was ein Mediator macht und wie er arbeitet.

Sie erhalten einen Einblick in:

- Die vier Schritte des Marshall B. Rosenberg
- Wertfreie Beobachtung
- Gefühle und Bedürfnisse erkennen
- Bitten ohne zu fordern
- Wertschätzend zuhören

Dieser Kurs ist auch im Rahmen des Bildungszeitgesetzes anrechenbar.

#### G10080

Leitung: Denise Albring

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
Ringstr. 1

Samstag, 19. Oktober, 10:00 - 17:00 Uhr  
Gebühr: 42,00 Euro

#### G10090

Leitung: Denise Albring

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
Ringstr. 1

Samstag, 18. Januar, 10:00 - 17:00 Uhr  
Gebühr: 42,00 Euro

#### G10100

#### Wie wirke ich auf andere – Psychologie der Selbst- und Fremdwahrnehmung

Wie sehe ich mich selbst, wie nehmen mich andere wahr? Es ist wichtig, beide Aspekte zu kennen, um unsere Wirkung auf andere besser einschätzen zu können. Selbst- und Fremdwahrnehmung unterliegen unterschiedlichen Einflüssen. Was und wie kann ich beeinflussen, wie andere mich wahrnehmen? In diesem Kurs schauen wir uns die wesentlichen Bestandteile beider Aspekte an und untersuchen, wie wir sie im Alltag einsetzen und effektiver für uns nutzen können.

Leitung: Dr. Claudia Kaufmann

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG,  
Ringstr. 1, 3 Abende

dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr, ab 12. November  
Gebühr: 29,50 Euro

#### G10110

NEU

#### Kommunikation auf Augenhöhe

Wir werden sehr praxisnah und alltagstauglich arbeiten. Mit der Hilfe von verschiedenen Konzepten, Reflexion, praktischen Übungen und alltagstauglichen Werkzeugen lernen Sie, authentisch und wertschätzend in unterschiedlichen Situationen zu kommunizieren.

- Warum kommunizieren wir - egal was wir tun?
- Warum wir nicht eine perfekte Kommunikation anstreben?
- Was ist Kommunikation auf Augenhöhe, und warum brauchen wir das?



#### AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung)

Eine gute Nachricht für Arbeitssuchende mit Bildungsgutscheinen:

Kommen Sie zur vhs Südliche Bergstraße e.V. – Ihr AZAV zertifizierter Weiterbildungsträger vor Ort. Empfänger\*innen von Arbeitslosengeld I und II erhalten auf Antrag einen Bildungsgutschein für nach AZAV zertifizierte Maßnahmen, den sie für die berufliche Weiterbildung einsetzen können (insbesondere für Bewerbungscoachings). Nutzen Sie Ihre Chancen! Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Dr. Annette Feuchter, feuchter@vhs-sb.de, Tel. 06222 92 96 20



- Grundregeln der Gesprächsführung.
- Hilfreiche Konzepte zur Gesprächsführung auf Basis der Transaktionsanalyse.
- Wie unterscheidet sich das, was man sagt, und das, was bei meinem Gesprächspartner ankommt?
- Feedback geben und nehmen.

Leitung: *Pauline Schlenker*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG, Ringstr. 1, 3 Abende  
montags, 18:00 - 21:15 Uhr, ab 18. November  
Gebühr: 63,00 Euro

#### G10200

### Körpersprache-Mimik

Bedeutet das Verschränken der Arme und das Überschlagen der Beine tatsächlich eine Abwehrhaltung? Oder doch etwas Anderes? Was bedeuten die dezenten Veränderungen im Gesichtsausdruck? In diesem Kurs erhalten Sie Antworten auf solche Fragen. Es wird mit Halbwahrheiten und falschen Interpretationen aufgeräumt. Tauchen Sie ein in die Welt des NLP und bekommen Sie ein Gefühl für sich selbst und Ihre Umwelt.

Leitung: *Robert Schön*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1  
Mittwoch, 25. September, 18:30 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 24,00 Euro

#### G10251

### Gewissenhafte Menschen haben es wirklich (auch) nicht leicht

Man kann sie auch „Schwernehmer“ nennen. Sie nehmen nichts „auf die leichte Schulter“. Sie sind Menschen, denen kaum etwas gleichgültig ist und sei es auch nur eine beiläufig ausgesprochene Bemerkung „eines lieben Mitmenschen“ oder das eigene Verhalten, von dem sie glauben, es hätte besser (freundlicher, genauer, durchdachter...) sein sollen.

„Schwernehmer“ sind gewöhnlich sensible Menschen, die immer wieder und wieder nachgrübeln, ob sie alles „richtig“ gemacht haben, ob sie bei anderen Menschen richtig angekommen sind, ob die anderen erkennen, dass sie sich redlich bemüht haben. Dadurch stehen sie oft unter einem enormen Druck und können ihr Leben nicht mit Leichtigkeit genießen.

Der Vortrag bietet interessante Informationen für Betroffene oder für Menschen, die mit „Schwernehmern“ zu tun haben.

Leitung: *Gisela Konrad*

**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG, Hauptstr. 19  
Dienstag, 29. Oktober, 19:00 - 20:30 Uhr  
Gebühr: 9,00 Euro

## Philosophie für Seele und Geist

#### G10310

### Die Philosophie des Glücks

Was ist Glück? Was macht den Menschen wirklich glücklich? Das sind Fragen auf die die Philosophie schon seit Jahrhunderten nach Antworten sucht. Ist es die Anhäufung von Reichtümern, Freunden oder Wissen? Liegt das Glück in einer „glücklichen“ Ehe? Kann jeder Mensch glücklich sein? Ist Glück ganz allein Schicksalsache?

Bewährtes Wissen in Verbindung mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen gibt neue und interessante Antworten.

Leitung: *Gisela Konrad*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Dienstag, 14. Januar, 18:30 - 20:00 Uhr  
Gebühr: 9,00 Euro

#### G10323

### Was die Seele stark macht – wie wir unser Gehirn optimal nutzen

Es gibt viele Erkenntnisse über die persönlichen Kräfte, die in jedem Menschen schlummern. Sie erfahren, wie wir mit Resilienz schwierige Situationen meistern, wie wir mit der Kunst des „richtigen“ Denkens auch bei schwierigen Problemen gute Entscheidungen treffen können, wie wir mit der Ausgewogenheit von Kreativität, Spontanität und Planung unsere Ziele erreichen und wie wir mit Mnemo-Techniken unsere Gedächtnisleistung verbessern.

Leitung: *Gisela Konrad*

**Dielheim**, Leimbachtalschule, Pestalozzistr. 11  
Donnerstag, 12. Dezember, 18:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro

#### G10400

### Vortrag: Glücklich leben

Ist das Glas halb voll oder ist es halb leer? ... und wer entscheidet, was davon gut oder schlecht ist?

Was ist dran an esoterischen Sprüchen über das Leben? Wie kann man sein Leben beeinflussen und Dinge zum Positiven wenden?

Wie man mit einfachen Mitteln sein Leben gestalten kann um mehr Lebensqualität und -freude zu erhalten, erfahren Sie an diesem Abend.

Leitung: *Marcus Haag*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG, Ringstr. 1

Donnerstag, 14. November, 19:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 9,00 Euro Anmeldung erwünscht!

Vielleicht interessiert Sie auch:

Nr. A21800

Tagesseminar: Kraftquellen nutzen  
(Zürcher Ressourcen Modell, ZRM®)

Siehe Seite 12

#### G19080

### Partnersuche im Internet – Was ist zu beachten?

Jeder Dritte wendet sich zur Suche eines neuen Partners mittlerweile an das Internet. In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über die breite Palette der Single- und Partnerbörsen im Web, einschließlich der Portale für spezielle Zielgruppen. Sie erfahren, worauf bei der Anmeldung zu achten ist, welche Fallstricke Sie vermeiden sollten, wie ein persönliches Online-Profil erstellt wird und worauf beim ersten Date zu achten ist.

Bitte beachten: Um die Test-Anmeldung bei einer Partnerbörse zu bestätigen, müssen Sie während des Kurses eine Bestätigungsmail in Ihrem Mail-Postfach abrufen. Es ist also wichtig, dass Sie Ihr E-Mail-Passwort parat haben.

Leitung: *Peter Hetzler*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Samstag, 9. November, 10:00 - 14:45 Uhr  
Gebühr: 39,50 Euro

## Selbstbehauptung

#### G35024

### Selbstbehauptung/Selbstverteidigung (für Frauen und Mädchen ab 14)

Frauen und Mädchen sollten sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nur mutige, starke und selbstbewusste Frauen und Mädchen sind davor geschützt.

Kursleiter Karlheinz Bollheimer, Kriminalhauptkommissar a. D. und langjähriger Trainer für Selbstbehauptung, lehrt die Kursteilnehmerinnen alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Neben dem Stimmtraining üben die Kursteilnehmerinnen einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Auch Hilfsmittel zur Gefahrenabwehr werden vorgestellt.

Leitung: *Karlheinz Bollheimer*

**Malsch**, Reblandhalle, Unterer Jagdweg 13  
Samstag, 30. November, 10:00 - 13:15 Uhr  
Gebühr: 22,00 Euro

G35026

**Selbstverteidigung (ab 16 Jahre)**

In diesem Selbstverteidigungskurs verbinden sich zwei Bereiche. Zum einen werden Bewegungsabläufe eingeübt, um sich bei einem körperlichen Angriff verteidigen zu können. Nicht der Kampf bei der Verteidigung steht im Vordergrund, sondern die Verteidigung zum eigenen Schutz. Zum anderen geht es um Deeskalation, so dass es gar nicht zu einer unauf lösbaren Situation kommen kann. Hierbei spielen die Stimme und die Sprache eine wichtige Rolle. Hinzu kommt, wie ich anderen helfen kann, ohne mich selbst in Gefahr zu bringen.

Leitung: Gerd Prodingheuer

**Nußloch**, Schillerschule, Raum 113,

Dreikönigstr. 18, 6 Abende

mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr, ab 9. Oktober

Gebühr: 64,00 Euro

**Rat und Tat**

G40200

**Kapitalanlage heute – was ist sicher außer niedrigen Zinsen?**

Das bekannte Niedrigzins- bzw. Null-Zins-Umfeld prägt weiterhin das Bild für einen Kapitalanleger. Seit dem 4. Quartal 2014 müssen institutionelle Anleger in einigen Bereichen auch Negativzinsen akzeptieren. Selbst 6-jährige Bundesanleihen notieren bei einer negativen Rendite. Laut Analysen von mehreren unabhängigen Kapitalmarktexperten wird uns dieses niedrige Zinsniveau noch viele Jahre begleiten. Mittlerweile ist die Inflationsrate deutlich höher als ein „sicherer“ Zinsertrag. Was bedeutet dies für Ihre Altersvorsorge? Welche Lösungsansätze ergeben sich hieraus für die Kapitalanlage?

Leitung: Andreas Jacobs

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG, Ringstr. 1

Dienstag, 15. Oktober, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 9,50 Euro

G40250

**DAX 13.000?!?****Alles über Aktien & Co**

Das Seminar richtet sich an alle, die bankenunabhängig Grundlegendes über die Geldanlage und Vermögensbildung erfahren wollen. Dabei wird insbesondere auch auf die entsprechenden Risiken eingegangen.

Folgende Themen werden u. a. angesprochen:

- Grundbegriffe der Börse
- Basiswissen über Wertpapiere
- Was ist eine Aktie?
- Anleihen und Inflation
- Beachtenswertes beim Handel über die Bank
- Investmentfonds als Alternative zur Einzelanlage

Leitung: Harald Drescher

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Samstag, 30. November, 9:30 - 13:30 Uhr

Gebühr: 19,00 Euro

G40990

**Vortrag: Nachbarrecht – Risikogebiet Grundstück**

Der Vortrag erläutert an Beispielen aus der anwaltlichen Praxis das Nachbarrecht.

Themen sind unter anderem:

- Neue Rechtslage: Grenzabstände für Pflanzen; Einspruchsfristen

- Neue Rechtsprechung des Bundesgerichtshofs: Laub- oder Nadelbelastung
- Sägen oder Klagen: Wie verhält man sich bei Überhang?
- Baden-Württemberg und die Wurzeln der Nachbarbäume: Welche Gärten müssen auf Rasen verzichten?
- An welchen Stellen des Grundstücks sind Videokameras erlaubt?

Leitung: Gerhard Göbl

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Dienstag, 28. Januar, 19:00 - 21:00 Uhr

Entgelt frei! Anmeldung erforderlich.

**Umgang mit Hunden**

G52003

**Vortrag: Kind und Hund – Regeln für ein harmonisches Zusammenleben**

Ein Hund kann das Leben von Kindern bereichern – als Spielkamerad und Seelentröster. Ein paar Grundregeln helfen zu einem entspannten Zusammenleben.

Grundsätzlich sollten Hunde im Umgang mit Kindern lernen, diese zu akzeptieren. Ebenso hilfreich ist es, wenn Kinder wissen, wie sie sich dem Vierbeiner gegenüber verhalten sollen. Dann klappt es mit der Freundschaft! Hier erfahren Eltern, Pädagogen und interessierte Erwachsene wie der Alltag mit Kind und Hund gestaltet werden muss, damit alle davon profitieren und es weder für das Kind zu einer gefährlichen Situation kommt, noch der Hund durch das motorisch noch nicht ausgereifte Verhalten des Kindes leiden muss.

Referentin ist Trainerin aus dem Netzwerk von Hundeprofi Martin Rütter.

Leitung: Katrin Bechtel

**Dielheim**, Rathaus, Bürgersaal, Haupstr. 37

Mittwoch, 16. Oktober, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 9,50 Euro

G52006

**Vortrag: „Ständig unter Strom“ – Auswirkungen von Stress auf den Hund**

Ihr Hund bricht wegen Kleinigkeiten in Bellorgien aus? Ihr Hund wird zum Leinenrambo, wenn er Artgenossen sieht? Ihr Hund zeigt übersteigertes Markier- und Scharrverhalten? Ihr Hund ist unkonzentriert oder hyperaktiv? Ihr Hund bellt und jault, wenn er allein gelassen wird oder bei der Autofahrt? Ihr Hund knurrt und zeigt die Zähne aus Unsicherheit und Angst? Ihr Hund spielt sehr rüpelhaft bis aggressiv?

Bei diesen oder anderen unerwünschten Verhaltensweisen könnte Stress als Ursache vorliegen. Stressbedingte Probleme belasten die Mensch-Hund-Beziehung und können den Umgang mit Artgenossen erschweren oder unmöglich machen. Lernen Sie, die Stressfaktoren bei Hunden zu erkennen und Stresssituationen vorzubeugen oder abzubauen. Ein Hund kann Stresssituationen aus eigener Kraft kaum entrichten.

Leitung: Anette Schneider

**Nußloch**, Dachgeschoss Gemeindebücherei,

Sinsheimer Str. 27, Seiteneingang!

Freitag, 8. November, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 14,00 Euro

**Lokalgeschichte – Raus in die Natur**

G60100

**Wiesloch-Stadtführung mit allen Sinnen**

Wer in Wiesloch unterwegs ist, hat es meistens eilig. Besorgungen oder Arzttermine lassen wenig Zeit für die schönen Dinge am Rande. Zum Beispiel für die vielen Kunstwerke, die hier auf den Betrachter warten. Gudrun Martin und Gertraude Zielbauer wollen das ändern und nehmen Sie in historischen Gewändern mit auf einen heiter-poetischen Spaziergang zu ausgewählten Skulpturen in der Wieslocher Innenstadt, kleine Überraschungen inklusive. Der Rundgang ist besonders geeignet für Neu-Wieslocher/innen und außerdem barrierefrei.

Leitung: Gertraude Zielbauer, Gudrun Martin

**Wiesloch**, Treffpunkt: Hauptstraße vor

Kaufhaus Woolworth

Donnerstag, 12. September, 18:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 7,00 Euro





G60120

### Kunsthistorischer Spaziergang über den Bergfriedhof Heidelberg

Der Bergfriedhof ist sowohl stadthistorisch als auch kunsthistorisch ein Juwel Heidelbergs. 1844 gegründet, gehört die große romantische Waldparkanlage zu den schönsten Friedhöfen in Deutschland. Mit vielen kunstvoll gestalteten Grabmalen und Skulpturen sowie einem herrlichen Baum- und Pflanzenbestand an verschlungenen Wegen, ist der Bergfriedhof seit langem Ziel für viele Besucher. Der Spaziergang führt auch über den jüdischen Friedhof. Männer werden gebeten, auf dem jüdischen Friedhof eine Kopfbedeckung zu tragen. Feste Schuhe sind empfehlenswert.

Leitung: Karin Hirn

**Wiesloch**, Treffpunkt: Haupteingang Bergfriedhof Heidelberg, Rohrbacherstraße  
Samstag, 26. Oktober, 14:00 - 16:00 Uhr  
Gebühr: 7,00 Euro

Vielleicht interessiert Sie auch:  
Nr. A11520

Führung durch den PZN Park mit  
Bronnerschem Gartenhaus  
Siehe Seite 12

### Sie suchen ein Geschenk?

Verschenken Sie  
doch einen  
vhs-Gutschein.



G60130

### Baumbeggnungen

Auf einer besinnlichen Wanderung im Sallengrundwald beschäftigen wir uns mit den bei uns häufigsten Waldbäumen. Wie sehen sie aus? Wie fühlen sie sich an? Wie kann man sie unterscheiden? Wie wirken sie auf uns Menschen? Durch achtsames Wahrnehmen des Waldes und seiner Bäume kommen wir mit ihrer natürlichen Kraft in Kontakt und spüren ihre positive Wirkung auf uns.

Diese Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk tragen. Die Strecke ist ca. 3,5 km lang. Fahren Sie bitte von Baiertal kommend in die Klingbruchstraße bis zur einer Kreuzung, biegen die erste Straße rechts ab und fahren ca. 500 m hoch zum Waldparkplatz.

Treffpunkt: Wanderparkplatz am Sallengrundwald.

Leitung: Barbara Appel

**Wiesloch**, OT Baiertal, Waldparkplatz Sallengrundwald  
Samstag, 26. Oktober, 10:00 - 13:00 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro

### In Zusammenarbeit mit dem Verkehrs- und Heimatverein und dem Weinkontor Falter

G60258

### Führung durch den historischen Ortskern von Sandhausen

Eine Entdeckertour im historischen Ortskern – was gibt es da nicht alles zu sehen und über das alte Sandhausen zu erzählen. Wir starten mit der Tour am Heimatmuseum, blicken rund um den Lège-Cap-Ferret-Platz, gehen über d'Schdaffbuggl zur Evangelischen Kirche, kommen am Hopfenmagazin, der alten Katholischen Kirche, „d'grouß Fawwarik“ und an weiteren Zeugnissen der Ortsgeschichte vorbei. Die Tour-Führung übernimmt Günter Wittmann vom Verkehrs- und Heimatverein. Nach ca. zwei Stunden endet die Tour im Weinkontor Falter bei einem guten Glas Wein und einem kleinen Snack.

Leitung: Günter Wittmann, Heidi Falter

**Sandhausen**, Treffpunkt: Hauptstr. 111 (altes Rathaus/Heimatmuseum)  
Samstag, 28. September, 14:30 - 18:00 Uhr  
Gebühr: 12,00 Euro (inklusive Verkostung)

G60286

### Führung durch die Tongrube Nußloch

Seit über 20 Jahren bewirtschaftet die Kommunale Wohnungs- und Grundstücks GmbH die Tongrube im Gewann Dammstücker, Nußloch. Früher wurde der Ton vor Ort zu Mauerziegeln verarbeitet, heute wird der Nußlocher Ton auch für die mineralische Abdichtung von Deponien verwendet. Nach der Tongewinnung erfolgt die Auffüllung des Abbaugbietes mit regionalem Erdmaterial und anschließender Renaturierung mit heimischen Pflanzen. Der Rundgang in der Tongrube gibt Einblick in die Rohstoffgewinnung Ton, den Prozessablauf eines Bergbaubetriebes und die Maßnahmen zur Renaturierung. Treffpunkt: Eingang Tongrube an der LKW Waage (beim Schützenhaus Nußloch). Sie erreichen die Tongrube über die Walldorfer Straße. Vom Ortsausgang Nußloch aus in Richtung Walldorf biegen Sie gegenüber der Einfahrt zum Racket-Center nach links ab.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.

Leitung: Götz Bayer

**Nußloch**, Treffpunkt: Tongrube (s. Beschreibung oben!)

Samstag, 28. September, 14:00 - 15:30 Uhr  
Gebühr: 4,00 Euro. Anmeldung erforderlich!

G60306

### Pfifferling und Fliegenpilz – Pilze in unseren Wäldern (Exkursion)



Bei diesem Pilzspaziergang lernen Sie Speise- und Giftpilze kennen, die in unseren Wäldern heimisch sind. Ein Aspekt ist dabei das Bekanntwerden mit solchen Waldpilzen, die ungeachtet ihres Speisewertes dringend unter Naturschutz gestellt werden sollten. Nach der Exkursion findet eine Abschlussbesprechung statt.

Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk tragen und einen Sammelkorb (keine Plastiktüte) mitbringen.

Fahren Sie die L600 bis kurz vor Gaiberg, im Manfred-Lautenschläger-Kreisel rechts, Richtung Gauangelloch, dann zweiter Parkplatz rechts.

Leitung: Dr. Manuel Sittig

**Nußloch**, Treffpunkt zw. Gaiberg und Gauangelloch 2. Parkplatz rechts  
Sonntag, 27. Oktober, 14:30 - 16:45 Uhr  
Gebühr: 9,50 Euro

### In Kooperation mit dem Zoo Heidelberg

G61000

### Abendführung im Heidelberger Zoo

Der Zoo Heidelberg schließt im Oktober um 18:00 Uhr seine Tore. Die Teilnehmer haben während der Abendführung die seltene Gelegenheit, sich jenseits der Besucherströme dort aufzuhalten. Während des 90-minütigen Rundgangs erleben sie diese besondere Atmosphäre. Mit etwas Glück lässt sich dann vielleicht das

ein- oder andere nachtaktive Tier beobachten, nach dem man tagsüber vergeblich Ausschau hält.

Um pünktliches Erscheinen wird gebeten, da der Einlass zu einem späteren Zeitpunkt leider nicht möglich ist.

Leitung: N.N.

**Wiesloch**, Treffpunkt: Zoo Heidelberg, vor dem Eingang

Dienstag, 15. Oktober, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro (inklusive geführtem Rundgang mit zwei Zoorangern)

**An- und Abmeldung nur möglich bis 27. September 2019**

G62003

### „Esel, Lagerfeuer, Glühwein & Lyrik“

Ein besonderes Erlebnis bietet diese Wanderung, bei der Sie in Begleitung von vier Eseln die schöne Landschaft genießen können. Lassen Sie den Tag am Lagerfeuer ausklingen und genießen Sie bei einer Tasse Glühwein und Lyrik den Abend.

Die Wanderung umfasst ca. zwei Stunden.

Leitung: Günter Lutz

**Dielheim**, Treffpunkt Baiertal, Obsthof Gefäller, Am Apfelbaum 1

Sonntag, 15. Dezember, 17:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 17,00 Euro (inklusive Wein)

G62053

### Mit dem Esel durch die Herbstlandschaft

In Begleitung von vier Eseln können Sie die schöne Landschaft zwischen Wiesloch und Baiertal bei einer Wanderung genießen. Wir wandern durch den Schlangengrund und an „Chavel's Kling“ vorbei, mit Halt am Grab vom „Blumen-Peter“ und Geschichten über den Wieslocher Bergbau.

Leitung: Günter Lutz

**Dielheim**, Treffpunkt Baiertal, Obsthof Gefäller, Am Apfelbaum 1

Sonntag, 10. November, 15:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro

G62073

### Vollmondwanderung

Die kleine Nacht-Wanderung im Kirchenrückwald in Dielheim/Horrenberg ist ein besonderes Erlebnis. Bei gutem Wetter leuchten uns die Sterne und der Vollmond den Weg. Wir bewegen uns ohne künstliche Lichtquelle durch den abendlichen Wald. Zu Beginn ertasten unsere Füße noch ganz vorsichtig den Weg. Aber langsam gewöhnen sich unsere Augen an die Dunkelheit und wir werden immer sicherer. Alle Sinne sind hellwach und mit der Zeit nehmen wir in der dunklen Umgebung immer mehr wahr: die ruhende Natur, die vielen Nachtgeräusche des Waldes und die geheimnisvollen Lichtspiele an den Bäumen. Kleine Übungen vertiefen die Eindrücke und lassen uns die Stimmung und den Zauber der Nacht intensiv erleben.

Die Strecke ist ca. 3,5 km. Die Veranstaltung findet bei (fast) jedem Wetter statt.

Fahren Sie bitte die L 612 von Dielheim kommend bis kurz vor Horrenberg. Der Waldspielplatz ist links am Waldrand.

Bitte mitbringen: Wetterfeste praktische Kleidung, evtl. Sitzmatte

Leitung: Barbara Appel

**Dielheim**, OT Horrenberg, Treffpunkt:

Waldspielplatz

Samstag, 8. Februar, 17:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro



### Faszination Biene

Umweltbelastung und Klimawandel sind Themen unserer Zeit. Dies hat auch die Einstellung zu Insekten stark verändert. Die einheimische Honigbiene ist eng an die verantwortungsbewusste Bienenhaltung, die Imkerei, geknüpft. Die Bestäubungsleistung insbesondere der Honigbienen für die Erzeugung vieler pflanzlicher Lebensmittel ist immens.

G71006

### Vortrag: Faszination Biene

Der Vortrag geht auf neue faszinierende Forschungsergebnisse zur Biologie und Lebensweise von Bienen ein. Angesprochen wird auch die Thematik, dass seit Jahrhunderten die Biene und das Bienenvolk mit dem Menschen und dem Menschenstaat verglichen werden. Wie Menschen Bienen wahrnehmen, wird von der herrschenden Ideologie beeinflusst.

Der Referent ist promovierter Biologe und Historiker sowie selbst Bienenzüchter.

Leitung: Rainer Stripf

**NuBloch**, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimer Str. 27, Seiteneingang!

Freitag, 15. November, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro (Abendkasse).

Anmeldung erforderlich!

NEU

G71026

### Vortrag: Faszination Biene

Die Leistungen der Honigbiene für Landwirtschaft und Umwelt werden beschrieben. Folgende Themen werden zudem angesprochen:

- Fragen zur Gewinnung, Zusammensetzung und Qualitätskontrolle von Honig.
- Bienenfreundliche Gestaltung von Umwelt, Garten und Balkon, um Nahrungsangebote und Nistplätze zu bieten.
- Ökologische Bedeutung der über 550 in Deutschland lebenden Wildbienenarten.

Außerdem wird anhand einer Bienenbehausung und von Imkerwerkzeugen ein Einblick in die praktische Bienenhaltung gegeben.

Der Referent ist promovierter Biologe und Historiker sowie selbst Bienenzüchter.

Leitung: Rainer Stripf

**NuBloch**, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimer Str. 27, Seiteneingang!

Mittwoch, 20. November, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro (Abendkasse).

Anmeldung erforderlich!

G72096

### Lichtbildvortrag: Längs der Dordogne – Spezialitäten aus Quercy und Périgord

Die Dordogne, einer der längsten Flüsse Frankreichs, führt uns in eine Landschaft voller Sehenswürdigkeiten: Dörfer in grandioser Lage, Schlösser, romanische Kirchen und steinzeitliche Höhlen bilden den Rahmen für eine Tour durch die auch gastronomisch bekannte Region. Rocamadour, Carennac, Beaulieu-sur-Dordogne, Collonges-la-Rouge, Souillac, Sarlat, Domme, La Roque-Gageac, Beynac-et-Cazenac und Les-Eyzies-de-Tayac sind nur einige der Perlen, die wir besuchen.

Leitung: Ulrich Leist

**NuBloch**, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimer Str. 27, Seiteneingang!

Freitag, 22. November, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro (Abendkasse)

Anmeldung erforderlich!

### Genuss für den Gaumen

G62187

### Zu Tisch bei Mutter Natur – Wildkräuterführung durch die Wiesen von Rauenberg

Die Natur unserer Umgebung bietet uns fast das ganze Jahr über Köstliches, Gesundes, Bekanntes und weniger Bekanntes an Wildkräutern. Bei einem Spaziergang quer durch die Wiesen um Rauenberg bekommen Sie einen Einblick in die Vielfältigkeit essbarer Pflanzen, vor allem der Wildkräuter. Sie erhalten interessante Informationen über einige bekannte Kräuter und bekommen mündliche und schriftliche Rezeptvorschläge. Der Kurs wird abgerundet durch eine kleine kulinarische Kostprobe, in der die gesammelten Schätze verarbeitet sind.

Bitte mitbringen: Tasche oder Körbchen für die gesammelten Kräuter, feste Schuhe (lange

Hosen/Zeckenschutz) je nach Witterung Regenschutz.

Leitung: Sigrun Heußler

**Rauenberg**, Dielheimerstr.- Ecke Weinstr.

Treffpunkt Lindenbaum

Samstag, 28. September, 15:00 - 17:30 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro (inklusive Verkostung)

**G96808**

### Erkunden Sie die Welt der Craft Biere – Biertasting der besonderen Art



In geselliger Runde reisen Sie, geführt von Dipl. Braumeister und Biersommelier Stephan Dück, durch die genussreiche und erstaunlich überraschende Welt der Craft Biere. Sie erfahren an diesem Abend vieles, was Sie bisher noch nicht über Bier wussten. Es werden ca. sechs Craft Biere von speziellen Biermanufakturen aus ganz Deutschland verkostet, natürlich gibt es dann auch eines aus der Biermanufaktur des Braumeisters.

Leitung: Stephan Dück

**Sandhausen**, Schützenstr. 2, Wintergarten der altengerechten Wohnungen (Lège-Cap-Ferret-Platz)

Freitag, 8. November, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 23,00 Euro (inklusive Verkostung)

Anmeldeschluss 23. Oktober 2019

### Herbstverkostung französischer Weine

Genießen Sie mit uns feine französische Weine und erfahren Sie dabei Wissenswertes über Weinbaugebiete, Rebsorten und Winzer.

Gezeigt werden Bilder von uralten Weindörfern und Landschaften aus dem Süden unseres Nachbarlandes und kulinarisch dürfen Sie sich auf Leckereien aus dem Feinkostsortiment von

„Weine und Genuss“ freuen. Lassen Sie sich mit Rillettes von der Ente und Terrinen, von Käse und Schokolade mit Süßwein verwöhnen.

**G98001**

Leitung: Jürgen Scheuermann

**Walldorf**, Weine und Genuss,

Schwetzing Str. 3

Freitag, 27. September, 19:00 - 22:30 Uhr

Gebühr: 28,00 Euro (inklusive Verkostung)

**G98011**

Leitung: Jürgen Scheuermann

**Walldorf**, Weine und Genuss,

Schwetzing Str. 3

Freitag, 15. November, 19:00 - 22:30 Uhr

Gebühr: 28,00 Euro (inklusive Verkostung)

**G98018**

### Workshop:

#### Herbstliche Salate mit Essig-Aperitifs

Haben Sie schon einmal einen Feldsalat mit Cranberrys oder Granatapfel probiert? Sie werden überrascht sein, wie vielfältig die verschiedenen Fruchtesig-Aperitifs sind. Wir werden vier verschiedene Herbstsalate mit den passenden Dressings zubereiten und sie natürlich auch verkosten. Dieser Workshop bietet ein absolutes Geschmackserlebnis! Die Essig-Aperitifs werden wir auch trinken, mit Mineralwasser oder als leckeren, alkoholfreien Cocktail.

Bitte mitbringen: kleines Messer und Brettchen, kleine Behälter für Kostproben.

Leitung: Heidi Falter

**Sandhausen**, Weinkontor Falter, Hauptstr. 56

Dienstag, 17. September, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 27,00 Euro (inklusive Verkostung)

**G98038**

### Weinseminar: „Partnersuche“ –

#### Welcher Wein zu welchem Käse?

Der Glaube, dass die Kombination von Rotwein und Käse eine „göttliche Fügung“ sei, ist eines der Klischees, das sich hartnäckig hält. Wir werden an diesem Abend kosten, welcher Wein zu welchem Käse passt. Nicht nur Rotweine, sondern auch verschiedene Weißweine werden Sie überraschen.

Leitung: Heidi Falter

**Sandhausen**, Weinkontor Falter, Hauptstr. 56

Dienstag, 15. Oktober, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 28,00 Euro (inklusive Verkostung)

**G98058**

### Weinseminar:

#### Die Sprache des Etikettes



Etiketten gehören zum Outfit eines Weines, transportieren das Image und wollen Kunden werben. Ihre Aufgabe ist es, über den Wein zu informieren. Sie werden an diesem Abend die Sprache des Etikettes lernen und somit auch besser verstehen. Außerdem werden wir dem „Mythos Rotwein dekantieren“ auf den Grund gehen. Es werden drei Rotweine verkostet. Einmal direkt geöffnet und einmal auf verschiedene Arten dekantiert. Lassen Sie sich vom Ergebnis überraschen. An diesem Abend werden Wasser und Brot bereitgestellt.

Leitung: Heidi Falter

**Sandhausen**, Weinkontor Falter, Hauptstr. 56

Dienstag, 21. Januar, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro (inklusive Verkostung)

**G98078**

### Weinseminar:

#### Reise durch die Iberische Halbinsel

Lassen Sie sich durch die Vielfalt der spanischen Weine verzaubern. So entsteht mitten im Winter schon ein leichtes „Sommerfeeling“. Wir werden zwei Weißweine aus dem Rueda und vier Rotweine aus verschiedenen Regionen verkosten. Dazu gibt es Tapas – olé!

Leitung: Heidi Falter

**Sandhausen**, Weinkontor Falter, Hauptstr. 56

Dienstag, 11. Februar, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 28,00 Euro (inklusive Verkostung)



# Gesunder Körper, gesunder Geist

Erreichen Sie in der angenehmen Atmosphäre des – **Studio des Jahres 2018** – Ihre Fitness- und Präventionsziele. Unser Team aus Sportwissenschaftlern und Ernährungsexperten hilft Ihnen einen gesunden Weg einzuschlagen und ihn motiviert zu beschreiten.

» Vereinbaren Sie gleich Ihren Probetermin. Tel. 06224 99 09-25



Racket Center • Walldorfer Str. 100 • 69226 Nußloch  
info@zap-nussloch.de • www.zap-nussloch.de

# FERIEN

## Ferienkurse

D72201

### Herbstferien: Shibori – Batik mal anders (für Kinder von 9 - 12)

Die 60er und 70er Jahre sind hoch im Trend. Es macht außer ordentlich Spaß mit den heute sehr stark verbesserten Farben zu arbeiten. Es wird abgebunden, gefaltet wie bisher – aber dann wird gesprüht. Dabei entstehen immer wieder neue und so phantastische Muster. Bitte mitbringen: 3 bis 5 weiße T-Shirt aus 100% Baumwolle (vorgewaschen!) und für jedes Shirt einen Kleiderbügel.

Leitung: Astrid Hund

Walldorf, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum 2

Montag, 28. Oktober, 10:00 - 13:00 Uhr  
Gebühr: 26,00 Euro

(inklusive 10,00 Euro Material)

D72211

### Herbstferien: Zeichnen (für Kinder von 8 - 12)

In diesem Kurs kannst du alles zeichnen: Tiere, Comics, Manga, Trickfiguren, Star Wars, Aliens, Roboter, Autos, Flugzeuge, Meerjungfrauen, Feen, Kobolde, Graffiti und vieles mehr.

Leitung: Christian Schura

Walldorf, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum

Montag, 28. Oktober, 10:00 - 12:15 Uhr

Dienstag, 29. Oktober, 10:00 - 12:15 Uhr

Mittwoch, 30. Oktober, 10:00 - 12:15 Uhr

Gebühr: 33,00 Euro

D72231

### Herbstferien: Rapunzel, lass dein Haar herunter (für Kinder von 5 - 8)

Wolltet ihr auch schon einmal eine Prinzessin, eine böse Hexe oder ein tapferer Held sein? Taucht in die Welt der Märchen ein und lasst euch verzaubern. An drei Tagen werden wir geheimnisvolle Gärten, Schlösser, Helden und Prinzessinnen mit unterschiedlichen Materialien gestalten.

Leitung: Silvia Steinmann

Walldorf, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum 2

Dienstag, 29. Oktober, 10:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch, 30. Oktober, 10:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 31. Oktober, 10:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro (inklusive Material)

D73300

### Weihnachtsferien: Weihnachtsgeschenke selbst gestalten (für Kinder von 7 - 12)

Möchtest du noch kurz vor Weihnachten ganz originelle Geschenke selbst gestalten? Dann bist du hier richtig!

Du bekommst schöne Ideen wie du z. B. Anhänger, Engel, Weihnachtsbäume, Bilder und vieles mehr anfertigen kannst.

Leitung: Francisca Do Nascimento Ohlsen

Wiesloch, Albert-Schweitzer-Schule, KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9

Sonntag, 22. Dezember, 13:30 - 16:30 Uhr

Montag, 23. Dezember, 13:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro (inklusive Material)

D73321

### Weihnachtsferien: Das Neue Jahr begrüßen (für Mädchen ab 9 mit ihren Müttern)

Das Neue Jahr steht vor der Tür und manchmal tut es gut, sich etwas Zeit zu nehmen, um das Alte zu verabschieden und das Neue zu begrüßen. Dieser Mutter-Tochter-Workshop steht unter dem Motto Aufbruch. Lasst uns gemeinsam in das Neue Jahr aufbrechen und unsere Ziele und Wünsche künstlerisch ausdrücken. Ob mit Farben, Bleistift, Collagen, oder anderem Material, jeder soll seine ganz persönliche Ausdrucksform finden.

Leitung: Judit-Rahel Weinmann

Walldorf, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum

Montag, 30. Dezember, 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: 39,00 Euro (inklusive Material)

(pro Mutter-Tochter Paar)

D74301

### Faschingsferien: Glitzer, Glitzer, Feenglanz (für Kinder von 5 - 8)

Komm mit uns in die geheimnisvolle Welt der Feen, Einhörner und Kobolde. An 3 Tagen werden wir viele Geschichten von diesen außergewöhnlichen Zauberwesen hören und mit viel Fantasie farbenfrohe, glitzernde Bilder und Objekte aus diesem Zauberreich gestalten.

Leitung: Marie-Luise Lehr

Walldorf, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum

Montag, 24. Februar, 10:30 - 12:30 Uhr

Dienstag, 25. Februar, 10:30 - 12:30 Uhr

Mittwoch, 26. Februar, 10:30 - 12:30 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro (inklusive Material)

D74331

### Faschingsferien: Fliegende Feder (für Kinder von 5 - 8)

Willst du in die magische Kultur der Indianer eintauchen? Lass dich von indianischen Klängen, Spielen, Tänzen und Geschichten inspirieren. An 3 Tagen gestalten wir indianischen Kopfschmuck und Tanzstöcke aus Naturmaterialien, Papieren und Acrylfarben.

Leitung: Silvia Steinmann

Walldorf, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum 2

Mittwoch, 26. Februar, 10:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag, 27. Februar, 10:00 - 12:00 Uhr

Freitag, 28. Februar, 10:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro (inklusive Material)

D74400

### Faschingsferien: Ein Bild wird lebendig – Stabfiguren erobern die Welt (ab Klasse 5)

Kleine Figuren an Schaschlikstäben oder große Figuren an Bambusstangen? Gefundene Objekte oder gebaute Figuren aus Pappe und Folie bekommen ein Gesicht und eine Seele. Wir setzen alles in Szene, bauen Bühnenbilder an ungewöhnlichen Orten.

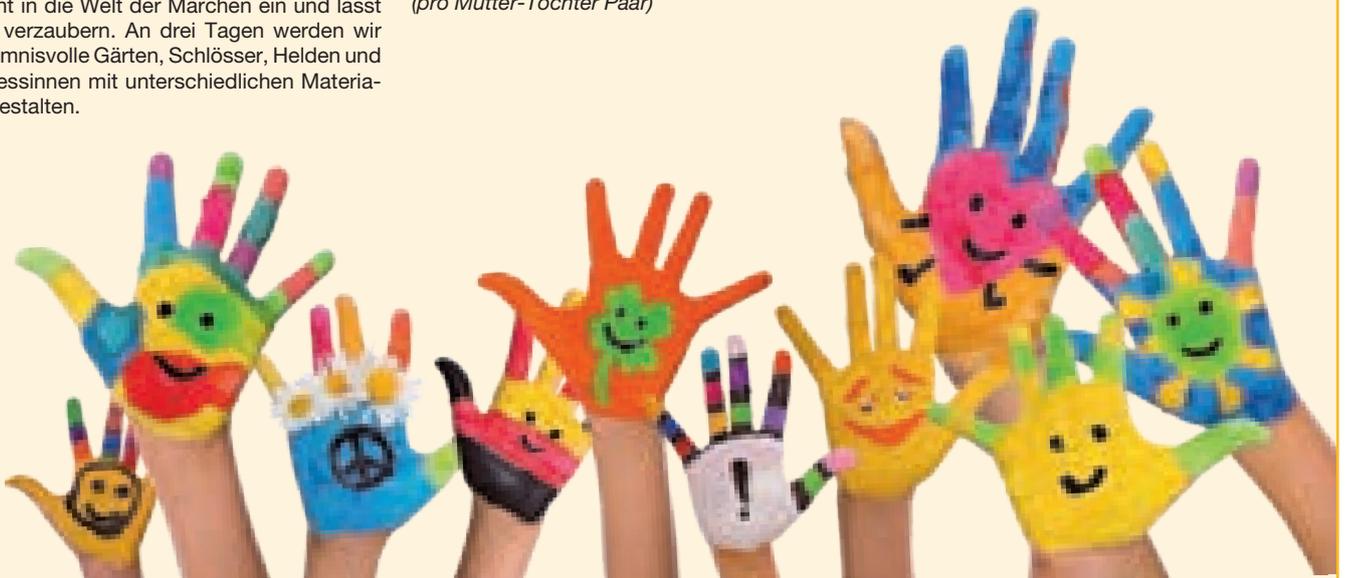
Leitung: Angelika Senft-Rubarth

Wiesloch, Albert-Schweitzer-Schule, KIKUSCH-Raum, 1. OG, Parkstr. 9

Montag, 24. Februar, 10:00 - 13:00 Uhr

Dienstag, 25. Februar, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 36,00 Euro (inklusive Material)





# Kunst und Gestalten

Literatur/Theater  
Zeichnen und Malen  
Gestalten und Werken  
Schmuckherstellung  
Pflanzenschmuck  
Kleinkunst/Tanzen  
Musizieren/Singen  
Fotografieren  
Textiles Arbeiten und Gestalten  
Nähen und Mode  
Kosmetik

## Kunst und Gestalten

### Beratung



**Dr. Annette Feuchter**

feuchter@vhs-sb.de  
Tel. 06222 9296-20



**Elisabeth Kamps**

kikusch@vhs-sb.de  
Tel. 06227 389943  
Mobil 0176 70066393

### Kultur und Kunst mit der vhs

Sie können in unseren Kursen Ihre Kreativität, Ihre Ausdrucksfähigkeit – sei es künstlerisch oder auch tänzerisch, Ihre Flexibilität, Improvisationsbereitschaft und Teamfähigkeit erproben, entwickeln und erweitern.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe aller Altersgruppen.

### Literatur/Theater

#### In Kooperation mit der Stadtbibliothek Wiesloch

**K00100**

#### Dieter Degreif rezitiert Fontane

Am 20. Dezember 2019 jährt sich zum 200. Mal der Geburtstag von Theodor Fontane. Fontane wurde vor allem durch seine Romane und Novellen bekannt: Effie Briest, Der Stechlin, Wanderungen durch die Mark Brandenburg oder Irrungen und Wirrungen seien beispielhaft genannt. Er schrieb aber auch über 250 Gedichte und Balladen und diesen widmet sich Dieter Degreif an diesem Abend! Natürlich kennt man Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland, doch der Fundus von Theodor Fontane bietet noch viel mehr. Lassen Sie sich überraschen! Eintrittskarten sind an der Abendkasse erhältlich.

**Wiesloch, Kulturhaus, Saal, 2.OG, Gerbersruhstr. 41**

**Dienstag, 26. November, 19:30 - 21:00 Uhr**  
Gebühr: 5,00 Euro (Abendkasse)

#### Die nachfolgenden Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Gemeindebibliothek Sandhausen statt:

Karten sind in der Bibliothek erhältlich, Tel. 06224/9332-30. Sie können sich gerne auch über die vhs anmelden und Ihre Karten am Veranstaltungsabend in der Bibliothek zum Vorverkaufspreis abholen.

**K00108**



#### Konzert: „Crème de la Krämer“ – Ein Abend mit Herz, Hirn und Seele mit Anna Krämer

In ihrem neuen Solo-Konzert bietet Anna Krämer wieder allerhand Crèmetörtchen an: Ihre Stimme, ihre Komik, ihren Charme, ihre Wandlungsfähigkeit und reichlich Selbstgebackenes. Sie richtet den Zeigefinger immer direkt auf sich und trifft dabei mitten in Herz und Seele. Die Vollblutentertainerin und „Schöne Mannheims“ singt und beschwingt in poetischen Bildern ihre Lebenslieder, schlüpft hemmungslos in alle Charaktere und tanzt gerne aus der Reihe, wenn sie Musik-Genres einfach überschreitet und neu garniert, von sanfter Chansonnière bis Rockröhre.

**Sandhausen, Gemeindebibliothek, im Friedrich-Ebert-Schulzentrum, Eingang Büchertstr. Donnerstag, 19. September, 20:00 - 22:00 Uhr**  
Gebühr: 22,00 Euro Abendkasse

**K00128**

#### „Hermann Hesse tanzt aus der Reihe – Erzählung & Musik“

Ein Abend mit Klaus Brückner (Schauspieler) und Sunyata Kobayashi (Komponist & Gitarre) Man glaubt es kaum: Der philosophierende und introvertierte Dichter hat in einer handvoll Gedichte sich selbst und uns aus einem satirischen Blickwinkel betrachtet. Wer einen eher allseits bekannten Hesse erwartet wird überrascht sein. Denn hier zeigt sich ein lebenswerter Charakter aus einer anderen Sicht. Frech, selbstironisch und vor allem ehrlich beschreibt er sich in Lebenssituationen, die uns den Menschen nahe bringen.

Klaus Brückner, Schauspieler, hat sich lange schon mit Hesse beschäftigt und diese besonderen Gedichte ausgewählt. Der Gitarrist und Komponist Sunyata Kobayashi, alias Mister Suny, unterstreicht mit spielerischen eigenen Kompositionen den leichten Charakter des Abends.

Das besondere Schmankerl: Sunyata trägt ein Hessegedicht auf Japanisch vor.

**Sandhausen, Gemeindebibliothek, im Friedrich-Ebert-Schulzentrum, Eingang Büchertstr. Donnerstag, 17. Oktober, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Gebühr: 12,00 Euro Vorverkauf (Abendkasse 14,00 Euro)

**K00148**

#### Konzert: „Die Nachtigallen Die Nachtigallen – Popmusik – glamourös, kapriziös, grandios!



Sie wagen alles! Sie spielen alles! Alles, was sie lieben – und ein bisschen, was sie hassen, das aber gut! Ungewöhnlich und überraschend. Sie sind spezialisiert auf feinste Interpretationen der berühmtesten Werke der Popgeschichte. Und sie erzählen Geschichten. Reizend und ergreifend. Sie singen, schmachten, toben und lassen es krachen. Popmusik, Volksmusik, Rockmu-

sik. Witzig und zum Heulen schön! Freuen Sie sich auf: Rolf Schaude (Gesang, Gitarre, Bass), Jutta Werbelow (Gesang, Schlagzeug, Bass) und Martin Haaß (Gesang, Gitarre).

**Sandhausen, Gemeindebibliothek, im Friedrich-Ebert-Schulzentrum, Eingang Büchertstr. Freitag, 25. Oktober, 20:00 - 22:00 Uhr**  
Gebühr: 15,00 Euro Abendkasse

**K00178**



#### „Norwegen“ – Gesang, Rezitation und Akkordeon mit Susanne Bohn

Ein Land so weit, zuzeiten so lichtvoll. Seine Natur, Wasser und Felsen, grüne Hänge und karge Ebenen bezaubernd und überwältigend. Seine Menschen

gelassen, klar und kraftvoll. Ich habe das Land mit dem Herzen durchmessen. Es hat mich zu Melodien und Worten geführt. Sie erzählen von Liebe und Verletzlichkeit der Menschen und des Landes. Ich möchte bezaubern, bewegen und einladen, sich umzuhören in meiner Collage aus Kunstwerken, Zeitzugnissen, Landläufigem, Ver- und Entwurzeltem in Ton und Wort. Immer dem Herzen auf der Spur... nach Norwegen.

**Sandhausen, Gemeindebibliothek, im Friedrich-Ebert-Schulzentrum, Eingang Büchertstr. Donnerstag, 12. Dezember, 19:30 - 21:30 Uhr**  
Gebühr: 5,00 Euro Abendkasse

**K00168**

#### Kabarett: „DEMOKRATUR oder: Die Wahl der Qual!“ mit Lutz von Rosenberg-Lipinsky

Die Demokratie ist in Gefahr. Sagen die einen. Wir leben in keiner Demokratie. Sagen die anderen. Es ist Zeit, mal darüber zu sprechen, was das denn überhaupt sein soll: „Herrschaft des Volkes“. Wir regen uns auf, stellen alles infrage, wollen alles wissen und sind dann stets dagegen. Es wird Zeit, sich zu vergewissern: Wollen und können wir überhaupt Demokratie? Und ist sie alternativlos?

Lutz von Rosenberg Lipinsky ist „Deutschlands lustigster Seelsorger“. Seit Jahren sorgt er sich auf unterhaltsame und intelligente Weise um die deutsche Seele. In seinem neuen Programm geht Lutz von Rosenberg Lipinsky daher an die Wurzeln. Er recherchiert, er stellt dar, aus und bloß – und die Systemfrage: Wozu Demokratie? Lustiges Kabarett und intelligente Comedy!

**Sandhausen, Gemeindebibliothek, im Friedrich-Ebert-Schulzentrum, Eingang Büchertstr. Freitag, 6. Dezember, 20:00 - 22:00 Uhr**  
Gebühr: 12,00 Euro Vorverkauf (Abendkasse 14,00 Euro)

### In Kooperation mit der Gemeindebücherei Nußloch



K01016

#### „Die Magie des Moments“ – ein zauberhaftes Abendprogramm mit Maximus dem Magier

Seit 25 Jahren fasziniert ihn die Zauberkunst, die er inzwischen zu seinem Beruf gemacht hat. Erleben Sie außergewöhnliche und scheinbar unmögliche Effekte in einem humorvollen und interaktiven Dialog mit dem Publikum. Lauschen Sie den magischen Geschichten und Anekdoten, lachen und staunen Sie über Ideen und Apparaturen, die nur einem Zauberünstler einfallen können und genießen Sie einen einzigartigen Abend, an dem Wunder und Träume wahr werden können.

Leitung: Daniel Schirner

**Nußloch**, Gemeindebücherei,  
Sinsheimer Str. 27

Mittwoch, 13. November, 19:00-21:00 Uhr  
(mit Pause)

Gebühr: 12,00 Euro im Vorverkauf;

Abendkasse 15,00 Euro,

**Anmeldung erforderlich!**

Vielleicht interessiert Sie auch:

Nr. A22000

Theater Heidelberg „Madame Butterfly“  
Siehe Seite 14

K01121

#### Literaturkreis am Dienstagabend

Lesebegeisterte sind bei uns richtig und wir freuen uns über neue Gesichter. Wir treffen uns einmal im Monat und sprechen über das Gelesene. In diesem Semester dreht sich alles um Romane kanadischer Autoren bzw. Autorinnen. So lässt sich wunderbar neben der Literatur aus Kanada auch das Land entdecken. Gibt es Unterschiede zwischen den anglophonen und frankophonen Bevölkerungsgruppen, wie steht es mit der Literaturtradition der Inuit & Indianer? Welche Autorennamen klingen neben Alice Munro vertraut?

Eine Literaturliste mit den Titeln erhalten Sie bei der vhs.

Leitung: Mechthild Goetze-Hillebrand

**Waldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG,  
Hauptstr. 19

Dienstag, 8. Oktober, 19:00 - 21:00 Uhr

Dienstag, 5. November, 19:00 - 21:00 Uhr

Dienstag, 3. Dezember, 19:00 - 21:00 Uhr

Dienstag, 7. Januar, 19:00 - 21:00 Uhr

Dienstag, 4. Februar, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 35,00 Euro



K01141

#### Literaturkreis am Mittwochabend

In vierwöchigem Rhythmus treffen wir uns und lesen und besprechen gemeinsam ausgewählte Romane mit gesellschaftlich relevanten Themen. Der erste Titel sollte möglichst bis zum ersten Kurstag gelesen sein.

Es werden folgende Bücher gelesen:

Das deutsche Krokodil – Ijoma Mangold

Elefant – Martin Suter

Das etruskische Lächeln – José Luis Sampedro

Roman von einem Kinde – Barbara Honigmann

Älter werden – Silvia Bowenschen

Leitung: Renate Büchner

**Waldorf**, Alte Apotheke, Hauptstraße 47

Mittwoch, 25. September, 18:30 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 23. Oktober, 18:30 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 20. November, 18:30 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 18. Dezember, 18:30 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 15. Januar, 18:30 - 20:00 Uhr

Gebühr: 26,50 Euro

Vielleicht interessiert Sie auch:

Nr. A22400

Shared Reading

Siehe Seite 15

K10100

#### Wochenendworkshop „Theater für Neugierige“

Dieser Workshop ist offen für Theatererfahrene sowie für alle Neugierigen, die noch nie Theater gemacht haben. Durch eine bunte Zusammenstellung an Übungen schlüpfen wir in verschiedene Rollen und experimentieren mit dem Ausdruck von Körper und Sprache. Selbsterfahrung und Spielfreude stehen dabei im Vordergrund. Es gibt kein richtig und falsch, nur jede Menge Spaß und spannende Erfahrungen!

Leitung: Susanne Messer

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG,

Ringstr. 1

Samstag, 30. November, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 1. Dezember, 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 75,50 Euro

## Kalligrafie

K10140

#### Kalligrafie – Schrift der Gotik

Die im Mittelalter entstandene Kursivschrift wirkt elegant und schwungvoll. Charakteristisch ist ihre gedrungene Form in Kombination mit feinen Haarlinien und oft spitz zulaufenden Bögen. Eine durchaus lebendige Alltagsschrift, die auch von Martin Luther geschrieben wurde.

Wir erlernen in diesem Kurs die Grundformen und entwickeln kompositorische Texturen und Schriftbilder.

Bitte mitbringen: Kalligrafiewerkzeug: Bandzugfedern, Lineal min. 30 cm, schwarze Tinte, Papiere, Bleistift, Radiergummi etc. In beschränktem Umfang können Materialien im Kurs erworben werden.

Bei Fragen bitte vorher an die Dozentin wenden.

Leitung: Ursula Bloemers

**Wiesloch**, Realschule, Zeichensaal, Flachbau,

Gerbersruhstr. 70, 8 Abende

donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr,

ab 19. September

Gebühr: 61,00 Euro

(zuzüglich Material nach Bedarf)

K10173

#### Kalligrafie – Die Humanistische Kursive II (für Fortgeschrittene)

Als Cancelleresca wurde sie in den päpstlichen Kanzleien insbesondere für Urkunden verwendet. Im englischen Sprachgebrauch wurde die Bezeichnung zu Chancery verkürzt und ist auch unter Italic bekannt.

Diese Schrift erweist sich als ein Medium, das die Forderung nach Lesbarkeit, Schönheit und Charakter noch heute in hervorragender Weise erfüllt. Der Kurs ist für eher geübte Teilnehmer geeignet, da wir uns nach dem Erarbeiten der Basisform der Kleinbuchstaben nun den Großbuchstaben (Majuskeln) widmen und uns zur Serifenform steigern. Durch kontinuierliches Üben werden wir den Fluss und Duktus der Schrift erweitern.

NEU

Bitte mitbringen: DIN A4- Schulheft, kariert; 1 x Tinte schwarz oder schwarzblau; Bandzugfeder 3 mm mit Federhalter; Lineal ca. 30 cm; Bleistift, außerdem auch alle persönlich bevorzugten Schreibmaterialien.

Weitere Materialien werden im Kurs besprochen bzw. können im Kurs erworben werden.

Leitung: Ursula Bloemers

**Dielheim**, Leimbachtalschule, BK-Raum,

Pestalozzistr. 11, 7 Abende

donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 9. Januar

Gebühr: 53,50 Euro

(zuzüglich Material nach Bedarf)

**K10201**

### Chinesische Kalligrafie

Die chinesische Kalligrafie begeistert nicht nur Menschen in China, wo sie eine eigene Kunstform darstellt. Auch in Europa findet die chinesische Kalligrafie viele Interessenten. Erfahren Sie die Grundlagen der so fremden für uns exotischen chinesischen Schrift und finden Sie den Einstieg in die faszinierende Kunst der chinesischen Kalligrafie unter der Anleitung einer chinesischen Künstlerin.

Bitte mitbringen: einfaches liniertes Papier (ca. 20 Bögen), schwarze Tusche, 3 chinesische Pinsel (klein, mittel, groß), Teller oder kleine Schüssel; optional Signierstempel.

Leitung: Xiangxia Kong-Axtmann

**Waldorf**, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG,

Hauptstr. 19, 5 Abende

montags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 14. Oktober

Gebühr: 38,50 Euro

## Zeichnen und Malen

**K10261**

### Einführung in die traditionelle chinesische Malkunst

Die traditionelle chinesische Malerei hat eine lange Tradition, bietet viele Reize und ist durch ihre teils mythische Wirkung für die Menschen hierzulande oft besonders anziehend. Erfahren Sie mehr über die Ursprünge, die Grundformen und Grundstrukturen dieses Kunststils. Finden Sie unter Anleitung einer chinesischen Künstlerin den praktischen Einstieg in die traditionelle chinesische Malerei.

Voraussetzung: Ein wenig künstlerisches Geschick, Interesse und Freude am Umgang mit Pinsel und wasserbasierter Farbe.



Bitte mitbringen: einfaches liniertes Papier (ca. 20 Bögen), optional Zeichenpapier Xuanzhi, schwarze Tusche, Wasserfarben (Malkasten), 3 chinesische Pinsel (klein, mittel, groß), Teller oder kleine Schüssel; optional Signierstempel.

Leitung: Xiangxia Kong-Axtmann

**Waldorf**, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG,

Hauptstr. 19, 6 Abende

montags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 2. Dezember

Gebühr: 46,50 Euro

**K10400**

### Perspektivisches Zeichnen (Workshop)

Für Anfänger und Teilnehmer mit wenig Vorkenntnissen – auch zur Mappenvorbereitung. Wie bilde ich einen Raum perspektivisch richtig ab, wie gelingt es, die Objekte darin im richtigen Verhältnis zueinander zu platzieren und in ihrer Tiefenwirkung darzustellen?

In diesem Workshop wird zunächst das räumliche Zeichnen von Gegenständen wie Flaschen, Kisten, Werkzeug, Stühlen etc. geübt. Im Anschluss lernen Sie die Ein- oder Zweifluchtpunkt-Perspektiven anhand von Konstruktionsplänen darzustellen. Danach werden Räume, z.B. das Klassenzimmer oder der Flur, sowohl

frei nach Augenmaß als auch in der Konstruktion von Ein- oder Zweifluchtpunkt-Perspektiven mit dem Geodreieck gezeichnet. Da in diesem Kurs immer neue, unterschiedliche Aufgaben zum Thema Perspektive gestellt werden ist er auch für Teilnehmende interessant, die zuvor schon einmal den Kurs besucht haben.

Bitte mitbringen: Papier (möglichst DIN A2, verschiedene Bleistifte: H, HB und 2B, Spitzer, Radiergummi, Geodreieck und ein langes Lineal.

Leitung: Werner Degreif

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG,

Ringstr. 1

Samstag, 28. September, 9:30 - 13:00 Uhr,

14:00 - 17:15 Uhr

Gebühr: 34,00 Euro

**K10411**

### Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene (Workshop)

Die Teilnehmer lernen in diesem Workshop die dreidimensionale Darstellung und Konstruktion von einfachen Objekten wie Zylinder, Kugel und Kegel, die Darstellung von Licht und Schatten sowie Raum und Perspektive.

Fortgeschrittene zeichnen realistische Objekte nach Fotos oder nach 3-D Vorlagen, die der Dozent mitbringt.

Bitte mitbringen: Weichen Bleistift HB, B, Buntstifte, Zeichenblock DIN A 4 oder 3, Radiergummi, Spitzer.

Leitung: Christian Schura

**Waldorf**, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG,

Hauptstr. 19

Samstag, 8. Februar, 9:30 - 16:00 Uhr

(inkl. 30 Minuten Pause)

Gebühr: 29,00 Euro

NEU

**krauser**  
ALLES. BESONDERS. SCHÖN.

**10% GÜNSTIGER**  
Ermäßigter Preisgutschein in Höhe von 10% auf Ihr VWS-Kaufvermögen.

**FÜR FALLES. FART.**

www.krauser.de

## Zeichnen mit Bleistift, Kohle, Pastell und Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Ziel dieser Kurse ist es, das Gesehene zeichnerisch umzusetzen. Themen werden sein: Linien, Flächen, Körper, Strukturen, Stilleben, Landschaften und Porträts. Licht und Schatten sowie Perspektive sind Ihnen nach diesem Kurs nicht mehr fremd. Zeichnen ist die Grundlage für alle weiteren Techniken. In der kleinen Gruppe können alle Teilnehmenden vom Künstler intensiv betreut und geführt werden, so dass sich die Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen eignen.

Bitte mitbringen: Block DIN A3, Bleistift, Radier- oder Knetgummi, Spitzer, Kohle und Kreide (falls vorhanden).

**K10476**

Leitung: Vincenzo Di Tommaso  
**NuBloch**, Schillerschule, Raum 125,  
 Dreikönigstr. 18, 12 Abende  
 montags, 19:00 - 21:00 Uhr, ab 7. Oktober  
 Gebühr: 102,50 Euro

**K10505**

### Wochenendkurs

Leitung: Vincenzo Di Tommaso  
**Mühlhausen**, Kraichgauschule, Raum E 43,  
 Schulstr. 32  
 Samstag, 19. Oktober, 10:00 - 14:00 Uhr  
 Sonntag, 20. Oktober, 10:00 - 14:00 Uhr  
 Gebühr: 45,00 Euro

**K10705**

### Portraitzeichnen – Schritt für Schritt (Wochenendkurs)

Gesichter sind spannend, sie erzählen Lebensgeschichten, verraten etwas über den Charakter eines Menschen und über seine Gefühle. Diese Stimmungen für ganz individuelle Skizzen und ausdrucksstarke Zeichnungen aufzunehmen, ist das Thema dieses Workshops. Teilnehmen kann jeder mit etwas Zeichen-/Malerfahrung. Bitte mitbringen: weiche Bleistifte (2B und mehr), Radier- oder Knetgummi, Spitzer, Kreiden, Zeichenkohle, großen Skizzenblock (DIN A3 oder größer).

Leitung: Vincenzo Di Tommaso  
**Mühlhausen**, Kraichgauschule, Raum E 43,  
 Schulstr. 32  
 Samstag, 18. Januar, 10:00 - 14:00 Uhr  
 Sonntag, 19. Januar, 10:00 - 14:00 Uhr  
 Gebühr: 58,00 Euro  
 (inklusive 12,00 Euro für Modell)

**Sie haben keine Zeit, regelmäßig einen Kurs zu besuchen? Sie wollen in kurzer Zeit eine Fremdsprache neu erlernen oder auffrischen?**

Mit einem maßgeschneiderten Einzelunterricht lernen Sie in Ihrem Tempo und sind zeitlich flexibel.

**Kontaktieren Sie bitte:**

**Monika Schulz**  
 unter der Tel.-Nr. 06222/9296-21



## Aquarellmalerei

### Aquarellmalerei für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Lassen Sie sich in die Zauberwelt der Farben entführen. Entdecken Sie Ihre kreativen Fähigkeiten durch den spielerischen Umgang mit Farbe, Wasser und Pinsel. Anhand unterschiedlicher Themen werden Sie die Gestaltungsmöglichkeiten der verschiedenen Aquarelltechniken kennenlernen und vertiefen. Wichtige Grundlagen wie Komposition, Perspektive und Farbenlehre werden gemeinsam und individuell besprochen. Kleine Experimente und Übungen helfen, den Umgang mit den bildnerischen Mitteln zu erproben.

Ziel des Kurses ist es, die Freude an einer eigenständigen Arbeitsweise und die Entwicklung persönlicher Ausdrucksformen zu fördern. Bitte mitbringen: Aquarellpapier (300 g, mittlere Körnung), Aquarellfarben, Bleistifte, Radiergummi, Mallappen.

**K11111**

### Aquarellmalerei für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Leitung: Monika Winnewisser  
**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG,  
 Hauptstr. 19, 8 Abende  
 donnerstags, 19:00 - 21:15 Uhr,  
 ab 10. Oktober  
 Gebühr: 67,50 Euro

**K11121**

### Aquarellmalerei für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Leitung: Monika Winnewisser  
**Walldorf**, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG,  
 Hauptstr. 19, 10 Vormittage  
 dienstags, 9:00 - 11:15 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 84,00 Euro

**K11131**

### Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Grundkenntnisse im Aquarellieren sind Voraussetzung.

Leitung: Monika Winnewisser  
**Walldorf**, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG,  
 Hauptstr. 19, 10 Vormittage  
 mittwochs, 9:00 - 11:15 Uhr, ab 18. September  
 Gebühr: 84,00 Euro

**K11123**

### Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Keine anderen Farben ermöglichen so zarte und zugleich brillante Bilder wie die Aquarellfarben. Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, die Nass in Nass-Technik des Aquarellmalens zu erlernen oder zu vertiefen.

Mit etwas Mut und Freude am Malen werden Sie Ihr Gefühl für Farbe und Farbauftrag steigern. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpapier, Pinsel, Wassergefäß, Lappen und Bleistift (Material kann auch beim Kursleiter bestellt werden).

Leitung: Dietmar Stadter  
**Dielheim**, Leimbachtalschule, BK-Raum,  
 Pestalozzistr. 11, 6 Abende  
 mittwochs, 18:30 - 21:00 Uhr, ab 9. Oktober  
 Gebühr: 70,00 Euro

### Malen mit Aquarellfarbe für Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen

Knüpfen Sie an Ihre eigenen Malversuche aus der Kindheit an! Wagen Sie einen neuen Anfang und malen Sie fantasievolle Bilder mit Blumen oder Landschaften unter fachkundiger Anleitung. Oder haben Sie schon Erfahrungen im Aquarellmalen? In beiden Fällen sind Sie herzlich zur Teilnahme eingeladen. Das Aquarell hat die Kraft, ein scheinbar unbedeutendes Motiv lebendig werden zu lassen und in Licht und Farbe zu tauchen. Die Verbindung von gesteuertem Vorgehen und spontanem Geschehen verhilft auch fortgeschrittenen Aquarellmalenden zu neuen Sicht- und Arbeitsweisen. Miteinander werden Aquarelltechniken erarbeitet, die es ermöglichen, kräftige und ausdrucksstarke Bilder zu gestalten. Vertrauen Sie Ihrer Fantasie und überwinden Sie Ihre innere Hemmschwelle.

NEU

Die Kursgebühren richten sich nach der Personenzahl und den Unterrichtseinheiten und können daher variieren. Sollten Sie neu beginnen, erhalten Sie von der Dozentin eine Materialliste und werden sorgfältig in die Grundlagen eingewiesen.

**K11208****Malen mit Aquarellfarbe**

Leitung: Helga Lang

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5, 8 Abendedienstags, 18:00 - 21:00 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 89,00 Euro**K11218****Malen mit Aquarellfarbe**

Leitung: Helga Lang

**Sandhausen**, genauer Kursort wird bekannt gegeben, 8 Vormittagemittwochs, 9:00 - 12:00 Uhr, ab 18. September  
Gebühr: 89,00 Euro**K11228****Malen mit Aquarellfarbe**

Leitung: Helga Lang

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5, 8 Abendemittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr,  
ab 18. September  
Gebühr: 89,00 Euro**K11238****Malen mit Aquarellfarbe**

Leitung: Helga Lang

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5, 8 Nachmittagedonnerstags, 15:00 - 18:00 Uhr,  
ab 19. September  
Gebühr: 89,00 Euro**K11248****Malen mit Aquarellfarbe**

Leitung: Helga Lang

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5, 8 Abendedienstags, 18:00 - 21:00 Uhr, ab 19. November  
Gebühr: 89,00 Euro**K11258****Malen mit Aquarellfarbe**

Leitung: Helga Lang

**Sandhausen**, genauer Kursort wird bekannt gegeben, 8 Vormittagemittwochs, 9:00 - 12:00 Uhr, ab 20. November  
Gebühr: 89,00 Euro**K11268****Malen mit Aquarellfarbe**

Leitung: Helga Lang

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5, 8 Abendemittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr,  
ab 20. November  
Gebühr: 89,00 Euro**K11278****Malen mit Aquarellfarbe**

Leitung: Helga Lang

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5, 8 Nachmittagedonnerstags, 15:00 - 18:00 Uhr,  
ab 28. November  
Gebühr: 89,00 Euro**Acrylmalerei****K11410****Acrylmal- und Zeichenworkshop:  
gelb – violett; blau – orange,  
dunkelrot – grün**

Mit komplementären Farbenpaare lässt sich in einem Bild die Leuchtkraft der Farben enorm steigern. An einem Gegenstand lassen sich tiefe, geheimnisvolle Wurf- oder Eigenschatten vermischen und besonders leuchtende Lichtreflexe setzen. Reizvoll ist auch das Mischen von differenzierten, farbigen Grautönen, welche die Plastizität eines Körpers betonen und oft der Schlüssel zu räumlicher Tiefe sind. Als Inspiration für eigene Bilder dienen stark farbige Objekte wie Stoffe oder Fotografien von Landschaften oder Blumen. Auch ungegenständliche, abstrakte Bilder können zum Thema entstehen.

Wenn Sie einen Gegenstand mit interessanter, starker Farbe oder Form besitzen, bringen Sie ihn bitte mit.

Bitte mitbringen: Acrylmalpapier DIN A3 und größer; verschiedene Acrylfarben: gelb, zwei Rottöne, zwei Blautöne, (wenn möglich auch orange, violett, grün, ocker, umbra); Acrylmalpinsel (Schweineborsten oder Synthetikhaar) 1 cm und 2 cm breit; Lappen, Wasserbehältnis, Malpalette oder Mischpapier zum Abmischen der Farben; Skizzenpapier, Bleistifte, Radiergummi.

Fehlende Farbtöne können vom Dozenten anteilig erhalten werden.

Leitung: Werner Degreif

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1Samstag, 16. November, 9:30 - 13:00 Uhr,  
14:00 - 17:15 Uhr

Gebühr: 34,00 Euro

**Malen mit Acrylfarben**

Sie haben eine Idee für ein Bild und möchten sie umsetzen? In gemütlicher Runde steht das Erleben der eigenen Kreativität im Vordergrund. Verwirklichen Sie eigene Ideen oder lassen Sie sich direkt inspirieren.

Gegenständliches oder Abstraktes können in verschiedenen Acryltechniken umgesetzt werden.

Anfänger und leicht Fortgeschrittene erhalten individuelle Unterstützung.

Bitte mitbringen: Bleistifte und Radierer, Buntstifte, alte Zeitungen, Lappen, Wassergefäße, Palette oder alter Teller, diverse Pinsel, Leinwand, Acrylfarben und nach Wunsch eigene Skizzen, Spachtel, Collagematerial.

**K11633**

Leitung: Ingrid Hönig

**Dielheim**, Leimbachtalschule, BK-Raum, Pestalozzistr. 11Samstag, 21. September, 10:30 - 15:30 Uhr  
Gebühr: 27,00 Euro**K11653**

Leitung: Ingrid Hönig

**Dielheim**, Leimbachtalschule, BK-Raum, Pestalozzistr. 11Samstag, 23. November, 10:30 - 15:30 Uhr  
Gebühr: 27,00 Euro**K11668****Acrylmalen: Mixed Media in Acryl**

Wenn Acrylfarben und Strukturmaterialien zusammentreffen, können wunderbare und sehr individuelle Bildideen entstehen. Verschiedene Techniken werden in diesem Kurs vorgestellt. Es wird nicht nur gemalt, sondern gespachtelt, gekratzt, aufgetragen, abgetragen... Eigene Bildideen und Vorlagen werden um neue Facetten ergänzt und betont. Es kann realistisch und abstrakt gearbeitet werden.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (keine Discounterfarben), Acrylbinder (mind. 250 ml, z. B. von Boesner, Caparol), mehrere Malgründe (Papier, Pappe, Leinwand) um parallel arbeiten zu können, breite + schmale Pinsel, Spachtel, mehrere Wasserbehälter (verschließbar), Steinmehl, Sand, Kaffeesatz und Zeitungspapier.

Wer möchte: Collagematerial, feine Spachtelmasse, Kleber und andere Malmedien wie Ölkreiden, Farbstifte.

Leitung: Sabine Schreier

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5, 4 Abendedienstags, 18:00 - 20:30 Uhr, ab 12. November  
Gebühr: 39,00 Euro**K11687****Acrylmalen:****Acrylbunt vs. Novemberblues****(für Anfänger und Fortgeschrittene)**

Den oft grauen Novembertagen begegnen wir in diesem Kurs mit farbstarken Kontrasten in Acryl. Mit Freude an Farbe entstehen im Dialog mit nebligen Grautönen, tiefdunklem Blau und geheimnisvollem Schwarz wunderbare, individuelle Bildideen.

Verschiedene Techniken werden in diesem Kurs vorgestellt: Malen, Spachteln, Kratzen, Auf- und Abtragen. Es kann realistisch und abstrakt gearbeitet werden.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (keine Discounterfarben), Acrylbinder (mind. 250 ml, z. B. von Boesner, Caparol), mehrere Malgründe (Papier, Pappe, Leinwand) um parallel arbeiten

**Sie suchen ein Geschenk?**

**Verschenken Sie  
doch einen  
vhs-Gutschein.**



zu können, breite und schmale Pinsel, Spachtel mehrere Wasserbehälter (verschließbar), Spachtel und Zeitungspapier.

wer möchte: Steinmehl, Sand, Kaffeesatz Collagematerial, feine Spachtelmasse, Kleber und andere Malmedien wie Ölkreiden, Farbstifte.

Leitung: Sabine Schreier

**Rauenberg**, Zentrum für Sprachkompetenz „MundWerk“, Wieslocher Straße 16

Donnerstag, 14. November, 19:00 - 22:00 Uhr

Freitag, 15. November, 19:00 - 22:00 Uhr

Samstag, 16. November, 9:30 - 13:00 Uhr

Gebühr: 58,00 Euro

### Acrylmalerei: Experimente mit neuen Techniken

Neue Techniken wie „Wachs trifft Rost“, spannende Lasuren, Schichttechniken, Krakelee, Spannungsrisse, (bis hin zum) Kaffeesatz können in diesem Kurs zum Einsatz kommen. Malen als Experiment, zur Entspannung und zur Entdeckung der eigenen Kreativität.

Am ersten Tag werden gemeinsam einige Übungsleinwände (30 x 30 cm) erstellt. Das Erlernete kann am folgenden Kurstag anhand von eigenen Bildideen vertieft werden. – Eine Materialliste wird zugeschickt.

#### K11689

Leitung: Brigitte Spöhr

**St. Leon-Rot**, OT St. Leon, Mönchsbergschule, KIKUSCH-Raum, UG, Schulstr. 9

Freitag, 6. Dezember, 18:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 7. Dezember, 9:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 8. Dezember, 9:00 - 15:00 Uhr

Gebühr: 83,50 Euro

(zuzüglich ca. 10,00 Euro für Material)

#### K11699

Leitung: Brigitte Spöhr

**St. Leon-Rot**, OT St. Leon, Mönchsbergschule, KIKUSCH-Raum, UG, Schulstr. 9

Freitag, 14. Februar, 18:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 15. Februar, 9:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 16. Februar, 9:00 - 15:00 Uhr

Gebühr: 83,50 Euro

(zuzüglich ca. 10,00 Euro für Material)



### Vom Realismus zur Abstraktion

#### K12220

**Vom Realismus zur Abstraktion**

Leitung: Ingrid Westermann

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1, 8 Vormittage

mittwochs, 9:15 - 11:45 Uhr, ab 25. September

Gebühr: 82,50 Euro

#### K12221

**Vom Realismus zur Abstraktion**

Leitung: Ingrid Westermann

**Walldorf**, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG, Hauptstr. 19, 8 Abende

mittwochs, 19:30 - 22:00 Uhr,

ab 25. September

Gebühr: 82,50 Euro

#### K12210

**Vom Realismus zur Abstraktion**

Leitung: Ingrid Westermann

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG,

Ringstr. 1, 8 Nachmittage

montags, 14:30 - 17:00 Uhr, ab 23. September

Gebühr: 82,50 Euro



„Dem Geheimnis des Lebens  
auf der Spur“

Werke von Alf Osman

#### Vernissage

Freitag, 18. Oktober 2019

um 18 Uhr

im vhs-Zentrum

Wiesloch

K12231

**Vom Realismus zur Abstraktion**

Leitung: Ingrid Westermann

**Waldorf**, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG, Hauptstr. 19, 8 Abende  
 donnerstags, 19:30 - 22:00 Uhr,  
 ab 26. September  
 Gebühr: 82,50 Euro

**Malen wie Bob Ross® Landschaftsmotive ohne Vorkenntnisse malen**

Sie denken, Sie haben kein Talent zum Malen? Sie haben aber den großen Wunsch das zu können? Dann sind Sie schon begabt! Der Leitspruch von Bob Ross war: „Jeder kann Malen“. Auch wenn Sie im Umgang mit Pinsel und Palette noch völlig unerfahren sind, können auch Sie nach der Bob Ross®-Methode malen lernen. Die ausgebildete und zertifizierte Bob Ross®-Lehrerin führt Sie mit der Bob Ross-„Nass-in-Nass“-Technik in die Welt der Ölmalerei ein. Bereits nach wenigen Stunden können Sie Ihr erstes eigenes farbenprächtiges Bild betrachten. Wir arbeiten mit hochwertigen Ölfarben auf einer Leinwand mit Holzkeilrahmen im Format 40 x 50 cm. Schritt für Schritt wird Ihnen gezeigt, wie Sie dank schnell zu erlernender, einfacher Pinselstriche ein Bild malen und die Pinsel und Farben richtig einsetzen. Alle Teilnehmenden werden nach einem Tag ein vollständiges Bild mit nach Hause nehmen. Die Kosten für die Materialien (Original-Bob Ross): Eine Leinwand und die Verwendung der weiteren benötigten Ausstattung (Farben, Pinselreiniger, Pinsel, Spachtel) in Höhe von 30,00 Euro werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

K12710

Leitung: Liudmila Müller

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1  
 Samstag, 26. Oktober, 9:30 - 16:30 Uhr  
 Gebühr: 29,50 Euro  
 (zuzüglich 30,00 Euro Material)

K12720

Leitung: Liudmila Müller

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1  
 Samstag, 23. November, 9:30 - 16:30 Uhr  
 Gebühr: 29,50 Euro  
 (zuzüglich 30,00 Euro Material)

K12730

Leitung: Liudmila Müller

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1  
 Samstag, 25. Januar, 9:30 - 16:30 Uhr  
 Gebühr: 29,50 Euro  
 (zuzüglich 30,00 Euro Material)

K12800

**Mal-Atelierkurs mit Mila**

Einsteiger erlernen die Basistechniken der Öl-Malerei, Fortgeschrittene experimentieren mit verschiedenen anderen Techniken wie Stillleben, Landschaft usw. Thematisiert werden Farbauftrag, perspektivisches Malen, Farb- und Harmonielehre. Die Teilnehmer/innen sollen eigene Vorlagen mitbringen, die Dozentin gibt während des Kurses Vermittlungshilfen und Verbesserungstipps für die entstehenden Bilder.

Bitte mitbringen: Leinwandgröße nach Ihrer Wahl, Ölfarbe (Minimum 12 Farben), verschiedene Pinsel, Pinselreinigung, Paletten, Servietten und Tischstaffelei (Ölfarbe und Leinwand kann vorab nach Rücksprache zum Selbstkostenpreis besorgt werden – bitte ca. 2 Wochen vor dem Kursbeginn mitteilen!).

Leitung: Liudmila Müller

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1, 5 Abende  
 montags, 18:45 - 21:30 Uhr, ab 7. Oktober  
 Gebühr: 64,50 Euro  
 (evtl. zuzüglich Kosten für Material)

**Eine kreativ-meditative (Mal)Reise**

Beim meditativen Malen geht es vor allem darum, die Kontrolle durch den Verstand zu umgehen und kreativen Prozessen Freiraum zur Entfaltung zu schaffen. Meditatives Malen nutzt dabei Techniken des Kreativitätstrainings, um neue Wege der Wahrnehmung zu entwickeln. Das sind zum Teil ganz einfache Methoden. Lassen Sie sich ein auf eine Reise zu Ihren kreativen Potentialen.

Bitte mitbringen: Bunt- und Bleistifte, feine und dicke Filzstifte, Pinsel in unterschiedlichen Größen, ein paar Bögen Aquarellpapier DIN A4, Schmutzlappen und Wasserbehälter. Weiteres Material kann bei Bedarf im Kurs von der Seminarleiterin erworben werden.

K15720

Leitung: Ruth Broeckmann

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1  
 Montag, 23. September, 19:00 - 21:15 Uhr  
 Gebühr: 10,50 Euro  
 (evtl. zuzüglich 2,00 Euro für Material)

K15740

Leitung: Ruth Broeckmann

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1  
 Montag, 13. Januar, 19:00 - 21:15 Uhr  
 Gebühr: 10,50 Euro  
 (evtl. zuzüglich 2,00 Euro für Material)

**Plastisches Gestalten und Werken****Experimente mit Ton – Freies Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene**

In verschiedenen Grundtechniken schaffen Sie individuelle Werkstücke und können Ihre eigenen Ideen für Haus oder Garten verwirklichen. Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

K20103

Leitung: Kristiane Sulzmann

**Dielheim**, Leimbachtalschule, Technikraum, Pestalozzistr. 11, 6 Abende  
 mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr, ab 16. Oktober  
 Gebühr: 61,00 Euro  
 (zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch)

K20114

Leitung: Kristiane Sulzmann

**Malsch**, Grundschule, Werkraum, Schulstr. 4, 6 Abende  
 dienstags, 19:00 - 21:00 Uhr, ab 15. Oktober  
 Gebühr: 61,00 Euro  
 (zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch)

K20165

**Kreatives aus Ton – Töpferkurs für Erwachsene**

Ob mit oder ohne Erfahrung im Umgang mit dem Werkstoff Ton können Sie in diesem Kurs praktische und kunstvolle Gegenstände herstellen. Einsteiger machen mit ausgewählten Aufgaben ihre Erfahrungen, Fortgeschrittene werden individuell betreut. Übliche Werkzeuge sind vorhanden.

Der erste Kurstag dient als Besprechungstag für alle Interessierten. Die weiteren Kurstermine können dann gemeinsam flexibel bestimmt werden.

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob das Material vom Dozenten besorgt werden soll, oder ob Sie eigenen Ton mitbringen.

Leitung: Manfred Kretz

**Mühlhausen**, Kraichgauerschule, Technikraum 17, Schulstr. 32, 8 Abende  
 donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr, ab 10. Oktober  
 Gebühr: 61,00 Euro

K20656

**Schöne Tonarbeiten zu Weihnachten (für Anfänger und Fortgeschrittene)**

Kreativ sein, neue Seiten an sich entdecken, etwas Besonderes selbst herstellen... Wir töpfeln in netter, entspannter Runde Schönes zu Weihnachten, an dem Sie selbst oder beschenkte Freunde lange Freude haben werden. Bitte mitbringen: Eine feste Plastikunterlage zum Auswellen des Tones (z. B. Tischset) und alte Tücher zum Abdecken der geformten Gegenstände. Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin direkt abgerechnet.

Der KIKUSCH-Raum befindet sich im Untergeschoss der Schule, bitte die Kelleraußentreppe benutzen.

Leitung: Gerlinde Odenwald

**Nußloch**, Schillerschule, KIKUSCH-Raum, Dreikönigstr. 18, 4 Abende  
 mittwochs, 19:00 - 21:15 Uhr, ab 13. November  
 Gebühr: 46,00 Euro  
 (zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch)

Vielleicht interessiert Sie auch:  
 Nr. A22950  
 Hochwertige Schachteln selbst gemacht  
 Siehe Seite 16

**K23223****„EGLI“ Figuren**

Die Original Egli-Figuren wurden von der Gestalterin Doris Egli in der Schweiz entwickelt. In diesem Workshop können Sie diese Figuren unter Anleitung einer autorisierten Kursleiterin herstellen. Die Figuren bestehen aus individuell geformten Hartschaumköpfen und einem Sisalgerüst und sind daher beweglich. Die Bleifüße geben den Figuren einen sicheren Stand. Bitte mitbringen: Schleifschwamm fein und grob, Küchenmesser mit Glattschliff, Weißbleim Ponal (kein Express), Klebestift, Schreibzeug, Stoffschere, Nähnadeln, Stecknadeln mit Kopf, Nähmaschine (falls vorhanden), Maßband, Nählineal, Baumwollwatte, 18 Wäscheklammern, kleinen Gefrierbeutel, Rebgaze, alte Lappen und Baumwollstoffe in Naturtönen und gestreift. Stoff kann auch im Kurs erworben werden.

Leitung: Anke Balder

**Dielheim, Leimbachtalschule, BK-Raum, Pestalozzistr. 11**

Samstag, 30. November, 9:30 - 16:30 Uhr

Sonntag, 1. Dezember, 9:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro

(zuzüglich ca. 30,00 Euro für Material)

**K23339****Figuren für drinnen und draußen**

Mit viel Spaß und geringem Aufwand gestalten wir Figuren (auch Weihnachtsfiguren und Engel sind möglich) mit einem neuen, umweltfreundlichen Dekorationsverhärtter auf Wasserbasis. Er trocknet schnell, gibt Form und Festigkeit, ermöglicht das Modellieren von Skulpturen aus Textilien, Papier, Holz und Karton. In Verbindung mit Zellulosepulver entsteht eine einzigartige, selbsthärtende Modelliermasse für plastisches Gestalten ohne Brennvorgänge. Die Kunstwerke wirken wie aus Stein gemeißelt, aus Bronze gegossen oder bunt bemalt. Selbst Rosteffekte sind mit den diversen Materialien und vielfältigen Farbpigmenten gestaltbar. Eigene Vorstellungen können vorab mit der Kursleiterin besprochen werden.

Die Figuren sind für den Innenbereich sowie für Balkon und Garten geeignet. Sie sind wetterfest und bedingt winterhart.

Eine Materialliste wird zugeschickt.

Leitung: Brigitte Spöhr

**St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, KIKUSCH-Raum, UG, Schulstr. 9**

Freitag, 15. November, 18:30 - 22:00 Uhr

Samstag, 16. November, 9:00 - 15:00 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro

(zuzüglich ca. 15,00 Euro für Material)

**K23349****Figuren à la Giacometti**

Die schmalen Figuren des Schweizer Bildhauers Alberto Giacometti sind Inspiration für diesen Kurs. Schmale, überlange Figuren, weit ausschreitend, dünn und drahtig.

Die Grundgestelle sind aus Draht gebogen oder geschweißt und können nach Absprache im Kurs erworben werden. Die Oberfläche wird durch das Auftragen von Powertex sehr lebendig und kann mit Rost oder Pigmenten wie Bronze bearbeitet werden. So können bis zu 120 cm große Figuren entstehen.

Sie eignen sich für den Innenbereich sowie für Garten und Balkon. Sie sind wetterfest und bedingt winterhart.

Eine Materialliste wird zugesandt.

Leitung: Brigitte Spöhr

**St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, KIKUSCH-Raum, UG, Schulstr. 9**

Freitag, 24. Januar, 18:30 - 22:00 Uhr

Samstag, 25. Januar, 9:00 - 15:00 Uhr

Gebühr: 55,00 Euro

(zuzüglich ca. 15,00 Euro für Material)

**Schmuckherstellung****K30708****Perlen und Ketten verarbeiten, reparieren und verschönern**

In diesem Kurs können Sie unter fachgerechter Anleitung Ihre eigenen Perlen und Ketten verarbeiten, aufrüchen, reparieren oder nach Wunsch ein Set aus Kette, Armband und Ohringen herstellen:

1. neu aufziehen oder knüpfen
2. neu gestalten, kürzen oder verlängern
3. neue Verschlüsse anbringen

Bei allen Arbeitsschritten werden Sie individuell beraten. Arbeitsmaterialien und Perlen aus Edelsteinen, Glas, Zuchtperlen, Zwischenteile aus echtem Silber (auch vergoldet) und verschiedene Verschlüsse können im Kurs erworben werden. Werkzeug steht zur freien Verfügung.

Bitte mitbringen: ein rundes Plastikgefäß (Ø ca. 12 cm).

Leitung: Julia Strähle

**Sandhausen, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5**

Mittwoch, 4. Dezember, 18:00 - 20:15 Uhr

Mittwoch, 11. Dezember, 18:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 21,00 Euro (zuzüglich ab ca.

15,00 Euro pro Kette für Aufziehmaterial und Verschluss, plus Perlen und Zwischenteile nach Verbrauch)

**K31706****Goldschmiedewerkstatt**

Verwirklichen Sie Ihren Traum vom eigenen Schmuckstück. Erlernen Sie unter fachkundiger Leitung grundlegende Techniken des Goldschmiedehandwerks wie das Sägen, Feilen, Schmieden, Löten und Polieren und fertigen Sie aus Silber (925/-) einen Ring, Ohringe oder einen Anhänger. Jeder Teilnehmer wird individuell betreut und kann am Kursende ein selbst angefertigtes Unikat sein Eigen nennen.

Maschinen- und Werkzeugbenutzung (18,00 Euro) und Materialien (einfacher Silberring ca. 35,00 - 50,00 Euro) werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

Der KIKUSCH-Raum befindet sich im Untergeschoss der Schule, bitte die Kelleraußentreppe benutzen.

Leitung: Jonas Herrmann

**Nußloch, Schillerschule, KIKUSCH-Raum, Dreikönigstr. 18**

Samstag, 25. Januar, 10:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 49,00 Euro (zuzüglich Kosten für

Material und Werkzeugbenutzung)

**K31726****Goldschmieden – Wachstechnik**

In diesem Kurs fertigen Sie Schmuckstücke aus dem Material Ihrer Wahl (Gold oder Silber). Am ersten Abend wird das Schmuckstück aus Wachs hergestellt und der Rohling gegossen. Am zweiten Abend wird es gestaltet (Oberfläche, Steine usw.). Eine ideale Methode um Trauringe herzustellen.

35,00 Euro Gusskosten pro Schmuckstück und Material (einfacher Silberring ca. 35,00 - 50,00 Euro) werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

Der KIKUSCH-Raum befindet sich im Untergeschoss der Schule, bitte die Kelleraußentreppe benutzen.

Leitung: Jonas Herrmann

**Nußloch, Schillerschule, KIKUSCH-Raum, Dreikönigstr. 18**

Mittwoch, 16. Oktober, 17:30 - 22:00 Uhr

Mittwoch, 23. Oktober, 17:30 - 22:00 Uhr

Gebühr: 59,00 Euro

(zuzüglich Material- und Gusskosten)

**K31739****Silberschmuck – leicht gemacht**

In diesem Kurs können Sie sich kreativ entfalten und individuelle Schmuckstücke aus Silver Clay herstellen. Diese Modelliermasse besteht aus 99,9 % Feinsilber und lässt sich wie Ton formen. Das Schmuckstück wird im Kurs gebrannt und anschließend poliert, auf Wunsch können auch Steine eingearbeitet werden. Am Ende des



Abends nehmen Sie ein Unikat mit nach Hause. Maschinen- und Werkzeugbenutzung (8,00 Euro) und Materialien (einfaches Schmuckstück ca. 40,00 - 60,00 Euro) werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

Leitung: Jonas Herrmann

**St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, KIKUSCH-Raum, UG, Schulstr. 9**

Dienstag, 22. Oktober, 17:30 - 22:00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro (zuzüglich Kosten für Material und Werkzeugbenutzung)

## Jahreszeitlicher Pflanzenschmuck/Dekorationen

K41401

### Floraler Haarkranz – Workshop für Freundinnen (ab 16 Jahren)



Ihr wolltet schon immer mal Haarkränze zu einem ganz besonderen Anlass mit Freundinnen professionell und unter Anleitung einer Floristin binden?

Egal, ob ihr zur Hochzeit, zum Junggesellen Abschied, Polterabend, Wiesenfest oder zur Geburtstagsparty geht. Ein Hingucker sind die Blumen-Haarkränze auf jeden Fall immer.

**Planen Sie mit uns Ihren ganz individuellen Kreativabend unter der Rufnummer 06227-61065.**

Leitung: Kirsten Schuff, Walldorf, Altes Rathaus, Hauptstr. 19

Die Kursgebühr für die Gruppe beträgt 96,00 Euro für maximal 8 Teilnehmer.

Die Materialkosten werden mit der Kursleitung direkt abgerechnet.

Gebühr: 96,00 Euro

K41411

### Beerenkränze

Aus frischem Grün sowie vielen verschiedenen Früchten und Beeren erarbeiten Sie mit Unterstützung einer Floristin einen Kranz, der als Tisch- oder Türschmuck geeignet ist.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Seitenschneider (Drahtzange) sowie eine Heißklebepistole.

Leitung: Kirsten Schuff

**Walldorf, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG, Hauptstr. 19**

Montag, 14. Oktober, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro

(zuzüglich ca. 15,00 Euro für Material)

K41421

### Advent mit Birkenrinde Torte, Fries oder Kissen.

Ob rund, länglich oder quadratisch, die Form kann jeder ganz spontan im Kurs selbst entscheiden. Birkenrinde ist ein tolles Naturmateri-



al, aus dem herrliche Werkstücke zur Adventszeit entstehen. Ausdekoriert wird mit frischem Grün, 4 grünen Kerzen und Naturdeko.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Seitenschneider (Drahtzange), scharfes Messer sowie eine Heißklebepistole.

Leitung: Kirsten Schuff

**Walldorf, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG, Hauptstr. 19**

Montag, 11. November, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro (zuzüglich ca. 25,00 Euro für Material inklusive Kerzen)

K41423

### Die Farbe des Herbstes in eine Tasche gepackt (Gesteck)

Dieser Kurs ist eine Alternative zwischen einem Strauß und einem üblichen Gesteck. Wir gestalten mit Hilfe von Steckschaum ein herbstliches Gesteck in einer Tütenform. Mit verschiedenen Naturmaterialien wie Blumen und Gräsern werden wir unsere Tasche (Tüte) anschließend befüllen.

Bitte mitbringen: eine Rosen/Gartenschere, normale Schere, Flachzange, Heißklebepistole und Sticks und Seidenschneider.

Leitung: Melanie Kuhn

**Dielheim, Leimbachtalschule, BK-Raum, Pestalozzistr. 11**

Dienstag, 15. Oktober, 19:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro

(zuzüglich ca. 18,00 Euro für Material)

K41434

### Gebundener Kranz zum Advent

Binden Sie mit Unterstützung einer Floristin ihren ganz natürlichen Adventskranz aus gemischtem frischen Grün und Zapfen. Dieser gebundene Kranz kann als Tür- oder Tischkranz Verwendung finden.

Bitte mitbringen: eine Rebschere, einen Seitenschneider (Drahtzange) sowie eine Heißklebepistole.

Leitung: Kirsten Schuff

**Malsch, Grundschule, Werkraum, Schulstr. 4**

Dienstag, 12. November, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 17,00 Euro

(zuzüglich ca. 15,00 Euro für Material)



K41446

### Der gesteckte Adventskranz

Alternativ zum gebundenen Kranz wird das frische Grün hier gesteckt. Durch die Stecktechnik kann der Kranz fortwährend mit Wasser versorgt werden und bleibt so über lange Zeit frisch.

Traditionell wird mit roten Kerzen, Zapfen und Naturdeko ausgeschmückt.

Bitte mitbringen: Rebschere, Seitenschneider (Drahtzange), Messer und eine Heißklebepistole (falls vorhanden).

Der KIKUSCH-Raum befindet sich im Untergeschoss der Schule. Bitte Kelleraußentreppe benutzen.

Leitung: Kirsten Schuff

**Nußloch, Schillerschule, KIKUSCH-Raum, Dreikönigstr. 18**

Montag, 18. November, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro

(zuzüglich ca. 25,00 Euro für Material)

K41459

### Herbststrauß binden

Der Herbst zeigt sich jetzt von seiner schönsten Seite. Wir gestalten einen Strauß, der die Farben des Herbstes einfängt. Ob mit Stroh, Kastanien, Blättern, Zweigen, Ranken oder Gräsern – es gibt so unendlich viele Möglichkeiten. Lassen Sie sich inspirieren von den Farben und Formen die der Herbst bietet. Kein Strauß wird wie der andere aussehen.

Mitzubringen sind: Rosenschere / Gartenschere, normale Schere, Flachzange, Heißklebepistole und Sticks, Seitenschneider.

Leitung: Melanie Kuhn

**St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergschule, KIKUSCH-Raum, UG, Schulstr. 9**

Dienstag, 8. Oktober, 19:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro

(zuzüglich ca. 20,00 Euro für Material)

K41478

### Strukturstrauß mit Beeren

In diesem Kurs erlernen Sie in einfacher Technik das Binden eines kompakten Straußes.

Der Herbst mit seiner ganzen Fülle an Beeren,



Früchten, Samen und Blättern wird sich in diesem Strauß, der mehrere Wochen hält widerspiegeln. Das Material wird nach Verbrauch direkt im Kurs mit der Dozentin abgerechnet. Bitte mitbringen: Gartenschere, Seitenschneider (Drahtzange) und eine Heißklebepistole.

Leitung: Kirsten Schuff

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5

Dienstag, 15. Oktober, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro  
(zuzüglich ca. 15,00 Euro für Material)

Seitenschneider und eine Heißklebepistole mit Heißklebesticks.

Leitung: Melanie Kuhn

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5

Dienstag, 21. Januar, 19:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro  
(zuzüglich ca. 20,00 Euro für Material)

**K41513**

### Nisthöhle aus Weiden



Speziell für Kohl- oder Blaumeisen flechten wir eine Nisthöhle. Zuerst wird ein Korbboden geflochten, auf dem der Hohlkörper aufgeflochten wird. Dazu verwenden wir unterschiedliche Weiden. Die Höhe ist variabel und kann auch mit anderen flechtbaren Naturmaterialien gestaltet werden.

Bitte mitbringen: scharfes Weidenmesser.

Leitung: Ursula Weissert-Hartmann

**Dielheim**, Leimbachtalschule, BK-Raum, Pestalozzistr. 11

Samstag, 9. November, 9:30 - 15:00 Uhr

Gebühr: 32,00 Euro  
(zuzüglich ca. 10,00 Euro für Material)

## Kleinkunst

**K50100**

### Zauberkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 14

Mit viel Spaß Zaubern lernen von einem Profi: In kurzer Zeit zeigt Ihnen der Kursleiter Daniel Schirner, alias Maximus der Magier, neben wichtigen Grundregeln der Zauberkunst einfache und dennoch beeindruckende Kartenkunststücke, sowie Zaubertricks mit Münzen, Seilen

und Alltags-Gegenständen, mit denen Sie nach etwas Übung Ihre Freunde, Familien oder Kollegen unterhaltsam verblüffen können. Neben den Trick-Techniken erlernen Sie spielerisch praxiserprobte Grundlagen der Präsentation, Fingerfertigkeit, Ablenkung, Vorführung und Tipps zum Dialog mit dem Publikum.

In den Materialkosten sind Kartenspiele und Bastelmaterial für Requisiten enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

Leitung: Daniel Schirner

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Samstag, 12. Oktober, 9:30 - 12:00 Uhr

Gebühr: 38,00 Euro

(inklusive 12,00 Euro für Material)

## Tanzen und Ballett

**K51137**

### Flamencotanz für Einsteiger

Gefühl, Kraft, Emotionen: Der Flamencotanz ist eine Leidenschaft. Jetzt haben Sie die Gelegenheit diesen Tanz zu erlernen und die unterschiedlichsten Rhythmen und Arten des Flamencos wie z. B.: Tango, Alegrias, Rumba, Fandango und Sevillanas kennenzulernen.

Bitte mitbringen:

Frauen: bequeme Kleidung, einen langen Rock und Schuhe mit Absatz.

Männer: bequeme Kleidung und Halbschuhe.

Leitung: Pedro Martín Romero

**Rauenberg**, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-la-Ville-Str., 12 Abende

mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr, ab 16. Oktober

Gebühr: 126,00 Euro

**K51180**

### Klassisches Ballett für Erwachsene

Das klassische Ballett ist auch heute noch die Basis für alle künstlerisch-tänzerischen Ausdrucksformen. Körperhaltung, Muskelbildung, Konzentrationsfähigkeit, Koordinationsvermögen und kreative Fähigkeiten werden gefördert. In diesem Kurs sollen erste Grundformen des klassischen Balletts durch Rhythmusübungen und das Erlernen leichter Schrittkombinationen vermittelt werden.

Wer unsicher in der Selbsteinschätzung seines Leistungs-Niveaus ist, bitte Rücksprache nehmen.

Bitte mitbringen: Leggings, T-Shirt, Gymnastikschläppchen oder Anti-Rutsch-Socken.

Leitung: Anja Keller

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 12 Nachmittage

freitags, 17:00 - 18:00 Uhr, ab 20. September

Gebühr: 62,50 Euro

**K51202**

### Ballett und Stepptanz für Fortgeschrittene (junge Erwachsene ab 20)

Dieses Tanzangebot für junge Erwachsene richtet sich auch an Quereinsteiger/innen. Wir laden Sie herzlich zum Probetanzen ein.

Bitte nehmen Sie bei Neuanmeldung Kontakt mit der vhs-Geschäftsstelle, Tel. 06222/9296-0 oder mit Frau Lerchbaumer persönlich auf (Tel. 06223/1260, erreichbar zwischen 11:00 und 12:00 Uhr).

Die Gebühren für 14 Unterrichtsstunden richten sich nach der Gruppengröße:

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 10 und mehr Teilnehmer/innen: | 56,00 Euro |
| 7 - 9 Teilnehmer/innen:       | 61,00 Euro |
| 5 - 6 Teilnehmer/innen:       | 82,00 Euro |

**K41488**

### Adventsgesteck oder Kranz aus Zapfenvariationen

Aus einer Vielfalt von Zapfen wird eine Unterlage hergestellt, die mit einer großen Kerze und frischem Grün dekoriert wird. Die Unterlage hält üblicherweise länger als eine Saison. Alternativ zum Gesteck kann in diesem Kurs auch ein Zapfenkranz ohne Kerzen gefertigt werden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung wegen der Materialbereitstellung unbedingt an, für welches Werkstück Sie sich entschieden haben. Das Material wird nach Verbrauch direkt im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Reb- oder Gartenschere, Seitenschneider (Drahtzange) und eine Heißklebepistole.

Leitung: Kirsten Schuff

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5

Montag, 4. November, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro  
(zuzüglich ca. 15,00-20,00 Euro für Material)

**K41498**

### Blumenstrauß als Tütenstrauß winterlich verpackt binden und gestalten

Eine besondere Form eines Blumenstraußes ist der Tütenstrauß, der sich je nach Jahreszeit entsprechend anpassen lässt. Wir gestalten an diesem Abend einen Strauß aus frischen Schnittblumen, die einen Hauch Frühling erahnen lassen, sowie Naturmaterialien, den wir originell, winterlich warm verpacken. Das Material wird von der Kursleiterin besorgt und im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Rosen- oder Gartenschere, scharfes Messer, normale Schere, Flachzange,



Leitung: Ulrike Lerchbaumer  
**Wiesloch**, OT Schatthausen, Grundschule,  
 Ortsstr. 6, 14 Nachmittage  
 samstags, 14:30 - 15:00 Uhr, ab 28. September  
 Gebühr: 56,00 Euro  
 (abhängig von der Gruppengröße!)

#### K51307

### Stepptanz für Jung und Alt

Jeder Schritt erzeugt einen eigenen Sound, wir machen Musik mit unseren Schuhsohlen! Schnell, langsam, laut und leise – alles ist möglich, solange es Spaß macht! Stepptanz eignet sich für jedes Alter und Fitnesslevel! Genießen Sie Rhythmus, Musik und Bewegung! Bitte mitbringen: saubere Schuhe (am besten mit Ledersohle) und Getränk.

Leitung: Birgit Bender

**Rauenberg**, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-la-Ville-Str., 10 Abende  
 montags, 17:45 - 18:30 Uhr, ab 30. September  
 Gebühr: 50,00 Euro



## NIA

NIA ist ein Mix aus Tanz, Körperwahrnehmung und Kampfkunst. Mit Musik werden Körper, Geist und Seele aktiviert. Natürliche, fließende Bewegungen schonen die Gelenke und fördern die Kraft und Beweglichkeit. Ein Ausdauerprogramm, das fit hält und Spaß macht. Nia wird barfuß getanzt oder mit leichten Schuhen. Bitte mitbringen: Handtuch und Freude an der Bewegung.

#### K52000

Leitung: Irmi Schleich

**Wiesloch**, PZN, Sporttherapie, kleine Halle, am Ende des Gärtnerweges 70a, 15 Abende  
 dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 60,00 Euro

#### K52051

Leitung: Manuela Harbarth

**Walldorf**, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4, 15 Vormittage  
 freitags, 9:00 - 10:00 Uhr, ab 13. September  
 Gebühr: 60,00 Euro

#### K52071

Leitung: Irmi Schleich

**Walldorf**, Kath. Pfarrsaal, UG, Hauptstr. 24, 15 Abende  
 donnerstags, 20:00 - 21:00 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 60,00 Euro

## Line Dance

Line Dance ist ein eigenständiger Tanzsport mit festgelegten, sich wiederholenden Schrittfolgen, der in Linien neben- und hintereinander getanzt wird. Niemand führt hier jemanden oder braucht Angst zu haben, dem Partner auf die Füße zu treten, da jeder solo tanzt. Die Musikrichtungen sind Country, New Country, Rock

und Pop sowie lateinamerikanische Rhythmen. Line Dance trainiert Kraft, Bewegung, Ausdauer und Koordination und ist somit für jede Altersstufe geeignet.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatten Sohlen (keine Gummisohlen), kleines Handtuch, Getränk.

#### K52207

### Line Dance für Anfänger

Leitung: Martina Koch

**Rauenberg**, OT Rotenberg, Bürgerhaus, In den Heiligenwiesen, 10 Abende  
 donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr, ab 10. Oktober  
 Gebühr: 79,00 Euro

#### K52211

### Line Dance für fortgeschrittene Anfänger

Leitung: Martina Koch

**Walldorf**, Kath. Pfarrsaal, UG, Hauptstr. 24, 10 Abende  
 montags, 20:15 - 21:45 Uhr, ab 30. September  
 Gebühr: 79,00 Euro

#### K52233

### Line Dance für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Leitung: Rosemarie Crescentini

**Dielheim**, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 13, 10 Abende  
 montags, 19:30 - 21:00 Uhr, ab 23. September  
 Gebühr: 79,00 Euro

#### K52446

### Line Dance für Fortgeschrittene

Leitung: Martina Koch

**Nußloch**, Olympiahalle Foyer, Kurpfalzstr., 10 Abende  
 mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr, ab 2. Oktober  
 Gebühr: 79,00 Euro

#### K52771

### Bollywood-Tanz

Bollywood-Tanz ist pure Lebensfreude. Viele verschiedene Tanzstile haben die Tanzrichtung beeinflusst: Vor allem Modern Dance und Hip-Hop, aber auch Elemente des orientalischen Tanzes. Die Basis des Bollywood Dance be-

steht aus den klassisch-indischen Tänzen und indischer Folklore.

Im Kurs werden die typischen Handbewegungen, Gesten und Sprünge vermittelt. An jeweils einem Abend lernen wir eine Choreographie eines bekannten indischen Liedes, hierbei wechseln wir regelmäßig zwischen klassischen und modernen Tänzen ab.

Leitung: Shanti Sengeeran

**Walldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19, 10 Abende  
 freitags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 8. November  
 Gebühr: 60,00 Euro

#### K53050

### Orientalischer Tanz (Mittelstufe)

Dieser Kurs ist auch für Quereinsteigerinnen mit Vorkenntnissen geeignet!

In diesem Kurs wollen wir die Grundschritte und Bewegungen des orientalischen Tanzes vertiefen. Zu arabischer Musik lassen wir unseren Nabel kreisen und entdecken die Faszination isolierter Bewegungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Fransentuch oder -schal, Gymnastikschläppchen.

Leitung: Sylvia Wolf

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 10 Abende  
 freitags, 18:45 - 20:15 Uhr, ab 27. September  
 Gebühr: 78,00 Euro

#### K53149

### Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Leitung: Bettina Hailer

**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7, Raum O 6, 12 Abende  
 freitags, 19:30 - 20:30 Uhr, ab 20. September  
 Gebühr: 48,00 Euro

NEU

Mehr Sprachen:  
 Mehr Wir.



Wer die Vielfalt der Sprachen schätzt,  
 schätzt die Vielfalt der Menschen.

Wer die Vielfalt der Sprachen schätzt,  
 liebt die Vielfalt der Menschen.



## Paartanzkurse

**K55050**

### Disco-Fox-Tanzkurs für Anfänger (Paare)

Liegt Ihr Tanzkurs schon einige Jahre zurück oder haben Sie gerade erst Ihre Begeisterung für das Tanzen entdeckt? Disco-Fox tanzt man zu fetziger Popmusik und zu vielen aktuellen Hits. Der abwechslungsreiche Tanz bietet unzählige Variationsmöglichkeiten. Mit Freude am Tanzen wird der Disco-Fox von den Grundschritten an gelehrt.

Bitte mitbringen: (Tanz-)Schuhe, die keine Streifen verursachen.

Leitung: *Silvia Kovarik, Josef Kovarik*  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Samstag, 9. November, 13:30 - 15:00 Uhr  
 Sonntag, 10. November, 11:00 - 12:30 Uhr  
 Gebühr: 18,00 Euro (pro Person)



**K55060**

### Disco-Fox-Tanzkurs für Fortgeschrittene (Paare)

Dieser Kurs richtet sich an leicht Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse auffrischen oder neue

Figuren dazu lernen möchten. Wünschenswerte Voraussetzung ist der Disco-Fox-Anfängerkurs. Bitte mitbringen: (Tanz-)Schuhe, die keine Streifen verursachen.

Leitung: *Silvia Kovarik, Josef Kovarik*  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Samstag, 23. November, 13:30 - 15:00 Uhr  
 Sonntag, 24. November, 11:00 - 12:30 Uhr  
 Gebühr: 18,00 Euro (pro Person)

**K55116**

### Tanzkurs für Anfänger (Paare) Standard/Latein

Möchten Sie tanzen lernen oder lange zurückliegende Tanzschulkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs erlernen und üben Sie in lockerer Atmosphäre und nach flotter Musik neun Standard- und Lateintänze: Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Cha-Cha, Rumba, Disco-Fox, Blues und Jive. Let's dance!

Bitte mitbringen: (Tanz-)Schuhe, die keine Streifen verursachen.

Leitung: *Thomas Kunz, Snjezana Kunz*  
**Nußloch**, Olympiahalle Foyer, Kurpfalzstr., 10 Abende

freitags, 19:30 - 21:00 Uhr, ab 27. September  
 Gebühr: 90,00 Euro (pro Person)

## Musizieren und Singen

### Gitarrengruppen unter Leitung von Franz Maisel

Die Kursgebühren richten sich nach Teilnehmerzahl und Unterrichtseinheiten und können daher von Gruppe zu Gruppe variieren!

In diesen Kursen werden die Grundlagen der Liedbegleitung vermittelt: das Plektrumspiel, einfache Akkorde sowie Anschlagrhythmen und -technik. Es werden traditionelle Lieder und Songs der Folkszene der 50 - 70er Jahre erarbeitet, z. B. von Bob Dylan, Joan Baez, Hannes Wader, Paul Simon etc.

Bitte mitbringen: Gitarre und Notenblätter. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**K60616**

### Gitarrenkurs für Anfänger – Liedbegleitung (Erwachsene)

Leitung: *Franz Maisel*  
**Nußloch**, Schillerschule, Raum 113, Dreikönigstr. 18, 10 Abende  
 dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 66,00 Euro

**K60626**

### Gitarrenkurs IX für Fortgeschrittene – Liedbegleitung (Erwachsene)

Leitung: *Franz Maisel*  
**Nußloch**, Schillerschule, Raum 113, Dreikönigstr. 18, 10 Abende  
 dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 66,00 Euro

### Gitarrengruppen unter Leitung von Axel Schultheiß

Die Kursgebühren richten sich nach Teilnehmerzahl und Unterrichtseinheiten und können daher von Gruppe zu Gruppe variieren!

**K60801**

### Gitarre I für Anfänger (für Erwachsene)

Die akustische Gitarre ist ein wunderbares Instrument, da man eine große musikalische Bandbreite mit ihr abdecken kann. Von einfacher Lied- bzw. Songbegleitung über Melodiespiel bis hin zu solistischen Spielarten ist alles möglich – ermutigende Anfangserfolge hat man schnell.

Der Anfängerkurs wendet sich an Interessenten, die keine Vorerfahrungen mit dem Instrument haben und nicht Gitarre spielen können, dies aber ändern wollen. Vermittelt werden erste Grundlagen. Einfach erlernbare Akkorde, leicht spielbare Rhythmen – verbunden mit einfachen Schlag- und Zupftechniken der rechten Hand stehen hier im Vordergrund. Anhand bekannter Songs aus den Bereichen Folk und Pop werden diese Grundlagen erarbeitet und vertieft, sodass man am Ende des Kurses in der Lage sein wird, Songs zu begleiten.

Bitte mitbringen: Gitarre, Plektrum, Block, Schreibstift, Notenblätter, weitere Kursmaterialien nach Absprache.

Leitung: *Axel Schultheiß*  
**Walldorf**, Realschule, Raum 1103, 1. OG, Schwetzinger Str. 95, 8 Abende  
 donnerstags, 18:30 - 19:15 Uhr,  
 ab 19. September

Gebühr: 38,00 Euro

**K60811**

### Gitarre II – Aufbaukurs für Anfänger – weiterführende Spieltechniken und Akkorde (für Erwachsene)

Wer bereits Grundkenntnisse (einfache Akkorde und einfache Spieltechniken) im Gitarrenspiel hat, ist in diesem Kurs willkommen. Vorhandene Akkordkenntnisse werden mit neuen Akkorden erweitert und zusammen mit neuen Spieltechniken (Rhythmusmuster und einfache Zupfmuster) für die rechte Hand eingeübt. Durch das damit verbundene Lernen neuer Stücke, wird gleichzeitig das Spielrepertoire anhand bekannter Songs aus den Bereichen Blues/Rock/Pop/Folk ausgedehnt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie würden gern einen vhs Kurs besuchen, Ihre finanzielle Situation lässt das im Moment aber nicht zu? Sprechen Sie mit uns. Wir versuchen eine Lösung zu finden.

**Mail: feuchter@vhs-sb.de**  
 oder **Tel. 06222 9296-20**

Voraussetzungen: Kenntnis grundlegender einfacher Akkorde und einfacher Spieltechniken der Gitarre, etwas Vertrautheit mit dem Instrument und viel Neugier (nicht für reine Gitarrenanfänger geeignet).

Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgabel bzw. Stimmgerät, Notenständer (falls vorhanden), Schnellhefter/Papier und Schreibstift.

Leitung: Axel Schultheiß

**Waldorf**, Realschule, Raum 1103, 1. OG, Schwetzingener Str. 95, 8 Abende donnerstags, 19:15 - 20:00 Uhr, ab 19. September  
Gebühr: 38,00 Euro

### Gitarrenspielkreise unter Leitung von Stefan Schaefer

**Die Kursgebühren richten sich nach Teilnehmerzahl und Unterrichtseinheiten und können daher von Gruppe zu Gruppe variieren!**

#### Gitarrenspielkreise (für Erwachsene)

Ziel des jeweiligen Kurses ist es, die Grundlagen der Gitarrenspieltechnik zu vertiefen, um leichte Melodien, Folk- und Popsongs sowie die gängigen Akkorde wie a-Moll, E-Dur, C-Dur usw. spielen zu können.

→ „Notenkenntnisse sind zum Quereinstieg erforderlich!“ Mindestalter: 16 Jahre

Bitte mitbringen: Kugelschreiber, Bleistift, Notenpapier und Papier, Gitarre. Alles Weitere (evtl. Sammelbestellung des Lehrbuchs etc.) wird in der ersten Stunde besprochen.

**K60970**

#### Gitarrenspielkreis I – Fortgeschrittene

„Notenkenntnisse sind zum Quereinstieg erforderlich!“ Mindestalter: 16 Jahre.

Leitung: Stefan Schaefer

**Wiesloch**, Realschule, Musikraum, Flachbau, Gerbersruhstr. 70, 13 Abende mittwochs, 19:45 - 20:45 Uhr, ab 18. September  
Gebühr: 62,50 Euro (zuzüglich Material)

**K60980**

#### Gitarrenspielkreis II – Fortgeschrittene

„Notenkenntnisse sind zum Quereinstieg erforderlich!“ Mindestalter: 16 Jahre.

Leitung: Stefan Schaefer

**Wiesloch**, Realschule, Musikraum, Flachbau, Gerbersruhstr. 70, 13 Abende mittwochs, 20:45 - 21:45 Uhr, ab 18. September  
Gebühr: 62,50 Euro (zuzüglich Material)

### Gitarregruppen unter der Leitung von Elisa Beru für Erwachsene

**Die Kursgebühren richten sich nach Teilnehmerzahl und Unterrichtseinheiten und können daher von Gruppe zu Gruppe variieren!**

Die folgenden Angebote richten sich an alle, die für sich, die eigene Familie oder im Freundeskreis Gitarre spielen und singen möchten. Insbesondere eignen sich die Kurse auch für pädagogische Fachkräfte in Schulen und Kinderbetreuungseinrichtungen sowie Beschäftigte in pflegenden und sozialen Berufen. Inhalte sind: erweitern des Akkordrepertoires,



res, Schlag- und Zupftechniken vertiefen und erweitern, neue Lieder lernen, mehr Sicherheit im Transponieren von Stücken gewinnen sowie Musiktheorie im praktischen Gebrauch verständlich machen. Der Fokus liegt auf dem selbstständigen Erarbeiten von Lieblingsliedern. Ein Ziel neben dem Spiel „für sich selbst“ ist, Gruppen beim gemeinsamen Singen an der Gitarre zu begleiten. Mindestalter: 16 Jahre  
Gitarren können in begrenztem Umfang gegen eine Gebühr ausgeliehen werden. Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie eine Leih-Gitarre benötigen.

**K61048**

#### Gitarre – Liedbegleitung – Aufbaukurs III

Leitung: Elisa Beru

**Sandhausen**, ASB-Seniorenresidenz, Cafeteria, EG, Bahnhofstr. 78  
7 Abende donnerstags, 20:15 - 21:30 Uhr, ab 19. September, 14-tägig bzw. nach Absprache  
Gebühr: 61,00 Euro (evtl. zuzüglich 10,00 Euro Leihgebühr)

**K61068**

#### Gitarre – Liedbegleitung – Aufbaukurs IV

Leitung: Elisa Beru

**Sandhausen**, ASB-Seniorenresidenz, Cafeteria, EG, Bahnhofstr. 78  
7 Abende donnerstags, 19:00 - 20:15 Uhr, ab 19. September, 14-tägig bzw. nach Absprache  
Gebühr: 61,00 Euro (evtl. zuzüglich 10,00 Euro Leihgebühr)

**K61088**

#### Gitarre – Liedbegleitung – Aufbaukurs V

Leitung: Elisa Beru

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5  
7 Abende mittwochs, 17:30 - 18:45 Uhr, ab 11. September, 14-tägig bzw. nach Absprache  
Gebühr: 61,00 Euro (evtl. zuzüglich 10,00 Euro Leihgebühr)

**K62156**

#### Blockflötenkurs für Wiedereinsteiger (für Erwachsene)

Möchten Sie gerne Ihre (eventuell lange) zurückliegenden Blockflötenkenntnisse auffrischen und erweitern? Dann sind Sie hier richtig: In der Gruppe macht das Lernen noch mehr Freude und der Spaß kommt garantiert nicht zu kurz. Bitte mitbringen: vorhandene Instrumente und Notenständer. Warten Sie bitte mit dem Instrumentenkauf, da in der ersten Stunde eine ausführliche Beratung erfolgt. Bitte nutzen Sie den Seiteneingang zum Dachgeschoss.

Leitung: Barbara Schirner

**Nußloch**, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimer Str. 27, Seiteneingang, 10 Vormittage dienstags, 9:30 - 10:30 Uhr, ab 24. September  
Gebühr: 70,00 Euro

**DU WILLST DAS VOLLE KULTUR PROGRAMM?**

KLASSIK

Dinner & Show

Konzerte



Musical

Comedy

KABARETT

Wiesloch • [www.palatin.de](http://www.palatin.de)

**K62176****Blockflötenkurs für Fortgeschrittene (für Erwachsene)**

Wenn Sie bereits sicher im Notenlesen sind und gerne in der Gruppe mehrstimmige Literatur aus verschiedenen Jahrhunderten spielen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Bitte mitbringen: vorhandene Instrumente und Notenständer. Eine ausführliche Beratung zum Instrumentenkauf erfolgt gerne in der ersten Stunde.

*Leitung: Barbara Schirner*  
**NuBloch**, Schillerschule, Raum 113,  
 Dreikönigstr. 18, 10 Abende  
 donnerstags, 18:15 - 19:15 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 60,00 Euro

**K62186****Spielkreis Blockflöte (für Erwachsene)**

Der Spielkreis wendet sich an fortgeschrittene C- und F-Flötenspieler (barocke Griffweise).

Tenor- und Bassflöte sind wünschenswert, können zu Beginn aber auch ausgeliehen werden. Beim Erarbeiten neuer Flötenliteratur (vom Mittelalter bis zu zeitgenössischen Kompositionen) kommt der Spaß nicht zu kurz und Sie erfahren auch Wissenswertes über Artikulation, Griff- und Atemtechnik, sowie Aufführungspraxis. Wir spielen in Quartett-/Quintettbesetzung. Neue Mitspieler sind jederzeit herzlich willkommen! Bei der Instrumentenwahl werden Sie gerne beraten!

Bitte mitbringen: Notenständer und vorhandene Instrumente.

*Leitung: Barbara Schirner*  
**NuBloch**, Schillerschule, Raum 113,  
 Dreikönigstr. 18, 10 Abende  
 donnerstags, 19:15 - 20:45 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 90,00 Euro

**Afrikanisches Trommeln für Erwachsene**

Das gemeinsame Spiel auf Djemben und anderen Perkussionsinstrumenten macht Spaß und vermittelt Lebensfreude. Beim Erlernen und Spielen traditioneller Rhythmen aus Westafrika erleben wir die elementare Kraft dieser Trommelmusik.

Inhalte: Grundschnitte (Bass, Open, Slap); verschiedene afrikanische Rhythmen; Erarbeiten eines mehrstimmigen Arrangements mit Trommeln, Glocke und Shekere, auch mit Gesang. Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie ein eigenes Instrument mitbringen.

**Der Kursunterricht der nachfolgenden drei Angebote mit Frau Irene Michna (Diplom-Musiklehrerin) findet in Leimen-St. Ilgen statt.**

Er wird individuell geplant und ist auch an anderen Tagen/Uhrzeiten möglich. Nach Absprache kann der Kurs zu einem späteren Termin starten.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welches Instrument Sie spielen oder spielen lernen möchten. Das Mindestalter beträgt 16 Jahre. Weitere Informationen bei der vhs-Außenstelle Sandhausen: Frau Reith, reith@vhs-sb.de oder Tel. 06224 923522.

**K63808****Klavier- oder Geigenunterricht für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse**

Sie erhalten feste Zeiten (5 x 30 min). Es wird einzeln oder in der Gruppe unterrichtet.

Bitte mitbringen: Noten und Instrument (Geige).

*Leitung: Irene Michna*  
**Sandhausen**, Treffpunkt: Leimen-St. Ilgen bei Frau Michna, 5 Abende  
 dienstags, 19:00 - 19:30 Uhr, ab 15. Oktober  
 Gebühr: 86,00 Euro

**K63818****Stimm- und Gesangsschulung oder Dirigieren für Interessierte aus Chören und Hausmusik**

Sie erhalten feste Zeiten (5 x 30 min). Es wird einzeln oder in der Gruppe unterrichtet.

Wir üben: Notenlesen, Atemtechnik, Körperhaltung, Gehörbildung, Harmonielehre etc. Bitte mitbringen: Noten und Schreibmaterial.

*Leitung: Irene Michna*  
**Sandhausen**, Treffpunkt: Leimen-St. Ilgen bei Frau Michna, 5 Abende  
 dienstags, 19:30 - 20:00 Uhr, ab 15. Oktober  
 Gebühr: 86,00 Euro

**K63828****Spielkreis – Kammermusikunterricht**

Dieser Spielkreis wendet sich an Interessierte, die in kleinen Gruppen gemeinsam musizieren möchten. Gefragte Instrumente sind: Geige, Cello, Klavier, Gitarre und Gesang.

Bitte mitbringen: Noten und Instrument.

*Leitung: Irene Michna*  
**Sandhausen**, Treffpunkt: Leimen-St. Ilgen bei Frau Michna, 5 Abende  
 dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr, ab 15. Oktober  
 Gebühr: 86,00 Euro

**K62538****Afrikanisches Trommeln – Interessierte mit geringen Vorkenntnissen**

*Leitung: Elisa Beru*  
**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5  
 7 Abende  
 mittwochs, 20:00 - 21:15 Uhr,  
 ab 25. September,  
 14-täglich bzw. nach Absprache  
 Gebühr: 61,00 Euro (evtl. zuzüglich 7,00 Euro  
 Leihgebühr für Trommel)

**K62548****Afrikanisches Trommeln – Fortgeschrittene**

*Leitung: Elisa Beru*  
**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5  
 7 Abende  
 mittwochs, 18:45 - 20:15 Uhr,  
 ab 11. September,  
 14-täglich bzw. nach Absprache  
 Gebühr: 73,00 Euro (evtl. zuzüglich 7,00 Euro  
 Leihgebühr für Trommel)

**K62568****Afrikanisches Trommeln – Fortgeschrittene mit jahrelanger Spielerfahrung**

*Leitung: Elisa Beru*  
**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5  
 7 Abende  
 mittwochs, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr, ab 25. September,  
 14-täglich bzw. nach Absprache  
 Gebühr: 50,50 Euro (evtl. zuzüglich 7,00 Euro  
 Leihgebühr für Trommel)

**Fotografieren****K70050****Crashkurs und Beratung für Einsteiger (für Digitalkameras jeder Art)**

Dieser Kurs vermittelt einen groben Überblick über die wichtigsten Themen rund um Kameras und Fotografie im Allgemeinen. Sie erfahren etwas über die Möglichkeiten und Grenzen Ihrer Kamera und werden beraten bezüglich einer eventuellen Neuanschaffung oder Ergänzung der vorhandenen Ausrüstung.

Vorgestellt werden erste Grundlagen im Umgang mit der oft eigenwilligen Technik. Nicht jede Kamera wird alle Übungen mitmachen können!

Dieser Kurs erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: digitale Kamera (s. oben) und ein USB-Verbindungskabel und geladenen Akku.

*Leitung: Fabian Santner*  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG,  
 Ringstr. 1  
 Dienstag, 8. Oktober, 19:00 - 21:30 Uhr  
 Gebühr: 13,00 Euro

**K70080****Anfängerkurs für digitale Spiegelreflex-/System- oder Bridgekameras**

Dieser Kurs vermittelt unerlässliche Grundkenntnisse der Fotografie und der Kameratechnik. Schritt für Schritt erforschen wir die einzelnen Einstellungen Ihrer Kamera und fügen diese Einzelteile dann nach und nach zu einem großen Bild zusammen. Jeder Teilnehmende wird am Ende in der Lage sein, mit seiner Kamera zu arbeiten und deren wichtigsten Funktionen in vollem Umfang zu verstehen. Jedes Thema

K70701

## fototreff



Für alle Interessierten, die ...

- Freude an der Fotografie haben und gerne ihre Bilder zeigen möchten.
- Spaß haben, Anregungen zu erhalten und zu geben.
- sich in einem Netzwerk mit andern Hobby-Fotografen über Ihre Fotos austauschen möchten.
- gerne mit Gleichgesinnten auf Exkursion gehen, Ausstellungen und Messen besuchen wollen.
- Interesse an Technik und Hardware haben.
- gerne auch in die Bildbearbeitung gehen wollen.

## Folgende Themen sind geplant:

## 17. September

## Thema: Abend-Exkursion „nur 3 Fotos“

Wir machen einen kleinen Ausflug in Walldorfs Innenstadt. Dabei dürfen nur drei Fotos geschossen werden. Danach werden wir die Ergebnisse sichten und diskutieren.

## 15. Oktober

## Thema: Freie Bildbesprechung

Jeder Teilnehmer bringt bis zu 10 beliebige Fotos mit, von denen wir eine Auswahl gemeinsam besprechen.

## 19. November

## Thema: Hardware-Abend

Fototaschen, Rucksäcke, Stative und andere nützliche Helfer im Fotoalltag können hier vorgestellt werden. Ein vielfältiger vorweihnachtlicher Erfahrungsaustausch im Kreise Gleichgesinnter.

## 14. Januar

## Thema: Bildbesprechung – Fotografie und Perfektionismus

Jeder Teilnehmer bringt bis zu 5 Fotos mit, die in seinen Augen „Fotografische Perfektion“ ausdrücken oder Fotos von Motiven, die er gerne fotografisch „perfekt“ einfangen würde. Wir besprechen die Fotos und das Thema Perfektion gemeinsam.

Die Exkursionen finden samstags, nach Absprache mit den Teilnehmern statt:

1. Exkursion: Thingstätte und Klosterruine St. Michael
2. Exkursion: Lichtmalerei

Leitung: Fabian Santner, Marcus Thomas Walldorf, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG, Hauptstr. 19

Dienstag, 17. September, 19:00 - 21:30 Uhr

Dienstag, 15. Oktober, 19:00 - 21:30 Uhr

Dienstag, 19. November, 19:00 - 21:30 Uhr

Dienstag, 14. Januar, 19:00 - 21:30 Uhr

und 2 Samstage nach Absprache für Fotoexkursionen

Gebühr: 76,00 Euro

K70235

## Vom Knipsen zum Fotografieren – Intensiv Coaching I

Sie kennen sich schon ein wenig mit Ihrer Kamera aus und wollen sich nun kreativ weiterentwickeln und Bilder bewusster erstellen? In dem Kurs lernen Sie die Wirkung Ihrer Bilder zu verbessern und wie Sie mit Kamera- und Objektiv-einstellung, Bildaufbau und Motivauswahl gezielt Einfluss auf die Bilder nehmen können. Sie erfahren, wo die Automatik unterstützt, wo sie eher hinderlich ist und wie man mit der manuellen Einstellung bessere Fotos erstellen kann. Einen kleinen Ausflug in die bildgestalterischen Möglichkeiten für ein bewusstes Einsetzen z. B. von Brennweite, Tiefenschärfe, Licht/Schatten, Farben und Linien runden den ersten Teil ab. An einem Termin werden wir das Gelernte im Freien in die Praxis umsetzen. Den letzten Termin nutzen wir um die Bilder zu besprechen und das Wissen zu vertiefen. Jeder Teilnehmer wird intensiv betreut und kann regelmäßig die Themen durch ausführliche praktische Übungen vertiefen.

Voraussetzung: Digitale Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera.

Leitung: Günter Fuchs

Mühlhausen, Kraichgauschule, Spiegelsaal, Schulstr. 32

5 x donnerstags, 17:00 - 19:30 Uhr,

ab 19. September und

1 x samstags, 19. Oktober, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 79,00 Euro

K70255

## Eigene Bildideen umsetzen – Intensiv Coaching II

Fällt es Ihnen schwer Ihre Ideen in Bilder umzusetzen? In dem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihrer Idee näherkommen. Wir werden uns die fotografischen Grundlagen wie Kameraeinstellung und Bildgestaltung ins Gedächtnis rufen, dabei dürfen gerne eigene Bilder zur Analyse und Diskussion mitgebracht werden.

An zwei Terminen (genauer Tag wird in der Gruppe abgestimmt) gehen wir nach draußen um das Erlernte in die Praxis umzusetzen. Abschließend können die Ergebnisse des Praxis-termins vorgestellt und besprochen werden. Jeder Teilnehmer wird intensiv betreut und kann regelmäßig die Themen durch ausführliche praktische Übungen vertiefen.

Voraussetzung: Digitalkamera, die Einstellungen von Zeit und Blende zulässt.

Bitte beachten Sie, dass mit System- oder Bridgekameras eventuell nicht alle Inhalte vollständig umgesetzt werden können.

Leitung: Günter Fuchs

Mühlhausen, Kraichgauschule, Spiegelsaal, Schulstr. 32

5 x donnerstags, 17:00 - 19:30 Uhr,

ab 7. November und 2 x samstags, 23. November

und 30. November, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 94,00 Euro

K70281

## Studio-Portrait-Fotografie mit der digitalen Spiegelreflex-Kamera

In Theorie und Praxis behandelt dieser Kurs die Themen Belichtung, Beleuchtung, Bildkomposition und die Grundlagen der Portraitfotografie. Die Grundlagen des Blitzens mit Systemblitz im Portraitstudio sowie das Arbeiten mit einer Studio-Blitzanlage machen diesen Kurs abwechslungsreich. Sie lernen, wie Sie Licht kontrollieren und formen können. Außerdem lernen Sie die Gestaltung von Hintergründen kennen und

wird von Anfang an durch praktische Übungen vertieft.

Wichtig: System- oder Bridgekameras können einige wenige Kursinhalte eventuell nicht vollständig umsetzen.

Bitte mitbringen: eigene Kamera, Schreibmaterial, USB-Verbindungskabel und geladenen Akku.

Leitung: Fabian Santner

Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG,

Ringstr. 1, 5 Abende +1 weiterer Termin

montags, 19:00 - 21:30 Uhr, ab 18. November

Gebühr: 76,00 Euro

K70100

## „Was man im Urlaub braucht...“

## (Landschaft, Architektur, Street, u.v.m.)

In diesem Kurs werden verschiedene Themen der Fotografie behandelt.

Mitgebrachte Fotos der Teilnehmenden und deren gemeinsame Besprechung sind dabei ein wichtiger Teil des Lernprozesses. – Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits sicher sind im Umgang mit der Kamera.

Eine Exkursion von 4 Stunden am Wochenende ist vorgesehen. Termin und Uhrzeit werden organisationsbedingt nach Kursbeginn in der Gruppe vereinbart.

Bitte mitbringen: eigene Kamera, Schreibmaterial, USB-Verbindungskabel und geladenen Akku.

Leitung: Fabian Santner

Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG,

Ringstr. 1, 5 Abende +1 weiterer Termin

montags, 19:00 - 21:30 Uhr, ab 13. Januar

Gebühr: 76,00 Euro

## Einführung in die digitale Fotografie

Gute Fotos sind kein Zufall. Mit dem Beherrschen der Technik, dem Wissen zu den optimalen Kameraeinstellungen sowie einem Auge für lohnende Motive haben Sie schon die Voraussetzungen für gelungene Fotografien geschaffen. In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie schon immer über Ihre Kamera und Objektive, die Blende und Belichtungszeit, den Iso-Wert und den richtigen Weißabgleich wissen wollten. Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflex- oder Bridge-Kamera, dazugehörige Bedienungsanleitung, Speicherkarte und geladenen Akku.

K70171

Leitung: Philipp Schleweis

Walldorf, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG,

Hauptstr. 19

Freitag, 25. Oktober, 20:00 - 22:00 Uhr

Samstag, 26. Oktober, 9:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 31,00 Euro

K70181

Leitung: Philipp Schleweis

Walldorf, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG,

Hauptstr. 19

Freitag, 31. Januar, 20:00 - 22:00 Uhr

Samstag, 1. Februar, 9:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 31,00 Euro

erhalten wertvolle Tipps zum Entwickeln eigener Bildideen.

Einblicke in die Post-Produktion und Beauty-Retusche mit Adobe Lightroom und Photoshop, Erläuterungen zu Model-Verträgen und etwas Fotorecht vervollständigen diesen Kurs. Bitte mitbringen: eigene digitale Spiegelreflex-Kamera evtl. mit Aufsteckblitz.

Leitung: *Marcus Thomas*

**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG, Hauptstr. 19, 4 Abende montags, 19:15 - 21:30 Uhr, ab 13. Januar  
Gebühr: 46,00 Euro

Vielleicht interessieren Sie auch:  
Bildbearbeitungskurse  
Kurs-Nr. V19030 bis V19091  
Siehe Seite 149

#### K70400

### Foto-Walk – digitale Schwarzweiß-Fotografie

Machen Sie stylische Schwarzweiß-Fotos mit Ihrer digitalen Bridge-, System- oder DSLR-Kamera.

Am ersten Tag geht es zu einem fotografischen Streifzug durch Wieslochs Altstadt. Lernen Sie die Wirkung von Licht und Schatten kennen und entdecken Sie die Möglichkeiten von grafischen Strukturen sowie effektvollen Langzeitbelichtungen.

Am Montag werden dann die Ergebnisse gesichtet und mit den verschiedenen Bildbearbeitungsprogrammen zu Schwarzweiß-Fotos gestaltet. Grundkenntnisse in den Programmen sollten Sie haben.

Bitte mitbringen:

Samstagsvormittag: digitale Spiegelreflexkamera mit Speicherkarte und vollem Akku  
Montagabend: Laptop mit EBV-Programm und die Speicherkarten vom Samstag.

Leitung: *Marcus Thomas*

**Wiesloch**, vhs Zentrum, Treffpunkt Foyer, Samstag, 28. September, 9:00 - 11:15 Uhr  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG, Ringstr. 1, Montag, 30. September, 19:00 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 23,00 Euro

#### K70410

### Fotografieren des Sternenhimmels

Einen beeindruckenden Sternenhimmel zu genießen, ist aufgrund der zunehmenden nächtlichen Beleuchtung immer schwieriger. Dennoch ist es möglich auch in eher ungünstiger Umgebung ansprechende Fotos zu erstellen und den nächtlichen Himmel auf eine Weise abzubilden, die dem bloßen Auge nicht zugänglich ist. Und dazu reicht bereits eine manuell zu bedienenden Kamera und ein Stativ. Der Kurs beginnt mit einer kurzen theoretischen Einweisung. Anschließend fahren wir gemeinsam auf den Königstuhl.

Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflex- oder Bridge-Kamera, Speicherkarte, geladenen Akku und ein Stativ.

Leitung: *Philipp Schleweis*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1  
Samstag, 23. November, 19:00 - 22:00 Uhr  
Gebühr: 15,50 Euro



#### K70411

### Foto-Exkursion an den Hochholzer See in Walldorf

Naturfotografie in allen Facetten erwartet Sie bei dieser Exkursion an den malerisch gelegenen See am Walldorfer Autobahnkreuz. Hier werden Ihnen Bildaufbau, stilistische Aspekte der Landschaftsfotografie und technische Tipps zu Panoramafotografie und HDR-Technik erläutert.

Bitte mitbringen: eigene Kamera mit Speicherkarte und vollem Akku und evtl. ein Stativ.

Treffpunkt: Parkplatz am Hochholzer See. Aus Walldorf kommend Richtung St. Leon-Rot vor der Autobahnbrücke links und am Waldrand rechts bis zum Parkplatz fahren.

Leitung: *Marcus Thomas*

**Walldorf**, Treffpunkt Parkplatz am Waldsee  
Samstag, 9. November, 9:00 - 11:15 Uhr  
Gebühr: 11,50 Euro

#### K70445

### Das Licht der Nacht einfangen – Intensiv Coaching

Die Fotografie bei Nacht stellt uns vor neue Herausforderungen, mit der richtigen Technik werden wir jedoch mit wundervollen und unglaublichen Bildern belohnt. Wir sammeln das Licht der Nacht und zeigen Nachtansichten, die wir mit bloßem Auge nicht sehen können.

Freitags machen wir uns mit der Technik und den Einstellungen unserer Kameras für die Nachtfotografie vertraut.

Am Samstag fotografieren wir die wunderschönen Lichtstimmungen, an einen mit der Gruppe abgestimmten Ort (z. B. Burg Steinsberg, das Heidelberger Schloss, der Mannheimer Hafen ...)

Voraussetzung: Digitale Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera. Stativ, falls vorhanden Filter, Fernauslöser, usw. Bitte beachten Sie, dass mit System- oder Bridgekameras eventuell nicht alle Inhalte vollständig umgesetzt werden können.

Leitung: *Günter Fuchs*

**Mühlhausen**, Kraichgauschule, Spiegelsaal, Schulstr. 32  
Freitag, 22. November, 17:00 - 19:30 Uhr  
Samstag, 23. November, 15:00 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 43,50 Euro

## Textiles Arbeiten und Gestalten

### Filzen

#### K80101

### Beleuchtete Häuser filzen

Niedliche Häuser werden in diesem Kurs gefilzt. In der Hohlkörpertechnik wird die Hülle für ein Glas und anschließend das Dach gefilzt. Ins Innere des Häuschens kann eine Lichterkette oder ein LED Teelicht gestellt werden. Eine wunderschöne Dekoration in der Vorweihnachtszeit. Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher.

Leitung: *Simone Müller*

**Walldorf**, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG, Hauptstr. 19  
Montag, 25. November, 18:30 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 17,00 Euro  
(zuzüglich ca. 5,00 Euro für Material)

#### K80113

### Herbstdekorationen filzen

In diesem Kurs filzen wir in der Nassfilztechnik Kastanienhüllen, Kastanien und Eicheln aus feiner Filzwolle. Die selbst gefilzten Naturmaterialien sehen wunderschön in einer Schale aus, oder können auch den Jahreszeitentisch verschönern.

Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher.

Leitung: *Simone Müller*

**Dielheim**, Leimbachtalschule, BK-Raum, Pestalozzistr. 11  
Dienstag, 8. Oktober, 18:30 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 17,00 Euro  
(zuzüglich ca. 4,00 Euro für Material)

#### K80239

### Filz-Workshop – Engel und Feen

Aus seidiger, weißer oder bunter Wolle und mit warmer Seifenlauge stellen wir eine Grundform her. Daraus wird mit verschiedenen Dekorationsmaterialien nach dem eigenen Geschmack ein Engel oder eine Fee gestaltet. Als Standversion oder an einem Faden hängend begleitet er uns durch die Weihnachtszeit.

Bitte mitbringen: ein bis zwei ältere Frottee-Handtücher.



Leitung: Susanne Brenzinger  
**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule,  
 Walldorfer Str. 7  
 Freitag, 8. November, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 17,00 Euro  
 (zuzüglich ca. 5,00 Euro für Material)

## Stricken

**K80606**

### Strickkreis

Haben Sie Lust, in gemütlicher Runde zu stricken oder auch zu häkeln und evtl. zu sticken? Dieser monatliche Treff soll dem gegenseitigen Austausch dienen: Wir sprechen sowohl über verschiedene Handarbeitstechniken als auch über Anleitungen (für Mütze, Pullover, Schal oder Socken). Stricken Sie mit - alle sind willkommen.

Bitte mitbringen: Nadeln, Wolle und Anleitung.

Leitung: **Monika Fouillart**

**Nußloch**, Schillerschule, Raum 125,

Dreikönigstr. 18

Freitag, 20. September, 18:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 18. Oktober, 18:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 15. November, 18:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 13. Dezember, 18:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 17. Januar, 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

**K80638**

### Komm und strick mit – ein Strickkurs für echte Anfänger\*innen

Eine alte, fast in Vergessenheit geratene Kulturtechnik – das Stricken ist seit Jahren wieder aktuell. Stricken ist in, es macht Spaß, ist entspannend und bietet Raum für Kreativität. In diesem Kurs lernen Sie das Stricken von rechten Maschen. Sie fertigen eine Maschenprobe und danach geht's los: Sie stricken einen kuschelig weichen, wärmenden, ca. 2 m langen Schal nur mit rechten Maschen.

Wichtig: Bitte besorgen Sie die Wolle kurz vor dem Kursbeginn.

Bitte mitbringen: dickere Wolle (die nicht kratzt) ausreichend für einen 2 m langen Schal, Stricknadeln in der passenden Nadelstärke, stumpfe Stick- oder Stopfnadel mit großem Nadelöhr, Schreibpapier und Stift.

Leitung: **Angelika Trabold-Hauk**

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5, 3 Abende

montags, 19:00 - 21:00 Uhr, ab 4. November

Gebühr: 28,00 Euro

## Häkeln

**K80817**

### Wolle ist alle – womit kann ich sonst noch häkeln?

Handarbeiten sind voll im Trend – nicht nur zur Herstellung von Bekleidung oder modischen Accessoires. Das Bedürfnis nach handwerklichem Tun ist ganz aktuell und darf auch in ungewöhnlicher Art und Weise verwirklicht werden.

Ein weiterer Trend ist das Recyclen von Altem und Gebrauchtem. Entdecken Sie die kreativen Möglichkeiten des experimentellen Häkelns, mit allem, was sich häkeln lässt:

Wolle, Stoffstreifen, Draht – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: dicke Häkelnadeln Größe 6

und/oder 8, Schere, Stoffreste, Zeitungspapier, Seidenpapier, Basteldraht, Plastiktüten – durchstöbern Sie Ihren Haushalt nach altem Material und lassen Sie sich inspirieren!

Leitung: **Ruth Broeckmann**

**Rauenberg**, Mannabergschule, Werkraum, UG, Jahnweg 1

Montag, 17. Februar, 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 13,50 Euro

(evtl. zuzüglich 2,00 Euro für Material)

## Nähen und Mode

**K80827**

### Dekorative Herzen nähen

Handarbeiten sind voll im Trend – nicht nur zur Herstellung von Bekleidung oder modischen Accessoires.

Das handwerkliche Tun ist Entspannung und hier kommen mit wenig Aufwand kleine dekorative Herzen dabei heraus, die man prima verschenken kann, z. B. als Deko-Anhänger oder als Nadelkissen.

Der Trend, etwas mit den eigenen Händen zu schaffen, bringt uns zurück zu den handwerklichen Wurzeln des textilen Werkens, ohne teures Material und mit viel Fantasie.

Material mitbringen: Nähgarn, Stickgarn, Nähadeln, Sticknadeln, Stoffschere, Stoffreste aller Art, Baumwollwatte zum Füllen der Herzen, festes Papier für die Schablonen, Bleistift, Papierschere, alte Bänder, Knöpfe, Pailletten, kurz alles, was die Herzen dekorativ zu einem Unikat machen kann.

Leitung: **Ruth Broeckmann**

**Rauenberg**, Mannabergschule, Werkraum, UG, Jahnweg 1

Montag, 20. Januar, 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 13,50 Euro

(evtl. zuzüglich 2,00 Euro für Material)

### Nähen – erste Stücke selbst geschneidert

Sie wollten schon immer nähen lernen und stolz ein eigenes Kleidungsstück präsentieren? Für Anfänger oder auch Anfänger mit Vorkenntnissen ist dieser Kurs der Richtige. Sie lernen zuschneiden, werden mit der Nähmaschine vertraut und dazu angeleitet, Ihr individuelles Teil zu nähen. Ob Rock, Hose, Shirt oder Kissen: Ihre Kreativität steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Maßband, Schere, Stecknadeln, Stoff, Schnittmuster, Schreibzeug und Nähmaschine falls vorhanden.

**K90003**

Leitung: **Karin Saladin**

**Dielheim**, Leimbachtalschule, Hauswirtschaftsraum, Pestalozzistr. 11, 5 Abende

dienstags, 19:00 - 21:15 Uhr,

ab 24. September

Gebühr: 52,50 Euro

**K90013**

Leitung: **Karin Saladin**

**Dielheim**, Leimbachtalschule, Hauswirtschaftsraum, Pestalozzistr. 11, 5 Abende

donnerstags, 19:00 - 21:15 Uhr,

ab 26. September

Gebühr: 52,50 Euro

## Hobbyschneiderinnen aufgepasst – Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir schneiden zu und nähen T-Shirts, Röcke oder einfache Kleider aus Stretch. Auch Hoodies und Kopfbedeckungen sind angesagt. Setzen Sie kreativ unter Anleitung Ihre Ideen in die Tat um.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden), Overlock-Nähmaschine (falls vorhanden), Stoffe, Schnittmuster oder fertige Schnitte, Schere und Schneiderkreide, Stecknadeln, Garn, Maßband und ein Verlängerungskabel.

Bitte beachten: Das Nähzimmer befindet sich im obersten Stock der Schule.

**K90076**

Leitung: **Magda Nagy**

**Nußloch**, Schillerschule, Raum 152,

Dreikönigstr. 18, 6 Abende

dienstags, 18:30 - 20:45 Uhr, ab 17. September

Gebühr: 63,00 Euro

**K90086**

Leitung: **Magda Nagy**

**Nußloch**, Schillerschule, Raum 152,

Dreikönigstr. 18, 6 Abende

dienstags, 18:30 - 20:45 Uhr, ab 5. November

Gebühr: 63,00 Euro

**K90096**

Leitung: **Magda Nagy**

**Nußloch**, Schillerschule, Raum 152,

Dreikönigstr. 18, 6 Abende

dienstags, 18:30 - 20:45 Uhr, ab 7. Januar

Gebühr: 63,00 Euro

**K90109**

### Nähen für Anfänger

Ein moderner Nähkurs speziell für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringer Näherfahrung. Am Beispiel eines einfachen Kleidungsstücks oder einer einfachen Tasche wird der Umgang mit Schnittmustern, Stoffen und Nähmaschine von Grund auf erlernt. Eine Auswahl an einfachen T-Shirt-, Taschen- oder Kinderschnitten stellt die Kursleiterin zur Verfügung. Auch fertige Schnitte oder Schnittmuster aus Modeheften können mitgebracht werden.

Dieser Kurs ist auch für Jugendliche ab 12 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Schere, Bleistift und Papier, Schneiderkreide, Stecknadeln, Nähmaschine mit Zubehör und Gebrauchsanweisung, evtl. Schnittmuster und Stoff.

Leitung: **Ulrike Keßler**

**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule,

Walldorfer Str. 7, 4 Abende

freitags, 17:30 - 20:30 Uhr, ab 20. September

Gebühr: 48,00 Euro

### Nähen – ein klassisches Hobby neu entdeckt

Ein moderner, individueller Nähkurs für Modebegeisterte mit und ohne Vorkenntnissen. Am Beispiel eines Kleidungsstücks wird der Umgang mit Schnittmustern, Stoffen und der Nähmaschine von Grund auf erlernt bzw. vertieft. Eine Auswahl an Schnitten stellt die Kursleiterin zur Verfügung. Auch fertige Schnitte oder Schnittmuster aus Modeheften können mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Maßband, Schere, Schnittmusterpapier, Stecknadeln, evtl. Stoff und Schneiderkreide, Nähmaschine.

**K90119**

### Nähen – ein klassisches Hobby neu entdeckt (1)

Leitung: Ulrike Keßler  
**St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule,**  
 Walldorfer Str. 7, 6 Vormittage  
 dienstags, 9:00 - 11:30 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 60,00 Euro

**K90129**

### Nähen – ein klassisches Hobby neu entdeckt (2)

Leitung: Ulrike Keßler  
**St. Leon-Rot, OT Rot, Parkringschule,**  
 Nähzimmer, Wiesenstr., 7 Abende  
 mittwochs, 19:15 - 21:45 Uhr,  
 ab 25. September  
 Gebühr: 70,00 Euro

**K90139**

### Nähen – ein klassisches Hobby neu entdeckt (3)

Leitung: Ulrike Keßler  
**St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule,**  
 Walldorfer Str. 7, 5 Abende  
 freitags, 19:00 - 22:00 Uhr, ab 8. November  
 Gebühr: 60,00 Euro

**K90149**

### Nähen – ein klassisches Hobby neu entdeckt (4)

Leitung: Ulrike Keßler  
**St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule,**  
 Walldorfer Str. 7, 6 Vormittage  
 dienstags, 9:00 - 11:30 Uhr, ab 12. November  
 Gebühr: 60,00 Euro

**K90159**

### Nähen – ein klassisches Hobby neu entdeckt (5)

Leitung: Ulrike Keßler  
**St. Leon-Rot, OT Rot, Parkringschule,**  
 Nähzimmer, Wiesenstr., 7 Abende  
 mittwochs, 19:15 - 21:45 Uhr, ab 4. Dezember  
 Gebühr: 70,00 Euro

**K90169**

### Nähen – ein klassisches Hobby neu entdeckt (6)

Leitung: Ulrike Keßler  
**St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule,**  
 Walldorfer Str. 7, 5 Vormittage  
 dienstags, 9:00 - 12:00 Uhr, ab 7. Januar  
 Gebühr: 60,00 Euro

### Nähtreff – Tipps, Anregungen und Erfahrungsaustausch für Nähbegeisterte

- Sie besitzen tolle Stoffe und würden daraus gerne etwas gestalten?
- Sie haben gerade Ihre ersten Kleidungsstücke genäht und möchten nun neue Dinge ausprobieren?
- Sie nähen schon seit einiger Zeit, trauen sich jedoch an bestimmte Verarbeitungstechniken oder Materialien nicht heran?
- Sie hätten Lust zu nähen, kommen aber mit Ihrer Maschine nicht so recht klar?
- Sie kommen mit einem angefangenen Kleidungsstück alleine nicht weiter?

Dann freuen Sie sich auf den Nähtreff, bei dem Sie in entspannter Atmosphäre die Möglichkeit haben, alle diese „Problemchen“ aus der Welt zu schaffen und Ihre Projekte unter fachmännischer Hilfe umzusetzen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Projekte, Schreibzeug.

**K90179**

Leitung: Ulrike Keßler  
**St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule,**  
 Walldorfer Str. 7  
 Freitag, 25. Oktober, 19:00 - 22:00 Uhr  
 Gebühr: 17,00 Euro

**K90189**

Leitung: Ulrike Keßler  
**St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule,**  
 Walldorfer Str. 7  
 Freitag, 10. Januar, 19:00 - 22:00 Uhr  
 Gebühr: 17,00 Euro

**K90199**

Leitung: Ulrike Keßler  
**St. Leon-Rot, OT Rot, Kastanienschule,**  
 Walldorfer Str. 7  
 Freitag, 7. Februar, 19:00 - 22:00 Uhr  
 Gebühr: 17,00 Euro

### Nähen mit der Overlock-Maschine

Was die Overlock-Nähmaschine so alles kann – viel mehr als nur Versäubern. Sie lernen den 3- bzw. 4-Faden-Overlockstich, den Rollsaum und die Flatlocknaht. In diesem Workshop werden wir anhand von Mustern Nähtechniken wie z. B. Rundungen, Ecken, Säume, Bündchen ausprobieren.

Bitte mitbringen: Stoffreste aus Sweat und/oder Jersey, Overlockgarn (vier Farben je 1 Krone) Ziergarne wenn vorhanden, Stoffschere und Ihre Nähmaschine mit Zubehör.

**K90203**

Leitung: Karin Saladin  
**Dielheim, Leimbachtalschule,**  
 Hauswirtschaftsraum, Pestalozzistr. 11  
 Samstag, 28. September, 10:00 - 14:00 Uhr  
 Gebühr: 28,00 Euro

**K90213**

Leitung: Karin Saladin  
**Dielheim, Leimbachtalschule,**  
 Hauswirtschaftsraum, Pestalozzistr. 11  
 Samstag, 19. Oktober, 10:00 - 14:00 Uhr  
 Gebühr: 28,00 Euro

**K90223**

Leitung: Karin Saladin  
**Dielheim, Leimbachtalschule,**  
 Hauswirtschaftsraum, Pestalozzistr. 11  
 Samstag, 23. November, 10:00 - 14:00 Uhr  
 Gebühr: 28,00 Euro

**K90233**

Leitung: Karin Saladin  
**Dielheim, Leimbachtalschule,**  
 Hauswirtschaftsraum, Pestalozzistr. 11  
 Samstag, 18. Januar, 10:00 - 14:00 Uhr  
 Gebühr: 28,00 Euro

**K90257**

**Zero Waste – Nähen für weniger Verpackungsmüll**  
 Einkaufstasche, Obst- und Brotbeutel, Abschminkpads- oder Taschentücherboxen... wir nähen Behälter, die helfen Müll zu vermeiden. Bitte mitbringen: Stoffreste aus Sweat und/oder Jersey, Ziergarne und Bänder wenn vorhanden, Stoffschere und eine Nähmaschine mit Zubehör.

Leitung: Karin Saladin  
**Rauenberg, Mannabergschule, Werkraum,**  
 UG, Jahnweg 1  
 Samstag, 7. Dezember, 10:00 - 13:00 Uhr  
 Gebühr: 18,00 Euro

## Kosmetik

**K94228**

**Das „5-Minuten-Make-up“ 30plus**  
 Augenringe wollen einfach nicht verschwinden? Die ersten Anzeichen der Arbeits- oder Kinder-nächte machen sich bemerkbar? Sie wollen sich beruflich verändern und stilsicher durch Ihren Look überzeugen? Oder möchten Sie einfach nur jeden Tag gut aussehen?

Dann sind Sie hier genau richtig. Im Fokus steht ein schnelles Make-up, das Sie frischer aussehen lässt. Sie erfahren, welche Hautpflege geeignet ist und wie sich ein Alltags- und Business-Make-up kreieren lässt. Ebenfalls erhalten Sie Tipps zur Wirkung von Licht und Schatten und zur Farbwahl. Ein Überblick über die Vielzahl der angebotenen Produkte und deren Einsatz rundet diesen Kurs ab.

Bitte mitbringen: eigene Hautpflege (wenn möglich), Waschlappen und Gästehandtuch. Weitere Utensilien werden gestellt.

Leitung: Julia Krämer  
**Sandhausen, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5**  
 Montag, 20. Januar, 18:30 - 21:30 Uhr  
 Montag, 27. Januar, 18:30 - 21:30 Uhr  
 Gebühr: 26,00 Euro (zuzüglich 6,00 Euro für Material, wird im Kurs direkt abgerechnet)

## Sie suchen ein Geschenk?

**Verschenken Sie doch einen vhs-Gutschein.**





www.swhd.de

# *für dich*

› kurpfalz KLIMA

100%  
Ökostrom



**Unser Ökostromtarif für Ihre Region –  
die Kurpfalz.**

› kurpfalz KLIMA

Wir beraten Sie gerne persönlich – im  
Kundenzentrum und im ENERGIEladen.  
Oder telefonisch unter 0800 513 513 2.

**stadtwerke  
heidelberg**   
energie



# Gesundheit und Wellness

Ernährung  
Entspannung/  
Stressbewältigung  
Yoga  
Meditation/Qigong/Taijiquan  
Massage/Körpererfahrung  
Tennis  
Faszien-/Fitnessstraining  
Pilates  
Rückenschule/-Gymnastik  
Aqua-Fitness  
Vorträge zu Gesundheitsthemen

## Gesundheit und Wellness

### Beratung



**Petra Jurkewitz**

jurkewitz@vhs-sb.de  
Tel. 06222 9296-23



**Dr. Annette Feuchter**

feuchter@vhs-sb.de  
Tel. 06222 9296-20

### Gesund bleiben mit der vhs

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. 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.

In unserem Gesundheitsprogramm mit über 300 Kursen, Workshops und Vorträgen finden Sie sicher das passende Angebot.

## Gesunde Ernährung/Kochen/internationale Küche

### Küchennutzung

#### Die Volkshochschule ist in den Küchen der Tagesschulen zu Gast.

Bitte unterstützen Sie die Dozenten beim Aufräumen und Reinigen der Küche. Um die Schulküchen weiterhin großzügig für Kochkurse auch in der Zukunft nutzen zu können, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen!

#### Bitte beachten Sie beim Besuch unserer Kochkurse:

Lebensmittelkosten sind, falls nicht inklusive, direkt an die Dozenten zu entrichten (Preise siehe Ausschreibung). Bitte Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben mitbringen.

**KOCHKURSE IN WIESLOCH finden in Kooperation mit dem FORUM Ernährung – im Rahmen der „Landesinitiative in BaWü. MACH'S MAHL“ statt und stehen unter der Rubrik: „Familientreff“.**



### AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung)

**Eine gute Nachricht für Arbeitssuchende mit Bildungsgutscheinen:**  
Kommen Sie zur vhs Südliche Bergstraße e.V. – Ihr AZAV zertifizierter Weiterbildungsträger vor Ort. Empfänger\*innen von Arbeitslosengeld I und II erhalten auf Antrag einen Bildungsgutschein für nach AZAV zertifizierte Maßnahmen, den sie für die berufliche Weiterbildung einsetzen können (insbesondere für Bewerbung-coachings). Nutzen Sie Ihre Chancen! Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Dr. Annette Feuchter, feuchter@vhs-sb.de, Tel. 06222 92 96 20

### Kochkurse in Walldorf

#### Kochen für die Gesundheit

##### L00201

#### Gesund kochen bei Diabetes

Laut Aussage der Ärztezeitung von 2017 und des Verbands Deutsche Diabetes Hilfe leiden rund 10% der Kassenpatienten unter Diabetes. Davon sind 90% Diabetes Typ 2. Bis zum Jahr 2020 wird eine Verdoppelung der Diabetesfälle bei Kindern im Alter unter 5 Jahren vorausgesagt. Rund 50% der Typ 2 – Diabetiker könnten ohne Medikamente gut behandelt werden, z. B. durch Ernährungsumstellung und Gewichtsabnahme.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Nahrungsmittel besonders geeignet sind, um Ihre Blutzuckerwerte nachhaltig zu verbessern und anhand von praktischen Beispielen und leckeren Rezepten lernen Sie, wie Sie diese Kenntnisse leicht umsetzen können. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und etwas zu trinken.

Leitung: Daniela Barron  
**Walldorf, Realschule, Lehrküche, EG, Schwetzingen Str. 95**  
Montag, 14. Oktober, 18:15 - 21:45 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro  
(inklusive 13,50 Euro für Lebensmittel)

##### L00211

#### Gesund kochen bei Bluthochdruck und erhöhten Cholesterinwerten

Bluthochdruck ist Risikofaktor Nr.1 für Herz- und Kreislauferkrankungen. Laut Statistik des Deutschen Grünen Kreuzes ist in Deutschland fast jeder Dritte Bundesbürger davon betroffen, zunehmend auch Kinder. Durch eine gezielte Ernährung können Blutdruck- und Cholesterinwerte verbessert werden.

Sie erfahren in diesem Kurs, was Sie dafür selbst tun können und welche Lebensmittel besonders geeignet sind.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und etwas zu trinken.  
Leitung: Daniela Barron  
**Walldorf, Realschule, Lehrküche, EG, Schwetzingen Str. 95**  
Montag, 20. Januar, 18:15 - 21:45 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro  
(inklusive 13,50 Euro für Lebensmittel)

##### L00221

#### Basisch kochen rund ums Jahr

Im basischen Kochen geht es darum, dem Körper mit basischen Lebensmitteln zu helfen, aus seiner ‚sauren Schieflage‘ herauszukommen. Wenn man bedenkt, dass Wissenschaftler herausgefunden haben, dass eine kranke Zelle nur in einem sauren Milieu existieren kann, wird klar, wie wichtig es ist, zu wissen, wie man sich basisch ernähren kann.

Wir bereiten saisonale, leckere und überaus alltagstaugliche Gerichte zu, bestehend aus Vorspeisen, Hauptspeisen und Nachspeisen, die wir zum Schluss gemeinsam genießen.

Die Lebensmittel sind Bioware und wenn möglich aus fairem Handel.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und etwas zu trinken.

Leitung: Daniela Barron  
**Walldorf, Realschule, Lehrküche, EG, Schwetzingen Str. 95**  
Montag, 30. September, 18:15 - 21:45 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro  
(inklusive 13,50 Euro für Lebensmittel)

##### L00231

#### Vegan kochen zu jeder Jahreszeit

Die vegane Ernährung stößt auf immer größeres Interesse und selbst einige Spitzensportler ernähren sich mittlerweile vegan.

Neben ethischen Gründen spielt die Massentierhaltung und die damit verbundene Belastung an Medikamentenrückständen und Schadstoffen aus Tierfutter im Fleisch eine große Rolle bei der Entscheidung, sich fortan vegan zu ernähren. Im Unterschied zur rein basischen Ernährung werden in der veganen Küche zusätzlich gute Getreidesorten verwendet.

Dieser Kurs führt Sie in die kulinarische Welt der veganen, vollwertigen Ernährung ein und zeigt Ihnen, wie Sie leckere, pfliffige Gerichte auf den Teller zaubern können. Sie lernen zudem, wichtige Basics selbst herzustellen, wie z. B. Hafermilch, Mandelmilch oder Kokosmilch.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben und etwas zu trinken.  
Leitung: Daniela Barron  
**Walldorf, Realschule, Lehrküche, EG, Schwetzingen Str. 95**  
Montag, 18. November, 18:15 - 21:45 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro  
(inklusive 13,50 Euro für Lebensmittel)

**L00261**

**Indische und Pakistanische Küche**

Wenn Sie exotische Speisen mögen, dann sollten Sie die indische und pakistanische Küche unbedingt ausprobieren. Diese wurde von der arabischen, persischen und indischen Kultur und Kochkunst stark beeinflusst. Doch das ist nicht alles. Die beiden Küchen haben viele Besonderheiten. Alle diese Einflüsse ergeben eine sehr interessante Mischung, die wir Ihnen sehr gerne vorstellen möchten. Wir bereiten komplette Menüs zu. Im Anschluss dürfen Sie Ihr selbstgekochtes Menü gemeinschaftlich genießen. Wir kochen zusammen Gerichte wie Dal, Alu-Gosht eine Art Curryfleisch, leckere gewürzte Gemüsegerichte, Kebab, Egg Masala, Fladenbrot, verschiedene Dips und Chutneys, fruchtige Lassi, süßes Halwa und mehr. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, ein Küchenmesser, eine Schürze und Getränke.

*Leitung: Manpreet Kaur*  
**Walldorf, Realschule, Lehrküche, EG, Schwetzingen Str. 95**  
 Donnerstag, 26. September, 18:00 - 21:15 Uhr  
 Gebühr: 25,50 Euro  
 (inklusive 10,00 Euro für Lebensmittel)

**L00271**

**Indische Küche – Symphonie der Gewürze**



Scharfes Chili, würziges Curry – die indische Küche ist geprägt von vielen Gewürzen, die kreativ und raffiniert eingesetzt werden. Diese Küche ist berühmt für ihre Mischung aus exotischen Gewürzen, Kräutern, Fleisch, Gemüse und Getreide. Gemeinsam kochen und verkosten Sie mit einer indischen Köchin u. a. Gerichte wie Kichererbsen Masala (Chana Masala), Rotes Fleischcurry (Roggenjosh), Kokosnuss-Gemüse-Curry, Ananas-Chutney, Papadam und Naan (Brot) und Mango Lassi.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, ein Küchenmesser, eine Schürze und Getränke.

*Leitung: Manpreet Kaur*  
**Walldorf, Realschule, Lehrküche, EG, Schwetzingen Str. 95**  
 Donnerstag, 24. Oktober, 18:00 - 21:15 Uhr  
 Gebühr: 25,50 Euro  
 (inklusive 10,00 Euro für Lebensmittel)

**L00281**

**Sri Lanka Küche**

Die Küche Sri Lankas zeichnet sich vor allem durch ihre charakteristischen Gewürze aus und liefert einzigartige sinnliche Geschmackserlebnisse. An diesem Abend kochen wir gemeinsam verschiedene landestypische Currys und lernen ganz nebenbei auch etwas über die Koch- und Essenskultur in Sri Lanka. Mit frisch zubereiteten Currypulver-Mischungen entstehen leckere Gerichte wie Kartoffel-Curry, Dosa-Brot, Grilled-Fisch, Minz Sambal, Sambar, Ananas-Curry und Lassi etc.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, ein Küchenmesser, eine Schürze und Getränke.  
*Leitung: Manpreet Kaur*  
**Walldorf, Realschule, Lehrküche, EG, Schwetzingen Str. 95**  
 Donnerstag, 28. November, 18:00 - 21:15 Uhr  
 Gebühr: 26,50 Euro  
 (inklusive 11,00 Euro für Lebensmittel)

**L00291**

**Currys aus Indien**

Indische Küche zeichnet sich durch die verschiedenen Geschmackserlebnisse aus. Gemeinsam kochen wir verschiedene Currys und lernen etwas über die Koch- und Essenskultur in Indien. Wir kochen und verkosten mit einer indischen Köchin ein gesundes Menü und verschiedene Currys (z. B. Gemüse Curry, Spinat Curry, Chicken Curry), Chutneys (z. B. Minz oder Mango Chutney), Reis Pulao (Reis mit Gemüse), Naan Brot und Mango Lassi etc. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, ein Küchenmesser, eine Schürze und Getränke.

*Leitung: Manpreet Kaur*  
**Walldorf, Realschule, Lehrküche, EG, Schwetzingen Str. 95**  
 Donnerstag, 19. Dezember, 18:00 - 21:15 Uhr  
 Gebühr: 25,50 Euro  
 (inklusive 10,00 Euro für Lebensmittel)

**Kochkurse in Mühlhausen**

**L01205**

**Winterliche Häppchen aus der Region**

Kleine Gerichte aus der Region für zwischendurch oder für einen gemütlichen Abend mit Gästen, deftig mit Sauerkraut, schmackhaft mit Zwiebeln, Zwetschgen oder Kastanienfladen. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für evtl. Reste und ein Getränk.  
*Leitung: Margit Schmidt*  
**Mühlhausen, Kraichgauschule, Küche, Schulstr. 32**  
 Dienstag, 28. Januar, 18:00 - 21:30 Uhr  
 Gebühr: 26,50 Euro  
 (inklusive 10,00 Euro für Lebensmittel)

**L01215**

**Die traditionelle türkische Küche**

Merhaba! Entdecken sie die türkische Küche und tauchen Sie ein in eine orientalische Atmosphäre. Wir bereiten gemeinsam ein Menü zu, das wir im Anschluss zusammen genießen. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk  
*Leitung: Duygu Deligöz*  
**Mühlhausen, Kraichgauschule, Küche, Schulstr. 32**  
 Freitag, 24. Januar, 18:00 - 21:30 Uhr  
 Gebühr: 26,50 Euro  
 (inklusive 10,00 Euro für Lebensmittel)

**L01225**

**Bistro Küche**



Die kulinarische Reise durch Frankreich geht weiter. Von Crêpe bis Quiche bietet die französische Bistroküche viele Leckereien. Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch und Schürze.

*Leitung: Margit Schmidt*  
**Mühlhausen, Kraichgauschule, Küche, Schulstr. 32**  
 Dienstag, 12. November, 18:00 - 21:30 Uhr  
 Gebühr: 26,50 Euro  
 (inklusive 10,00 Euro für Lebensmittel)

**L01255**

**Alles Kartoffel – ein Kochkurs für junge Leute (ab 14)**

Ran an die Töpfe, fertig, los! Dieser Kurs ist angedacht als Einstieg und richtet sich an Teenager und junge Leute, die eigenständig kochen möchten. Kartoffel, die tolle Knolle, ist vielseitig, macht satt und bietet unendliche Einsatzmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch und Schürze.  
*Leitung: Margit Schmidt*  
**Mühlhausen, Kraichgauschule, Küche, Schulstr. 32**  
 Samstag, 19. Oktober, 11:00 - 14:00 Uhr  
 Gebühr: 20,00 Euro  
 (inklusive 7,00 Euro für Lebensmittel)

**L01275**

**Persisch kochen und genießen**

Freuen Sie sich auf die himmlischen Düfte von Rosenwasser, Kardamom und Minze und lernen Sie Zutaten, wie Safran, Berberitzen, Pistazien und Granatäpfel kennen, die in der persischen Küche wegen ihrer Aromen und ihres Aussehens sehr geschätzt sind.

Wir werden gemeinsam ein zauberhaftes Menü wie aus 1001 Nacht zubereiten und im Anschluss zusammen genießen. Das Menü beinhaltet mehrere kalte und warme Speisen, ein köstliches Reisgericht mit Fleischbeilage und Dessert.

**Sie suchen ein Geschenk?**

**Verschenken Sie doch einen vhs-Gutschein.**





Bitte mitbringen: zwei Geschirrhandtücher, Behälter für evtl. Reste, Küchenschürze, eigene Getränke.

Leitung: Manpreet Kaur

**Mühlhausen**, Kraichgauschule, Küche, Schulstr. 32

Dienstag, 8. Oktober, 18:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 25,50 Euro

(inklusive 10,00 Euro für Lebensmittel)

**L01285**

### Indische Küche – Gerichte unter 30 Minuten

Großer Hunger – keine Zeit? Kein Problem. Gerichte aus der indischen Küche sind abwechslungsreich und schnell zubereitet. Mit raffinierten Gewürzen abgeschmeckt, wird jedes indische Gericht zu einem Goumesterlebnis. In diesem Kochkurs kochen wir zusammen tolle Gerichte wie Chicken Tikka, Kuchumbar Salat, Egg Biryani Reis, cremige Rajma (rote bohnen Curry), Masala- Alu, Mango-Lassi, verschiedene Raita, Papad und Chutneys, Süßigkeit.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrhandtücher, Behälter für evtl. Reste, Küchenschürze, eigene Getränke.

Leitung: Manpreet Kaur

**Mühlhausen**, Kraichgauschule, Küche, Schulstr. 32

Mittwoch, 22. Januar, 18:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 25,50 Euro

(inklusive 10,00 Euro für Lebensmittel)

### Kochkurse in Nußloch

**L01606**

#### Schnitzel und Geschnetzeltes

Wir kochen Klassiker der guten Küche aus Topf und Pfanne mit leckerer Soße.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für evtl. Reste und ein Getränk.

Leitung: Margit Schmidt

**Nußloch**, Schillerschule, Küche, Dreikönigstr. 18

Dienstag, 8. Oktober, 18:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 26,50 Euro

(inklusive 10,00 Euro für Lebensmittel)

**L01626**

#### Ladies Brunch



Eine Einladung unter Freundinnen; dafür bereiten wir feine Häppchen -süß und pikant-, Suppen, Salate und alles, was dazu gehört.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für evtl. Reste und ein Getränk.

Leitung: Margit Schmidt

**Nußloch**, Schillerschule, Küche, Dreikönigstr. 18

Dienstag, 19. November, 18:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 26,50 Euro

(inklusive 10,00 Euro für Lebensmittel)

**L01656**

#### Ein Blick in Frankreichs Kochtöpfe, Terrinen und Pfannen

Beliebte Klassiker der französischen Küche neu entdeckt, mit köstlichen Rezepten für ein ganzes Menü, von der Vorspeise bis zum Dessert! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für evtl. Reste und ein Getränk.

Leitung: Margit Schmidt

**Nußloch**, Schillerschule, Küche, Dreikönigstr. 18

Dienstag, 21. Januar, 18:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 26,50 Euro

(inklusive 10,00 Euro für Lebensmittel)

### Kochkurse in Rauenberg

**L01667**

#### Von der Hand in den Mund – raffinierte kleine Köstlichkeiten

Die Feiertage stehen vor der Tür. Noch keine Ahnung, was es geben soll? Anregungen gibt es hier! Kleine, feine Köstlichkeiten, die schnell und unkompliziert zubereitet sind oder sich gut vorbereiten lassen – für Ihren Nikolausbrunch oder das Silvesterbuffet.



Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer (falls vorhanden) Behälter für Reste und ein Getränk.

Leitung: *Claudia Grün*

**Rauenberg, Mannabergschule, Küche, 1. OG, Jahnweg 1**

Donnerstag, 14. November, 18:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 29,00 Euro

(inklusive 8,00 Euro für Lebensmittel)

**L01887**

### Weihnachtsmenü aus der Sterneküche – Das Beste für das Fest der Feste!

Wir kochen ein exklusives 4-Gang Weihnachtsmenü mit Aperitif in der Tradition von Wohlfahrt, Sackmann und Co. Sie werden sehen – mit etwas Planung und den richtigen Methoden ist die feine Küche gar nicht so schwer! Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer (wenn vorhanden) Behälter für Reste und ein Getränk.

Leitung: *Claudia Grün*

**Rauenberg, Mannabergschule, Küche, 1. OG, Jahnweg 1**

Donnerstag, 5. Dezember, 18:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 31,00 Euro

(inklusive 15,00 Euro für Lebensmittel)

**L01897**

### Cook it like Jamie

Lust auf gutes Essen, aber keine Zeit, aufwendig zu kochen?

Mit den fixen Rezepten von Jamie Oliver ist das kein Problem. Komplette Menüs in 35 Minuten, leckere und ausgewogene Gerichte, die schnell und mit wenig Aufwand zubereitet sind. Auch für Kochanfänger geeignet - Jamie-Style eben! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste, scharfes Messer (wenn vorhanden) und ein Getränk.

Leitung: *Claudia Grün*

**Rauenberg, Mannabergschule, Küche, 1. OG, Jahnweg 1**

Donnerstag, 10. Oktober, 18:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 25,50 Euro

(inklusive 9,00 Euro für Lebensmittel)

Vielleicht interessiert Sie auch:  
Nr. L80398

Vortrag: Gesunde Ernährung im Alltag –  
Ich habe doch keine Zeit?!  
Siehe Seite 113

## Kochkurse in St. Leon-Rot

**L02119**

### Afterworkcooking mit Bowls – der neue Trend in der Küche

Farbenfroh gefüllte Schalen mit viel Gemüse, Fleisch und Fisch, aber auch mit Tofu sind rundum ein Genuss und tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Wir zeigen Ihnen wie Sie Bowls zubereiten können.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter für evtl. Reste und ein Getränk.

Leitung: *Margit Schmidt*

**St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergsschule, Schulhaus 3, Lehrküche, Schulstr. 5,**

Dienstag, 22. Oktober, 18:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 26,50 Euro

(inklusive 10,00 Euro für Lebensmittel)



**L02129**

### Ein Fest für Wintergäste

Was gibt es schöneres als im Winter gemütlich zusammenzukommen. Dieser Kochabend gibt Anregungen für ein kleines, feines Buffet mit allem was dazugehört sowie Tipps zum Einkauf, den richtigen Mengen und zum Aufbau eines Buffets.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für evtl. Reste und ein Getränk.

Leitung: *Margit Schmidt*

**St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergsschule, Schulhaus 3, Lehrküche, Schulstr. 5,**

Freitag, 15. November, 17:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 26,50 Euro

(inklusive 10,00 Euro für Lebensmittel)

**L02139**

### Vegetarische Köstlichkeiten für Herbst und Winter

Gerade die saisonalen Gemüse im Herbst und Winter bieten sich für vegetarische Gerichte an, denn sie bringen Farbe auf den Tisch und jede Menge Nährstoffe auf den Teller. Verfeinert mit raffinierten Gewürzen machen sie Lust darauf, mehr fleischlose Gerichte in den Speiseplan aufzunehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter für evtl. Reste und ein Getränk.

Leitung: *Margit Schmidt*

**St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergsschule, Schulhaus 3, Lehrküche, Schulstr. 5,**

Dienstag, 4. Februar, 18:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 26,50 Euro

(inklusive 10,00 Euro für Lebensmittel)

**L02169**

### Suppenabend

Ob als Vorspeise oder eigenständiges Gericht, eine Suppe tut immer gut. Entdecken Sie traditionelle und neue Rezepte wie Geiste Gurkensuppe, klassische Kartoffelsuppe, Karottel-Samt-Suppe mit Lachs, Karotten-Ingwer-Suppe mit Datteln, Rote-Bete- und Spinasuppe mit gebratenem Zander.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für evtl. Reste und ein Getränk.

Leitung: *Gabriele Winter*

**St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergsschule, Schulhaus 3, Lehrküche, Schulstr. 5,**

Donnerstag, 7. November, 18:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 35,00 Euro

(inklusive 16,00 Euro für Lebensmittel)

**L02189**

### Pasta hausgemacht

An diesem Kochabend lernen Sie Pastateig selbst herzustellen und machen daraus Mantaschen mit Zwiebelschmelze und Tortellini Carbonara.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für evtl. Reste und ein Getränk.

Leitung: *Gabriele Winter*

**St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergsschule, Schulhaus 3, Lehrküche, Schulstr. 5,**

Donnerstag, 13. Februar, 18:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 34,00 Euro

(inklusive 15,00 Euro für Lebensmittel)

**L02199**

### Weihnachtsbäckerei

Zu kaum einer anderen Zeit im Jahr wird mehr gebacken, als zur Weihnachtszeit und dafür kann man neue Ideen und Inspirationen immer gut gebrauchen. Und da Backen auch in der Weihnachtszeit zur Entspannung beitragen kann, werden wir uns mit Rezepten beschäftigen, die durch ihre Einfachheit, ihre Variabilität und gleichzeitig ihren überragenden Geschmack überzeugen. Der Kurs wendet sich mit seinem Inhalt an backinteressierte Anfänger aber auch an alle anderen, die sich gerne neue Ideen holen möchten.

Bitte mitbringen: ein Getränk, ausreichend Behälter, um die Backwaren mitzunehmen.

Leitung: *Ines Schmidt*

**St. Leon-Rot, OT St. Leon, Mönchsbergsschule, Schulhaus 3, Lehrküche, Schulstr. 5,**

Freitag, 8. November, 18:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 24,50 Euro

(inklusive 8,00 Euro für Lebensmittel)



## Fasten und Abnehmen

L10200

### Fasten nach F.X. Mayr

Fasten, um den ganzen Organismus zu entgiften und zu regenerieren, ist eine wunderbare Übung gerade zu Anfang des neuen Jahres. Noch sind wir im Winter, haben weniger Bewegung, essen mehr, sammeln dadurch Energie, aber auch unnötigen Ballast. Den Ballast bringen wir mit Fasten in Bewegung, erneuern und erfrischen uns. Fasten ist zur allgemeinen Entschlackung oder auch zur Umstimmung bei Stoffwechselstörungen, Magen-Darm-Problemen und z. B. Rheuma geeignet. Wir fasten klassisch mit einer leichten Milch-Semmel- oder Reis- und Gemüse-Diät. Damit erholt sich der Darm und wird schonend gereinigt.

Der erste Abend dient der Einführung, danach trifft sich die Gruppe fast täglich. Bauchmassage, Entspannungsgymnastik und Gespräch begleiten den Kurs.

Eine Woche vor Fastenbeginn sollte kein Bohnenkaffee mehr getrunken werden, dadurch verringern sich evtl. Anfangsbeschwerden. Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, dicke Decke.

Leitung: Ursula Rimbach

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG, Ringstr. 1

Donnerstag, 9. Januar, 19:30 - 21:00 Uhr

Sonntag, 12. Januar, 19:30 - 21:00 Uhr

Montag, 13. Januar, 19:30 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 15. Januar, 19:30 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 16. Januar, 19:30 - 21:00 Uhr

Freitag, 17. Januar, 19:30 - 21:00 Uhr

Samstag, 18. Januar, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 50,50 Euro

(zuzüglich Kosten für Material)

### „Lebe leichter“<sup>®</sup> – Genial normal zum Wunschgewicht

Haben Sie den Wunsch Ihren Körper wieder in „Form“ zu bringen? Haben Sie es satt, Kalorien zu zählen, auf „erlaubtes“ und „verbotenes“ Essen fixiert zu sein und von einer Trenddiät zur anderen zu wechseln? Möchten Sie einfacher, unkomplizierter und leichter leben und so viel Freiheit gewinnen?

Das Lebe-leichter-Programm lässt sich optimal in das Familienleben und den Berufsalltag integrieren. In einer Gruppe von Gleichgesinnten macht es zu dem viel mehr Freude abzunehmen und führt erwiesenermaßen zu größerem Erfolg als im Alleingang. Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

L11100

Leitung: Irina Ort

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG, Ringstr. 1, 12 Abende

dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 24. September

Gebühr: 118,00 Euro (zuzüglich 20,00 Euro für Kursbuch und Planer. Diese sind am ersten

Abend direkt an den Coach zu bezahlen.)

L11120

Leitung: Irina Ort

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG, Ringstr. 1, 12 Abende

dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 7. Januar

Gebühr: 118,00 Euro (zuzüglich 20,00 Euro für

Kursbuch und Planer. Diese sind am ersten Abend direkt an den Coach zu bezahlen.)



## Entspannung/Stressbewältigung

Autogenes Training nach Johannes Heinrich Schultz

Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren mit dem Sie durch Selbstbeeinflussung in einen Zustand tiefer Ruhe gelangen. Stresssymptome werden abgebaut. Der Körper findet zu mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Sie gehen gestärkter und gelassener durch den Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, eine Decke sowie ein kleines Kissen.

L20043

Leitung: Tanja Tropf

**Dielheim**, Rathaus-Nebengebäude DG,

Hauptstr. 37, 4 Abende

donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 10. Oktober

Gebühr: 34,00 Euro

L20053

Leitung: Tanja Tropf

**Dielheim**, Rathaus-Nebengebäude DG,

Hauptstr. 37, 4 Vormittage

donnerstags, 9:30 - 11:00 Uhr,

ab 21. November

Gebühr: 34,00 Euro

L20086

Leitung: Dr. Claudia Kaufmann

**NuBloch**, Dachgeschoss Gemeindebücherei,

Sinsheimer Str. 27, Seiteneingang!

Samstag, 16. November, 9:30 - 16:00 Uhr

Gebühr: 34,00 Euro

L20096

Leitung: Dr. Claudia Kaufmann

**NuBloch**, Dachgeschoss Gemeindebücherei,

Sinsheimer Str. 27, Seiteneingang!

Samstag, 30. November, 9:30 - 16:00 Uhr

Gebühr: 34,00 Euro

L20117

### Autogenes Training

Leitung: Gisela Konrad

**Rauenberg**, Große Mannaberghalle,

Vereinsraum, Dambach-la-Ville-Str., 4 Abende

donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr, ab 30. Januar

Gebühr: 34,00 Euro

Nachfolgender Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention gelistet.

M20108

ZPP

### Autogenes Training NEU in Sandhausen

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern.

Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Um das eigene Stressempfinden und die Wirkungsweise des Autogenen Trainings zu verstehen, wird im Kurs auch Theorie vermittelt: Was passiert im Körper bei Stress? Wann ist Alarmbereitschaft sinnvoll? Warum schwächen ständige Erschöpfung, Angst, Depression und Verspannungen das Immunsystem? Wie funktioniert das autonome Nervensystem, wie unterscheiden sich das parasympathische und sympathische Nervengeflecht?

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und bei Bedarf ein kleines Kissen.

Leitung: Susanne Strohmaier

**Sandhausen**, Pestalozzi-Schule,

Gymnastikraum, 1. OG, Kirchstr. 7,

Hofeingang, 8 Abende

montags, 19:15 - 20:15 Uhr,

ab 2. Dezember

Gebühr: 45,00 Euro

## Progressive Muskelentspannung

Lernen Sie durch gezieltes Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung kennen. Ein angenehmes Wohlbefinden entsteht und seelisches Gleichgewicht wird wiederhergestellt und die Gesundheit dauerhaft gefördert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte, evtl. eine Decke, ein kleines Kissen und Wasser zum Trinken.

L20313

Leitung: Tanja Tropf

**Dielheim**, Rathaus-Nebengebäude DG,

Hauptstr. 37, 4 Abende

dienstags, 18:45 - 19:45 Uhr, ab 26. November

Gebühr: 22,50 Euro

**L20333**

Leitung: *Tanja Tropf*  
**Dielheim**, Rathaus-Nebengebäude DG,  
 Hauptstr. 37, 4 Vormittage  
 dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr, ab 7. Januar  
 Gebühr: 22,50 Euro

**L20338**

Leitung: *Jana Henrich*  
**Sandhausen**, Lernberatung u. Entspannungstraining  
 Jana Henrich, Siemensstr. 8, 8 Abende  
 donnerstags, 19:00 - 19:45 Uhr, ab 10. Oktober  
 Gebühr: 34,00 Euro

Nachfolgender Kurs ist bei der  
 Zentralen Prüfstelle Prävention gelistet.

**M20310****ZPP****Progressive Muskelentspannung**

Mit der Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson können unterschiedlichste körperliche und seelische Beschwerden und Erkrankungen wie Verdauungsstörungen, arthritische Beschwerden, Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Ängste verbessert werden.

Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird eine stärkere Durchblutung der entsprechenden Muskelgruppen erreicht, die der Körper als Entspannung wahrnimmt. Ziel ist es, das Erlernte regelmäßig zu üben und in den Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und bei Bedarf ein kleines Kissen.

Leitung: *Susanne Strohmaier*  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1, 8 Abende  
 montags, 18:15 - 19:30 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 56,00 Euro

**Stressbewältigung und Entspannung**

In Zeiten hoher Anforderungen, Stress und Zeitdruck ist es umso wichtiger sich regelmäßige Auszeit zu nehmen. Mit Hilfe verschiedener Entspannungsmethoden, wie der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Lockerungs- und Dehnübungen, Phantasie- und Klangreisen etc., kommen Sie zur Ruhe, schöpfen neue Kraft und können so mit Stresssituationen gelassener umgehen. Somit stärken Sie in diesem Kurs Ihre Resilienz und beugen gezielt einem Burnout vor.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und evtl. ein kleines Kissen.

**L20341**

Leitung: *Erika Kastner*  
**Walldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG,  
 Hauptstr. 19, 8 Abende  
 donnerstags, 19:45 - 20:45 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 35,50 Euro

**L20351**

Leitung: *Erika Kastner*  
**Walldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG,  
 Hauptstr. 19, 8 Abende  
 donnerstags, 19:45 - 20:45 Uhr,  
 ab 5. Dezember  
 Gebühr: 35,50 Euro

**L20400****Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Prof. Dr. Jon Kabat Zinn entwickelte ein wissenschaftlich fundiertes und achtsamkeitsbasiertes Programm, das zur Stressbewältigung, Stressprävention und Stärkung der Gesundheit und Lebensfreude eingesetzt wird. Die positive Wirkung dieser Methode auf das Stressgeschehen, sowohl physisch als auch psychisch wurde in 30 Jahren klinischer Anwendung nachgewiesen. In diesem Kurs erlernen Sie das alltagstaugliche Konzept der Achtsamkeitspraxis in Form von praktischen Übungen wie z.B. Body Scan, Meditation und Yoga kennen und anwenden. Das Programm beinhaltet kurze leicht verständliche Theorieeinheiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ziel des Kurses ist es einen bewussten und wertschätzenden Umgang mit sich selbst zu üben, damit Sie das Leben freudvoller und gelassener leben können, selbst auch in schwierigen Lebenslagen.

Leitung: *Jürgen Volk*  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1  
 8 x freitags, ab 17. Januar bis 14. März,  
 18:30 bis 21:00 Uhr und  
 Samstag 21. März, 9:30 bis 12:00 Uhr  
 Gebühr: 135,00 Euro

**L20466****Achtsamkeitsbasiertes Gesundheitstraining und Stressbewältigung – die eigene Kraft nutzen**

Achtsam sein bedeutet, den inneren Stress nachhaltig zu reduzieren und ohne die ständige Bewertung von Gedanken und Gefühlen Ruhe und Gelassenheit zu erlangen. Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die gerne lernen möchten, in entspannter und stressfreier Atmosphäre die eigenen Fähigkeiten zu nutzen, um sich im Alltag wohler und gesünder zu fühlen.

(In den USA ist das Konzept unter dem Namen „Mindfulness“ bereits weit verbreitet.). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und eine Decke.

Leitung: *Dr. Claudia Kaufmann*  
**Nußloch**, Dachgeschoss Gemeindebücherei,  
 Sinsheimer Str. 27, Seiteneingang!, 5 Abende  
 dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr, ab 14. Januar  
 Gebühr: 40,00 Euro

**L20486****Resilienz fördern**

Misserfolge und Krisen, Druck, Stress und Ärger können sehr unterschiedliche Auswirkungen haben. Einige Menschen werden dadurch leichter aus der Bahn geworfen als andere. Die Fähigkeit, in belastenden Situationen psychisch stabil zu bleiben, nennen Psychologen „Resilienz“. Resiliente Menschen sind häufig beruflich erfolgreicher, emotional stabiler sowie körperlich und psychisch gesünder. Bei Veränderungen passen sie sich besser an und leiden seltener an Burn-Out. Mit Übungen zur Resilienz können Sie Ihre psychische Widerstandskraft stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und eine Decke.

Leitung: *Dr. Claudia Kaufmann*  
**Nußloch**, Dachgeschoss Gemeindebücherei,  
 Sinsheimer Str. 27, Seiteneingang!  
 Freitag, 27. September, 18:30 - 21:30 Uhr  
 Samstag, 28. September, 10:00 - 15:00 Uhr  
 Gebühr: 40,00 Euro

**Entspannungstag mit Qigong und Yoga**

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tanken Sie neue Energie.

An diesem Tag werden wir Übungen aus dem Qigong praktizieren, die Körper, Geist und Seele in Harmonie bringen. Danach werden wir mit Yogaübungen innere Kraft und Stärke tanken. Die Meditation wird uns nach innen zu uns selbst führen. Abschließend werden wir die wohlthuenden Klänge von Klangschalen genießen.

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, warme Socken oder Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen für die Meditation sowie ein Getränk.

**L20570**

Leitung: Marianne Kuhl  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1  
 Samstag, 9. November, 14:00 - 17:00 Uhr  
 Gebühr: 15,50 Euro

**L20581**

Leitung: Marianne Kuhl  
**Waldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG,  
 Hauptstr. 19  
 Samstag, 23. November, 14:00 - 17:00 Uhr  
 Gebühr: 15,50 Euro

### Klang-Oase-Abende – Eine Insel der Entspannung

Der Abend wird von verschiedenen Obertoninstrumenten, wie Klangschalen, Monochord, Didgeridoo, Gongs oder Sansula begleitet. Die Entspannung während einer Klanggeschichte hilft gezielt Stress abzubauen. Durch die Klänge der obertonreichen Instrumente erfahren wir eine tiefe Geborgenheit. Die individuelle Achtsamkeit wird nach innen gerichtet, Körper und Geist können entspannen. Der Atem vertieft sich und Blockaden können gelöst werden.  
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und ein kleines Kopfkissen.

**L20650**

Leitung: Marcus Haag  
**Wiesloch**, Tom-Mutters-Schule, Parkstr. 4,  
 Nebeneingang links über die Zufahrt zum  
 Parkplatz nach unten laufen.  
 Mittwoch, 18. September, 19:30 - 21:30 Uhr  
 Gebühr: 12,00 Euro

**L20660**

Leitung: Marcus Haag  
**Wiesloch**, Tom-Mutters-Schule, Parkstr. 4,  
 Nebeneingang links über die Zufahrt zum  
 Parkplatz nach unten laufen.  
 Mittwoch, 16. Oktober, 19:30 - 21:30 Uhr  
 Gebühr: 12,00 Euro

**L20670**

Leitung: Marcus Haag  
**Wiesloch**, Tom-Mutters-Schule, Parkstr. 4,  
 Nebeneingang links über die Zufahrt zum  
 Parkplatz nach unten laufen.  
 Mittwoch, 20. November, 19:30 - 21:30 Uhr  
 Gebühr: 12,00 Euro

**L20680**

Leitung: Marcus Haag  
**Wiesloch**, Tom-Mutters-Schule, Parkstr. 4,  
 Nebeneingang links über die Zufahrt zum  
 Parkplatz nach unten laufen.  
 Mittwoch, 18. Dezember, 19:30 - 21:30 Uhr  
 Gebühr: 12,00 Euro

**L20690**

Leitung: Marcus Haag  
**Wiesloch**, Tom-Mutters-Schule, Parkstr. 4,  
 Nebeneingang links über die Zufahrt zum  
 Parkplatz nach unten laufen.  
 Mittwoch, 15. Januar, 19:30 - 21:30 Uhr  
 Gebühr: 12,00 Euro

**L20786**

### Wohlspeisung durch Klang

Wie schön kann es sein, wenn alles im Einklang ist. Wenn ich in Resonanz gehen kann zu mir selbst und zu dem, was mich umgibt: Menschen, Ereignisse, Stimmungen... Die verschiedenen Klänge der Klangschalen, ihre ordnenden Schwingungen auf Körper, Geist und Seele können Geborgenheit und wohlthuende Spannung vermitteln. Die Klänge während einer Phantasie- oder Klangkörperreise können Verspannungen lösen, Selbstheilungskräfte mobilisieren und schöpferische Energien freisetzen.

Die „Klangzeit“ kann im Sitzen oder Liegen erlebt werden.  
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen.

Leitung: Susanne Jordine-Müller  
**Nußloch**, Dachgeschoss Gemeindebücherei,  
 Sinsheimer Str. 27, Seiteneingang!, 3 Abende  
 mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr, ab 9. Oktober  
 Gebühr: 24,00 Euro

**L20900**

### Aufatmen, entspannen, Kraft schöpfen – Erfahrbarer Atem nach Middendorf

Mit angenehmen und leichten Atem- und Bewegungsübungen können wir uns entspannen, aufatmen und unseren Atem allmählich kennen lernen. Dieser kann sich (wieder) im Körper ausbreiten und seine heilsame Wirkung entfalten. Angesprochen sind alle, die sich wohl(er) in ihrem Körper fühlen möchten. Menschen mit Krankheiten oder Einschränkungen können dadurch ihre Gesundheit unterstützen. Auch für Musiker\*innen ist diese Arbeit ein Gewinn.  
 Bitte mitbringen: lockere Kleidung und warme Socken.

Leitung: Ute Schleich  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1  
 Freitag, 8. November, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 15,00 Euro

**L20907**

### Atmen und Atem erfahren

Wieso ist Atemerfahrung so wichtig? Unser gesamter Körper ist abhängig von der Atmung und der damit verbundenen stetigen Sauerstoffzufuhr. Mit den Jahren verändert sich unser Atemverhalten hin zu einer flacheren Atmung, und gerade in stressigen Zeiten werden wir flach-

und kurzatmig. Wir können nicht mehr klar denken, schlafen schlecht, sind verspannt und gereizt. Mit gezielten Atemübungen und Aufmerksamkeit gegenüber dem WIE-atme-ich kann ich den Alltag besser bewältigen. Hier helfen neben theoretischen Erläuterungen, die der Kurs beinhaltet, vor allem regelmäßige Übungen, um freier zu atmen und Spitzen abzufangen. Atmen regeneriert und beruhigt, beschleunigt den Stoffwechsel, die Zellen werden mit mehr Sauerstoff versorgt, der Blutdruck wird gesenkt. Wir fühlen uns physisch und psychisch wohler und haben mehr Energie. Dieser Kurs dient der Prävention und ersetzt keinen Arztbesuch.  
 Bitte mitbringen: Yogamatte, evtl. eine Decke und/oder Kissen, bequeme Kleidung, (dicke) Socken, Wasserflasche, Schreibzeug.

Leitung: Verena Holub  
**Rauenberg**, Große Mannaberghalle,  
 Vereinsraum, Dambach-la-Ville-Str., 6 Abende  
 mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr,  
 ab 25. September  
 Gebühr: 42,00 Euro

### Heilsames gemeinsames Singen

Wir singen zusammen heilsame Lieder, Chants und Mantren mit leicht erlernbaren Texten und Melodien.

Das Singen in entspannter Atmosphäre bringt zum Ausdruck, was in uns klingt und schwingt und in der Wiederholung entfaltet sich die tiefe und wohlthuende Wirkung.

Durch das gemeinsame Singen der „Herzenslieder“ erleben wir die Verbundenheit und die Gemeinschaft mit den Anderen, wir können einfach mal den Alltag loslassen und schöpfen Kraft und Freude.

Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Singen ohne Leistungsdruck und es sind weder Notenkenntnisse noch Singerfahrungen erforderlich.

Bitte mitbringen: etwas zum Trinken, bequeme Kleidung und warme Socken.

**L20930**

Leitung: Ingrid Bieber  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1  
 Freitag, 20. September, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: 7,50 Euro

**L20940**

Leitung: Ingrid Bieber  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1  
 Freitag, 11. Oktober, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: 7,50 Euro

**L20950**

Leitung: Ingrid Bieber  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1  
 Freitag, 15. November, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: 7,50 Euro

**L20960**

Leitung: Ingrid Bieber  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1  
 Freitag, 13. Dezember, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: 7,50 Euro

## Sie suchen ein Geschenk?

Verschenken Sie  
 doch einen  
 vhs-Gutschein.



**L20970**

Leitung: Ingrid Bieber  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1  
 Freitag, 10. Januar, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: 7,50 Euro

**L20980**

Leitung: Ingrid Bieber  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1  
 Freitag, 7. Februar, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: 7,50 Euro

**Yoga****Hatha-Yoga**

Hatha-Yoga ist ein uraltes indisches System von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, durch welche die Verbindung von Körper und Seele wieder bewusst wird. Es wirkt sowohl körperlich als auch seelisch ausgleichend. Yoga-Körperhaltungen trainieren jeden Körperteil, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengestüt.

Sollten gesundheitliche Einschränkungen (oder eine Schwangerschaft) vorliegen, empfehlen wir Ihnen vor der Teilnahme die Rücksprache mit Ihrem Haus- oder Facharzt.

Bitte mitbringen: Matte/Wolldecke, bequeme Kleidung, Wollsocken und eventuell ein Sitzkissen.

**Wichtige Hinweise zu unserer KURS-EINTEILUNG:**

Yoga-Anfänger sollten sich nicht scheuen 1 bis 6 Semester den gleichen Grundkurs zu besuchen. In der Regel erwächst daraus nach einer entsprechenden Zeit automatisch ein Aufbau- bzw. Fortgeschrittenkurs. Sollte die Anzahl der „Anfänger“ jedoch in der Überzahl bleiben, kann ruhig später in einen Aufbaukurs gewechselt werden.

- **Yoga – Grundkurse**  
 (Einsteiger und bereits kurzzeitig Üben - 1 bis 6 Semester Praxis)  
 Hier haben die Anfänger im Unterrichtsgeschehen Vorrang
- **Yoga – Aufbaukurse**  
 (Übende mit ab ca. 6 bis 12 Semester Praxis/Einsteiger können integriert werden)  
 Hier haben die bereits Übenden Vorrang, aber einzelne Neue können aufgenommen werden
- **Yoga – Fortgeschrittene**  
 (die schon länger kontinuierlich üben – ab ca. 12 Semester Übungserfahrung)  
 Übende, die Yoga in ihr Leben integriert haben (sich evtl. auch außerhalb des Kurses damit beschäftigen, sei es durch häusliches Üben oder Lesen von Yogaschriften)

**Yoga – Grundkurs****L30110**

Leitung: Gabriela Andronache  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1, 15 Abende  
 montags, 19:45 - 21:15 Uhr, ab 23. September  
 Gebühr: 108,00 Euro

**L30130**

Leitung: Birgitt Kerner  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG,  
 Ringstr. 1, 15 Abende  
 mittwochs, 19:35 - 21:05 Uhr,  
 ab 25. September  
 Gebühr: 108,00 Euro

**L30150**

Leitung: Petra Gundermann  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG,  
 Ringstr. 1, 12 Abende  
 donnerstags, 20:15 - 21:45 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 86,50 Euro

**L30251**

Leitung: Mirjana Straatmann  
**Walldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG,  
 Hauptstr. 19, 15 Vormittage  
 freitags, 10:15 - 11:45 Uhr, ab 20. September  
 Gebühr: 108,00 Euro

**L30273**

Leitung: Mirjana Straatmann  
**Dielheim**, OT Horrenberg, Katholisches  
 Gemeindehaus, Grundstraße, 15 Vormittage  
 dienstags, 9:45 - 11:15 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 108,00 Euro

**L30305**

Leitung: Waltraud Moch  
**Mühlhausen**, Bürgerhaus, Bürgersaal, 1. OG,  
 Schulstr. 6, 10 Vormittage  
 dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 72,00 Euro

**L30357**

Leitung: Waltraud Mohr  
**Rauenberg**, OT Rotenberg, Schlossberg-  
 schule, Turnhalle, Schlossstr. 62,  
 Eingang im Schulhof, 8 Abende  
 donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 58,00 Euro

**L30388**

Leitung: Evelyn Thomas  
**Sandhausen**, Pestalozzi-Schule, Gymnastik-  
 raum, 1. OG, Kirchstr. 7, Hofeingang,  
 12 Abende  
 dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 86,50 Euro

**L30429**

Leitung: Waltraud Mohr  
**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule,  
 Walldorfer Str. 7, Raum O 6, 10 Abende  
 montags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 72,00 Euro

**L30439**

Leitung: Waltraud Mohr  
**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule,  
 Walldorfer Str. 7, Raum O 6, 10 Abende  
 montags, 19:30 - 21:00 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 72,00 Euro

**L30449**

Leitung: Victoriana Cortés Moreno  
**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule,  
 Walldorfer Str. 7, Raum O 6, 12 Vormittage  
 dienstags, 9:00 - 10:30 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 86,50 Euro

**L30469**

Leitung: Mirjana Straatmann  
**St. Leon-Rot**, OT St. Leon, Altes Rathaus,  
 großer Raum, Marktstr. 81, 15 Vormittage  
 mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 108,00 Euro

**L30479**

Leitung: Victoriana Cortés Moreno  
**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule,  
 Walldorfer Str. 7, 12 Abende  
 donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 86,50 Euro

**Yoga – Aufbaukurs****L31100**

Leitung: Doris Walter  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1, 12 Abende  
 mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 86,50 Euro



**Blitz Button +  
Wagner Werbung GmbH**

Dielheim | Wieslocher Str. 33  
 Tel. 06222 / 8977  
 www.werbewagner.de



**Wir bedrucken  
nach Ihrer Vorlage**

**T-Shirts  
Sweat-Shirts  
Kapuzenpullover  
Polos, Taschen  
Aufkleber und  
viele mehr**

**L31101**

Leitung: Elke Gehring  
**Waldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG,  
 Hauptstr. 19, 12 Vormittage  
 mittwochs, 8:45 - 10:15 Uhr, ab 25. September  
 Gebühr: 86,50 Euro

**L31105**

Leitung: Christine Fuchs  
**Mühlhausen**, Bürgerhaus, Bürgersaal, 1. OG,  
 Schulstr. 6, 12 Abende  
 dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 86,50 Euro

**L31308**

Leitung: Mirjana Straatmann  
**Sandhausen**, Pestalozzi-Schule, Gymnastik-  
 raum, 1. OG, Kirchstr. 7, Hofeingang,  
 15 Abende  
 donnerstags, 17:55 - 19:25 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 108,00 Euro

**L31368**

Leitung: Mirjana Straatmann  
**Sandhausen**, Pestalozzi-Schule, Gymnastik-  
 raum, 1. OG, Kirchstr. 7, Hofeingang,  
 15 Abende  
 mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 108,00 Euro

**Yoga – Fortgeschrittene****L31550**

Leitung: Doris Walter  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1, 12 Abende  
 mittwochs, 20:00 - 21:30 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 86,50 Euro

**L31807**

Leitung: Gerd Schaufelberger  
**Rauenberg**, Evangelisches Gemeindehaus,  
 Mühlgasse 1, 10 Abende  
 montags, 19:00 - 20:30 Uhr, ab 23. September  
 Gebühr: 72,00 Euro

**Hatha-Yoga – Fortgeschrittene****Hatha-Yoga (unter Einbeziehung von Aspekten der Eutonie) nach Nil Haoutoff und B.K.S. Iyengar**

In dieser Yoga-Richtung wird größter Wert auf die orthopädisch exakte und schonende Einübung der Yoga-Haltungen (Asanas) auch unter Verwendung von Hilfsmitteln gelegt. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von therapeutischem Yoga. Die präzise und einfühlbare Übungsweise führt dazu, den Zusammenhang von innerer und äußerer Haltung zu erkennen und über den verständnisvollen Umgang mit dem eigenen Körper zu einem geistig-seelischen Gleichgewicht zurückzufinden. Bitte mitbringen: Matte/Woldecke, bequeme Kleidung und Wollsocken. Quereinsteiger sollten bitte mit der Dozentin Rücksprache halten.

**L32272**

Leitung: Gertrud Schneider  
**Wiesloch**, OT Baiertal, Kath. Gemeindehaus,  
 Chorraum, EG, Alte Hohl 5  
 (Eingang: Rückseite), 12 Abende  
 donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 86,50 Euro

**L32281**

Leitung: Gertrud Schneider  
**Waldorf**, Ev. Kindergarten, Turnraum im  
 1. OG, Bürgermeister-Willinger-Str. 67,  
 12 Abende  
 dienstags, 17:45 - 19:15 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 86,50 Euro

**L32291**

Leitung: Gertrud Schneider  
**Waldorf**, Ev. Kindergarten, Turnraum im EG,  
 Bürgermeister-Willinger-Str. 67, 12 Abende  
 dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 86,50 Euro

**L32304**

Leitung: Gertrud Schneider  
**Malsch**, Zehntscheuer, Kirchberg 1,  
 12 Abende  
 mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 86,50 Euro

**L32314**

Leitung: Gertrud Schneider  
**Malsch**, Zehntscheuer, Kirchberg 1,  
 12 Abende  
 mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 86,50 Euro

**L31907****Yoga – Sanftes Hatha-Yoga**

Hatha-Yoga ist ein Jahrtausend altes indisches System von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, durch welche die Verbindung von Körper und Seele wieder bewusst wird. Es wirkt sowohl körperlich als auch seelisch ausgleichend. Yoga-Körperhaltungen trainieren jeden Körperteil, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengestüt.

Sollten gesundheitliche Einschränkungen (oder eine Schwangerschaft) vorliegen, empfehlen wir Ihnen vor der Teilnahme die Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Bitte mitbringen: Matte/Woldecke, bequeme Kleidung, Wollsocken und eventuell ein Sitzkissen.

Leitung: Monika Rieß

**Rauenberg**, OT Rotenberg, Bürgerhaus,  
 In den Heiligenwiesen, 12 Abende  
 montags, 19:00 - 20:30 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 87,00 Euro

**L32011****Yoga (Basic-Flows)**

Yoga ist mehr als körperliche Praxis, Meditation und Atemübungen. Ganz in Anlehnung an die Paradoxie von Aristoteles: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“ in diesem Yoga Basic Kurs geht es darum verschiedene Asanas fließend miteinander zu verbinden. Dabei liegt der Fokus besonders auf der Verbindung zwischen Atmung und Bewegung. Der Kurs richtet

sich an alle, die Yoga neu für sich entdecken wollen und auch Yogafreunde mit erster Erfahrung, die tiefer einsteigen möchten sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und evtl. eine Decke.

Leitung: Martina Hanauer

**Waldorf**, Ev. Kindergarten, Turnraum im EG,  
 Bürgermeister-Willinger-Str. 67, 15 Abende  
 donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr, ab 10. Oktober  
 Gebühr: 108,00 Euro

**Hatha-Yoga „von Mann zu Mann“**

In Indien war Yoga über Jahrhunderte eine reine Männerdomäne. Entdecken Sie von Mann (Yogalehrer) zu Mann (Yogaschüler) diese Gesundheitsprävention.

Yoga ist ein hervorragendes Instrument zur Entspannung und erfolgreichen Stressbewältigung, gleichzeitig stärkt Yoga den gesamten Körper und verhilft zu mehr Beweglichkeit. Stufe 1 ist Voraussetzung für Stufe 2!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Iso-/Yogamatte.

**L32370****Hatha-Yoga „von Mann zu Mann“ – Anfänger (Stufe 1)**

Leitung: Thorsten Koglin

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1, 10 Abende  
 sonntags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 22. September  
 Gebühr: 72,00 Euro

**L32390****Hatha-Yoga „von Mann zu Mann“ – (Stufe 2)**

Leitung: Thorsten Koglin

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG,  
 Ringstr. 1, 12 Abende  
 montags, 18:45 - 20:15 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 86,50 Euro

Nachfolgende Hatha-Yoga-Kurse sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) gelistet.

**Hatha-Yoga**

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien, Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert.

**Wiesloch****M30100**

Leitung: Heike Spitzberg  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1, 12 Nachmittage  
 donnerstags, 16:30 - 18:00 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 91,50 Euro

**ZPP****M30110**

Leitung: Heike Spitzberg  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1, 12 Vormittage  
 mittwochs, 9:00 - 10:30 Uhr, ab 18. September  
 Gebühr: 91,50 Euro

**M30150**

Leitung: Sibylle Zimmermann  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1, 12 Vormittage  
 donnerstags, 9:00 - 10:30 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 91,50 Euro

**M30180**

Leitung: Heike Spitzberg  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1, 12 Abende  
 donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 91,50 Euro

**M31080**

Leitung: Karin Bernd  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1, 12 Abende  
 dienstags, 20:25 - 21:55 Uhr,  
 ab 24. September  
 Gebühr: 91,50 Euro

**M31510**

Leitung: Karin Bernd  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
 Ringstr. 1, 12 Abende  
 dienstags, 18:50 - 20:20 Uhr, ab 24. September  
 Gebühr: 91,50 Euro

**Waldorf****M30231**

Leitung: Jasmin Klary  
**Waldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG,  
 Hauptstr. 19, 12 Abende  
 montags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 91,50 Euro

**M30251**

Leitung: Elke Gehring  
**Waldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG,  
 Hauptstr. 19, 12 Vormittage  
 mittwochs, 10:30 - 12:00 Uhr,  
 ab 25. September  
 Gebühr: 91,50 Euro

**Nußloch****M31266**

Leitung: Karin Bernd  
**Nußloch**, Dachgeschoss Gemeindebücherei,  
 Sinsheimer Str. 27, Seiteneingang!,  
 12 Vormittage  
 donnerstags, 9:30 - 11:00 Uhr,  
 ab 26. September  
 Gebühr: 91,50 Euro

**M32776**

Leitung: Evelyn Beyer  
**Nußloch**, Dachgeschoss Gemeindebücherei,  
 Sinsheimer Str. 27, Seiteneingang!, 12 Abende  
 dienstags, 19:45 - 21:15 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 91,50 Euro

**Sandhausen****M30378**

Leitung: Evelyn Beyer  
**Sandhausen**, Pestalozzi-Schule, Gymnastik-  
 raum, 1. OG, Kirchstr. 7, Hofeingang,  
 12 Abende  
 dienstags, 17:45 - 19:15 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 91,50 Euro

**M30398**

Leitung: Evelyn Beyer  
**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG,  
 Hauptstr. 141/Ecke Wingertstr., 10 Vormittage  
 donnerstags, 10:30 - 11:45 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 63,50 Euro

**M32828**

Leitung: Michaela Konowalczyk  
**Sandhausen**, Pestalozzi-Schule, Gymnastik-  
 raum, 1. OG, Kirchstr. 7, Hofeingang,  
 10 Abende  
 donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 76,00 Euro

**M32848**

Leitung: Michaela Konowalczyk  
**Sandhausen**, Pestalozzi-Schule, Gymnastik-  
 raum, 1. OG, Kirchstr. 7, Hofeingang,  
 10 Abende  
 donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr, ab 9. Januar  
 Gebühr: 76,00 Euro

**Dozent\*in werden****Kursleiter/Kursleiter\*innen im Gesundheitsbereich gesucht!**

Wir suchen Kursleiter\*innen auf Honorarbasis in folgenden Bereichen:

- **Pilates**
- **Rücken-/ Fitnessgymnastik**
- **Qigong**
- **Babyschwimmen / Wassergewöhnung / Kinderschwimmen**
- **Aquafitness / Aquajogging / Wassergymnastik**

Für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an Dr. Annette Feuchter, vhs-Leitung unter Tel. 06222 / 9296-20 oder feuchter[at]vhs-sb.de oder an Frau Petra Jurkewitz, Leiterin vhs ab 60, unter Tel. 06222 / 9296-23 oder jurkewitz[at]vhs-sb.de.  
 Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen inkl. Lebenslauf und fachlichen Qualifikationen.

## Yoga für den Rücken – Grundkurs

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen und haben so ihr „Kreuz mit dem Kreuz“. Die langsamen und bewussten Körperbewegungen des Yoga (Asanas) können helfen, Verspannungen abzubauen, die Muskulatur wieder zu kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Inzwischen haben eine Reihe wissenschaftlicher Studien eindrucksvoll belegt, dass sich mit den Methoden des modernen Yoga die Ursachen der Verspannungen und Schmerzen tatsächlich langfristig beheben lassen. Yoga ist also ein erprobtes und wirkungsvolles Mittel, sich selbst den Rücken zu stärken. Atem- und Entspannungsübungen steigern das allgemeine Wohlbefinden und führen zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, die Probleme im Schulter-/Nacknbereich und/oder im Rücken haben.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Wolldecke und ein Sitzkissen.

**L32680**

Leitung: Birgitt Kerner

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 15 Abende  
mittwochs, 17:55 - 19:25 Uhr,  
ab 25. September  
Gebühr: 108,00 Euro

**L32703**

Leitung: Christine Keiner

**Dielheim**, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 13, 8 Abende  
mittwochs, 20:15 - 21:45 Uhr,  
ab 27. November  
Gebühr: 58,00 Euro

**L32715**

Leitung: Christine Fuchs

**Mühlhausen**, Bürgerhaus, Bürgersaal, 1. OG, Schulstr. 6, 12 Abende  
dienstags, 20:15 - 21:45 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 86,50 Euro

**L32997**

## Yogakurs mit bewusster Atmung (Pranayama) und Tiefenentspannung

Yoga ist in unserer westlichen Welt sehr verbreitet und wird geschätzt aufgrund seiner positiven Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Die aus Indien stammenden Disziplinübungen schließen auch die bewusste Tiefenentspannung und Atmung (Pranayama) ein.

Prana, die universelle Lebenskraft, die alles durchdringt, kann durch achtsames Atmen besser aufgenommen werden – Wohlbefinden und mehr Harmonie stellen sich ein. In diesem Kurs erlernen Sie den rückengerechten Sonnengruß, bewusste Atmung in sanften Yogastellungen und in der geführten Tiefenentspannung ganz loszulassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Yogakissen, Wasser zum Trinken.

Leitung: Anja Erhart

**Rauenberg**, OT Rotenberg, Schlossbergschule, Turnhalle, Schlossstr. 62, Eingang im Schulhof, 10 Abende  
montags, 17:30 - 19:00 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 72,00 Euro

## Yoga Pilates

In diesen Kursen werden die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates perfekt kombiniert: Yoga konzentriert sich auf Atmung, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit – Pilates gibt Kraft und strafft den Körper. Dieser Kurs setzt eine gewisse sportliche Fitness voraus, es sollten keine größeren Bewegungseinschränkungen vorliegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und evtl. rutschfeste Yogamatte.

**L33000**

Leitung: Jeanette Stampf

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG, Ringstr. 1, 15 Vormittage  
dienstags, 9:00 - 10:30 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 108,00 Euro

**L33011**

Leitung: Mirjana Straatmann

**Walldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19, 15 Vormittage  
donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr,  
ab 19. September  
Gebühr: 108,00 Euro

**L33109**

## Vinyasa Power Yoga – Grundkurs

Ein modernes, ganzheitliches Yoga, das für jedermann erlernbar und praktizierbar ist.

Die Grundzüge des Vinyasa Power Yoga liegen in den kraftvollen, fließenden Sequenzen, die dem Atem folgen.

Die Wurzeln dieser neuen Yogaart liegen in der indischen Ashtanga Tradition. Sie wurde konzipiert, um Yoga für unsere westliche Welt umsetzbar zu machen. Yoga kann Spannungen und Schmerzen lösen, den Körper beweglich machen und halten sowie den Stresslevel senken. Es sollte keine akute Verletzung, Krankheit oder Schwangerschaft vorliegen.

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

Leitung: Anna Lena Haffner

**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7, 12 Abende  
dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr, ab 8. Oktober  
Gebühr: 86,50 Euro

**L33111**

## Power Vinyasa Yoga

Power Vinyasa Yoga ist ein modernes ganzheitliches Fitnessprogramm, welches kraftvoll und dynamisch gestaltet wird. Die fließenden z. T. tanzähnlichen Sequenzen folgen dem Fluss der Atmung. Die Übungen verbessern die Kraft und fördern die Beweglichkeit. Dieser Kurs setzt eine gewisse Grundfitness voraus. Es sollten keine größeren Bewegungseinschränkungen, akute Rückenleiden, Herzkreislaufprobleme oder Ähnliches vorliegen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, rutschfeste Yogamatte, Decke und falls vorhanden 2 Yogablöcke.

Leitung: Heike Wilke

**Walldorf**, ASTORIA-Halle, Eingang Süd, Mehrzweckhalle Teil A/B, Schwetzingen Str. 91, 15 Abende  
dienstags, 17:45 - 19:00 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 90,00 Euro

**L33471**

## Yin Yoga (Faszien-Yoga)

Yin Yoga ist ein eher passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Die Übungen werden meist zweieinhalb bis fünf Minuten gehalten, denn der Körper beginnt erst dann sich zu öffnen.

In unserem Körper erhöht sich die Flexibilität. Verspannungen können gelindert und gelöst werden. Der gesamte Chi-Fluss im Körper wird harmonisiert.

Im Yin Yoga geht es vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um zur inneren Ruhe zu gelangen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die an einer regenerierenden Yogapraxis interessiert sind.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein kleines Kissen.

Leitung: Yvonne Blettner

**Walldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19, 15 Abende  
dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr, ab 24. September  
Gebühr: 108,00 Euro

**L33486**

## Faszien-Yoga – „Beweglich ins Neue Jahr“ (Wochenend-Workshop)

Kraftvolle Beweglichkeitsdehnungen werden nach Liebscher und Bracht im Stehen und am Boden für Faszien, Muskeln, Sehnen und Bänder durchgeführt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, zwei Tennisbälle, eine Socke, Sportkleidung und etwas zu trinken und zu essen nach Bedarf.

Leitung: Karin Überschub

**Nußloch**, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimer Str. 27, Seiteneingang!  
Samstag, 25. Januar, 11:00 - 13:15 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro

**L33488**

## Yoga und Faszien

Faszien sind keine neue Erfindung. Es gibt sie schon immer in unserem Körper. Ein faszinierendes Gewebe, das verbindet, umhüllt und stabilisiert. Mit gezielten Yogaübungen können die Faszien gedehnt, geschmeidig und elastisch gehalten werden. Wir üben ohne Faszienrolle. Sollten gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, empfehlen wir vor Teilnahme die Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Bitte mitbringen: Matte, eine Decke, bequeme Kleidung, Gurt und zwei Yogablöcke.

Leitung: Evelyn Thomas

**Sandhausen**, Pestalozzi-Schule, Gymnastikraum, 1. OG, Kirchstr. 7, Hofeingang, 4 Abende  
montags, 19:15 - 20:45 Uhr, ab 30. September  
Gebühr: 29,00 Euro

**Sie haben keine Zeit, regelmäßig einen Kurs zu besuchen? Sie wollen in kurzer Zeit eine Fremdsprache neu erlernen oder auffrischen?**

Mit einem maßgeschneiderten Einzelunterricht lernen Sie in Ihrem Tempo und sind zeitlich flexibel.

**Kontaktieren Sie bitte:**  
Monika Schulz  
unter der Tel.-Nr. 06222/9296-21

**L33498****Loslassen mit Yin Yoga und Übungen aus der chinesischen Medizin**

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger, tiefenwirksamer Yogastil. Physische und mentale Anspannungen können durch langgehaltene Dehnpositionen bei frei fließendem Atem gelöst und Verspannungen und Verklebungen allmählich gelockert werden. Ergänzt werden die Dehnungen durch Übungen aus der chinesischen Medizin wie etwa Selbstakupressur, Selbstmassage und Atemachtsamkeit. Ziel wird es sein, über das Lösen der physischen Anspannungen zu innerer Ruhe und mentaler Stille zu gelangen. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken, bequeme Kleidung, (Yoga-)Kissen.

Leitung: *Hellen Lührs*

**Sandhausen**, Pestalozzi-Schule, Gymnastikraum, 1. OG, Kirchstr. 7, Hofeingang, 8 Abende mittwochs, 19:45 - 21:15 Uhr, ab 9. Oktober  
Gebühr: 58,00 Euro

**Kundalini Yoga**

Kundalini Yoga (nach Yogi Bhajan) ist eine sehr effektive, ganzheitliche und etwas dynamischere Yogaform, die von jedem, unabhängig von Alter oder Fitnessgrad, ausgeführt werden kann. Kundalini Yoga bedeutet Energie, Bewegung, Regeneration, Stressabbau und inneres Wachstum. Dieser Yogastil nutzt Klang, Bewegung, Atem und Meditation, um Körper und Geist neu aufzuladen und zu regenerieren.

(Sanftes) Kundalini-Yoga für den Alltag  
Ausgewählte Übungsreihen und Meditationen aus dem Kundalini-Yoga unterstützen bei den Herausforderungen des Alltags. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene erhalten durch die Körperarbeit die Möglichkeit, eine positive innere Haltung zu entwickeln. Bestandteil jeder Kurseinheit ist eine Übungsreihe, eine ausgiebige Tiefenentspannung sowie eine Meditation.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Decke, Sitzkissen bei Bedarf, Wasser zum Trinken.

**L34031**Leitung: *Yvonne Blettner*

**Waldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19, 15 Abende dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr, ab 24. September  
Gebühr: 108,00 Euro

**L34059**Leitung: *Yvonne Blettner*

**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7, Raum O 6, 12 Abende donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 19. September  
Gebühr: 86,50 Euro

**L34069**Leitung: *Yvonne Blettner*

**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7, Raum O 6, 12 Abende donnerstags, 20:00 - 21:30 Uhr, ab 19. September  
Gebühr: 86,50 Euro

**L34076****Kundalini-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene (dynamisches Yoga)**

Wir vertiefen und festigen unsere bereits gemachten Erfahrungen mit Kundalini-Yoga. Weitere Übungsreihen und Meditationen helfen uns, unseren Körper zu spüren und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Körper, Geist und Seele kommen in ein Gleichgewicht, so dass wir mit Freude, Energie und Gelassenheit unser Leben gestalten können. Anfänger sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Yoga-/Isomatte, bequeme Kleidung, leichte Decke, ggf. kleines Kissen, Wasser zum Trinken

Leitung: *Christiane Döhrn*

**Nußloch**, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimer Str. 27, Seiteneingang!, 16 Abende donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr, ab 19. September  
Gebühr: 115,50 Euro

**L34536****Kundalini-Yoga Workshop: „Gutes für Körper, Geist und Seele“**

Ein gesunder Körper, ein klarer Geist und ein offenes Herz schenken uns Lebensfreude, Kraft und Leichtigkeit. Wir lernen Übungsreihen und Meditationen aus dem Kundalini-Yoga kennen, die die Selbstheilungskräfte anregen und uns mit neuer Energie versorgen. Altes kann losgelassen werden und Raum für Neues entsteht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Yoga- / Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen, etwas zu trinken und eine Kleinigkeit für einen gemeinsamen Imbiss.

Leitung: *Christiane Döhrn*

**Nußloch**, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimer Str. 27, Seiteneingang!  
Samstag, 12. Oktober, 10:00 - 14:00 Uhr  
Gebühr: 27,00 Euro  
(inklusive 1,50 Euro für Material)

**Meditation/Qigong/Taijiquan****L35010****Meditation – einmal anders**

In unserem Alltag finden wir viele Anlässe zum Spannungsaufbau, jedoch wenig Möglichkeit diese wieder loszuwerden. Die dynamische Bewegungsmeditation ist eine einfache und sehr effektive Form Stress und Anspannung abzuschütteln und zur eigenen Mitte zurück zu finden. Sie macht sich die Resilienzfähigkeit des Menschen zunutze, indem sie in fünf Bewegungsphasen mit speziell dafür ausgewählten Musikimpulsen eine gewisse Dynamik erzeugt, die über die Bewegung zur Entspannung führt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und evtl. rutschfeste Socken oder Sportschuhe.



Leitung: Gabriele Berger

**Wiesloch**, Berufl. Trainingszentrum (BTZ),  
1. OG, Raum Wagner 2.12, Lempenseite 55,  
6 Abende  
montags, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 7. Oktober  
Gebühr: 28,00 Euro

## Qigong

Qigong ist ein Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin und seit mehreren tausend Jahren Bestandteil des chinesischen Kulturgutes. Die Qigong-Übungen werden zur Vorbeugung, Gesunderhaltung und Anregung der Selbstheilungskräfte ausgeführt. Sie verbessern die Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und Reaktion und helfen u. a. bei Rückenschmerzen, Schulterbeschwerden, Bluthochdruck und Gewichtsproblemen.

### L36100

#### Komme in deine Mitte durch Qigong

(für jedes Alter und Niveau – jede/r entwickelt ihre/seine Übungspraxis für sich selbst)

Qigong besteht aus weich fließenden Bewegungen, die mit Atmung und Vorstellungskraft verbunden sind. Durch Qigong werden Muskelketten gelockert und beweglich gemacht. Es kommt eine Weichheit und Geschmeidigkeit in den Körper. Durch Energieübungen wird das Qi im Körper aktiviert und zum Fließen gebracht. Die Bewegungen, die mit Atmung, Achtsamkeit und Leichtigkeit gemacht werden, vermitteln innere Ruhe, Entspannung und Gelassenheit. Qigong wirkt sich positiv und kräftigend auf alle körperlichen und geistigen Funktionen aus. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Stoppersocken oder Gymnastikschuhe mit flacher Sohle.

Leitung: Marianne Kuhl

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG,  
Ringstr. 1, 7 Vormittage  
montags, 10:45 - 11:45 Uhr, ab 7. Oktober  
Gebühr: 31,00 Euro

### L36103

#### Qigong für Anfänger

Fördern Sie Ihre Vitalität und Lebensfreude mit den 18 Übungen des Qigong. Die einfachen, fließenden Bewegungen unterstützen Ihr Wohlbefinden. Verspannungen und Schmerzen können gelindert werden und die Durchblutung wird gefördert. Ihr Körper findet zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung  
Kursort ist nicht barrierefrei

Leitung: Tanja Tropf

**Dielheim**, Rathaus-Nebengebäude DG,  
Hauptstr. 37, 6 Abende  
dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr, ab 26. November  
Gebühr: 32,00 Euro

#### Qigong – die 18-er Harmonie für Anfänger und Fortgeschrittene

Diese beliebte Taiji-Qigong-Form zeichnet sich durch ihre langsamen, sanften, fließenden und runden Bewegungen aus. Die 18 Harmonieübungen sind leicht zu erlernen. Die Bewegungen verbessern das Körpergefühl und trainieren Gelenke und Muskulatur. Das regelmäßige Üben bringt physische und psychische Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Sportschuhe mit flacher Sohle.

### L36191

Leitung: Peter Laux

**Walldorf**, Ev. Kindergarten, Turnraum im EG,  
Bürgermeister-Willinger-Str. 67, 12 Abende  
mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr,  
ab 18. September  
Gebühr: 53,00 Euro

### L36236

Leitung: Peter Laux

**Nußloch**, Dachgeschoss Gemeindebücherei,  
Sinsheimer Str. 27, Seiteneingang!, 12 Abende  
dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr, ab 24. September  
Gebühr: 53,00 Euro

### L36300

#### Qi-Tankstelle – Qigong für Erwachsene

Wir üben die 15 Bewegungen aus dem Daoyin Yangsheng Gong. Diese Übungsform verbindet in besonderer Weise Entspannung, Beweglichkeit und Kraftentwicklung. Muskeln, Sehnen, Faszien werden gedehnt, gestärkt und entspannt. Der Energiefluss in den inneren Organen wird harmonisiert. Der Geist wird zu hoher Aufmerksamkeit gefordert und kommt dabei zur Ruhe.

Gründliche Anleitung und Wiederholung der Übungen im Kurs festigen das Gelernte, so dass es ein Teil des Alltags werden kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Noppensocken oder leichte Sportschuhe.

Leitung: Ursula Rimbach

**Wiesloch**, Kindergarten Pustelblume,  
Turnraum, 1. OG, Sofienstr. 1, 17 Abende  
montags, 19:30 - 21:00 Uhr, ab 23. September  
Gebühr: 112,50 Euro

Nachfolgende Qigong-Kurse  
sind bei der Zentralen Prüfstelle  
Prävention (ZPP) gelistet.

ZPP

## Qigong

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen „Die acht Brokate“ lernen Sie im Kurs das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für Erholung und die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags einsetzen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache (Gymnastik)Schuhe oder warme Socken und eine Decke oder Iso-/Yogamatte.

## Sandhausen

### M36248

Leitung: Ute Bauer

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-  
Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5,  
10 Abende  
montags, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 7. Oktober  
Gebühr: 70,00 Euro

### M36268

Leitung: Ute Bauer

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-  
Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5,  
10 Abende  
mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr, ab 9. Oktober  
Gebühr: 70,00 Euro

## St. Leon-Rot

### M36459

Leitung: Brigitte Ittensohn

**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule,  
Walldorfer Str. 7, 12 Abende  
mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr,  
ab 18. September  
Gebühr: 56,00 Euro

### M36469

Leitung: Brigitte Ittensohn

**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule,  
Walldorfer Str. 7, 12 Abende  
mittwochs, 20:15 - 21:15 Uhr,  
ab 18. September  
Gebühr: 56,00 Euro

## Taiji-Qigong

#### Taiji-Qigong 18 Übungen

Qigong nennt man Gesundheitsübungen aus der Chinesischen Medizin um Körper und Geist fit zu halten. Die 18 Übungen des Taiji-Qigong lassen sich in jedem Alter erlernen und praktizieren. 30 Minuten Qigong täglich fördert die Selbstheilung und stärkt das Immunsystem. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe.

#### Taiji-Qigong 18 Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene 1. Teil

### L36515

Leitung: Stephan Kölzow

**Mühlhausen**, Bürgerhaus, Mehrzweckraum,  
EG, Schulstr. 6, 12 Abende  
donnerstags, 20:00 - 21:00 Uhr,  
ab 19. September  
Gebühr: 58,00 Euro

## Sie suchen ein Geschenk?

Verschenken Sie  
doch einen  
vhs-Gutschein.



**L36525**

Leitung: *Stephan Kölzow*  
**Mühlhausen**, OT Tairnbach, Schloss, Saal,  
 2. OG, Sternweiler Straße 31, 12 Vormittage  
 donnerstags, 9:30 - 10:30 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 58,00 Euro

**Taijiquan****Taijiquan – eine chinesische Bewegungsmeditation**

Taiji ist eine alte chinesische Kampfkunst, die von Millionen Chinesen täglich praktiziert wird. Sie durchdringt das Körperliche, Psychische und Spirituelle zugleich. Durch Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen wird der Mensch als eine Einheit von Körper und Geist angesprochen und zu geistiger Ruhe, besserer Konzentrationsfähigkeit, größerer Ausgeglichenheit und damit zu gesteigertem Wohlbefinden geführt. Die Übungen korrigieren auch die Körperhaltung, stabilisieren den Kreislauf und fördern die Beweglichkeit und Vitalität.

Unterrichtet wird Taijiquan in der klassischen Form. Taiji eignet sich für Jüngere wie für Ältere, für Frauen wie für Männer.

**Taijiquan für Anfänger**

Entspannungsübungen als Vorbereitung, Übungen zur Körperwahrnehmung und Haltungverbesserung, Atemübungen, die ersten Bewegungen aus dem Yang-Stil, 37-er Form nach Prof. Zheng Manqing.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder dicke Socken und eine Decke.

**L37020**

Leitung: *Felicitas Esser*  
**Wiesloch**, Realschule, Raum 101,  
 Gerbersruhstr. 70, 11 Abende  
 donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 84,00 Euro

**L37040**

Leitung: *Felicitas Esser*  
**Wiesloch**, Realschule, Raum 101,  
 Gerbersruhstr. 70, 6 Abende  
 donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 9. Januar  
 Gebühr: 45,50 Euro

**L37051****Taijiquan für Anfänger**

Vorbereitende Übungen, Prinzipien der Haltung und Bewegung, Einführung in die Kurzform des Yang-Stil nach Prof. Zheng Manqing in der direkten Überlieferung durch Großmeister Benjamin Pang Jeng Lo.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe.

Leitung: *Peter Laux*  
**Walldorf**, ASTORIA-Halle, Eingang Süd, Chorraum E 21, Schwetzinger Str. 91, 12 Abende dienstags, 19:45 - 21:15 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 86,50 Euro

**L37067****Taijiquan – Grundkurs**

Im Ablauf des Kurses werden wir die grundlegenden Prinzipien und Bewegungsabläufe im Taiji kennenlernen und einüben. Über Lockerungs- und Entspannungsübungen hinaus, wenden wir uns im Anschluss einzelnen Formelementen zu, um das Erlernte wiederzuerkennen. Das Kursziel ist eine verbesserte Körperwahrnehmung und eine bewussterere innere und äußere Haltung.

Es wird im klassischen Yang-Stil nach Prof. Zheng Manqing unterrichtet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe.

Leitung: *Ralf Kiefer*  
**Rauenberg**, OT Rotenberg, Bürgerhaus,  
 In den Heiligenwiesen, 9 Abende  
 donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 10. Oktober  
 Gebühr: 65,00 Euro

**L37077****Taijiquan – Grundkurs**

Im Ablauf des Kurses werden wir die grundlegenden Prinzipien und Bewegungsabläufe im Taiji kennenlernen und einüben. Über Lockerungs- und Entspannungsübungen hinaus, wenden wir uns im Anschluss einzelnen Formelementen zu, um das Erlernte wiederzuerkennen. Das Kursziel ist eine verbesserte Körperwahrnehmung und eine bewussterere innere und äußere Haltung.

Es wird im klassischen Yang-Stil nach Prof. Zheng Manqing unterrichtet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe.

Leitung: *Ralf Kiefer*  
**Rauenberg**, OT Rotenberg, Bürgerhaus,  
 In den Heiligenwiesen, 5 Abende  
 donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 9. Januar  
 Gebühr: 36,00 Euro

**L37085****Taijiquan für Anfänger mit Vorerfahrung und Wiedereinsteiger**

Mit sanft fließenden Bewegungsabläufen dieser „Inneren Kampfkunst“ stärken wir unseren Körper und erhalten die Gesundheit. Taijiquan wird deshalb auch als eine Behandlungsmethode in

der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) angewandt. Wir trainieren die Bewegungsprinzipien und lernen schrittweise den Ablauf des ersten Abschnitts der 37er Grundform.

Der Kurs ist geeignet für Anfänger mit Vorkenntnissen von mindestens einem Kurs Taiji-Qigong oder Taijiquan-Wiedereinsteiger  
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe.

Leitung: *Stephan Kölzow*  
**Mühlhausen**, Bürgerhaus, Mehrzweckraum,  
 EG., Schulstr. 6, 12 Abende  
 donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 10. Oktober  
 Gebühr: 86,50 Euro

**Taijiquan für Fortgeschrittene**

Voraussetzung: Ein bis ca. vier Semester Vorkenntnisse oder vergleichbare Praxiserfahrungen!

Daoistische Entspannungsübungen als Vorbereitung, Übungen zur Körperwahrnehmung und Haltungsverbesserung, Atemübungen, die Bewegungen aus dem Yang-Stil, 37-er Form nach Prof. Zheng Manqing, dazu Taiji-Kernstücke und Partnerübungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe und eine Decke.

**L37250**

Leitung: *Felicitas Esser*  
**Wiesloch**, Realschule, Raum 101,  
 Gerbersruhstr. 70, 11 Abende  
 donnerstags, 19:40 - 21:10 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 88,00 Euro

**L37260**

Leitung: *Felicitas Esser*  
**Wiesloch**, Realschule, Raum 101,  
 Gerbersruhstr. 70, 6 Abende  
 donnerstags, 19:40 - 21:10 Uhr, ab 9. Januar  
 Gebühr: 48,00 Euro

**L37321****Taijiquan Formtraining und Partnerübungen**

Arbeit an den klassischen Prinzipien. Partnerübungen/Kampfkunstanwendungen. Vertiefung der ganzen Form des Yang-Stils nach Prof.

Zheng Manqing in der direkten Überlieferung durch Großmeister Pang Jeng Lo.  
 Voraussetzung: Kenntnis der ganzen Kurzform.  
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe.

Leitung: Peter Laux

**Waldorf**, Ev. Kindergarten, Turnraum im EG, Bürgermeister-Willinger-Str. 67, 12 Abende mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr, ab 18. September  
 Gebühr: 86,50 Euro

**Massage/Feldenkrais/  
 Körpererfahrung**

**L44061**

**Workshop Fußreflexzonen- und Fußmassage (für zwei Personen)**

Unsere Füße tragen uns durch das ganze Leben und sind höchst dankbar für eine wohltuende Massage. Die Fußreflexzonenmassage wirkt nicht nur örtlich am Fuß, sondern nimmt über den Reflexbogen positiven Einfluss auf die zugehörigen Organe.

Sie erlernen eine Fußmassage und erhalten eine Einführung in die Technik der Fußreflexzonenmassage.

Bitte mitbringen pro Paar: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch und Massageöl.

Leitung: Daniela Barron

**Waldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG, Hauptstr. 19  
 Samstag, 26. Oktober, 15:00 - 19:00 Uhr  
 Gebühr: 20,00 Euro (pro Person)

**Feldenkrais-Methode®**

**L45030**

**Feldenkrais-Methode® zum Kennenlernen – Lebendige Beine**

Die Feldenkrais-Methode ist eine Methode um Bewegungen zu erlernen und zu verbessern. An diesem Vormittag werden wir mit sanften Bewegungsexperimenten im Liegen auf dem

Boden die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten unserer Beine entdecken. Die langsamen, ganz bewusst ausgeführten Übungen schärfen das Gefühl für die persönlich „richtige“ Bewegung und wirken sich positiv auf unser Gehen und Stehen aus.

Bitte mitbringen: eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Kissen.

Leitung: Manuela Roz Gastaldi

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG, Ringstr. 1

Samstag, 21. September, 9:30 - 12:30 Uhr  
 Gebühr: 16,00 Euro

**Feldenkrais-Methode® für Anfänger und Fortgeschrittene**

Erleben Sie mehr Beweglichkeit mit der Feldenkrais-Methode. In den einzelnen Lektionen werden einfache, sanfte Bewegungen sprachlich angeleitet, die jeder auf seine Weise ausführen kann. So bekommen Sie ganz neue Bewegungsideen für Ihren Alltag, z. B. wie Sie leichter am Computer sitzen, Stress abbauen oder freier gehen können.

Bewegung ist Leben, und ein Körper, der sich bewegt ist lebendiger, die Gedanken und Gefühle werden freier und leichter.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, ein großes Handtuch, ein kleines Kissen, eine Yoga- oder Isomatte.

**L45050**

Leitung: Manuela Roz Gastaldi

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG, Ringstr. 1, 8 Vormittage

mittwochs, 11:00 - 12:00 Uhr, ab 25. September  
 Gebühr: 43,00 Euro

**L45060**

Leitung: Manuela Roz Gastaldi

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG, Ringstr. 1, 8 Vormittage

mittwochs, 11:00 - 12:00 Uhr, ab 27. November  
 Gebühr: 43,00 Euro

**L45080**

Leitung: Manuela Roz Gastaldi

**Wiesloch**, Stadionsporthalle, Tanz- und Gymnastikraum, Parkstr. 5 (Anbau), 8 Abende mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr, ab 25. September  
 Gebühr: 43,00 Euro

**L45090**

Leitung: Manuela Roz Gastaldi

**Wiesloch**, Stadionsporthalle, Tanz- und Gymnastikraum, Parkstr. 5 (Anbau), 8 Abende mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr, ab 27. November  
 Gebühr: 43,00 Euro

**L45120**

Leitung: Claudia Hinze

**Wiesloch**, Berufl. Trainingszentrum (BTZ), 1. OG, Raum Wagner 2.12, Lempenseite 55, 8 Abende dienstags, 19:00 - 20:15 Uhr, ab 24. September  
 Gebühr: 52,00 Euro

**L45130**

Leitung: Claudia Hinze

**Wiesloch**, Berufl. Trainingszentrum (BTZ), 1. OG, Raum Wagner 2.12, Lempenseite 55, 8 Abende dienstags, 19:00 - 20:15 Uhr, ab 26. November  
 Gebühr: 52,00 Euro

**Meridiandehnung**

**L45613**

**Meridiandehnung**

Meridiandehnungen haben einen großen Einfluss auf den Körper, sowie auf die Funktionalität von Organen und Muskeln. Das Wohlbefinden kann dadurch erhöht werden, Verspannungen können sich lösen und mehr Beweglichkeit entsteht.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen und evtl. eine Decke.

Leitung: Ilka Schmitz

**Dielheim**, Rathaus-Nebengebäude DG, Hauptstr. 37, 8 Abende mittwochs, 20:00 - 21:30 Uhr, ab 9. Oktober  
 Gebühr: 58,00 Euro

**Alexandertechnik**

**L45888**

**Alexandertechnik für alle, die viel sitzen müssen – Aufbaukurs**

Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits Erfahrung mit der Alexandertechnik gewonnen haben.

„Sitz gerade!“ oder „Schulterblätter hinten zusammen“ sind nur zwei gängige Anweisungen, die uns allen geläufig sind, wenn es ums aufrechte Sitzen geht. Sieht gutes Sitzen so aus, als hätte man einen Stock im Rücken? Oder sollten wir alle paar Minuten aufstehen? Rund um das Thema Sitzen gibt es inzwischen viele Theorien und Missverständnisse.

Für Menschen in sitzenden Berufen kann dies zu einem leidigen Thema werden mit Verspannungen und Schmerzen. Dabei ist müheloses Sitzen viel einfacher als wir denken. Die Alexandertechnik hilft zu erkennen, wo wir uns ungünstige Verhaltensmuster angewöhnt haben

NATUR - ENERGIE - UMWELT



**Schäffner**  
HEIZTECHNIK

Schönblick 5 · 69242 Rettigheim  
 Tel. 07253-25915 · Fax 07253-26829  
 schaeffner-heizung@t-online.de  
 www.neuenergie.de

 **Regenerative Energie**  
Solar  
Holz/Holzpellets  
Wärmepumpen

 **Heizung**  
Öl-Ölbrennwert  
Gas-Gasbrennwert  
Kundendienst

 **Sanitär**  
Bäder  
Zisternen  
Zentralstaubsauger

 **Beratung**

**Ihr zuverlässiger Meisterbetrieb für Heizung- und Sanitärinstallation**

und wie wir sie unterlassen können. In diesem Kurs vertiefen Sie bereits gelernte praktische Anregungen zum Wahrnehmen, Ausprobieren und im Alltag umsetzen.

*Leitung: Carmen Lott*

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5, 4 Abende

mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 2. Oktober

Gebühr: 29,50 Euro

## Shiatsu

**L46000**

### Sonntagmatinee:

#### Shiatsu Einführung (für zwei Personen)

Shiatsu (SHI- Finger, ATSU- Druck) ist eine sanfte Form der Körperarbeit, die in der alten chinesischen-japanischen Heilkunst gründet. Shiatsu spricht die Selbstheilungskräfte des Körpers an und ist geeignet, körperliche Vitalität, Entspannung und Energie zu fördern. Durch angenehmen Druck der Finger, Daumen und Handballen entlang der Energiebahnen (Meridiane) soll der Energiefluss (Qi) des Körpers angeregt werden, um Unregelmäßigkeiten des Organismus zu korrigieren, die Gesundheit zu wahren oder fördern und eine innere Ausgeglichenheit zu erlangen. Sie lernen einfache Shiatsutechniken, die sie im Familien- und Freundeskreis anwenden können. Abgerundet wird der Tag mit Atem-, Auflockerungs- und Makko Ho-Übungen.

Die gegenseitige Behandlung (bitte paarweise anmelden) findet in bequemer Kleidung traditionell auf einer Matte am Boden statt.

Die Arbeitsebene setzt voraus, dass die Teilnehmer/-innen keine akuten Knieprobleme haben. Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Decken, Kissen, etwas zu trinken und einen Snack.

*Leitung: Thorsten Koglin*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG, Ringstr. 1, 1 Tag

Sonntag, 20. Oktober, 10:00 - 14:30 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro (pro Person)

## Tennis

### Tennis für Einsteiger

Tennis ist eine Lifetime-Sportart und von 8-80 Jahren erlernbar. Die Programme sind so konzipiert, dass auch für Ungeübte die Grobformen der Grundschläge leicht und schnell nachvollziehbar werden. Durch die Gruppengröße von max. 4 Teilnehmern ist eine hohe Effektivität gewährleistet.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und profillose Sportschuhe (Bälle und Schläger werden gestellt).



**L50936**

*Leitung: Udo Weber*

**Nußloch**, Tennishalle Leimen/St. Ilgen,

Im Erlengrund, 8 Vormittage

freitags, 11:00 - 12:00 Uhr, ab 13. September

Gebühr: 96,00 Euro (inklusive Hallenmiete)

**L50966**

*Leitung: Udo Weber*

**Nußloch**, Tennishalle Leimen/St. Ilgen,

Im Erlengrund, 8 Vormittage

samstags, 11:00 - 12:00 Uhr, ab 14. September

Gebühr: 96,00 Euro (inklusive Hallenmiete)

**L51036**

*Leitung: Udo Weber*

**Nußloch**, Tennishalle Leimen/St. Ilgen,

Im Erlengrund, 8 Vormittage

freitags, 11:00 - 12:00 Uhr, ab 15. November

Gebühr: 96,00 Euro (inklusive Hallenmiete)

**L51096**

### Ferienkurs:

#### Tennis für Einsteiger (Wochenendkurs)

*Leitung: Udo Weber*

**Nußloch**, Tennishalle Leimen/St. Ilgen, Im Erlengrund

Freitag, 27. Dezember, 9:00 - 11:00 Uhr

Samstag, 28. Dezember, 9:00 - 11:00 Uhr

Sonntag, 29. Dezember, 9:00 - 11:00 Uhr

Gebühr: 72,00 Euro (inklusive Hallenmiete)

## Faszientraining

**L51868**

### Faszientraining

#### „Auf die Rolle fertig los“

Die Geschmeidigkeit und Elastizität der Faszien kann durch verschiedene Trainingsmethoden aktiv beeinflusst werden. Durch Eigenmassage (z. B. mit Faszienrolle/Ball) können Verklebungen und Verhärtungen im Bindegewebe gelöst werden. Federnde Übungen, Dehnen, Springen, Laufen und Werfen bringen die Faszien in Schwung. Das Training wird barfuß, alternativ in Socken ausgeführt.

Bitte mitbringen: Gymnastik-/Yogamatte, bequeme Sportkleidung.

*Leitung: Tanja Draheim*

**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG,

Hauptstr. 141/Ecke Wingertstr., 4 Abende

freitags, 17:00 - 18:00 Uhr, ab 8. November

Gebühr: 15,00 Euro

**L51889**

### Faszien-Pilates-Training

Faszien sorgen für einen strukturierten Aufbau unseres Körpers, sind trainierbar und haben Einfluss auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich sind.

Das individuelle Bewegungskonzept der Faszien Fitness in die strukturierte Pilates-Methode zu integrieren, ist das Ergebnis von Faszien-Pilates.

Sie würden gern einen vhs Kurs besuchen, Ihre finanzielle Situation lässt das im Moment aber nicht zu? Sprechen Sie mit uns. Wir versuchen eine Lösung zu finden.

**Mail: feuchter@vhs-sb.de**  
oder **Tel. 06222 9296-20**

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Isomatte  
 Leitung: *Traudl Lawinger-Thome*  
**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule,  
 Walldorfer Str. 7, Raum O 6, 12 Vormittage  
 donnerstags, 9:30 - 10:30 Uhr,  
 ab 26. September  
 Gebühr: 46,00 Euro

**L51899**

**Faszien-Training**

Faszien umhüllen und verbinden Muskeln, Knochen und Organe in unserem Körper. Dieses Fasernetz verliert ohne entsprechende Anreize seine Elastizität und es bilden sich Verklebungen und Verfilzungen. Durch die Selbstmassage mit Faszienrolle und Bällen wird die elastische Speicherkapazität erhöht. Die Muskeln werden stärker durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Der Körper kann schneller regenerieren und die Haltung verbessert sich.  
 Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, bequeme Kleidung.  
 Leitung: *Hanne Müller*  
**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule,  
 Walldorfer Str. 7, Raum O 6, 15 Abende  
 dienstags, 20:00 - 20:30 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 27,00 Euro

**Zumba®Fitness**

„Zumba®-Fitness“ ist ein Tanz- und Fitnessprogramm mit exotischen Klängen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Samba sowie Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Unbewusst werden Ihre Bauchmuskeln, Arme und Oberschenkel trainiert und Sie gewinnen an Energie. Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba-Fitness-Party® vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Handtuch, ein Getränk und Sportschuhe, die keine schwarzen Streifen machen.

**L52542**

**Zumba®Fitness mit Julia**

Leitung: *Julia Binder*  
**Wiesloch**, OT Baiertal, Pestalozzischule,  
 Turnhalle, Schulstr. 1, 12 Abende  
 donnerstags, 18:15 - 19:15 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 50,00 Euro

**L52560**

**Zumba®Fitness mit Jua**

Leitung: *Jua Rivero Ortiz*  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG,  
 Ringstr. 1, 15 Vormittage  
 montags, 10:30 - 11:30 Uhr, ab 23. September  
 Gebühr: 62,00 Euro

**L52570**

**Zumba®Fitness mit Ina**

Leitung: *Ina Hill*  
**Wiesloch**, Schiller-Grundschule, Gymnastikhalle, Schillerstr. 2, 15 Abende  
 dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 62,00 Euro

**L52590**

**Zumba®Fitness mit Ricardo**

Leitung: *Ricardo Navas*  
**Wiesloch**, PZN, Sporttherapie, große Halle, am Ende des Gärtnerieweges, 70a, 15 Abende  
 mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 62,00 Euro

**L52630**

**Zumba®Fitness mit Ricardo**

Leitung: *Ricardo Navas*  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 15 Abende  
 donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 62,00 Euro

**L52671**

**Zumba®Fitness mit Katharina**

Leitung: *Katharina Franke*  
**Walldorf**, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4, 15 Abende  
 montags, 19:30 - 20:30 Uhr, ab 23. September  
 Gebühr: 62,00 Euro

**L52713**

**Zumba®Fitness mit Sandra**

Leitung: *Sandra Pfeiffer-Sonntag*  
 Dielheim, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 13, 12 Abende  
 mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 18. September  
 Gebühr: 50,00 Euro

**L52764**

**Zumba®Fitness mit Franziska**

Leitung: *Franziska Hertel*  
**Malsch**, Reblandhalle, Gymnastikraum UG, Unterer Jagdweg 13, 12 Abende  
 dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 50,00 Euro

**L52774**

**Zumba®Fitness mit Franziska**

Leitung: *Franziska Hertel*  
**Malsch**, Reblandhalle, Gymnastikraum UG, Unterer Jagdweg 13, 12 Abende  
 donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 50,00 Euro

**L52855**

**Zumba®Fitness mit Angela**

Leitung: *Angela Dode*  
**Mühlhausen**, OT Rettigheim, Gemeindezentrum, Malscher Str. 14, 10 Abende  
 montags, 18:00 - 19:00 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 41,50 Euro

**L52856**

**Zumba®Fitness mit Angela**

Leitung: *Angela Dode*  
**Nußloch**, Olympiahalle Foyer, Kurpfalzstr., 10 Abende  
 montags, 20:00 - 21:00 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 41,50 Euro

**Allgemeines Fitnesstraining**

**L52901**

**Konditionstraining für Männer (ab 50)**

Freude an der Bewegung ist in diesem Kurs angesagt. Nach einer kurzen Aufwärmphase stehen Ausdauertraining für Herz- und Kreislauf sowie Hallenfußball auf dem Programm.  
 Leitung: *Rudi Sailer, Hans Krauß*  
**Walldorf**, Sporthalle Neue Soziale Mitte, Teil C, Bürgermeister-Willinger-Str. 67, 19 Abende  
 mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 45,50 Euro

**L52988**

NEU

**Outdoor Fitness**

Outdoor Fitness ist ein Trend, der Gelände und Natur als Übungszone nutzt. Es erwartet Sie ein intensives Ganzkörpertraining für Kondition, Koordination, Kräftigung und Stabilisation. Bewegung in der Natur bietet große Vorteile, da die klimatischen Einflüsse wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Sonne bei angemessener Dosierung die allgemeine Gesundheit fördern, die natürlichen Reize für die Sinne wichtige Körperfunktionen aktivieren und das psychische Wohlbefinden unterstützen. Die unterschiedliche Bodenbeschaffenheit sorgt zusätzlich für sensitive Reize, körperliche Aktivität in der Natur hebt unsere Laune und verbessert das Selbstwertgefühl. Geeignet für alle, die sich gerne im Freien bewegen. Unterwegs sind wir auf Sandhäuser Feld- und Waldwegen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Die Uhrzeit für die Oktobertermine kann nach Absprache angepasst werden. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, geeignete Sportschuhe, Getränk nach Bedarf.  
 Leitung: *Annegret Koppert*  
**Sandhausen**, Treffpunkt: Parkplatz Ende Lochheimer Str./ Rtg. Strangweg, 6 Abende  
 mittwochs, 18:15 - 19:30 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 35,00 Euro

**L53000**

**Bodyfit mit Spiel und Spaß**

Wir beginnen mit einem abwechslungsreichen Aufwärm- und Ausdauerprogramm. Anschließend stärken wir unsere Muskulatur mit Geräten wie Theraband, Swing-Stick, Pilatesbällen, Hanteln und Sitzbällen. Zum Abschluss werden die trainierten Muskelgruppen gedehnt. Das Training verbessert die Koordination und das Körpergefühl.  
 Bitte mitbringen: ein Handtuch.  
 Leitung: *Ursula Huchthausen*  
**Wiesloch**, Schiller-Grundschule, Gymnastikhalle, Schillerstr. 2, 15 Abende  
 montags, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 54,00 Euro

Mehr Sprachen:  
 Mehr Wir.



Wer die Vielfalt der Sprachen schätzt,  
 schätzt die Vielfalt der Menschen.

Wer die Vielfalt der Sprachen schätzt,  
 liebt die Vielfalt der Menschen.



### Bodyfit-Studio: Funktionelles Aufbautraining an Geräten

In diesem Kurs wird den Teilnehmenden der korrekte Umgang mit den Fitnessgeräten (Trainingstechnik, Geräteeinstellung, Trainingsplan) im Studio vermittelt. Aufwärmen und Stretching zur Vorbereitung der Muskulatur gehören ebenso wie das Krafttraining an den Geräten zu den Inhalten.

Die einzelnen Geräte werden erklärt und die Funktionalität für die einzelnen Muskelgruppen erläutert. Haltung, Bewegungsabläufe und Atemtechnik werden während der Stunden kontrolliert und korrigiert. An 10 - 12 Geräten werden in einem Zirkeltraining die verschiedenen Muskelgruppen des ganzen Körpers wie z. B. Brust, Rücken, Bauch, Schulter, Arme und Beine, etc. trainiert.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe und Handtuch.

#### L53031

Leitung: Stefan Schmitt  
**Waldorf**, ASTORIA-Halle, Eingang Süd,  
 Fitnessraum, Schwetzing Str. 91, 10 Abende  
 donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 64,00 Euro

#### L53041

Leitung: Stefan Schmitt  
**Waldorf**, ASTORIA-Halle, Eingang Süd,  
 Fitnessraum, Schwetzing Str. 91, 6 Abende  
 donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr,  
 ab 12. Dezember  
 Gebühr: 38,50 Euro

#### L53200

### Fitnessgymnastik mit Musik

Fitnessgymnastik steht für ein funktionelles Herz-Kreislauf-Training und spricht alle an, die Freude an der Bewegung haben. Im ersten Teil der Stunde verbessern wir mit kraftvollen Übungen unsere Ausdauer. Bei kontinuierlicher Belastungssteigerung bewegen wir uns dann in verschiedenen Schrittkombinationen aus dem Aerobic. Mit Einsatz verschiedener Übungsgeräte, wie z. B. Flexi-Bar, Pilates-Ball, Sitzball, Theraband oder Steps, entsteht ein abwechslungsreiches Fitnessstraining. Abschließende Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Handtuch, Isomatte und feste Sportschuhe.

Leitung: Gisela Düro  
**Wiesloch**, PZN, Sporttherapie, große Halle,  
 am Ende des Gärtnereweges, 70a, 5 Abende  
 montags, 18:30 - 19:30 Uhr, ab 13. Januar  
 Gebühr: 20,00 Euro

#### L53301

### Tabata-Training

Tabata ist eine Form des hochintensiven Intervalltrainings (HIIT), bei der sich kurze Phasen der extremen körperlichen Ausdauer-Belastung mit noch kürzeren Erholungs-Phasen abwechseln.

Bei diesem Intervalltraining ist eine höhere Steigerung der aeroben Kapazität (Sauerstoffaufnahme im Körper) zu verzeichnen. Trainiert wird das gesamte Herz-Kreislauf-System. Der intensive Mix aus Kraft- und Ausdauertraining trägt zusätzlich zu einer Steigerung der allgemeinen Fitness und einer sehr hohen Fettverbrennung bis zu 48 Stunden nach dem Training bei.

Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet, da jeder die Wiederholungen der Übungen nach seiner in-

dividuellen körperlichen Fitness durchführen kann.

Bitte mitbringen: Handtuch und Sportschuhe.

Leitung: Andrea Stübe  
**Waldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG,  
 Hauptstr. 19, 15 Abende  
 donnerstags, 18:15 - 19:15 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 56,00 Euro

### Cardio Fit – Ausdauertraining mit Musik

Ein Kurs für alle, die mehr Bewegung in ihr Leben bringen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen möchten. Schwerpunkt liegt im Training der allgemeinen, aeroben Ausdauer mit Elementen aus Aerobic, Tanz und Kampfsport. Dies beeinflusst die gesamte körperliche Fitness positiv. Der Einsatz von Musik steigert zudem die Motivation und die Freude an der Bewegung.

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Handtuch.

#### L53461

Leitung: Christiane Krumb  
**Waldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG,  
 Hauptstr. 19, 15 Abende  
 mittwochs, 19:30 - 20:30 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 54,00 Euro

#### L53465

Leitung: Christiane Krumb  
**Mühlhausen**, OT Rettigheim, Gemeindezentrum, Malscher Str. 14, 15 Abende  
 montags, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 60,00 Euro

### Bodyfit / Bodyforming mit Musik

Durch regelmäßiges Training der Muskulatur werden alle Problemzonen, insbesondere Bauch, Po und Oberschenkel, in Form gebracht. Eine oft sehr einseitige Belastung kann auf Dauer zu großen Problemen führen. Verspannungen, Muskelverkürzungen und Abnutzung am Bewegungsapparat können die Folge sein. Der Kurs bietet ein Training, bei dem schwache bzw. gering ausgebildete Muskelgruppen gekräftigt und verkürzte Muskeln gedehnt werden. Aufwärmen mit Musik, Einsatz von Physiobändern und Hanteln für mehr Kraft und Ausdauer, Entspannungsübungen als Ausgleich runden die Kursstunden ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Hanteln, Theraband, bequeme Sportkleidung und feste Turnschuhe.

### Wir bieten maßgeschneiderte Kurse für Sie!

Die Kursinhalte gestalten wir bedarfsgerecht nach Ihren Wünschen:

- Sie bestimmen Thema und Termin
- Wir beraten Sie fachlich und methodisch
- Gemeinsam planen wir Maßnahmen, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

**L53474**

Leitung: Inge Nikolajewski  
**Malsch**, Gemeindebücherei (OG), Kirchberg 1,  
 15 Abende  
 mittwochs, 19:45 - 20:45 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 54,00 Euro

**L53475**

Leitung: Inge Nikolajewski  
**Mühlhausen**, OT Rettigheim, Gemeinde-  
 zentrum, Malscher Str. 14, 15 Abende  
 mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 54,00 Euro

**L53500**

**Fitness Workout - Bodyforming**  
 Es erwartet Sie ein intensives und abwechs-  
 lungsreiches Ganzkörpertraining. Nach einer  
 Aufwärmphase folgt ein intensives Muskeltrain-  
 ing mit Schwerpunkt Bauch, Beine und Po.  
 Eine Stretching- und Entspannungsphase rund-  
 et das Programm ab.  
 Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, bequeme  
 Kleidung, Gymnastikmatte, Handtuch und Ge-  
 tränk.  
 Leitung: Simone Krauß  
**Wiesloch**, Schiller-Grundschule,  
 Gymnastikhalle, Schillerstr. 2, 15 Abende  
 donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr,  
 ab 26. September  
 Gebühr: 54,00 Euro



**Piloxing**

Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Train-  
 ing mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskel  
 aufzubauen und den Körper zu formen und  
 zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreis-  
 lauf-System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit  
 und Ausdauer werden bei dem Workout durch  
 die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert.  
 Bitte mitbringen: wenn vorhanden Yogasocken  
 und Handtuch.

**L53533**

**Piloxing zum Kennenlernen**  
 Leitung: Kerstin Steidel-Stumpf  
**Dielheim**, Leimbachhalle, Vereinsraum,  
 Pestalozzistr. 13  
 Samstag, 26. Oktober, 10:00 - 11:15 Uhr  
 Gebühr: 6,00 Euro

**L53553**

**Piloxing zum Kennenlernen**  
 Leitung: Kerstin Steidel-Stumpf  
**Dielheim**, Leimbachhalle, Vereinsraum,  
 Pestalozzistr. 13  
 Samstag, 9. November, 10:00 - 11:15 Uhr  
 Gebühr: 6,00 Euro

**L53558**

**Body-Workout 60plus!**  
 Ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung der  
 Ausdauer und Kräftigung der Muskulatur. Ideal  
 für alle, die durch Sport und Bewegung fit blei-  
 ben bzw. werden wollen. Ein abwechslungs-  
 reiches Programm, bestehend aus Aerobic,  
 Bauch-Beine-Po Übungen sowie Dehnungs-  
 und Entspannungsteilen steigert die körperliche  
 Fitness und das Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme  
 Sportkleidung und feste Turnschuhe.  
 Leitung: Ellen Eisenhauer  
**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG,  
 Hauptstr. 141/Ecke Wingertstr., 18 Vormittage  
 montags, 9:00 - 10:00 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 65,00 Euro

**L53560**

**Problemzonentraining**  
 Nach einer kurzen Aufwärmphase werden in  
 diesem Kurs intensive Übungen zum Aufbau  
 und zur Straffung der Muskulatur von Bauch,  
 Beinen und Po sowie aus der funktionellen Fit-  
 nessgymnastik gemacht. Durch den Einsatz  
 von Tubes oder Kleinhanteln wird die Effektiv-  
 tät des Trainings noch verstärkt und die Stunde  
 abwechslungsreich gestaltet.  
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste  
 Turnschuhe (keine Schlappchen) und eine Turn-  
 matte oder Decke.  
 Leitung: Annette Lehmann  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule, Gymnas-  
 tikhallen-Anbau/Helmut-Will-Halle, Parkstr. 9,  
 16 Abende  
 montags, 17:30 - 18:30 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 60,00 Euro

**L53590**

**Step-Aerobic**  
 Eine Stunde mit intensiver Bewegung: Durch  
 den Aufbau von Grundschritten an und auf dem  
 Step erreichen wir eine mittelschwere Cho-  
 reografie. Kondition, Wohlbefinden und Re-  
 aktionsvermögen werden durch ein optimales  
 Herz-Kreislauf-Training gefördert. Grundschritt-  
 kenntnisse sind von Vorteil.  
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste  
 Turnschuhe (keine Schlappchen).  
 Leitung: Annette Lehmann  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule, Gymnas-  
 tikhallen-Anbau/Helmut-Will-Halle, Parkstr. 9,  
 16 Abende  
 montags, 18:30 - 19:30 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 60,00 Euro

**L53599**

**Dance-Aerobic**  
 Dance Aerobic basiert auf den Grundschritten  
 des Aerobic. Es verbindet Fitness und Tanz.  
 Wer also Spaß am Tanzen hat und gleichzeitig  
 etwas für seine Fitness tun möchte, ist in dieser  
 Stunde goldrichtig.  
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste  
 Turnschuhe.  
 Leitung: Annette Schreiber  
**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule,  
 Walldorfer Str. 7, Raum O 6, 12 Abende  
 mittwochs, 20:15 - 21:15 Uhr,  
 ab 25. September  
 Gebühr: 45,00 Euro

**Callanetics – Tiefengymnastik**

Callanetics trainiert die tiefsten Schichten der  
 Muskulatur intensiv, ohne die großen Rumpf-  
 muskelgruppen zu vernachlässigen. Die Übun-  
 gen sind auf aktiviertem Beckenboden aufge-  
 baut. Der Körper wird geformt, gestrafft und  
 das Bindegewebe besser durchblutet und mit  
 Sauerstoff versorgt. Gleichzeitig verbessert  
 sich die Beweglichkeit, die Gelenke werden  
 geschmeidiger. Durch dieses Training der Tie-  
 fenmuskulatur und die anschließende Dehnung  
 und Entspannung werden Sie sich rundum  
 wohler fühlen.  
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme  
 Socken, Matte und ein Handtuch.

**L53699**

Leitung: Doris Hofrichter  
**St. Leon-Rot**, OT St. Leon, Altes Rathaus,  
 großer Raum, Marktstr. 81, 15 Vormittage  
 montags, 9:30 - 11:00 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 81,00 Euro

# LEIDENSCHAFT BRAUCHT RAUM

Individuelle Kreativität macht Kunst zu etwas Einzigartigem. Unsere Baustoffe sorgen dafür, dass sich Kreativität entfalten kann. Dass aus Kunst Leidenschaft wird.



**HeidelbergCement AG**  
 Rohrbacher Straße 95  
 69181 Leimen  
 Telefon 06224 70350-201  
[www.heidelbergcement.de](http://www.heidelbergcement.de)

HEIDELBERGCEMENT

**L53709**

Leitung: Doris Hofrichter  
**St. Leon-Rot**, OT St. Leon, Altes Rathaus,  
 großer Raum, Marktstr. 81, 15 Abende  
 dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 81,00 Euro

**L53719**

Leitung: Doris Hofrichter  
**St. Leon-Rot**, OT St. Leon, Altes Rathaus,  
 großer Raum, Marktstr. 81, 15 Abende  
 dienstags, 20:15 - 21:45 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 81,00 Euro

### Rückengerechte Problemzonen- und Fitnessgymnastik

In dieser Stunde erwartet Sie nach einer kurzen Herz-Kreislauf-Aufwärmphase ein Mix aus Ausdauer- und Funktionsgymnastik, insbesondere für Bauch, Beine, Po, aber auch für Rücken- und Rumpfmuskulatur. Im Zentrum stehen neben der Muskelkräftigung auch die Erhaltung und Verbesserung der Mobilität durch gezieltes Dehnen. Den Abschluss bildet ein abwechslungsreicher Entspannungsteil in Form von Progressiver Muskelentspannung oder Fantasiereisen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

**L53759**

Leitung: Michelle Schreiber  
**St. Leon-Rot**, OT St. Leon, Mönchsbergschule,  
 Verwaltungsgebäude, Aula, Schulstr. 5,  
 12 Abende  
 montags, 18:30 - 19:30 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 45,00 Euro

**L53769**

Leitung: Michelle Schreiber  
**St. Leon-Rot**, OT St. Leon, Mönchsbergschule,  
 Verwaltungsgebäude, Aula, Schulstr. 5,  
 12 Abende  
 montags, 19:30 - 20:30 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 45,00 Euro

### Funktionstraining

In dieser Kursstunde werden in gezielten, komplexen Bewegungsabläufen funktional Muskelschlingen und Gelenke trainiert. Der Schwerpunkt liegt auf dem harmonischen Zusammenspiel mehrerer motorischer Grundeigenschaften. Dadurch wird eine Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates erreicht. Mit der optimalen Ausgangshaltung wird der Körper gezielt trainiert und somit für Alltagsbelastungen gestärkt. Da verschiedene Schwierigkeitsstufen angeboten werden, ist das Training für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte, etwas zu trinken.

**L53905**

Leitung: Petra Hamm  
**Mühlhausen**, Bürgerhaus, Bürgersaal, 1. OG,  
 Schulstr. 6, 15 Abende  
 mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 54,00 Euro

**L53907**

Leitung: Petra Hamm  
**Rauenberg**, Große Mannaberghalle, Vereins-  
 raum, Dambach-la-Ville-Str., 15 Abende  
 montags, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 54,00 Euro

### Präventionstraining

Dieses Herz-Kreislauf-Präventionstraining verbessert Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Ausgewählt werden gesundheitsfördernde Übungen für Bauch, Beine und Rücken mit integriertem Beckenboden- und Venentraining. Die Übungen beugen Verspannungen vor, stabilisieren die Haltung und steigern das Wohlbefinden. Dehnübungen zur Entspannung runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportkleidung und feste Turnschuhe.

**L54028**

Leitung: Kerstin Kutscher-Wolf  
**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG,  
 Hauptstr. 141/Ecke Wingerstr., 17 Vormittage  
 mittwochs, 8:45 - 10:00 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 76,50 Euro

**L54038**

Leitung: Kerstin Kutscher-Wolf  
**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG,  
 Hauptstr. 141/Ecke Wingerstr., 17 Vormittage  
 mittwochs, 10:00 - 11:15 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 76,50 Euro

### Fitnessgymnastik mit Musik für Frauen

Die Stunden beinhalten Ausdauer- und Funktionsgymnastik, ergänzt durch gesundheitsfördernde Dehn-, Rücken-, Haltungs- und Problemzonenübungen sowie Entspannungselemente.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, bequeme Kleidung und feste Hallensportschuhe.

**L54056**

Leitung: Annette Schreiber  
**Nußloch**, Olympiahalle Gymnastikraum,  
 Kurpfalzstr. 75, 14 Abende  
 montags, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 23. September  
 Gebühr: 50,50 Euro

**L54066**

Leitung: Annette Schreiber  
**Nußloch**, Olympiahalle Gymnastikraum,  
 Kurpfalzstr. 75, 14 Vormittage  
 dienstags, 9:30 - 10:30 Uhr, ab 24. September  
 Gebühr: 50,50 Euro

**L54076**

Leitung: Annette Schreiber  
**Nußloch**, Olympiahalle Gymnastikraum,  
 Kurpfalzstr. 75, 14 Vormittage  
 dienstags, 10:30 - 11:30 Uhr, ab 24. September  
 Gebühr: 50,50 Euro

**L54109**

### Präventives Fitnessstraining

Ein intensives, gesundheitsorientiertes Gymnastikprogramm zur Steigerung der körperlichen Fitness und Leistungsfähigkeit sowie des allgemeinen Wohlbefindens. Das Training beinhaltet funktionelle Übungsformen aus den Bereichen Aerobic, Stretching, Muskelkräftigung und Entspannung, Wirbelsäulengymnastik und Bodybalance.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe.

Leitung: Ursula Lamadé  
**St. Leon-Rot**, OT Rot, Parkringschule,  
 Multihalle, Wiesenstr. 4, 15 Vormittage  
 dienstags, 8:30 - 9:30 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 54,00 Euro

**Fitnessgymnastik  
(Mix-Workout mit Musik)**

Die Stunden beinhalten ein Herz-Kreislauf-Training mit einfachen Schrittkombinationen, Gymnastik zur Straffung der Problemzonen und Stärkung des Rückens, teilweise mit Einsatz von Kleingeräten, Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur, ergänzt durch Entspannungselemente.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, bequeme Kleidung und ein Getränk.

**L54110**

Leitung: Hanne Müller  
**Wiesloch**, M.-S.-Merian-Grundschule, Turnhalle, Joh.-Philipp-Bronner-Str. 41, 15 Abende  
donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr,  
ab 19. September  
Gebühr: 81,00 Euro

**L54139**

Leitung: Hanne Müller  
**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7, Raum O 6, 15 Abende  
dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 54,00 Euro

**L57747**

**Fit in den Winter  
mit Musik in Rotenberg**

Für alle Frauen, die durch Musik und Bewegung ein neues Körpergefühl erreichen wollen.

Neue Fitnessrends und leichte Aerobicsschritte erwärmen unseren Körper. Danach steht ein intensives Gymnastikprogramm mit vielen Kleingeräten wie Theraband, Hanteln, Swingstick und Pilatesbällen an, das Abwechslung und Kräftigung garantiert. Rückengerechte Übungen, Stretching und Entspannung runden das Training ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung sowie eine Matte oder Wolldecke.

Leitung: Ursula Huchthausen  
**Rauenberg**, OT Rotenberg, Schlossberg-schule, Turnhalle, Schlosstr. 62,  
Eingang im Schulhof, 15 Abende  
dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 54,00 Euro

**„Fit und Fun“ – Bodystyling**

Mit Freude und Musik wird die ganze Muskulatur trainiert und gekräftigt. Einseitige Alltagsbewegungen werden ausgeglichen. Problemzongymnastik, Ausdauertraining, Stretching sowie Koordinationsschulungen sind Bestandteile des gemischten Programms.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe.

**L58248**

Leitung: Elke Haegermann  
**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG,  
Hauptstr. 141/Ecke Wingertstr., 18 Abende  
dienstags, 17:25 - 18:25 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 65,00 Euro

**L58268**

Leitung: Elke Haegermann  
**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG,  
Hauptstr. 141/Ecke Wingertstr., 18 Abende  
dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 65,00 Euro

**„Fitness – Mix“**

Ein abwechslungsreiches Fitness-Workout für alle, die gern ins Schwitzen kommen und Freude an der Bewegung haben. Ein gemischtes Programm zum Aufbau von Fitness, Figur, Muskeln, guter Laune und Wohlbefinden durch gezielte Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den ganzen Körper.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und feste Turnschuhe.

**L58308**

Leitung: Tanja Draheim  
**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG,  
Hauptstr. 141/Ecke Wingertstr., 15 Abende  
dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr, ab 24. September  
Gebühr: 54,00 Euro

**L58318**

Leitung: Tanja Draheim  
**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG,  
Hauptstr. 141/Ecke Wingertstr., 15 Abende  
freitags, 18:00 - 19:00 Uhr, ab 27. September  
Gebühr: 54,00 Euro

**L59010**

**Gymnastik für mollige Frauen**

Mit gelenk- und rückschonender Gymnastik wird der Kreislauf in Schwung gebracht. Gezielte und abwechslungsreiche Übungen für Bauch, Beine, Po, Rücken und Beckenboden kräftigen die Muskulatur und straffen das Bindegewebe. Dehn- und Entspannungsübungen sorgen für Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke und evtl. ein Handtuch.

Leitung: Karen Sauder-Schmidt  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG,  
Ringstr. 1, 16 Abende  
dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 60,00 Euro

**L59108**

**Mit Bewegung jung bleiben**

In diesem Kurs werden Balance und Stabilität mit und ohne Kleingeräte gestärkt. Nach dem Warm-up im Rhythmus der Musik folgen Kräftigungs- und Dehnübungen aus der funktionellen Gymnastik, Pilates und Yoga. Dadurch werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert sowie das Herz-Kreislauf-System trainiert. Gleichgewicht, Reaktion und Orientierung werden geschult – ein Plus für Ihre Gesundheit. Am Ende jeder Trainingseinheit lernen Sie Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atemgymnastik oder Phantasiereisen kennen, um Kopf und Körper zu regenerieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, dicke Socken, Matte, Handtuch und Decke.

Leitung: Helga Hammerl  
**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG,  
Hauptstr. 141/Ecke Wingertstr., 12 Vormittage  
dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 67,50 Euro

**L59128**

**Fit und mobil ins Alter  
(für Frauen und Männer „75+“)**

Dieser Kurs bietet ein vielseitiges Bewegungs- und Sportangebot und eignet sich für alle, die Gelenke und Wirbelsäule beweglich halten und die Muskulatur kräftigen wollen. Er beinhaltet altersgerechte Belastungsformen, Balance-training, Sturzprävention sowie Übungen mit Kleingeräten.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung und feste Hallen-Turnschuhe.

Leitung: Doris Frey  
**Sandhausen**, Festhalle (am Festplatz),  
Kleegartenstr. 3, 19 Vormittage  
dienstags, 9:15 - 10:15 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 71,00 Euro

**L59148**

**Fit und mobil ins Alter  
(für Frauen und Männer „60+“)**

Dieser Kurs beinhaltet ein Herz- und Kreislauftraining mit Bewegungstherapie im Trainingszirkel. Aspekte aus der Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik fließen in gesundheitsfördernden und abwechslungsreichen Übungsformen teils mit Kleingeräten ein. Stretching, Mobilisation und Entspannung runden das Programm ab. Regelmäßiges Training verbessert Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Ihr Reaktionsvermögen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportbekleidung und feste Hallen-Turnschuhe.

Leitung: Doris Frey  
**Sandhausen**, Festhalle (am Festplatz),  
Kleegartenstr. 3, 19 Vormittage  
dienstags, 10:30 - 11:30 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 71,00 Euro

## Pilatesstraining

### Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching.

Im Zentrum stehen der Beckenboden und die tiefen Bauchmuskeln. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Durch Pilates verbessert sich das Körperbewusstsein und dadurch auch die Körperhaltung. Die Übungen sind effektiv und zeigen rasch Erfolge. Für jedes Alter geeignet, für die Zeit nach der Rückbildungsgymnastik empfehlenswert!

### Pilates für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und flaches Kissen



#### L60420

Leitung: Gisela Düro

**Wiesloch**, PZN, Sporttherapie, große Halle, am Ende des Gärtnereweges, 70a, 5 Abende montags, 19:30 - 20:30 Uhr, ab 13. Januar  
Gebühr: 20,00 Euro

#### L60440

Leitung: Andrea Stübe

**Wiesloch**, PZN, Sporttherapie, große Halle, am Ende des Gärtnereweges, 70a, 16 Abende mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr, ab 18. September  
Gebühr: 64,00 Euro

#### L60441

Leitung: Andrea Stübe

**Walldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19, 15 Abende montags, 19:45 - 20:45 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 56,00 Euro

#### L60453

Leitung: Annette Schreiber

**Dielheim**, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 13, 12 Vormittage donnerstags, 10:00 - 11:00 Uhr, ab 26. September  
Gebühr: 45,00 Euro

#### L60464

Leitung: Karin Huber

**Malsch**, Reblandhalle, Gymnastikraum UG, Unterer Jagdweg 13, 10 Vormittage freitags, 9:00 - 10:30 Uhr, ab 11. Oktober  
Gebühr: 56,00 Euro

#### L60476

Leitung: Ilka Schmitz

**Nußloch**, Olympiahalle Gymnastikraum, Kurpfalzstr. 75, 10 Vormittage freitags, 9:00 - 10:15 Uhr, ab 20. September  
Gebühr: 47,00 Euro

#### L60488

Leitung: Ellen Eisenhauer

**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141/Ecke Wingertstr., 18 Vormittage montags, 10:15 - 11:30 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 84,00 Euro

#### L60508

Leitung: Ellen Eisenhauer

**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141/Ecke Wingertstr., 18 Vormittage donnerstags, 9:00 - 10:15 Uhr, ab 19. September  
Gebühr: 84,00 Euro

#### L60529

Leitung: Annette Schreiber

**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7, 14 Abende mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr, ab 25. September  
Gebühr: 52,50 Euro

#### L60539

Leitung: Annette Schreiber

**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7, 14 Abende mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 25. September  
Gebühr: 52,50 Euro

### Pilates – Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Sportmatte, rutschfeste Socken, ein Handtuch, Getränk.

#### L60593

Leitung: Annette Schreiber

**Dielheim**, Leimbachhalle, Vereinsraum, Pestalozzistr. 13, 12 Vormittage donnerstags, 9:00 - 10:00 Uhr, ab 26. September  
Gebühr: 45,00 Euro

#### L60595

Leitung: Petra Hamm

**Mühlhausen**, Bürgerhaus, Mehrzweckraum, EG., Schulstr. 6, 15 Abende mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr, ab 18. September  
Gebühr: 56,00 Euro

#### L60596

Leitung: Ilka Schmitz

**Nußloch**, Olympiahalle Gymnastikraum, Kurpfalzstr. 75, 10 Vormittage freitags, 10:30 - 11:45 Uhr, ab 20. September  
Gebühr: 47,00 Euro

## Naturheilpraxis Ulrike Basenach

Heilpraktikerin

### Bei welchen Problemen oder Themen kann ich Ihnen helfen?

- Beratung und Begleitung bei Erkrankungen
- Coaching in besonderen Lebenssituationen
- Hilfe bei chronischen Erkrankungen
- Stoffwechsel- und hormonellen Problemen
- Muskelverspannungen
- Bewegungseinschränkungen
- Anti-Aging



In den Weinäckern 12 · 69168 Wiesloch  
M: 0179 - 6915355 · T: 06222 - 3902982  
praxis.basenach@gmail.com  
<https://praxis-basenach.de>

**L60607**

Leitung: Petra Hamm

**Rauenberg**, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-la-Ville-Str., 15 Abende montags, 20:05 - 21:05 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 56,00 Euro

**L60617**

Leitung: Andrea Stübe

**Rauenberg**, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-la-Ville-Str., 15 Vormittage mittwochs, 9:00 - 10:15 Uhr, ab 18. September  
Gebühr: 70,00 Euro

**L60688****Pilates und Faszientraining (für Frauen und Männer)**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Muskelkräftigung, Körperflexibilität, Gelenkmobilität und Muskeldehnung vereint. Schwungvoll-dynamische Elemente aus dem Faszientraining verleihen dem kollagenen Bindegewebe mehr Elastizität und lösen Verklebungen. Ein angenehmes Körpergefühl entsteht.

Pilates-Grundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich. Der Kurs ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, rutschfeste Socken oder Pilatessocken, eine Decke und ein Handtuch.

Leitung: Maren Greive

**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141/Ecke Wingertstr., 8 Abende mittwochs, 17:15 - 18:30 Uhr, ab 8. Januar  
Gebühr: 37,50 Euro

**Coretraining/Cantienica****L60884****Core Training für Frauen**

Core (englisch für „Kern“ oder „Mitte“) – ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität. Dieses spezielle Training stärkt vor allen Dingen die Körpermitte. Beim Core-Training werden komplexe Übungen durchgeführt um ganze Muskelketten zu beanspruchen. Die effektive Stabilisierung der Rumpf-Tiefenmuskulatur führt zu einer besseren Haltung und einem besseren Körpergefühl. Der Bauch wird flacher, der Körper gestärkt und die Körperkontrolle verbessert. Rücken- und Gelenkschmerzen kann vorgebeugt werden. Das Programm ist für jedes Alter und jede Fitness geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, eine rutschfeste Unterlage/Matte und ein großes Handtuch.

Leitung: Inge Nikolajewski

**Malsch**, Reblandhalle, Gymnastikraum UG, Unterer Jagdweg 13, 15 Vormittage donnerstags, 9:15 - 10:15 Uhr, ab 19. September  
Gebühr: 56,00 Euro

**L60895****Core Training – Stärkung der Körpermitte**

Beim Core Training wird gezielt die Körpermitte trainiert, um dadurch eine Verbesserung der Rumpfstabilität zu erreichen. Die komplexen Übungen beanspruchen vor allem die Rumpf-, Wirbelsäulen-, Becken- und Hüftmuskulatur. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, eine rutschfeste Unterlage/Matte und ein großes Handtuch.

Leitung: Inge Nikolajewski

**Mühlhausen**, Bürgerhaus, Mehrzweckraum, EG, Schulstr. 6, 12 Vormittage montags, 9:00 - 10:00 Uhr, ab 23. September  
Gebühr: 55,00 Euro

**CANTIENICA® - TIGERFEELING für das pure Wohlbefinden**

Die CANTIENICA® – Methode für Körperform & Haltung, von der Schweizerin Benita Cantieni entwickelt, ist ein anatomisch fundiertes, ganzheitliches Trainingskonzept. Durch den gezielten Einsatz der tiefliegenden Muskulatur, Dehnung der Faszien, optimaler Aufrichtung der Wirbelsäule, Entlastung der Gelenke und Aktivierung des Beckenbodens verändert sich die Körperhaltung.

Es wird in kleinen Gruppen unterrichtet um eine optimale Betreuung der Teilnehmer zu gewährleisten.

Die folgenden Kurse werden von zertifizierten Instruktorinnen der CANTIENICA®-Methode gehalten.

**CANTIENICA®-Powerprogramm**

„Wecken Sie Ihre Körperintelligenz durch sanfte Fitness und anatomische Präzision um das eigene Potenzial an Kraft und natürlicher Schönheit zu schöpfen.“

Im CANTIENICA®-Powerprogramm und Beckenboden-Training werden Sie durch präzise Übungsanleitungen eine kraftvolle, bewegliche und reaktionsschnelle Grundhaltung voller Leichtigkeit aufbauen. Alle Übungen trainieren und vernetzen durch kleine dreidimensionale Bewegungen die gesamte Tiefenmuskulatur von innen nach außen spür- und sichtbar.

Bitte mitbringen: anliegende Sportkleidung, Stoppersocken und ein Badetuch.

**L61011**

Leitung: Pia Dussel

**Walldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19, 8 Vormittage freitags, 8:45 - 9:45 Uhr, ab 27. September  
Gebühr: 96,00 Euro

**L61021**

Leitung: Pia Dussel

**Walldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19, 8 Abende mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr, ab 18. September  
Gebühr: 96,00 Euro

**L61031**

Leitung: Pia Dussel

**Walldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19, 6 Abende mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr, ab 27. November  
Gebühr: 72,00 Euro

**L61041****CANTIENICA® – Workshop Beckenbodentraining**

Im CANTIENICA®-Beckenbodentraining werden die drei Lagen des Beckenbodens trainiert und mit der Muskulatur des Beckens, des Rückens, des Bauches, der Hüften und der Oberschenkel „vernetzt“. Das Becken wird optimal aufgerichtet und davon ausgehend die ganze Haltung perfektioniert.

Der Wahrnehmung und der richtige Einsatz des Beckenbodens werden so trainiert, dass er in jeder Situation automatisch richtig reagiert. Beim Gehen, Bücken, Niesen, Husten...

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme, möglichst enganliegende Kleidung und (Stopper)Socken.

Leitung: Jana Passingerová

**Walldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19  
Samstag, 16. November, 15:00 - 18:00 Uhr  
Gebühr: 55,00 Euro

**L61051****CANTIENICA® – Workshop Entspannter Sehen**

Die CANTIENICA®-Körperarbeit geht von den Zehen bis zum Kronenpunkt und lässt dabei die Muskulatur und die Knochen am Kopf nicht aus. In diesem Workshop optimieren Sie die Körperhaltung und lernen die Schädelknochen und Augenhöhlen kennen und „formen“. Augen entspannen und beleben. Ein Training für die Augenmuskulatur mit der bewährten CANTIENICA®-Methode.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme, möglichst enganliegende Kleidung und (Stopper)Socken.

Leitung: Jana Passingerová

**Walldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19  
Samstag, 25. Januar, 15:00 - 18:00 Uhr  
Gebühr: 55,00 Euro

NEU

**Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik/Spezielle Gymnastik****L61100****Rückenfit – eine effektive Wirbelsäulengymnastik**

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie erfahren, wie Sie Ihre Wirbelsäule im Alltag gut entlasten können.

Der Kurs ist ideal für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten, für Menschen, die

Sie würden gern einen vhs Kurs besuchen, Ihre finanzielle Situation lässt das im Moment aber nicht zu? Sprechen Sie mit uns. Wir versuchen eine Lösung zu finden.

Mail: feuchter@vhs-sb.de oder Tel. 06222 9296-20

leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben sowie Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, eine rutschfeste Unterlage / Matte oder dicke Decke und ein großes Handtuch.

Leitung: *Monika Pöter*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 12 Vormittage donnerstags, 9:30 - 10:30 Uhr, ab 19. September  
Gebühr: 45,00 Euro

#### L61800

### Rückenfit für Frauen und Männer (Wirbelsäulentraining)

Dieser Kurs eignet sich für alle, die z. B. nach einer längeren Sportpause wieder den behutsamen Einstieg planen. Inhalt dieses Kurses sind Aufwärmübungen, Ganzkörper-Stretching, funktionsgymnastische Übungen für den Rücken und die Schultern, Kräftigung für Bauch, Brust, Arme und Beine und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Sportschuhe und bequeme Sportbekleidung.

Leitung: *Stefan Schmitt*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 12 Abende dienstags, 18:45 - 19:45 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 54,50 Euro

### Starker Rücken – Starke Haltung (Training für Frauen und Männer)

Stärken Sie Ihren Rücken, damit er leistungsfähiger wird und Sie durch den Alltag trägt. Der Kurs ist geeignet für alle, die einen Ausgleich für einseitige oder fehlende Bewegung suchen. Abwechslungsreiche und vielseitige Übungsformen verbessern Kraft sowie Beweglichkeit der Rumpfmuskulatur und wirken muskulären Dysbalancen entgegen. Verschiedene Kleingeräte kommen zum Einsatz, Stütz- und Koordinationsübungen stärken den gesamten Körper und stabilisieren dadurch Ihre Haltung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Turnschuhe, bequeme Kleidung.

#### L61118

Leitung: *Susanne Kaiser-Zubrod*

**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141/Ecke Wingertstr., 14 Abende montags, 17:45 - 18:45 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 52,50 Euro

#### L61128

Leitung: *Susanne Kaiser-Zubrod*

**Sandhausen**, Altes Feuerwehrhaus, OG, Hauptstr. 141/Ecke Wingertstr., 14 Abende montags, 18:50 - 19:50 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 52,50 Euro

### Wirbelsäulen-, Bauch- und Beckenbodengymnastik (für Frauen ab 55)

Diese Gymnastik dient der besseren Haltung, der Beweglichkeit von Wirbelsäule und großen Gelenken und zur Stärkung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kirschkernsäckchen, Theraband und rutschfeste Schuhe oder Socken.



#### L62200

### Wirbelsäulen-, Bauch- und Beckenbodengymnastik

Leitung: *Karen Ostholthoff*

**Wiesloch**, Gerbersruhschule, Gymnastikhalle, Gerbersruhstr. 18, 13 Abende mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr, ab 9. Oktober  
Gebühr: 49,00 Euro

#### L62210

### Wirbelsäulen-, Bauch- und Beckenbodengymnastik

Leitung: *Karen Ostholthoff*

**Wiesloch**, Gerbersruhschule, Gymnastikhalle, Gerbersruhstr. 18, 13 Abende mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr, ab 9. Oktober  
Gebühr: 49,00 Euro

#### L62220

### Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie erfahren, wie Sie Ihre Wirbelsäule im Alltag gut entlasten können.

Bitte mitbringen: ein großes Handtuch und ein kleines Kissen.

Leitung: *Karen Ostholthoff*

**Wiesloch**, Gerbersruhschule, Gymnastikhalle, Gerbersruhstr. 18, 13 Abende mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 9. Oktober  
Gebühr: 49,00 Euro

### Wirbelsäulengymnastik (für Frauen ab 55)

Das Übungsprogramm dient der Lockerung und Dehnung der Wirbelsäule. Die körperliche Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit wird gesteigert.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe, Decke oder Matte.

#### L64354

Leitung: *Karen Ostholthoff*

**Malsch**, Reblandhalle, Gymnastikraum UG, Unterer Jagdweg 13, 15 Vormittage dienstags, 8:30 - 9:30 Uhr, ab 8. Oktober  
Gebühr: 56,00 Euro

#### L64364

Leitung: *Karen Ostholthoff*

**Malsch**, Reblandhalle, Gymnastikraum UG, Unterer Jagdweg 13, 15 Vormittage dienstags, 9:30 - 10:30 Uhr, ab 8. Oktober  
Gebühr: 56,00 Euro

### Wirbelsäulen- und Venengymnastik für Frauen

Bitte mitbringen: eine Iso- oder Yogamatte.

#### L65355

Leitung: *Margit Berger*

**Mühlhausen**, OT Rettigheim, Schulturnhalle, UG, Gartenstr. 26, 15 Vormittage montags, 8:30 - 9:30 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 56,00 Euro

#### L65365

Leitung: *Margit Berger*

**Mühlhausen**, OT Rettigheim, Schulturnhalle, UG, Gartenstr. 26, 15 Vormittage montags, 9:30 - 10:30 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 56,00 Euro

### Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Bitte mitbringen: Iso-Matte, kleines Kissen und ein Handtuch.

#### L65655

Leitung: *Inge Nikolajewski*

**Mühlhausen**, OT Rettigheim, Schulturnhalle, UG, Gartenstr. 26, 15 Abende dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr, ab 1. Oktober  
Gebühr: 56,00 Euro

**L65665**

Leitung: Inge Nikolajewski  
**Mühlhausen**, OT Rettigheim, Schulturnhalle,  
 UG, Gartenstr. 26, 15 Abende  
 dienstags, 17:30 - 18:30 Uhr, ab 1. Oktober  
 Gebühr: 56,00 Euro

**Wirbelsäulengymnastik**

Mit Hilfe einer gezielten Gymnastik soll eine weitgehend korrekte Körperhaltung entwickelt werden. Die gymnastischen Übungen dienen der Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Wirbelsäule. Dieser Kurs kann und will jedoch keine vom Arzt verordnete Therapie ersetzen! Bitte mitbringen: Iso- oder Gymnastikmatte, feste Hallensportschuhe.

**L66756**

Leitung: Annette Schreiber  
**Nußloch**, Olympiahalle Gymnastikraum,  
 Kurpfalzstr. 75, 14 Abende  
 montags, 17:55 - 18:55 Uhr, ab 23. September  
 Gebühr: 52,50 Euro

**L67667**

Leitung: Ursula Schikora  
**Rauenberg**, Große Mannaberghalle, Vereinsraum,  
 Dambach-la-Ville-Str., 12 Abende  
 donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 45,00 Euro

**L67677**

Leitung: Ursula Schikora  
**Rauenberg**, Große Mannaberghalle, Vereinsraum,  
 Dambach-la-Ville-Str., 12 Abende  
 donnerstags, 20:00 - 21:00 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 45,00 Euro

**Wirbelsäulengymnastik mit Rückenschule**

Bitte mitbringen: Matte und ein kleines Kissen

**L69609**

Leitung: Waltraud Messerschmidt  
**St. Leon-Rot**, OT St. Leon, Mönchsbergschule,  
 Verwaltungsgebäude, Aula, Schulstr. 5,  
 15 Abende  
 dienstags, 17:50 - 18:50 Uhr, ab 24. September  
 Gebühr: 56,00 Euro

**L69619**

Leitung: Waltraud Messerschmidt  
**St. Leon-Rot**, OT St. Leon, Mönchsbergschule,  
 Verwaltungsgebäude, Aula, Schulstr. 5,  
 15 Abende  
 dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr, ab 24. September  
 Gebühr: 56,00 Euro

**L69649**

**Wirbelsäulengymnastik mit Venen-Gymnastik**

Nach einer konditionsfördernden Erwärmung mit Musik folgen wirbelsäulenstabilisierende Kräftigungs- und Dehnübungen mit und ohne Geräten. Außerdem werden Inhalte der Rückenschule vermittelt. Das Venentraining beinhaltet Atemübungen, Fuß- und Beingymnastik. Den

Abschluss bilden Übungen aus verschiedenen Entspannungsmethoden.  
 Bitte mitbringen: Matte und ein kleines Kissen.  
 Leitung: Waltraud Messerschmidt  
**St. Leon-Rot**, OT St. Leon, Mönchsbergschule,  
 Verwaltungsgebäude, Aula, Schulstr. 5,  
 15 Abende  
 dienstags, 18:55 - 19:55 Uhr, ab 24. September  
 Gebühr: 56,00 Euro

Nachfolgende Rückenfit-Kurse sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) gelistet.



**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. Gelenk- und rückerhaltende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags vor. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Damit wird Ihre Gesundheit gestärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.  
 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder größeres Handtuch, Socken und bequeme Kleidung.

**Walldorf**

**M61711**  
 Leitung: Gisela Kurock  
**Walldorf**, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4,  
 12 Abende  
 montags, 18:00 - 19:00 Uhr, ab 23. September  
 Gebühr: 48,00 Euro

**M61731**  
 Leitung: Irmis Schleich  
**Walldorf**, Kath. Pfarrsaal, UG, Hauptstr. 24, 12 Abende  
 montags, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 48,00 Euro

**M61761**  
 Leitung: Irmis Schleich  
**Walldorf**, Kath. Pfarrsaal, UG, Hauptstr. 24, 12 Abende  
 donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 48,00 Euro

**M61821**  
 Leitung: Karen Sauder-Schmidt  
**Walldorf**, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4,  
 12 Vormittage  
 dienstags, 9:30 - 10:30 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 48,00 Euro

**M61831**  
 Leitung: Karen Sauder-Schmidt  
**Walldorf**, Ev. Gemeindehaus, Saal, Schulstr. 4,  
 12 Vormittage  
 dienstags, 10:30 - 11:30 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 48,00 Euro

**Dielheim**

**M63613**  
 Leitung: Claudia Wagner  
**Dielheim**, Leimbachhalle, Vereinsraum,  
 Pestalozzistr. 13, 12 Vormittage  
 montags, 11:00 - 12:00 Uhr, ab 23. September  
 Gebühr: 48,00 Euro

**M63623**  
 Leitung: Claudia Wagner  
**Dielheim**, Leimbachhalle, Vereinsraum,  
 Pestalozzistr. 13, 12 Abende  
 mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr,  
 ab 25. September  
 Gebühr: 48,00 Euro

**Mühlhausen**

**M65685**  
 Leitung: Ulrike Merx  
**Mühlhausen**, Regenbogenkindergarten,  
 Turnraum, Zwernigstr. 2a, 12 Abende  
 montags, 18:30 - 19:30 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 48,00 Euro

**Nußloch**

**M61606**  
 Leitung: Gisela Kurock  
**Nußloch**, Olympiahalle Judoraum, Kurpfalzstr.,  
 12 Abende  
 mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr,  
 ab 25. September  
 Gebühr: 48,00 Euro

**M61846**  
 Leitung: Karen Sauder-Schmidt  
**Nußloch**, Olympiahalle Gymnastikraum,  
 Kurpfalzstr. 75, 12 Vormittage  
 mittwochs, 9:00 - 10:00 Uhr, ab 18. September  
 Gebühr: 48,00 Euro

**M61856**  
 Leitung: Karen Sauder-Schmidt  
**Nußloch**, Olympiahalle Gymnastikraum,  
 Kurpfalzstr. 75, 12 Vormittage  
 mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 48,00 Euro

**Sie suchen ein Geschenk?**

**Verschenken Sie doch einen vhs-Gutschein.**

**Rauenberg-Malschenberg****M67697**

Leitung: Claudia Wagner  
**Rauenberg**, Große Mannaberghalle, Vereinsraum, Dambach-la-Ville-Str., 12 Vormittage donnerstags, 9:15 - 10:15 Uhr, ab 10. Oktober  
 Gebühr: 48,00 Euro

**M67707**

Leitung: Astrid Raatz  
**Rauenberg**, OT Malschenberg, Brunnenberghalle, Am Brunnenberg 3, 12 Vormittage mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr, ab 18. September  
 Gebühr: 48,00 Euro

Nachfolgende Rückhalt-Kurse sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) gelistet.

**Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule****ZPP**

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückergerechte 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.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückergerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder größeres Handtuch, Socken und bequeme Kleidung.

**M69669**

Leitung: Erika Kastner  
**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7, Raum O 6, 12 Abende mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr, ab 18. September  
 Gebühr: 48,00 Euro

**M69679**

Leitung: Erika Kastner  
**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7, Raum O 6, 12 Abende mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr, ab 18. September  
 Gebühr: 48,00 Euro

**Aqua-Fitness/Aqua-Jogging****Aqua-Fitness**

Aqua-Fitness ist ein effizientes und gelenkschonendes Training im flachen und tiefen Wasser. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination in optimaler Weise trainiert. Training im Wasser ist ein Kalorienkiller, es fördert die Durchblutung, hilft bei Stressabbau und unterstützt einen gesunden Schlaf.

Die Kursgebühren richten sich nach Örtlichkeit, Teilnehmerzahl und Unterrichtseinheiten und können daher variieren!

**Aquakurse im Hallenbad Schatthausen****Rücken-Aqua-Fit**

Gymnastik im Wasser ist besonders bei Wirbelsäulen- oder anderen Gelenkbeschwerden sowie vor und nach orthopädischen Operationen eine schonende Art, sich fit und beweglich zu halten. Sie ist auch besonders geeignet, um Venenleiden vorzubeugen.

Die Belastung für Wirbelsäule und Gelenke ist durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers äußerst gering. Bewegungen, die im Trockenen nur mit Schmerzen oder gar nicht ausgeführt werden können, werden ermöglicht. Ziel der Wassergymnastik ist es, die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen sowie die Venen zu entstauen und Freude an der Bewegung zu vermitteln. Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet!

**L72202**

Leitung: Monika Pöter  
**Wiesloch**, OT Schatthausen, Hallenbad, Birkenweg 17 (Ortseingang rechts), 12 Nachmittage donnerstags, 15:30 - 16:15 Uhr, ab 19. September  
 Gebühr: 57,50 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

**L72212**

Leitung: Monika Pöter  
**Wiesloch**, OT Schatthausen, Hallenbad, Birkenweg 17 (Ortseingang rechts), 12 Nachmittage donnerstags, 16:15 - 17:00 Uhr, ab 19. September  
 Gebühr: 57,50 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

**L72232****Aqua-Fitness für XXL (nur für Frauen)**

Teilnehmerinnen ab Kleidergröße XXL tun sich oft schwer in einer herkömmlichen Gymnastikstunde. Aqua-Fitnessgymnastik ist gerade für diese Frauen eine schonende Art, sich fit und beweglich zu halten. Das Wasser verringert die Schwerkraft, es lassen sich viele Übungen vor allem im Stehen müheloser vollziehen. Dieses Training ist gelenkschonend und verbessert die Durchblutung, beschleunigt den Stoffwechsel und hat eine ideale Wirkung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Der Kurs ersetzt keine ärztliche, therapeutische oder krankengymnastische Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden sollten Sie vor Kursbeginn Ihren Arzt befragen.

Leitung: Monika Pöter  
**Wiesloch**, OT Schatthausen, Hallenbad, Birkenweg 17 (Ortseingang rechts), 12 Nachmittage dienstags, 17:15 - 18:00 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 57,50 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

**Aquakurse im Lehrschwimmbekken Baiertal****Aqua-Fitness (nur für Frauen)**

Zielgruppe: Frauen jeden Alters, die mit Spaß im Wasser fit werden wollen.

Sie lernen verschiedene Fitnessformen im Wasser kennen. Aerobic-elemente wechseln mit Aqua-Jogging, Muskelkräftigung, Gymnastik, Spielen und Entspannungsteilen ab. Das kombinierte Training im Wasser steigert sowohl das

physische als auch das psychische Wohlbefinden. (Keine Nichtschwimmer - Schwimmsicherheit ist erforderlich!).

**L72362**

Leitung: Brigitte Eppinger  
**Wiesloch**, OT Baiertal, Pestalozzischule, Lehrschwimmbecken, Schulstr. 1, 11 Abende donnerstags, 18:00 - 18:45 Uhr, ab 19. September  
 Gebühr: 53,00 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

**L72372**

Leitung: Brigitte Eppinger  
**Wiesloch**, OT Baiertal, Pestalozzischule, Lehrschwimmbecken, Schulstr. 1, 11 Abende donnerstags, 18:45 - 19:30 Uhr, ab 19. September  
 Gebühr: 53,00 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

**Aquakurse im Lehrschwimmbecken Dielheim**

**Aqua-Fitness für Einsteiger und Wiedereinsteiger**

Sie lernen verschiedene Fitnessformen im Wasser kennen. Aerobicelemente wechseln mit Aqua-Jogging, Muskelkräftigung, Gymnastik, Spielen und Entspannungsteilen ab. Das kombinierte Training im Wasser steigert sowohl das physische als auch das psychische Wohlbefinden.

**L73373**

**Aqua-Fitness für Einsteiger und Wiedereinsteiger**

Leitung: Monika Pöter  
**Dielheim**, Leimbachtalschule, Lehrschwimmbecken, Pestalozzistraße 30, 10 Abende freitags, 18:45 - 19:30 Uhr, ab 20. September  
 Gebühr: 50,00 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

**L73383**

**Aqua-Fitness für Frauen**

Leitung: Monika Pöter  
**Dielheim**, Leimbachtalschule, Lehrschwimmbecken, Pestalozzistraße 30, 10 Abende freitags, 19:30 - 20:15 Uhr, ab 20. September  
 Gebühr: 50,00 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

Nachfolgende Aqua-Gymnastik-Kurse sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) gelistet.

**Aqua-Gymnastik**



Mit Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung im Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden. Kleine Spiele, Partner/-innen-Übungen, Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien-)Alltag erweitert.

**M73303**

Leitung: Marion Schmidt  
**Dielheim**, Leimbachtalschule, Lehrschwimmbecken, Pestalozzistraße 30, 8 Nachmittage montags, 16:30 - 17:30 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 53,50 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

**M73313**

Leitung: Marion Schmidt  
**Dielheim**, Leimbachtalschule, Lehrschwimmbecken, Pestalozzistraße 30, 8 Nachmittage montags, 17:30 - 18:30 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 53,50 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

**M73323**

Leitung: Marion Schmidt  
**Dielheim**, Leimbachtalschule, Lehrschwimmbecken, Pestalozzistraße 30, 8 Abende montags, 18:30 - 19:30 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 53,50 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

**Aquakurse im Hallenbad in Nußloch**

**Aqua-Fitness für Frauen und Männer**

Sie lernen verschiedene Fitnessformen im Wasser kennen. Aerobicelemente wechseln mit Aqua-Jogging, Muskelkräftigung, Gymnastik, Spielen und Entspannungsteilen ab. Das kombinierte Training im Wasser steigert sowohl das physische als auch das psychische Wohlbefinden.

(Keine Nichtschwimmer - Schwimmsicherheit ist erforderlich!)

Bitte mitbringen: etwas zum Trinken (keine Glasflasche!).

**L73636**

Leitung: Eva-Elisabeth Kossmann-Schulz  
**Nußloch**, Hallenbad/Festhalle, Schillerstr. 1, 12 Nachmittage dienstags, 15:00 - 16:00 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 64,00 Euro

**L73646**

Leitung: Eva-Elisabeth Kossmann-Schulz  
**Nußloch**, Hallenbad/Festhalle, Schillerstr. 1, 12 Nachmittage dienstags, 16:00 - 17:00 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 64,00 Euro

**Alle AQUA-Fitnesskurse der vhs auf einen Blick!**

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   | Samstag   |
|--|--|---|--|---|---|
| <b>Aqua-Gymnastik (Di)</b><br>16:30-17:30; M73303/<br>ZPP                              | <b>Aqua-Fitness (Nu)</b><br>15:00-16:00 L73636<br>16:00-17:00 L73646 | <b>Aqua-Jogging (St.)</b><br>12:45-13:45 A36509<br>13:45-14:35 A36519<br>14:45-15:45 A36529 | <b>Rücken-Aqua Fit (Sc)</b><br>15:30-16:15 L72202<br>16:15-17:00 L72212          |   | <b>Aqua-Jogging (St.)</b><br>10:00-11:00 L73949<br>11:00-12:00 L73959 |
| <b>Aqua-Gymnastik (Di)</b><br>17:30-18:30 M73313/<br>ZPP<br>18:30-19:30 M73323/<br>ZPP | <b>Aqua-Fitness für Frauen XXL (Sc)</b><br>17:15-18:00 L72232        |   | <b>Aqua-Fitness für Frauen (Bai)</b><br>18:00-18:45 L72362<br>18:45-19:30 L72372 | <b>Aqua-Fitness (Di)</b><br>18:45-19:30 L73373<br><br><b>Aqua-Fitness für Frauen (Di)</b><br>19:30-20:15 L73383 |   |
|  | <b>Aqua-Fitness (Nu)</b><br>21:00-22:00 L73666                       | <b>Aqua-Jogging (St.)</b><br>20:00-21:00 L73929<br>21:00-22:00 L73939                       | <b>Aqua-Fitness (Nu)</b><br>20:30-21:30 L7 3806                                  |   |   |

**Örtlichkeiten:** Baiertal (Bai) Dielheim (Di) Nußloch (Nu) Schatthausen (Sc) St. Leon-Rot (St)

**L73666**

Leitung: Brigitte Eppinger  
**Nußloch**, Hallenbad/Festhalle, Schillerstr. 1,  
 12 Abende  
 dienstags, 21:00 - 22:00 Uhr, ab 17. September  
 Gebühr: 64,00 Euro

**L73806**

Leitung: Eva-Elisabeth Kossmann-Schulz  
**Nußloch**, Hallenbad/Festhalle, Schillerstr. 1,  
 12 Abende  
 donnerstags, 20:30 - 21:30 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 64,00 Euro

### Aquakurse im Hallenbad „Badespass“ in St. Leon-Rot

#### Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Tiefwasser, wobei ein spezieller Gürtel für Auftrieb sorgt. Durch das Training gegen den Wasserwiderstand werden Herz und Kreislauf sowie die gesamte Muskulatur gekräftigt und die Fettverbrennung angeregt. Die Gelenke und die Wirbelsäule werden dabei geschont, da sie durch den Auftrieb des Wassers nur mit etwa einem Zehntel des Körpergewichts belastet werden.

**L73929**

Leitung: Carina Eppinger  
**St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“,  
 Dietmar-Hopp-Str. 2, 12 Abende  
 mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 90,00 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

**L73939**

Leitung: Carina Eppinger  
**St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“,  
 Dietmar-Hopp-Str. 2, 12 Abende  
 mittwochs, 21:00 - 22:00 Uhr,  
 ab 18. September  
 Gebühr: 90,00 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

**L73949**

Leitung: Nicole Reifel  
**St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“,  
 Dietmar-Hopp-Str. 2, 10 Vormittage  
 samstags, 10:00 - 11:00 Uhr, ab 28. September  
 Gebühr: 75,00 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

**L73959**

Leitung: Nicole Reifel  
**St. Leon-Rot**, Hallenbad „Badespass“,  
 Dietmar-Hopp-Str. 2, 10 Vormittage  
 samstags, 11:00 - 12:00 Uhr, ab 28. September  
 Gebühr: 75,00 Euro  
 (inklusive Miete für das Schwimmbad)

### Vorträge zu Gesundheitsthemen

**In Kooperation mit der Kontaktgruppe für MS Wiesloch, der AMSEL-Regionalstelle Nordbaden und der Volksbank Kraichgau**

**L80100**

#### Aktuelle Entwicklungen zur medikamentösen Therapie der MS



Die medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten für Patienten mit Multipler Sklerose (MS) unterliegen einem tiefgreifenden Wandel. Bei Patienten mit schubförmigem Verlauf ist die vollständige Unterdrückung der Krankheitsaktivität heute ein erklärtes Therapieziel, das immer häufiger erreicht werden kann. Aber auch bei Patienten mit chronischem Verlauf erweitert sich mittlerweile das Spektrum der Therapieoptionen.

Der Vortrag richtet sich an MS-Patienten und deren Angehörige. Er vergleicht die Vorteile und Nachteile der neuen und älteren medikamentösen Therapien. Die Möglichkeit zum Austausch besteht während des Vortrags sowie im Anschluss daran.

Referent: Dr. med. Alexander Schwarz,  
 niedergelassener Neurologe in Wiesloch  
**Wiesloch**, Veranstaltungszentrum der  
 Volksbank, Hauptstr. 139  
 Donnerstag, 31. Januar, 19:00 - 21:30 Uhr  
 Entgelt frei!

**Anmeldung bitte bis 23. Januar 2020 an**  
 Carola Brucherseifer, Tel. 0711-697860 oder  
 carola.brucherseifer@amsel.de

**L80121**

#### Vortrag: Der heilsame Weg zur Gesundheit

Ute Roy, die Autorin des Buches „Russisch Roulette“ wurde vor über 15 Jahren selbst konfrontiert mit der Diagnose „Brustkrebs“.

In ihrem Vortrag schildert sie, wie sie ihren eigenen, für sie stimmigen Weg zur Gesundheit gewählt hat und zeigt auf, wie man sich aus dem Diagnose-Schock befreien kann.

Ein wichtiger Aspekt ist für sie das „Selbstbestimmte Entscheiden“. Ihr ist es gelungen diese Erkrankung sogar als Chance zu sehen, und das wünscht Ute Roy allen Betroffenen von Herzen.

Leitung: Ute Roy  
**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG,  
 Hauptstr. 19  
 Dienstag, 12. November, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 5,00 Euro

#### Vortrag: Burnout

Burnout kann jeden von uns treffen. Was ist eigentlich Burnout? Wie kommt es dazu? Wie sind die ersten Anzeichen und wie kann man sich davor schützen?

Auf die Beantwortung dieser Fragen fokussiert dieser Vortrag.

**L80280**

Leitung: Jürgen Volk  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG,  
 Ringstr. 1  
 Freitag, 15. November, 18:00 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: 15,50 Euro

**L80290**

Leitung: Jürgen Volk  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG,  
 Ringstr. 1  
 Dienstag, 17. Dezember, 18:00 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: 15,50 Euro

Vielleicht interessiert Sie auch:  
 Nr. A21800  
 Kraftquellen nutzen – Seminar für  
 Angehörige von pflegebedürftigen  
 Personen und demenzkranken Menschen  
 Siehe Seite 12

**L80363**

#### Vortrag: Der Darm als Schlüssel zur Gesundheit?

Nur ein intakter Darm kann Nährstoffe richtig aufnehmen und dafür sorgen, dass letztendlich alle Körperzellen die Stoffe bekommen, die sie benötigen. Die Darmflora spielt dabei eine ganz wichtige Rolle. Aufgrund von Ernährungsfehlern und anderen Einflüssen ist sie häufig beeinträchtigt. Im Darm befindet sich aber auch reichlich lymphatisches Gewebe, das bei Abwehrvorgängen und bei Allergien eine zentrale Rolle spielt.

Zu Beginn wird auf neuere Erkenntnisse aus der Mikrobiomforschung eingegangen. Abschließend erhalten Sie einige praktische Hinweise zur Darmpflege.

Leitung: Nicole Lurz  
**Dielheim**, Leimbachtalschule, Pestalozzistr. 11  
 Freitag, 18. Oktober, 19:00 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 9,50 Euro Anmeldung erforderlich

**L80373**

#### Vortrag: Die Darm-Hirn-Kommunikation

Für eine optimale Kommunikation zwischen Darm und Gehirn ist eine mentale und körperliche Gesundheit die Grundvoraussetzung. Nur die ganzheitliche Betrachtung und Behandlung stoppt innere Stressabläufe und stellt unsere Gesundheit auf allen Ebenen her.

Vortragsthema:  
 1. Krankheits-/Gesundheitsentstehung  
 2. Aufgaben Darm

3. Stressfaktoren und Stresshormone  
 (Nebenniere: Adrenalin & Cortisol)  
 4. Stressschutzreflexe  
 5. Praktische Testungen  
 (FLR + Moro, Nahrungsunverträglichkeiten)

Nach dem Vortrag können Sie mit Hilfe eines Fragebogens den Status Ihrer Stressreflexe und Ihrer Darmgesundheit klären.

Leitung: Nicole Lurz, Birgit Knepper  
**Dielheim**, Leimbachtalschule, Pestalozzistr. 11  
 Freitag, 8. November, 19:00 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 10,50 Euro Anmeldung erforderlich



L80383

### Vortrag: Migräne & Kopfschmerz – Gewitter im Kopf

Migräne gilt als die häufigste neurologische Erkrankung, allein in Deutschland gibt es schätzungsweise 10 Millionen Betroffene.

Migräne verläuft bei den Menschen sehr individuell. So sind Dauer, Symptome, Intensität und vor allem die Auslöser sehr unterschiedlich. Es gibt nicht, 'das eine Wundermittel' oder 'die Therapiemethode', die immer hilft. Sondern es ist notwendig, die Migräne als multifaktorielles Geschehen zu begreifen und die Komponenten zu finden, die für den jeweiligen Fall wichtig sind. Auf diese Punkte wird an diesem Abend eingegangen und kurz aufgezeigt, welche Ursachen möglich sind und welche Therapieoptionen in Erwägung gezogen werden könnten.

Leitung: Nicole Lurz

**Dielheim**, Leimbachtalschule, Pestalozzistr. 11  
Freitag, 22. November, 19:00 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 9,50 Euro Anmeldung erforderlich

L80397

### Vortrag: Leichter leben mit der richtigen Ernährung

Wie ernähre ich mich richtig? Auf was muss ich beim Essen achten? Was ist mein optimales Körpergewicht? Warum helfen Diäten nur sehr selten beim Abnehmen?

Der Vortrag soll aufzeigen, wie man sich der individuell richtigen Ernährung annähert und wie kleine Essenspausen große Auswirkung auf die Gesundheit und das richtige Körpergewicht haben.

Leitung: Jürgen Amler

**Rauenberg**, Römergarten Residenz, Haus Melchior, 3. OG, Therapieraum, B-Seite, Schönbornstr. 26  
Dienstag, 8. Oktober, 19:30 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 9,50 Euro Anmeldung erforderlich

L80398

### Vortrag: Gesunde Ernährung im Alltag – Ich habe doch keine Zeit?!

Häufig besteht unser Alltag von morgens bis abends aus zahlreichen Aufgaben, die es zu erledigen gilt. Die übrigbleibende freie Zeit wird da sehr kostbar und die Ermüdung ist oftmals groß. Schnell wird Essen zur Nebensache, für die man nicht auch noch Aufwand betreiben möchte. Praktisch, dass das Angebot von Fertiggerichten immer mehr zunimmt ...

Doch wie steht es um die gesunde Ernährung? Wenn wir unseren Körper im richtigen Maße mit allen benötigten Nährstoffen versorgen, erhöhen wir nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern fühlen uns auch rundum wohler. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich mit wenig Zeitaufwand ausgewogen ernähren können. Hilfreiches Hintergrundwissen zur Lebensmittelauswahl und praktische Tipps zur Umsetzbarkeit sind die Starthilfe für einen gesünderen und leistungsfähigeren Alltag.

Die Referentin ist Ernährungswissenschaftlerin (Master Sc.)

Leitung: Julia Hildenbrand

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5  
Dienstag, 21. Januar, 19:15 - 20:45 Uhr  
Gebühr: 7,50 Euro Anmeldung erforderlich

L80917

### Vortrag: Rauh Nächte

Rauh Nächte, das sind die Tage zwischen Weihnachten und Dreikönig. Es ist die Zeit außerhalb des normalen Kalenders. Es ist die Zeit „zwischen den Jahren“. Sie wird in verschiedenen Kulturen unterschiedlich begangen. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Geschichte und Riten der Rauh Nächte. Eine Gemeinsamkeit ist das Räuchern mit Harzen und Kräutern zu dieser Zeit. Weihrauch, Myrrhe, Wachholder, Santo Paulo Holz und viele andere Räucherkräuter werden im Vortrag vorgestellt, auch in Bezug zu ihrer Kultur.

Leitung: Jürgen Amler

**Rauenberg**, Römergarten Residenz, Haus Melchior, 3. OG, Therapieraum, B-Seite, Schönbornstr. 26

Dienstag, 10. Dezember, 19:30 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 9,50 Euro Anmeldung erforderlich

L81706

### Vortrag: Atem – Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden

Unser Atem begleitet uns durch das ganze Leben. Er ist maßgeblich an unserer Gesundheit und unserem Befinden beteiligt, da er mit allen Systemen unseres Körpers verbunden ist. Können Sie (wieder) frei und natürlich atmen, so können Sie gesünder, beweglicher und fröhlicher werden. In diesem Vortrag lernen Sie die Atemtherapie nach Middendorf kennen. Sie erfahren, was diese Atemtherapie eigentlich bedeutet, wofür sie gut ist und was sie bewirken kann, wo ihre Grenzen liegen, ob sie für Sie geeignet ist und vieles andere mehr. Sie können selbst die ersten Übungen ausführen und deren Wirkung erspüren. Fragen werden sehr gerne beantwortet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

Leitung: Ute Schleich

**Nußloch**, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimer Str. 27, Seiteneingang!

Mittwoch, 6. November, 19:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 7,50 Euro Anmeldung erforderlich

L81806

### Vortrag: Homöopathie – eine Alternative bei Infekten

Gerade bei leichten akuten Erkrankungen und kleinen Unfällen bietet die Homöopathie mit ihren ungiftig hergestellten und nebenwirkungsfreien Arzneien eine gute Möglichkeit, um schnell selbst zu helfen. Wir besprechen, welche Mittel und Potenzen für die Selbstbehandlung geeignet sind und schnell Linderung verschaffen.

Leitung: Rosemarie Scholz

**Nußloch**, Dachgeschoss Gemeindebücherei, Sinsheimer Str. 27, Seiteneingang!

Mittwoch, 15. Januar, 19:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 7,50 Euro Anmeldung erforderlich

### In Kooperation mit der Gemeindebücherei Nußloch:

L81816

### Vortrag: Aromatherapie – Heilen mit ätherischen Ölen

Die Seele der Pflanzen sind ihre Aromastoffe. Dort finden sich in der konzentriertesten Form alle Informationen der jeweiligen Pflanze wieder. Unser Gehirn hat die Möglichkeit, die Düfte über den Geruchssinn wahrzunehmen und zu differenzieren. Seit Jahrtausenden hat es dies trainiert und ist erstaunlich gut geübt darin. In Frankreich hat der Arzt Dr. Jean Vallnet Mitte des letzten Jahrhunderts die Aromatherapie in die Medizin gebracht.

Wie die verschiedenen Düfte der ätherischen Öle wirken und wie man sie recht einfach anwenden kann, wird an diesem Abend in Theorie und Praxis vorgestellt. Lavendel, Rose, Cajeput und andere Düfte werden den Vortrag begleiten.

Leitung: Jürgen Amler

**Nußloch**, Gemeindebücherei, Sinsheimer Str. 27

Mittwoch, 27. November, 19:00 - 20:30 Uhr  
Entgelt frei! Spenden erbeten.  
Anmeldung erforderlich!

Deutsch als Fremdsprache  
Integrationskurse  
DEUFÖV-Kurse  
Englisch  
Französisch  
Italienisch  
Spanisch  
Chinesisch  
Thailändisch  
Latein  
Kroatisch  
Neugriechisch  
Niederländisch  
Persisch  
Polnisch  
Altgriechisch  
Malayalam  
Portugiesisch  
Russisch  
Ungarisch

# Sprachen



# Sprachen

In der Welt zu Hause.

## Beratung



**Deutsch als Fremdsprache**  
**Claudia Franzese**

franzese@vhs-sb.de  
Tel. 06222 9296-18



**Fremdsprachen**  
**Monika Schulz**

schulz@vhs-sb.de  
Tel. 06222 9296-21

Die Globalisierung fordert von unserer und zukünftigen Generationen immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Für uns alle sind dabei Fremdsprachen zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie 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. Deutsche Sprachkenntnisse sind für eine nachhaltige Integration unverzichtbar. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschulen. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

### Unser Kursangebot

|  |        |
|--|--------|
| Deutsch als Fremdsprache               | S. 116 |
| Allgemeine Integrationskurse           | S. 117 |
| Integrationskurse mit Alphabetisierung | S. 120 |
| Deutsch Intensiv                       | S. 121 |
| Prüfungsvorbereitung und Prüfungen     | S. 122 |
| Sonderkurse                            | S. 123 |
| Englisch                               | S. 124 |
| Französisch                            | S. 129 |
| Italienisch                            | S. 131 |
| Spanisch                               | S. 134 |
| Altgriechisch                          | S. 137 |
| Chinesisch                             | S. 137 |
| Hindi                                  | S. 137 |
| Latein                                 | S. 137 |
| Koratisch                              | S. 137 |
| Neugriechisch                          | S. 137 |
| Niederländisch                         | S. 138 |
| Japanisch                              | S. 138 |
| Koreanisch                             | S. 139 |
| Malayalam                              | S. 139 |
| Portugiesisch                          | S. 139 |
| Persisch                               | S. 139 |
| Russisch                               | S. 139 |
| Tamil                                  | S. 140 |
| Thailändisch                           | S. 140 |
| Türkisch                               | S. 140 |
| Ungarisch                              | S. 140 |

„Sprache ist der Schlüssel zur Welt“ (Wilhelm von Humboldt 1767-1835)

## Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen im Fachbereich Sprachen

|                                      |    |   |
|--------------------------------------|----|---|
| kompetente Sprachverwendung          | C2 | Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C2 Folgendes können:<br><b>Hören</b> – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen<br><b>Sprechen</b> – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen<br><b>Lesen</b> – jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen<br><b>Schreiben</b> – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken                                 |
|                                      | C1 | Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C1 Folgendes können:<br><b>Hören</b> – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen<br><b>Sprechen</b> – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken<br><b>Lesen</b> – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen<br><b>Schreiben</b> – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben                     |
| ↑<br>selbstständige Sprachverwendung | B2 | Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 Folgendes können:<br><b>Hören</b> – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird<br><b>Sprechen</b> – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten<br><b>Lesen</b> – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen<br><b>Schreiben</b> – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben |
|                                      | B1 | Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 Folgendes können:<br><b>Hören</b> – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird<br><b>Sprechen</b> – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben<br><b>Lesen</b> – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen<br><b>Schreiben</b> – persönliche Briefe schreiben                                 |
| ↑<br>elementare Sprachverwendung     | A2 | Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 Folgendes können:<br><b>Hören</b> – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen<br><b>Sprechen</b> – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen<br><b>Lesen</b> – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen<br><b>Schreiben</b> – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen  |
|                                      | A1 | Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 Folgendes können:<br><b>Hören</b> – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen<br><b>Sprechen</b> – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen<br><b>Lesen</b> – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten<br><b>Schreiben</b> – einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen   |

## Deutsch als Fremdsprache

## Sprechzeiten in Wiesloch

**Claudia Franzese**

franzese@vhs-sb.de

**Bürosprechzeiten:**

mittwochs 15:00 - 18:00 Uhr  
(offene Sprechstunde)  
Nach vorheriger Terminvereinbarung  
unter 06222/9296-0 für:  
montags 15:00 - 18:00 Uhr und  
donnerstags 9:00 - 12:00 Uhr

**Karolina Löffler**loeffler@vhs-sb.de  
Tel. 06222 9296-19**Einstufungstests:**

Mittwoch 14:30 - 16:30 Uhr

**Silke Rössler**roessler@vhs-sb.de  
Tel. 06222 9296-24

## Sprechstunde in Leimen

**Lisa Kern**kern@vhs-sb.de  
Tel. 06224 1419904**Persönliche Beratung:**

montags 9:30 - 13:30 Uhr  
Mörkeweg 1, 69181 Leimen

**Die deutsche Sprache lernen  
und im Alltag oder im Beruf  
mit den Mitmenschen kom-  
munizieren sowie eine Sensi-  
bilisierung für die kulturellen  
Gegebenheiten entwickeln  
– das ist das Ziel von  
Integration.**

**Integration zu ermöglichen  
und zu fördern ist ein zent-  
raler Bestandteil des gesell-  
schaftlichen Auftrags der  
Volkshochschulen.**

## Integrationskurse

Seit Januar 2005 gilt das Zuwanderungsgesetz.  
Hierin wird erstmalig ein Mindestrahmen staat-  
licher Integrationsangebote für Ausländer und  
Spätaussiedler gesetzlich geregelt.  
Integrationskurse setzen sich wie folgt zusam-  
men:

**Basissprachkurs**

je 100 Unterrichtseinheiten  
Modul 1  
Modul 2  
Modul 3

**Aufbausprachkurs**

je 100 Unterrichtseinheiten  
Modul 4  
Modul 5  
Modul 6

**Orientierungskurs**

100 Unterrichtseinheiten  
In diesem Kurs wird Grundwissen aus den Be-  
reichen Geschichte, Politik und Kultur vermit-  
telt. **Der Abschlusstest „Leben in Deutsch-  
land“ kann als Einbürgerungstest anerkannt  
werden.**

Der komplette Integrationskurs wird mit dem  
Test „Leben in Deutschland“ und dem Deutsch-  
test für Zuwanderer (DTZ) abgeschlossen. **Das  
erworbene Zertifikat wird bei einem Antrag  
auf Einbürgerung als Nachweis von ausrei-  
chenden Sprachkenntnissen anerkannt.**

Terminauskunft und Anmeldung auf Anfrage!

**Integrationskurse sind i. d. R. Vollzeitkurse.**

Die vhs Südliche Bergstraße e.V. bietet ständig  
Deutsch-Integrationskurse für Anfänger und  
Fortgeschrittene nach dem Zuwanderungsge-  
setz in Kooperation mit dem Bundesamt für  
Migration und Flüchtlinge (BAMF) an.

**Kostenbeitrag:**

- 3,90 Euro pro Unterrichtseinheit  
für Selbstzahler
- 1,95 Euro pro Unterrichtseinheit  
für Teilnehmer mit Berechtigungsschein
- Kostenbefreiung bei Bezug von Sozial-  
leistungen

Integrations Sprachkurse sind offen für alle In-  
teressenten. Der Einstieg ist auf jeder Stufe  
möglich. Wenn Sie bereits Deutschkenntnisse  
haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin zum  
Einstufungstest.

**Beratung in allen Fragen der Zuwanderung bekommen Sie hier:****Caritas-Verband Rhein-Neckar-Kreis:**

montags von 14:00 - 16:00 Uhr  
am Adenauerplatz 1, 69168 Wiesloch  
mittwochs von 15:00 - 17:00 Uhr in der vhs, Ringstraße 1, 69168 Wiesloch oder  
unter Tel.: 06222/8718 (Frau Schirner)

**Diakonie:** montags und freitags

von 9:00 - 12:00 Uhr in der Hauptstr. 105 (Eingang Rathausgasse 9),  
69168 Wiesloch oder unter  
Tel.: 06222/386540 (Frau Gutwein)

**Internationaler Bund:** donnerstags von mittwochs im JuZ, Hauptstr. 146,  
69168 Wiesloch oder unter 06222/3071477 (Frau Cankurt)

Zusätzliche Kurse werden ständig eingerichtet. Bitte fragen Sie uns.

**DER FACHBEREICH FREMDSPRACHEN SUCHT QUALIFIZIERTE  
Dozenten/innen für alle Fremdsprachen, besonders für  
Italienisch, Neugriechisch und Schwedisch**

Wenn Sie ein Sprachenstudium abgeschlossen haben und über eine pädagogische Qualifikation verfügen  
oder bereits in anderen Schulungseinrichtungen tätig waren, melden Sie sich bitte bei

**Monika Schulz, Tel. 06222 9296-21 oder schulz@vhs-sb.de**

**Berufsbezogene  
Deutschsprachförderung  
(DEUFÖV)**

NEU

Seit dem 01. Juli 2016 ergänzen die berufsbezogenen Deutschkurse die Sprachförderung des Bundes. Sie bauen unmittelbar auf den Integrationskurs auf und bereiten arbeitssuchende Migranten auf den Arbeitsmarkt vor bzw. optimieren die sprachliche Weiterqualifizierung im Berufsleben.

Wer kann teilnehmen?

- Sie haben einen Migrationshintergrund
- Sie müssen arbeitssuchend gemeldet sein und/oder beziehen SGB II (Hartz IV) oder SGB III (Arbeitslosengeld). Für Sie ist der Kurs kostenlos! Berechtigt werden Sie von Ihrem Jobcenter bzw. Ihrer Arbeitsagentur
- Sie befinden sich gerade in einer Ausbildung
- Sie gehen einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung nach
- Sie durchlaufen gerade das Anerkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss. Für Sie entsteht ein Kostenbeitrag von 2,07 € pro Unterrichtseinheit. Die Kursteilnahme müssen Sie bei uns beantragen.

**Hinweis:**

- Sie haben bereits einen Integrationskurs absolviert und besitzen das Sprachniveau B1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen bzw.
- Sie besitzen bereits das Sprachniveau B2 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)

**Vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch und melden Sie sich persönlich an!**  
Anfragen zum Kurs richten Sie an:  
loeffler@vhs-sb.de

**NEU Infoveranstaltung**

NEU

S00010

**Deutschtsts an der VHS:  
Start A1, DTZ, B2 Telc**

Die vhs Südliche Bergstraße bietet im Deutschbereich mehrere Prüfungsformate an. Die Veranstaltung informiert über das Programm, Prüfungsinhalte und Möglichkeiten der Vorbereitung sowie über Preise und Termine.

Leitung: *Claudia Franzese*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG, Ringstr. 1, 1 Abend

Donnerstag, 10. Oktober, 18:00 - 19:30 Uhr  
Entgelt frei! (Um Anmeldung wird gebeten)

**Allgemeine Integrationskurs**

S00411

**A1.1: Integrationskurs 162 Modul 1  
(Vormittagskurs)**

Leitung: *Emily Georgiou-Bozbay*

**Waldorf**, ASTORIA-Halle, Eingang Süd, Orchesterraum 1.15, Schwetzingen Str. 91

dienstags, mittwochs, donnerstags und freitags, 08:30-12:30 Uhr, ab 18. Februar  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

S00610

**A1.1: Integrationskurs 159 Modul 1  
(Vormittagskurs)**

Leitung: *Hristina Wagner*

**Wiesloch**, Frauenweiler, Ev. Gemeindehaus, Alte Bruchsaler Str. 34

montags, dienstags, donnerstags und freitags, 8:30 - 12:30 Uhr, ab 09. Januar  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

S00620

**A1.2: Integrationskurs 159 Modul 2  
(Vormittagskurs)**

Leitung: *Hristina Wagner*

**Wiesloch**, Frauenweiler, Ev. Gemeindehaus, Alte Bruchsaler Str. 34

montags, dienstags, donnerstags und freitags, 8:30 - 12:30 Uhr, ab 13. Februar  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

S00712

**A1.1: Integrationskurs 158 Modul 1  
(Vormittagskurs)**

Leitung: *Helga Wabnitz*

**Leimen**, Bürgerhaus, Europasaal, Nußlocher Str. 14

montags, dienstags, donnerstags und freitags, 8:30 - 12:30 Uhr, ab 09. Januar  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

S00722

**A1.2: Integrationskurs 158 Modul 2  
(Vormittagskurs)**

Leitung: *Helga Wabnitz*

**Leimen**, Bürgerhaus, Europasaal, Nußlocher Str. 14

montags, dienstags, donnerstags und freitags, 8:30 - 12:30 Uhr, ab 13. Februar  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

S00810

**A1.1: Integrationskurs 156 Modul 1  
Teilzeit Abend**

Leitung: *Angelika Schünke, Nikola Döringer*

**Wiesloch**, Realschule, Raum 309, Gerbersruhstr. 70

dienstags, mittwochs und donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr, ab 15. Oktober  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

S00820

**A1.2: Integrationskurs 156 Modul 2  
Teilzeit Abend**

Leitung: *Angelika Schünke, Nikola Döringer*

**Wiesloch**, Realschule, Raum 309, Gerbersruhstr. 70

dienstags, mittwochs und donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr, ab 21. Januar  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

S01012

**A1.1: Integrationskurs 155 Modul 1  
(Vormittagskurs)**

Leitung: *Luca Bongiovanni,*

*Viktoria Beerle-Hassan*

**Leimen**, Bürgerhaus, Tinqueuxsaal, Nußlocher Str. 14

montags, dienstags, mittwochs und freitags, 8:30 - 12:30 Uhr, ab 11. September  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

S01022

**A1.2: Integrationskurs 155 Modul 2  
(Vormittagskurs)**

Leitung: *Luca Bongiovanni,*

*Viktoria Beerle-Hassan*

**Leimen**, Bürgerhaus, Tinqueuxsaal, Nußlocher Str. 14

montags, dienstags, mittwochs und freitags, 08:30-12:30 Uhr, ab 18. Oktober  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**Sie suchen ein Geschenk?**

**Verschenken Sie  
doch einen  
vhs-Gutschein.**



**S01032****A2.1: Integrationskurs 155 Modul 3 (Vormittagskurs)**

Leitung: Luca Bongiovanni,  
Viktoria Beerle-Hassan

**Leimen**, Bürgerhaus, Tinqueuxsaal,  
Nußlocher Str. 14

montags, dienstags, mittwochs und freitags,  
08:30-12:30 Uhr, ab 29. November  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01042****A2.2: Integrationskurs 155 Modul 4 (Vormittagskurs)**

Leitung: Luca Bongiovanni,  
Viktoria Beerle-Hassan

**Leimen**, Bürgerhaus, Tinqueuxsaal,  
Nußlocher Str. 14

montags, dienstags, mittwochs und freitags,  
08:30-12:30 Uhr, ab 21. Januar  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01111****A1.1: Integrationskurs 154 Modul 1 (Vormittagskurs)**

Leitung: Sabine Holle, Nikola Döringer

**Walldorf**, Ev. Gemeindehaus, Kellergeschoss,  
Schulstr. 4

montags, dienstags, donnerstags und freitags,  
8:30 - 12:30 Uhr, ab 12. September  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01121****A1.2: Integrationskurs 154 Modul 2 (Vormittagskurs)**

Leitung: Sabine Holle, Nikola Döringer

**Walldorf**, Ev. Gemeindehaus, Kellergeschoss,  
Schulstr. 4

montags, dienstags, donnerstags und freitags,  
8:30 - 12:30 Uhr, ab 21. Oktober  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01131****A2.1: Integrationskurs 154 Modul 3 (Vormittagskurs)**

Leitung: Sabine Holle, Nikola Döringer

**Walldorf**, Ev. Gemeindehaus, Kellergeschoss,  
Schulstr. 4

montags, dienstags, donnerstags und freitags,  
8:30 - 12:30 Uhr, ab 2. Dezember  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01141****A2.2: Integrationskurs 154 Modul 4 (Vormittagskurs)**

Leitung: Sabine Holle, Nikola Döringer

**Walldorf**, Ev. Gemeindehaus, Kellergeschoss,  
Schulstr. 4

montags, dienstags, donnerstags und freitags,  
8:30 - 12:30 Uhr, ab 23. Januar  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01210****A1.1: Integrationskurs 153 Modul 1 (Vormittagskurs)**

Leitung: Stephanie Teichler-Karl,  
Viktoria Beerle-Hassan

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG,  
Ringstr. 1

montags, dienstags, donnerstags und freitags,  
08:45-12:45 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01220****A1.2: Integrationskurs 153 Modul 2 (Vormittagskurs)**

Leitung: Stephanie Teichler-Karl,  
Viktoria Beerle-Hassan

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG,  
Ringstr. 1

montags, dienstags, donnerstags und freitags,  
08:45 - 12:45 Uhr, ab 24. Oktober  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01230****A2.1: Integrationskurs 153 Modul 3 (Vormittagskurs)**

Leitung: Stephanie Teichler-Karl,  
Viktoria Beerle-Hassan

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG,  
Ringstr. 1

montags, dienstags, donnerstags und  
freitags, 08:45 - 12:45 Uhr, ab 9. Dezember  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01240****A2.2: Integrationskurs 153 Modul 4 (Vormittagskurs)**

Leitung: Stephanie Teichler-Karl,  
Viktoria Beerle-Hassan

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG,  
Ringstr. 1

montags, dienstags, donnerstags und freitags,  
08:45 - 12:45 Uhr, ab 31. Januar  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01640****A2.2: Integrationskurs 148 Modul 4 (Vormittagskurs)**

Leitung: Vitali Kunz, Angelika Schünke,  
Renate Schlegel

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG,  
Ringstr. 1

montags, dienstags, mittwochs und freitags,  
09:00 - 13:00 Uhr, ab 9. Oktober  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01650****B1.1: Integrationskurs 148 Modul 5 (Vormittagskurs)**

Leitung: Vitali Kunz, Angelika Schünke,  
Renate Schlegel

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG,  
Ringstr. 1

montags, dienstags, mittwochs und freitags,  
09:00 - 13:00 Uhr, ab 20. November  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01660****B1.2: Integrationskurs 148 Modul 6 (Vormittagskurs)**

Leitung: Vitali Kunz, Angelika Schünke,  
Renate Schlegel

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG,  
Ringstr. 1

montags, dienstags, mittwochs und freitags,  
09:00 - 13:00 Uhr, ab 17. Januar  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01670****B1.1: Integrationskurs 148 Orientierungskurs (Vormittagskurs)**

Leitung: Vitali Kunz, Angelika Schünke,  
Renate Schlegel

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG,  
Ringstr. 1

montags, dienstags, mittwochs und freitags,  
09:00 - 13:00 Uhr, ab 2. März  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01730****B1.2: Integrationskurs 147 Modul 6 (Vormittagskurs)**

Leitung: Hristina Wagner

**Wiesloch**, Frauenweiler, Ev. Gemeindehaus,  
Alte Bruchsaler Str. 34

montags, dienstags, donnerstags und freitags,  
08:30-12:30 Uhr, ab 10. Oktober  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01740****B1.2: Integrationskurs 147 Orientierungskurs (Vormittagskurs)**

Leitung: Hristina Wagner

**Wiesloch**, Frauenweiler, Ev. Gemeindehaus,  
Alte Bruchsaler Str. 34

montags, dienstags, donnerstags und freitags,  
08:30-12:30 Uhr, ab 21. November  
Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**HELSEL-APOTHEKE WIESLOCH**

HOMÖOPATHIE – NATURHEILWEISEN

Kristin Graff

Hesselgasse 46 – Tel. 06222/81414 – Fax. 06222/2734

info@hessel-apotheke.de – www.hessel-apotheke.de



Eigenherstellung homöopathischer Arzneien • naturreine ätherische Öle mit vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten • Bestimmung von Blutwerten • Haarmineralstoffanalyse • Schadstoffprüfungen • Herstellung Ihrer persönlichen Vitalstoffmischung • Bachblütenmischungen • Chinesische Heilkräuter • LLID – das erfolgreiche Abnehmprogramm • Anpassen von Kompressionsstrümpfen • Stuhlanalyse • Intensivberatung zur Darmsanierung • Entgiftung, Allergieberatung und Regulation des Säure-Basen-Haushalts • Verleih von: Babywaagen, Inhalationsgeräten, Milchpumpen von MEDELA, Schrittzählern • Wir liefern Ihre Arzneimittel kostenfrei nach Hause.

**Wir beraten Sie – natürlich!**

**Wir sind für Sie da: Montag bis Freitag durchgehend von 8 Uhr bis 19 Uhr,  
Samstag von 9 Uhr bis 14 Uhr!**



**S01830**

**A2.1: Integrationskurs 146 Modul 3 (Nachmittagskurs)**  
 Leitung: Vitali Kunz, Khatuna Turdzeladze, Klaudia Aghadavoodi Jolfaei  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule, Parkstr. 9 montags, dienstags, mittwochs, donnerstags und freitags, 14:00 - 17:00 Uhr, ab 11. September  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01840**

**A2.2: Integrationskurs 146 Modul 4 (Nachmittagskurs)**  
 Leitung: Vitali Kunz, Khatuna Turdzeladze, Klaudia Aghadavoodi Jolfaei  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule, Parkstr. 9 montags, dienstags, mittwochs, donnerstags und freitags, 14:00 - 17:00 Uhr, ab 18. Oktober  
 Gebühr: 390,00 Euro Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01850**

**B1.1: Integrationskurs 146 Modul 5 (Nachmittagskurs)**  
 Leitung: Vitali Kunz, Khatuna Turdzeladze, Klaudia Aghadavoodi Jolfaei  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule, Parkstr. 9 montags, dienstags, mittwochs, donnerstags und freitags, 14:00 - 17:00 Uhr, ab 29. November  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01860**

**B1.2: Integrationskurs 146 Modul 6 (Nachmittagskurs)**  
 Leitung: Vitali Kunz, Khatuna Turdzeladze, Klaudia Aghadavoodi Jolfaei  
**Wiesloch**, Albert-Schweitzer-Schule, Parkstr. 9 montags, dienstags, mittwochs, donnerstags und freitags, 14:00 - 17:00 Uhr, ab 21. Januar  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01951**

**B1.1: Integrationskurs 145 Modul 5 (Vormittagskurs)**  
 Leitung: Emily Georgiou-Bozbay  
**Waldorf**, ASTORIA-Halle, Eingang Süd, Orchesterraum 1.15, Schwetzingen Str. 91 dienstags, mittwochs, donnerstags und freitags, 08:30 - 12:30 Uhr, ab 24. September  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01961**

**B1.2: Integrationskurs 145 Modul 6 (Vormittagskurs)**  
 Leitung: Emily Georgiou-Bozbay  
**Waldorf**, ASTORIA-Halle, Eingang Süd, Orchesterraum 1.15, Schwetzingen Str. 91 dienstags, mittwochs, donnerstags und freitags, 08:30 - 12:30 Uhr, ab 7. November  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S01971**

**B1.2: Integrationskurs 145 Orientierungskurs (Vormittagskurs)**  
 Leitung: Emily Georgiou-Bozbay  
**Waldorf**, ASTORIA-Halle, Eingang Süd, Orchesterraum 1.15, Schwetzingen Str. 91 dienstags, mittwochs, donnerstags und freitags, 08:30 - 12:30 Uhr, ab 17. Dezember  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S02030**

**A2.1: Integrationskurs 144 Modul 3 (Teilzeit Abend)**  
 Leitung: Monika Schirner, Gabriele Meixner  
**Wiesloch**, Realschule, Raum 310, Gerbersruhstr. 70 montags, mittwochs und donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr, ab 30. September  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S02040**

**A2.2: Integrationskurs 144 Modul 4 (Teilzeit Abend)**  
 Leitung: Monika Schirner, Gabriele Meixner  
**Wiesloch**, Realschule, Raum 310, Gerbersruhstr. 70 montags, mittwochs und donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr, ab 09. Januar  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S02262**

**B1.2: Integrationskurs 142 Modul 6 (Vormittagskurs)**  
 Leitung: Helga Wabnitz  
**Leimen**, Bürgerhaus, Europasaal, Nußlocher Str. 14 montags, dienstags, donnerstags und freitags, 08:30 - 12:30 Uhr, ab 26. September  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S02272**

**B1.2: Integrationskurs 142 Orientierungskurs (Vormittagskurs)**  
 Leitung: Helga Wabnitz  
**Leimen**, Bürgerhaus, Europasaal, Nußlocher Str. 14 montags, dienstags, donnerstags und freitags, 08:30 - 12:30 Uhr, ab 11. November  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S02371**

**B1.2: Integrationskurs 141 Orientierungskurs (Vormittagskurs)**  
 Leitung: Monika Schirner  
**Waldorf**, Bahnhofstr. 5, 2. OG, KIKUSCH-Raum montags, mittwochs und freitags, 8:30 - 12:30 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S02850**

**B1.1: Integrationskurs 135 Modul 5 (Teilzeit Abend)**  
 Leitung: Christa Kilian, Stephanie Teichler-Karl  
**Wiesloch**, Realschule, Raum 113, Gerbersruhstr. 70 montags, mittwochs und freitags, 18:00 - 21:00 Uhr, ab 11. November  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**Die vier Mütter des Grundgesetzes**

In der Ausstellung werden Lebensbilder von Frieda Nadig, Elisabeth Selbert, Helene Weber und Helene Wessel gezeigt – den vier weiblichen Mitgliedern des Parlamentarischen Rates. Sie erkämpften mit Art. 3, Abs. 2 – „Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“ – die Verankerung der Gleichberechtigung im Grundgesetz.

**Ausstellung vom 20.09 – 12.10.2019 im vhs-Zentrum in der Ringstr. 1 in 69168 Wiesloch**

S02860

**B1.2: Integrationskurs 135 Modul 6 (Teilzeit Abend)**

Leitung: Christa Kilian, Stephanie Teichler-Karl  
**Wiesloch**, Realschule, Raum 113, Gerbersruhstr. 70  
 montags, mittwochs und freitags,  
 18:00 - 21:00 Uhr, ab 20. Januar  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
 Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

S03260

**B1: Integrationskurs 132 Modul 6 (Teilzeit Abend)**

Leitung: Aziza Charfi, Viktoria Beerle-Hassan  
**Wiesloch**, Realschule, Raum 308, Gerbersruhstr. 70  
 montags, mittwochs und freitags,  
 18:00 - 20:15 Uhr, ab 25. November  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
 Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

S03960

**B1: Integrationskurs 128 Modul 6 (Teilzeit Abend)**

Leitung: Vitali Kunz, Sibille Buchholz  
**Wiesloch**, Realschule, Raum 313, Gerbersruhstr. 70  
 dienstags, mittwochs und freitags,  
 18:00 - 20:15 Uhr, ab 18. September  
 Gebühr: 390,00 Euro Teilnehmende mit  
 Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro

S03970

**B1: Integrationskurs 128 Orientierungskurs (Teilzeit Abend)**

Leitung: Vitali Kunz, Sibille Buchholz  
**Wiesloch**, Realschule, Raum 313, Gerbersruhstr. 70  
 dienstags, mittwochs und freitags,  
 18:00 - 20:15 Uhr, ab 3. Dezember  
 Gebühr: 390,00 Euro Teilnehmende mit  
 Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro

## Integrationskurse mit Alphabetisierung

Ein Integrationskurs mit Alphabetisierung umfasst 900 Unterrichtsstunden. In den ersten 300 Stunden werden die Teilnehmenden alphabetisiert.

S05711

**A1.1: Integrationskurs 161 Modul 1 (Alphabetisierung)**

Leitung: Oktawian Kubiak  
**Walldorf**, Hillesheim Scheune, Johann-Jakob-Astor-Str. 1  
 dienstags, mittwochs und donnerstags,  
 08:30 - 11:30 Uhr, ab 11. Februar  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
 Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.



S05812

**A1.1: Integrationskurs 160 Modul 1 (Alphabetisierung)**

Leitung: Karin Orlemann  
**Leimen**, Bürgerhaus, Kleiner Saal, Nußlocher Str. 14  
 montags, dienstags und mittwochs,  
 9:00 - 12:00 Uhr, ab 10. Februar  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
 Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

S05922

**A1.1: Integrationskurs 152 Modul 2 (Alphabetisierung)**

Leitung: Elvira Maga  
**Leimen**, Mörkeweg 1  
 montags, dienstags, mittwochs und  
 donnerstags  
 9:00 - 12:00 Uhr, ab 19. September  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
 Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

S05932

**A1.1: Integrationskurs 152 Modul 3 (Alphabetisierung)**

Leitung: Elvira Maga  
**Leimen**, Mörkeweg 1  
 montags, dienstags, mittwochs und  
 donnerstags,  
 9:00 - 12:00 Uhr, ab 12. November  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
 Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

S05942

**A1.1: Integrationskurs 152 Modul 4 (Alphabetisierung)**

Leitung: Elvira Maga  
**Leimen**, Mörkeweg 1  
 montags, dienstags, mittwochs und  
 donnerstags,  
 9:00 - 12:00 Uhr, ab 9. Januar  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
 Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

S05952

**A1.1: Integrationskurs 152 Modul 5 (Alphabetisierung)**

Leitung: Elvira Maga  
**Leimen**, Mörkeweg 1  
 montags, dienstags, mittwochs und  
 donnerstags,  
 9:00 - 12:00 Uhr, ab 2. März  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
 Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

S06020

**A1.1: Integrationskurs 151 Modul 2 (Alphabetisierung)**

Leitung: Ada Wilhelm-Rusanov, Ute von Hahn  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG, Ringstr. 1  
 montags, mittwochs und donnerstags,  
 14:00 - 17:00 Uhr, ab 7. Oktober  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
 Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

S06030

**A1.1: Integrationskurs 151 Modul 3 (Alphabetisierung)**

Leitung: Ute von Hahn, Ada Wilhelm-Rusanov  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG, Ringstr. 1  
 montags, mittwochs und donnerstags,  
 14:00 - 17:00 Uhr, ab 11. Dezember  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
 Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

S06040

**A1.1: Integrationskurs 151 Modul 4 (Alphabetisierung)**

Leitung: Ada Wilhelm-Rusanov, Ute von Hahn  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG, Ringstr. 1  
 montags, mittwochs und donnerstags,  
 14:00 - 17:00 Uhr, ab 2. März  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit  
 Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S06122**

**A2.2: Integrationskurs 150 Modul 2 (Wiederholer Alphabetisierung)**

Leitung: Karin Orlemann  
**Leimen**, Bürgerhaus, Kleiner Saal, Nußlocher Str. 14  
 montags, dienstags und mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr, ab 16. September  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S06132**

**A2.2: Integrationskurs 150 Modul 3 (Wiederholer Alphabetisierung)**

Leitung: Karin Orlemann  
**Leimen**, Bürgerhaus, Kleiner Saal, Nußlocher Str. 14  
 montags, dienstags und mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr, ab 19. November  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S06231**

**B1.1: Integrationskurs 149 Modul 3 (Wiederholer Alphabetisierung)**

Leitung: Oktawian Kubiak  
**Waldorf**, Hillesheim Scheune, Johann-Jakob-Astor-Str. 1  
 dienstags, mittwochs und donnerstags, 08:30 - 11:30 Uhr, ab 22. Oktober  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S06351**

**A1.2: Integrationskurs 140 Modul 5 (Alphabetisierung)**

Leitung: Eveline von Rudorff, Nikola Döringer  
**Waldorf**, Ev. Gemeindehaus, Raum 2.1, Schulstr. 4  
 dienstags, mittwochs und donnerstags, 8:30 - 12:30 Uhr, ab 11. September  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S06361**

**A1.2: Integrationskurs 140 Modul 6 (Alphabetisierung)**

Leitung: Eveline von Rudorff, Nikola Döringer  
**Waldorf**, Ev. Gemeindehaus, Raum 2.1, Schulstr. 4  
 dienstags, mittwochs und donnerstags, 08:30 - 12:30 Uhr, ab 06. November  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S06371**

**A1.2: Integrationskurs 140 Modul 7 (Alphabetisierung)**

Leitung: Eveline von Rudorff, Nikola Döringer  
**Waldorf**, Ev. Gemeindehaus, Raum 2.1, Schulstr. 4  
 dienstags, mittwochs und donnerstags, 08:30 - 12:30 Uhr, ab 07. Januar  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S06460**

**A2.1: Integrationskurs 133 Modul 6 (Alphabetisierung)**

Leitung: Karin Orlemann, Helga Wabnitz  
**Wiesloch**, Bürgerhaus Altwiesloch, Raum 201, 1. OG, Schulhof 2  
 mittwochs, donnerstags und freitags, 9:00 - 12:00 Uhr, ab 26. September  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S06470**

**A2.1: Integrationskurs 133 Modul 7 (Alphabetisierung)**

Leitung: Karin Orlemann, Helga Wabnitz  
**Wiesloch**, Bürgerhaus Altwiesloch, Raum 201, 1. OG, Schulhof 2  
 mittwochs, donnerstags und freitags, 9:00 - 12:00 Uhr, ab 5. Dezember  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S06480**

**A2.1: Integrationskurs 133 Modul 8 (Alphabetisierung)**

Leitung: Karin Orlemann, Helga Wabnitz  
**Wiesloch**, Bürgerhaus Altwiesloch, Raum 201, 1. OG, Schulhof 2  
 mittwochs, donnerstags und freitags, 9:00 - 12:00 Uhr, ab 19. Februar  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**S06596**

**A2.2: Integrationskurs 131 Modul 9 (Alphabetisierung)**

Leitung: Malgorzata Zajonz, Ursula Lejeune  
**Nußloch**, Unterkunft, Alte Bruchsaler Str. 1  
 montags, dienstags, mittwochs und freitags, 9:00 - 12:00 Uhr, ab 20. September  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro

**S06606**

**A2.2: Integrationskurs 131 Orientierungskurs (Alphabetisierung)**

Leitung: Malgorzata Zajonz, Ursula Lejeune  
**Nußloch**, Unterkunft, Alte Bruchsaler Str. 1  
 montags, dienstags, mittwochs und freitags, 9:00 - 12:00 Uhr, ab 12. November  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro

**S06792**

**A2.2: Integrationskurs 125 Modul 9 (Alphabetisierung)**

Leitung: Nikola Döringer, Eveline von Rudorff  
**Waldorf**, Ev. Gemeindehaus, Raum 2.1, Schulstr. 4  
 montags, mittwochs und freitags, 8:30 - 12:30 Uhr, ab 13. September  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro

**S06802**

**A2.2: Integrationskurs 125 Modul Orientierungskurs (Alphabetisierung)**

Leitung: Nikola Döringer, Eveline von Rudorff  
**Waldorf**, Ev. Gemeindehaus, Raum 2.1, Schulstr. 4  
 montags, mittwochs und freitags, 8:30 - 12:30 Uhr, ab 30. Oktober  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro

**S06991**

**A2.2: Integrationskurs 117 Modul 9 (Alphabetisierung)**

Leitung: Ada Wilhelm-Rusanov, Klaudia Aghadavoodi Jolfaei  
**Waldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.4, 1. OG, Hauptstr. 19  
 montags, mittwochs und freitags, 8:45 - 12:00 Uhr, ab 13. September  
 Gebühr: 390,00 Euro, Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 195,00 Euro.

**Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A1 - B2.**

**Deutsch Intensiv**

Die folgenden Kurse sind für Teilnehmende geeignet, die schnell und intensiv Deutsch lernen wollen oder müssen. Bei regelmäßiger aktiver Mitarbeit kann in einem Modul das Niveau A1 bzw. A2 erreicht werden (Kleingruppe). Für B1 brauchen Sie in der Regel 2 Module, für B2 3 Module.

The following courses are the right ones for people who wish or need to learn German quickly and intensively. With regular active participation the A1 or A2 level can be reached in one module (small group), B1 in two modules and B2 in three.



**AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung)**

Eine gute Nachricht für Arbeitssuchende mit Bildungsgutscheinen:  
**Kommen Sie zur vhs Südliche Bergstraße e.V. – Ihr AZAV zertifizierter Weiterbildungsträger vor Ort. Empfänger\*innen von Arbeitslosengeld I und II erhalten auf Antrag einen Bildungsgutschein für nach AZAV zertifizierte Maßnahmen, den sie für die berufliche Weiterbildung einsetzen können (insbesondere für Bewerbung-coachings). Nutzen Sie Ihre Chancen! Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Dr. Annette Feuchter, feuchter@vhs-sb.de, Tel. 06222 92 96 20**

**S10200****A1.1 + A1.2: Intensivkurs Linie 1 (Kleingruppe für lerngewohnte TN)**

Lehrbuch: Linie 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607055-3; Intensivtrainer zu Linie 1, ISBN 978-3-12-607059-1

Leitung: Ruth Gisch

**Wiesloch**, Realschule, Raum 114, Gerbersruhstr. 70

montags und mittwochs, 18:00 - 20:15 Uhr,

ab 23. September

Gebühr: 400,00 Euro

**S10300****A2.1 + A2.2: Intensivkurs Linie 1 (Kleingruppe für lerngewohnte TN)**

Lehrbuch: Linie 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607055-3; Intensivtrainer zu Linie 1, ISBN 978-3-12-607078-2

Leitung: Brigitte Frei

**Wiesloch**, Realschule, Raum 311, Gerbersruhstr. 70

montags, mittwochs und donnerstags,

18:00 - 20:15 Uhr, ab 16. September

Gebühr: 400,00 Euro

**B1.1: Intensivkurs (Kleingruppe für lerngewohnte TN)**

Lehrbuch: Linie 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607074-4; Intensivtrainer, ISBN 978-3-12-607098-0

**S10301**

Leitung: Alfred Kamuf

**Walldorf**, Realschule, Raum 1102, 1. OG, Schwetzing Str. 95

dienstags und donnerstags, 18:15 - 20:30 Uhr,

ab 17. September

Gebühr: 400,00 Euro

**S10401**

Leitung: Ana-Cosmina Kretz-Popa

**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.4, 1. OG, Hauptstr. 19

dienstags und donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr,

ab 17. September

Gebühr: 400,00 Euro

**S10500****B2.1: Intensivkurs (Kleingruppe für lerngewohnte TN)**

Lehrbuch: Mittelpunkt B2

ISBN 978-3-12-676652-4; Arbeitsbuch:

Mittelpunkt B2 978-3-12-676653-1 und

Intensivtrainer 978-3-12-676668-5

Leitung: Sibille Buchholz, Luca Bongiovanni

**Wiesloch**, Realschule, Raum 304, Gerbersruhstr. 70

dienstags, mittwochs und donnerstags

18:00 - 20:15 Uhr, ab 17. September

Gebühr: 400,00 Euro

**S10600****B2.2: Intensivkurs (Kleingruppe für lerngewohnte TN)**

Lehrbuch: Mittelpunkt B2

ISBN 978-3-12-676652-4; Arbeitsbuch:

Mittelpunkt B2 978-3-12-676653-1 und

Intensivtrainer 978-3-12-676668-5

**DEUFÖV-Kurse****Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DEUFÖV)**

Seit dem 01. Juli 2016 ergänzen die berufsbezogenen Deutschkurse die Sprachförderung des Bundes. Sie bauen unmittelbar auf den Integrationskurs auf und bereiten arbeitssuchende Migranten auf den Arbeitsmarkt vor bzw. optimieren die sprachliche Weiterqualifizierung im Berufsleben.

Die vhs Südliche Bergstraße bietet Deuföv-Kurse an, die zum Sprachniveau B2 bzw. zur Niveaustufe C1 führen.

Wer kann teilnehmen?

- Sie haben einen Migrationshintergrund
- Sie müssen arbeitssuchend gemeldet sein und/oder beziehen SGB II (Hartz IV) oder SGB III (Arbeitslosengeld). Für Sie ist der Kurs kostenlos! Berechtigt werden Sie von Ihrem Jobcenter bzw. Ihrer Arbeitsagentur
- Sie befinden sich gerade in einer Ausbildung
- Sie gehen einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung nach
- Sie durchlaufen gerade das Anerkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss. Für Sie entsteht ein Kostenbeitrag von 2,07 € pro Unterrichtseinheit. Die Kursteilnahme müssen Sie bei uns beantragen.

Hinweis:

- Sie haben bereits einen Integrationskurs absolviert und besitzen das Sprachniveau B1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen bzw.
- Sie besitzen bereits das Sprachniveau B2 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)

**Lassen Sie sich unbedingt von uns beraten!**

Leitung: Sibille Buchholz, Luca Bongiovanni

**Wiesloch**, Realschule, Raum 304, Gerbersruhstr. 70

dienstags, mittwochs und donnerstags

18:00 - 21:00 Uhr, ab 11. Dezember

Gebühr: 400,00 Euro

**Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen A1:****Prüfungsvorbereitung und Prüfungen**

Sie brauchen ein offizielles und international anerkanntes Zertifikat der Niveaustufe A1 (z. B. für das Visum zum Ehegattennachzug oder für die Erteilung einer Niederlassungserlaubnis)?

Der Kurs ist ideal für Lernende mit Vorkenntnissen der deutschen Sprache und bereitet optimal auf eine erfolgreiche A1 Prüfung vor.

If you need an official certificate of language level A1 which is accepted internationally (e.g. for a visa for the subsequent immigration of a spouse or for a settlement permit), then join this course. It is suited for learners with some knowledge of the German language, and it is the ideal way for you to prepare for the A1 exam.

**Vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch und melden Sie sich persönlich an! Anfragen zum Kurs richten Sie an: loeffler@vhs-sb.de**

**S07816****B2: Berufsbezogener Sprachkurs – DEUFÖV B1-B2 (ohne Brückenelement)**

Leitung: Angelika Schünke, Vitali Kunz

**Nußloch**, Olympiahalle, Vereinsraum, Kurpfalzstr. 75

montags, dienstags, donnerstags und

freitags, 9:00 - 13:00 Uhr, ab 16. September

Gebühr: 828,00 Euro, Teilnahme nur mit

Berechtigung möglich.

**S07911****C1: Berufsbezogener Sprachkurs – DEUFÖV B2-C1**

Leitung: Monika Schirmer,

Marion Albers-Hirschmann

**Walldorf**, Carolushaus, Hauptstr. 22

montags, dienstags, mittwochs und

donnerstags, 9:00 - 13:00 Uhr, ab 7. Oktober

Gebühr: 828,00 Euro, Teilnahme nur mit

Berechtigung möglich.

**S08010****B2: Berufsbezogener Sprachkurs – DEUFÖV B1-B2 (mit Brückenelement)**

Leitung: Vitali Kunz, Emily Georgiou-Bozbay

**Wiesloch**, Soccer 4 you, Gewinn Haagen 7

montags, mittwochs, donnerstags und

freitags, 9:00 - 13:00 Uhr, ab 9. Januar

Gebühr: 1035,00 Euro, Teilnahme nur mit

Berechtigung möglich.

**Lassen Sie sich unbedingt beraten! Terminvereinbarung unter [franzese@vhs-sb.de](mailto:franzese@vhs-sb.de)**

**S10700****A1: Fit für die A1**

Lehrbuch: Mit Erfolg zu Start Deutsch 1,

Klett Verlag: 978-3-12-675397-5

Leitung: Vitali Kunz

**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.4, 1. OG,

Hauptstr. 19, 6 Vormittage

samstags, 9:00 - 13:00 Uhr, ab 28. September

Gebühr: 150,00 Euro

Prüfungstermine: 21. November 2019 oder

06. Februar 2020 ab 15:00 Uhr

Prüfungsgebühr: 115,00 Euro (unter Vorbehalt)

**Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen B1:**

Wer heute einen Antrag auf Einbürgerung gestellt hat, muss Sprachkenntnisse auf B1-Niveau nachweisen. Dies entspricht dem Deutschtest für Zuwanderer (DTZ), der am Ende eines Integrations Sprachkurses abgelegt wird.

Die Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V. bereitet auch Externe auf diese Prüfung vor und ist zertifiziertes Prüfungszentrum.

Bitte lassen Sie sich aber vor der Anmeldung unbedingt beraten. Anfragen bitte per Mail an: franzese@vhs-sb.de

**S11000**

**B1: Fit für die DTZ (Kompaktkurs in den Herbstferien)**

Arbeitsgrundlage: Prüfungstraining Zertifikat Deutsch, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020374-1

Leitung: Vitali Kunz

Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1

Montag, den 28. Oktober von 14:00 - 18:00 Uhr

Dienstag, den 29. Oktober von 14:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch, den 30. Oktober von 14:00 - 18:00 Uhr

Donnerstag, den 31. Oktober

von 14:00 - 18:00 Uhr

Freitag, den 01. November

von 14:00 - 18:00 Uhr

Samstag, den 02. November

von 09:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 120,00 Euro (Teilnehmerbegrenzung)

Prüfungstermin: 09. November 2019

Prüfungsgebühr: 135,00 Euro (unter Vorbehalt)



**Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1 - C1**

**Sonderkurse**

Einfach loslesen! Perfekt für die ersten Leseerfahrungen auf Deutsch. Eine Kombination aus Lektüre, einfachem Sprachtraining und Kennenlernen des Alltags in Deutschland

**S11600**

**A1.1: Einfach loslesen!**

Kursbuch: 4-Zimmer, Küche, Bad Wohnungssuche, Umzug und Zusammenleben ISBN 978-3-12-674919-0

Leitung: Annette Hartlieb

Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG,

Ringstr. 1, 3 Nachmittage

freitags, 15:00 - 16:30 Uhr, ab 11. Oktober

Gebühr: 25,00 Euro

**S11700**

**A1.2: Einfach loslesen!**

Hilfe, Notruf!

Unfall, Notaufnahme und Krankenhaus

ISBN 978-3-12-674916-9

Leitung: Annette Hartlieb

Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG,

Ringstr. 1, 3 Nachmittage

freitags, 15:00 - 16:30 Uhr, ab 8. November

Gebühr: 25,00 Euro

**Mehr Sprachen: Mehr Wir.**



Wer die Vielfalt der Sprachen schätzt, schätzt die Vielfalt der Menschen.

Wer die Vielfalt der Sprachen schätzt, liebt die Vielfalt der Menschen.

**S11800**

NEU

**B1: 70 Jahre Grundgesetz – 70 Jahre Grundrechte**

In 2019 feiern wir in Deutschland 70 Jahre Grundgesetz!

In der ganzen Welt gilt das Grundgesetz als sehr gute Verfassung. An seiner Spitze stehen der Mensch und seine Rechte, die sogenannten Grundrechte. Sie legen fest, was der Staat im Umgang mit den Menschen darf und was nicht. Im Kurs sind Teilnehmende mit und ohne Migrationshintergrund herzlich willkommen. Sie lernen in einfacher Sprache den Inhalt der Grundrechte kennen und diskutieren ihre Bedeutung für unser gesellschaftliches Miteinander.

Leitung: Renate Schlegel

Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 11a,

2. OG, Ringstr. 1, 6 Nachmittage

dienstags, 14:30 - 16:00 Uhr,

ab 8. Oktober

Gebühr: 42,00 Euro

**S11900**

**B1/B2: 30 Jahre Mauerfall**

Ein friedlich protestierendes Volk zwingt eine Diktatur in die Knie und eine der bestbewachten Grenzen der Welt zerbricht: Der Mauerfall vor 30 Jahren ist eines der faszinierendsten Themen der neueren Geschichte. Auch vor dem Hintergrund der Mauern im Hier und Jetzt lohnt sich eine Reflektion und Rückbesinnung. Im Kurs sind Teilnehmer mit und ohne Migrationshintergrund herzlich willkommen.

Leitung: Angelika Schünke

Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 11a,

2. OG, Ringstr. 1, 4 Nachmittage

dienstags, 14:30 - 16:00 Uhr,

ab 26. November

Gebühr: 28,00 Euro

**S12000**

**C1: Konversation und Grammatik**

Gemeinsam werden wir grammatische Kenntnisse auffrischen, unseren Wortschatz erweitern und kommunikative Fähigkeiten verbessern.

Vielfältige und abwechslungsreiche Übungen bringen Ihnen ganz neue Facetten der deutschen Sprache näher, die gar nicht „trocken“ sein müssen.

Leitung: Susanne Böckenhauer

Wiesloch, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG,

Ringstr. 1, 12 Vormittage

mittwochs, 9:30 - 11:45 Uhr, ab 25. September

Gebühr: 150,00 Euro

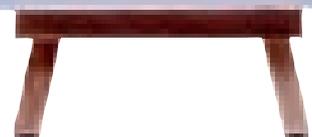


**Die vier Mütter des Grundgesetzes**

In der Ausstellung werden Lebensbilder von Frieda Nadig, Elisabeth Selbert, Helene Weber und Helene Wessel gezeigt – den vier weiblichen Mitgliedern des Parlamentarischen Rates.

Sie erkämpften mit Art. 3, Abs. 2 – „Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“ – die Verankerung der Gleichberechtigung im Grundgesetz.

**Ausstellung vom 20.09 – 12.10.2019 im vhs-Zentrum in der Ringstr. 1 in 69168 Wiesloch**



## Fremdsprachen

Heutzutage sind wir von Fremdsprachen umgeben, ob im Arbeitsalltag, Fernsehen oder im Urlaub. Wir reisen und erhalten Informationen und Nachrichten aus der ganzen Welt. Kulturen fließen ineinander und wir haben immer öfter mit Mitmenschen zu tun, die unsere eigene Muttersprache nicht sprechen.

Als Bildungsstandard sind Fremdsprachenkenntnisse nicht nur im Berufsleben unverzichtbar, sondern auch privat beeinflussen sie den Lebensweg eines jeden einzelnen Menschen. Die Fähigkeit untereinander zu kommunizieren bedeutet Teilhabe und erhöht somit nicht nur die Chance auf beruflichen Erfolg und lässt uns selbstbewusster auftreten, sondern eröffnet zudem auch neue Perspektiven.

Fremdsprachenkenntnisse öffnen die Grenzen und geben die Möglichkeit nicht nur im eigenen Land zuhause zu sein, sondern auf der ganzen Welt.



**Monika Schulz**  
schulz@vhs-sb.de  
Tel.06222 9296-21

### Beratung und Einstufung::

Montag - Mittwoch und Freitag 9:30-11:30 Uhr  
Donnerstag 14:00-16:00 Uhr

**„Jede neue Sprache ist wie ein offenes Fenster, das einen neuen Ausblick auf die Welt eröffnet und die Lebensauffassung weitet.“**

*Frank Harris (1856-1931),  
amerik. Schriftsteller*

## Englisch

Das Kurssystem der Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V. richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Eine Übersicht über die entsprechenden Kompetenzstufen A1 - C2 finden Sie auf Seite 115.

Nähere Informationen finden Sie auf den Seiten des Fachbereichs Sprachen unter [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de) oder auf den folgenden Webseiten: [www.vhs-sprachenschule.de](http://www.vhs-sprachenschule.de) [www.telc.net](http://www.telc.net)

Wenn Sie bereits etwas Englisch sprechen, können Sie sich gerne beraten lassen.

Monika Schulz  
Tel.: 06222 9296-21

Wenn Sie neu einsteigen kommen Sie zur Einstufung in die vhs.

Unter [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) können Sie sich selbst schriftlich testen. Wir finden den passenden Kurs für Sie!

Weitere Englischkurse für Schüler finden Sie unter: C14293, C14303, C14307 und C14347

### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Englisch A1: Grundstufe

#### Englisch A1:

#### Anfänger ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Kursteilnehmende ohne Englischvorkenntnisse. In kleinen Schritten und anhand von lebensnahen Themen werden die ersten Kenntnisse in Englisch erlernt. Das Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

#### S20000

Leitung: Rachel Eckford  
**Wiesloch**, Realschule, Raum 210,  
Gerbersruhstr. 70, 12 Abende  
dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 8. Oktober  
Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

#### S20009

Leitung: Rachel Eckford  
**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule,  
Walldorfer Str. 7, 15 Abende  
donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr,  
ab 26. September  
Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

#### S20018

#### Englisch A1:

#### Let's Enjoy English ab Lektion 5

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Englischkenntnissen und Wiedereinsteiger, die mit lebensnahen Themen und einem modernen Lehrwerk in kleinen Schritten Englisch lernen wollen. Die Kommunikation steht in aufgelockelter Atmosphäre im Vordergrund und die Progression wird stets den Zielen und dem Lernfortschritt der Teilnehmenden angepasst. Lehrwerk: Let's Enjoy English, A1.1 Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501630-9

Leitung: Beatrix Timmermann

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5,  
15 Abende  
mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr,  
ab 25. September  
Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

#### S20021

#### Englisch A1:

#### Let's Enjoy English A1.1, ab Lektion 8

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie einige Vorkenntnisse haben. Sie lernen die Grundzüge der englischen Sprache an realitätsnahen Beispielen kennen und üben die häufigsten Sprechsituationen, z. B. Fragen zu stellen, Antworten zu geben, einfachste Unterhaltungen zu führen.

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501630-9

Leitung: Rosemarie Stindl  
**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.4, 1. OG,  
Hauptstr. 19, 15 Abende  
dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr, ab 24. September  
Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

#### S20030

#### Englisch A 1.2: Easy English

Der Kurs richtet sich an Kursteilnehmer mit wenig Englischvorkenntnisse die anhand von lebensnahen Themen in kleinen Schritten Englisch lernen wollen.

Lehrwerk: Easy English A1.2 Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9

Leitung: Karin Rother  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG,  
Ringstr. 1, 15 Vormittage  
dienstags, 11:00 - 12:30 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Englisch A2: Aufbaustufe

#### S20228

#### Englisch A2: Headway A2, ab Lektion 5

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie Basis-Kenntnisse haben. Mit Hilfe von anschaulichen Alltagsthemen werden Wortschatz und Grammatik vorgestellt und ausführlich geübt.

### Gebührentabelle Fremdsprachen

Die Gebühren der Fremdsprachenkurse richten sich nach der Personen- und Stundenzahl und können gemäß der Tabelle variieren.

Die mit den Anwesenden am 2. Kurstag festgelegte Kursgebühr ist für alle Kursteilnehmenden verbindlich.

|                       | 15 Termine<br>à 90 Min. | 12 Termine<br>à 90 Min. | 10 Termine<br>à 90 Min. | 10 Termine<br>à 60 Min. |
|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>10-16 Personen</b> | 90,00 €                 | 72,00 €                 | 60,00 €                 | 40,00 €                 |
| <b>9 Personen</b>     | 100,00 €                | 80,00 €                 | 67,00 €                 | 44,00 €                 |
| <b>8 Personen</b>     | 110,00 €                | 88,00 €                 | 73,00 €                 | 49,00 €                 |
| <b>7 Personen</b>     | 120,00 €                | 96,00 €                 | 80,00 €                 | 53,00 €                 |
| <b>6 Personen</b>     | 130,00 €                | 104,00 €                | 87,00 €                 | 58,00 €                 |

Die Lehrmaterialien sind in den Kursgebühren nicht enthalten.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass der moderne Fremdsprachenunterricht in der Regel in der Zielsprache stattfindet.



Inhalte: über eigene Fähigkeiten sprechen, höfliche Bitten formulieren, Vergangenheitsformen von be und can. Zusätzlich werden landeskundliche und aktuelle Themen besprochen. Die Progression ist daher langsam fortschreitend. Lehrwerk: Headway A2, Oxford Uni. Press, ISBN 978-0-19-474131-6

Leitung: Gloria Luksch

**Sandhausen**, Walter-Reinhard-Stadion, Stadiongeb., Gesellschaftsraum, EG, Jahnstr. 2, 15 Vormittage  
dienstags, 9:00 - 10:30 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

**S20230**

### Englisch A2: Let's Enjoy English A2 ab Lektion 6

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie einige Vorkenntnisse haben. Sie lernen mit viel Spaß die Grundzüge der englischen Sprache in überschaubaren Lernschritten und bekommen auch spannende Einblicke in die englischsprachige Welt.

Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-501638-5

Leitung: Rosemarie Stindl

**Wiesloch**, Realschule, Raum 302, Gerbersruhstr. 70, 15 Abende  
mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr,  
ab 18. September  
Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

**S20350**

### Englisch A2: Survival English

Anhand von Texten und Rollenspielen wiederholen und vertiefen Sie den Wortschatz typischer Alltags- und Urlaubssituationen. Sie lernen, sich in der englischen Sprache sicherer zu fühlen und werden viel Spaß beim Anwenden der Sprache haben. Ganz nebenbei wird die Grammatik aufgefrischt und zugleich in einfachen Übungen umgesetzt.

Leitung: Karin Rother

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG, Ringstr. 1, 15 Vormittage  
mittwochs, 9:00 - 10:30 Uhr, ab 18. September  
Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

**S20378**

### Englisch A2: Auffrischkurs

Der moderne step-by-step Englischkurs sorgt mit überraschenden Unterrichtserlebnissen für einen extra Motivationskick und führt Schritt für Schritt ans Ziel!

Der Kurs festigt die Inhalte von A2 und bereitet Lernende auf B1 vor. Ideal für Wiedereinsteiger! Das Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Leitung: Rachel Eckford

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5, 12 Abende  
mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr, ab 9. Oktober  
Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

NEU

**S20400**

### Englisch A2/B1: Let's Enjoy English A2 Review

Der moderne step-by-step Englischkurs sorgt mit überraschenden Unterrichtserlebnissen für einen extra Motivationskick und führt Schritt für Schritt ans Ziel!

Der kurze Wiederholungsband Review A2 festigt die Inhalte von A2 und bereitet Lernende auf B1 vor. Ideal für Wiedereinsteiger!

Lehrwerk: Let's Enjoy English A2 Review, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501642-2

Leitung: Rachel Eckford

**Wiesloch**, Realschule, Raum 210, Gerbersruhstr. 70, 15 Abende  
dienstags, 19:45 - 21:15 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

NEU

### Der frühe Vogel....



**S20410**

### Englisch A2/B1: The English Morning Club. Auffrischung.

In diesem Kurs aktivieren Sie Ihre – evtl. etwas eingerosteten – Englischkenntnisse auf A2/B1 Niveau anhand interessanter Themen und realitätsnaher Sprechsituationen. Sie lernen, die meisten Situationen in den Bereichen Familie, Arbeit, Freizeit in einfacher Weise zu bewältigen. Ziel ist es, dass Sie sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern, über Er-

fahrungen und Ereignisse berichten und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben können.

Kaffee, Tee und Brezeln für ein kleines Frühstück inklusive.

Das Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Leitung: Rosemarie Stindl

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1, 15 Vormittage  
mittwochs, 7:15 - 8:45 Uhr, ab 9. Oktober  
Gebühr: 100,00 Euro

(inklusive 3,00 Euro Material) (ab 10 Personen)

### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Englisch B1: Fortgeschrittene Lerner

**S20420**

### Englisch B1: Prüfungsvorbereitung A2/B1

Englischkenntnisse sind eine wichtige Schlüsselqualifikation, insbes. im beruflichen Umfeld. Wenn Sie Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2/B1 haben, können Sie sie mit einem Sprachenzertifikat nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) präzisieren und auf der Basis international vergleichbarer einheitlicher Kriterien nachweisen, für Ausbildung, Studium und Beruf. Um das Zertifikat zu erhalten, ist eine Prüfung notwendig, auf deren Format und Inhalte wir als telc-Prüfungsinstitution in kompakter Form vorbereiten. Die Prüfung bietet Ihnen die Möglichkeit zu zeigen, welche Englisch-Kompetenzen Sie haben. Die duale Prüfung A2/B1 ist so angelegt, dass Sie auf alle Fälle ein vorzeigbares Ergebnis erhalten. Bei der Anmeldung bitte das gewünschte Niveau angeben.

Leitung: Rosemarie Stindl

**Wiesloch**, Realschule, Raum 302, Gerbersruhstr. 70, 10 Abende  
mittwochs, 19:45 - 21:15 Uhr,  
ab 25. September

Gebühr: 60,00 Euro (ab 10 Personen)

NEU

**S20430**

### Englisch B1: Easy English, Lektion 4

Für alle, die ihre Englischkenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen möchten. Voraussetzung: 3 - 4 Jahre Schulenglisch oder Abschluss



Foto: © fotofla.com/ra2 studio

**S20510****Englisch B1:  
Listening and Conversation**

Die Fertigkeit Hören ist im Zusammenhang mit der Entwicklung der mündlichen Kommunikationsfähigkeit von großer Bedeutung. In diesem Kurs werden wir, angeregt von authentischen (Hör-)Texten, über spannende Themen sprechen. Spielerische Elemente sorgen dabei für eine lockere Gesprächsatmosphäre.

Leitung: Cornelia Wizgall

**Wiesloch**, Bürgerhaus Altwiesloch, Raum 201, 1. OG, Schulhof 2, 12 Vormittage montags, 9:30 - 11:00 Uhr, ab 23. September  
Gebühr: 72, 00 Euro (ab 10 Personen)

**S20530****Englisch B1:  
Let's talk about all sorts of things**

Kommunikative Aktivitäten, Spiele und Texte aus allen Lebensbereichen – mal ernsthaft, mal weniger ernst gemeint, aber immer aktuell – tragen dazu bei, in lockerer Atmosphäre Ihr Selbstvertrauen im Sprechen zu stärken und mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache zu gewinnen.

Leitung: Eva-Maria Hodapp

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1, 12 Abende montags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 7. Oktober  
Gebühr: 74,50 Euro (inklusive 2,50 Euro für Material) (ab 10 Personen)

**S20619****Englisch B1:  
Headway B1.2, ab Lektion 4**

Der Kurs hat eine langsame Progression, da die Themen intensiv behandelt und Zusatzmaterial bzw. -übungen angeboten werden.

Schwerpunkte des Semesters: Zukunftsformen, Modalverben, Wortbildung mit Vor- und Nachsilben, Verabredungen.

Lehrwerk: Headway B1.2, Oxford University Press, ISBN 978-3-06-804368-4

Leitung: Gloria Luksch

**St. Leon-Rot**, OT Rot, Kastanienschule, Walldorfer Str. 7, 15 Abende dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr, ab 24. September  
Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

von vhs Kursen der Niveaustufen A1 und A2.  
Lehrwerk: Easy English B1, Cornelsen Verlag  
ISBN 978-3-06-520819-2

Leitung: Karin Rother

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1, 15 Abende

montags, 19:30 - 21:00 Uhr, ab 16. September  
Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

**S20448****Englisch B1: Headway B1, ab Lektion 6**

In diesem Kurs werden die bereits erlernten sprachlichen Grundkenntnisse durch interessante Themen, Vertiefen der Grammatik und freies Sprechen erweitert und gefestigt. Die Progression ist langsam fortschreitend.

Lehrwerk: Headway B1, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474139-2

Leitung: Sibille Buchholz

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5, 15 Abende

montags, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 23. September  
Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

**S20453****Englisch B1: Great! B1, ab Lektion 7**

Dieser Fortsetzungskurs erfordert Vorkenntnisse in Englisch und richtet sich an alle, die einen echten, kommunikativen Unterricht mit lebensnahen Themen und einer Prise Humor suchen. Die Sprache wird mit etwas langsamerer Progression vermittelt.

Lehrwerk: Great! B1, Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-501484-8

Leitung: Elke Hiltner

**Dielheim**, Leimbachtalschule, Raum 2.1, Pestalozzistr. 11, 12 Abende

mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 25. September  
Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

**Englisch B1: Easy Conversation**

Im Mittelpunkt unseres Kurses stehen all die Dinge, die uns in tagtäglichen Situationen begegnen können. Wir lesen und besprechen kurze Texte, lernen die Traditionen und Bräu-

che im englischsprachigen Raum, insbesondere den USA, kennen und erfahren etwas über Land und Leute. In kleinen Gruppen üben wir das Hörverstehen und erweitern unsere Sprechfertigkeit. Das alles geschieht in einer lockeren Atmosphäre mit einer Muttersprachlerin.

**S20463****Englisch B1:  
Easy Conversation in the Morning**

Leitung: Marian Rings

**Dielheim**, Seniorenwohnheim, Gemeinschaftsraum, 1. OG, Rathausstr. 3, 10 Vormittage dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr, ab 8. Oktober  
Gebühr: 62,00 Euro (inklusive 2,00 Euro für Material) (ab 10 Personen)

**S20473****Englisch B1:  
Easy Conversation in the Evening**

Leitung: Marian Rings

**Dielheim**, Leimbachtalschule, Pestalozzistr. 11, 10 Abende dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr, ab 8. Oktober  
Gebühr: 62,00 Euro (inklusive 2,00 Euro für Material) (ab 10 Personen)

**Gebührentabelle Fremdsprachen**

Die Gebühren der Fremdsprachenkurse richten sich nach der Personen- und Stundenzahl und können gemäß der Tabelle variieren.

Die mit den Anwesenden am 2. Kurstag festgelegte Kursgebühr ist für alle Kursteilnehmenden verbindlich.

|                | 15 Termine<br>à 90 Min. | 12 Termine<br>à 90 Min. | 10 Termine<br>à 90 Min. | 10 Termine<br>à 60 Min. |
|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 10-16 Personen | 90,00 €                 | 72,00 €                 | 60,00 €                 | 40,00 €                 |
| 9 Personen     | 100,00 €                | 80,00 €                 | 67,00 €                 | 44,00 €                 |
| 8 Personen     | 110,00 €                | 88,00 €                 | 73,00 €                 | 49,00 €                 |
| 7 Personen     | 120,00 €                | 96,00 €                 | 80,00 €                 | 53,00 €                 |
| 6 Personen     | 130,00 €                | 104,00 €                | 87,00 €                 | 58,00 €                 |

Die Lehrmaterialien sind in den Kursgebühren nicht enthalten.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass der moderne Fremdsprachenunterricht in der Regel in der Zielsprache stattfindet.

S20641

**Englisch B1: Headway B1.2, ab Lektion 6**

Die Progression ist langsam da umfangreiches Übungs- und Zusatzmaterial angeboten und viel Wert auf Konversation gelegt wird. Die Schwerpunkte in diesem Semester sind Bedingungssätze, Wörter mit ähnlicher Bedeutung und Geld.

Lehrwerk: Headway B1.2, Oxford University Press, ISBN 978-3-06-804368-4

Leitung: Gloria Luksch

**Waldorf, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG, Hauptstr. 19, 15 Abende mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 18. September**

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

NEU

S20650

**Englisch B1: Crime Time! Konversation**

Passend zur dunklen Jahreszeit lesen wir kurze Kriminalgeschichten und nehmen sie zum Anlass für Gespräche in lockerer Atmosphäre. Sie üben Konversation auf Englisch und eignen sich die sprachlichen Mittel für unterschiedliche Situationen an (z. B. Wie berichte ich anschaulich über etwas aus der Vergangenheit? Wie verleihe ich meinen Sätzen Nachdruck? Wie frage ich nach?) Die Geschichten werden größtenteils im Kurs selbst gelesen, sodass kein Lesepensum zwischen den Kursterminen nötig ist.

Leitung: Rosemarie Stindl

**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1, 5 Nachmittage**

**freitags, 16:30 - 18:00 Uhr, ab 8. November**

Gebühr: 32,00 Euro (inklusive 2,50 Euro für Material) (ab 10 Personen)

NEU

S20660

**Englisch B1: Story Time! Konversation**

Vorwiegend humorvoll sind die Kurzgeschichten und Mini-Sagas, die wir lesen. Sie beziehen sich auf Alltagsszenen, die jeder schon mal erlebt hat. Sie sind die passende Grundlage für Konversation zu Themen aus dem täglichen Leben, und Sie können so authentische Sprechsituationen üben und sich die sprachlichen Mittel dafür aneignen. Die Geschichten werden größtenteils im Kurs selbst gelesen, sodass kein Lesepensum zwischen den Kursterminen nötig ist.

Leitung: Rosemarie Stindl

**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1, 5 Nachmittage**

**freitags, 16:30 - 18:00 Uhr, ab 10. Januar**

Gebühr: 32,00 Euro (inklusive 2,50 Euro für Material) (ab 10 Personen)

S20740

**Englisch B1/B2: Chatting the morning away**

Join us for this morning of relaxed conversation. A variety of activities and stimulating themes will boost your speaking fluency, expand your vocabulary and brush up some grammar.

Leitung: Eva-Maria Hodapp

**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1, 12 Vormittage**

**dienstags, 10:30 - 12:00 Uhr, ab 8. Oktober**

Gebühr: 74,50 Euro (inklusive 2,50 Euro für Material) (ab 10 Personen)

**Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Englisch B2: Konversation**

S20750

**Englisch B2: Incredible India: Culture & Chai**

Interested in learning about the Indian Culture? Come join us for a workshop where we explore together the 'Incredible India'.

Whether it is getting your taste buds stimulated or planning about your next holiday destination, this is certainly something you would not want to miss.

Get a glimpse of the various food options. The breath taking places, that make up for beautiful holiday destinations.

Also explore the various culture and the so many different languages spoken in India.

See the Unity in Diversity of this wonderful Land- India.

Come and join us. We promise you lots of fun!

Leitung: Upasana Ravi

**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG, Ringstr. 1, 2 Vormittage**

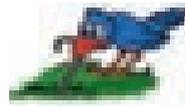
**Samstag, 9:00 - 12:00 Uhr, 16. November**

**Samstag, 9:00 - 12:00 Uhr, 30. November**

Gebühr: 40,00 Euro (ab 10 Personen)

NEU

**Der frühe Vogel....**



S20760

**Englisch B2: English Conversation for Early Birds (Morning Class)**

In this course with a native speaker, you will have ample opportunity to hear and speak in English in a relaxed atmosphere about a variety of subjects; read and discuss diverse texts; and learn more about customs in English-speaking countries, especially the USA.

**Englisch C1: Tea and talk**

Do you find it difficult to attend a regular course because of time pressures? Would you welcome the chance to meet informally, once a month for „tea and talk“? Then this discussion group is for you. Topics would be chosen according to the interests of the group, but would focus on giving participants plenty of opportunity to use their English skills at a high level! Susan Lewis, a native English speaker, looks forward to meeting you over a cup of tea or coffee.

**Bei Buchung aller 5 Termine bekommen Sie 10,00 Euro Rabatt.**

S20950

Leitung: Susan Carol Lewis

**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1**

**Samstag, 21. September, 10:00 - 11:30 Uhr**

Gebühr: 10,00 Euro

S20980

Leitung: Susan Carol Lewis

**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1**

**Samstag, 7. Dezember, 10:00 - 11:30 Uhr**

Gebühr: 10,00 Euro

S20960

Leitung: Susan Carol Lewis

**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1**

**Samstag, 12. Oktober, 10:00 - 11:30 Uhr**

Gebühr: 10,00 Euro

S20990

Leitung: Susan Carol Lewis

**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1**

**Samstag, 18. Januar, 10:00 - 11:30 Uhr**

Gebühr: 10,00 Euro

S20970

Leitung: Susan Carol Lewis

**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1**

**Samstag, 9. November, 10:00 - 11:30 Uhr**

Gebühr: 10,00 Euro

**Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Englisch C1: Oberstufe**

S20930

**Englisch C1: English Unlimited (Morning Class)**

This is a goals based course, which prepares you to use English independently.

Leitung: Petrina Ratty

**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1, 15 Vormittage**

**donnerstags, 9:15 - 11:30 Uhr, ab 10. Oktober**

Gebühr: 136,00 Euro (ab 10 Personen)

Leitung: Marian Rings

**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1, 10 Vormittage**

**montags, 8:45 - 10:15 Uhr, ab 7. Oktober**

Gebühr: 62,00 Euro (inklusive 2,00 Euro für Material) (ab 10 Personen)

S20776

**Englisch B2: English Conversation**

You learnt English at school for six years or more but somehow cannot find the words or confidence to express yourself in English? Would you like to refresh and expand on what you already know while having fun at the same time? Then this is the right course for you. A lively, interactive and organic process focussing on speaking, but also dealing with those ever present grammar questions. The most important goal here is not speaking „perfect“ English, but speaking English with confidence!

Leitung: Colleen Rensch

**Nußloch, Schillerschule, Raum 125, Dreikönigstr. 18, 15 Abende**

**dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr, ab 17. September**

Gebühr: 93,00 Euro (inklusive 3,00 Euro für Material) (ab 10 Personen)

**Business Englisch**

Unser berufsbezogener Englischunterricht unterstützt gezielt Ihre sprachliche und schriftliche Handlungsfähigkeit in Ihrem Beruf. Mit uns lernen Sie, wie Sie am Telefon auf Englisch überzeugen oder im Kundengespräch in der Fremdsprache punkten. Haben Sie nichts Passendes gefunden? Suchen Sie einen berufsbezogenen Kurs für Ihre Mitarbeiter? Kein Problem, schicken Sie uns Ihre Anfrage per Mail an: schulz@vhs-sb.de

**S21310**

**NEU**

**Englisch A1 Business: Business Start-Up 1, ab Lektion 4**

Die Progression ist relativ schnell, da allgemeine Grundkenntnisse meist vorhanden sind und diese mit Grundwortschatz im Business-Bereich vermittelt werden. Die Schwerpunkte des Semesters sind: Information erbiten und geben, einfache E-Mails schreiben, Computersprache, Wegbeschreibungen uvm. Lehrwerk: Business Start-up A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539763-7

Leitung: Gloria Luksch  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1, 15 Abende  
 donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr,  
 ab 19. September  
 Gebühr: 105,00 Euro (inklusive 3,00 Euro für Material) (ab 10 Personen)

**S21420**

**NEU**

**Back to Work – Englisch für den Wiedereinsteig A2/A2+**

Sie steigen wieder in Ihren Beruf ein oder beginnen bald mit einem neuen Job und möchten dafür Ihre Englischkenntnisse erweitern und auffrischen? Vielleicht brauchen Ihre Englischkenntnisse einen Boost, damit Sie beruflich vorankommen? In diesem Kurs verbessern Sie die Grammatik für korrektes Sprechen und Schreiben mit einer amerikanischen Muttersprachlerin und erweitern Ihren berufsbezogenen Wortschatz.

Das Kursbuch wird im Unterricht bekannt gegeben.

Leitung: Karen L. Nowag  
**Wiesloch**, Realschule, Raum 202, Gerbersruhstr. 70, 12 Abende  
 donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr,  
 ab 10. Oktober  
 Gebühr: 84,00 Euro (ab 10 Personen)

**S21520**

**Englisch B1 Business: Let's simply talk Business B1**

Are you interested in learning how to speak English more naturally, refreshing basic grammar concepts, and improving your writing skills? This course focuses primarily on communicating more effectively within our global business world. Given my business experience as a former manager for a multinational corporation coupled with my background as an American native-speaker, we will concentrate on building practical business skills using lots of engaging exercises. Come join us and let's simply talk business!

Das Kursbuch wird im Unterricht bekannt gegeben.

Leitung: Karen L. Nowag  
**Wiesloch**, Realschule, Raum 115, Gerbersruhstr. 70, 12 Abende  
 mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr,  
 ab 25. September  
 Gebühr: 84, 00 Euro (ab 10 Personen)

**S21530**

**Englisch B1 Business: Job-hunting**

Would you like to work for an international company or apply for jobs in English-speaking countries? You are uncertain about how to write a CV or a cover letter or answer interview questions? Then join us for our workshop that will prepare you for job interviews in English.

Lehrwerk: Cambridge Englisch for Job-hunting, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-534285-9

Leitung: Shari Mathew  
**Wiesloch**, Realschule, Raum 210, Gerbersruhstr. 70, 5 Abende  
 montags, 19:45 - 21:15 Uhr, ab 7. Oktober  
 Gebühr: 35,00 Euro (ab 10 Personen)

**S21540**

**NEU**

**Englisch B1: I only understand Bahnhof? – Lost in Translation**

Wie übersetzt man das doch gleich? Obwohl es viele Ähnlichkeiten zwischen der deutschen und englischen Sprache gibt, kann man spätestens am Satzbau, dem fehlenden Vokabular oder letztendlich der Grammatik scheitern oder gar verzweifeln. Sei es im Urlaub, Berufsalltag, in der Freizeit oder wenn die Nachrichten auf CNN laufen, spontanes Übersetzen in mündlicher und schriftlicher Form erfordert Kreativität und ein gewisses Grundwissen. In diesem Kurs werden wir nützliche Übersetzungstechniken kennenlernen, die relevante Grammatik wiederholen und mit vielen Übungen das schriftliche und mündliche Übersetzen üben.

Leitung: Shari Mathew  
**Wiesloch**, Realschule, Raum 210, Gerbersruhstr. 70, 8 Abende  
 montags, 19:45 - 21:15 Uhr,  
 ab 18. November  
 Gebühr: 56,00 Euro (ab 10 Personen)

**S21550**

**NEU**

**Englisch B1/ B2 Business: Doing business with other countries**

Do you have to do business with other countries, other cultures? Would you like to find out more about the way other countries do business, about the economic and cultural situation in other countries? Every week we will take a look at a different country.

Leitung: Gloria Luksch  
**Wiesloch**, Realschule, Raum 116, Gerbersruhstr. 70, 10 Abende  
 freitags, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 27. September  
 Gebühr: 70,00 Euro  
 (inkl. 3,00 € Materialkosten) (ab 10 Personen)

**Gebührentabelle Businesskurse**

Die Gebühren der Businesskurse richten sich nach der Personen- und Stundenzahl und können gemäß der Tabelle variieren. Die mit den Anwesenden am 2. Kurstag festgelegte Kursgebühr ist für alle Kursteilnehmenden verbindlich.

|                | 15 Termine à 90 Min. | 12 Termine à 90 Min. | 10 Termine à 90 Min. |
|----------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 10-16 Personen | 105,00 €             | 84,00 €              | 70,00 €              |
| 9 Personen     | 114,00 €             | 91,00 €              | 76,00 €              |
| 8 Personen     | 120,00 €             | 96,00 €              | 80,00 €              |
| 7 Personen     | 135,00 €             | 108,00 €             | 90,00 €              |
| 6 Personen     | 144,00 €             | 115,00 €             | 96,00 €              |

Die Lehrmaterialien sind in den Kursgebühren nicht enthalten. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass der moderne Fremdsprachenunterricht in der Regel in der Zielsprache stattfindet.

**Sie suchen ein Geschenk?**

**Verschenken Sie doch einen vhs-Gutschein.**



**Sie haben keine Zeit, regelmäßig einen Kurs zu besuchen? Sie wollen in kurzer Zeit eine Fremdsprache neu erlernen oder auffrischen?**

Mit einem maßgeschneiderten Einzelunterricht lernen Sie in Ihrem Tempo und sind zeitlich flexibel.

**Kontaktieren Sie bitte: Monika Schulz unter der Tel.-Nr. 06222/9296-21**

Sie würden gern einen vhs Kurs besuchen, Ihre finanzielle Situation lässt das im Moment aber nicht zu? Sprechen Sie mit uns. Wir versuchen eine Lösung zu finden.

**Mail: feuchter@vhs-sb.de**  
 oder **Tel. 06222 9296-20**

**Französisch**

Das Kurssystem der Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V. richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Eine Übersicht über die entsprechenden Kompetenzstufen A1 - C2 finden Sie auf Seite 115.

Nähere Informationen finden Sie auf den Seiten des Fachbereichs Sprachen unter [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de) oder auf den folgenden Webseiten: [www.vhs-sprachenschule.de](http://www.vhs-sprachenschule.de) [www.telc.net](http://www.telc.net)

Wenn Sie bereits etwas Französisch sprechen, können Sie sich gerne beraten lassen.

Monika Schulz

Tel.: 06222 9296-21

oder neu einsteigen möchten, unter [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) können Sie sich selbst schriftlich testen. Wir finden den passenden Kurs für Sie!



**Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Französisch A1: Grundstufe**

S30100

NEU

**Französisch A1: Voyages neu A1**

Sie planen eine Reise nach Frankreich und möchten Französisch lernen?

Sie lernen unter anderem folgende Themen: Im Restaurant bestellen, Lebensmittel einkaufen, nach dem Weg fragen, etc. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit wenig oder ohne Vorkenntnisse.

Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Lehrwerk: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN: ISBN 978-3-12-529412

Leitung: Florence Scherer

Wiesloch, vhs-Zentrum, Seminar Raum, 1. OG, Ringstr. 1, 12 Vormittage

dienstags, 9:00 - 10:30 Uhr, ab 8. Oktober  
Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

S30130

**Französisch A1/A2:**

**On y va, ab Lektion 9**

Sie haben erste Grundlagen im Französischen erworben – sei es im Einsteigerkurs des letzten Semesters oder bereits vor längerer Zeit? In diesem Kurs werden wir darauf aufbauen und

Französisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen  
Siehe Kurs Nr. A44700, Seite 21

Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse anhand von Alltagssituationen ausbauen.

Wir werden den 1. Band der Reihe On y va beenden und mit dem 2. Band fortfahren.

Lehrwerk: On y va A1 (aktual.), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5

Leitung: Gabriele Fischer

Wiesloch, Realschule, Raum 209,

Gerbersruhstr. 70, 15 Abende

mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr,

ab 25. September

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

**Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Französisch A2: Aufbaustufe**

S30140

**Französisch A2: On y va, ab Lektion 1**

Der Kurs eignet sich für fortgeschrittene Anfänger. Der Kurs bietet einen Einstieg mit viel Übung in Phonetik, Grammatik und Wortschatz der französischen Sprache und bereitet darauf einfache Sprechsituationen des Alltags zu meistern.

Lehrwerk: On y va A2 (aktual.), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5

Leitung: Meike Jörger

Wiesloch, Realschule, Raum 204,

Gerbersruhstr. 70, 15 Abende

dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 17. September

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

S30150

NEU

**Französisch A2: Voyages neu A2**

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Sie erfahren mehr über Land und Leute und lernen sich in vielen Situationen des Alltags zu verständigen.

Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-529422

Leitung: Florence Scherer

Wiesloch, vhs-Zentrum, Seminar Raum,

1. OG, Ringstr. 1, 12 Vormittage

dienstags, 10:45 - 12:15 Uhr, ab 8. Oktober

Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

S30216

**Französisch A2:**

**On y va, ab Lektion 4/5**

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger.

Sie bauen Ihre Grundkenntnisse der französischen Sprache auf: Sie lernen nicht nur das Wesentliche aus Alltagsgesprächen und kurzen Mitteilungen zu verstehen, sondern sich selbst in diesen Situationen zu verständigen.

Lehrwerk: On y va A2 (aktual.), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4

Leitung: Sabrina Döring-Brosseau

NuBloch, Schillerschule, Raum 122,

Dreikönigstr. 18, 12 Abende

montags, 19:45 - 21:15 Uhr, ab 30. September

Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

**XXL-AUSWAHL**  
**PORTOFREI**  
**SCHNELL**

**SHOP**

**bücher & musik**  
**dörner**

**BÜCHER**  
**EMPFEHLUNGEN**

**BOOKS +**  
**MUSIC + FILM +**  
**SPILLS**

**TICKET**  
**VORVERKAUF**

[www.bücher-dörner.de](http://www.bücher-dörner.de)

S30281

**Französisch A2:****On y va, ab Lektion 8 (Vormittagskurs)**

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger.

Sie bauen Ihre Grundkenntnisse der französischen Sprache aus: Sie lernen nicht nur das Wesentliche aus Alltagsgesprächen und kurzen Mitteilungen zu verstehen, sondern sich selbst in diesen Situationen zu verständigen.

Lehrwerk: On y va A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4

Leitung: Gabriele Fischer

Walldorf, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG,

Hauptstr. 19, 15 Vormittage

donnerstags, 9:00 - 10:30 Uhr,

ab 26. September

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

**Gemeinsamer Europäischer  
Referenzrahmen Französisch B1:  
Fortgeschrittene Lerner**


S30423

**Französisch B1: On y va, ab Lektion 3**

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse des Französischen. In diesem Kurs streben Sie mehr und mehr die selbstständige Sprachverwendung an: Sie vertiefen, was Sie gelernt haben (Grammatik und Wortschatz) und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit der französischen Sprache. An drei oder vier Abende beschäftigen wir uns auch mit einer Lektüre.

Lehrwerk: On y va B1 (aktual.), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103354-5

Leitung: Sabrina Döring-Brosseau

Dielheim, Leimbachtalschule, Raum 2.1,

Pestalozzistr. 11, 12 Abende

dienstags, 19:45 - 21:15 Uhr, ab 1. Oktober

Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

S30450

**Französisch B1:****On y va, ab Lektion 5 (Vormittagskurs)**

In lockerer Atmosphäre bauen wir unsere Kenntnisse der französischen Sprache weiter in Richtung Niveau B1 aus. Auf besonderen Wunsch können bestimmte Grammatikthemen gern wiederholt werden.

Lehrwerk: On y va B1 (aktual.), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103354-5

Leitung: Cornelia Wizgall

Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG,

Ringstr. 1, 12 Vormittage

mittwochs, 10:45 - 12:15 Uhr,

ab 25. September

Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

S30460

**Französisch B1: On y va, ab Lektion 6**

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse des Französischen. In diesem Kurs streben Sie mehr und mehr die selbstständige Sprachverwendung an: Sie vertiefen, was Sie gelernt haben (Grammatik und Wortschatz) und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit der französischen Sprache.

Lehrwerk: On y va B1 (aktual.), Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103354-5

Leitung: Marion Brenner Miguel

Wiesloch, Realschule, Raum 205,

Gerbersruhstr. 70, 15 Abende

montags, 19:45 - 21:15 Uhr, ab 16. September

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

**Gemeinsamer Europäischer  
Referenzrahmen Französisch B2:  
Mittelstufe**
**Französisch B2:****Entre nous 4, ab Lektion 5**

Ce cours s'adresse à des personnes ayant de bonnes connaissances de la langue française. L'accent sera mis sur la langue parlée: discussion sur la base de thèmes d'intérêt général.

Lehrwerk: Entre nous 4, Editions Maison des Langues, ISBN 978-84-16347-94-0

S30510

Leitung: Gabriele Fischer

Wiesloch, Realschule, Raum 209,

Gerbersruhstr. 70, 15 Abende

montags, 19:00 - 20:30 Uhr, ab 23. September

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

S30521

Leitung: Gabriele Fischer

Walldorf, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG,

Hauptstr. 19, 15 Vormittage

donnerstags, 10:30 - 12:00 Uhr,

ab 26. September

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

**Gemeinsamer Europäischer  
Referenzrahmen Französisch B2/C1:  
Mittelstufe/ Oberstufe**
**Konversation**

S30828

**Französisch B2/C1:  
Matinée de français**

Vous aimez la France, sa langue, sa culture, sa littérature, ses chansons...? Vous voulez perfectionner votre français dans une ambiance détendue? Alors ce cours est pour vous!

Leitung: Sylvie Guénon

Sandhausen, Gemeindebibliothek, im Friedrich-Ebert-Schulzentrum, Eingang Büchertstr., 15 Vormittage

montags, 9:30 - 11:00 Uhr, ab 16. September

Gebühr: 92,00 Euro (inklusive 2,00 Euro für Material) (ab 10 Personen)

Französisch C1: Café français  
Voilà l'occasion rêvée de discuter de thèmes variés autour d'un bon café et d'y perfectionner votre français tout en dégustant de délicieuses spécialités.  
KursNr. A44740 - A44790, siehe Seite 21

**Gebührentabelle Fremdsprachen**

Die Gebühren der Fremdsprachenkurse richten sich nach der Personen- und Stundenzahl und können gemäß der Tabelle variieren.

Die mit den Anwesenden am 2. Kurstag festgelegte Kursgebühr ist für alle Kursteilnehmenden verbindlich.

|                | 15 Termine<br>à 90 Min. | 12 Termine<br>à 90 Min. | 10 Termine<br>à 90 Min. | 10 Termine<br>à 60 Min. |
|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 10-16 Personen | 90,00 €                 | 72,00 €                 | 60,00 €                 | 40,00 €                 |
| 9 Personen     | 100,00 €                | 80,00 €                 | 67,00 €                 | 44,00 €                 |
| 8 Personen     | 110,00 €                | 88,00 €                 | 73,00 €                 | 49,00 €                 |
| 7 Personen     | 120,00 €                | 96,00 €                 | 80,00 €                 | 53,00 €                 |
| 6 Personen     | 130,00 €                | 104,00 €                | 87,00 €                 | 58,00 €                 |

Die Lehrmaterialien sind in den Kursgebühren nicht enthalten.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass der moderne Fremdsprachenunterricht in der Regel in der Zielsprache stattfindet.

**Italienisch**

Das Kurssystem der Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V. richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Eine Übersicht über die entsprechenden Kompetenzstufen A1 - C2 finden Sie auf Seite 115.

Nähere Informationen finden Sie auf den Seiten des Fachbereichs Sprachen unter [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de) oder auf den folgenden Webseiten: [www.vhs-sprachenschule.de](http://www.vhs-sprachenschule.de) [www.telc.net](http://www.telc.net)

Wenn Sie bereits etwas Italienisch sprechen, können Sie sich gerne beraten lassen.

Monika Schulz  
Tel.: 06222 9296-21

oder neu einsteigen möchten, unter [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) können Sie sich selbst schriftlich testen. Wir finden den passenden Kurs für Sie!

Grammatik und Konversation  
für Schüler unter C14020  
siehe Seite 36

**Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Italienisch A1: Grundstufe**

S40000

NEU

**Italienisch A1: Con piacere NUOVO, ab Lektion 1 (Vormittags)**

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. In entspannter Atmosphäre werden Grundkenntnisse erlernt. Thematisch befasst sich der Kurs mit Alltagssituationen und ersten Einblicken in die Grammatik.

Lehrwerk: Con piacere NUOVO A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

Leitung: Simona Horsinka

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1, 12 Vormittage  
montags, 10:00 - 11:30 Uhr, ab 14. Oktober  
Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

**Multilinguales Lernen**

S40010

NEU

**Italienisch A1: Italien en Français! Français B1**

Dieser Kurs ist für alle die schon Französisch kennen und eine weitere ähnliche Sprache kennenlernen möchten. Der Italienischkurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnissen geeignet. Die ersten grammatischen Regeln und die hilfreicheren Wörter werden durch die Unterschiede zwischen Französisch und Italienisch erklärt, Schritt für Schritt. Sie werden entdecken, dass viele Ähnlichkeiten zwischen Französisch und Italienisch existieren. Italien en Français! Français B1

Ce cours est pour les gents qui ont déjà des connaissances du Français et qui aimeraient aussi connaitre une „langue soeur“: l'Italien. Nous commencerons un parcours pour débutants absolus pour apprendre les bases de cette nouvelle langue: les premières règles de grammaire et les mots du langage quotidien seront expliqués étape par étape à partir des différences avec le Français. Vous découvrirez que il y a beaucoup de similarités entre les deux langues. Venez et vous verrez!

Leitung: Martina Nicolai

**Wiesloch**, Realschule, Raum 205,

Gerbersruhstr. 70, 15 Abende

mittwochs, 19:15 - 20:45 Uhr,

ab 25. September

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

S40013

NEU

**Italienisch A1: Italienisch für den Urlaub**

Pasta e vino, sole e mare- Il corso ideale per una vacanza in Italia!

Einen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Einstiegskurs werden Sie nicht nur zehn wichtige Reisesituationen einüben, sondern auch landeskundliche Informationen und Nützliches für die Reise erfahren. Lehrwerk: Italienisch à la carte, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525358-2

Leitung: Simona Horsinka

**Dielheim**, Leimbachtalschule,

Pestalozzistr. 11, 12 Abende

mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr,

ab 25. September

Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

S40016

NEU

**Italienisch A1: Con piacere NUOVO, ab Lektion 1**

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre werden Grundkenntnisse erlernt. Thematisch befasst sich der Kurs mit Alltagssituationen und ersten Einblicken in die Grammatik.

Lehrwerk: Con piacere NUOVO A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

Leitung: Martina Nicolai

**Nußloch**, Schillerschule, Raum 143,

Dreikönigstr. 18, 15 Abende

montags, 19:45 - 21:15 Uhr, ab 23. September

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

S40018

**Italienisch A1: Italienisch für die Reise – Fortsetzung**

Für diesen Fortsetzungskurs sollten erste Grundkenntnisse vorhanden sein. Wir arbeiten ab Lektion 8.

Sie planen eine Reise nach Italien? Der Kurs bietet ein optimales Minimum an Grammatik und Theorie und damit einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die italienische Sprache. Sie trainieren wichtige Redemittel, die Sie im Urlaub benötigen, z. B. Begrüßung und Verabschiedung, Hotel, Restaurant, Apotheke, Wegbeschreibung und Einkauf. Außerdem erhalten Sie interessante Einblicke in die italienische Alltagskultur und einige nützliche Tipps für eine erlebnisreiche Reise.

Lehrwerk: Italienisch für die Reise Viva le vacanze! Hueber, ISBN 978-3-19-207243-7

Leitung: Mariaconcetta Armogida-Hauck

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-

Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5,

10 Abende

mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr, ab 9. Oktober

Gebühr: 62,00 Euro (inklusive 2,00 Euro für Material) (ab 10 Personen)

S40020

**Italienisch A1: Con Piacere Nuovo, ab Lektion 2**

Möchten Sie gerne Italienisch lernen und haben keine Vorkenntnisse?

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig: Hier erwerben Sie den Grundwortschatz und die Grundlagen der Grammatik und der Aussprache.

Mit dieser Basis werden Sie sich in Alltagssituationen sprachlich verständigen können.

Lehrwerk: Con piacere NUOVO A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

Leitung: Martina Nicolai

**Wiesloch**, Realschule, Raum 205,

Gerbersruhstr. 70, 15 Abende

dienstags, 19:15 - 20:45 Uhr, ab 17. September

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

S40030

**Italienisch A1: Con Piacere Nuovo, ab Lektion 4**

Der Kurs richtet sich an Anfänger. In entspannter Atmosphäre werden Grundkenntnisse vermittelt. Thematisch befasst sich der Kurs mit Alltagssituationen und ersten Einblicken in die Grammatik.

■ Weingut  
■ Brennerei  
■ Besenwirtschaft  
■ Hofladen

WEINGUT IHLE  
Höfe am Sträbel 3  
69231 Rauenberg  
Tel 06222/64692  
Fax 06222/64259  
[www.weingut-ihle.de](http://www.weingut-ihle.de)

**Verkaufszeiten:**  
Mittwoch bis Freitag  
16.00 – 18.30 Uhr  
Samstag 10.00 – 14.00 Uhr

**WEINGUT IHLE**

W E I N G U T

Lehrwerk: Con piacere NUOVO A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

Leitung: Anna Panteghini-Stoye

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG,

Ringstr. 1, 10 Vormittage

freitags, 10:45 - 12:15 Uhr, ab 27. September

Gebühr: 60,00 Euro (ab 10 Personen)

#### S40041

### Italienisch A1: Con Piacere Nuovo, ab Lektion 6

Bei dem Lehrwerk „Con Piacere“ ab Lektion 6 lernen wir die Sprache und die italienische Kultur besser kennen und genießen, da gelegentlich leckerer Essen und Köstlichkeiten angeboten werden. Wichtige Inhalte werden auf Wunsch wiederholt und vertieft.

Lehrwerk: Con piacere NUOVO A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

Leitung: Laura Biella

**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1, 1. OG,

Hauptstr. 19, 10 Abende

donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr, ab 10. Oktober

Gebühr: 60,00 Euro (ab 10 Personen)

### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Italienisch A2: Aufbaustufe

#### S40126

### Italienisch A2: Con piacere NUOVO, ab Lektion 1

Der Kurs richtet sich an etwas fortgeschrittene Teilnehmer, die an einer schnellen Progression interessiert sind. In entspannter Atmosphäre werden Grundkenntnisse vertieft. Thematisch befasst sich der Kurs mit Alltagssituationen und der alltäglichen Kommunikation.

Lehrwerk: Con piacere NUOVO A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6

Leitung: Martina Nicolai

**Nußloch**, Schillerschule, Raum 143,

Dreikönigstr. 18, 15 Abende

montags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 23. September

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

#### S40271

### Italienisch A2: Con piacere, ab Lektion 7 (Vormittagskurs)

Ein Kurs – der Sprache und Kultur vermittelt. „Jede Woche eine Herausforderung mit viel Spaß, Freude und Lachen. Italienisch lernen mit Blick über den Tellerrand!“

Lehrwerk: Con piacere A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525183-0

Leitung: Maria Francesca Peroni

**Walldorf**, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG,

Hauptstr. 19, 12 Vormittage

donnerstags, 10:30 - 12:00 Uhr,

ab 19. September

Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

#### S40360

### Italienisch A2/B1: Lettura, conversazione e grammatica

Parliamo insieme, leggiamo e ripassiamo signoli temi grammaticali.

Leitung: Anna Panteghini-Stoye

**Wiesloch**, Realschule, Raum 206,

Gerbersruhstr. 70, 15 Abende

dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 24. September

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Italienisch B1: Fortgeschrittene Lerner

#### S40408

### Italienisch B1: Espresso 3, ab Lektion 3

Congiuntivo, pronomi, verbi riflessivi, preposizioni e non solo: anche lunghe chiacchierate e il tutto in italiano!

Lehrwerk: Espresso 3 (B1), Hueber Verlag,

ISBN 978-3-19-005440-4

Leitung: Mariaconcetta Armogida-Hauck

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-

Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5,

14 Abende

montags, 20:00 - 21:30 Uhr, ab 23. September

Gebühr: 84,00 Euro (ab 10 Personen)

#### S40416

### Italienisch B1: Conversazione serale

L'obiettivo del corso sarà di migliorare le capacità di comprensione e soprattutto di espressione. Tratteremo temi proposti dalla docente o dagli studenti su vari aspetti della vita, della cultura o della politica. Inoltre ripasseremo le regole grammaticali con esercizi. I materiali didattici saranno discussi e presentati all'inizio del corso.

Leitung: Annunziata Schmelcher

**Nußloch**, Schillerschule, Raum 125,

Dreikönigstr. 18, 12 Abende

donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr,

ab 26. September

Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

#### S40460

### Italienisch B1: Conversazione facile

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit mittleren Vorkenntnissen, die ihre Fertigkeiten der italienischen Sprache vertiefen und erweitern möchten. In diesem Kurs erwartet Sie eine Mischung aus Sprache, Kultur und Landeskunde. Abwechslungsreiche Texte zu einfachen Themen dienen als Grundlage für das freie Sprechen. Satzstrukturen, Wortschatz und Grammatik werden nach Bedarf wiederholt und geübt.

Leitung: Helga Wabnitz

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG,

Ringstr. 1, 15 Abende

donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr,

ab 19. September

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

### Gebührentabelle Fremdsprachen

Die Gebühren der Fremdsprachenkurse richten sich nach der Personen- und Stundenzahl und können gemäß der Tabelle variieren.

Die mit den Anwesenden am 2. Kurstag festgelegte Kursgebühr ist für alle Kursteilnehmenden verbindlich.

|                | 15 Termine<br>à 90 Min. | 12 Termine<br>à 90 Min. | 10 Termine<br>à 90 Min. | 10 Termine<br>à 60 Min. |
|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 10-16 Personen | 90,00 €                 | 72,00 €                 | 60,00 €                 | 40,00 €                 |
| 9 Personen     | 100,00 €                | 80,00 €                 | 67,00 €                 | 44,00 €                 |
| 8 Personen     | 110,00 €                | 88,00 €                 | 73,00 €                 | 49,00 €                 |
| 7 Personen     | 120,00 €                | 96,00 €                 | 80,00 €                 | 53,00 €                 |
| 6 Personen     | 130,00 €                | 104,00 €                | 87,00 €                 | 58,00 €                 |

Die Lehrmaterialien sind in den Kursgebühren nicht enthalten.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass der moderne Fremdsprachenunterricht in der Regel in der Zielsprache stattfindet.

#### S40490

### Italienisch B1: Mattinata con Michelangelo, caffè' e cantuccini .

Michelangelo e' stato un grandissimo artista, pittore, scultore, architetto e poeta.

Era un uomo dotato di una complessa personalita': geniale, appassionato e sempre in conflitto con se' stesso. E' uno dei simboli assoluti del Rinascimento. Durante questo appuntamento desideriamo scoprire un uomo e un artista che con la sua arte ci ha regalato la bellezza assoluta.

Leitung: Anna Panteghini-Stoye

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG,

Ringstr. 1

Samstag, 30. November, 9:00 - 12:30 Uhr

Gebühr: 14,00 Euro (ab 10 Personen)

#### S40501

### Italienisch B1: Conversazione e lettura (Vormittagskurs)

Conversiamo insieme e leggiamo testi su temi diversi e interessanti cucina, politica, cultura e vita di tutti i giorni.

Leitung: Anna Panteghini-Stoye

**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG,

Hauptstr. 19, 13 Vormittage

dienstags, 9:00 - 10:30 Uhr, ab 24. September

Gebühr: 80,00 Euro

(inklusive 2,00 Euro Material) (ab 10 Personen)

### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Italienisch B1/B2: Mittelstufe

#### Konversation

#### S40510

### Italienisch B1/B2: Lettura, conversazione e un poco di grammatica

Ci dedichiamo alla lettura di racconti letterari, facciamo conversazione e, eventualmente, ripassiamo „Vecchi“ temi di grammatica.

Leitung: Anna Panteghini-Stoye

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG,

Ringstr. 1, 15 Vormittage

freitags, 9:00 - 10:30 Uhr, ab 27. September

Gebühr: 90,00 Euro (inklusive 2,00 Euro für

Material) (ab 10 Personen)



S40533

### Italienisch B1/B2: Lingua e civiltà. Caccia ai tesori.

In Questo corso die lingua italiana si parla della cultura, famiglia e società, l' ambiente e l'intervento dell' uomo, spettacolo, letteratura, etc... Lo scopo del corso è lo sviluppo delle competenze linguistiche, pragmatiche e culturali di ambito generale .Il percorso è organizzato in 11 unità tematiche ricche di testi autentici. Fragili argomenti trattati: lingue e linguaggi, sport, musica, arte e design. Sono presenti un' ampia panoramica di testi e di attività sul lessico tematico. Sono presenti patri auditive e visive che sviluppano gli argomenti della grammatica del parlato.

Lehrwerk: Caccia ai tesori B1-C1, Loescher Verlag ISBN 978-3-12-525918-8

Leitung: Simona Horsinka

**Dielheim**, Leimbachtalschule,  
Pestalozzistr. 11, 12 Abende

dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr, ab 24. September  
Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

S40541

### Italienisch B1/B2: Che cos'è la felicità? Konversation am Vormittag

La felicità non è qualcosa di misterioso, ma di concreto e raggiungibile. Il nostro sarà un bellissimo viaggio attraverso giochi, storie, attività e un poco di grammatica alla ricerca di questo meraviglioso stato mentale.

Leitung: Maria Francesca Peroni

**Walldorf**, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG,  
Hauptstr. 19, 12 Vormittage

donnerstags, 9:00 - 10:30 Uhr,  
ab 19. September

Gebühr: 74,00 Euro (inklusive 2,00 Euro für  
Material) (ab 10 Personen)

### Italienisch B1/B2 : Un cappuccino con...

NEU

Volete conoscere alcuni dei più famosi personaggi italiani di sempre? Sapere dove e quando sono nati e cosa hanno fatto di straordinario? Discutiamo insieme delle loro imprese e del loro passato di sabato mattina davanti ad un bel cappuccino alla maniera italiana.

S40600

### Italienisch B1/B2: Un cappuccino con... Dante Alighieri

Leitung: Martina Nicolai

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG,  
Ringstr. 1

Samstag, 28. September, 9:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro (ab 10 Personen)

S40610

### Italienisch B1/B2: Un cappuccino con... Niccolò Machiavelli

Leitung: Martina Nicolai

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG,  
Ringstr. 1

Samstag, 26. Oktober, 9:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro (ab 10 Personen)

S40620

### Italienisch B1/B2: Un cappuccino con... Cristoforo Colombo

Leitung: Martina Nicolai

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG,  
Ringstr. 1

Samstag, 9. November, 9:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro (ab 10 Personen)

S40630

### Italienisch B1/B2: Un cappuccino con... Galileo Galilei

Leitung: Martina Nicolai

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG,  
Ringstr. 1

Samstag, 7. Dezember, 9:00 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro (ab 10 Personen)

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Italienisch B2: Mittelstufe

### Konversation

S40731

### Italienisch B2: La politica e l' attualità ci accompagnano ogni giorno

Ognuno di noi ha opinioni personali e sensibilità diverse. In questo corso desideriamo leggere articoli di giornali, citazioni famose e discutere insieme con la massima libertà.

Leitung: Anna Panteghini-Stoye

**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.4, 1. OG,

Hauptstr. 19, 13 Vormittage

donnerstags, 10:45 - 12:15 Uhr,

ab 26. September

Gebühr: 80,00 Euro

(inklusive 2,00 Euro Material) (ab 10 Personen)

S40768

### Italienisch B2: Corso di conversazione

Matera: la Città dei Sassi Patrimonio Mondiale UNESCO e anche Capitale Europea della Cultura per il 2019. Insieme vogliamo scoprire questa pagina straordinaria scritta dall'uomo attraverso i millenni.

Leitung: Mariaconcetta Armogida-Hauck

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-  
Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5,  
14 Abende

montags, 18:15 - 19:45 Uhr, ab 23. September  
Gebühr: 84,00 Euro (ab 10 Personen)

S40776

### Italienisch B2: Conversazione serale

Il corso si rivolge a chi vorrebbe approfondire le sue conoscenze della lingua italiana. Si tratta di un corso di conversazione per praticare la lingua italiana. Discuteremo su testi di cultura, società, politica e attualità. Di tanto in tanto si faranno anche degli esercizi per ripetere un po' la grammatica.

Leitung: Annunziata Schmelcher

**Nußloch**, Schillerschule, Raum 125,

Dreikönigstr. 18, 12 Abende

donnerstags, 19:15 - 20:45 Uhr,

ab 26. September

Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

## Die vhs Südliche Bergstraße e.V. sucht qualifizierte Dozentinnen/ Dozenten

für den Gesundheitsbereich im Seniorenprogramm „vhs ab 60“, insbesondere für:

### • Schongymnastik

Wenn Sie ausgebildete\*r Übungsleiter\*in C oder B sind und gerne mit älteren Menschen arbeiten, dann richten Sie bitte Ihre Bewerbung an

Frau Petra Jurkewitz, Leiterin vhs ab 60,  
Email: jurkewitz@vhs-sb.de

NEU

**Italienisch B2/C1:****Conversazioni storiche mattutine**

Gli italiani sono un „popolo di santi, di poeti, di artisti, di filosofi, di navigatori, di scienziati“, come è stato detto. Vi piacerebbe conoscerne alcuni? Scopriamo insieme alcune delle più grandi figure italiane e come hanno cambiato la storia di questo paese direttamente in italiano.

S40830

**Italienisch B2/C1: Italia, paese di santi: san Francesco di Assisi**

Leitung: Martina Nicolai

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Mittwoch, 9. Oktober, 16:00 - 17:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro (ab 10 Personen)

S40840

**Italienisch B2/C1: Italia, paese di poeti: Dante Alighieri 1200**

Leitung: Martina Nicolai

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Mittwoch, 23. Oktober, 16:00 - 17:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro (ab 10 Personen)

S40850

**Italienisch B2/C1: Italia, paese di artisti: Gian Lorenzo Bernini 1600**

Leitung: Martina Nicolai

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Mittwoch, 6. November, 16:00 - 17:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro (ab 10 Personen)

S40860

**Italienisch B2/C1: Italia, paese di navigatori: Cristoforo Colombo 1400**

Leitung: Martina Nicolai

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Mittwoch, 20. November, 16:00 - 17:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro (ab 10 Personen)

S40870

**Italienisch B2/C1: Italia, paese di scienziati: Galileo Galilei**

Leitung: Martina Nicolai

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Mittwoch, 4. Dezember, 16:00 - 17:30 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro (ab 10 Personen)

**Spanisch**

Das Kurssystem der Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V. richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Eine Übersicht über die entsprechenden Kompetenzstufen A1 - C2 finden Sie auf Seite 115.

Nähere Informationen finden Sie auf den Seiten des Fachbereichs Sprachen unter [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de) oder auf den folgenden Webseiten: [www.vhs-sprachenschule.de](http://www.vhs-sprachenschule.de) [www.telc.net](http://www.telc.net)

Wenn Sie bereits etwas Spanisch sprechen, können Sie sich gerne beraten lassen.

Monika Schulz

Tel.: 06222 9296-21

oder neu einsteigen möchten, unter [www.cornelsen.de/sprachtest](http://www.cornelsen.de/sprachtest) oder [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) können Sie sich selbst schriftlich testen. Wir finden den passenden Kurs für Sie!

**Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Spanisch A1: Grundstufe**

S50010

**Spanisch A1: Con Gusto, ab Lektion 1**

Der Kurs richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre werden Grundkenntnisse erlernt mit themengerechtem Vokabular sowie praktischem Sprechtraining. Am Ende des Kurses haben Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke erlernt und Sie können sich auf einfache Art verständigen.

Lehrwerk: Con Gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

Leitung: Wendy Castillo Hautzinger

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG, Ringstr. 1, 12 Nachmittage

mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr, ab 9. Oktober  
Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

S50021

**Spanisch A1: Impresiones, ab Lektion 1**

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. In entspannter Atmosphäre werden Grundkenntnisse erlernt. Thematisch befasst sich der Kurs mit Alltagssituationen und ersten Einblicken in die Grammatik.

Lehrwerk: Impresiones A1, Hueber Verlag,

ISBN 978-3-19-004545-7

Leitung: Sara Textor

**Waldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG, Hauptstr. 19, 12 Vormittage

montags, 10:45 - 12:15 Uhr, ab 30. September  
Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

S50030

**Spanisch A1: Aula América 1**

Der handlungsorientierte Spanischkurs für Jugendliche und Erwachsene, die Spanisch mit einem Schwerpunkt auf die lateinamerikanische Sprache und Kultur erlernen möchten. Kleinschrittig werden phonetische, grammatische und lexikalische Varianten des lateinamerikanischen Spanisch erlernt mit Hilfe von zahlreichen Texten und Aufgaben mit Bezug auf die lateinamerikanische Kultur.

Lehrwerk: Aula América 1 (A1), Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-515795-8

Leitung: Wendy Castillo Hautzinger

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1, 12 Abende

dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr, ab 8. Oktober  
Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

Ich möchte Ihnen mitteilen, dass unsere Dozentin eine großartige Lehrerin ist. Stets gut vorbereitet und bester Stimmung vermittelt sie sehr kurzweilig ihr Wissen. Es ist ein Vergnügen, bei ihr zu lernen. Zudem haben wir für die kurze Zeit bereits großes Wissen angesammelt.

Herzlichen Dank für diese Spanischlehrerin.

S50049

**Spanisch A1: Spanisch à la carte**

Dieser Kurs für Touristen und Einsteiger bietet Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur Ihres spanischsprachigen Reiselandes und bereitet Sie optimal auf Ihren nächsten Urlaub in Spanien oder Lateinamerika vor.

Lehrwerk: Klett Verlag, Spanisch à la carte ISBN 978-3-12-514257-2

Leitung: Karin Kamuf-Kellermann

**St. Leon-Rot**, OT St. Leon, Mönchsbergschule, Schulhaus 1, Schulstr. 5, 15 Abende

mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 25. September  
Gebühr: 60,00 Euro (ab 10 Personen)

**Gebührentabelle Fremdsprachen**

Die Gebühren der Fremdsprachenkurse richten sich nach der Personen- und Stundenzahl und können gemäß der Tabelle variieren.

Die mit den Anwesenden am 2. Kurstag festgelegte Kursgebühr ist für alle Kursteilnehmenden verbindlich.

|                | 15 Termine<br>à 90 Min. | 12 Termine<br>à 90 Min. | 10 Termine<br>à 90 Min. | 10 Termine<br>à 60 Min. |
|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 10-16 Personen | 90,00 €                 | 72,00 €                 | 60,00 €                 | 40,00 €                 |
| 9 Personen     | 100,00 €                | 80,00 €                 | 67,00 €                 | 44,00 €                 |
| 8 Personen     | 110,00 €                | 88,00 €                 | 73,00 €                 | 49,00 €                 |
| 7 Personen     | 120,00 €                | 96,00 €                 | 80,00 €                 | 53,00 €                 |
| 6 Personen     | 130,00 €                | 104,00 €                | 87,00 €                 | 58,00 €                 |

Die Lehrmaterialien sind in den Kursgebühren nicht enthalten.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass der moderne Fremdsprachenunterricht in der Regel in der Zielsprache stattfindet.

**S50057**

**Spanisch A1 Intermezzo**

Sie haben bereits einen Anfängerkurs Spanisch gemacht und möchten das Erlernte festigen und Kenntnisse aktivieren? In diesem Kurs werden die wichtigsten Lerninhalte des Niveau A1 systematisch und spielerisch wiederholt.

Lehrwerk: Intermezzo A1, Hueber Verlag, ISBN:978-3-19-309600

Leitung: *Tatjana Wunderlich*

**Rauenberg**, Kulturhalle, Wirtschafts-Raum, Dambach-La-Ville Str. 5, 12 Abende donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 10. Oktober Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

**S50060**

NEU

**Spanisch A1 Beruf: Meta profesional**

Ein Spanischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse, die aus beruflichen Gründen Spanisch lernen wollen. Im Mittelpunkt des Unterrichts stehen allgemeine berufliche Situationen. Im Kurs werden alle mündlichen und schriftlichen Fertigkeiten inklusive Mediation geübt. Brauchen Sie echte Kommunikation im beruflichen Kontext, dann ist der Kurs richtig für Sie.

Lehrwerk: Meta profesional, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-515460-5

Leitung: *Wendy Castillo Hautzinger*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 4, 2. OG, Ringstr. 1, 12 Abende dienstags, 19:15 - 20:45 Uhr, ab 8. Oktober Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

**S50063**

**Spanisch A1: Spanisch für die Reise ab Lektion 6**

Dieser Urlaubskurs bietet Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur Ihres spanischsprachigen Reiselandes und bereitet Sie optimal auf Ihren nächsten Urlaub in Spanien oder Lateinamerika vor.

Lehrwerk: Spanisch a la Carte ISBN 978-3-12-514257

Leitung: *Wendy Castillo Hautzinger*

**Dielheim**, Leimbachtalschule, Pestalozzistr. 11, 12 Abende mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr, ab 18. September

Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

**S50068**

**Spanisch A1: Con Gusto, ab Lektion 6**

Der Kurs richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre werden Grundkenntnisse erlernt mit themengerechtem Vokabular sowie praktischem Sprechtraining. Am Ende des Kurses haben Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke erlernt und Sie können sich auf einfache Art verständigen.

Lehrwerk: Con Gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

Leitung: *Wendy Castillo Hautzinger*

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5, 15 Abende

montags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 23. September Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)



**S50070**

**Spanisch A1: Con Gusto, ab Lektion 6/7**

Der Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre werden Grundkenntnisse vermittelt. Thematisch befasst sich der Kurs mit Alltagssituationen und ersten Einblicken in die Grammatik.

Lehrwerk: Con Gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

Leitung: *Cornelia Wizgall*

**Wiesloch**, Realschule, Raum 115, Gerbersruhstr. 70, 15 Abende donnerstags, 20:00 - 21:30 Uhr, ab 26. September

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

**Spanisch A1: Con Gusto, ab Lektion 7**

Der Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre werden Grundkenntnisse vermittelt. Thematisch befasst sich der Kurs mit Alltagssituationen und ersten Einblicken in die Grammatik.

Lehrwerk: Con Gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

**S50073**

Leitung: *Asunción Luque Caballero*

**Dielheim**, Seniorenwohnheim, Gemeinschaftsraum, 1. OG, Rathausstr. 3, 15 Abende dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 17. September

Gebühr: 90,00 Euro (bei 10 Personen)

**S50076**

Leitung: *Maria del Mar Del Barrio Gómez*

**NuBloch**, Schillerschule, Raum 143, Dreikönigstr. 18, 15 Abende dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 24. September

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

**S50096**

Leitung: *Maria del Mar Del Barrio Gómez*

**NuBloch**, Schillerschule, Raum 122, Dreikönigstr. 18, 15 Abende mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr, ab 25. September

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

**S50130**

Leitung: *Tatjana Wunderlich*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1, 15 Abende

dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 17. September

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

**S50140**

**Spanisch A1: Con Gusto, ab Lektion 8/9**

Der Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre werden Grundkenntnisse vermittelt. Thematisch befasst sich der Kurs mit Alltagssituationen und ersten Einblicken in die Grammatik.

Lehrwerk: Con Gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

Leitung: *Cornelia Wizgall*

**Wiesloch**, Realschule, Raum 115, Gerbersruhstr. 70, 15 Abende donnerstags, 18:15 - 19:45 Uhr,

ab 26. September

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

**S50151**

**Spanisch A1: Con Gusto, ab Lektion 10**

In den folgenden Lektionen werden Sie lernen sich in einer Stadt zurechtzufinden, ein Hotelzimmer zu buchen und zu reklamieren. Auffrischungen und Wiederholungen des bereits gelernten Stoffes komplettieren den Kurs. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Bienvenidos!

Lehrwerk: Con Gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

Leitung: *Sara Textor*

**Waldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG, Hauptstr. 19, 15 Vormittage

montags, 9:00 - 10:30 Uhr, ab 16. September

Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Spanisch A2: Aufbaustufe

S50208

**Spanisch A2: Con Gusto, ab Lektion 5**  
Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger und Quereinsteiger. Wir erweitern die Kenntnisse in Vokabular und Grammatik mit Situationen aus dem Alltag und üben das freie Reden. Am Ende des Kurses werden Sie wichtige Alltagssituationen meistern und sich im spanischen Sprachraum selbständig bewegen können. Bienvenidos!

Lehrwerk: Con Gusto A2, Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-514990-8

Leitung: Wendy Castillo Hautzinger

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5, 15 Abende  
montags, 19:45 - 21:15 Uhr, ab 23. September  
Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

S50210

**Spanisch A2: Con Gusto, ab Lektion 5/6**  
Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger und an Quereinsteiger. Wir erweitern in entspannter Atmosphäre die Kenntnisse in Vokabular und Grammatik. In Situationen aus dem Alltag üben wir das freie Reden.

Lehrwerk: Con Gusto A2, Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-514990-8

Leitung: Asunción Luque Caballero

**Wiesloch**, Realschule, Raum 210, Gerbersruhstr. 70, 10 Abende  
mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr, ab 23. Oktober  
Gebühr: 60,00 Euro (ab 10 Personen)

S50213

**Spanisch A2: Con Gusto, ab Lektion 8**  
Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger und an Quereinsteiger. Wir erweitern in entspannter Atmosphäre die Kenntnisse in Vokabular und Grammatik. In Situationen aus dem Alltag üben wir das freie Reden.

Lehrwerk: Con Gusto A2, Klett-Verlag,  
ISBN 978-3-12-514990-8

Leitung: Cornelia Wizgall

**Dielheim**, Leimbachtalschule, Raum 2.1, Pestalozzistr. 11, 15 Abende  
montags, 18:30 - 19:30 Uhr, ab 23. September  
Gebühr: 60,00 Euro (ab 10 Personen)

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Spanisch B1: Fortgeschrittene Lerner

S50410

**Spanisch B1: Con Gusto, ab Lektion 6**  
En un ambiente agradable repetiremos y seguiremos aprendiendo gramática y vocabulario con ayuda del libro y otros textos.

Lehrwerk: Con Gusto B1, Klett Verlag,  
ISBN 978-3-12-515010-2

Leitung: Cornelia Wizgall

**Wiesloch**, Realschule, Raum 115, Gerbersruhstr. 70, 15 Abende  
dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr, ab 24. September  
Gebühr: 60,00 Euro (ab 10 Personen)

S50411

### Spanisch B1: Curso de Espanol – Nivel Intermedio

In diesem Kurs üben wir Konversation. Wir sprechen über Themen des Alltags, lesen aktuelle Artikel und spannende Geschichten. Wir wiederholen die Grammatik und üben das Hörverständnis.

Leitung: Katharina Posada

**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.4, 1. OG, Hauptstr. 19, 12 Abende  
mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr,  
ab 25. September

Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

S50420

### Spanisch B1: Escuchar y hablar

Wir lesen und hören Geschichten und Berichte aus verschiedenen Spanisch sprechenden Ländern. Spiele und Diskussionen über interessante, aktuelle Themen in einer entspannten Atmosphäre ergänzen die Kursinhalte. Bei Bedarf wiederholen wir ausgewählte Grammatikkapitel.

Leitung: Cornelia Wizgall

**Wiesloch**, Realschule, Raum 115, Gerbersruhstr. 70, 10 Abende  
dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 24. September  
Gebühr: 60,00 Euro (ab 10 Personen)

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen Spanisch B2: Mittelstufe

### Spanisch B2: Lecturas y conversaciones

Vamos a conversar. Después de haber aprendido la gramática y de querer seguir aprendiéndola a través de lecturas interesantes y conversar sobre los diferentes temas, reforzaremos los conocimientos y practicaremos el idioma en toda su composición.

S50700

### Spanisch B2: Lecturas y conversaciones

Leitung: Silvia Birkner

**Wiesloch**, Realschule, Raum 116, Gerbersruhstr. 70, 12 Abende  
mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr,  
ab 18. September

Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

S50701

### Spanisch B2: Lecturas y conversaciones (Vormittagskurs)

Leitung: Silvia Birkner

**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.4, 1. OG, Hauptstr. 19, 13 Vormittage  
dienstags, 9:30 - 10:30 Uhr, ab 17. September  
Gebühr: 52,00 Euro (ab 10 Personen)

S50721

### Spanisch B2: Curso de conversación

Somos un grupo de gente simpática que quiere practicar el español hablado. Para ello discutimos temas actuales, leemos un texto de literatura española o latinoamericana, ampliamos nuestro vocabulario, aprendemos frases hechas y dichos y si hace falta repasamos algún tema de gramática.

Leitung: Katharina Posada

**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.4, 1. OG, Hauptstr. 19, 15 Abende  
montags, 18:15 - 19:45 Uhr, ab 23. September  
Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse gerne zertifizieren lassen?  
Nähere Informationen finden Sie hier:  
[www.vhs-sprachenschule.de](http://www.vhs-sprachenschule.de)  
oder fragen Sie uns!

## Weitere Fremdsprachen

Das Kurssystem der Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V. richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Eine Übersicht über die entsprechenden Kompetenzstufen A1 - C2 finden Sie auf Seite 115.

Nähere Informationen finden Sie auf den Seiten des Fachbereichs Sprachen unter [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de) oder auf den folgenden Webseiten: [www.vhs-sprachenschule.de](http://www.vhs-sprachenschule.de) [www.telc.net](http://www.telc.net)

Wenn Sie eine Frage zu unserem Kursangebot für nachfolgende Fremdsprachen haben oder einen Einblick in unsere Lehrbücher gewinnen wollen, vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin. Anfragen per Mail an:

Monika Schulz  
Tel.: 06222 9296-21  
[schulz@vhs-sb.de](mailto:schulz@vhs-sb.de)

## Gebührentabelle Fremdsprachen

Die Gebühren der Fremdsprachenkurse richten sich nach der Personen- und Stundenzahl und können gemäß der Tabelle variieren.

Die mit den Anwesenden am 2. Kurstag festgelegte Kursgebühr ist für alle Kursteilnehmenden verbindlich.

|                | 15 Termine<br>à 90 Min. | 12 Termine<br>à 90 Min. | 10 Termine<br>à 90 Min. | 10 Termine<br>à 60 Min. |
|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 10-16 Personen | 90,00 €                 | 72,00 €                 | 60,00 €                 | 40,00 €                 |
| 9 Personen     | 100,00 €                | 80,00 €                 | 67,00 €                 | 44,00 €                 |
| 8 Personen     | 110,00 €                | 88,00 €                 | 73,00 €                 | 49,00 €                 |
| 7 Personen     | 120,00 €                | 96,00 €                 | 80,00 €                 | 53,00 €                 |
| 6 Personen     | 130,00 €                | 104,00 €                | 87,00 €                 | 58,00 €                 |

Die Lehrmaterialien sind in den Kursgebühren nicht enthalten.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass der moderne Fremdsprachenunterricht in der Regel in der Zielsprache stattfindet.



## Altgriechisch

S60230

### Altgriechisch: Auffrischkurs

Haben Sie schon einmal Altgriechisch gelernt? Möchten Sie die Texte aus dem alten Griechenland wieder einmal lesen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie: Lernen Sie Verben, Vokabeln und Grammatikregeln mithilfe von einfachen Texten. Zusammen nehmen wir uns die Werke von berühmten Philosophen (Platon, Aristotle), Dichtern (Sappho, Archilochos), Rednern (Demosthenes) und Schriftstellern (Plutarch) vor. Aus diesen Texten werden wir einige Teile übersetzen und anhand dieser die Grammatik auffrischen.

Leitung: Martina Nicolai

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG, Ringstr. 1, 12 Vormittage  
donnerstags, 10:45 - 12:15 Uhr,  
ab 26. September  
Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

## Chinesisch

S60231

### Chinesisch A1: Ni Xing, ab Lektion 1

Der Kurs richtet sich an echte Anfänger, die sich einen sicheren Einstieg in die chinesische Sprache wünschen.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk erst nach dem ersten Kurstermin.

Lehrwerk: Ni Xing, Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-12-6066426

Leitung: Xiangxia Kong-Axtmann

**Waldorf**, Altes Rathaus, Kreativraum, 2. OG, Hauptstr. 19, 12 Abende  
montags, 19:45 - 21:15 Uhr, ab 14. Oktober  
Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

## Hindi

S60240

### Hindi A1: Einstieg Hindi

Hindi ist eine indioeuropäische Sprache und die bekannteste Amtssprache Indiens. Im Urlaub oder als Bollywood- oder Yoga-Fan – mit ein paar Wörtern Hindi erleichtern Sie sich den Zugang zur Bevölkerung und zur indischen Kultur und Philosophie. Die Teilnehmenden erlernen die ersten grundlegenden Sprachfertigkeiten sowie die Devnagri-Schrift. Sie lernen vom Muttersprachler mit System und strukturierter Vorgehensweise in einer entspannten, humorvollen und kreativen Atmosphäre.

Lernmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

Leitung: Upasana Ravi

**Wiesloch**, Realschule, Raum 210, Gerbersruhstr. 70, 12 Abende  
mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 9. Oktober  
Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

NEU

## Latein

Latein mit Tricks schnell gelernt für Kinder unter C14010

S60280

### Latein für Anfänger

Viele Sprüche aus dem Lateinischen sind auch heute noch aktuell. Wenn Sie an Latein Interesse haben und es von Anfang an lernen möchten, ist dieser Kurs für Sie geeignet.

Hier wird ein erster Einstieg in die Sprache durch das Erlernen der Grundlagen der lateinischen Grammatik angeboten und darüber hinaus werden auch einige berühmte lateinische Sprüche, Zitate und einfache Texte übersetzt.

Leitung: Martina Nicolai

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG, Ringstr. 1, 12 Vormittage  
donnerstags, 9:00 - 10:30 Uhr,  
ab 26. September  
Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

## Kroatisch

S60308

### Kroatisch A1: Kroatisch lernen? Nema problema! Ab Lektion 6

Lernen Sie die wichtigsten Redewendungen und den Wortschatz für einen gelungenen Urlaub im wunderschönen Kroatien. Ein Schwerpunkt in diesem Semester ist das Thema Einkaufen. Dazu werden Zahlen, Preise und Uhrzeiten vertieft. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, diese sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Kroatisch lernen? Nema problema!, Joachim Hubig (Verlag),

ISBN 978-3-9810940-0-8

Leitung: Katarina Ivkovic

**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5, 10 Abende

dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr,

ab 17. September

Gebühr: 40,00 Euro (ab 10 Personen)

## Neugriechisch

S60316

### Tipps für den Urlaub in Griechenland – Reiseziele

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die in naher oder ferner Zukunft ihren Urlaub in Griechenland planen. Sie erhalten die Möglichkeit, die schönsten Inseln, Städte und Dörfer Griechenlands mit Ratschlägen aus persönlicher Erfahrung und zahlreichen Fotos zu entdecken, damit sie einen unvergesslichen Urlaub erleben.

Ganz nebenbei erlernen Sie auch die 10 wichtigsten Sätze in Neugriechisch um in Griechenland die ersten Kontakte zu knüpfen.

Leitung: Michail Kontogeorgos

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG,

Ringstr. 1, 1 Abend

donnerstags, 18:00 - 21:00 Uhr,

ab 23. Januar

Gebühr: 14,00 Euro (ab 10 Personen)

NEU

S60320

### Griechenland spielerisch entdecken! Brettspieleabend.

Lernen Sie geographische und geschichtliche Elemente Griechenlands durch Gesellschaftsspiele. Reisen Sie mit Odysseus' Schiffen und dem Heer von Alexander dem Großen zurück in die antike Zeit und entdecken Sie berühmte Orte sowohl Griechenlands als auch Europas und Asiens.

Leitung: Michail Kontogeorgos

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG,

Ringstr. 1, 1 Abend

donnerstags, 18:00 - 21:00 Uhr,

ab 16. Januar

Gebühr: 14,00 Euro (ab 10 Personen)

S60326

NEU

**Neugriechisch A1**

Ein Kurs für Anfänger. Sie lernen nicht nur Grammatik und Wortschatz, sondern erfahren auch Interessantes über die Menschen und die Kultur des Landes.

Lehrwerk: Pamel A1, Kursbuch  
ISBN: 978-3-19-005404-6 und Pamel A1, Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD  
978-3-19-025404-0.

Leitung: Michail Kontogeorgos  
**Nußloch**, Schillerschule, Raum 122,  
Dreikönigstr. 18, 12 Abende  
donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr,  
ab 26. September  
Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

S60420

**Neugriechisch A1.2**

Ein Kurs für Anfänger. Sie lernen nicht nur Grammatik und Wortschatz, sondern erfahren auch Interessantes über die Menschen und die Kultur des Landes. Informationen unter: [www.griechischkurse-online.de](http://www.griechischkurse-online.de)  
Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Emmanouel Emmanouilidis  
**Wiesloch**, Realschule, Raum 206,  
Gerbersruhstr. 70, 15 Abende  
mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr,  
ab 25. September  
Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

S60525

**Neugriechisch A2: Fortsetzungskurs**

Den Alltag in Griechisch gestalten, sich unterhalten, Ideen austauschen, Texte lesen, Grammatik lernen und üben. All das und vieles mehr lernen wir gemeinsam und passen den Kurs stets den Wünschen der Teilnehmer an. Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Emmanouel Emmanouilidis  
**Mühlhausen**, Kraichgauschule, Raum E 41,  
Schulstr. 32, 15 Abende  
mittwochs, 20:00 - 21:30 Uhr,  
ab 25. September  
Gebühr: 90,00 Euro (ab 10 Personen)

S60536

**Neugriechisch B1**

In diesem Kurs sprechen wir über alltägliche Dinge und Ereignisse, wiederholen und vertiefen die Grammatik und lesen kleine Texte.

Leitung: Emily Georgiou-Bozbay  
**Nußloch**, Schillerschule, Raum 122,  
Dreikönigstr. 18, 10 Abende  
dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr, ab 15. Oktober  
Gebühr: 40,00 Euro (ab 10 Personen)

**Niederländisch**

S60540

NEU

**Niederländisch für den Urlaub**

Unsere niederländischen Nachbarn sprechen eine Sprache, die wir alle gerne hören. Außerdem lockt Holland nicht nur mit leckerem Käse, es ist auch ein beliebtes Urlaubs- und Reise-land. Lernen Sie in diesem Kurs die Sprache besser kennen und sprechen. Der Kurs eignet sich für Anfänger ohne jegliche Vorkenntnisse.  
Lehrbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528990-1

Leitung: Duygu Deligöz

**Wiesloch**, Realschule, Raum 207,  
Gerbersruhstr. 70, 12 Abende  
dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 24. September  
Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)

S60548

**Niederländisch A1:  
Welkom! Neu, ab Lektion 4**

Tulpen, Windmühlen, Fahrräder und eine offene Atmosphäre: Es lohnt sich, das kleine flache Nachbarland zu besuchen. Wenn Sie auf seine lustig klingende Sprache neugierig geworden sind, kommen Sie in diesen Kurs! Da das Niederländische (einschließlich dem Flämischen) der deutschen Sprache extrem ähnlich ist, werden Sie schon sehr bald selbst Gespräche führen können. Nebenbei lernen Sie auch etwas über die niederländische Kultur – immer mit einem Lächeln und „gezelligheid.“ Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528990-1  
Übungsbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528991-8  
Leitung: Roos Gerritsen  
**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5,  
10 Abende  
mittwochs, 19:15 - 20:45 Uhr, ab 2. Oktober  
Gebühr: 60,00 Euro (ab 10 Personen)

S60578

**Niederländisch A2:  
Welkom! Neu, ab Lektion 10**

In diesem Kurs bauen Sie Ihre Sprachkenntnisse in lockerer Atmosphäre weiter aus. Sie üben zum Beispiel das Sprechen über Kleidung und Lebensmittel und lesen einfache Zeitungsartikel. Schritt für Schritt bereiten Sie sich auf den Alltag in den Niederlanden vor. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528990-1  
Übungsbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528991-8  
Leitung: Roos Gerritsen  
**Sandhausen**, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5,  
10 Abende  
mittwochs, 17:45 - 19:15 Uhr, ab 2. Oktober  
Gebühr: 60,00 Euro (ab 10 Personen)

Mehr Sprachen:  
Mehr Wir.



Wer die Vielfalt der Sprachen schätzt,  
schätzt die Vielfalt der Menschen.

Wer die Vielfalt der Sprachen schätzt,  
liebt die Vielfalt der Menschen.

**Japanisch**

Japanisch für Jugendliche  
unter C14030

S60620

NEU

**Japan-Knigge, Crashkurs  
für Touristen und Geschäftsreisende**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine Reise oder Geschäftsreise nach Japan planen. Wir werden uns intensiv mit der Landeskunde und den Feinheiten der japanischen Kultur beschäftigen. Wie lassen sich Missverständnisse vermeiden? Was muss ich beim Umgang mit meinem Gastgeber beachten? Wie funktioniert das U-Bahn-Netz in Tokyo? Neben zahlreichen Themen werden wir uns auch Zeit für individuelle Fragen nehmen und ein paar einfache Redemittel lernen.

Lehrwerk: Crashkurs, Japanisch für Geschäftsleute, Klett Verlag  
ISBN: 978-3-12-528845-4  
Leitung: Stephanie Teichler-Karl  
**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Seminarraum, 1. OG,  
Ringstr. 1  
Samstag, 9. November, 9:00 - 12:00 Uhr  
Samstag, 16. November, 9:00 - 12:00 Uhr  
Samstag, 23. November, 9:00 - 12:00 Uhr  
Gebühr: 36,00 Euro (ab 10 Personen)

S60630

NEU

**Japanisch A1: Nihongo de dosoo 1**

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die Interesse an der japanischen Kultur haben und bietet einen ersten Einstieg in die japanische Sprache. Es werden erste Redemittel und die Basisgrammatik vermittelt. Die verschiedenen Schriftsysteme werden nach und nach einbezogen.

**Gebührentabelle Fremdsprachen**

Die Gebühren der Fremdsprachenkurse richten sich nach der Personen- und Stundenzahl und können gemäß der Tabelle variieren. Die mit den Anwesenden am 2. Kurstag festgelegte Kursgebühr ist für alle Kursteilnehmenden verbindlich.

|                | 15 Termine<br>à 90 Min. | 12 Termine<br>à 90 Min. | 10 Termine<br>à 90 Min. | 10 Termine<br>à 60 Min. |
|----------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 10-16 Personen | 90,00 €                 | 72,00 €                 | 60,00 €                 | 40,00 €                 |
| 9 Personen     | 100,00 €                | 80,00 €                 | 67,00 €                 | 44,00 €                 |
| 8 Personen     | 110,00 €                | 88,00 €                 | 73,00 €                 | 49,00 €                 |
| 7 Personen     | 120,00 €                | 96,00 €                 | 80,00 €                 | 53,00 €                 |
| 6 Personen     | 130,00 €                | 104,00 €                | 87,00 €                 | 58,00 €                 |

Die Lehrmaterialien sind in den Kursgebühren nicht enthalten. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass der moderne Fremdsprachenunterricht in der Regel in der Zielsprache stattfindet.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk erst nach dem ersten Kurstermin.

Lehrwerk: Japanisch, bitte! Neu- Nihongo de dosoo!, Klett Verlag ISBN: 978-3-12-606971-7  
 Leitung: *Stephanie Teichler-Karl Wiesloch, Realschule, Raum 208, Gerbersruhstr. 70, 12 Abende montags, 19:45 - 21:15 Uhr, ab 30. September Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)*

neu

## Koreanisch

S60710

NEU

### Koreanisch A1

Ein Kurs für alle, die sich für die koreanische Sprache interessieren. Neben Grundkenntnissen in den „Hangeul“ Buchstaben, in Aussprache und Grammatik erfahren Sie noch Interessantes über Land, Leute und Kultur.

Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

Leitung: *Lee Kyonghee*

**Wiesloch, Realschule, Raum 201,**

*Gerbersruhstr. 70, 12 Abende*

*montags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 7. Oktober*

*Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)*

## Malayalam

S60720

### Malayalam A1: Namaste im Süden Indiens

Auf den Spuren Indiens, dem Land der über hundert Sprachen, begeben wir uns in den Süden nach Kerala, dem Bundesstaat der Kokospalmen und der traditionellen Heilkunst Ayurveda. In diesem Anfängerkurs lernen wir die Basics der Aussprache zur Verständigung im Urlaub und die Alltagskonversation im Austausch über Land und Kultur, Traditionen, Tanz, Musik und Menschen.

Lernmaterial wird im Kurs bereitgestellt.

Leitung: *Shari Mathew*

**Wiesloch, Realschule, Raum 210,**

*Gerbersruhstr. 70, 10 Abende*

*montags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 7. Oktober*

*Gebühr: 60,00 Euro (ab 10 Personen)*

## Portugiesisch

Portugiesisch wird von mehr als 250 Millionen Menschen in sieben Ländern dieser Welt gesprochen. Wir lernen die brasilianische Variante, gehen aber auch auf die Variante ein, die in Portugal gesprochen wird. Wir tasten uns gemeinsam an die portugiesische Sprache heran und lernen dabei die Kultur, die Geographie Brasiliens sowie die Eigenheiten der Brasilianer kennen. Besondere Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen: Neugier und Freude am Lernen!

S60730

NEU

### Portugiesisch A1: Oi, Brasil!

Lehrwerk: *Oi, Brasil!* Aktuell A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105420-5

Leitung: *Elisangela Barao-Hecht*

**Wiesloch, Realschule, Raum 212,**

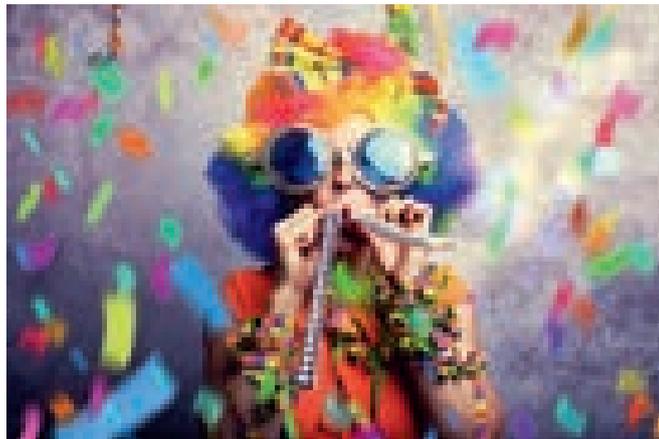
*Gerbersruhstr. 70, 10 Abende*

*montags, 19:45 - 21:15 Uhr, ab 23. September*

*Gebühr: 60,00 Euro (ab 10 Personen)*

# KINDERGEBURTSTAGE

FEIERT EUREN KINDERGEBURTSTAG MIT DER KIKUSCH



## Kindergeburtstag mit der KIKUSCH (für Kinder ab 4)

Feiert euren Kindergeburtstag mit der KIKUSCH doch einmal anders. Gemeinsam mit einer Kunstpädagogin wählt ihr ein Thema (z. B. Dinosaurier, Eiskönigin, Fußball, Feen und Einhörner), das im Rahmen der Geburtstagsfeier gestalterisch umgesetzt wird. Ganz nach euren Wünschen wird gezeichnet, gemalt, getöpft oder mit verschiedensten Materialien plastisch gestaltet, so dass jedes Kind am Ende ein ganz besonderes Kunstwerk mit nach Hause nehmen kann (in Wiesloch, Walldorf und Nußloch).

Die Feier dauert drei Zeitstunden. Gebühr: 125,00 Euro (inkl. Material) für eine Gruppe bis max. 8 Kindern, ab dem 9. Kind wird ein Materialzuschlag von 5,00 € pro Kind erhoben. Maximale Teilnehmerzahl 12.

KIKUSCH, kikusch@vhs-sb.de, Tel.06222 6844611, Mobil 0176 70066393

S60740

### Portugiesisch A2: Oi, Brasil! ab Lektion 10

Lehrwerk: *Oi, Brasil!* Aktuell A1/A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105420-5

Leitung: *Elisangela Barao-Hecht*

**Wiesloch, Realschule, Raum 212,**

*Gerbersruhstr. 70, 12 Abende*

*montags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 16. September*

*Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)*

## Persisch

S60790

NEU

### Persisch A1: Ba ham A1

Die persische Sprache, auch als Farsi bekannt wird vor allem im Iran, in Afghanistan und in Tadschikistan gesprochen. Im Kurs wird von Anfang an bei einem moderaten Tempo Persisch gesprochen. Mit Hilfe von vollvokalisierten Texten und Umschrift wird behutsam die Schrift eingeführt. Informationen zur Alltagssprache und Landeskunde sowie Ausspracheübungen machen den Kurs kommunikationsorientiert.

Lehrwerk: *Ba ham A1*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528866-9

Leitung: *Saeid Fatehi*

**Wiesloch, Realschule, Raum 113,**

*Gerbersruhstr. 70, 12 Abende*

*donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 24. Oktober*

*Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)*

## Russisch

Russisch für Kinder  
unter C14804

Planen Sie eine Reise nach Russland und möchten die kyrillische Schrift auf den Schildern lesen? Haben Sie russischsprachige Freunde, die Sie auf Russisch begrüßen wollen? Haben Sie vielleicht Geschäftspartner in Russland, mit denen Sie sich auch ohne Dolmetscher verständigen wollen?

Dann kommen Sie in unsere Russischkurse.

Lehrwerk: *Jasno! A1/A2*, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-527590-4

Arbeitsbuch: *Jasno! A1/A2*, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-527591-1

### Russisch A1: Jasno!, ab Lektion 1

S60800

Leitung: *Nadiya Michel*

**Wiesloch, Realschule, Raum 311,**

*Gerbersruhstr. 70, 12 Abende*

*dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr, ab 8. Oktober*

*Gebühr: 72,00 Euro (ab 10 Personen)*





## **TRAIN THE TRAINER** (V9 0100)

Wissen vermitteln ist wichtig, aber wie bekommen Sie die Trainingsteilnehmer dazu, es auch anzuwenden? Lernen Sie, wie Sie in Trainings aktivieren. Erkennen Sie, wo Ihre Stärken im Methodenmix liegen und was Sie vielleicht weniger im Blick haben. Entwickeln Sie die Gelassenheit, mit kritischen Teilnehmern umzugehen.

### **Inhalt:**

- Das System Lerngruppe ist mehr als die Summe seiner Teile.
- Die 3 wichtigsten Fragen für die Vorbereitung der Trainingsinhalte: warum, was und wie.
- Planen Sie Ihre Trainings vom Ende her. So wird alles aus einem Guss.
- Nutzen Sie Rollenspiele und andere Übungen, um die Teilnehmer zu aktivieren.
- Problemorientiertes Lernen: Aktivierung mit hohem Transferpotential.
- Keine Angst vor kritischen Fragen. Manche Teilnehmer lernen so am Besten.
- Bereiten Sie den Transfer schon im Training vor.
- Vergessen Sie die Sandwich-Methode: so geben Sie klar und freundlich Feedback
- Lösungsorientierter Umgang mit Konflikten im Training.

Im Seminar werden Sie selber kurze Sequenzen aus einem Ihrer Trainings vorstellen und erhalten Feedback von den anderen Teilnehmern. Auf Wunsch läuft dabei eine Kamera mit, so dass Sie Ihre Rhetorik und Körpersprache selbst wahrnehmen können.

### **Ihr Nutzen:**

- Trainingsinhalte, die praxisnah und verwertbar ausgerichtet sind
- Souveränität in schwierigen Situationen

**Leitung:** Dr. Wiebke Wetzel

**Ort:** Wiesloch, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

**Termine:** Freitag, 25. Oktober, 9:00 - 16:00 Uhr und Samstag, 26. Oktober, 9:00 - 13:00 Uhr

**Gebühr:** 195,00 Euro



Volkshochschule  
Südliche Bergstraße e.V.





# Arbeit und Beruf

Rhetorik und Kommunikation  
Erfolg im Beruf  
EDV  
Bildbearbeitung  
Neue Medien  
Xpert Business  
Führungskompetenzen stärken

## Arbeit und Beruf

### Beratung



**Dr. Annette Feuchter**

feuchter@vhs-sb.de  
Tel. 06222 9296-20



**Inge Ullram**

ullram@vhs-sb.de  
Tel. 06222 9296-0

### Entdecken Sie sich neu in unseren Kursen.

Auch Sie können mit einer soliden beruflichen Weiterbildung vorankommen. An der Volkshochschule erweitern und vertiefen Sie Ihre Kompetenzen und Kenntnisse und qualifizieren sich für anstehende Anforderungen einer schnelllebigem Arbeitswelt.

Der kompetente Umgang mit Neuen Medien stellt neben den EDV-Kursen und den Xpert Businesskursen, die auf einen zertifizierten Abschluss vorbereiten, einen zentralen Schwerpunkt unseres Angebotes dar.

Bereichern Sie Ihre Persönlichkeit durch die Stärkung Ihrer beruflichen und sozialen Kompetenzen.



### AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung)

**Eine gute Nachricht für Arbeitssuchende mit Bildungsgutscheinen:**  
**Kommen Sie zur vhs Südliche Bergstraße e.V. – Ihr AZAV zertifizierter Weiterbildungsträger vor Ort. Empfänger\*innen von Arbeitslosengeld I und II erhalten auf Antrag einen Bildungsgutschein für nach AZAV zertifizierte Maßnahmen, den sie für die berufliche Weiterbildung einsetzen können (insbesondere für Bewerbung-coachings). Nutzen Sie Ihre Chancen! Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Dr. Annette Feuchter, feuchter@vhs-sb.de, Tel. 06222 92 96 20**

### Firmenschulungen und Einzelunterricht

Neben den offenen Tages- und Abendkursen bieten wir auch individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasste Schulungen an. Diese Weiterbildungsangebote richten sich an Einzelpersonen, Gruppen, Schulen und Unternehmen und sind zeitlich und örtlich flexibel.

Gerne unterrichten wir auch bei Ihnen vor Ort.

Die Kursinhalte gestalten wir bedarfsgerecht nach Ihren Wünschen:

- Sie bestimmen Thema und Termin
- Wir beraten Sie fachlich und methodisch
- Gemeinsam planen wir Maßnahmen, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Sie sagen, sondern auch wie Sie es sagen. Das erfordert, dass Sie Ihre Stimme situationsangemessen und partnerorientiert einsetzen können. Durch vielfältige Atem-, Stimm- und Artikulationsübungen befreien Sie Ihre Stimme von Fehlspannungen und erlernen ohne Anstrengung bewusster, klangvoller und ausdrucksintensiver zu sprechen.

Dieser Kurs ist auch im Rahmen des Bildungszeitgesetzes anrechenbar.  
*Leitung: Elisabeth Fritsch*  
**Waldorf, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG, Hauptstr. 19**  
**Samstag, 25. Januar, 11:00 - 17:45 Uhr**  
**Gebühr: 42,00 Euro**

### V00030

#### Gute Rhetorik für Beruf und Alltag

In diesem Kurs lernen Sie Regeln und Techniken kennen und anwenden, die es Ihnen ermöglichen, erfolgreicher zu kommunizieren und besser zu überzeugen. In den verschiedensten Gesprächssituationen wie Besprechung, Moderation, Beratungsgespräch, Verkaufsgespräch, Diskussion, Debatte, Teamgespräch, Streitgespräch, Rede, Telefonat etc. ist dies von Bedeutung.

*Leitung: Gisela Konrad*  
**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG, Ringstr. 1, 6 Abende**  
**donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr, ab 17. Oktober**  
**Gebühr: 60,00 Euro**

Weitere spannende Angebote rund um die Kommunikation finden Sie unter:  
G10100 Wie wirke ich auf andere – Psychologie der Selbst- und Fremdwahrnehmung  
G10110 Kommunikation auf Augenhöhe  
G10200 Körpersprache-Mimik

### V00088

#### Rhetorik – Die Kunst der wirkungsvollen Rede

Sie möchten lebendig und wirkungsvoll reden und sich einprägsam präsentieren. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen wirkungsvoller Rhetorik. Dabei stehen verschiedene Redeformen im Mittelpunkt: die freie Rede, die

Rede nach Stichwortkonzept sowie die Rede nach ausformuliertem Text. Wir behandeln auch die Pausentechnik, die Funktion des nonverbalen Ausdrucks (Körpersprache) sowie den wirkungsvollen Blickkontakt. Ein Kurs mit sehr vielen praktischen Übungen und Videoaufzeichnungen, welche eine individuelle Analyse und Beratung ermöglichen.

*Leitung: Susanne Bock*  
**Sandhausen, Schulzentrum, Friedrich-Ebert-Werkrealschule, Albert-Schweitzer-Str. 5, 6 Abende**  
**mittwochs, 18:15 - 20:45 Uhr, ab 15. Januar**  
**Gebühr: 100,00 Euro**

### V00100

#### Kommunikation mit „Negationen“ oder guter Wortwahl?

Kennen Sie auch solche Phrasen wie z. B.: „Kein Problem“, „Komm nicht so spät nach Hause“, „Mach mir keine Fehler“, „Hoffentlich werde ich nicht krank“ oder „Enttäusche mich nicht“? Welche Aussage kommt hier beim Empfänger an? Menschen denken überwiegend in Bildern. Welche geistigen Bilder erscheinen bei solchen Formulierungen? Verbessern Sie Ihre Kommunikation durch zielgerichtete und passendere Formulierungen.

Erkennen und erfahren Sie in diesem Workshop sinnvolle Alternativen.  
*Leitung: Andreas Jacobs*  
**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG, Ringstr. 1**  
**Dienstag, 5. November, 19:30 - 21:00 Uhr**  
**Gebühr: 10,00 Euro**

### Selbstmanagement

### V00120

**Business Knigge: „Das darf kein zweites Mal passieren“**  
Wie verhalte ich mich richtig in der einen oder anderen Situation? In diesem Kurs werden die wichtigsten Fragen rund um das richtige Verhalten in Unternehmen, bei Geschäftsmeetings oder auch bei offiziellen Veranstaltungen beantwortet. Die Kursteilnehmer lernen zeitgemäße Business-Knigge-Regeln, so dass sie in den entscheidenden Momenten einen professionellen Eindruck machen.

### Rhetorik und Kommunikation

### V00000

NEU

#### Stimm- und Präsenztraining

Wir experimentieren in vielseitigen, auch theaterpraktischen Übungen zunächst mit unserem Körper sowie unserer Haltung, um unsere Aufmerksamkeit und Präsenz zu schulen. Auf dieser Grundlage erproben wir Möglichkeiten, Stimme und Körpersprache in unterschiedlichen Kommunikationssituationen bewusster und zielgerichteter einzusetzen.

*Leitung: Susanne Messer*  
**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 12, 2. OG, Ringstr. 1**  
**Freitag, 22. November, 19:00 - 21:30 Uhr**  
**Gebühr: 16,00 Euro**

### V00011



#### Die Stimme, Ihre Visitenkarte

Ihr Stimmklang und die Art, wie Sie sprechen, hat eine große Wirkung auf Ihre Mitmenschen und spielt in allen Rede- und Gesprächssituationen eine wichtige Rolle. Für eine erfolgreiche Kommunikation ist nicht nur entscheidend was

NEU

nellen und souveränen Eindruck hinterlassen. Begrüßen, Vorstellen, Duzen, Siezen, Körperkontakt, Geschäftsessen, Smalltalk oder auch das Geheimnis der Visitenkarte. Wie Sie solche Situationen meistern können, erfahren Sie in diesem Kurs.

Leitung: Robert Schön

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Donnerstag, 7. November, 18:30 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 24,00 Euro

### ZRM® – Motiviert und fokussiert ans Ziel – Hand in Hand mit dem inneren Schweinehund



Von Zeit zu Zeit kann man in der Hektik des Alltags schon einmal die Erreichung seiner beruflichen und/oder privaten Ziele aus den Augen verlieren, weil man sich ablenken lässt oder die Motivation auf dem Weg zum Ziel abhandelt (z. B. typische Neujahrsvorsätze, Steuererklärung, körperliche Fitness, Ernährungsumstellung, etc.). In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). Das ZRM® ist ein von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickeltes Selbstmanagementprogramm, welches auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zu menschlichem Lernen und Handeln basiert. Es wird bereits seit vielen Jahren erfolgreich im Wirtschaftsbereich, im Gesundheitswesen sowie im Spitzensport eingesetzt. In diesem Workshop erlernen Sie Methoden, Ihre persönliche Handlungssteuerung und Zielerreichung wirksamer zu unterstützen. Die Methoden sind motivierend, schnell und leicht zu erlernen und spielerisch anzuwenden. Dieser Kurs ist im Rahmen des Bildungszeitgesetzes anrechenbar.

#### V00300

Leitung: Erika Weckemann

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG, Ringstr. 1

Freitag, 25. Oktober, 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 26. Oktober, 9:30 - 16:00 Uhr  
Gebühr: 75,00 Euro

#### V00320

Leitung: Erika Weckemann

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11b, 2. OG, Ringstr. 1

Freitag, 10. Januar, 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 11. Januar, 9:30 - 16:00 Uhr  
Gebühr: 75,00 Euro

### Führungstraining

#### V03000

#### Plötzlich Führungskraft

Sie werden befördert oder übernehmen eine Gruppe als verantwortlicher Leiter eines Projekts. Was sind Ihre Aufgaben und Ziele innerhalb des Teams, was sind Ihre Rollen als Führungskraft und welche Problematiken und Konflikte müssen Sie lösen, um die Aufgabe erfolgreich zu bestehen? In diesem Kurs lernen Sie Kommunikationsstrategien und unterschiedliche Führungsstile kennen. Sie erfahren, wie Sie Ihr Team motivieren, einschätzen und beurteilen.

Durch die theoretischen und praktischen Anteile in diesem Seminar finden und entwickeln Sie hierbei Ihren eigenen Führungsstil, der die Basis einer erfolgreichen Führungskraft ist.

Dieser Kurs ist im Rahmen des Bildungszeitgesetzes anrechenbar.

Leitung: Robert Schön

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Samstag, 7. Dezember, 10:00 - 17:00 Uhr  
Gebühr: 59,00 Euro

Ausführliche Informationen zu den Kursinhalten finden Sie auf Seite 145.

#### V03400

#### Führungskräftewerkstatt (Modul 4) – Effektive Mitarbeitergespräche

Dieser Kurs ist im Rahmen des Bildungszeitgesetzes anrechenbar.

Leitung: Corinna von Nettelblatt

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Freitag, 27. September 2019,  
9:00 - 17:00 Uhr

#### V03500

#### Führungskräftewerkstatt (Modul 5) – Die Führungskraft – Motivator, Moderator, Coach, Kritiker

Leitung: Corinna von Nettelblatt

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Freitag, 15. November 2019,  
9:00 - 17:00 Uhr

#### V04000

#### Mutter – Job – Haushalt ... und wo bin ich?

NEU

Als Frauen leben wir heute in einer Welt, in der wir viele Chancen und Möglichkeiten haben, die Frauen vor 100 Jahren nicht hatten. Dies ist etwas Wunderbares - aber gleichzeitig etwas Belastendes. Mit Entscheidungsfreiheit kommt auch die Problematik: welche Entscheidung ist für meine Kinder, meine Familie und (oft vernachlässigt) für mich selbst das Richtige? Und wenn ich „das Richtige“ gefunden habe, wie gelingt es mir, eine Balance zu finden, in der ich mich nicht selbst verliere?

Dieser Kurs ist an Mütter gerichtet, die in ihrem Leben eine für sich „richtige“ Balance finden wollen – oder diese „auf den Prüfstand stellen“ möchten: Die Balance zwischen Bedürfnissen und Wünschen ihrer Familien, ihrem Beruf und ihren eigenen Bedürfnissen.

In Kleingruppen, auf Augenhöhe und in offener Atmosphäre arbeiten wir gemeinsam an folgenden Themen:

- Was sind meine derzeitigen Rollen, und wie zufrieden bin ich mit diesen Rollen?
- Wie gelingt es mir, hier eine Balance zu finden?
- Was brauche ich dafür, und was bin ich bereit dafür zu tun?

Wir arbeiten mit verschiedenen Coaching-Methoden, die sich auf Ihre vorhandenen Stärken und Fähigkeiten fokussieren.

Leitung: Pauline Schlenker

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Samstag, 11. Januar, 9:30 - 12:45 Uhr  
Samstag, 18. Januar, 9:30 - 12:45 Uhr  
Gebühr: 56,00 Euro

## Budéus & Renschler

### Rechtsanwälte und Fachanwälte

Fachanwälte für Arbeitsrecht, Familienrecht,  
Versicherungsrecht sowie Miet- und  
Wohnungseigentumsrecht



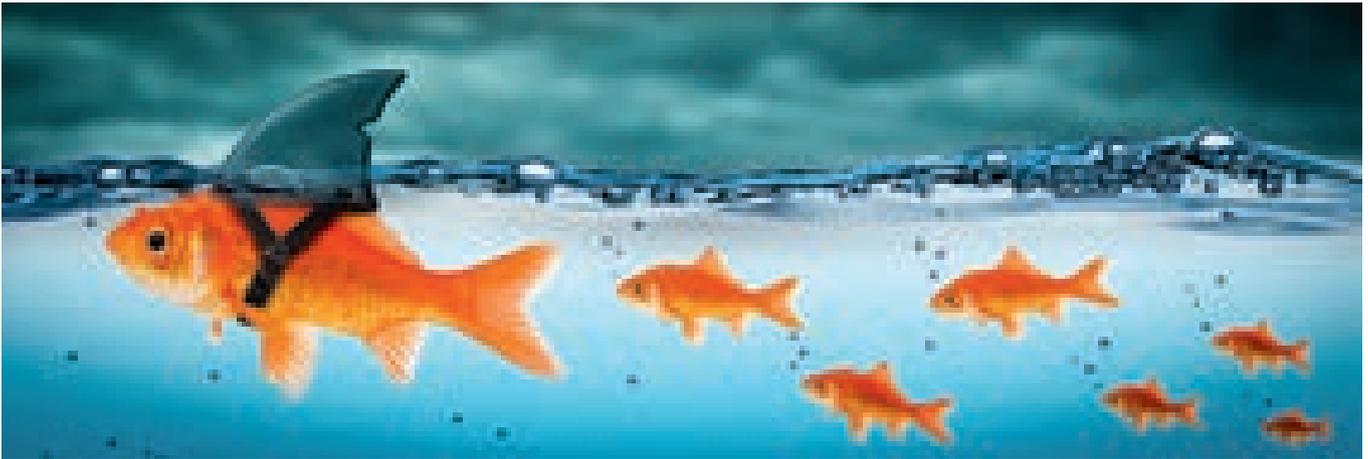
Michael Budéus



Matthias Renschler

Arbeitsrecht • Versicherungsrecht • Mietrecht  
Familienrecht • Bankrecht • Baurecht  
Verkehrsrecht • Erbrecht • Kaufrecht  
und allgemeines Zivilrecht

Heidelberger Straße 70b 69190 Walldorf  
Telefon 06227/ 83 92 92  
www.budeus-renschler.de



192-V03100



### Führungskräftewerkstatt Modul (1) Veränderung: Heute Kollege – morgen Führungskraft

Wenn Sie nach einer Beförderung aus dem Kollegenkreis in die Rolle der Führungskraft aufsteigen, dann geschieht dies auf Basis der bereits existierenden Arbeitsbeziehungen: Menschen arbeiten zusammen, knüpfen Beziehungen, können sich mehr oder weniger gut leiden und werden mitunter auch zu Rivalen. In der neuen Rolle als Führungskraft werden Sie nun mit den Erwartungen und Wünschen derjenigen konfrontiert, die eben noch Ihre Kolleginnen und Kollegen waren. Um diesen Rollenwechsel erfolgreich zu bewältigen, benötigen Sie ein gutes Verständnis für die damit verbundenen Herausforderungen.

Inhalt:

- Wichtige Ebenen und Strukturen der Zusammenarbeit
  - Die Bedeutung der Rollen- und Beziehungsklärun
  - Führen zwischen Kollegialität und Loyalität > Distanz und Nähe neu gestalten
  - Eigenes Führungsverhalten einschätzen und situatives Führungsverhalten entwickeln
  - Mit Körpersprache überzeugen
- Dieser Kurs ist im Rahmen des Bildungszeitgesetzes anrechenbar.

Leitung: Corinna von Nettelblatt

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Freitag, 21. Februar 2020, 9:00 - 17:00 Uhr  
Gebühr: 200,00 Euro (bei Buchung aller 5 Module Gesamtpreis 900,00 Euro)

201-V03200



### Führungskräftewerkstatt (Modul 2) Ihre Rolle als Führungskraft – Grundsätze moderner Führung

Als Führungskraft können Sie in diesem Praxisseminar eine bewusste Einschätzung und Reflexion Ihrer gegenwärtigen bzw. zukünftigen Führungsrolle vornehmen und ihren Führungsstil professionalisieren. Sie erhalten Anregungen und konkrete Unterstützung, wie Sie Ihre Führungsaufgaben effektiv wahrnehmen und diese ziel- und mitarbeiterorientiert in Ihrer aktuellen Führungspraxis umsetzen können.

Inhalt:

- Die Rolle als Führungskraft an- und einnehmen
  - Position und Ziele des eigenen Führungsverhaltens bestimmen
  - Brennpunkte in der Führungsfunktion: Umgang mit Macht, Rollen sowie typischen Ziel- und Wertekonflikten
  - Ziele, Aufgaben, effektive Techniken und Werkzeuge im Führungshandeln
  - Konstruktive Gesprächs- und Coachingtechniken mit persönlichem Feedback
- Dieser Kurs ist im Rahmen des Bildungszeitgesetzes anrechenbar.

Leitung: Corinna von Nettelblatt

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Freitag, 24. April 2020, 9:00 - 17:00 Uhr  
Gebühr: 200,00 Euro (bei Buchung aller 5 Module Gesamtpreis 900,00 Euro)

201-V03300



### Führungskräftewerkstatt (Modul 3) Kommunikation in Konfliktsituationen

Als erfolgreiche Führungskraft wissen Sie, dass Konflikte auch Chancen auf Entwicklung im Team bieten. Ob Konflikte als Lernchance genutzt, oder zur Bedrohung der Zusammenarbeit werden, hängt im Wesentlichen davon ab, wie die Beteiligten damit umgehen.

Das steuern Sie als Führungskraft maßgeblich!

Inhalt:

- Konfliktursachen und Verläufe
  - Klar und verständlich kommunizieren
  - Aktiv zuhören, Fragen professionell einsetzen, deeskalieren
  - Die Macht der Körpersprache – nonverbale Kommunikation verstehen
  - Nebenthemen eingrenzen
- Dieser Kurs ist im Rahmen des Bildungszeitgesetzes anrechenbar.

Leitung: Corinna von Nettelblatt

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Freitag, 26. Juni 2020, 9:00 - 17:00 Uhr  
Gebühr: 200,00 Euro (bei Buchung aller 5 Module Gesamtpreis 900,00 Euro)

202-V03400



### Führungskräftewerkstatt (Modul 4) Effektive Mitarbeitergespräche

Qualifizierte und motivierte Mitarbeiter sind ein wichtiger Erfolgsfaktor. Das Mitarbeitergespräch ist ein Führungsinstrument, das die anforderungsorientierte Mitarbeiterentwicklung

ermöglicht und somit die Wettbewerbsfähigkeit für die Zukunft sichert.

Wertschätzende Mitarbeitergespräche, ohne langwierige Diskussionen und in der Zielsetzung auf den Punkt kommen.

Inhalt:

- Vorbereitung und Strukturierung des Gespräches
  - Erfolgsfaktoren des Mitarbeitergespräches
  - Beurteilungsfehler vermeiden
  - Umgang mit typischen Schwierigkeiten im Beurteilungsgespräch
  - Ziele vereinbaren und Meilensteine festlegen
- Dieser Kurs ist im Rahmen des Bildungszeitgesetzes anrechenbar.

Leitung: Corinna von Nettelblatt

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Freitag, 18. September 2020, 9:00 - 17:00 Uhr  
Gebühr: 200,00 Euro (bei Buchung aller 5 Module Gesamtpreis 900,00 Euro)

202-V03500



### Führungskräftewerkstatt (Modul 5) Die Führungskraft – Motivator, Moderator, Coach, Kritiker

Als Führungskraft sind Sie heute ganzheitlich als Motivator, Kritiker, Coach und Trainer für die Entwicklung Ihrer Mitarbeiter verantwortlich. Jeden entsprechend seiner Fähigkeiten optimal zu fördern und ein Umfeld für maximale Leistungsentfaltung zu schaffen, gehört zu den Kernaufgaben eines Vorgesetzten, der sich als moderner und motivierender Chef versteht.

Inhalt:

- Die Führungskraft als Coach: Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen von Mitarbeitern stärken und Coaching-Elemente in den individuellen Führungsstil integrieren
- Fach- und Führungskarrieren richtig kommunizieren
- Förderkonzepte für Leistungsträger
- Integration in die betriebliche Personalentwicklung
- Chancen und Grenzen der Motivation von Mitarbeitern

Dieser Kurs ist im Rahmen des Bildungszeitgesetzes anrechenbar.

Leitung: Corinna von Nettelblatt

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Freitag, 6. November 2020, 9:00 - 17:00 Uhr  
Gebühr: 200,00 Euro (bei Buchung aller 5 Module Gesamtpreis 900,00 Euro)

## V04057

**Erfolgreich im Berufsalltag:  
Die fünf wichtigsten Erfolgsfaktoren**

Persönliches Auftreten und Kommunikationsfähigkeit sind wichtige Erfolgsfaktoren. Sie stehen jeden Tag vor der Herausforderung von Kunden, Kollegen und Vorgesetzten kritisch wahrgenommen und beurteilt zu werden. Umso wichtiger ist es, souverän, überzeugend und zielorientiert zu agieren. Nur wer sich durchsetzen kann mit seinen Ideen und Projekten erzielt auch echte Veränderungen und damit persönliche Erfolge. Werden Sie noch erfolgreicher durch den gekonnten Einsatz der Erfolgsfaktoren: Persönlichkeit, Führungsstärke, Körpersprache, Kommunikationsstärke und Durchsetzungskraft.

Lernen Sie Ihre Potenziale besser kennen und stärken dadurch Ihr Selbstbewusstsein.

Leitung: Waltraud Schweitzer

**Rauenberg**, Kulturhalle, Wirtschafts-Raum,  
Dambach-La-Ville Str. 5

Samstag, 21. September, 9:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 28. September, 9:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 49,00 Euro



## V05280

**Existenzgründung**

Die Teilnehmenden erhalten einen ersten Überblick über das „Abenteuer Selbständigkeit“.

Themen sind:

- Unternehmenskonzept und Markteinschätzung
- Formalitäten und Voraussetzungen einer Unternehmensgründung
- Kapitalbedarf und Finanzierung
- öffentliche Fördermittel
- Umsatz- und Kostenplanung
- Liquidität und Rentabilität
- Steuern, Personal, Werbung, Versicherungen etc.

Dieser Kurs ist im Rahmen des Bildungszeitgesetzes anrechenbar.

Leitung: Christian Müller

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG,  
Ringstr. 1

Samstag, 11. Januar, 9:00 - 15:30 Uhr

Gebühr: 44,00 Euro

(zuzüglich 3,00 Euro für Material)

**Social Media – in der Praxis**

## V05350

**Social Media**

Soziale Medien ermöglichen den Austausch untereinander, aber was bedeutet das denn nun konkret? Lernen Sie an diesem Abend die aktuell wichtigsten und spannendsten Plattformen kennen: Facebook, Twitter, YouTube, WhatsApp. Was fasziniert die „Generation Online“ so daran? Welche Risiken und Nebenwirkungen gibt es?

Leitung: Marco Fuchs

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG,  
Ringstr. 1

Mittwoch, 15. Januar, 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 28,00 Euro

Vielleicht interessiert Sie auch:

Nr. A21950

Bei Onlineschäften auf der sicheren Seite

Siehe Seite 13

**Facebook für lokale  
Handwerksbetriebe**

NEU

Dieser Kurs unterstützt Handwerksbetriebe mithilfe von Facebook und Instagram neue Kunden zu erreichen. Neben spannenden theoretischen Hintergründen der beiden Plattformen erstellen oder optimieren Sie gemeinsam mit dem Dozenten Ihre individuelle Facebook Seite und erfahren, wie Sie Facebook und Instagram nützlich in Ihren Alltag integrieren und als kostengünstiges Marketinginstrument nutzen können.

Voraussetzung ist ein persönliches Facebook-Profil.

Mitzubringen ist ein Smartphone oder Tablet.

## V05500

Leitung: Tobias Laier

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV,  
2. OG, Ringstr. 1

Freitag, 27. September, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 28. September, 9:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 56,00 Euro

## V05520

Leitung: Tobias Laier

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV,  
2. OG, Ringstr. 1

Freitag, 11. Oktober, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 12. Oktober, 9:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 56,00 Euro

**XING und LinkedIn –  
mit neuen Medien zur  
beruflichen Veränderung**

NEU

Die klassische Bewerbung auf Stellenanzeigen verliert immer mehr an Bedeutung. Ergreifen Sie die Initiative und lassen Sie sich finden. Mit den Plattformen XING und LinkedIn ist es einfacher als je zuvor, ein berufliches Netzwerk zu knüpfen. Gemeinsam mit dem Dozenten erstellen Sie Ihr einzigartiges Profil und lernen, wie Sie sich authentisch einbringen und Ihrem beruflichen Ziel näherkommen. Voraussetzung sind PC-Kenntnisse.

Bitte mitbringen: digitales Foto, Lebenslauf.

## V05550

Leitung: Tobias Laier

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV,  
2. OG, Ringstr. 1

Freitag, 4. Oktober, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 5. Oktober, 9:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 56,00 Euro

## V05570

Leitung: Tobias Laier

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV,  
2. OG, Ringstr. 1

Freitag, 18. Oktober, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 19. Oktober, 9:00 - 12:00 Uhr

Gebühr: 56,00 Euro

**Agilität, SCRUM Industrie 4.0  
und Visualisierung**

## V06011

**„Sketchnotes – Visuelle Notizen“**

Machen Sie Ihre Notizen mit Sketchnotes. Diese kreative Technik verankert Gedanken im Kopf und hilft, sich Themen zu erschließen, neue Ideen zu entwickeln und Inhalte verständlicher darzustellen. Mit Sketchnotes lässt sich Wissen leichter verknüpfen und wieder abrufbar machen. Visualisieren ist keine Kunst, sondern ein Handwerk, das sich leicht erlernen lässt.



Dieser Kurs ist im Rahmen des Bildungszeitgesetzes anrechenbar.  
 Leitung: **Wiebke Wetzell**  
**Waldorf, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG, Hauptstr. 19**  
 Freitag, 15. November, 9:00 - 16:00 Uhr  
 Gebühr: 80,00 Euro (inklusive Material)

**V06020** NEU

**Scrum – Lehren aus der agilen Methodik**  
 Agile Entwicklung ist heutzutage in aller Munde. Doch was hat es damit auf sich und wie können Sie davon profitieren? Auch wenn eine der bekanntesten agilen Entwicklungsmethoden Scrum ihren Ursprung in der Softwareentwicklung hat, ist es für alltägliche Prozesse und Regeln in vielerlei Hinsicht nützlich um Projekte durchzuführen. Für private Projekte, beispielsweise der Planung einer Familienfeier oder für Handwerker zur Verbesserung des Service, kann Scrum zielführend sein. Mit anschaulichen Beispielen wird in die Methode von Scrum eingeführt. Sie erhalten ein Werkzeug, das Sie anschließend erfolgreich in der Praxis anwenden können.  
 Leitung: **Ünal Akkaya**  
**Wiesloch, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1**  
 Mittwoch, 6. November, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 15,00 Euro

**V06050** NEU

**Wie entwickelt sich die Welt 4.0?!**  
 Möchten Sie wissen, wie Sie in Ihrem persönlichen und beruflichen Alltag von den gravierenden Veränderungen der nächsten Jahre betroffen sein könnten? An diesem Abend erhalten Sie verständliche und leicht nachvollziehbare Einblicke in folgende Themen:  
 - Die Big Player Amazon, Facebook und Google  
 - Cloud Computing  
 - Sharing Economy im täglichen Leben  
 - Disruptives Business  
 - Brain-Computer-Interface  
 - Augmented Reality  
 - Das Internet der Dinge (IOT)  
 - Die künstliche Intelligenz (KI)  
 - Mass Customization  
 - Fake News und Filterblasen  
 - EHealth  
 - Connected u. v. m.  
 Kommen Sie mit auf eine spannende Reise in eine nicht allzu ferne Zukunft und tragen Sie mit Fassung, was heute schon längst umgesetzt ist, ohne dass Sie es bemerkt haben.  
 Leitung: **Marco Fuchs**  
**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1**  
 Donnerstag, 30. Januar, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 15,00 Euro

**Mehr Sicherheit im Netz**

**V07230**

**Sichere Browserkonfiguration**  
 Beim Surfen im Internet hinterlassen wir Informationen über unsere Interessen und Kontakte. Aus den erfassten Daten werden Persönlichkeitsprofile erstellt und verkauft. Schlimmer als die daraus resultierenden Pop-Ups und Spam-Mails sind die Dinge, die dabei unter der Motorhaube passieren. Je nach Einschätzung Ihrer Persönlichkeit werden Ihnen im Web überbeuerte Angebote als Schnäppchen angeboten. Sie werden manipuliert, ohne dass Sie es merken. Diese Manipulationen kann man drastisch reduzieren, wenn man seinen Browser vernünftig konfiguriert.  
 In diesem Workshop lernen Sie anhand des Firefox-Browsers, wie einfach es ist, der Datensammelwut von Firmen Grenzen zu setzen. Es wird empfohlen, den eigenen Laptop mitzubringen, dann kann man die Tools gleich gebrauchsfertig installieren (Nur Windows System). Sollten Sie keinen eigenen Laptop haben, können Sie auch nur zusehen und anhand einer mitgegebenen Anleitung zuhause installieren.  
 Leitung: **Peter Hetzler**  
**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1**  
 Mittwoch, 4. Dezember, 18:30 - 21:30 Uhr  
 Gebühr: 28,00 Euro

**V07300**

**Sichere Verschlüsselung**  
 In diesem Kurs legen wir einen verschlüsselten Safe auf der Festplatte an, in dem Sie alle sensiblen Dateien (Geschäftspapiere, Liebesbriefe, Fotos, Filme, usw.) vor fremden Augen schützen. Damit gehen Sie auf Nummer sicher, falls der Laptop gestohlen geht, verloren wird oder in Reparatur muss. Daneben lernen Sie, Daten sicher zu löschen, und wie Sie mit einfachen Verschlüsselungsprogrammen Dateien versenden können. Die Bedienung der Software ist denkbar einfach.  
 Es wird empfohlen, den eigenen Laptop mitzubringen, um die Programme gleich gebrauchsfertig zu installieren.  
 Sollten Sie keinen eigenen Laptop haben, können Sie auch nur zusehen und anhand einer mitgegebenen Anleitung zuhause installieren.  
 Leitung: **Peter Hetzler**  
**Wiesloch, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1**  
 Donnerstag, 10. Oktober, 18:30 - 21:30 Uhr  
 Gebühr: 28,00 Euro



**Die vhs ist anerkannter Bildungsträger.**  
**Interessierte können für die gekennzeichneten Kurse Bildungszeit in Anspruch nehmen.**

**Genauere Informationen zum Thema finden Sie im Internet unter [www.vhs-sb.de/bildungszeit](http://www.vhs-sb.de/bildungszeit)**

**V07500** NEU 

**Programmieren für Dummies (für Erwachsene und Jugendliche ab 12)**  
 Wie funktioniert eigentlich die Software, die Computer, Handys, Waschmaschinen und Co steuert? Hier lernen Sie die Grundlagen davon. Nein, keine langweilige Theorie – wir legen sofort los. Programmieren Sie wunderschöne Fraktale, trickreiche Spiele, klangvolle Lieder, mysteriöse Orakel oder lassen Sie magische Punkte auf dem Bildschirm erscheinen. Das ist nicht schwer und macht viel Spaß. Und nebenbei werden Sie Ihren Kindern mit den erworbenen Kenntnissen mächtig imponieren. Am Ende gibt es viele Tipps, um selbstständig weiterprogrammieren zu können.  
 Dieser Kurs ist im Rahmen des Bildungszeitgesetzes anrechenbar.  
 Leitung: **Peter Hetzler**  
**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1**  
 Samstag, 30. November, 10:00 - 16:15 Uhr  
 Gebühr: 56,00 Euro

**EDV-Kurse**



**Tastaturschreiben**

**V10350**

**Tastaturschreiben schnell gelernt (für Erwachsene)**  
 In diesem Kurs lernen Sie in nur 4 Stunden, die Tastatur eines Computers blind zu bedienen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess unterstützt. Die Kombination von Visualisierungs- und Mentaltechniken erleichtert Ihnen ein schnelles Vorankommen.  
 Leitung: **Heike Klitzke**  
**Wiesloch, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1**  
 Dienstag, 3. Dezember, 18:30 - 21:00 Uhr  
 Dienstag, 10. Dezember, 18:30 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 49,00 Euro (inklusive Material)

Es gibt auch Tastaturschreiben für Kinder – siehe C12500. Siehe Seite 35



**Klitzke**  
 Beratung und Training

Alte Postweg 88  
 69227 Sandhausen

Telefon: 06224 94884  
 info@klitzke-beratung.de  
 klitzke-beratung.de

Wir begleiten Sie lebenslangorientiert als Coach, Trainer und Berater im beruflichen Kontakt mit unserer fast 20-jährigen Erfahrung und unserem umfangreichen Leistungsspektrum:

- ☛ Mitarbeiter- und Teamentwicklung
- ☛ Personalmanagement
- ☛ Führungsaufbau
- ☛ Work-Life-Balance
- ☛ Konfliktmanagement
- ☛ Effizientes Arbeiten mit MS-Office

## MS Office Programme

## V12010

**Fit fürs Office (Einsteigerkurs)**

Sie haben bisher keine oder nur wenig Kenntnisse in MS Office? Lernen Sie hier die wichtigen Grundlagen zu Word, Excel, PowerPoint und Outlook.

Leitung: Heike Klitzke

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1, 3 Vormittage  
mittwochs, 9:00 - 12:00 Uhr, ab 25. September  
Gebühr: 84,00 Euro

## V12030

**Fit fürs Office (Aufbaukurs)**

Sie sind fit in den Grundlagen und möchten noch mehr wissen? Lernen Sie hier Tipps und Tricks und weitere Funktionen zu den Office-Programmen.

Leitung: Heike Klitzke

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1, 3 Vormittage  
mittwochs, 9:00 - 12:00 Uhr, ab 16. Oktober  
Gebühr: 84,00 Euro

## V12050

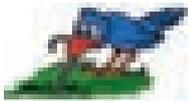
**Fit fürs Office (Fortgeschrittene)**

Werden Sie zum Profi in den Office-Programmen. Lernen Sie hier u. a. Funktionen wie Serienbriefe in Word, hilfreiche Funktionen wie Pivottabellen in Excel und Besprechungen planen mit Outlook.

Leitung: Heike Klitzke

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1, 3 Vormittage  
mittwochs, 9:00 - 12:00 Uhr, ab 27. November  
Gebühr: 84,00 Euro

## Der frühe Vogel....

**Intensivkurs Word, Outlook, Excel und PowerPoint für Frühaufsteher**

Vier Vormittage – vier Programme aus der Microsoft Office Produktfamilie: Lernen Sie an je einem Vormittag das Textverarbeitungsprogramm Word, das E-Mail System Outlook, das Tabellenkalkulationsprogramm Excel und das Präsentationsprogramm PowerPoint mit all seinen Vorteilen für Büro und Privat kennen. Vom professionellen Brief, Gutschein, Lebenslauf über Rechnungsformulare, Haushaltsabrechnung, beeindruckenden Diagrammen, bis hin zu faszinierenden Präsentationen.

## V12100

Leitung: Marco Fuchs

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1, 4 Vormittage  
dienstags, 7:00 - 10:00 Uhr,  
ab 5. November  
Gebühr: 112,00 Euro

## V12120

Leitung: Marco Fuchs

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1, 4 Vormittage  
dienstags, 7:00 - 10:00 Uhr, ab 7. Januar  
Gebühr: 112,00 Euro



## V12140

**Intensivkurs Word, Outlook, Excel und PowerPoint am Abend**

Vier Abende – vier Programme aus der Microsoft Office Produktfamilie: Lernen Sie an je einem Abend das Textverarbeitungsprogramm Word, das E-Mail System Outlook, das Tabellenkalkulationsprogramm Excel und das Präsentationsprogramm PowerPoint mit all ihren Vorteilen für Büro und Privatbereich kennen. Vom professionellen Brief, Gutschein, Lebenslauf über Rechnungsformulare, Haushaltsabrechnung, beeindruckenden Diagrammen bis hin zu faszinierenden Präsentationen.

Leitung: Marco Fuchs

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1, 4 Abende  
mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr, ab 22. Januar  
Gebühr: 112,00 Euro

## Word 2019

## V13040

**Word 2019 – Erste Schritte**

Mit Word kann man mehr als nur Texte erfassen, z. B. die Einladung für den nächsten Geburtstag, den Gutschein für die beste Freundin oder den Geschäftsbrief schreiben und individuell gestalten. Sie erfahren in zwei Abenden Schritt für Schritt wie Sie Texte formatieren und strukturieren, Schriftarten wählen, Bilder und Tabellen einfügen. Angesprochen sind Word-Ein- und Umsteiger, die mit Handbüchern und dem so gut gemeinten Rat der Freunde einfach nicht klarkommen.

Leitung: Marco Fuchs

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1  
Freitag, 13. Dezember, 18:00 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 28,00 Euro

## Excel 2019

## V13520

**Excel 2019 – Basiskurs**

In dem Basisseminar für Excel-Neulinge erstellen Sie Kalkulationstabellen und Grafiken und lernen einfache Verknüpfungen kennen. Kursinhalt: Übersicht über die Benutzeroberflä-

che, Umgang mit Zellen, Formatierungen, Rechenoperationen und Funktionen, Diagramme aus Tabellen, Sortieren und Drucken.

Zugangsvoraussetzung: Einsteigerkenntnisse EDV

Leitung: Rainer Filsinger

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1, 3 Abende  
donnerstags, 18:00 - 21:00 Uhr, ab 10. Oktober  
Gebühr: 84,00 Euro

## V13540

**Excel 2019 – Aufbaukurs**

Sie haben bereits Vorkenntnisse in Excel und wollen noch effektiver arbeiten? Hier lernen Sie anhand vieler praktischer Beispiele weitere nützliche Funktionen kennen.

Kursinhalt: Formeln für wichtige Funktionen, Verknüpfungen innerhalb Excel und Datenaustausch mit Word; relative und absolute Zellbezüge; Daten filtern und verwalten; Diagramme erstellen; Druckoptimierung.

Voraussetzung: Basiskurs Excel

Leitung: Rainer Filsinger

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1, 3 Abende  
donnerstags, 18:00 - 21:00 Uhr,  
ab 14. November  
Gebühr: 84,00 Euro

## V13580

**Excel 2019 – Datenbank und Pivot Tabellen**

In diesem Kurs lernen Sie, Datenbankprobleme in Excel zu lösen unter Heranziehen von Hilfsmitteln wie Filter, Datenmasken, Datenbankfunktionen oder auch Pivot Tabellen.

Folgende Bereiche werden erläutert:

Aufbau von Excel-Datenbanken, Daten sortieren, Filter nutzen, verwenden von Spezialfiltern, Listenbeschriftung und Drucktitel, Fixierung von Bereichen, Datenmaske einsetzen, Datenbankfunktionen [fx] kennenlernen, Funktionsweise von Pivot Tabellen, Aufbau und Einsatz, Pivot-Berichte und -Charts erzeugen und auswerten.

Fundierte Grundkenntnisse in Excel werden vorausgesetzt.

Leitung: Marco Fuchs

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1  
Mittwoch, 18. Dezember, 18:00 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 28,00 Euro

## Outlook 2019

V15000

### Outlook 2019

Sie wollen die Übersicht über Ihre Mails und Kontakte behalten? Mit dem Programm Outlook können Sie:

- Nachrichten verfassen und versenden, auch mit Anhang
- mit dem Adressbuch arbeiten und Verteilerlisten erstellen
- den Posteingang organisieren
- die Outlook-Leiste organisieren

Voraussetzung: Grundlagen EDV

Leitung: Rainer Filsinger

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1,

Donnerstag, 16. Januar, 18:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 23. Januar, 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 56,00 Euro

## PowerPoint 2019

V16110

### PowerPoint 2019

Das Präsentationsprogramm PowerPoint eignet sich hervorragend um Informationen aufzuarbeiten und darzustellen. In diesem Kurs lernen Sie Folienlayouts und Designs kennen und fügen Grafiken, Audio- und Videodateien ein. Sie arbeiten mit dem Folienmaster und gestalten Ihre Designvorlage und Ihre Präsentation mit Folienübergängen, Animationseffekten und Hyperlinks.

Voraussetzung: Einsteigerkenntnisse EDV

Leitung: Marco Fuchs

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Donnerstag, 9. Januar, 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 28,00 Euro

## Office Apps – für mobile Geräte

V16200

### Office-Apps

Das Office Paket mit Word, Excel, PowerPoint und Outlook gibt es auch als mobile App für Laptop, Tablet und Smartphone. Lernen Sie diese kennen und auch OneDrive, OneNote, To-Do, Translator, Office Lens, Pickit und andere kostenlose Bestandteile Ihres Office Paketes. Nach diesem Abend werden auch Sie diese genialen kleinen und großen Helfer zu schätzen wissen.

Leitung: Marco Fuchs

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Mittwoch, 11. Dezember, 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 28,00 Euro

### Wir bieten maßgeschneiderte Kurse für Sie!

Die Kursinhalte gestalten wir bedarfsgerecht nach Ihren Wünschen:

- Sie bestimmen Thema und Termin
- Wir beraten Sie fachlich und methodisch
- Gemeinsam planen wir Maßnahmen, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

## Blogs und Webseiten erstellen

V17050

### Blog und Website mit WordPress

Sie haben etwas zu sagen? Tun Sie es! Ob Reiseberichte, Buchtipps, Fotos, Kochrezepte oder was auch immer – mit einem Weblog (kurz Blog genannt) geht das ganz einfach. Man kann ihn auch als Website anlegen – ideal für Handwerker, Freiberufler, Vereine und kleinere Unternehmen.

Dieser Workshop ist ein Grundkurs. Sie erstellen einen Blog oder eine Website und lernen Texte, Bilder und selbst Videos zu integrieren (Nicht eingegangen wird auf weiterführende Detailfragen z. B. zu einzelnen Themen, Plugins, usw.). Am Ende des Kurses hat jeder Teilnehmer seinen Blog, bzw. seine Website online stehen. Dieser Kurs ist im Rahmen des Bildungszeitgesetzes anrechenbar.

Leitung: Peter Hetzler

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Samstag, 16. November, 10:00 - 16:15 Uhr

Gebühr: 56,00 Euro

V17080

### Aufbaukurs zur Webseite mit Wordpress

In diesem Kurs lernen Sie, welche Plugins Sie vor Spam und Hackern schützen, wie Sie Spalten oder Boxen anlegen, Buttons einfügen und das Aussehen der Webseite mit Themes, sowie ein wenig HTML und CSS verändern. Mit Contact Form 7 richten wir Kontaktformulare ein und legen ein Formular für das Abo eines Mailchimp-Newletters an. Sie lernen, wie Sie das Social-Media-Plugin Shariff einrichten und die Grundlagen der Suchmaschinenoptimierung mit dem Yoast SEO-Plugin.

Dieser Kurs richtet sich an Blogger, Freiberufler und Selbstständige sowie kleine Unternehmen, die bereits eine Webseite mit Wordpress eingerichtet haben. Am Ende des Kurses haben Sie das Handwerkszeug, um Ihre Webseite elegant zu gestalten und zum DSGVO-konformen Aufbau einer Mailing-Liste zu nutzen.

Leitung: Wiebke Wetzel

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Samstag, 7. Dezember, 9:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 14. Dezember, 9:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 59,00 Euro

## Bildbearbeitung

V19030

### Fotobearbeitung mit dem Freeware-Programm Gimp

Mit dem kostenlosen Programm Gimp, das es für alle drei großen Betriebssysteme gibt (Windows, Mac OS und Linux) können Sie professionell Ihre Fotos bearbeiten.

Der Kurs bietet eine Einführung in die Grundlagen der Bildbearbeitung: Bildgröße, Ausschnitt und Auflösung, Dateiformat und Kompression, Sättigung und Kontrast, rote Augen entfernen, Farbstiche korrigieren, stürzende Linien geradestellen, Fotos schärfen und Hintergrund weichzeichnen. Daneben lernen Sie Werkzeuge kennen, um Fotos frei zu stellen, sowie Collagen und Animationen zu erzeugen.

**Neu! Neu! Neu! Neu! Neu! Neu!**

# fototreff

Ab September startet der vhs-fototreff.  
Für Alle die Spaß und Freude an der Fotografie haben und sich austauschen möchten.

Nähere Informationen finden Sie unter  
Kurs K70701 fototreff auf Seite 79.

Bitte mitbringen: USB-Stick und eigene (digitale) Fotos.

Dieser Kurs ist im Rahmen des Bildungszeitgesetzes anrechenbar.

Leitung: Wiebke Wetzel

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Samstag, 23. November, 9:30 - 15:30 Uhr

Gebühr: 48,00 Euro

V19040

### Bildbearbeitung für Anfänger

Wir arbeiten mit Photoshop Elements an den VHS Laptops oder mit eurem Programm auf eurem mitgebrachten Laptop. Achtung! Nicht jedes Programm ist sinnvoll zu benutzen. Kenntnisse, die in Photoshop Elements gewonnen wurden können aber in der Regel auf andere gängige Bearbeitungsprogramme übertragen werden.

Dies ist kein Lightroom Kurs für RAW Bearbeitung. Wir arbeiten ausschließlich mit JPEGs.

Wir befassen uns mit Themen wie Helligkeit und Farben, Schärfe, Retusche, Beschneiden und Begradigen, Dateistrukturen und Druck.

Leitung: Fabian Santner

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Montag, 7. Oktober, 19:00 - 21:00 Uhr

Montag, 14. Oktober, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 32,00 Euro

V19060

### Bildbearbeitung für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf den Kenntnissen des Anfängerkurses Bildbearbeitung auf und bietet die Gelegenheit, unter Anleitung des Dozenten an eigenen Fotos zu arbeiten und das Gelernte anzuwenden.

Bitte mitbringen: Laptop mit eigenem Programm, eigene Kamera und eigene Fotos (WICHTIG) zum Bearbeiten

Leitung: Fabian Santner

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Montag, 4. November, 19:00 - 21:00 Uhr

Montag, 11. November, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 32,00 Euro

V19091

### Adobe Creative Cloud für Fotografen

Wer viel und sogar beruflich fotografiert kommt an Adobe Lightroom Classic CC und Photoshop (fast) nicht vorbei.

In diesem Kurs wird Ihnen der perfekte Einstieg in die beiden professionellen 16 bit Programme, die in der Adobe Creative Cloud nur noch zusammen abonniebar sind, vermittelt.

Neben der RAW-Fotoentwicklung, Dateioorganisation und kreativen Techniken in Lightroom Classic CC, bekommen Sie die individuelle An-

passbarkeit des Programms von Entwicklung, Import und Export mit Presets für effizientes und zeitsparendes Arbeiten, benutzerdefinierte Pinsel- und Verlaufsvorgaben für verschiedene Aufgaben sowie das Diaschau- und Druckmodul vorgestellt.

Praktische Hinweise zu modernem Farbmanagement und zu nützlichen Plug-ins erweitern Ihr Spektrum in der digitalen Fotografie.

Bitte mitbringen: Laptop mit Adobe Creative Cloud Foto-Abo und einige Dateien als RAW-Dateien.

Leitung: Marcus Thomas

**Walldorf**, Altes Rathaus, Raum 1.1, 1. OG,

Hauptstr. 19, 4 Abende

montags, 19:15 - 21:30 Uhr, ab 25. November

Gebühr: 72,00 Euro

## Anwendung von mobilen Geräten

### V19420

#### Smartphone und Tablets für Einsteiger

Der Kurs bietet eine Einführung in den Umgang mit Smartphones und Tablets auf Basis des Betriebssystems Android. Anhand von praktischen Beispielen sehen Sie, wozu moderne Geräte fähig sind und wie Sie davon profitieren. Gerne können Sie Ihr Gerät mitbringen und die Kursinhalte sofort umsetzen.

Der Kurs ist auf Android-Geräte ausgerichtet; andere Betriebssysteme vornehmlich iOS-Geräte (Apple iPhone & iPad) können leider nicht berücksichtigt werden.

Leitung: Daniel Giese

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Mittwoch, 6. November, 18:30 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 13. November, 18:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

### V19440

#### Übungsstunde Smartphone und Tablets

An diesem Abend können Sie die Funktionen Ihres Smartphones/Tablets ausprobieren, um sicherer im Umgang mit dem Gerät zu werden. Für alle, die bereits einen Smartphone-/Tabletkurs besucht haben oder bereits Nutzer sind und noch ein paar praktische Tipps erhalten möchten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit Smartphone oder Tablet.

Der Kurs ist auf Android-Geräte ausgerichtet; andere Betriebssysteme vornehmlich iOS-Geräte (Apple iPhone & iPad) können leider nicht berücksichtigt werden.

Leitung: Daniel Giese

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Mittwoch, 20. November, 18:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro

### V19510

#### iPhone und iPad Aufbaukurs

In diesem Kurs entdecken Sie die Leistungsfähigkeit und Möglichkeiten Ihres Apple iPhones/iPads. Bauen Sie Berührungsgänge ab und lernen Sie die Grundlagen des Bedienkonzepts kennen. Erkunden Sie Standardanwendungen wie Telefon (nur iPhone), Kurznachrichten, Kamera, Uhr oder Karten. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Gerät an ein drahtloses Netzwerk anschließen und danach schnell Informationen im Internet

finden können. Außerdem lernen Sie, mit Hilfe Ihrer Apple ID hilfreiche Programme (Apps) aus dem App-Store zu installieren.

Voraussetzung: Zu dem Kurs sollte ein eigenes Apple iPhone/iPad mitgebracht werden.

Leitung: Rainer Filsinger

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Donnerstag, 12. Dezember, 18:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 19. Dezember, 18:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 48,00 Euro

## Branchenspezifische Weiterbildungen



### V30020

#### CAD mit AutoCAD für Einsteiger (2D Grundkurs)

Sie lernen das CAD-Zeichnen auf der Basis AutoCAD. Begriffe wie Layer, Fangoptionen, Papierbereich (Layout) und Plotten/Drucken sind für Sie keine Fremdbegriffe mehr. Sie sind in der Lage 2D-Zeichnungen zu erstellen und zu

plotten. Der Grundkurs ist branchenunabhängig, d. h. für alle geeignet, die technische Zeichnungen erstellen wollen/müssen.

Lerninhalte: der Umgang mit den Zeichnungswerkzeugen (Linie, Kreis, Bogen, Polylinien und Bemaßungen usw.), den Konstruktionshilfen (Fangoptionen, Fang, Raster, Spurvektoren, usw.), den Änderungswerkzeugen (Kopieren, Schieben, Strecken, usw.), der Zeichnungsorganisation (Layer, Linientypen, Texterstile usw.) sowie der Zeichnungsausgabe (Plotten, Drucken), dem Papierbereich (Layout), dem Maßstab usw.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

Dieser Kurs ist im Rahmen des Bildungszeitgesetzes anrechenbar.

Leitung: Antonio Payo

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Freitag, 17. Januar, 15:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 18. Januar, 9:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 142,00 Euro

### V30040

#### CAD mit AutoCAD für Fortgeschrittene (Aufbaukurs)

In diesem Kurs werden die Zeichenfunktionen und Arbeitsweisen beim Erstellen von Zeichnungen erläutert, ergänzt durch die Bearbeitung mit der XREF-Technologie und die Attributverarbeitung. Innerhalb des Kurses werden auch Fragen von Kursteilnehmenden beantwortet.

Lerninhalte: Konstruktion mit den Basiszeichenwerkzeugen sowie Block und XREF-Bearbeitung. Über Block, Attribute und XREF Bearbeitung wird strukturiertes Arbeiten und Auswerten (Stücklisten) aus einer Zeichnung erlernt und geübt.

Voraussetzungen: ACAD Grundfunktionen, PC-Kenntnisse

Dieser Kurs ist im Rahmen des Bildungszeitgesetzes anrechenbar.

Leitung: Antonio Payo

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 3, EDV, 2. OG, Ringstr. 1

Freitag, 24. Januar, 15:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 68,00 Euro



**Draht Mayr**  
Zäune | Gabionen | Tore

**Walldorf**  
Daimlerstr. 44

[www.draht-mayr.de](http://www.draht-mayr.de)

**RANKO**

DER ZAUN.

## Fortbildungen für Kursleitende und Interessierte

### V90500

#### Bildsprache und visuelles Denken

Mit dieser Fortbildung beginnt Ihr Weg ins Sketchnoting. Sie lernen die wesentlichsten Prinzipien kennen und bekommen Skizzen-Vorlagen für die wichtigsten Begriffe, die Sie dann in Ihrem Traineralltag umsetzen können.

Dozenten müssen oft erklären. Dafür braucht es viele Worte – oder eine schnelle Skizze. Egal, wie krakelig sie daherkommt. Nur trauen wir uns oft nicht. Denn Zeichnen – nein, das kann ich nicht! Dabei brauchen Sie nicht viel „Können“. Kreis, Dreieck und Rechteck reichen für den Anfang völlig aus. Der Rest ist Übung und der Mut, es auszuprobieren.

Bitte mitbringen: Schreibpapier und Stifte. Es eignen sich Gelmarker, Stabilos und dünne Filzstifte. Flipchart-Stifte werden gestellt.

Leitung: *Wiebke Wetzel*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Samstag, 25. Januar, 9:30 - 14:00 Uhr

Gebühr: 65,00 Euro (inkl. Material)

### V90800

#### Achtsamkeitstraining für vhs-Dozenten

Achtsamkeit bedeutet die Wahrnehmung des Körpers, der Sinne, der Gefühle und Gedanken in einer wertschätzenden Präsenz in dem gerade zu lebenden Augenblick unseres Lebens. Sie könnte uns als Dozenten helfen, bei Konflikten und schwierigen Situationen aus einer stabilen und gleichzeitig flexiblen äußerlichen und innerlichen Haltung zu handeln.

Im Kurs werden Techniken und Grundhaltungen der Achtsamkeitsmeditation erklärt und eingeübt. Stilles Sitzen, langsames Gehen, Körperwahrnehmung, Atem, Umgang mit Gefühlen und Gedanken, unsere Beziehung zu uns und anderen Menschen sind Themen des Kurses. Erfahrungsaustausch und Übungsvorschläge für die Praxis runden den Kurs ab.

Leitung: *Ruth Gisch*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Samstag, 19. Oktober, 16:00 - 19:00 Uhr

Sonntag, 20. Oktober, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

### V91200

#### Vokabeln lernen? Wortschatzarbeit im Fremdsprachenunterricht der vhs

„Einführen – Festigen – Üben“ – dieser klassische Dreischritt der Vokabelarbeit im Fremdsprachenunterricht ist die Basis dieses praxisorientierten Workshops.

Anhand konkreter Beispiele werden wir uns anschauen, wie Wortschatz eingeführt und gefestigt werden kann. Besonders unterschiedliche Übungsformen werden wir gemeinsam ausprobieren und kennenlernen.

Die Fortbildung richtet sich an Kursleitende aller modernen Fremdsprachen, die vor allem auf den Sprachniveaus A1 bis B1/B2 unterrichten.

Leitung: *Melanie Röhl*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG, Ringstr. 1, 1 Vormittag

samstags, 9:30 - 13:30 Uhr, ab 19. Oktober

Gebühr: 55,00 Euro

(inklusive Materialkosten und Getränke)

## In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz

### V91300

#### Erste Hilfe Auffrischkurs

In dieser Fortbildung werden Ihre Kenntnisse aus der Ersten Hilfe wiederholt und vertieft. Das Training baut auf Ihren Kenntnissen der Ersten Hilfe auf und daher sollte Ihr letzter Lehrgang nicht zu lange zurückliegen.

Kursinhalt:

- Bewusstlosigkeit
- Herz- Lungen Wiederbelebung
- Lebensbedrohliche Verletzungen
- Notruf, thematisch und teilnehmerorientierte Fallbeispiele

Leitung: *DRK Wiesloch*

**Wiesloch**, DRK Geschäftsstelle, Baiertalerstr. 5

Freitag, 25. Oktober, 8:30 - 16:00 Uhr

Gebühr: 45,00 Euro

(inklusive Erste Hilfe Handbuch)

### V91390

#### Neue magische Momente für einen gelungenen Kurseinstieg

Sie möchten Ihren Kurs mit einem magischen Moment als „Eisbrecher“ eröffnen? Sie haben Interesse einfache und wirkungsvolle Zaubertricks zu erlernen, mit denen Sie den Fokus Ihrer Kursteilnehmer/innen zauberhaft lenken können und zudem noch für Faszination, Lachen und Leichtigkeit sorgen?

In diesem Einsteigerworkshop werden Ihnen von einem Profi einige Grundeffekte der Zaubertricks mit viel Freude und Spaß am Ausprobieren nähergebracht. Der Schwerpunkt liegt auf zaubern mit Karten und der Präsentation.

Leitung: *Daniel Schirmer*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, SeminarRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Samstag, 11. Januar, 9:00 - 12:45 Uhr

Gebühr: 46,00 Euro

(inklusive 6,00 Euro Material)

### V91400

#### Nirvana Yoga – Fortbildung für Yogalehrer\*innen

Yoga – die Vereinigung des individuellen Selbst mit dem Universellen.

Willst du deine eigene spirituelle Praxis vertiefen? Oder vermisst du gar die spirituelle Seite innerhalb deiner Arbeit? Dann erwecke (erneut) die Spiritualität in dir. Dafür werden wir Techniken aus dem Nirvana Yoga (Indien) erkunden und ausprobieren.

Gönne dir einen Tag für deine eigene spirituelle Praxis und mache eine innere Erfahrung; weniger auf physischer mehr auf mentaler und spiritueller Ebene. Nimm die Tiefe mit in deine Yogastunde, damit auch deine SchülerInnen von deiner Entwicklung profitieren.

Leitung: *Nina Reidel*

**Waldorf**, Altes Rathaus, Bewegungsraum, EG, Hauptstr. 19

Samstag, 12. Oktober, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 39,00 Euro

### V91650

#### Aufbaukurs 2 – Ausbildung zur Seniorentanzleiterin/zum Seniorentanzleiter

ErlebnisTanz – eine zielgruppengerechte, partnerunabhängige Tanzart.

Die vhs Südliche Bergstraße führt in Kooperation mit dem Bundesverband Seniorentanz e.V. (BVST), Landesverband Baden-Württemberg, einen Aufbaulehrgang 2 durch. Dies ist der drit-

te Abschnitt der mehrstufigen Ausbildung zur Seniorentanzleiterin/zum Seniorentanzleiter. Voraussetzungen

- Mitgliedschaft im BVST

- Teilnahme am GL und AL 1 des BVST

- Nachweis über geleistete Praxis (18 LE)

Dieser Lehrgang ist im Rahmen des Bildungsgesetzes anrechenbar.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe

Leitung: *Gabriele Hilscher, Helga Schewe*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Samstag, 18. Januar 2020, 9:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 19. Januar 2020, 9:00 - 18:00 Uhr

Freitag, 7. Februar 2020, 9:00 - 18:00 Uhr

Samstag, 8. Februar 2020, 9:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 290,00 Euro

(inklusive Arbeitsmaterial und Getränke)

**An- und Abmeldung bis 6. Dezember 2019**

### V91700

#### Jonglieren und Improvisationstheater

Fortbildung für Gedächtnistrainer und andere interessierte Menschen.

Jonglieren ist eine Herausforderung für das Gehirn und gilt als die anspruchsvollste Über-Kreuz-Bewegung. Die scheinbare Überwindung der Schwerkraft hat etwas Magisches, dem man sich kaum entziehen kann. Drei Gegenstände in der Luft halten – eine Überforderung? Nein, lautet hier die Antwort, denn hat man erst mal den Bogen raus, ist Jonglieren so einfach wie Fahrradfahren.

In diesem Seminar erlernen Sie die Grundlagen, bereichern Ihr Profil und bekommen neue Impulse für Ihre Arbeit. Wecken Sie den Artisten und Schauspieler in sich – Ihre Kursteilnehmer werden sich freuen.

Leitung: *Benedikt Krinn*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, TanzRaum, 1. OG, Ringstr. 1

Samstag, 12. Januar 2019, 9:30 - 17:00 Uhr

Sonntag, 13. Januar 2019, 9:30 - 17:00 Uhr

Gebühr: 240,00 Euro (192,00 Euro für Mitglieder des BVGT) (inkl. Getränke)

(zuzüglich 5,00 Euro Materialkosten)

**Anmeldung NUR über den Bundesverband Gedächtnistraining unter KursNr. 19-480-FB-B. [www.bvgt.de](http://www.bvgt.de)**

### V92200

#### Optimierung von Vortrags- und Präsentationstechniken im Unterricht

Ziel des Kurses ist die generelle Verbesserung der individuellen Vortragsfertigkeiten vor einem Publikum und während eines Kurses durch die Verwendung von unterstützenden Atemübungen, korrekter Körperhaltung, Sprech- und Vortragstechniken.

Lerninhalte des Kurses

- Körper- und Raumbewusstsein
- Interaktion mit Publikum oder Klasse, Augenkontakt, räumliche Interaktion, Körperbewegung und Rhythmus, Fokus und Selbstbewusstsein beim Vortrag
- Vorstellungskraft und Sinneswahrnehmung
- Pantomime, emotionale Verbindung
- Kommunikation
- Verbale Dynamik, verbale und nonverbale Kommunikation
- Sprechtechnik
- Improvisation, Sprech- und Stimmübungen

Leitung: *Karl Park*

**Wiesloch**, vhs-Zentrum, Raum 10, 2. OG, Ringstr. 1

Samstag, 16. November, 10:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 23. November, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro

(inklusive Material und Getränke)

**Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen**



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

**V50011**

**Xpert Business Finanzbuchführung (1)**  
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Bilanzierung und Kontenführung kennen und erhalten einen Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. Anhand von Beispielen aus der betrieblichen Praxis wird das Gelernte eingeübt und vertieft. Lehrgangsziel ist die systematische und praxisbezogene Einführung in die doppelte Buchführung sowie das Beherrschen der Systemlogik, verbunden mit dem Verständnis für buchhalterische Zusammenhänge. Nach Abschluss des Kurses können standardisierte Geschäftsvorfälle gebucht werden.

Inhalt des Kurses: rechtliche Grundlagen und Systematik der Finanzbuchführung, Aufzeichnungspflichten, Inventur, Inventar, Bilanz, Kontenrahmen und Kontenplan, Bestands- und Erfolgskonten, das Bearbeiten von laufenden Geschäftsvorfällen einschließlich Personalkosten, System der Umsatzsteuer und Vorsteuer in der Buchführung.

Im Anschluss an den Kurs kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business abgelegt werden.

Leitung: **Miriam Riedinger-Bartsch Waldorf, Realschule, Raum 1101, 1. OG, Schwetzing Str. 95, 15 Abende donnerstags, 18:30 - 21:30 Uhr, ab 26. September**  
Gebühr: 296,00 Euro (inklusive Lehr- und Übungsbuch) (zuzüglich Prüfungsgebühr 75,00 Euro)

**Online Kurse Xpert Business**

Unser Xpert Business Programm, das schon seit mehreren Jahren in Form von Präsenzveranstaltungen erfolgreich durchgeführt wird, kann jetzt in Form eines Online-Seminars gebucht werden.

Diese Form der Kursdurchführung bietet die Möglichkeit, die komplette Reihe der Xpert Business Kurse zu absolvieren und dies mit Durchführungsgarantie. Diese besteht aus elf Kursen und deckt die Bereiche Finanz-, Rechnungs-, und Personalwesen ab.

An zwei Tagen in der Woche wird von einem Fach-Dozenten der Kursinhalt „online“ vermittelt. Für Fragen an den Dozenten steht ein Chat zur Verfügung. Alle Veranstaltungen werden aufgezeichnet und können bis zu sechs Wochen nach Ende des Kurses noch einmal angesehen werden. Somit ist es auch möglich, versäumte Termine nachzuholen. Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an:  
Frau Dr. Annette Feuchter  
feuchter@vhs-sb.de  
Tel. 06222 9296-20

**Xpert-Business Finanzbuchführung 1, 2 und 3**

Online - Kurs, 20 Termine dienstags und donnerstags, 18:30 - 20:30 Uhr, ab 5. November  
Gebühr: 330,00 Euro inklusive Lehrmittel

**Xpert-Business Bilanzierung**

Online - Kurs, 20 Termine dienstags und donnerstags, 18:30 - 20:30 Uhr, ab 5. November  
Gebühr: 330,00 Euro inklusive Lehrmittel

**Xpert-Business Kosten- und Leistungsrechnung**

Online - Kurs, 20 Termine dienstags und donnerstags, 18:30 - 20:30 Uhr, ab 5. November  
Gebühr: 330,00 Euro inklusive Lehrmittel

**Xpert-Business Controlling**

Online - Kurs, 20 Termine dienstags und donnerstags, 18:30 - 20:30 Uhr, ab 5. November  
Gebühr: 330,00 Euro inklusive Lehrmittel

**Xpert-Business Betriebliche Steuerpraxis**

Online - Kurs, 20 Termine dienstags und donnerstags, 18:30 - 20:30 Uhr, ab 5. November  
Gebühr: 330,00 Euro inklusive Lehrmittel

**Xpert-Business Lohn und Gehalt 1, 2 und 3**

Online - Kurs, 20 Termine dienstags und donnerstags, 18:30 - 20:30 Uhr, ab 5. November  
Gebühr: 330,00 Euro inklusive Lehrmittel

**Xpert-Business Personalwirtschaft**

Online - Kurs, 20 Termine dienstags und donnerstags, 18:30 - 20:30 Uhr, ab 5. November  
Gebühr: 330,00 Euro inklusive Lehrmittel

| Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft |                        |                         |   |  |                          |                               |                               |                                    |   |
|--|------------------------|-------------------------|---|--|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|---|
|  | Bilanzbuchführung (BB) |                         |   |  | Betriebsbuchführung (BB) |                               |                               | Management (M) Betriebswirtschaft  |   |
|  | Rechenbuchführung      | Interne Rechnungslegung | Externe Rechnungslegung (Lohn und Gehalt) |  | Betriebsbuchführung      | Kosten- und Leistungsrechnung | Plan- und Controllingrechnung | Managementrechnung mit Controlling | Managementrechnung (Lohn / Controlling) |
| Bilanzbuchführung (1)                          | ■                      | ■                       |   |  |                          |                               |                               |                                    | ■                                       |
| Bilanzbuchführung (2)                          | ■                      |                         | ■   |  | ■                        |                               | ■                             | ■                                  | ■                                       |
| Bilanzbuchführung (3) (BB)                     | ■                      |                         |   |  | ■                        |                               | ■                             | ■                                  | ■                                       |
| Management                                     |                        |                         | ■   |  | ■                        |                               | ■                             | ■                                  | ■                                       |
| Kosten- und Leistungsrechnung                  |                        | ■                       |   |  | ■                        |                               | ■                             | ■                                  | ■                                       |
| Controlling                                    |                        | ■                       |   |  |                          |                               | ■                             | ■                                  | ■                                       |
| Management (Management)                        |                        |                         | ■   |  |                          |                               | ■                             | ■                                  | ■                                       |
| Lohn und Gehalt (1)                            |                        |                         | ■   |  |                          |                               |                               | ■                                  | ■                                       |
| Lohn und Gehalt (2)                            |                        |                         | ■   |  |                          | ■                             | ■                             | ■                                  | ■                                       |
| Lohn und Gehalt (3) (BB)                       |                        |                         | ■   |  |                          | ■                             | ■                             | ■                                  | ■                                       |
| Betriebsbuchführung                            |                        |                         |   |  | ■                        |                               |                               | ■                                  | ■                                       |
| Management (Management)                        |                        |                         |   |  |                          | ■                             |                               | ■                                  | ■                                       |

## Fortbildungsveranstaltungen für Lehrkräfte – Herbst-/Wintersemester 2019/2020 Regionalkonferenz Region „Unterer Neckar“

| Abteilungsübergreifende Seminare  |  |                   |                            |
|-----------------------------------|--|-------------------|----------------------------|
| Termin                            | Thema  | Kurs-Nr.          | Veranstaltende VHS         |
| 23.09.2019                        | Die VHS-Cloud  |                   | Mannheim                   |
| 26.09.2019                        | Einführungsseminar für neue Kursleiter/innen           |                   | Weinheim                   |
| 15.10.2019                        | Mit Stimme gestalten                                   |                   | Mannheim                   |
| <b>25.10./26.10.19</b>            | <b>Train the trainer</b>                               | <b>192-V90100</b> | <b>Südliche Bergstraße</b> |
| 19.10.2019                        | Hilfe meine Schüler sind schwierig                     |                   | Mannheim                   |
| 19.10.2019                        | Richtiges und akzentuiertes Sprechen vor Publikum      |                   | Heidelberg                 |
| 19.10.2019                        | Schwierige Teilnehmende                                |                   | Heidelberg                 |
| <b>19.10./20.10.19</b>            | <b>Achtsamkeitstraining für Dozenten</b>               | <b>192-V90800</b> | <b>Südliche Bergstraße</b> |
| <b>25.10.2019</b>                 | <b>Erste Hilfe Auffrischung</b>                        | <b>192-V91300</b> | <b>Südliche Bergstraße</b> |
| 16.11.2019                        | Moderation von Workshops                               |                   | Mannheim                   |
| <b>16.11./ 23.11.19</b>           | <b>Optimierung von Vortragstechniken</b>               | <b>192-V92200</b> | <b>Südliche Bergstraße</b> |
| <b>11.01.2020</b>                 | <b>Neue Magische Momente für Kurseinstieg</b>          | <b>192-V91390</b> | <b>Südliche Bergstraße</b> |
| 11.01.2020                        | Stimmfaltung und sprecherische Präsenz                 |                   | Mannheim                   |
| 22.01.2020                        | Infoabend für VHS-Kursleiter/innen                     |                   | Mannheim                   |
| 24.01./25.01.20                   | Kursinhalte wirkungsvoll präsentieren                  |                   | Heidelberg                 |
| <b>25.01.2020</b>                 | <b>Bildsprache und visuelles Denken</b>                | <b>192-V90500</b> | <b>Südliche Bergstraße</b> |
| 01.02.2020                        | Achtsamkeit in Lehr- und Lernsituationen               |                   | Neckargemünd               |
| 01.02.2020                        | Lebensrettende Sofortmaßnahmen                         |                   | Neckargemünd               |
| 08.02.2020                        | Medien gezielt einsetzen                               |                   | Mannheim                   |
| 15./16.02.20                      | Diversity im Unterricht                                |                   | Mannheim                   |
| Sprachen                          |  |                   |                            |
| 13.09.2019                        | Augmented Learning                                     |                   | Mannheim                   |
| 11.10.2019                        | Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Schnupperkurs   |                   | Mannheim                   |
| 12.10.2019                        | Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen                   |                   | Mannheim                   |
| <b>19.10.2019</b>                 | <b>Vokabeln lernen? Wortschatzarbeit im Unterricht</b> | <b>192-V90100</b> | <b>Südliche Bergstraße</b> |
| 07.12.2019                        | Como podemos ser profesores creativos                  |                   | Heidelberg                 |
| 16.03.2020                        | Grammatik lebendig                                     |                   | Mannheim                   |
| Termin nach Nachfrage             | Telc Prüferqualifizierung                              |                   | Mannheim                   |
| Arbeit und Beruf                  |  |                   |                            |
| 12.10.2019                        | Design Thinking  |                   | Mannheim                   |
| Gesundheitsbildung                |  |                   |                            |
| <b>12.10.2019</b>                 | <b>Nirvana Yoga</b>                                    | <b>192-V91400</b> | <b>Südliche Bergstraße</b> |
| 24.10.2019                        | Sicherheit im Umgang mit Lebensmitteln                 |                   | Mannheim                   |
| 15.11.2019                        | Atem und Bewegung                                      |                   | Schwetzingen               |
| 30.11.2019                        | Entspannungstechniken im Yoga                          |                   | Heidelberg                 |
| Frühkindliche Bildung – Junge vhs |  |                   |                            |
| 12.10./13.10.19                   | Hochsensible Kinder                                    |                   | Heidelberg                 |
| 14.11.2019                        | Vom Bilderbuch zur App                                 |                   | Mannheim                   |

## Dielheim

### Leitung der Außenstelle Dielheim



**Inge Ullram**

Tel. 06222 / 6844610  
ullram@vhs-sb.de

Baiertaler Str. 23a, 69234 Dielheim

#### Telefonsprechzeiten:

Montag: 16:00 - 18:00 Uhr, Mittwoch: 10:00 - 12:00 Uhr

#### Kurse in Dielheim

- A22853 Es liegt mir auf der Zunge –  
heiteres Gedächtnistraining (vhs ab 60)
- A31093 Yoga auf dem Stuhl (vhs ab 60)
- A31103 Yoga auf dem Stuhl (vhs ab 60)
- A32053 Qigong auf dem Stuhl (vhs ab 60)
- A33143 Wirbelsäulengymnastik (vhs ab 60)
- A35033 Zumba®Gold (vhs ab 60)
- A44523 Englisch A2: At your leisure, A2, ab Lektion 2 (vhs ab 60)
- C14213 Thailändisch (für Kinder von 7 – 10 Jahre)
- C14293 Präsentieren in Englisch (für Schüler Klasse 7 – 10)
- C14303 Did, have been doing or had done?  
Grammatikkurs (für Schüler Klasse 5 – 6)
- C19103 Ausflug in die Steinzeit (für Kinder von 6 – 11)
- C19333 Wir bauen eine Wetterstation (für Kinder von 8 – 12)
- C20403 Määäh...Tierisches Vergnügen mit Schafen  
(für Kinder von 5 – 7)
- C20423 Määäh...Tierisches Vergnügen mit Schafen  
(für Kinder von 5 – 7)
- C20713 Zauberkurs (für Kinder ab 8)
- C23453 Tannen filzen (für Kinder ab 7)
- C31203 Spiel & Spaß mit Yoga (für Kinder von 8 – 11)
- C33303 Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)
- C33313 Kinderschwimmkurs  
(mit geringen/mittleren Vorkenntnissen ab 5)
- C33323 Kinderschwimmkurs (Vertiefung nach dem Seepferdchen)
- C33403 Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)
- C33413 Kinderschwimmkurs (mit mittleren/guten Vorkenntnissen ab 5)
- C33423 Kinderschwimmkurs (Vertiefung nach dem Seepferdchen)
- C33503 Kinderschwimmkurs (mit mittleren/guten Vorkenntnissen ab 5)
- C33513 Kinderschwimmkurs I  
(Schwimmtraining für unsichere Schwimmer ab 5)
- C33523 Kinderschwimmkurs II  
(Schwimmtraining für unsichere Schwimmer ab 5)
- C33533 Kinderschwimmkurs (Vertiefung nach dem Seepferdchen)
- E50003 Spaziergang mit Eseln (für Kinder ab 8 mit Begleitung)
- E50133 HerbstWald – Tiere und Natur erleben für die Kleinsten  
(für Kinder ab 2 mit einer erwachsenen Begleitperson)
- G10323 Was die Seele stark macht –  
wie wir unser Gehirn optimal nutzen
- G52003 Vortrag: Kind und Hund –  
Regeln für ein harmonisches Zusammenleben
- G62003 „Esel, Lagerfeuer, Glühwein & Lyrik“
- G62053 Mit dem Esel durch die Herbstlandschaft
- G62073 Vollmondwanderung
- K10173 Kalligrafie – Die Humanistische Kursive II (für Fortgeschrittene)
- K11123 Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene
- K11633 Malen mit Acrylfarben
- K11653 Malen mit Acrylfarben
- K20103 Experimente mit Ton –  
Freies Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene
- K23223 „EGLI“ Figuren
- K41423 Die Farbe des Herbstes in eine Tasche gepackt (Gesteck)
- K41513 Nisthöhle aus Weiden flechten
- K52233 Line Dance für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene
- K80113 Herbstdekorationen filzen
- K90003 Nähen – erste Stücke selbst geschneidert
- K90013 Nähen – erste Stücke selbst geschneidert
- K90203 Nähen mit der Overlock-Maschine
- K90213 Nähen mit der Overlock-Maschine
- K90223 Nähen mit der Overlock-Maschine
- K90233 Nähen mit der Overlock-Maschine

- L20043 Autogenes Training nach Johannes Heinrich Schultz
- L20053 Autogenes Training nach Johannes Heinrich Schultz
- L20313 Progressive Muskelentspannung
- L20333 Progressive Muskelentspannung
- L30273 Yoga – Grundkurs
- L32703 Yoga für den Rücken – Grundkurs
- L36103 Qigong für Anfänger
- L45613 Meridiandehnung
- L52713 Zumba®Fitness mit Sandra
- L53533 Piloxing
- L53553 Piloxing
- L60453 Pilates für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
- L60593 Pilates – Aufbaukurs für Fortgeschrittene
- L73373 Aqua-Fitness für Einsteiger und Wiedereinsteiger
- L73383 Aqua-Fitness für Frauen
- L80363 Vortrag: Der Darm als Schlüssel zur Gesundheit?
- L80373 Vortrag: Die Darm-Hirn-Kommunikation
- L80383 Vortrag: Migräne & Kopfschmerz – Gewitter im Kopf
- M63613 ZPP: Rückenfit
- M63623 ZPP: Rückenfit
- M73303 ZPP: Aqua-Gymnastik
- M73313 ZPP: Aqua-Gymnastik
- M73323 ZPP: Aqua-Gymnastik
- S20453 Englisch B1: Great! B1, ab Lektion 7
- S20463 Englisch B1: Easy Conversation in the Morning
- S20473 Englisch B1: Easy Conversation in the Evening
- S30423 Französisch B1: On y va, ab Lektion 3
- S40013 Italienisch A1: Italienisch für den Urlaub
- S40533 Italienisch B1/B2: Lingua e civiltà. Caccia ai tesori.
- S50063 Spanisch A1: Spanisch für die Reise, ab Lektion 6
- S50073 Spanisch A1: Con Gusto, ab Lektion 7
- S50213 Spanisch A2: Con Gusto, ab Lektion 8

## Malsch

### Leitung der Außenstelle Malsch



**Monika Steinbauer**

Tel. 06222 6844621  
steinbauer@vhs-sb.de

Lindenweg 14, 69254 Malsch

#### Telefonsprechzeiten:

Montag: 17:00 - 19:00 Uhr, Mittwoch: 9:00 - 11:00 Uhr

#### Kurse in Malsch

- C11434 Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs  
(für Kinder von 6 – 10)
- C11444 Selbstbehauptung/Selbstverteidigung (für Kinder von 10 – 13)
- C12304 „20 gute Arten Vokabeln zu lernen“ (für Schüler ab Klasse 5)
- C14804 Russisch für Kinder (von 6 – 10)
- C19354 Einfache elektronische Schaltungen selbstgebaut  
(für Kinder von 8 – 12)
- C20714 Zauberkurs für Kinder mit „Maximus dem Magier“  
(für Kinder ab 8)
- C21154 Töpferkurs: Thema Herbst (für Kinder ab 6)
- C24404 Nähkurs – ein Rock aus Jersey (für Kinder von 11 – 13)
- C34404 Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)
- C34414 Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)
- C34424 Kinderschwimmkurs (mit mittleren Vorkenntnissen ab 5)
- C34434 Kinderschwimmkurs (für Fortgeschrittene ab 5)
- C34534 Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)
- C34544 Kinderschwimmkurs (mit mittleren Vorkenntnissen ab 5)
- C34554 Kinderschwimmkurs (mit mittleren Vorkenntnissen ab 5)
- C34564 Kinderschwimmkurs (für Fortgeschrittene ab 5)
- C34674 Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)
- C34684 Kinderschwimmkurs  
(mit mittleren bis guten Vorkenntnissen ab 5)
- C34694 Kinderschwimmkurs (Vertiefung nach dem Seepferdchen)
- G35024 Selbstbehauptung/Selbstverteidigung  
(für Frauen und Mädchen ab 14)
- K20114 Experimente mit Ton –  
Freies Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene

|        |  |
|--------|--|
| K41434 | Gebundener Kranz zum Advent                                |
| L32304 | Hatha-Yoga (Eutonie) – Fortgeschrittene                    |
| L32314 | Hatha-Yoga (Eutonie) – Fortgeschrittene                    |
| L52764 | Zumba®Fitness mit Franziska                                |
| L52774 | Zumba®Fitness mit Franziska                                |
| L53474 | Bodyfit/Bodyforming mit Musik                              |
| L60464 | Pilates für Anfänger – auf sanfte Weise zu mehr Stabilität |
| L60884 | Core Training für Frauen                                   |
| L64354 | Wirbelsäulengymnastik (für Frauen ab 55)                   |
| L64364 | Wirbelsäulengymnastik (für Frauen ab 55)                   |
| S60804 | Russisch A1: Jasno! ab Lektion 1                           |

## Mühlhausen

### Leitung der Außenstelle Mühlhausen



**Tatjana Wunderlich**

Tel. 06222 6841351  
wunderlich@vhs-sb.de

Hauptstr. 137, 69242 Mühlhausen

### Telefonprechzeiten

Dienstag 9:00 - 12:00 Uhr, Mittwoch: 17:00 - 19:00 Uhr

### Kurse in Mühlhausen

|        |  |
|--------|--|
| A22115 | Literaturkreis in Mühlhausen (vhs ab 60)   |
| A32085 | Taiji-Qigong 18 Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene 1. Teil (vhs ab 60)                                |
| A35055 | Zumba®Gold in Mühlhausen/Tairnbach (vhs ab 60)   |
| A44915 | Spanisch A1: Endlich Zeit für Spanisch, ab Lektion 9 (vhs ab 60)   |
| A73195 | ZPP: Rückenfit   |
| C12315 | Wie lerne ich richtig? (für Kinder von 8 – 14)   |
| C14805 | Türkisch für Kinder (für Kinder von 7 – 10)  |
| C19365 | Raumfahrttechnik und Zeitreisen (für Kinder von 8 – 12)  |
| C30535 | Kleine Hobbyköche – Weihnachtsgeschenke aus der Küche (für Kinder ab 7)                                      |
| C35515 | Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)  |
| C35525 | Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)  |
| C35535 | Kinderschwimmkurs (für Anfänger mit Vorkenntnissen ab 5)   |
| E47505 | AquaKids I und II für Anfänger (für Kinder von 3 – 4 mit einer erwachsenen Begleitperson)                    |
| K10505 | Zeichnen mit Bleistift, Kohle, Pastell und Aquarellmalerei (Wochenendkurs) für Anfänger und Fortgeschrittene |
| K10705 | Portraitzeichnen – Schritt für Schritt (Wochenendkurs)   |
| K20165 | Kreatives aus Ton – Töpferkurs für Erwachsene  |
| K70235 | Vom Knipsen zum Fotografieren – Intensiv Coaching I  |
| K70255 | Eigene Bildideen umsetzen – Intensiv Coaching II   |
| K70445 | Das Licht der Nacht einfangen – Intensiv Coaching  |
| L01205 | Winterliche Häppchen aus der Region  |
| L01215 | Die traditionelle türkische Küche  |
| L01225 | Bistro Küche   |
| L01255 | Alles Kartoffel – ein Kochkurs für junge Leute (ab 14)   |
| L01275 | Persisch kochen und genießen   |
| L01285 | Indische Küche – Gerichte unter 30 Minuten   |
| L30305 | Integrales (Ganzheitliches) Yoga für Anfänger, leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger                  |
| L31105 | Yoga – Aufbaukurs  |
| L32715 | Yoga für den Rücken – Grundkurs  |
| L36515 | Taiji-Qigong 18 Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene 1. Teil  |
| L36525 | Taiji-Qigong 18 Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene 1. Teil  |
| L37085 | Taijiquan für Anfänger mit Vorerfahrung und Wiedereinsteiger   |
| L52855 | Zumba®Fitness mit Angela   |
| L53465 | Cardio Fit – Ausdauertraining mit Musik  |
| L53475 | Bodyfit/Bodyforming mit Musik  |
| L53905 | Funktionstraining  |
| L60595 | Pilates – Aufbaukurs für Fortgeschrittene  |
| L60895 | Core Training – Stärkung der Körpermitte   |
| L65355 | Wirbelsäulen- und Venengymnastik für Frauen  |
| L65365 | Wirbelsäulen- und Venengymnastik für Frauen  |
| L65655 | Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer  |

|        |   |
|--------|---|
| L65665 | Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer |
| M65685 | ZPP: Rückenfit                              |
| S60525 | Neugriechisch A2: Fortsetzungskurs          |
| S60905 | Türkisch A1: Türkisch für den Urlaub        |

## Nußloch

### Leitung der Außenstelle Nußloch



**Susanne Kiefer**

Tel. 06224 171393  
kiefer@vhs-sb.de

Rathaus Nußloch, Zimmer U 06, Sinsheimer Straße 19, 69226 Nußloch

### Öffnungszeiten

Montag und Mittwoch: 10:00 - 12:00 Uhr

Dienstag: 16:00 - 18:00 Uhr, Donnerstag: 14:00 - 16:00 Uhr

### Kurse in Nußloch

|        |  |
|--------|--|
| C19096 | Zeitforscher: Ötzi und seine Jungsteinzeit (für Kinder von 6 – 11)                           |
| C20726 | Zauberkurs (für Kinder ab 8)   |
| C20736 | Zauberkurs (für Kinder ab 8)   |
| C20746 | Zauberkurs mit „Maximus dem Magier“ – Fortgeschrittene (für Kinder ab 8)                     |
| C21186 | Töpferkurs: Herbst-/Weihnachtswerkstatt (für Kinder ab 6)                                    |
| C21206 | Kerzen aus Bienenwachs selbstgemacht (für Kinder ab 6)                                       |
| C30616 | Kochtreff für kleine Hobbyköche im Herbst (für Kinder von 7 – 10)                            |
| C36006 | Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5) – Gruppe 1   |
| C36016 | Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5) – Gruppe 2   |
| C36046 | Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5) – Gruppe 1   |
| C36056 | Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5) – Gruppe 2   |
| G35026 | Selbstverteidigung (ab 16 Jahre)   |
| G51006 | Vortrag: Faszination Biene   |
| G51026 | Vortrag: Faszination Biene   |
| G52006 | Vortrag: „Ständig unter Strom“ – Auswirkungen von Stress auf den Hund                        |
| G60286 | Führung durch die Tongrube Nußloch   |
| G60306 | Pfifferling und Fliegenpilz – Pilze in unseren Wäldern (Exkursion)                           |
| G72096 | Lichtbildvortrag: Längs der Dordogne – Spezialitäten aus Quercy und Périgord                 |
| K01016 | „Die Magie des Moments“ – ein zauberhaftes Abendprogramm mit Maximus dem Magier              |
| K10476 | Zeichnen mit Bleistift, Kohle, Pastell und Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene |
| K20656 | Schöne Tonarbeiten zu Weihnachten (für Anfänger und Fortgeschrittene)                        |
| K31706 | Goldschmiedewerkstatt  |
| K31726 | Goldschmieden – Wachschnik   |
| K41446 | Der gesteckte Adventskranz   |
| K52446 | Line Dance für Fortgeschrittene  |
| K55116 | Tanzkurs für Anfänger (Paare) Standard/Latein  |
| K60616 | Gitarrenkurs für Anfänger – Liedbegleitung (Erwachsene)                                      |
| K60626 | Gitarrenkurs IX für Fortgeschrittene – Liedbegleitung (Erwachsene)                           |
| K62156 | Blockflötenkurs für Wiedereinsteiger (für Erwachsene)  |
| K62176 | Blockflötenkurs für Fortgeschrittene (für Erwachsene)  |
| K62186 | Spielkreis Blockflöte (für Erwachsene)   |
| K80606 | Strickkreis  |
| K90076 | Hobbyschneiderinnen aufgepasst – Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene                   |
| K90086 | Hobbyschneiderinnen aufgepasst – Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene                   |
| K90096 | Hobbyschneiderinnen aufgepasst – Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene                   |
| L01606 | Schnitzel und Geschnetzelt   |
| L01626 | Ladies Brunch  |
| L01656 | Ein Blick in Frankreichs Kochtöpfe, Terrinen und Pfannen                                     |
| L20086 | Autogenes Training   |
| L20096 | Autogenes Training   |

- L20466 Achtsamkeitsbasiertes Gesundheitstraining und Stressbewältigung – die eigene Kraft nutzen  
 L20486 Resilienz fördern  
 L20786 Wohlspeicherung durch Klang  
 L33486 Faszien-Yoga – „Beweglich ins Neue Jahr“ (Wochenend-Workshop)  
 L34076 Kundalini-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene (dynamisches Yoga)  
 L34536 Kundalini-Yoga Workshop: „Gutes für Körper, Geist und Seele“  
 L36236 Qigong – die 18-er Harmonie für Anfänger und Fortgeschrittene  
 L50936 Tennis für Einsteiger  
 L50966 Tennis für Einsteiger  
 L51036 Tennis für Einsteiger  
 L51096 Ferienkurs: Tennis für Einsteiger (Wochenendkurs)  
 L52856 Zumba®Fitness mit Angela  
 L54056 Fitnessgymnastik mit Musik für Frauen  
 L54066 Fitnessgymnastik mit Musik für Frauen  
 L54076 Fitnessgymnastik mit Musik für Frauen  
 L60476 Pilates für Anfänger und leicht Fortgeschrittene  
 L60596 Pilates – Aufbaukurs für Fortgeschrittene  
 L66756 Wirbelsäulengymnastik  
 L73636 Aqua-Fitness für Frauen und Männer  
 L73646 Aqua-Fitness für Frauen und Männer  
 L73666 Aqua-Fitness für Frauen und Männer  
 L73806 Aqua-Fitness für Frauen und Männer  
 L81706 Vortrag: Atem – Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden  
 L81806 Vortrag: Homöopathie – Ihre Alternative bei Infekten  
 L81816 Vortrag: Aromatherapie – Heilen mit ätherischen Ölen  
 M31266 ZPP: Hatha-Yoga  
 M32776 ZPP: Hatha-Yoga  
 M61606 ZPP: Rückenfit  
 M61846 ZPP: Rückenfit  
 M61856 ZPP: Rückenfit  
 S06596 A2: Integrationskurs 131 Modul 9 (Alphabetisierung)  
 S06606 A2: Integrationskurs 131 Orientierungskurs (Alphabetisierung)  
 S07816 B2: Berufsbezogener Sprachkurs – DEUFÖV B1-B2 (ohne Brückenelement)  
 S20776 Englisch B2: English Conversation  
 S30216 Französisch A2: On y va, ab Lektion 4/5  
 S40016 Italienisch A1: Con piacere NUOVO, ab Lektion 1  
 S40126 Italienisch A2: Con piacere NUOVO, ab Lektion 1  
 S40416 Italienisch B1: Conversazione serale  
 S40776 Italienisch B2: Conversazione serale  
 S50076 Spanisch A1: Con Gusto, ab Lektion 7  
 S50096 Spanisch A1: Con Gusto, ab Lektion 7  
 S60326 Neugriechisch A1  
 S60536 Neugriechisch B1
- G62187 Zu Tisch bei Mutter Natur – Wildkräuterführung durch die Wiesen von Rauenberg  
 K11687 Acrylmalen: Acrylbunt vs. Novemberblues (für Anfänger und Fortgeschrittene)  
 K51137 Flamencotanz für Einsteiger  
 K51307 Stepptanz für Jung und Alt  
 K52207 Line Dance für Anfänger  
 K80817 Wolle ist alle – womit kann ich sonst noch häkeln?  
 K80827 Dekorative Herzen nähen  
 K90257 Zero Waste – Nähen für weniger Verpackungsmüll  
 L01667 Von der Hand in den Mund – raffinierte kleine Köstlichkeiten  
 L01887 Weihnachtsmenü aus der Sterneküche – Das Beste für das Fest der Feste!  
 L01897 Cook it like Jamie  
 L20117 Autogenes Training  
 L20907 Atmen und Atem erfahren  
 L30357 Yoga – Grundkurs  
 L31807 Yoga – Fortgeschrittene  
 L31907 Yoga – Sanftes Hatha-Yoga  
 L32997 Yogakurs mit bewusster Atmung (Pranayama) und Tiefenentspannung  
 L37067 Taijiquan – Grundkurs  
 L37077 Taijiquan – Grundkurs  
 L53907 Funktionstraining  
 L57747 Fit in den Winter mit Musik in Rotenberg  
 L60607 Pilates – Aufbaukurs für Fortgeschrittene  
 L60617 Pilates – Aufbaukurs für Fortgeschrittene  
 L67667 Wirbelsäulengymnastik  
 L67677 Wirbelsäulengymnastik  
 L80397 Vortrag: Leichter leben mit der richtigen Ernährung  
 L80917 Vortrag: Rauh Nächte  
 M67697 ZPP: Rückenfit  
 M67707 ZPP: Rückenfit  
 S50057 Spanisch A1: Intermezzo – Auffrischung  
 V04057 Erfolgreich im Berufsalltag: Die fünf wichtigsten Erfolgsfaktoren

## Sandhausen

### Leitung der Außenstelle Sandhausen



**Andrea Reith**

Tel. 06224 923522  
reith@vhs-sb.de

Rathaus Sandhausen, UG, Zimmer 01, Bahnhofstr. 10, 69207 Sandhausen

#### Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag und Freitag: 9:00 -12:00 Uhr  
Mittwoch: 15:00 - 17:00 Uhr

#### Kurse in Sandhausen

- C15128 Englisch B1: Vorbereitung auf die EUROCOM-Prüfung  
 C15138 B1: Fit in Englisch – Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung an der Realschule  
 C16048 Fit fürs Abi – Abiturvorbereitung: Mathematik Analysis und Analytische Geometrie  
 C16058 Fit fürs Abi – Abiturvorbereitung: Mathematik Analysis und Analytische Geometrie für Spätentschlossene  
 C25348 Kindertanz (für Kinder ab 4)  
 C25358 Kindertanz (für Kinder ab 6)  
 C25368 Jazz-Ballett (für Kinder ab 10)  
 C25378 Jazz-Ballett und Spitzentanz (für Jugendliche ab 13)  
 E00068 Vortrag für Eltern: Visuelle Wahrnehmungsstörung „Ich will nicht lesen“ Lern-Lese-Probleme bei Kindern  
 G60258 Führung durch den historischen Ortskern von Sandhausen  
 G96808 Erkunden Sie die Welt der Craft Biere – Biertasting der besonderen Art  
 G98018 Workshop: Herbstliche Salate mit Essig-Aperitifs  
 G98038 Weinseminar: „Partnersuche“ – Welcher Wein zu welchem Käse?  
 G98058 Weinseminar: Die Sprache des Etikettes  
 G98078 Weinseminar: Reise durch die Iberische Halbinsel  
 K00108 Konzert: „Crème de la Krämer“ – Ein Abend mit Herz, Hirn und Seele mit Anna Krämer

## Rauenberg

### Leitung der Außenstelle Rauenberg



**Vanessa Ditton**

Tel. 06222 6841062  
rauenberg@vhs-sb.de

Pfarrgartenstr. 41, 69231 Rauenberg

#### Telefonsprechzeiten:

Montag 10:00 – 12:00 Uhr und Donnerstag 15:00 – 18:00 Uhr

#### Kurse in Rauenberg

- C12337 Lernen lernen (für Kinder von 11 – 13)  
 C14307 Englisch – Grammatikkurs (für Schüler ab Klasse 8 – 10)  
 C14347 Englisch – Writing für die Oberstufe (für Schüler Klasse 11 – 13)  
 C19397 Wir lassen es funken (für Kinder von 8 – 12)  
 C25447 Dance-Kids (für Kinder von 3 – 6)  
 C25457 Dance-Kids (für Kinder von 3 – 6)  
 C25467 Dance-Kids (für Kinder von 6 – 12)  
 E50217 Nikolauswanderung mit Lamas (für Kinder ab 6 mit einer erwachsenen Begleitperson)

K00128 „Hermann Hesse tanzt aus der Reihe – Erzählung & Musik“  
 K00148 Konzert: „Die Nachtigallen“  
 K00168 Kabarett: „DEMOKRATUR oder: Die Wahl der Qual!“ mit Lutz von Rosenberg-Lipinsky  
 K00178 „Norwegen“ –  
 Gesang, Rezitation und Akkordeon mit Susanne Bohn  
 K11208 Malen mit Aquarellfarbe für Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen  
 K11218 Malen mit Aquarellfarbe für Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen  
 K11228 Malen mit Aquarellfarbe für Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen  
 K11238 Malen mit Aquarellfarbe für Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen  
 K11248 Malen mit Aquarellfarbe für Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen  
 K11258 Malen mit Aquarellfarbe für Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen  
 K11268 Malen mit Aquarellfarbe für Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen  
 K11278 Malen mit Aquarellfarbe für Interessierte mit und ohne Vorkenntnissen  
 K11668 Acrylmalen: Mixed Media in Acryl  
 K30708 Perlen und Ketten verarbeiten, reparieren und verschönern  
 K41478 Strukturstrauß mit Beeren  
 K41488 Adventsgesteck oder Kranz aus Zapfenvariationen  
 K41498 Blumenstrauß als Tütenstrauß winterlich verpackt binden und gestalten  
 K61048 Gitarre – Liedbegleitung – Aufbaukurs III  
 K61068 Gitarre – Liedbegleitung – Aufbaukurs IV  
 K61088 Gitarre – Liedbegleitung – Aufbaukurs V  
 K62538 Afrikanisches Trommeln –  
 Interessierte mit geringen Vorkenntnissen  
 K62548 Afrikanisches Trommeln – Fortgeschrittene  
 K62568 Afrikanisches Trommeln –  
 Fortgeschrittene mit jahrelanger Spielerfahrung  
 K63808 Klavier- oder Geigenunterricht für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse  
 K63818 Stimm- und Gesangsschulung oder Dirigieren für Interessierte aus Chören und Hausmusik  
 K63828 Spielkreis – Kammermusikunterricht  
 K80638 Komm und strick mit – ein Strickkurs für echte Anfängerinnen  
 K94228 Das „5-Minuten-Make-up“ 30plus  
 L20338 Progressive Muskelentspannung  
 M20108 ZPP: Autogenes Training  
 M30378 ZPP: Hatha-Yoga  
 L30388 Yoga-Grundkurs  
 M30398 ZPP: Hatha-Yoga  
 L31308 Yoga-Aufbaukurs  
 L31368 Yoga-Aufbaukurs  
 M32828 ZPP: Hatha-Yoga  
 M32848 ZPP: Hatha-Yoga  
 L33488 Yoga und Faszien  
 L33498 Loslassen mit Yin Yoga und Übungen aus der chinesischen Medizin  
 M36248 ZPP: Qigong  
 M36268 ZPP: Qigong  
 L45888 Alexandertechnik für alle, die viel sitzen müssen – Aufbaukurs  
 L51868 Faszientraining „Auf die Rolle fertig los“  
 L52988 Outdoor Fitness  
 L53558 Body-Workout 60plus!  
 L54028 Präventionstraining  
 L54038 Präventionstraining  
 L58248 „Fit und Fun“ – Bodystyling  
 L58268 „Fit und Fun“ – Bodystyling  
 L58308 „Fitness – Mix“  
 L58318 „Fitness – Mix“  
 L59108 Mit Bewegung jung bleiben  
 L59128 Fit und mobil ins Alter (für Frauen und Männer „75+“)  
 L59148 Fit und mobil ins Alter (für Frauen und Männer „60+“)  
 L60488 Pilates für Anfänger und leicht Fortgeschrittene  
 L60508 Pilates für Anfänger und leicht Fortgeschrittene  
 L60688 Pilates und Faszientraining (für Frauen und Männer)  
 L61118 Starker Rücken – Starke Haltung  
 (Training für Frauen und Männer)  
 L61128 Starker Rücken – Starke Haltung  
 (Training für Frauen und Männer)  
 L80398 Vortrag: Gesunde Ernährung im Alltag  
 S20018 Englisch A1: Let's Enjoy English, ab Lektion 5  
 S20228 Englisch A2: Headway A2, ab Lektion 5

S20378 Englisch A2: Auffrischkurs  
 S20448 Englisch B1: Headway B1, ab Lektion 6  
 S30828 Französisch B2/C1: Matinée de français  
 S40018 Italienisch A1: Italienisch für die Reise – Fortsetzung  
 S40408 Italienisch B1: Espresso 3, ab Lektion 3  
 S40768 Italienisch B2: Corso di conversazione  
 S50068 Spanisch A1: Con Gusto, ab Lektion 6  
 S50208 Spanisch A2: Con Gusto, ab Lektion 5  
 S60308 Kroatisch A1: Kroatisch lernen? Nema problema! ab Lektion 6  
 S60548 Niederländisch A1: Welkom! Neu, ab Lektion 4  
 S60578 Niederländisch A2: Welkom! Neu, ab Lektion 10  
 V00088 Rhetorik – Die Kunst der wirkungsvollen Rede

## St. Leon-Rot

### Leitung der Außenstelle St. Leon-Rot



**Christa Peichl**

Tel. 06227 859260  
 peichl@vhs-sb.de

Im neuen Rathaus, Rathausstraße 2, Zimmer 108, 68789 St. Leon-Rot  
**Öffnungszeiten:**  
 Montag, Mittwoch und Freitag: 9:00 – 12:00 Uhr  
 Donnerstag: 15:00 – 18:00 Uhr

### Kurse in St. Leon Rot

A22859 Es liegt mir auf der Zunge –  
 heiteres Gedächtnistraining (vhs ab 60)  
 A31049 Yoga (vhs ab 60)  
 A31059 Yoga (vhs ab 60)  
 A36009 Schwimmkurs für unsichere Schwimmer und  
 Wiedereinsteiger (vhs ab 60)  
 A36509 Aquajogging (vhs ab 60)  
 A36519 Aquajogging (vhs ab 60)  
 A36529 Aquajogging (vhs ab 60)  
 A44589 Englisch A1: Sterling Silver 2, ab Lektion 11 (vhs ab 60)  
 A72059 Qigong (vhs ab 60)  
 A72069 Qigong (vhs ab 60)  
 A73349 Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule (vhs ab 60)  
 A73359 Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule (vhs ab 60)  
 C25489 Spielerischer Kindertanz (für Kinder von 4 – 6)  
 C39039 Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)  
 C39049 Kinderschwimmkurs (mit mittleren/guten Vorkenntnissen ab 5)  
 C39059 Kinderschwimmkurs (für Anfänger ab 5)  
 C39079 Kinderschwimmkurs (mit mittleren/guten Vorkenntnissen ab 5)  
 C39089 Kinderschwimmkurs (mit mittleren/guten Vorkenntnissen ab 5)  
 C39099 Kinderschwimmkurs:  
 Schwimmtraining für unsichere Schwimmer ab 5  
 E30159 Erste Hilfe am Kind/Baby  
 E33229 PEKiP – Februar-/Märzkinder '19 – Folge  
 E33239 PEKiP – Februar-/Märzkinder '19 – Folge  
 E35109 Babys in Bewegung – Januar '19 bis Mai '19 – Geborene  
 E35129 Babys in Bewegung – April '18 bis Dezember '18 – Geborene  
 E35139 Babys in Bewegung – Oktober '17 bis Oktober '18 – Geborene  
 E42109 Mama und Baby – gemeinsam fit –  
 März '19 bis Juni '19 – Geborene  
 E42119 Mama und Baby – gemeinsam fit –  
 April '18 bis Februar '19 – Geborene  
 E45309 Bewegung, Sport und Spiel (für Kinder ab 12 Monaten  
 mit einer erwachsenen Begleitperson)  
 E45349 Spielerisches Tanzen  
 (für Kinder von 2 – 4 mit einer Begleitperson)  
 E45369 Spielerisches Tanzen  
 (für Kinder von 2 – 4 mit einer Begleitperson)  
 E46349 AquaMinis (für Kleinkinder von 10 – 24 Monaten  
 mit einer erwachsenen Begleitperson)  
 E46359 AquaKids Minis  
 (für Kinder von 2 – 3 mit einer erwachsenen Begleitperson)  
 E47509 AquaKids I Basiskurs  
 (für Kinder von 3 – 4 mit einer erwachsenen Begleitperson)  
 E47519 AquaKids II  
 (für Kinder von 3 – 4 mit einer erwachsenen Begleitperson)

- |        |   |        |   |
|--------|---|--------|---|
| E47529 | AquaKids II<br>(für Kinder von 3 – 4 mit einer erwachsenen Begleitperson)                                   | L02139 | Vegetarische Köstlichkeiten für Herbst und Winter |
| E47539 | AquaKids II<br>(für Kinder von 3 – 4 mit einer erwachsenen Begleitperson)                                   | L02169 | Suppenabend                                       |
| E50309 | Filzgemüse – nicht nur für den Kaufladen (Nassfilzen – für Kinder ab 3 mit einer erwachsenen Begleitperson) | L02189 | Pasta hausgemacht                                 |
| E50329 | Filz-Weihnachtsmänner & Co. (Nadelfilzen – für Kinder ab 6 mit einer erwachsenen Begleitperson)             | L02199 | Weihnachtsbäckerei                                |
| E50349 | Handgemachte Geschenke aus Filz (Nassfilzen – für Kinder ab 6 mit einer erwachsenen Begleitperson)          | L30429 | Hatha-Yoga  |
| E50359 | Engel-Töpferwerkstatt<br>(für Kinder ab 7 mit einer erwachsenen Begleitperson)                              | L30439 | Hatha-Yoga  |
| E50919 | Ran an die Nähmaschine – Näheinsteigerkurs<br>(für Kinder ab 8 mit einer erwachsenen Begleitperson)         | L30449 | Hatha-Yoga  |
| E50929 | Ran an die Nähmaschine – Näheinsteigerkurs<br>(für Kinder ab 8 mit einer erwachsenen Begleitperson)         | L30469 | Hatha-Yoga  |
| K11689 | Acrylmalerei: Experimente mit neuen Techniken   | L30479 | Hatha-Yoga  |
| K11699 | Acrylmalerei: Experimente mit neuen Techniken   | L33109 | Vinyasa Power Yoga – Grundkurs                    |
| K23339 | Figuren für drinnen und draußen   | L34059 | (Sanftes) Kundalini-Yoga für den Alltag           |
| K23349 | Figuren à la Giacometti   | L34069 | (Sanftes) Kundalini-Yoga für den Alltag           |
| K31739 | Silberschmuck – leicht gemacht  | L51889 | Faszien-Pilates-Training                          |
| K41459 | Herbststrauß binden   | L51899 | Faszien-Training                                  |
| K53149 | Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene  | L53599 | Dance-Aerobic                                     |
| K80239 | Filz-Workshop – Engel und Feen  | L53699 | Callanetics – Tiefengymnastik                     |
| K90109 | Nähen für Anfänger  | L53709 | Callanetics – Tiefengymnastik                     |
| K90119 | Nähen – ein klassisches Hobby neu entdeckt (1)  | L53719 | Callanetics – Tiefengymnastik                     |
| K90129 | Nähen – ein klassisches Hobby neu entdeckt (2)  | L53759 | Rückengerechte Problemzonen- und Fitnessgymnastik |
| K90139 | Nähen – ein klassisches Hobby neu entdeckt (3)  | L53769 | Rückengerechte Problemzonen- und Fitnessgymnastik |
| K90149 | Nähen – ein klassisches Hobby neu entdeckt (4)  | L54109 | Präventives Fitnesstraining                       |
| K90159 | Nähen – ein klassisches Hobby neu entdeckt (5)  | L54139 | Fitnessgymnastik (Mix-Workout mit Musik)          |
| K90169 | Nähen – ein klassisches Hobby neu entdeckt (6)  | L60529 | Pilates für Anfänger und leicht Fortgeschrittene  |
| K90179 | Nähtreff – Tipps, Anregungen und Erfahrungsaustausch für Nähbegeisterte                                     | L60539 | Pilates für Anfänger und leicht Fortgeschrittene  |
| K90189 | Nähtreff – Tipps, Anregungen und Erfahrungsaustausch für Nähbegeisterte                                     | L69609 | Wirbelsäulengymnastik mit Rückenschule            |
| K90199 | Nähtreff – Tipps, Anregungen und Erfahrungsaustausch für Nähbegeisterte                                     | L69619 | Wirbelsäulengymnastik mit Rückenschule            |
| L02119 | Afterworkcooking mit Bowls – der neue Trend in der Küche  | L69649 | Wirbelsäulengymnastik mit Venen-Gymnastik         |
| L02129 | Ein Fest für Wintergäste  | L73929 | Aqua-Jogging                                      |
|        |   | L73939 | Aqua-Jogging                                      |
|        |   | L73949 | Aqua-Jogging                                      |
|        |   | L73959 | Aqua-Jogging                                      |
|        |   | M36459 | ZPP: Qigong                                       |
|        |   | M36469 | ZPP: Qigong                                       |
|        |   | M69669 | ZPP: Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule        |
|        |   | M69679 | ZPP: Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule        |
|        |   | S20009 | Englisch A1: Anfänger ohne Vorkenntnisse          |
|        |   | S20619 | Englisch B1: Headway B1.2, ab Lektion 4           |
|        |   | S50049 | Spanisch A1: Spanisch à la carte                  |

### KALENDER HERBST/WINTER 2019/2020

#### SEPTEMBER

|    |   |    |    |    |    |
|----|---|----|----|----|----|
| Mo | 2 | 9  | 16 | 23 | 30 |
| Di | 3 | 10 | 17 | 24 |    |
| Mi | 4 | 11 | 18 | 25 |    |
| Do | 5 | 12 | 19 | 26 |    |
| Fr | 6 | 13 | 20 | 27 |    |
| Sa | 7 | 14 | 21 | 28 |    |
| So | 1 | 8  | 15 | 22 | 29 |

#### OKTOBER

|    |   |    |    |    |    |
|----|---|----|----|----|----|
| Mo | 7 | 14 | 21 | 28 |    |
| Di | 1 | 8  | 15 | 22 | 29 |
| Mi | 2 | 9  | 16 | 23 | 30 |
| Do | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| Fr | 4 | 11 | 18 | 25 |    |
| Sa | 5 | 12 | 19 | 26 |    |
| So | 6 | 13 | 20 | 27 |    |

#### NOVEMBER

|    |   |    |    |    |    |
|----|---|----|----|----|----|
| Mo | 4 | 11 | 18 | 25 |    |
| Di | 5 | 12 | 19 | 26 |    |
| Mi | 6 | 13 | 20 | 27 |    |
| Do | 7 | 14 | 21 | 28 |    |
| Fr | 1 | 8  | 15 | 22 | 29 |
| Sa | 2 | 9  | 16 | 23 | 30 |
| So | 3 | 10 | 17 | 24 |    |

#### DEZEMBER

|    |   |    |    |    |    |
|----|---|----|----|----|----|
| Mo | 2 | 9  | 16 | 23 | 30 |
| Di | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| Mi | 4 | 11 | 18 | 25 |    |
| Do | 5 | 12 | 19 | 26 |    |
| Fr | 6 | 13 | 20 | 27 |    |
| Sa | 7 | 14 | 21 | 28 |    |
| So | 1 | 8  | 15 | 22 | 29 |

#### JANUAR

|    |   |    |    |    |    |
|----|---|----|----|----|----|
| Mo | 6 | 13 | 20 | 27 |    |
| Di | 7 | 14 | 21 | 28 |    |
| Mi | 1 | 8  | 15 | 22 | 29 |
| Do | 2 | 9  | 16 | 23 | 30 |
| Fr | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| Sa | 4 | 11 | 18 | 25 |    |
| So | 5 | 12 | 19 | 26 |    |

#### FEBRUAR

|    |   |    |    |    |    |
|----|---|----|----|----|----|
| Mo | 3 | 10 | 17 | 24 |    |
| Di | 4 | 11 | 18 | 25 |    |
| Mi | 5 | 12 | 19 | 26 |    |
| Do | 6 | 13 | 20 | 27 |    |
| Fr | 7 | 14 | 21 | 28 |    |
| Sa | 1 | 8  | 15 | 22 | 29 |
| So | 2 | 9  | 16 | 23 |    |

#### MÄRZ

|    |   |    |    |    |    |
|----|---|----|----|----|----|
| Mo | 2 | 9  | 16 | 23 | 30 |
| Di | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| Mi | 4 | 11 | 18 | 25 |    |
| Do | 5 | 12 | 19 | 26 |    |
| Fr | 6 | 13 | 20 | 27 |    |
| Sa | 7 | 14 | 21 | 28 |    |
| So | 1 | 8  | 15 | 22 | 29 |

#### APRIL

|    |   |    |    |    |    |
|----|---|----|----|----|----|
| Mo | 6 | 13 | 20 | 27 |    |
| Di | 7 | 14 | 21 | 28 |    |
| Mi | 1 | 8  | 15 | 22 | 29 |
| Do | 2 | 9  | 16 | 23 | 30 |
| Fr | 3 | 10 | 17 | 24 |    |
| Sa | 4 | 11 | 18 | 25 |    |
| So | 5 | 12 | 19 | 26 |    |

#### FERIENPLAN 2019/2020

- 29.07.18 – 10.09.19 Sommerferien
- 03.10.19 – 04.10.19 Bewegl. Ferientage und Tag der Deutschen Einheit
- 28.10.19 – 02.11.19 Herbstferien
- 23.12.19 – 06.01.20 Weihnachtsferien
- 24.02.20 – 29.02.20 Fastnachtsferien
- 06.04.20 – 19.04.20 Osterferien

#### FEIERTAGE

- 03.10.19 Tag der Deutschen Einheit
- 01.11.19 Allerheiligen
- 25.12.19 1. Weihnachtsfeiertag
- 26.12.19 2. Weihnachtsfeiertag
- 01.01.20 Neujahr
- 06.01.20 Heilige Drei Könige
- 10.04.20 Karfreitag
- 13.04.20 Ostermontag

- A**
- Achtsamkeit ..... 90
  - Acrylmalerei ..... 69
  - Adventsgesteck ..... 74
  - Afrikanisches Trommeln ..... 78
  - Agilität ..... 146
  - Alexandertechnik ..... 99
  - Altgriechisch ..... 137
  - Aqua-Fitness ..... 110
  - Aqua-Gymnastik ..... 111
  - Aqua-Jogging ..... 20, 112
  - Aquarellmalerei ..... 68
  - Ästhetische Früherziehung ..... 25
  - Autogenes Training ..... 89
- B**
- Babys in Bewegung ..... 52
  - Ballett ..... 41, 74
  - Besichtigungen ..... 12, 59
  - Bildbearbeitung ..... 149
  - Blockflöte ..... 77
  - Bollywood-Tanz ..... 42
- C**
- CAD ..... 150
  - Callanetics ..... 103
  - CANTIENICA® ..... 107
  - Chinesisch ..... 137
  - Comics und Mangas zeichnen ..... 31
  - Computersprechstunde ..... 23
  - Core Training ..... 107
- D**
- Deutsch als Fremdsprache ..... 116
  - Digitalfotographie ..... 79
  - Disco-Fox ..... 76
- E**
- EDV ..... 22, 147
  - Elternbildung ..... 51
  - Englisch ..... 20, 36, 124
  - Entspannung ..... 91
  - Erfolgreich im Berufsalltag ..... 146
  - Ernährung ..... 51, 113
  - Erste Hilfe am Kind/Baby ..... 51
  - Excel ..... 148
  - Existenzgründung ..... 146
  - Exkursionen ..... 60
- F**
- Facebook ..... 146
  - Fasten ..... 89
  - Faszientraining ..... 100
  - Feldenkrais-Methode® ..... 99
  - Ferienkurse ..... 33
  - Filzen ..... 41, 55, 80
  - Fitnessstraining ..... 101
  - Fotobuch ..... 22
  - Fotografieren ..... 78
  - Französisch ..... 129
  - Fremdsprachen ..... 36
  - Führungskräftetraining ..... 144
- G**
- Gedächtnistraining ..... 15
  - Gitarrenkurse ..... 77
  - Goldschmieden ..... 72
  - Gymnastik ..... 18, 102
- H**
- Häkeln ..... 81
  - Hatha-Yoga ..... 92
  - Heilsames Singen ..... 91
  - Hindi ..... 137
- I**
- Integrationskurse ..... 117
  - iPhone ..... 23, 150
  - Italienisch ..... 22, 36, 131
- J**
- Jazz-Ballett ..... 41
  - Jugend-Kunstatelier ..... 28
- K**
- Kabarett ..... 65
  - Kalligrafie ..... 66
  - Keramikwerkstatt ..... 32
  - Kleinkunst ..... 74
  - Kochen und Backen für Kinder ..... 43
  - Kochkurse ..... 85
  - Kommunikation ..... 57, 143
  - Kosmetik ..... 82
  - Kranzbinden ..... 73
  - Kroatisch ..... 137
  - Kundalini Yoga ..... 96
  - Kunstgeschichte ..... 15
- L**
- Latein ..... 36, 137
  - Lernen lernen ..... 35
  - Line Dance ..... 75
  - Linkedin ..... 146
  - Literatur ..... 14, 65
- M**
- Mach mal Kunst! ..... 31
  - Malayalam ..... 139
  - Malen ..... 71
  - Mathematik ..... 38
  - Mediation ..... 96
  - MS Office Programme ..... 148
- N**
- Nähen ..... 41, 55, 81
  - Natur erleben ..... 40
  - Naturwissenschaft für Kinder ..... 39
  - NIA ..... 19, 75
  - Niederländisch ..... 138
  - Neugriechisch ..... 137
- O**
- Offenes Atelier ..... 30
  - Orientalischer Tanz ..... 75
  - Outlook ..... 149
- P**
- Paartanzkurse ..... 76
  - PEKIP-Kurse ..... 52
  - Persisch ..... 139
  - Persisch kochen ..... 86
  - Pflanzenschmuck ..... 73
  - Philosophie ..... 58
  - Pilates ..... 19, 106
  - Piloxing ..... 103
  - Politische Bildung ..... 57
  - Portugiesisch ..... 139
  - PowerPoint ..... 149
- Q**
- Qigong ..... 17, 97
  - Qigong auf dem Stuhl ..... 17
- R**
- Rhetorik ..... 143
  - Rückenschule ..... 19, 109
  - Russisch ..... 139
- S**
- Schmuckherstellung ..... 72
  - Schongymnastik ..... 18
  - Schwimmkurse für Kinder ..... 44
  - Selbstmanagement ..... 143
  - Selbstverteidigung ..... 35, 58
  - Smartphone ..... 23, 150
  - Shiatsu ..... 100
  - Spanisch ..... 22, 134
  - Stepptanz ..... 74
  - Stressbewältigung ..... 90
  - Stricken ..... 81
- T**
- Tamil ..... 140
  - Tastaturschreiben ..... 35, 147
  - Tagesfahrten ..... 11
  - Taiji-Qigong ..... 17, 97
  - Taijiquan ..... 98
  - Thailändisch ..... 140
  - Tanzen ..... 41, 74
  - Tennis ..... 100
  - Theater ..... 65
  - Theaterfahrt ..... 14
  - Tiere und Natur erleben ..... 54, 60
  - Töpferkurse ..... 27, 32, 40, 55, 71
- U**
- Ungarisch ..... 140
- V**
- Vegan kochen ..... 85
  - Vorträge ..... 12, 112
- W**
- Wassergewöhnung ..... 53
  - Weihnachtsbäckerei ..... 88
  - Wirbelsäulengymnastik ..... 18, 108
  - Word ..... 148
- X**
- Xing ..... 146
  - Xpert Business ..... 152
- Y**
- Yoga ..... 16, 43, 92
  - Yoga auf dem Stuhl ..... 17
- Z**
- ZRM ..... 12, 144
  - Zaubern ..... 40
  - Zeichnen ..... 67
  - Zumba®Fitness ..... 101
  - Zumba®Gold ..... 19

# PLÖTZLICH CHEF!?



## FÜHRUNGSKRÄFTEWERKSTATT!



### Urheberhinweise

|                   |                  |                      |                                     |
|-------------------|------------------|----------------------|-------------------------------------|
| AK-DigiArt        | flashmovie       | Natalia Klenova      | Shablon                             |
| alexei_tm         | ikostudio        | Nazzu                | sianstock                           |
| Andrey Kiselev    | Jérôme Rommé     | nd3000               | Siegfried Schnepf                   |
| Anna81            | johoo            | PascalR              | sportpoint                          |
| Anna Krämer       | jozsitoeroe      | pathdoc              | stitchik                            |
| BillionPhotos.com | kappa400         | pedrosala            | Subscription Monthly                |
| blicsejo Fotolia  | kegfire          | peterschreiber.media | Stadt Alzey                         |
| Co-Design         | kerkezz          | pictworks            | Stadt Deidesheim                    |
| contrastwerkstatt | kitchenkiss.de   | pixabay              | Syda Productions                    |
| Cookie Studio     | KNSY.de          | Pixeltheater         | Tanya Syrytsyna                     |
| Cybrain           | Konstanze Gruber | Philip Steury        | Teodor Lazarev                      |
| Daniel Ernst      | Kretz            | pressmaster          | Trueffelpix                         |
| Die Nachtigallen  | Kzenon           | Primalux             | UBER IMAGES                         |
| dizain            | Ljupco Smokovski | Rido                 | undrey                              |
| djoronimo         | luckybusiness    | Robert Kneschke      | Viacheslav Iakobchuk                |
| Dmitry Tsvetkov   | makar            | Roman Motizov        | waechter + waechter architekten bda |
| drubig-photo      | maramorosz       | Rudie                | Wanner                              |
| Elena Kratochvil  | metamorworks     | Sandra.Höfer         | wavebreak3                          |
| ExQuisine         | Microgen         | Schüßler             | WavebreakMediaMicro                 |
| fahrwasser        | monticellllo     | Sergey Novikov       | XtravaganT                          |

### Folgende Firmen und Institutionen unterstützten die Herausgeber des vorliegenden Programmheftes „Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V.“:

|   |  |
|---|--|
| Heike Klitzke – Training und Spaß, Sandhausen     | Sparkasse Heidelberg (Filiale Wiesloch)      |
| Krauser GmbH – Bürofachmarkt, Wiesloch            | Bücher & Musik Dörner, Wiesloch              |
| Filsinger Fensterbau, Wiesloch-Baiertal           | PALATIN – Kongresszentrum, Wiesloch          |
| Draht Mayr GmbH, Dielheim                         | Hessel Apotheke, Wiesloch                    |
| Blitz Button + Wagner Werbung GmbH, Dielheim      | Theater Heidelberg                           |
| ASB Rhein-Neckar, Mannheim                        | Stadtverwaltung Walldorf                     |
| HeidelbergCement                                  | Buchhandlung Eulenspiegel, Wiesloch          |
| Schäffner – Heiztechnik, Mühlhausen               | Basenach Naturheilkunde, Wiesloch            |
| Hörgeräte Akustik Bechtler, Walldorf              | Budeus & Renschler – Rechtsanwälte, Walldorf |
| Volksbank Wiesloch-Kraichgau                      | Hoffmann Reisen, Leimen-St. Ilgen            |
| Ihle Besen, Rauenberg                             | Stadwerke Heidelberg GmbH                    |
| GSM Gesellschaft für Sportmanagement, Nußloch     | Zimmerei-Locher, Nußloch                     |
| Rudolf und Kollegen – Rechtsanwälte, Angelbachtal | abcdruck, Heidelberg                         |



# Wir drucken klimaneutral

Ökologisch. Sozial. Wirtschaftlich.

[abcdruck.de](http://abcdruck.de) | [metzgerdruck.de](http://metzgerdruck.de) | [abcpremium.de](http://abcpremium.de)

# Wir sind für Sie da in der Metropolregion Rhein-Neckar

Betreutes Wohnen, Senioreneinrichtungen,  
ambulanter Pflegedienst und vieles mehr...

weitere Informationen zu unserem Leistungsangebot unter: [www.asb-rhein-neckar.de](http://www.asb-rhein-neckar.de)



## **in Wiesloch:**

Johann-Philipp-Bronner Haus  
Hauptstraße 151-153  
69168 Wiesloch  
Telefon: 06222 / 93 77-20 30



## **in Offersheim:**

Das SAMARITERHAUS  
Lessingstraße 2  
68723 Offersheim  
Telefon: 06202 / 97 86-20 30



## **in Heidelberg:**

„In Wieblingen alt werden“  
Mannheimer Straße 280  
69123 Heidelberg  
Telefon: 06221 / 73 66 5-20 30



## **in Sandhausen:**

„Domizil am Leimbach“  
Bahnhofstraße 78  
69207 Sandhausen  
Telefon: 06224 / 92 88 5-20 30



## **für Heidelberg & Umgebung**

Ambulanter Pflegedienst  
Hatschekstraße 7-9  
69126 Heidelberg-Rohrbach  
Telefon: 06221 / 31 69 49-0



## **in Heidelberg**

Ambulante Tagespflege für Senioren  
Mannheimer Straße 284  
69126 Heidelberg-Wieblingen  
Telefon: 06221 / 73 66 5-2040



**Wir helfen  
hier und jetzt.**

**ASB**

Arbeiter-Samariter-Bund



## **in Heidelberg**

Hausnotruf  
Telefon: 06221 / 73 66 5-3434

