

vhs

Volkshochschule
Heddesheim



Herbst/Winter 2023/24





Beratung auf Augenhöhe.

Im Mittelpunkt: Sie.

Wenn es um Beratung geht, zählt nicht das Wo, sondern das Wie: persönlich, menschlich, nah. Bei der Sparkasse begegnen wir Ihnen auf Augenhöhe und stellen Ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Termin. Mehr Informationen finden Sie unter [spkrrn.de/kontakt](https://www.sparkasse.de/kontakt)

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Rhein Neckar Nord**

Liebe Leserin, lieber Leser,

es fühlt sich immer etwas seltsam an, wenn es draußen heiß ist und man sich drinnen mit den Kursen für die kalte Jahreszeit beschäftigt. Nichtsdestotrotz halten Sie jetzt das Programmheft mit den Angeboten für den kommenden Herbst und Winter in den Händen.

In der dunklen Jahreszeit ist man auch gerne mal daheim. Wenn man trotzdem Neues erfahren und sich weiterbilden will, bieten sich Online-Vorträge an. Man kann bequem auf der Couch sitzen, Expertinnen und Experten zuhören und so den eigenen Horizont erweitern. Wenn Sie sich für den ein oder anderen Online-Vortrag aus dem Programm interessieren, aber nicht wissen, wie das mit der Technik funktioniert, sprechen Sie uns an. Wir helfen Ihnen weiter.

Die meisten Angebote finden aber wie gewohnt in Präsenz statt – eine gute Gelegenheit das Haus zu verlassen und Menschen zu treffen, z.B. bei unseren neuen Kochkursen. Da ist von ganz praktischen Angeboten über das Kennenlernen anderer Küchentraditionen bis zum Kochevent einiges dabei.

Sie werden feststellen, dass bei manchen Angeboten die Beschreibung fehlt. Schauen Sie in dem Fall einfach auf unserer Homepage vorbei. Dort finden Sie alle Informationen.

Interessieren Sie sich für die Arbeit der Volkshochschule und möchten einen



Blick hinter die Kulissen werfen? Dann ist vielleicht der Beirat der vhs etwas für Sie. Der Beirat hat die Aufgabe, die Leitung der vhs zu beraten und zu unterstützen. Er wird alle zwei Jahre neu besetzt und jetzt im Herbst ist es wieder so weit. Melden Sie sich einfach bei uns, wenn Sie mehr über den Beirat wissen möchten.

Und jetzt wünschen wir Ihnen viel Freude beim Stöbern in unserem neuen Programm und beim Entdecken unbekannter Angebote.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Team der vhs

Oliva Diaz
Verwaltung

Tina Kaufmann
Leitung

Allgemeine Informtionen -----	3
Politik – Gesellschaft – Umwelt -----	4 – 11
Allgemeinbildung -----	4
In Austausch kommen -----	6
Online-Vorträge -----	7
Recht -----	10
Kultur – Gestalten -----	12 – 19
Kultur -----	12
vhs unterwegs -----	13
Handgemacht und kreativ -----	17
Gesundheit -----	20 – 33
Gesundheitliches Wissen -----	20
Aqua-Kurse -----	21
Yoga -----	22
Entspannung -----	23
Bewegung -----	26
Essen und Trinken -----	30
Fremdsprachen -----	35 – 39
Englisch -----	35
Französisch -----	35
Spanisch -----	36
Italienisch -----	37
Sprachen der Welt -----	38
Deutsch als Fremdsprache -----	39
Beruf und Digitales -----	40 – 45
Xpert Business – Online-Kurse -----	43
junge vhs -----	46 – 51
Kindergeburtstage -----	47
Wasserspaß -----	49
Kindertheater -----	50
Unsere Kursorte -----	52
Die Volkshochschulen der Region Unterer Neckar -----	53
Datenschutzerklärung -----	54
Allgemeine Geschäftsbedingungen -----	56

Geschäftsstelle der vhs

Unterdorfstraße 2, Bürgerhaus 2. OG
68542 Heddesheim
Telefon: 0 62 03 / 1 01 - 2 67
Homepage: www.vhs-heddesheim.de
E-Mail: vhs@heddesheim.de

Unsere Öffnungszeiten!

Montag 09:00 – 11:00 Uhr
Dienstag 16:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch 09:00 – 11:00 Uhr
Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr
Freitag geschlossen

Leitung: Tina Kaufmann M.A.

Verwaltung: Oliva Diaz

Bankverbindung:

Kontoinhaberin: Gemeinde Heddesheim
IBAN DE72 6705 0505 0064 0004 70
BIC MANSDE66XXX
Sparkasse Rhein Neckar Nord

Ferien Baden-Württemberg

Sommerferien: 27.07.2023 – 08.09.2023
Herbstferien: 30.10.2023 – 03.11.2023
Weihnachtsferien: 21.12.2023 – 05.01.2024
Winterferien: 12.02.2024 – 16.02.2024

Gemeindebücherei Heddesheim

BÜCHEREI
HEDESHEIM



Homepage:
www.heddesheim.de/buecherei
E-Mail: buecherei@heddesheim.de
Telefon: 06203/101-239

Öffnungszeiten!

Dienstag 14:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch 08:30 – 12:30 Uhr
Donnerstag 08:30 – 12:30 Uhr
und 14:00 – 18:00 Uhr
Freitag 14:00 – 18:00 Uhr
Samstag 10:00 – 13:00 Uhr
Montag geschlossen

Die Volkshochschulen der Region Unterer Neckar arbeiten in vielfacher Weise eng zusammen

Badische Bergstraße – Buchen – Dossenheim – Eberbach-Neckargemünd
– Edingen-Neckarhausen – Heddesheim – Heidelberg – Hockenheim –
Ladenburg – Leimen – Mannheim – Mosbach – Schriesheim-Wilhelmsfeld
– Sinsheim – Schwetzingen – Südliche Bergstraße

- sie tauschen ständig Erfahrungen aus
- sie stimmen neue Angebote aufeinander ab
- sie beteiligen sich gemeinsam an größeren Programmen und Vorhaben
- sie machen gemeinsam Fortbildungsangebote für Kursleiter und Kursleiterinnen

Alles mit dem
gemeinsamen Ziel, in der
gesamten Region ein umfas-
sendes, qualitativ hochwertige
und überall erreichbares
Weiterbildungsangebot
zu sichern.



Allgemeinbildung

Vorträge zum Wochenbeginn – Gesamtpaket 2/2023

Vortragsreihe am Montagvormittag

Wenn Sie Interessen jenseits von Fernsehen, Literatur und Internet haben und neugierig auf neue Themen sind, sind Sie hier richtig. Alle Zuhörerinnen und Zuhörer sind eingeladen Fragen zu stellen und mitzudiskutieren. Unser Angebot: Gegen eine Gebühr von 30 Euro können Sie alle sechs Vorträge besuchen. Wenn Sie sich nur für einzelne Themen interessieren oder erst einmal schnuppern möchten, können Sie auch nur ausgewählte Vorträge besuchen. Der Einzelvortrag kostet 6 Euro. Die Anmeldung erfolgt online, telefonisch oder vor Ort bei der Kursleitung.

10000 Mo., 23.10.23 - Mo., 04.12.23
6 Termine
9.30 – 11.00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Karin Hoffmeister-Bugla
30,00 €

Unsere Schrift – Vom Felsbild bis zur Schreibmaschine

Vorträge zum Wochenbeginn

Am Anfang war das Bild – so müsste die Geschichte der Schrift beginnen, denn lange Zeit konnte der Mensch Nachrichten an andere nur mittels eines gezeichneten Bildes übermitteln. Je höher aber der Mensch auf der Leiter der Kultur stieg, desto mehr Wissen gab es zu bewahren oder mitzuteilen. Dazu waren jedoch die inzwischen bestehenden Bilderschriften nicht geeignet – die Zeit war reif für die Entwicklung dessen, was wir das Buchstabenalphabet nennen, das zum „Bild der Sprache“ wurde. Wo dies ge-

schah, wer es geschaffen hat und das „Wie“, aber auch die Wege, die das Alphabet bis in unsere Zeit nahm, sind ebenso Thema wie auch Schriften anderer Völker und Zeiten.

10001 Mo., 23.10.23
09:30 - 11:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Herbert Pott
6,00 €

Gottfried Böhm – Ein großer deutscher Architekt

Vorträge zum Wochenbeginn

Gottfried Böhm, der 2021 im Alter von 101 Jahren gestorben ist, war einer der großen deutschen Architekten des 20. Jahrhunderts. Eine Fülle vor allem sakraler Bauten zeigt seine eigenwillige Handschrift, geprägt von tiefer Religiosität, aber auch im profanen Bauen ging er eigene Wege. Am berühmtesten ist seine gewaltige Wallfahrtskirche in Neviges.

10002 Mo., 06.11.23
09:30 - 11:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Dorothee Oettli, Kunsthistorikerin
6,00 €

Abschied nehmen

Vorträge zum Wochenbeginn

Wir kennen viele Formen des Abschieds und der Trennung:

Die Ablösung der Kinder von den Eltern.

Die Ablösung der Eltern von den erwachsen werdenden Kindern.

Der Abschied von der eigenen Jugend.

Der Abschied von Idealen und nicht erreichten Lebenszielen.

Der Abschied von lebenslanger Berufstätigkeit.

Die Trennung von guten Freunden und Angehörigen durch den Tod.

Unterschiedliche Trauerphasen.

Die Würde des richtigen Abschieds von den Verstorbenen.

Abschied – eine Verlusterfahrung und eine Chance zum Neubeginn.

Ungewöhnliche Gedichte sollen zum Nachdenken anregen, die erörterten Themen vertiefen und den Vortrag abrunden. Gerne können die Zuhörerinnen und Zuhörer den Vortrag durch Berichte von eigenen Erfahrungen bereichern und ergänzen.

10003 Mo., 13.11.23
09:30 - 11:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Angela Stotz
6,00 €

Hermann Hesse (1877 – 1962)

Vorträge zum Wochenbeginn

Hermann Hesses Romane, Erzählungen und Gedichte wurden und werden vor allem von jungen Lesern und Leserinnen geschätzt. Und noch immer findet man sie in den Lehrplänen der meisten Bundesländer. Aber warum? Sieht man sich seine Texte mit etwas Distanz genauer an, entdeckt man eine peinliche Diskrepanz zwischen Anspruch und ästhetischer Umsetzung, kurz: Hesse entpuppt sich als ein Kitsch-Produzent ersten Ranges und Verkünder eines äußerst fragwürdigen Menschen- und Weltbildes.

10004 Mo., 20.11.23
09:30 - 11:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Heiko Geier, Germanist
6,00 €

Frida Kahlo

Vorträge zum Wochenbeginn

Die mexikanische Malerin Frida Kahlo ist bis heute die bekannteste Malerin Mexikos, und ein Besuch in ihrem „Blauen Haus“ in Mexiko-Stadt ist ein „Must“ für jeden Kunstfan. Die Gattin des Malers Diego Rivera erzählt in ihren Bildern, unter denen viele Selbstporträts sind, von ihrer eigenen schillernden Biographie sowie ihrer Liebe zu ihrer Heimat Mexiko und der mexikanischen Kultur. Ihr

künstlerisches Erbe spiegelt ein großes Talent und außergewöhnliche Kreativität wider.

10005 Mo., 27.11.23
09:30 - 11:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Diana Liesegang, Kunsthistorikerin
6,00 €

Wer ist Mascha Kaléko? – Eine Vergessene?

Vorträge zum Wochenbeginn

„Man hat Mascha Kaléko verglichen mit Morgenstern, Kästner, Ringelnatz, aber das trifft nicht zu! Sie hat deren Verspieltheit, satirische Schärfe und Sprachwitz, aber es kommt ein Sehnen hinzu, eine zarte Zerbrechlichkeit, die den Atem nehmen kann...“ (Jan Schulz-Ojala, Tagesspiegel).

Mascha Kaléko ist die wilde Variante ihrer männlichen Kollegen. „Wild“ meint hier im ursprünglichen Sinne: unangepasst, spontan, kreativ phantastisch und durchaus auch gefährlich – zumindest in dem damals sich entwickelnden Faschismus! Kennengelernt habe ich ihr Werk über ihre Tiergedichte, im Exil geschrieben für ihren Sohn Steven und „verspielte Kinder sämtlicher Jahrgänge.“ Ihre Lyrik voller Spott und Ironie ist genau die richtige Medizin für einen Montagmorgen.

Ich bin durch ihre verrückten Verse „Papagei und Mamagei“ auf sie aufmerksam geworden. Seither begleitet sie mich in all meinen Lebenslagen und Lebensstimmungen mit ihrem „dramatischen Humor.“

Eva Martin-Schneider, Schauspielerin, stellt ihre Liebesschriftstellerin in Gedanken, Wort und Werk vor.

10006 Mo., 04.12.23,
09:30 - 11:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Eva Martin-Schneider
6,00 €



Der Feldzug gegen die badisch-pfälzische Insurrection im Jahre 1849

Vortrag und Lesung

In der Nacht vom 15. auf den 16. Juni 1849 dringen über 6000 Soldaten in Heddesheim ein. In dieser Nacht wurde die Region und auch die 1500 Seelen zählende Heddesheimer Bevölkerung durch die Kriegshandlungen während der Aufstände der „Badischen Revolution“ in Angst und Schrecken versetzt. Wir berichten aus den Heddesheimer Archivakten und den Aufzeichnungen eines beteiligten Offiziers.

(Quelle: „Der Feldzug gegen die badisch-pfälzische Insurrection im Jahre 1849“, Darmstadt/ Verlag Ludwig Pabst 1850)

10105 Di., 23.01.24
18:00 - 19:30 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Eva Martin-Schneider,
SchauspielerIn, IG Kultur
6,00 €

In Austausch kommen

Die folgende Veranstaltung findet im Rahmen der Fairen Woche statt. Die bundesweite Aktionswoche vom 15. - 19. September steht dieses Jahr unter dem Motto „Fair. Und kein Grad mehr!“

Fairtrade

Was ist das? Was bringt das?

Globalisierung ist heute eine Selbstverständlichkeit – sie vereinfacht die Lieferketten in vielen Bereichen. Produkte kommen einfacher vom Norden in den Süden und



umgekehrt und Produkte wie Schokolade, Kaffee oder auch Kleidung sind immer verfügbar.

Unsere Referentin **Tenivoungognon Soro** kommt aus der Elfenbeinküste in Westafrika. Von dort stammt ein großer Teil der weltweiten Kakaoproduktion. In ihrem Vortrag geht es um folgende Fragen:

- Was steckt hinter meiner Schokoladentafel?
- Wie viele Länder passiert meine Jeans, bevor sie im Geschäft hier in Deutschland zu kaufen ist?
- Wie funktionieren die Lieferketten?
- Wer bestimmt die Preise von exotischen Produkten?
- Wie schmeckt Schokolade den Kleinbauern und -bäuerinnen, die den Kakao anbauen?

Die Veranstaltung soll das Bewusstsein für den fairen Handel wecken und stärken. Außerdem stellt die Referentin das Fairtrade-System, die Fairtrade-Standards und die Kampagnenmöglichkeiten des fairen Handels vor. Darüber hinaus wird sie auf das Thema Menschenrechte eingehen. Zum Abschluss haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, Fragen zu stellen, sich auszutauschen und persönliche Anregungen für Handlungsmöglichkeiten einzubringen.

10200 Do., 28.09.23
17:30 - 19:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Die Veranstaltung ist kostenfrei. Wir bitten um Anmeldung, denn die Plätze sind begrenzt.

Spielzeit – der Spieltreff für alle, die gerne spielen!

In Kooperation mit der Bücherei Heddesheim

Brettspiele sind so populär wie noch nie. Wer schon mal was von der SPIEL in Essen oder von „Darmstadt spielt“ gehört hat oder sogar schon dort war, ist hier voll im Bilde. Wir bieten Euch eine Plattform in Eurer Nähe, neue Mitspieler zu finden oder mit Eurer Familie und/oder Freunden einen wunderschönen Nachmittag ganz im Zeichen von Würfel, Pöppels, Tokens und Karten zu verbringen. Wir haben eine Auswahl Spiele für Euch vorbereitet. Noch toller wird es, wenn Ihr Eure eigenen (Lieblings-) Spiele mitbringt. Kommt vorbei!

10205 Sa., 11.11.23
14:00 - 19:00 Uhr
Bürgerhaus, 3. OG
Susanne Köhl
Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Wir bitten um Anmeldung, denn die Plätze sind begrenzt.

Was macht eigentlich die Feuerwehr?

Gesprächsrunde mit Daniel Schmidt und Stephan Koschel von der Freiwilligen Feuerwehr

Welche Aufgaben hat die Feuerwehr außer Feuer löschen? Wie und warum wird man Mitglied der Feuerwehr? Welche Ausrüstung hat die Feuerwehr? Wie viele Feuerwehrleute gibt es in Heddesheim? Wie läuft ein Einsatz ab? Muss eine Gemeinde eine Feuerwehr haben? Fragen wie diese und andere rund um die Feuerwehr beantworteten Daniel Schmidt und Stephan Koschel, Kommandant und stellvertretender Kommandant der Heddesheimer Feuerwehr. Außerdem zeigen die beiden uns das Feuerwehrgerätehaus und die Einsatzfahrzeuge.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Die Plätze sind begrenzt, deshalb ist eine Anmeldung erforderlich.

10206 Mo., 29.01.24,
18:00 - 19:30 Uhr
Feuerwehrgerätehaus,
Unterdorfstr. 3

Online-Vorträge

Smart Surfer

Fit für die digitale Zukunft

Der digitale Wandel umfasst alle Lebensbereiche und für die meisten von uns ist das Internet zu einem festen Bestandteil des Alltags geworden. Die Digitalisierung bietet Verbraucher*innen viele Möglichkeiten und Chancen, insbesondere auch älteren Menschen. Doch nicht alle können gleichermaßen einen Vorteil aus den neuen digitalen Optionen ziehen. Für viele stellen sich noch Fragen wie: Was ist beim Einkaufen im Internet zu beachten? Wie bucht man eine Reise online? Wo lauern Gefahren im Netz und wie kann man sich davor schützen? Hinzu kommt, dass die schnelle technische und inhaltliche Entwicklung des Internets von allen Nutzer*innen – ob alt oder jung – ein ständiges Lernen und Informieren über neue Angebote und Nutzungsformen verlangt. In dieser Online-Reihe erhalten Sie hilfreiche Informationen zu den vielfältigen Möglichkeiten des Internets sowie Tipps zur sicheren und souveränen Nutzung. Außerdem wird es einen Ausblick in die digitale Zukunft gegeben.

Die Online-Reihe wird im Rahmen des Projekts „Verbraucherbildung für Erwachsene und Familien in Baden-Württemberg“ durchgeführt und ist eine Kooperation von Volkshochschulverband Baden-Württemberg, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg und der Landesanstalt für Kommunikation (LFK).

Zur Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar.

Fragen und Diskussionsbeiträge können über ein Fragetool gestellt werden. Sie bleiben zu Hause und sind dennoch beim Lernen und Diskutieren dabei.

Die Veranstaltungen sind kostenfrei! Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung! Anmeldeschluss ist am Tag vor der jeweiligen Veranstaltung.

Informationen zum Inhalt der Veranstaltungen finden Sie auf www.vhs-heddesheim.de

Einstieg in die digitale Welt – erste Schritte ins Internet

10207 Do., 28.09.23
17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldeschluss: 27.09.23

Sicher im Netz unterwegs

10208 Do., 12.10.23
17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldeschluss: 11.10.23

Soziale Medien = (un)Soziale Netzwerke?

10209 Do., 26.10.23
17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldeschluss: 25.10.23

Künstliche Intelligenz und die Zukunft des Internets

10210 Do., 09.11.23
17:00 - 18:30 Uhr
Anmeldeschluss: 08.11.23

Gut informiert und fair im Netz – unterwegs im und mit dem SWR

Eine Veranstaltungsreihe des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg mit dem SWR

Die digitalen Medien sind voll von – teils widersprüchlichen – Informationen. Sich

im scheinbar gleichberechtigten Nebeneinander zu orientieren ist eine Herausforderung: neutrale und faktenbasierte Berichte von Qualitätsmedien kämpfen mit lauten Meinungsbeiträgen um Aufmerksamkeit – es kann der Eindruck entstehen, es gäbe nicht nur einen Pluralismus der Meinungen, sondern auch der Tatsachen. Die digitale Workshop-Reihe „Gut informiert und fair im Netz“ von Volkshochschulverband und SWR setzt hier an. Die fünf Ausgaben der digitalen Workshop-Reihe stehen jede für sich, nehmen insgesamt jedoch das Ziel in den Blick, unsere individuellen Fähigkeiten zu verbessern und Nachrichten und Informationen auch im digitalen Strom gut einordnen zu können. Aus fünf unterschiedlichen Perspektiven nähern wir uns der Herausforderung praxisorientiert und mit kleinen Übungen an: Gut informiert und fair im Netz!

Zur Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit Internetanschluss. Wenn möglich, halten Sie bitte ein zweites mobiles Endgerät (am besten ein Smartphone) für das Interaktionstool Mentimeter bereit. Sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über ein Fragetool gestellt werden. Sie bleiben zu Hause und sind dennoch beim Lernen und Diskutieren dabei.

Die Veranstaltungen sind kostenfrei! Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung! Anmeldeschluss ist am Tag vor der jeweiligen Veranstaltung.

Informationen zum Inhalt der Veranstaltungen finden Sie auf www.vhs-heddesheim.de



Nachrichtenprofi hautnah

Thomas Nettelmann lässt sich im Reporterjob über die Schulter schauen

10212 Do., 23.11.23
18:00 - 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: 22.11.23

ARD Retro

Die Archive sind offen und wollen erobert werden – wir zeigen wie

10213 Do., 07.12.23
18:00 - 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: 06.12.23

SWR virtuell

Das erste digitale Funkhaus Europas besuchen

10214 Do., 11.01.24
18:00 - 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: 10.01.24

Umgang mit Desinformation

Fake News erkennen, Tricks entlarven, Quellen checken – so geht's

10215 Do., 25.01.24
18:00 - 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: 24.01.24

Umgang mit Hassrede

Hassrede erkennen, Gegenrede leisten, Netzgesellschaft gestalten

10216 Do., 08.02.24
18:00 - 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: 07.02.24

Biologische Vielfalt im Siedlungsraum

Vortragsreihe im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg

Die landschaftliche Vielfalt Baden-Württembergs spiegelt sich im großen Artenreichtum des Landes wider: Hier leben rund 50 000 Tier-, Pflanzen- und Pilzarten! Gut geht es aber lange nicht allen. Auch hierzulande beobachten wir einen dramatischen Artenschwund. Die Bestände sind inzwischen oft so ausgedünnt, dass viele Arten unmittelbar vom Aussterben bedroht sind. Etwa 40 Prozent der Arten sind nach den aktuellen Roten Listen stark gefährdet. Mit dem Sonderprogramm finanziert das Land viele Projekte im Bereich Natur, Umwelt, Landwirtschaft, Forstwirtschaft und Verkehr, um die biologische Vielfalt zu erhalten und zu stärken. Aber auch die entscheidende Bedeutung der Vielfalt für unser aller Leben muss mehr in unser Bewusstsein rücken, unsere eigene Rolle und unsere Möglichkeiten, selbst Biodiversität zu unterstützen. In dieser Vortragsreihe im Rahmen des Sonderprogramms zur Stärkung der biologischen Vielfalt in Baden-Württemberg geben Expert*innen Informationen und Impulse zu Artenvielfalt und Artenschutz. Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über ein Fragetool gestellt werden. Sie bleiben zu Hause und sind dennoch beim Lernen und Diskutieren dabei.

Die Veranstaltungen sind kostenfrei! Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung! Anmeldeschluss ist am Tag vor der jeweiligen Veranstaltung.

Informationen zum Inhalt der Veranstaltungen finden Sie auf www.vhs-heddesheim.de

Urbane Artenvielfalt fördern

Blühende Lebensräume, Insektenhäuser und auf Krautschau gehen

10401

Mi., 11.10.23

18:00 - 19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 10.10.23



Biologische Vielfalt im Siedlungsbereich fördern

10402 Mi., 18.10.23

18:00 - 19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 17.10.23

Gebäudebegrünungen

Potenziale für Biodiversität und anderes

10403 Mi., 25.10.23

18:00 - 19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 24.10.23

Urbane Waldgärten

als langfristige, multifunktionale Form des Urban Gardening !

10404 Mi., 08.11.23

18:00 - 19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 07.11.23

Lichtverschmutzung

Ursache, Auswirkungen auf Flora und Fauna und Lösungsmöglichkeiten

10405 Mi., 22.11.23

18:00 - 19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 21.11.23

Straßenbegleitgrün und sein unterschätztes Potenzial

10406 Mi., 06.12.23

18:00 - 19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 05.12.23

Recht

Immobilien in der Vermögensnachfolge

Steuern sparen durch lebzeitige Übertragung?

Zu Recht wird oft die Frage gestellt, ob es denn besser wäre, eine Immobilie zu Lebzeiten schon auf die nächste Generation oder sonstige potentielle Erben zu übertragen, oder ob man dies besser nicht tun sollte, zugunsten der eigenen Absicherung. Alternative zu einer lebzeitigen Übergabe ist eine entsprechende Regelung im Testament. Eine allgemeingültige Antwort auf die Frage gibt es nicht. Wie so oft im Recht gilt auch hier: „Es kommt darauf an“, und zwar auf die ganz konkrete und individuelle Situation, in der Sie sich befinden, auf die Qualität der Beziehungen innerhalb der Familie, auf besondere Interessen einzelner Familienmitglieder, und natürlich auch auf die steuerliche Gesamtsituation bezüglich der Erbschaft- und Schenkungsteuer.

In dem Vortrag von Rechtsanwältin Petra Nußbaum erfahren Sie, welche Kriterien entscheidend sind. So können Sie einschätzen, was in Ihrem besonderen Fall die Antwort auf die eingangs gestellte Frage sein könnte.

10502 Di., 17.10.23

18:30 - 20:00 Uhr

Bürgerhaus, Pflug

Petra Nußbaum

6,00 €

Das Ehegattentestament

Gestaltungsmöglichkeiten und Fehlerquellen

Für Verheiratete mit oder ohne Kinder, für Großeltern und besonders auch für junge Familien ist es höchst wichtig, sich zu überlegen, ob die Errichtung eines Testaments für sie notwendig ist. Für minderjährige Kinder kann in einem Testament das Sorgerecht geregelt werden, die Verwaltung des Vermögens bis die Kinder ihre Ausbildung abge-

geschlossen haben, die Wiederverheiratung des Witwers/der Witwe, aus der weitere Pflichtteilsberechtigte „hervorgehen“, die gerechte Verteilung des Nachlasses unter Geschwistern, Vermeidung von Erbengemeinschaften, die der häufigste Grund für Erbstreitigkeiten sind, Schutz der Enkelkinder, wenn diese Ersatzerben werden, und, und, und...

Gerade das „Berliner Testament“, das viele der insgesamt doch wenigen, die überhaupt ein Testament errichtet haben, zur Absicherung des länger lebenden Partners wählen, ist wiederum aus steuerlichen Gründen nicht immer die beste Lösung und enthält auch sonst einige Tücken, die man unbedingt vermeiden sollte.

Der Vortrag möchte Ihnen einen Überblick über die aktuelle Rechtslage verschaffen und die Fülle von Gestaltungsmöglichkeiten aufzeigen, die für jeden Einzelfall eine maßgeschneiderte Lösung bieten. Natürlich werden auch die Belange der Erbschaft- und Schenkungsteuer ausführlich besprochen.

Die Referentin ist Fachanwältin für Erbrecht.

10505 Di., 12.12.23
 18:30 - 20:00 Uhr
 Bürgerhaus, Pflug
 Petra Nußbaum
 6,00 €

Schade, Schade... ☹
...hätten wir gewusst, dass Sie teilnehmen möchten, hätten wir den Kurs nicht abgesagt. Daher unsere Bitte: melden Sie sich rechtzeitig an!



SWR1
 EINS GEHÖRT GEHÖRT.

BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

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



Kultur

Wolfgang Amadeus Mozart

Die Klavierkonzerte

Musiknachmittag

Wolfgang Amadeus Mozart (27. Januar 1756 in Salzburg – 5. Dezember 1791 in Wien) ist einer der bekanntesten Komponisten mit einem umfangreichen Werksverzeichnis. Neben seinen über 40 Sinfonien sind seine 27 Klavierkonzerte ein herausragender Teil seines Schaffens. Die ersten Klavierkonzerte schuf Mozart in seiner Jugend, die letzten an seinem Lebensende. Sie zeigen die kompositorische Entwicklung des Musikschaffenden. Diese Entwicklung wird im Vortrag anhand vieler Musikbeispiele erkennbar.

20001 Fr., 27.10.23
 16:00 - 18:00 Uhr
 Bürgerhaus, Pflug
 Klaus Demel
 Die Veranstaltung ist kostenfrei.
 Bitte melden Sie sich an. Die Plätze sind begrenzt.

Alexander Glasunow

Die Sinfonien

Musiknachmittag

Alexander Glasunow wurde am 10. August 1865 in St. Petersburg in eine wohlhabende Verlegerfamilie geboren, die selbst Kammermusik spielte. Sie ließ ihren Sohn Alexander in Klavier, Violine und Violoncello ausbilden. Durch Vermittlung von Mili Balakirew lernte er Nikolai Rimsky-Korsakow kennen, der ihn ab 1880 privat unterrichtete. Seine 1. Sinfonie entstand 1881 und wurde 1882 uraufgeführt. Dadurch wurde der Mäzen Mitrofan Beljajew auf ihn aufmerksam und förderte ihn. 1899 wurde er Professor für Theorie am

Konservatorium in St. Petersburg. Von 1905 bis 1930 wirkte er dort als Direktor. Er starb am 21. März 1936 in Paris.

Glasunow hat neun Sinfonien, 3 Ballette, Tondichtungen, Orchesterfantasien, Konzerte und vieles mehr geschrieben. Seine Musik wird von den zyklischen Formen des 19. Jahrhunderts bestimmt und beinhaltet russische Klangfarben. Im Vortrag wird der Schwerpunkt auf sein sinfonisches Werk gelegt.

20002 Fr., 19.01.24
 16:00 - 18:00 Uhr
 Bürgerhaus, Pflug
 Klaus Demel
 Die Veranstaltung ist kostenfrei.
 Bitte melden Sie sich an. Die Plätze sind begrenzt.

Dancing Queens

14. Europäisches Filmfestival der Generationen



Das Europäische Filmfestival der Generationen ist eine bundesweite Veranstaltungreihe, die dem Publikum aktuelle Filme zu den Themen Alter, Demografischer Wandel und Zukunftsfragen wie Migration, Inklusion, gesellschaftlicher Zusammenhalt und Klimawandel präsentiert. Durch moderierte Filmgespräche soll der Dialog zwischen den Bürger*innen wie auch zwischen Generationen und Kulturen gefördert werden. Das Festival wurde im Jahr 2010 in Frankfurt am Main und Heidelberg gegründet und erhielt aufgrund des überzeugenden Konzepts 2013 den Deutschen Alterspreis

der Robert Bosch Stiftung. 2022 nahmen am Filmfestival über 100 Städte und Gemeinden teil.

Im Bürgerhaus ist im Rahmen des Festivals „Dancing Queens“ (2019) zu sehen. Im Film rebellieren Diane Keaton, Jacki Weaver und eine Gruppe von Mitstreiterinnen mit einem Cheerleading-Club gegen die Konventionen des Alters. Es geht um den Versuch, sich in den letzten Lebensjahren noch einmal selbst zu verwirklichen.

Im Anschluss an die Filmvorführung findet ein Publikumsgespräch statt.

Einlass ab 18.30 Uhr, Eintritt frei.

20006 Fr., 10.11.23
19:00 - 21:00 Uhr
Bürgerhaus, Großer Saal
Eintritt frei, eine Anmeldung ist nicht nötig.

vhs unterwegs

Herbstgaben

Kräuter und mehr am Heddesheimer See
Interessante Informationen zu Wildkräutern und vielem, was uns die Natur im Herbst zu bieten hat gibt es bei unserer Exkursion „Herbstgaben“. Unser Ausflug führt einmal um den Heddesheimer See und dauert ca. 3 Stunden. Gemeinsam erkunden wir Wiesen und Felder und sammeln Kräuter, Wurzeln, Nüsse und Beeren. Wir erfahren, wo diese zu finden sind, wie man sie erntet und verarbeitet, welche Wirkung sie haben und wofür sie genutzt werden können. Ein kleines gemeinsames Picknick bietet zudem Gelegenheit für einen spannenden Wissensaustausch. Bitte festes Schuhwerk tragen, genug zu Trinken, Sonnen-/Regenschutz, sowie ggf. kleine Schere, Gartenhandschuhe und Verpackungsmaterial (am besten alte Zeitungen und Stoffbeutel) für die Kräuter, Nüsse und Beeren mitbringen. Bei sehr schlechtem Wetter (starker Regen, Sturm, etc.) findet die Exkursion nicht statt!

20103 So., 01.10.23
14:30 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: am Haupteingang der Minigolfbahn Heddesheim
Mario Münzer
22,00 €, inkl. 3 € für Material und Verpflegung



© Heinrich-Vetter-Stiftung

Führung durch den Skulpturengarten der Heinrich-Vetter-Stiftung

Heinrich Vetter, Liebhaber von Malerei und Graphik, entdeckte relativ spät sein Interesse an Skulptur und Plastik. 1968 ließ er zunächst die Marmorskulptur „Weiblicher Torso“ des Mannheimer Bildhauers Gerd Dehof aufstellen. Es folgten Skulpturen von Martin Mayer (Filia Rheni), Karl-Heinz Krause (Archimedes), Alf Lechner (Halbkreis im Kreis), Lene Sicker-Hummel (Aufblätterung) oder Gerd Antes (Scheibemensch) und weiterer Künstler. Diese Werke stehen heute in Ilvesheim. Hartwig Trinkaus, kunstaffiner Mitarbeiter der Heinrich-Vetter-Stiftung, wird durch den Skulpturengarten in der Goethestraße 11 in Ilvesheim führen. Hier sind rund 40 Plastiken und Skulpturen von 26 Künstlern zu sehen.

Die Führung ist kostenfrei. Bitte melden Sie sich an! Die Anzahl der Plätze ist begrenzt!

20105 Fr., 06.10.23
16:00 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Heinrich-Vetter-Stiftung, Goethestr. 11, Ilvesheim
Hartwig Trinkhaus

Historische Burgenwanderung Dossenheim

Ein Angebot der vhs Dossenheim

Die Ruine der Schauenburg – über Dossenheim thronend – wurde in der ersten Hälfte des 12. Jahrhunderts von den Edelfreien von Schauenburg erbaut. Diese starben bereits um 1285 aus, jedoch wurde die Burg weiterhin als solche genutzt und Mitte des 14. Jahrhunderts ausgebaut. Die Mauerreste der Ruine Kronenburg dagegen sind gut im Dossenheimer Wald versteckt und dürften noch älter sein. Wenn Sie die Ruine Wolfsggrund oder auch Waldsberg - ein befestigtes burgähnliches Anwesen - finden wollen, braucht es ortskundige Begleiter. Der Vorstand des Heimatvereins wird Ihnen neben historischen Daten auch Unterhaltsames über das damalige Leben auf den Dossenheimer Burgen erzählen.

Die Exkursion ist für geübte Wanderer.

Bitte tragen Sie berg- und wetteradäquates Schuhwerk und Kleidung und bringen Sie Verpflegung und etwas zu trinken mit.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der vhs Dossenheim. Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmeldedaten an die vhs Dossenheim weitergeben.

20106 Sa., 07.10.23,
10:00 - 15:00 Uhr
Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben
Steffen Schmitt
12,00 €

Versunkene Geschichte. Archäologie an Rhein und Neckar

Ein Besuch in der Dauerausstellung der Reiss-Engelhorn-Museen

Dr. Klaus Wirth, Leiter der Archäologischen Denkmalpflege der Reiss-Engelhorn-Museen und in Heddeshheim bekannt durch

seine Ausgrabungen und Vorträge, lädt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieser Exkursion zu einer Zeitreise durch die Region ein. Er wird in den REM durch die Dauerausstellung „Versunkene Geschichte. Archäologie an Rhein und Neckar“ führen, in der außergewöhnliche Funde von der Steinzeit bis ins Mittelalter zu sehen sind. Zu Beginn der Reise begegnen wir den ersten Menschen, die in der Region lebten. Weiter geht es in die Bronze- und Eisenzeit. Funde aus Siedlungen und Gräbern vermitteln ein lebendiges Bild vom Alltagsleben der Menschen in dieser Zeit. Die Reise geht weiter zu den Römern, die auch Spuren zwischen Rhein und Neckar hinterlassen haben. Zum Abschluss treffen wir auf die „Wilden Völker“, die sich im frühen Mittelalter in der Gegend niedergelassen haben.

20108 Mi., 31.01.24,
13:45 - 17:50 Uhr
Treffpunkt Heddeshheim OEG-Bahnhof
Tina Kaufmann, Dr. Klaus Wirth
16,00 €, Gebühr inkl. Fahrt, Eintritt und Führung. Teilnehmende, die keine Fahrkarte benötigen, zahlen 11 €.



Heddeshheimer Senioren wandern in Bruchweiler-Bärenbach

Wir wandern gemeinsam in Bruchweiler-Bärenbach im Pfälzerwald in der Nähe der französischen Grenze. Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Bruchweiler-Bärenbach, u. a. mit dem Bundenthaler. In

Bruchweiler-Bärenbach wandern wir zur Hütte am Schmalstein, wo wir zu einem gemeinsamen Mittagessen einkehren. Später wandern wir wieder zum Bahnhof zurück.

Die Wegstrecke vom Bahnhof zur Pfälzerwaldhütte beträgt einfach ca. 2,5 km.

Der Weg hat fast keine Steigungen oder Gefälle.

8.20 Uhr: Treffpunkt: Heddeshheim OEG-Bahnhof

8.34 Uhr: Abfahrt

Wanderung zur Pfälzerwaldhütte am Schmalstein

Gemeinsames Mittagessen

Bitte beachten Sie folgendes:

Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Bruchweiler-Bärenbach. Sowohl auf der Hin- als auch Rückfahrt steigen wir mehrmals um und wechseln die Bahnsteige. Wir wandern vom Bahnhof zur Hütte am Schmalstein und zurück. Die Wegstrecke beträgt ca. 2,5 km je Richtung. Der Weg hat wenig Steigung.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Gebühr inkl. Fahrtkosten. Inhaber*innen des Deutschlandtickets zahlen den ermäßigten Preis von 3 €.

20203 Mi., 04.10.23

08:20 - 19:50 Uhr

Treffpunkt: Heddeshheim OEG-

Bahnhof

Andreas Böhm

14,00 €

Auf Goethes Spuren – Tagesfahrt nach Frankfurt

In Zusammenarbeit mit der vhs Schriesheim

Goethe war ein Frankfurter: „Am 28. August 1749, mittags mit dem Glockenschlage zwölf, kam ich in Frankfurt am Main auf die Welt“ schreibt er in seiner Autobiographie „Aus meinem Leben. Dichtung und Wahrheit“. Auf einem geführten Stadtspaziergang lernen wir das Frankfurt der Goethezeit ken-

nen (Dauer: ca. 2 Stunden). Dabei kommen wir unter anderem an diesen Sehenswürdigkeiten vorbei: Paulsplatz, Paulskirche (in deren Vorgängerbau, der Barfüßerkirche, ging Goethe zur Schule), Neue Altstadt (hier stand das Haus seiner Tante Melber), Rossmarkt, Katharinenkirche (hier wurde Goethe konfirmiert) und dem Goethe-Haus. Im Geburtshaus des Dichters am Großen Hirschgraben 23-25 unterbrechen wir unseren Stadtspaziergang für einen geführten Rundgang. Es zählt zu den ältesten Dichtergedenkstätten in Deutschland. Hier erhalten wir einen lebendigen Eindruck davon, wie man zu Goethes Zeit gelebt hat. Er selbst lebte dort – mit Unterbrechungen – bis zu seinem 26. Lebensjahr, danach ging er nach Weimar. In seiner Frankfurter Zeit entstanden die Werke „Urfaust“, „Götz von Berlichingen“ und „Leiden des jungen Werthers“. Die Führung endet an der Hauptwache (Gedenktafel Haus zum Goldenen Brunnen und Wohnsitz von Goethes Mutter nach Verkauf des Goethe-Hauses) – und wir haben damit den perfekten Ausgangspunkt für etwas Zeit zur freien Verfügung, die Sie für ein schönes Mittagessen oder einen kleinen Stadtbummel nutzen können.

Nachmittags steht noch ein Museumsbesuch mit Führung auf dem Programm.

20209 Do., 19.10.23,

08:45 - 18:15 Uhr

Treffpunkt: Heddeshheim, Parkplatz am Friedhof

Tina Kaufmann, Sonja Althoff

49,00 €, Gebühren inkl. Busfahrt, Eintritte, Führungen, Trinkgelder, Organisation und Reiseleitung.

In Ulm, um Ulm und um Ulm herum

Heddeshheimer Senioren besuchen den Weihnachtsmarkt in Ulm

Wir besuchen gemeinsam den Weihnachtsmarkt in Ulm.

In der Wikipedia kann man über den Ulmer

Bildquelle: wikipedia



Weihnachtsmarkt lesen: „Der Ulmer Weihnachtsmarkt findet jedes Jahr ab Ende November bis kurz vor Heiligabend auf dem Münsterplatz vor dem gotischen Münster mit dem höchsten Kirchturm der Welt statt. Neben dem Stuttgarter Weihnachtsmarkt zählt er zu den bekanntesten in Baden-Württemberg und ist alljährlich Anziehungspunkt für mehr als eine Million Besucher aus dem In- und Ausland... Sein tatsächliches Alter ist umstritten, gesichert ist eine Tradition bis mindestens ins 16. Jahrhundert, nach Felix Fabri geht die Geschichte des Marktes gar auf das Jahr 1383 zurück. Seit 1805 findet der Ulmer Weihnachtsmarkt auf dem Münsterplatz statt, seit 1984 in der heutigen Form und Dauer.“

Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Ulm.

9.00 Uhr: Treffpunkt: Bahnhof Heddesheim/Hirschberg, Gleis 1

9.19 Uhr: Abfahrt Bahnhof Heddesheim/Hirschberg

ca. 12.30 Uhr: Möglichkeit zum Besuch des Weihnachtsmarkts und des Ulmer Münsters
Zeit zur freien Verfügung

17.15 Uhr: Rückfahrt nach Heddesheim

Bitte beachten Sie folgendes:

Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Ulm. Daher werden wir lange Fahrzeiten im Zug verbringen. Sowohl auf der Hin- als auch Rückfahrt steigen wir mehrmals um. Teilweise bestehen nur kurze Umsteigezeiten.

Der Fußweg vom Hauptbahnhof Ulm zum Münster und Weihnachtsmarkt beträgt ca. 750 m.

Ein gemeinsames Mittagessen ist nicht vorgesehen. Es gibt verschiedene Einkehrmöglichkeiten.

Gebühr inkl. Fahrtkosten. Inhaber*innen des Deutschlandtickets zahlen den ermäßigten Preis von 3 €.

20213 Mo., 04.12.23,
09:00 - 20:40 Uhr
Treffpunkt Bahnhof Heddesheim/
Hirschberg (DB)
Andreas Böhm
14,00 €



Blick auf die Stritskirche © Baden-Baden Kur & Tourismus GmbH, C. Duepper

Baden-Baden – Casino, Kunst und Christkindelsmarkt

In Zusammenarbeit mit der
vhs Schriesheim

Seit 2021 ist Baden-Baden als eine der elf bedeutendsten Kurstädte Europas Teil des UNESCO-Welterbes. Die Geschichte der Stadt reicht 2000 Jahre zurück. Schon in römischer Zeit wurden hier Bäder errichtet, um das warme Wasser der Quellen zu nutzen. Während ihrer Glanzzeit im 19. Jahrhundert galt die Kurstadt als „Sommerhauptstadt Europas“, in der sich traf, wer in Europa Rang und Namen hatte. Daher ist das Stadtbild geprägt von herausragenden Beispielen der Kurarchitektur des 19. und frühen 20. Jahrhunderts. Das Kurhaus mit dem berühmten Casino ist architektonischer und gesellschaftlicher Mittelpunkt sowie Wahr-

zeichnen der Stadt.

Im Rahmen eines ausführlichen Stadtrundgangs lernen wir die Highlights von Baden-Baden kennen. Besonders ausführlich erleben wir das Casino. Wir erhalten exklusive Einblicke in die faszinierenden Spielsäle der laut Marlene Dietrich „schönsten Spielbank der Welt“ und deren Historie.

Nach einer Mittagspause widmen wir uns dem modernen Baden-Baden. Seit 2004 begeistert das Museum Frieder Burda mit einer einzigartigen Sammlung zeitgenössischer und moderner Kunst. Bei einer Führung erleben wir den modernen Museumsbau und die aktuelle Sonderausstellung des Schweizer Künstlers Nicolas Party.

Bevor wir die Heimfahrt antreten, bleibt genügend Zeit, um ausgiebig über den Christkindelsmarkt vor dem Kurhaus zu schlendern und die weihnachtliche Atmosphäre zu genießen.

20214 Sa., 09.12.23,
08:30 - 20:00 Uhr
Treffpunkt: Heddesheim, Parkplatz am Friedhof
Tina Kaufmann, Sonja Althoff
59,00 €, Gebühren inkl. Busfahrt, Eintritte, Führungen, Trinkgelder, Organisation und Reiseleitung.



Jubiläums-Adventfahrt nach Salzburg

Ein Angebot der vhs Schriesheim

Bei dieser Jubiläumsfahrt erwartet Sie ein ganz besonderes Programm: Bereits am Anreisetag werden wir auf der Festung Hohensalzburg mit einem Dinnerkonzert empfangen. Samstags folgt mit einer Pferdeschlittenfahrt zur Wandalm in Abtenau direkt das nächste Highlight. Hieran schließt der Besuch des Heimatmuseums sowie des Adventmarkts in Altenmarkt an, bevor wir in der Salzburger Innenstadt zum Abendessen einkehren. Am Sonntag besuchen wir das

Krippenmuseum in Saalfelden und fahren nach einem Mittags-Imbiss in unserem Hotel zum Adventsingen ins Festspielhaus. Ein festliches Abendessen im Laschenskyhof rundet den Tag ab. Der Montag ist traditionell für einen Bummel durch Salzburgs Gässchen und die Adventmärkte reserviert, wer möchte kann sich auch einem geführten Stadtspaziergang anschließen. Bevor wir die Rückreise antreten, werden wir im Marmorsaal des Schlosses Mirabell von Salzburgs Bürgermeister empfangen.

Ausführliche Informationen zum Programm und den Kosten erhalten Sie bei der vhs Schriesheim: 06203/692699, info@vhs-schriesheim.de

20217 Fr., 01.12.23 - Mo., 04.12.23,
08:00 - 20:00 Uhr, 4 Tage
Sonja Althoff

Handgemacht und Kreativ

Zuschneiden und Nähen

Wer Spaß hat, für sich selbst oder sein Kind eigene Mode zu nähen, ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Unter fachkundiger Anleitung können Sie Zuschneiden und Nähen lernen. Sie erhalten außerdem Informationen über Modetrends und Empfehlung für den Stoffeinkauf.

Bitte bringen Sie eine eigene Nähmaschine und Nähutensilien mit!

Immer 18:00 - 21:00 Uhr
10 Termine pro Kurs
Karl-Drais-Schule, Zimmer 23
Gabriele Nowack
109,00 €, ab 11 Teilnehmer*innen reduziert sich die Gebühr auf 89 €.

20300 Di., 12.09.23 - Di., 05.12.23

20301 Di., 16.01.24 - Di., 09.04.24

Faszination Acrylmalerei – Faszination Zeichnen

Dieser Kurs wendet sich sowohl an Interessenten der Acrylmalerei als auch an Enthusiasten des klassischen Zeichnens.

Die Acrylmalerei ist eine vielfältige Maltechnik für realistische, dekorative und abstrakte Malerei und lässt sich deckend aus der Tube oder wasserverdünnt, lasierend auf einen Malgrund wie Karton, Leinwand etc. auftragen und trocknet innerhalb kurzer Zeit wasserfest aus.

Die Zeichnung wiederum besticht durch eine klare Linie, subtile Schattierungen, Schraffuren, Wischeffekte. Themen wie Naturzeichnen, figürliches Zeichnen, Porträt und vieles mehr lassen sich mit Bleistift, Farbstiften oder Kohlestiften hervorragend umsetzen.

Der Kursleiter ist Grafik-Designer und Illustrator.

Bitte bringen Sie folgendes mit:

Acrylmalen:

Flachpinsel, Rundpinsel verschiedener Größen, Acrylpapier (Acrylblock) A4 oder A3, Bleistift, Skizzenpapier, alte Zeitungen als Unterlage

Zeichnen:

Bleistift, Papier A4 oder A3, Spitzer, Radiergummi

Motive bringt der Dozent mit, können aber auch selbst mitgebracht werden.

20308 Mo., 09.10.23 - Mo., 18.12.23
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine
Karl-Drais-Schule, Technikraum 1
Christian Schura
82,00 €

Kreatives Blitzen

Das Blitzgerät in der Fotografie

Wie oft stellt man fest: es ist zu dunkel, die Kontraste sind zu hoch oder zu niedrig oder das Licht kommt aus der falschen Richtung...

...alles Einsatzbereiche für das Blitzgerät. Aber das Blitzgerät ist weit mehr als eine Lösung bei ungünstigen Lichtverhältnissen. Durch den gekonnten Einsatz von Blitzgeräten kann man seine fotografischen Möglichkeiten erheblich erweitern. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die Möglichkeiten Ihres Systemblitzes optimal nutzen und welche

Möglichkeiten sich damit zur Verbesserung der Bildergebnisse oder zur Umsetzung von kreativen Bildideen ergeben. Ich zeige Ihnen die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Blitzgeräts, wie Sie durch „entfesseltes Blitzen“ und manuelle Einstellung des Blitzgeräts zu besseren und kreativeren Bildern kommen. Wie Sie mit einfachen Mitteln das Blitzlicht „formen“ und vieles mehr. Wir werden das Gelernte in der Praxis anwenden, damit Sie im Umgang mit dem Blitzgerät Sicherheit gewinnen.

Theoretische Inhalte des Kurses sind: Funktion des Blitzgerätes und Vergleich zu anderen künstlichen Lichtquellen, Ausbreitung des Lichts und Möglichkeiten dies zu beeinflussen, manueller Betrieb im Vergleich zur Automatik

Praktische Inhalte sind: Lichtführung bei Sach- und Portraitaufnahmen, Freistellen mit Blitzlicht, Farbige Licht/Einsatz von Farbfolien

Der Kursleiter ist Grafiker und Fotograf.

Bitte mitbringen: digitale Kamera mit Standardblitzschuh, externer Blitz (Aufsteckblitz), Stativ, Bedienungsanleitung des Blitzes; falls nicht vorhanden können Aufsteckblitz und Stativ bei der Kursleitung ausgeliehen werden.

20405 Di., 23.01.24 - Di., 27.02.24
18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
Bürgerhaus, 3. OG
Rolf Nonnenmacher
52,00 €

Literatur am Dienstag

Eine Entdeckungsreise in die Welt der Bücher

„Bücher lesen heißt wandern gehen in ferne Welten, aus den Stuben, über die Sterne.“
(Jean Paul)

An fünf Abenden wollen wir gemeinsam durch diese Welten wandern. In entspannter Atmosphäre diskutieren wir über Bücher, die uns bewegen. Am ersten Termin sprechen wir über „Offene See“ von Benjamin Myers (ISBN 978-3-8321-6598-7). Außerdem ent-

scheiden wir gemeinsam, welche Bücher wir danach besprechen. Gerne können Sie ein Buch mitbringen, das Sie mit den anderen Lesebegeisterten teilen möchten.

Die Bücher, die wir besprechen, sollten vor dem jeweiligen Termin gelesen werden.

zzgl. Kosten für die Bücher, die wir lesen werden. Diese sind zum Teil in der Bücherei vorhanden.

20500 Di., 10.10.23 - Di., 06.02.24
18:30 - 20:30 Uhr, 5 Termine
Bürgerhaus, 1. OG
Lore Urban
35,00 €

dichte sind dichte, komprimierte Sprachgebilde, die Ideen, Gefühle, Weltansichten transportieren. Diese gilt es zu entschlüsseln und dabei die Zeitepoche, deren Kultur zu bedenken, aber auch ihre Überzeitlichkeit zu erkennen.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmelde-
daten an die vhs Dossenheim weitergeben.
Weitere Informationen erhalten Sie bei der
vhs Dossenheim: vhs@vhs-dossenheim.de
oder www.vhs-dossenheim.de.

20502 Mi., 04.10.23 - Mi., 13.12.23
10:00 - 11:00 Uhr, 5 Termine
Schauenburghalle, Raum 5,
Dossenheim
Roland Belzner
35,00 €



Lyrik in den deutschen Literaturepochen

Ein Angebot der vhs Dossenheim

Lyrik: Ge-dichte, Dicht-er, Dicht-ung haben
alle den Wortstamm dicht. Lyrik oder Ge-



Bei uns erhalten Sie die aktuellen Begleitbücher der VHS-Kurse

**Wir bieten Ihnen das bewährte Buchsortiment
und neue Zusatzangebote.**

Bestellen Sie persönlich, telefonisch, per Mail oder über WhatsApp

Unterdorfstr. 4
68542 Heddesheim
Mo – Sa 9⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr
Mo – Fr 14³⁰ - 18³⁰ Uhr

06203/1859471

01522 1628449

info@buecherecke.eu

buecherecke-heddesheim@gmx.de

www.buecherecke.eu

Website – Onlineshop – Blog

Scan Mich!





Gesundheitliches Wissen

Deutsche
Herzstiftung



Herzkrank? – Schütze dich vor dem Herzstillstand

Im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung e.V.

Die Deutsche Herzstiftung e.V. – mit rund 107.000 Mitgliedern die größte Patientenorganisation auf ihrem Gebiet in Deutschland – wurde 1979 gegründet und ist erster Ansprechpartner in allen Fragen der Herz-Kreislaufkrankheiten. Neben der Aufklärung über Risikofaktoren, Diagnose und Behandlung von Herz-Erkrankungen unterstützt die Deutsche Herzstiftung patientennahe Forschung und kümmert sich um Kinder und junge Erwachsene mit angeborenem Herzfehler. Weitere Informationen: www.herzstiftung.de

Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte. Die Besucher erhalten ausreichend Gelegenheit, Fragen an den Referenten zu stellen.

Der Referent **Christoph Schöfthaler** ist Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie. Er ist Oberarzt in der Kardiologie der GRN-Klinik Weinheim.

Sobald weitere Informationen verfügbar sind, finden Sie diese auf der Homepage der vhs.

Der Vortrag ist kostenfrei. Da die Plätze begrenzt sind, bitten wir um Anmeldung.

30001 Di., 28.11.23
18:00 - 20:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug

Präventive BeckenbodenSchule mit dem Tanzberger-Konzept®

Reaktive Kräftigung vitaler Beckenbodenfunktionen

Was erwartet Sie?

Wissensvermittlung über Strukturen und Funktionen des Beckenboden- und Kontinenzsystems.

Ein neues Bewusstsein für einen gesunden und gesunderhaltenden Umgang mit den Speicher- und Entleerungsorganen Blase und Darm.

Spezifische Übungen zur Wahrnehmung, Entlastung, Vitalisierung und (Re)Aktivierung des Beckenbodensystems.

TIPPS für den Alltag, um den Beckenboden vor Überlastungen zu schützen.

Persönlicher Austausch in der Gruppe.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Er ist für gesunde Männer und Frauen geeignet, die an der Gesunderhaltung des Beckenboden- und Kontinenzsystems interessiert sind. Er ist auch für Frauen nach der Geburt geeignet, sofern die Rückbildung abgeschlossen ist.

Der Kursleiter ist Physiotherapeut.

30005 Fr., 02.02.24 - Fr., 12.04.24
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Scheunengalerie Gymnastikraum
Carsten Kiel
72,00 €

Sollte ein Kurs, für den Sie sich interessieren, schon ausgebucht sein, können Sie sich trotzdem anmelden. Sie stehen dann auf der Warteliste. Wenn ein Platz frei wird, melden wir uns bei Ihnen und fragen, ob Sie teilnehmen möchten.

Aqua-Kurse

Wassergymnastik am Montag

Mo., 18.09.23 - Mo., 04.12.23
 10 Termine pro Kurs
 Hallenbad, Schwimmhalle
 Jutta Zyprian
 34,00 € inkl. Eintritt ins Hallenbad

- 30100** 14:30 - 15:00 Uhr
- 30101** 15:00 - 15:30 Uhr
- 30102** 15:30 - 16:00 Uhr
- 30103** 16:30 - 17:00 Uhr

Mo., 15.01.24 - Mo., 11.03.24
 8 Termine pro Kurs
 Hallenbad, Schwimmhalle
 Jutta Zyprian
 27,00 € inkl. Eintritt ins Hallenbad

- 30107** 14:30 - 15:00 Uhr
- 30108** 15:00 - 15:30 Uhr
- 30109** 15:30 - 16:00 Uhr
- 30110** 16:30 - 17:00 Uhr

Aqua-Jogging

für Anfängerinnen und Anfänger
 Hallenbad, Schwimmhalle
 Jutta Zyprian

- 30113** Mo., 18.09.23 - Mo., 04.12.23
 16:00 - 16:30 Uhr, 10 Termine
 34,00 € inkl. Eintritt ins Hallenbad
- 30114** Mo., 15.01.24 - Mo., 11.03.24
 16:00 - 16:30 Uhr, 8 Termine
 27,00 € inkl. Eintritt ins Hallenbad

Aqua-Fitness am Abend

Hallenbad, Schwimmhalle
 Christine Drechsler
 10 Termine pro Kurs
 40,00 € zzgl. Eintritt ins Hallenbad

- 30120** Mo., 11.09.23 - Mo., 04.12.23
 19:00 - 19:45 Uhr,
- 30121** Mo., 11.09.23 - Mo., 04.12.23
 20:00 - 20:45 Uhr

30122 Mo., 22.01.24 - Mo., 15.04.24
 19:00 - 19:45 Uhr

30123 Mo., 22.01.24 - Mo., 15.04.24
 20:00 - 20:45 Uhr

Wassergymnastik am Donnerstag

Do., 21.09.23 - Do., 07.12.23
 10 Termine pro Kurs
 Hallenbad, Schwimmhalle
 Irmgard Uhlig
 29,00 € zzgl. Eintritt ins Hallenbad

- 30130** 09:30 - 10:00 Uhr
- 30131** 10:00 - 10:30 Uhr
- 30132** 10:30 - 11:00 Uhr
- 30133** 11:00 - 11:30 Uhr
- 30134** 11:30 - 12:00 Uhr
- 30135** 12:00 - 12:30 Uhr,

Do., 18.01.24 - Do., 21.03.24
 9 Termine pro Kurs
 Hallenbad, Schwimmhalle
 Irmgard Uhlig
 26,00 € zzgl. Eintritt ins Hallenbad

- 30140** 09:30 - 10:00 Uhr
- 30141** 10:00 - 10:30 Uhr
- 30142** 10:30 - 11:00 Uhr
- 30143** 11:00 - 11:30 Uhr
- 30144** 11:30 - 12:00 Uhr
- 30145** 12:00 - 12:30 Uhr

Aqua-Jogging

für Fortgeschrittene

Hallenbad, Schwimmhalle
 Christine Drechsler
 8 Termine pro Kurs
 29,00 € zzgl. Eintritt ins Hallenbad

- 30150** Sa., 23.09.23 - Sa., 27.01.24
 09:00 - 09:45 Uhr
- 30151** Sa., 23.09.23 - Sa., 27.01.24
 10:00 - 10:45 Uhr
- 30152** Sa., 23.09.23 - Sa., 27.01.24
 11:00 - 11:45 Uhr
- 30153** Sa., 03.02.24 - Sa., 20.04.24
 09:00 - 09:45 Uhr

- 30154** Sa., 03.02.24 - Sa., 20.04.24
10:00 - 10:45 Uhr
- 30155** Sa., 03.02.24 - Sa., 20.04.24
11:00 - 11:45 Uhr

Yoga

Yoga für Schwangere

online

In dieser Stunde nimmst du dir bewusst Zeit für dich und deinen Körper. Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen werden speziell für diese besondere Zeit in deinem Leben ausgewählt und angepasst. Yoga kann dir helfen körperliche Beschwerden zu lindern, deinen Rücken zu kräftigen, deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen, die Atmung zu vertiefen und dich auf die bevorstehenden Herausforderungen von Geburt und Mutterschaft entspannt vorzubereiten. Dieser Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Voraus solltest du dir von deinem Frauenarzt/deiner Frauenärztin die Zustimmung für die Teilnahme am Kurs einholen.

Die Kursleiterin ist Yogatrainerin.

Der Kurs findet über Zoom statt. Die Kursleiterin schickt Ihnen den Zugangslink rechtzeitig vor Kursbeginn zu.

Zur Teilnahme brauchen Sie einen PC/Laptop mit Lautsprecher und eine stabile Internetverbindung.

- 30440** Do., 30.11.23 - Do., 18.01.24
19:00 - 19:45 Uhr, 6 Termine
Anmeldeschluss: 22.11.23
Online
Leonie Palinkas
56,00 €

Kundalini-Yoga

Ein Weg zu dir selbst

Beim Kundalini Yoga kannst du dich selbst erfahren, Körper, Geist und Seele harmonisieren, sowie innere Gelassenheit, Her-

zenskraft und Liebe finden. Die Übungen, Ruhephasen und Meditationen dieser Yoga-Praxis können dir helfen, den Alltag zu meistern. Bei Schlaflosigkeit, Stress, Stimmungsschwankungen und Konzentrationsstörungen können sie ausgleichend wirken. Kundalini Yoga soll dir dabei helfen, jedem Tag mit neuer Achtsamkeit zu begegnen, den Weg zu dir selbst zu finden, damit du dich in Geduld üben kannst und Ruhe und Ausgeglichenheit findest. Ich lade dich ein auf eine Reise zu dir selbst, um dem Leben voller Freude zu begegnen und innerlich Frieden, Kraft und Lebensfreude zu erfahren. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Die Kursleiterin ist Lehrerin für Kundalini Yoga.

Bürgerhaus, UG
Ulrike Schmidt

- 30400** Mi., 13.09.23 - Mi., 06.12.23
18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine
78,00 €
- 30401** Mi., 13.09.23 - Mi., 06.12.23
20:00 - 21:30 Uhr, 12 Termine
78,00 €
- 30402** Mi., 10.01.24 - Mi., 20.03.24
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine
65,00 €
- 30403** Mi., 10.01.24 - Mi., 20.03.24
20:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine
65,00 €

BODEGA moves®

Bodywork meets Yoga

BODEGA moves® verfolgt den Ansatz, den Körper gezielt zu formen, diesen von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodywork meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout inklusive fatburning. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem Vinyasa-Power-Yoga. Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. BODEGA moves® soll den Rücken stärken, ihn stabil und belastbar machen. Im Fokus

des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und der Kurs eignet sich für alle.

Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin und Yoga-Lehrerin.

Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum
Petra Pirngruber

30408 Mo., 11.09.23 - Mo., 20.11.23
09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine
46,00 €

30409 Mo., 29.01.24 - Mo., 18.03.24
09:00 - 10:00 Uhr, 7 Termine
32,00 €



Hatha-Yoga für jedes Alter

Weiches Herz – Klarer Verstand – Vitaler Körper

Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum
Petra Pirngruber

30411 Di., 12.09.23 - Di., 28.11.23
10:15 - 11:45 Uhr, 10 Termine
58,00 €

30412 Di., 30.01.24 - Di., 19.03.24
10:15 - 11:45 Uhr, 7 Termine
42,00 €

Sanftes Vinyasa-Yoga

Bürgerhaus, UG
Petra Pirngruber

30420 Do., 14.09.23 - Do., 23.11.23
10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine
58,00 €

30421 Do., 01.02.24 - Do., 21.03.24
10:30 - 12:00 Uhr, 7 Termine
42,00 €

Lach-Yoga

Lach-Yoga ist ein einzigartiges Konzept, das Lachen ohne Grund mit Yoga-Atemtechniken des Pranayama Yoga kombiniert. Jeder Mensch kann lachen, ohne auf Humor, Witz oder Comedy angewiesen zu sein. Es basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass der Körper nicht zwischen einem gespielten und einem künstlichen Lachen unterscheiden kann. Begründet wurde Lachyoga 1995 durch den indischen Arzt Dr. Madan Kataria. Was damals mit wenigen Menschen in einem Park in Mumbai begann, ist heute eine weltweite Lachyoga-Bewegung in über 100 Ländern der Erde. Regelmäßig praktiziertes Lachyoga ist eine effektive Form der Gesundheitsförderung und hat den großen Vorteil nachhaltiger Stimmungsaufbesserung.

Bürgerhaus, UG
Claudia Arnold

30430 Di., 19.09.23 - Di., 05.12.23
16:00 - 17:00 Uhr, 10 Termine
45,00 €

30431 Di., 16.01.24 - Di., 12.03.24
16:00 - 17:00 Uhr, 8 Termine
36,00 €

Entspannung

QiGong

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

QiGong ist eine aus der traditionellen Chinesischen Medizin stammende Methode. Sie soll die Meridiane, die Wege, durch die unsere Lebensenergie (Qi) fließt, aktivieren. Die Atmung, der Körper und der Geist sollen durch sanfte und fließende Bewegungsübungen harmonisiert werden. Gleichzeitig werden die Muskeln gedehnt, gekräftigt und entspannt. Die Übungen wirken entlastend auf die Wirbelsäule und Gelenke. Sie können den Stoffwechsel und den Kreislauf positiv

beeinflussen und die inneren Organe stärken. So kann QiGong dazu beitragen, dass die Lebenskraft gestärkt und die Selbstheilungskräfte gefördert werden. Im Kurs wird in das Stehen (Zhan Zhuang), die Zwölf Edlen Brokate (Wudang) und die Meridian-Dehnübungen von Masunaga eingeführt. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Der Kursleiter ist anerkannter Taijiquan-Lehrer in der BVTQ - Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und mit flachen Schuhen.

Bitte beachten Sie, dass der Kursraum im 2. OG liegt und kein Fahrstuhl vorhanden ist. Der Eingang befindet sich auf der Rückseite der Alten Schule.

Alte Schule, Yogaraum
Wolfgang Scheurer
10 Termine pro Kurs
87,00 €

30511 Mo., 18.09.23 - Mo., 20.11.23
19:30 - 21:00 Uhr

30512 Mo., 15.01.24 - Mo., 18.03.24
19:30 - 21:00 Uhr

30513 Do., 21.09.23 - Do., 23.11.23
10:00 - 11:30 Uhr

30514 Do., 11.01.24 - Do., 14.03.24
10:00 - 11:30 Uhr

TaiJiQuan

für Anfänger*innen

TaiJiQuan ist eine alte chinesische Kunst. Entspannung, Erdung, Körperausrichtung, Koordination und Balance, bewusstes Körper-Sein: Das Erlernen dieser Grundprinzipien des Taiji durch Lockerungsübungen, durch das Stille Stehen (Zhan Zhuang) und die TaiJiQuan-Kurzform des Wu-Stils werden die Inhalte dieses Kurses sein. TaiJiQuan eignet sich für Jüngere wie für Ältere, für Frauen wie für Männer.

Dieser Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert, so dass

die Qualitätskriterien nach dem „Leitfaden für Prävention“ erfüllt sind.

Der Kursleiter ist anerkannter TaiJiQuan-Lehrer in der BVTQ - Bundesvereinigung für TaiJiQuan und Qigong e.V.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und mit flachen Schuhen.

Bitte beachten Sie, dass der Kursraum im 2. OG liegt und kein Fahrstuhl vorhanden ist. Der Eingang befindet sich auf der Rückseite der Alten Schule.

Immer 18:00 - 19:30 Uhr
10 Termine pro Kurs
Alte Schule, Yogaraum
Wolfgang Scheurer
87,00 €

30515 Fr., 22.09.23 - Fr., 24.11.23

30516 Fr., 12.01.24 - Fr., 15.03.24

TaiJiQuan

Für Teilnehmer*innen mit mittleren Kenntnissen

TaiJiQuan ist eine alte chinesische Kunst. Durch Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen wird der Mensch als Einheit von Körper und Geist angesprochen. Dies kann zu geistiger Ruhe, besserer Konzentrationsfähigkeit, größerer Ausgeglichenheit und damit zu gesteigertem Wohlbefinden führen. Die Übungen sollen auch die Körperhaltung korrigieren, den Kreislauf stabilisieren und die Beweglichkeit sowie die Vitalität fördern. TaiJiQuan eignet sich für Jüngere wie für Ältere, für Frauen wie für Männer.

Der Kursleiter ist anerkannter TaiJiQuan-Lehrer in der BVTQ - Bundesvereinigung für TaiJiQuan und Qigong e.V.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und mit flachen Schuhen.

Bitte beachten Sie, dass der Kursraum im 2. OG liegt und kein Fahrstuhl vorhanden ist. Der Eingang befindet sich auf der Rückseite der Alten Schule.

Immer 19:30 - 21:00 Uhr
 10 Termine pro Kurs
 Alte Schule, Yogaraum
 Wolfgang Scheurer
 87,00 €

30517 Fr., 22.09.23 - Fr., 24.11.23

30518 Fr., 12.01.24 - Fr., 15.03.24

Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

30520 Do., 21.09.23 - Do., 07.12.23
 18:15 - 19:15 Uhr, 10 Termine
 Online
 Ute Schunck
 69,00 €

Meditation

Intensiv-Workshop

Seit vielen Jahren wird Meditation immer beliebter, denn sie ist eine hervorragende Technik, mit der wir den wachsenden Herausforderungen des Alltags leichter begegnen können und im Gleichgewicht bleiben. Entdecken Sie die Welt der Meditation in diesem 2-teiligen Intensiv-Workshop und lernen Sie die drei Grund-Meditationsarten kennen – die Achtsamkeitsmeditation, die Konzentrationsmeditation und die Stillemeditation. Neben theoretischem Wissen und den praktischen Übungen, erhalten Sie Tipps und Tricks für das Üben zu Hause, und Sie erfahren, wie sich Meditation auch im Alltag anwenden lässt.

Der Kursleiter ist Entspannungstrainer und Meditationslehrer.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Sitzkissen, eine Yogamatte o.ä. mit, da wir auf dem Boden sitzen/liegen.

Falls Sie nicht auf dem Boden sitzen können, stehen vor Ort ausreichend Stühle zur Verfügung.

30530 Sa., 30.09.23

14:00 - 16:30 Uhr
 Bürgerhaus, 3. OG
 Mario Münzer
 17,00 €

Entspannung

Intensiv-Workshop

Entspannung und Ausgleich sind grundlegend damit Körper und Geist regenerieren können, wir im Gleichgewicht bleiben und uns neuen Herausforderungen stellen können. Doch wie entspannt man richtig und was ist Entspannung genau?

In diesem Intensiv-Workshop lernen Sie die Grundlagen des Entspannungstrainings kennen. Neben Ruhe-Atmung, Achtsamkeits-Meditation und autogenem Training erfahren Sie, was progressive Muskelrelaxation ist und können bei einer Fantasiereise einmal abschalten. Alle Übungen werden erklärt und angeleitet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Der Kursleiter ist Entspannungstrainer und Meditationslehrer.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Sitzkissen, eine Yogamatte o.ä. mit, da wir auf dem Boden sitzen/liegen.

Falls Sie nicht auf dem Boden sitzen können, stehen vor Ort ausreichend Stühle zur Verfügung.

30534 Sa., 25.11.23

14:00 - 16:30 Uhr
 Bürgerhaus, 3. OG
 Mario Münzer
 17,00 €



Gemeinsam entspannen –

Ein Workshop für Eltern und Kinder von 5 - 10 Jahren

In diesem zweistündigen Workshop lernen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einfache Ent-

spannungstechniken wie z.B. Atemübungen, autogenes Training und Fantasiereisen kennen.

Eltern und Kinder erleben gemeinsam, wie An- und Entspannung funktionieren, was dabei im Körper passiert und wie man sich schon frühzeitig gegen Stress wappnen kann. Die spielerischen Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und können einfach an unterschiedliche Situationen angepasst werden. Schaffen Sie sich gemeinsame Momente der Ruhe und Entspannung. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Der Kursleiter ist Entspannungstrainer und Meditationslehrer.

Bitte trägt bequeme Kleidung und bringt ein Sitzkissen, eine Yogamatte o.ä. mit, da wir auf dem Boden sitzen/liegen.

Anmeldung nur per Mail oder telefonisch. Bitte teilen Sie uns die Namen aller Teilnehmenden mit.

30536 Sa., 20.01.24
14:00 - 16:30 Uhr
Bürgerhaus, 3. OG
Mario Münzer
23,00 €, Gebühr für ein Elternteil und ein Kind. Für jedes weitere Kind beträgt die Gebühr 6 €.

Bewegung



Nordic Walking ALFA

Vermittelt wird die ALFA-Technik des Deutschen Nordic Walking Verbands (DNV). Die-

se Methode stellt ein Ganzkörpertraining dar, mit aktivem Stock- und Fußensatz und Mobilisierung des Schulterbereiches. Sie lernen mit dieser Technik, Arm- und Beinbewegungen kontrolliert zu koordinieren, Ihren Körper zu kräftigen, Ihre Haltung zu verbessern und Ihre Gelenke schonend zu bewegen. Dies kann sich positiv auf Ihre Bandscheiben auswirken und Rückenproblemen vorbeugen. Nach diesem Kurs beherrschen Sie die Basistechniken und können das Nordic Walking selbstständig in Ihren Alltag integrieren. Durch regelmäßiges Training können Sie dauerhaft Stress abbauen, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden verbessern. Das sanfte Cardio-Training erhöht das Lungenvolumen und hilft bei der Gewichtsreduktion. Gemeinsam mit anderen macht Bewegung an der frischen Luft und in der Natur noch mehr Spaß!

In der ersten Stunde findet eine individuelle Beratung zum Kauf von passenden Nordic Walking Stöcken statt. Wanderstöcke sind nicht geeignet. Ab der zweiten Kursstunde benötigen die Teilnehmenden eigene Stöcke.

Die Kursleiterin ist zertifizierte DNV Nordic Walking Instruktorin.

Bitte dem Wetter angepasste Sportkleidung tragen.

30602 Do., 21.09.23 - Do., 19.10.23
18:00 - 19:00 Uhr, 5 Termine
Treffpunkt Nordbadenhalle
Karin Rabbe
28,00 €

ABC-Lauftechnik

Perfektes Lauftraining für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit etwas Lauferfahrung. Neben der Lauftechnik schulen wir die Schnelligkeit sowie die Ausdauer bei höherem Tempo. Durch das gemeinsame Training entwickelt sich in der Gruppe eine besondere Eigendynamik und auch die Motivation der einzelnen Teilnehmenden steigt, was die Beteiligung des

Kurses am Silvesterlauf 2022 in Heddesheim zeigte.

Nach Absprache kann der Kurs auch in den Ferien stattfinden.

30604 Sa., 30.09.23 - Sa., 25.11.23
09:30 - 10:30 Uhr, 8 Termine
Treffpunkt: Eingang Badesees
Heddesheim
Joachim Publitz
40,00 €

Selbstschutztraining

für Frauen ab 16 Jahren

Für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Da es sich bei diesem Kurs um einen Aufbaukurs handelt, ist dieser sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Im Rahmen dieses Kurses werden sowohl die Techniken zur Abwehr einer Gefahrensituation mit bloßer Hand, wie auch der Umgang mit einem Tactical Pen vermittelt. In meinem Kurs achte ich sehr darauf, dass alle Bewegungen und Abläufe zielgerichtet und effektiv sind.

Der Kursleiter ist Taekwondo-Trainer. Er hat seine Ausbildung bei zwei koreanischen Großmeistern absolviert und über 40 Jahre Kampfsporterfahrung.

Bitte trägt bequeme Kleidung!

30605 Do., 14.09.23 - Do., 23.11.23
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Bürgerhaus, UG
Norbert Conrad
78,00 €

Selbstschutztraining

für Frauen ab 16 Jahren

Es kann immer wieder vorkommen, dass man in unangenehme oder sogar gefährliche Situationen gerät und nicht weiß, wie man sich verhalten soll. Hier setzt das Selbstschutztraining an. Es soll dazu beitragen, in solchen Situationen nicht in Panik zu geraten, sondern überlegt zu handeln. Deshalb geht es in diesem Kurs unter anderem darum, Selbstsicherheit, Selbstver-

trauen und Selbstbewusstsein zu stärken. Es sollen Routinen eingeübt werden, auf die man bei Bedarf ohne langes Nachdenken zurückgreifen kann. Die Techniken, die ihr hier lernt, kommen aus dem Taekwondo und anderen asiatischen Kampfsportarten. Sie dienen nicht der reinen Selbstverteidigung, sondern sie lehren in erster Linie Körperbeherrschung, Selbstvertrauen und Selbstwahrnehmung. Außerdem fördern sie die Konzentrationsfähigkeit und sollen dabei helfen, bestimmte Situationen schneller zu erfassen. Weil Taekwondo den ganzen Körper trainiert, werden auch die Atemtechnik und das Gleichgewicht geschult.

Der Kursleiter ist Taekwondo-Trainer. Er hat seine Ausbildung bei zwei koreanischen Großmeistern absolviert und über 40 Jahre Kampfsporterfahrung.

Bitte trägt bequeme Kleidung!

30606 Do., 18.01.24 - Do., 11.04.24
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Bürgerhaus, UG
Norbert Conrad
78,00 €

Fit-Bo

Der Trendsport der 2000er

In diesem Workshop lernen Sie den Trendsport der 2000er kennen, der sich durch eine schweißtreibende Mischung aus Aerobic und Kampfsportelementen auszeichnet. Nach einer technischen Einführung gehen wir in die eigentliche Workoutphase. Wir beenden den Workshop mit einer ausgiebigen Cool-Down-Phase, in der der Schwerpunkt auf Stretching liegt. Untermalt wird der Workshop durch die passende Musik, von fetzig bis entspannend ist alles dabei.

Die Kursleiterin ist langjährige Trainerin im Kampfsport- und Fitness-Bereich.

Bitte mitbringen: bewegungserlaubende Kleidung, etwas zu trinken, Handtuch.

30607 Sa., 07.10.23
15:00 - 17:00 Uhr
Bürgerhaus, UG
Susanne Köhl
12,00 €

ZUMBA®

Tanz und Fitness mit Spaß!

Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum
Angela Rittersbacher
10 Termine pro Kurs
38,00 €

30608 Di., 19.09.23 - Di., 05.12.23
18:15 - 19:00 Uhr

30609 Di., 19.09.23 - Di., 05.12.23
19:00 - 19:45 Uhr

30610 Di., 09.01.24 - Di., 19.03.24
18:15 - 19:00 Uhr

30611 Di., 09.01.24 - Di., 19.03.24
19:00 - 19:45 Uhr

Pilates

Harmonie für Körper, Seele & Geist

Bürgerhaus, UG
Marianne Maier
10 Termine pro Kurs
58,00 €

30615 Mo., 18.09.23 - Mo., 27.11.23
17:00 - 18:30 Uhr

30616 Mo., 18.09.23 - Mo., 27.11.23
18:30 - 20:00 Uhr

30617 Mo., 18.09.23 - Mo., 27.11.23
20:00 - 21:30 Uhr

30618 Mi., 20.09.23 - Mi., 29.11.23
09:00 - 10:30 Uhr

30619 Mi., 20.09.23 - Mi., 29.11.23
10:30 - 12:00 Uhr

30625 Mo., 08.01.24 - Mo., 18.03.24
17:00 - 18:30 Uhr

30626 Mo., 08.01.24 - Mo., 18.03.24
18:30 - 20:00 Uhr

30627 Mo., 08.01.24 - Mo., 18.03.24
20:00 - 21:30 Uhr

30628 Mi., 10.01.24 - Mi., 20.03.24
09:00 - 10:30 Uhr

30629 Mi., 10.01.24 - Mi., 20.03.24
10:30 - 12:00 Uhr

Flowing-Fitness

Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum
Petra Pirngruber

30635 Mo., 11.09.23 - Mo., 20.11.23
10:15 - 11:15 Uhr, 10 Termine
46,00 €

30636 Mo., 29.01.24 - Mo., 18.03.24
10:15 - 11:15 Uhr, 7 Termine
32,00 €

Fit und mobil im Alter

Prävention durch Bewegung

Schon Jonathan Swift hat vor über 400 Jahren geschrieben: „Jeder möchte lange leben, aber keiner möchte alt werden“. Nicht allein ein langes, sondern ein langes Leben in Gesundheit ist erstrebenswert. Alter und Altern werden häufig mit dem Abbau körperlicher Leistungsfähigkeit, Krankheit und sozialer Abhängigkeit in Verbindung gebracht. Das Treppensteigen wird zur Herausforderung, und das Gedächtnis funktioniert nicht mehr so, wie es soll. Der Kurs „Fit und mobil im Alter“ richtet sich an ältere Menschen ab dem 65. Lebensjahr, die aktiv dem Alterungsprozess mit allen negativen Folgeerscheinungen entgegenzutreten wollen. Ausdauerorientierte Spiele, Ernährung, Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Sturzprävention mit Gleichgesinnten stehen auf dem Programm des Kurses.

Jürgen Massonne, der den Kurs leitet, ist im Besitz der Übungsleiterlizenz B „Sport in der Prävention“. Der Kurs selbst ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Das heißt, 80 bis 100 % der Kursgebühren können bei regelmäßiger Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden. Dafür erhalten Sie nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung.

30639 Mo., 15.01.24 - Mo., 25.03.24,
11:00 - 12:00 Uhr, 10 Termine
Scheunengalerie Gymnastikraum
Jürgen Massonne
80,00 €

Beweglich bleiben – die Lebensqualität erhalten

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Wer beweglich ist, kann auch den Alltag besser bewältigen, egal ob es sich um Ankleiden, Hausputz, Gartenarbeit oder Einkaufen handelt.

Inhaltlich werden in diesem Kurs Übungen und Spiele zur Förderung der Stand- und Gehsicherheit vermittelt. Die Muskeln, die zur Aufrechterhaltung eine wichtige Rolle spielen, werden aufgebaut. Die Balance-Fähigkeit wird trainiert und die Beweglichkeit durch Mobilisierungsübungen gefördert.

Scheunengalerie Gymnastikraum
Martina Massonne

30640 Mo., 16.10.23 - Mo., 04.12.23
10:00 - 11:00 Uhr, 8 Termine
35,00 €

30641 Mo., 15.01.24 - Mo., 25.03.24
10:00 - 11:00 Uhr, 10 Termine
43,00 €

30646 Do., 19.10.23 - Do., 07.12.23
14:00 - 15:00 Uhr, 8 Termine
35,00 €

30647 Do., 18.01.24 - Do., 28.03.24
14:00 - 15:00 Uhr, 10 Termine
43,00 €

Fasziengymnastik und sanftes Dehnen

Durch sanftes Dehnen der Muskulatur und aktive Fasziengymnastik fördern wir die Beweglichkeit und Stabilität unseres Körpers. Die Faszien und die Muskulatur des Körpers werden mobilisiert, gestärkt und entspannt. Dies ist gut für die Gelenke, den Rücken, das Bindegewebe und bringt neue Energie. Mit Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen schließen wir die Stunde ab.

Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin.
Immer 10:25 - 11:40 Uhr
10 Termine pro Kurs
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum
Renate Bitzel
50,00 €

30663 Do., 05.10.23 - Do., 14.12.23

30664 Do., 11.01.24 - Do., 21.03.24

Wirbelsäulengymnastik

Petra Pirngruber
Immer 09:00 - 10:00 Uhr
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum

30674 Di., 12.09.23 - Di., 28.11.23
10 Termine
46,00 €

30675 Di., 30.01.24 - Di., 19.03.24
7 Termine
32,00 €

Susanne Müller
Scheunengalerie Gymnastikraum
10 Termine pro Kurs
48,00 €

30680 Di., 19.09.23 - Di., 12.12.23
18:00 - 19:00 Uhr

30681 Di., 19.09.23 - Di., 12.12.23
19:00 - 20:00 Uhr

30682 Di., 09.01.24 - Di., 19.03.24
18:00 - 19:00 Uhr

30683 Di., 09.01.24 - Di., 19.03.24
19:00 - 20:00 Uhr

Renate Bitzel
Immer 09:00 - 10:15 Uhr
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum
10 Termine pro Kurs
50,00 €

30685 Do., 05.10.23 - Do., 14.12.23

30686 Do., 11.01.24 - Do., 21.03.24

Wirbelsäulengymnastik für Seniorinnen und Senioren

Jeder kennt sie: Rückenschmerzen. Nach Garten- oder Hausarbeit, einer ungeschickten Bewegung – und schon sind sie da. Wie können wir sie loswerden und/oder ihnen vorbeugen? Durch gezieltes Training unseres Körpers in alltäglichen Bewegungsabläufen, mit Kräftigung und Dehnung, Mobilisation der Gelenke, aber auch Entspannung werden wir lernen, uns stark, gesund und beweglich zu halten. Musik, die motiviert und den Spaßfaktor bringt, ist natürlich auch dabei. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich (und ihrem Körper) etwas Gutes tun wollen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Immer 15:00 - 16:00 Uhr
Scheunengalerie Gymnastikraum
Martina Massonne

30688 Do., 19.10.23 - Do., 07.12.23
8 Termine
46,00 €

30689 Do., 18.01.24 - Do., 28.03.24
10 Termine
58,00 €

Essen und Trinken

Veganes Batch Cooking

**Einfach & schnell für die ganze Woche
vorkochen**

Wer kennt es nicht? Alltagsstress und nicht allzu viel Zeit, um zu kochen. In diesem Kurs lernen Sie schnell, abwechslungsreich und gesund auf Vorrat zu kochen. „Batch Cooking“ kombiniert vielfältige Aromen und Geschmäcker. Wir bereiten verschiedene, schnelle Gerichte aus der veganen Küche zu: Herzhaftes aus viel frischem Gemüse kombiniert mit Hülsenfrüchten und Tofu, Snacks sowie süßes und salziges Gebäck. Anschließend stellen wir aus den zubereiteten Gerichten ein Buffet zusammen. Tipps und Tricks runden den Kurs ab.

Sie sind Diabetiker, Allergiker oder haben Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

Bitte schreiben Sie uns vor der Buchung an. Wir geben Ihnen eine Rückmeldung, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Die Kursleiterin ist Vegane Ernährungsberaterin und Vegane Köchin.

Bitte Geschirrhandtücher, Schürze, eine kleine Wasserflasche und Aufbewahrungsbehälter für Reste mitbringen.

30902 Sa., 23.09.23
17:30 - 21:30 Uhr
Karl-Drais-Schule, Küche
Alexandra Adam
31,00 €
Zzgl. 10 € für Lebensmittel. Diese sind im Kurs bei der Kursleiterin zu zahlen.

Vegetarisch & Vegan

Kreative Herbstküche

Herbstzeit heißt Erntezeit, und passend zum Erntedank servieren wir ausschließlich Gemüse. Eine neue Wertschätzung für das verwendete Gemüse kommt darin zum Ausdruck, dass wir Schalen und Blätter nicht mehr als Abfall, sondern als kulinarische Herausforderung betrachten. Eine Esskultur, in der wir uns von der Natur inspirieren lassen und ihre Vielfalt genießen, gewinnt an Bedeutung. Unserer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden immer wieder aufs Neue schmackhaft überrascht.

Der Kursleiter ist Koch, Konditor und Berufsschullehrer.

Gebühr inkl. 45 € Pauschale für Lebensmittel und Getränke. Es werden Biere und Weine aus regionalen Brauereien und Kellereien serviert. Anmeldeschluss ist der 22. September. Eine spätere Anmeldung ist nicht mehr möglich. Die Kochzutaten und Getränke werden nach Anmeldeschluss bestellt. Deshalb ist ein Rücktritt vom Kurs nach Anmeldeschluss nicht mehr möglich. Die Kursgebühr einschließlich Lebensmittelpauschale muss dann auf jeden Fall gezahlt werden. Sollten Sie kurzfristig verhindert sein, können Sie für einen Ersatzteilnehmer sorgen.

Bitte Geschirrtücher und Behälter für Reste mitbringen.

30906 Fr., 06.10.23
 17:00 - 21:00 Uhr
 Anmeldeschluss: 23.09.23
 Karl-Drais-Schule, Küche
 André Brehm
 76,00 €



Burger, Spareribs and more

Der Kochkurs für alle, die auf deftige Burger, viel Fleisch und feurige Soßen setzen. Rinderfilet, Spareribs und Dry Aged Pattys sind im Warenkorb für unseren Abend. Dazu backen wir ausgefallene Burger Buns, zaubern feurige Soßen und leckere Ofenkartoffeln. Zum krönenden Abschluss servieren wir selbst gemachtes Whisky-Eis mit heißen Orangen. Dazu gibt es Biere und Weine aus regionalen Brauereien und Kellereien.

Der Kursleiter ist Koch, Konditor und Berufsschullehrer.

Gebühr inkl. 45 € Pauschale für Lebensmittel und Getränke. Anmeldeschluss ist der 24. November. Eine spätere Anmeldung ist nicht mehr möglich. Die Kochzutaten und Getränke werden nach Anmeldeschluss bestellt. Deshalb ist ein Rücktritt vom Kurs nach Anmeldeschluss nicht mehr möglich. Die Kursgebühr einschließlich Lebensmittel-pauschale muss dann auf jeden Fall gezahlt werden. Sollten Sie kurzfristig verhindert sein, können Sie für einen Ersatzteilnehmer sorgen.

Bitte Geschirrtücher und Behälter für Reste mitbringen.

30911 Fr., 08.12.23,
 17:00 - 21:00 Uhr
 Anmeldeschluss: 25.11.23
 Karl-Drais-Schule, Küche
 André Brehm
 76,00 €

DIY – Weihnachtsgeschenke aus der Küche

Für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren

Um anderen eine Freude zu bereiten, muss man nicht viel Geld ausgeben. Es soll von Herzen kommen, einen persönlichen Hauch haben und mit Liebe und Aufmerksamkeit gestaltet sein. Du bekommst Einblick in ganz viele kreative Ideen, die wir passend zu deinen Lieblingsmenschen originell vorbereiten und verpacken. Ob es Plätzchen oder selbstgemachte Schokolade, selbst kreierte Backmischungen oder Gewürze sein sollen – das entscheidest du. So wird dein Geschenk wunderschön und unglaublich persönlich. Ich bin sicher, ich werde mich noch inspirieren lassen und neue kreative Ideen zum Kurs mitbringen. Lass dich überraschen!

Es sind auch Erwachsene ohne Kinder willkommen.

Bitte Geschirrhandtücher, Schürze und etwas zu trinken mitbringen,

30912 So., 10.12.23
 11:00 - 15:00 Uhr
 Karl-Drais-Schule, Küche
 Margarita Wessel
 31,00 €, Gebühr für ein Elternteil und ein Kind bzw. für einen Erwachsenen. Zzgl. 25 € für Lebensmittel und Material. Diese sind im Kurs bei der Kursleiterin zu zahlen. Für jedes weitere Kind werden 10 € Gebühr und 10 € Materialpauschale fällig. Anmeldung nur per Mail oder telefonisch.



Bella Italia

Italienisches Flair in Heddesheim

Es weht ein Flair von „Bella Italia“ durch die vhs Heddesheim. Wir tauchen gemeinsam ein in die Genüsse der italienischen Küche und lassen uns von den kulinarischen Schätzen dieses Landes verwöhnen. In unserem Carello befinden sich Sepien, Garnelen, Muscheln, Kalbfleisch und Orangen. Alles ist angerichtet für einen kulinarischen Höhepunkt, nur Bier und Wein kommen aus regionalen Brauereien und Kellereien.

Boun appetito!

Der Kursleiter ist Koch, Konditor und Berufsschullehrer.

Gebühr inkl. 45 € Pauschale für Lebensmittel und Getränke. Anmeldeschluss ist der 19. Dezember. Eine spätere Anmeldung ist nicht mehr möglich. Die Kochzutaten und Getränke werden nach Anmeldeschluss bestellt. Deshalb ist ein Rücktritt vom Kurs nach Anmeldeschluss nicht mehr möglich. Die Kursgebühr einschließlich Lebensmittelpauschale muss dann auf jeden Fall gezahlt werden. Sollten Sie kurzfristig verhindert sein, können Sie für einen Ersatzteilnehmer sorgen.

Bitte Geschirrtücher und Behälter für Reste mitbringen.

- 30916** Fr., 12.01.24
 17:00 - 21:00 Uhr
 Anmeldeschluss: 19.12.23
 Karl-Drais-Schule, Küche
 André Brehm
 76,00 €



Uzbekistans duftiger Wirbelwind der Gewürze

Vegane Küche

Die usbekische Küche ist eine der ältesten und abwechslungsreichsten Küchen Zentralasiens. Die orientalische Vielfalt der Gewürze verleiht den Speisen nicht nur einen ungewöhnlichen Geschmack und Duft, sie bereichert auch alle unsere Sinne. Die Kursleiterin wird Ihnen den Mund mit Plow, Manti, Fladenbrot, Samsa und vielem mehr wässrig machen und Ihre Begeisterung für die usbekische Küche wecken. Lassen Sie sich auf diese kulinarische Reise entführen und nehmen Sie teil am Festival des Geschmacks!

Bitte Geschirrhandtücher, Schürze, etwas zu trinken und Aufbewahrungsbehälter für Reste mitbringen.

- 30918** Fr., 19.01.24
 17:00 - 21:00 Uhr
 Karl-Drais-Schule, Küche
 Margarita Wessel
 31,00 €
 Zzgl. 15 € für Lebensmittel. Diese sind im Kurs bei der Kursleiterin zu zahlen.

Originelles Fingerfood

Jede Einladung, ob schlicht oder elegant, ist eine Art des Teilens. Doch oft fehlen uns die Zeit und Energie, um Freunde einzuladen und diese zu bekochen. Dieser Kurs bietet eine Lösung. Denn allen, die fragen „Kann

ich das im Voraus zubereiten?“ sei gesagt: Ja!

Unser Fingerfood kann man rechtzeitig zubereiten. Außerdem ist der Albraum von schmutzigem Geschirr, das sich in der Spüle türmt, gebannt – denn Fingerfood kann man einfach mit einer Serviette aus der Hand essen.

Lasst uns gemeinsam originelles und köstliches Fingerfood herstellen und gemeinsam genießen.

Der Kursleiter ist Koch, Konditor und Berufsschullehrer.

Gebühr inkl. 45 € Pauschale für Lebensmittel und Getränke. Es werden Biere und Weine aus regionalen Brauereien und Kellereien serviert. Anmeldeschluss ist der 19. Januar.

Eine spätere Anmeldung ist nicht mehr möglich. Die Kochzutaten und Getränke werden nach Anmeldeschluss bestellt. Deshalb ist ein Rücktritt vom Kurs nach Anmeldeschluss nicht mehr möglich. Die Kursgebühr einschließlich Lebensmittelpauschale muss dann auf jeden Fall gezahlt werden. Sollten Sie kurzfristig verhindert sein, können Sie für einen Ersatzteilnehmer sorgen.

Bitte Geschirrtücher und Behälter für Reste mitbringen.

30921 Fr., 02.02.24
 17:00 - 21:00 Uhr
 Anmeldeschluss: 20.01.24
 Karl-Drais-Schule, Küche
 André Brehm
 76,00 €

Einige unserer Leistungen:

- Briefbogen
- Broschüren
- Bücher
- Endlosformulare
- Festschriften
- Flyer
- Kataloge
- Visitenkarten
- Zeitschriften

Charlotte Günther
Fotosatz pick-up
Druckvorlagenherstellung

In der Schanz 1
 69198 Schriesheim
 Fon: (0 62 03) 6 34 94
 Mobil: (0171) 9 33 35 29
 kontakt@fotosatz-pickup.de
 www.fotosatz-pickup.de



BESUCHERBERGWERK



500 Jahre altes Silber- und Vitriolbergwerk in Schriesheim an der Bergstraße

Ein Erlebnis für Alle!



**Sommerfest
2. Juli 2023**

Öffnungszeiten 2023:

19. März bis 05. November an Sonn- und Feiertagen (außer Karfreitag) 11.00 bis 16.00 Uhr.

Für Gruppen 13. März bis 04. November auf Anfrage.

Bergwerksverein Schriesheim e.V.

Talstraße 157 · 69198 Schriesheim

Internet: www.bergwerk-schriesheim.de

eMail: fuehrungen@bergwerk-schriesheim.de

	September					Oktober					November								
	Wo	35	36	37	38	39	Wo	39	40	41	42	43	44	Wo	44	45	46	47	48
Ferien im Semester Herbst/Winter 2023/24	Mo		4	11	18	25	Mo	2	9	16	23	30	Mo	6	13	20	27		
	Di		5	12	19	26	Di	3	10	17	24	31	Di	7	14	21	28		
	Mi		6	13	20	27	Mi	4	11	18	25		Mi	1	8	15	22	29	
	Do		7	14	21	28	Do	5	12	19	26		Do	2	9	16	23	30	
	Fr	1	8	15	22	29	Fr	6	13	20	27		Fr	3	10	17	24		
	Sa	2	9	16	23	30	Sa	7	14	21	28		Sa	4	11	18	25		
	So	3	10	17	24		So	1	8	15	22	29		So	5	12	19	26	
	Dezember					Januar 2024					Februar 2024								
	Wo	48	49	50	51	52	Wo	1	2	3	4	5	Wo	5	6	7	8	9	
Mo		4	11	18	25	Mo	1	8	15	22	29	Mo	5	12	19	26			
Di		5	12	19	26	Di	2	9	16	23	30	Di	6	13	20	27			
Mi		6	13	20	27	Mi	3	10	17	24	31	Mi	7	14	21	28			
Do		7	14	21	28	Do	4	11	18	25		Do	1	8	15	22			
Fr	1	8	15	22	29	Fr	5	12	19	26		Fr	2	9	16	23			
Sa	2	9	16	23	30	Sa	6	13	20	27		Sa	3	10	17	24			
So	3	10	17	24	31	So	7	14	21	28		So	4	11	18	25			

***Verschenken Sie...**

Wissen – Kreativität – Gesundheit

mit dem Geschenkgutschein der Volkshochschule Heddesheim

*erhältlich bei der vhs Heddesheim, Unterdorfstraße 2, Bürgerhaus 2. OG

Gebühren für Sprachkurse im Überblick

Kurstage TN	5 x 90 Min.	6 x 90 Min.	7 x 90 Min.	8 x 90 Min.	9 x 90 Min.	10 x 90 Min.
8	30,00 €	36,00 €	42,00 €	48,00 €	54,00 €	60,00 €
7	35,00 €	42,00 €	49,00 €	56,00 €	63,00 €	70,00 €
6	41,00 €	49,00 €	57,00 €	66,00 €	74,00 €	82,00 €
5	49,00 €	59,00 €	69,00 €	78,00 €	88,00 €	99,00 €
4	62,00 €	74,00 €	87,00 €	99,00 €	112,00 €	124,00 €



Die Gebühren für Sprachkurse richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden. Sind weniger als 8 Personen angemeldet, erhöht sich der Preis entsprechend der Gebührentabelle. Die Kursgebühr wird nach dem zweiten Kurstermin entsprechend der bis zu diesem Zeitpunkt angemeldeten Teilnehmer*innen festgesetzt.

Damit Sie den für Sie passenden Kurs finden, dürfen Sie nach Ihrer unverbindlichen Anmeldung gerne einmal in den Kurs schnuppern und erst anschließend entscheiden, ob Sie teilnehmen möchten.

40109 Di., 19.09.23 - Di., 05.12.23

40110 09.01.24 - Di., 19.03.24

Französisch

Französisch für Fortgeschrittene



Nach unserer Sommerpause wollen wir uns wieder mit frischem Elan interessanten Texten aller Art widmen, uns an Chansons erfreuen und unsere grammatikalischen Kenntnisse auffrischen.

Soyez le (la) bienvenu(e) dans notre groupe charmant.

40200 Mo., 25.09.23 - Mo., 04.12.23

09:30 - 11:00 Uhr, 11 Termine

Bürgerhaus, 1. OG

Dora Auer

66,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

40201 Mo., 22.01.24 - Mo., 18.03.24

09:30 - 11:00 Uhr, 8 Termine

Bürgerhaus, 1. OG

Dora Auer

48,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

Englisch

Englisch

Level around A2/B1



Wir vertiefen, festigen und erweitern unsere bereits erworbenen Englischkenntnisse mit verschiedenen Textmaterialien.

Neueinsteiger*innen sind willkommen.

Immer 18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine pro Kurs

Karl-Drais-Schule, Zimmer 201

Siegfried Schweizer

60,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

Wir bitten die Teilnehmer/Innen unserer Sprachkurse dringend, sich vor Beginn eines jeden Semesters erneut anzumelden.

Französisch für Anfänger*innen



In diesem Kurs für Anfänger werden Sie in lockerer Atmosphäre mit dem Sprechen und Verstehen der französischen Sprache vertraut. Sie lernen nicht nur die grammatikalischen Grundlagen, sondern auch den Wortschatz für Ihre Begegnungen im

Urlaub oder im Alltag in Frankreich. Darüber hinaus erfahren Sie einiges über Land und Leute.

Wir arbeiten mit folgendem Buch: On y va ! A1 – Aktualisierte Ausgabe – Hueber Verlag ISBN 978-3-19-103325-5, ab Kapitel 1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse A1.1

- 40203** Mi., 04.10.23 - Mi., 13.12.23
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Karl-Drais-Schule, Zimmer 204
Beate Hill
60,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr.

Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen A1.1

- 40204** Mi., 10.01.24 - Mi., 20.03.24
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Karl-Drais-Schule, Zimmer 204
Beate Hill
60,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr.

Französisch A2/B1

Gemeinsam meistern wir die Hürden und Fallstricke der französischen Sprache. Zum Einsatz kommen unser Lehrbuch und zusätzliche Übungstexte. Auch das Sprechen kommt nicht zu kurz. So erweitern wir in lockerer Atmosphäre unsere Sprachkenntnisse. Neueinsteiger*innen sind willkommen.

- 40206** Mi., 27.09.23 - Mi., 06.12.23
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Karl-Drais-Schule, Zimmer 201
Siegfried Schweizer
60,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

Spanisch

Spanisch Conversación



Wir lesen und diskutieren anspruchsvolle Texte, Presseberichte oder Liedtexte und erweitern dabei Wortschatz und Grammatikkenntnisse. Der Kurs ist für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen aus circa sieben bis acht Kursen geeignet.

- 40300** Di., 19.09.23 - Di., 05.12.23
20:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine
Karl-Drais-Schule, Zimmer 201
Maria del Carmen Ortiña
60,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr
- 40301** Di., 16.01.24 - Di., 19.03.24
20:00 - 21:30 Uhr, 9 Termine
Karl-Drais-Schule, Zimmer 201
Maria del Carmen Ortiña
54,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

Spanisch am Vormittag für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (B1)

Mittlere Spanischkenntnisse vorhanden? Haben Sie Lust, diese in entspannter Atmosphäre und in einer unterhaltsamen Runde auszubauen und weiter zu lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Bienvenido!
Lehrwerk: Con gusto Nuevo B1 (Lektion 8)

40304 Fr., 29.09.23 - Fr., 01.12.23
10:30 - 12:00 Uhr, 9 Termine
Bürgerhaus, 3. OG
Maria del Carmen Ortiña
54,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei
geringerer TN-Zahl erhöht sich die
Gebühr

40305 Fr., 19.01.24 - Fr., 22.03.24
10:30 - 12:00 Uhr, 9 Termine
Bürgerhaus, 3. OG
Maria del Carmen Ortiña
54,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei
geringerer TN-Zahl erhöht sich die
Gebühr

Italienisch

Italienisch für Anfänger*innen



ohne Vorkenntnisse

Für alle, die Italien lieben und Italienisch lernen möchten. Alle Teilnehmer*innen haben von Anfang an eine aktive Rolle während des Unterrichts.

Wir arbeiten mit dem Buch: Nuovo Espresso A1 – Hueber Verlag – ISBN 978-3-19-205438-9, ab Kapitel 1

40400 Mi., 11.10.23 - Mi., 20.12.23
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
Bürgerhaus, 1. OG
Daniela Lazzari
60,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei
geringerer TN-Zahl erhöht sich die
Gebühr

40401 Mi., 17.01.24 - Mi., 20.03.24
09:00 - 10:30 Uhr, 9 Termine
Bürgerhaus, 1. OG
Daniela Lazzari
54,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei
geringerer TN-Zahl erhöht sich die
Gebühr

Wir arbeiten mit dem Buch: Nuovo Espresso A1 – Hueber Verlag –
ISBN 978-3-19-205438-9, ab Kapitel 3

Italienisch A1

Möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse auf Italienisch vertiefen und sich besser in Alltagssituationen verständigen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

In angenehmer Atmosphäre werden wir nicht nur Grammatik und den Wortschatz erweitern, sondern auch das Sprechen und das Verstehen üben.

Während des Kurses haben alle Teilnehmer*innen eine aktive Rolle.

Buch: Nuovo Espresso A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9, ab Kapitel 6

40402 Di., 26.09.23 - Di., 19.12.23,
11:00 - 12:30 Uhr, 11 Termine
Bürgerhaus, 1. OG
Daniela Lazzari
66,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei
geringerer TN-Zahl erhöht sich die
Gebühr

40403 Di., 16.01.24 - Di., 19.03.24,
11:00 - 12:30 Uhr, 9 Termine
Bürgerhaus, 1. OG
Daniela Lazzari
Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9,
ab Kapitel 8
54,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei
geringerer TN-Zahl erhöht sich die
Gebühr

Italienisch A2.1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen auf Niveau A1. In entspannter Atmosphäre werden wir nicht nur Grammatik und den Wortschatz erweitern, sondern auch das Sprechen und das Verstehen üben. Alle Teilnehmer*innen haben eine aktive Rolle während des Unterrichts.

Buch: Nuovo Espresso A2 – Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6, ab Kapitel 1

40406 Di., 26.09.23 - Di., 19.12.23
09:00 - 10:30 Uhr, 11 Termine
Bürgerhaus, 1. OG
Daniela Lazzari
66,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei
geringerer TN-Zahl erhöht sich die
Gebühr

40407 Di., 16.01.24 - Di., 19.03.24
 09:00 - 10:30 Uhr, 9 Termine
 Bürgerhaus, 1. OG
 Daniela Lazzari
 Buch: Nuovo Espresso A2 – Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6, ab Kapitel 3
 54,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

Italienisch B1

Online-Kurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen auf Niveau A2 und die gemütlich von zuhause aus online Italienisch lernen möchten. Schwerpunkte des Kurses sind: Vertiefung der Grammatik, Erweiterung des Wortschatzes, Erfahrungen, Ereignisse, Plänen und Ansichten besser äußern. Vi aspetto!

Buch: Nuovo Espresso A3 - Hueber Verlag ISBN 978-3-19-205440-2, ab Kapitel 7

Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Beginn des Kurses.

40409 Mo., 25.09.23 - Mo., 18.12.23
 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine
 Online-Kurs
 Daniela Lazzari
 72,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

40410 Mo., 15.01.24 - Mo., 18.03.24
 18:30 - 20:00 Uhr, 9 Termine
 Online-Kurs
 Daniela Lazzari
 Buch: Nuovo Espresso A3 – Hueber Verlag ISBN 978-3-19-205440-2, ab Kapitel 9
 54,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

In giro per l'Italia

Avete raggiunto il livello B1 di italiano? Amate andare in Italia anche per scoprirne la cultura? Con l'aiuto del libro „Quà e là per l'Italia“ faremo insieme un piacevole „viaggio“ attraverso le regioni italiane.

Le studieremo insieme rafforzando sia il vocabolario che la grammatica, dando spazio a interessanti conversazioni su tradizioni, geografia e cultura.

Landeskundebuch: Quà e là per l'Italia – Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005412-1, ab Kapitel 1

40412 Mi., 11.10.23 - Mi., 20.12.23
 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine
 Bürgerhaus, 1. OG
 Daniela Lazzari
 60,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

40413 Mi., 17.01.24 - Mi., 20.03.24
 11:00 - 12:30 Uhr, 9 Termine
 Bürgerhaus, 1. OG
 Daniela Lazzari
 Landeskundebuch: Quà e là per l'Italia – Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005412-1, ab Kapitel 3
 54,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

Sprachen der Welt



Syrisch-Arabisch

für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erlernen wir die ersten Grundlagen des syrischen Dialektes der ara-

bischen Sprache. Diese hat den Vorteil, dass man direkt ohne die Hürde, die arabische Schrift lernen zu müssen, in erste Dialoge einer gesprochenen Sprache einsteigen kann. Das Syrische ist ein in der Levante weit verbreiteter Dialekt, der dazu befähigt, auch viele andere Dialekte der arabischen Sprache zu verstehen. Wir beginnen auch, die arabische Schrift zu erlernen, um die Lesekompetenz zu entwickeln.

Die Kursleiterin ist Theologin und Orientalistin.

Immer 18:00 - 19:30 Uhr
 10 Termine pro Kurs
 Karl-Drais-Schule, Zimmer 202
 Stella Grammling
 60,00 €, ab 8 Teilnehmenden - bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr.

40500 Mi., 04.10.23 - Mi., 13.12.23

40501 Mi., 10.01.24 - Mi., 20.03.24

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch – Integrationskurs

Ein Angebot der vhs Badische Bergstraße

Integrationskurse sind vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderte Deutschkurse. Die Integrationskurse wenden sich an:

- neu zugewanderte Personen
- Spätaussiedler*innen
- Ausländer*innen, die bereits länger in Deutschland leben
- EU-Bürger*innen
- deutsche Staatsangehörige mit Migrationshintergrund
- Asylbewerber*innen mit guter Bleibeperspektive

Der Integrationskurs umfasst einen Sprachkurs und einen Orientierungskurs.

Sprachkurs:

Der Integrationskurs umfasst 600 Unterrichtsstunden, aufgeteilt in 6 Module mit jeweils 100 Unterrichtsstunden und wird mit der Zertifikatsprüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer“ abgeschlossen. Der erfolgreiche Abschluss der Prüfung ermöglicht ein selbständiges sprachliches Zurechtfinden im alltäglichen Leben.

Orientierungskurs:

Der Orientierungskurs umfasst 100 Unterrichtsstunden. Er informiert über das Leben in Deutschland und vermittelt Kenntnisse über die Rechtsordnung, über die Kultur sowie über die Geschichte. Der Orientierungskurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland“ ab. Mit dem bestandenen Test können bei der Einbürgerungsbehörde staatsbürgerliche Kenntnisse nachgewiesen werden.

Der Kurs findet Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag, immer 9 - 13 Uhr statt.

Kursbeginn ist Montag, 25.9.2023.

Vor der Anmeldung sind ein Beratungsgespräch und ein Einstufungstest notwendig. Liegt noch kein Berechtigungsschein für einen Integrationskurs vor, kann die Antragstellung mit Unterstützung der Volkshochschule erfolgen.

Die Beratungsgespräche und Einstufungstests finden in der vhs Badische Bergstraße in Weinheim, Luisenstraße 1, statt.

Beratungszeiten

Telefonisch:

Mo, Di, Mi, 9:30 Uhr - 10:30 Uhr
 Anastasia Oboturov: Tel: 06201/996320,
 E-Mail: oboturov@vhs-bb.de
 Saadet Zafer: Tel: 06201/996311, E-Mail:
 zafer@vhs-bb.de
 Petra Schaaf-Böttcher: Tel: 06201/996313,
 E-Mail: schaaf-boettcher@vhs-bb.de

Persönlich:

Montag u. Mittwoch, 13:00 - 14:30 Uhr
 Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr
 Dienstag u. Freitag geschlossen



Windows 11

Ein Kurs nicht nur für Senior*innen

Diese Einführung in Windows 11 ist für Einsteigerinnen und Einsteiger und für all die gedacht, die auf Windows 11 umsteigen wollen oder müssen. Sie haben sich vor kurzem ein Notebook mit installiertem WIN 11 gekauft oder Ihren PC auf Windows 11 aktualisiert? Dann ist es Zeit, sich näher mit diesem neuen Betriebssystem zu befassen, um es besser verstehen und nutzen zu können. Dazu bietet dieser Kurs den perfekten Einstieg. Sie werden systematisch an das Programm herangeführt und mit den wichtigsten Möglichkeiten vertraut gemacht. Mühelos - Schritt für Schritt.

Folgende Themen werden behandelt:

- Der neue Desktop
- Das neue Startmenü
- Der neue Dateixplorer
- Der „neue“ Browser Edge usw.
- Vor allem aber Ihre Fragen. Außerdem gibt es reichlich Zeit zum Üben.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit Netzkabel sowie ein Verlängerungskabel mit.

50201 Di., 14.11.23 - Do., 23.11.23,
18:00 - 20:15 Uhr, 4 Termine
Bürgerhaus, 3. OG
Bernd Hoyer
78,00 €



KI im Alltag: Chatbots und Bildgeneratoren revolutionieren unsere Kommunikation und verändern einfach alles

Ein Angebot der vhs Dossenheim in Präsenz oder online

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Anwendungen von Künstlicher Intelligenz (KI) kennen, insbesondere im Bereich der Chatbots und Bildgeneratoren. Sie erfahren, wie ChatGPT und DALL-E funktionieren und wie Sie diese Technologien für Ihre eigenen Zwecke nutzen können. Der Kurs ist eine spannende Einführung in die Welt der KI und bietet Ihnen praktische Fähigkeiten und Kenntnisse, um Ihre Arbeit zu verbessern und zu erleichtern. Unser erfahrener Microsoft Office Trainer Marco Fuchs freut sich besonders auf dieses spannende Thema und betrachtet es als ein anschauliches Praxisbeispiel seines Vortrags „Wie entwickelt sich die Welt 4.0“. Die Teilnehmenden können sich auf einen unterhaltsamen und lehrreichen Abend abseits von Word, Excel, Outlook und PowerPoint freuen. Nach dem Kurs werden alle Teilnehmer*innen in der Lage sein, KI für ihre individuellen privaten und beruflichen Belange zu nutzen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der vhs Dossenheim: vhs@vhs-dossenheim.de oder www.vhs-dossenheim.de. Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmelde-daten an die vhs Dossenheim weitergeben.

50202 Fr., 17.11.23,
18:00 - 21:00 Uhr
Schauenburghalle, Raum 5,
Dossenheim oder online
Marco Fuchs
28,00 €

PC und Internet leicht gemacht

Ein Kurs für Seniorinnen und Senioren

Wenn Sie noch keine Erfahrung oder nur geringe Kenntnisse im Umgang mit dem PC haben und in den Grundlagen erste Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs der perfekte Einstieg. Sie werden systematisch an das Thema Computer herangeführt und mit den wichtigsten Grundbegriffen vertraut gemacht. Mühelos – Schritt für Schritt und absolut ohne Vorwissen.

Folgende Bereiche werden behandelt:

- Die wichtigsten Begriffe der EDV: z. B. Software, Hardware, Peripherie, Cloud, USB
- Kleine Einführung in das Betriebssystem Windows 10: Startmenü, Kacheln, Ordner anlegen, Updates und Upgrades kennenlernen usw.
- Was ändert sich bei Windows 10, wie geht es weiter mit Windows 11?
- Einblick in das Internet: den Browser Edge optimal nutzen, suchen und finden mit Google, die sozialen Netzwerke...
- E-Mail-Grundlagen: Erstellen und Versenden von E-Mails, Anhängen von Dateien, Mails beantworten und weiterleiten und vieles mehr
- Datenschutz und sicher im Web unterwegs sein

Außerdem haben wir reichlich Zeit zum Üben und für Ihre Fragen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit Netzkabel sowie ein Verlängerungskabel mit.

50203 Mo., 29.01.24 - Mi., 07.02.24,
17:15 - 20:30 Uhr, 4 Termine
Bürgerhaus, 3. OG
Bernd Hoyer
104,00 €

Android-Smartphone und -Tablet

Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die tiefer in das Thema Smartphone und Tablet mit Android-Betriebssystem einsteigen wollen. Wir beginnen mit den ersten Schritten, gehen dann in die Tiefe. Der Kursleiter gibt Ihnen einen Überblick über die grundsätzliche Bedienung und zeigt Ihnen ein paar nützliche Apps und praktisches Zubehör. Danach werden Tipps & Tricks im Umgang mit den Geräten besprochen. Die Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie das Üben stehen im Mittelpunkt.

Das Gerät muss bereits eingerichtet sein. Bringen Sie bitte das Passwort für Ihr Google-Konto (PlayStore) mit.

Immer 15:00 - 17:00 Uhr
2 Termine
Bürgerhaus, 1. OG
Jürgen Schwarz
37,00 €

50204 Di., 10.10.23 - Di., 17.10.23

50206 Di., 09.01.24 - Di., 16.01.24

Apple iPhone und iPad

Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die tiefer in das Thema iPhone und iPad von Apple einsteigen wollen. Wir beginnen mit den ersten Schritten und gehen dann in die Tiefe. Der Kursleiter gibt Ihnen einen Überblick über die grundsätzliche Bedienung und zeigt Ihnen ein paar nützliche Apps und praktisches Zubehör. Danach werden Tipps & Tricks im Umgang mit den Geräten besprochen. Die Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie das Üben stehen im Mittelpunkt. Das Gerät muss bereits eingerichtet sein. Bringen Sie bitte Ihre Apple-ID mit dem zugehörigen Passwort mit.

Immer 15:00 - 17:00 Uhr
2 Termine
Bürgerhaus, 1. OG
Jürgen Schwarz
37,00 €

50205 Di., 14.11.23 - Di., 21.11.23

50207 Di., 20.02.24 - Di., 27.02.24

Computerschreiben mit 10 Fingern

Online-Kurs für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab der 4. Klasse

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer*innen das Computerschreiben blind mit 10 Fingern - und das an nur vier Online-Terminen plus häuslichen Übungen. Bei dieser Lernmethode werden Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und dem Gedächtnistraining genutzt und miteinander verbunden.

Schnell blind tippen zu können spart Zeit und ist gut für die Gesundheit – es schont die Augen und entlastet die Halswirbelsäule. Die Teilnehmer*innen lernen ganzheitlich und spielerisch mit Geschichten, Bildern und Musik. Kein stures Erlernen der Tasten - im Gegenteil: Mit dieser Methode macht es richtig Spaß, tippen zu lernen!

Begleitend zum Unterricht erhalten die Teilnehmer*innen ein Kursbuch mit Tastatur-Lernkarte und Zugang zu einem passend programmierten Online-Tipptrainer.

Die Dozentin ist staatlich geprüfte Lehrerin für Textverarbeitung und versteht es, die Teilnehmer*innen für das Thema zu begeistern. Sie bringt jahrelange Erfahrung und großes Fachwissen in diesem Bereich mit.

Sicherheits- und Schnellschreibtraining gehören ebenfalls zum Programm.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon (auch Headset möglich), sowie eine gute Internetverbindung. Die Kurseinheiten werden über WEBEX gehalten. Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn.

Bitte bereithalten: Schreibzeug, 4 Filzstifte: gelb, rot, blau, grün

50208 Di., 13.02.24 - Fr., 23.02.24,
18:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine
Online
Dorothea Fudickar
103,00 €, inkl. 25 € für Kursmaterialien. Bei Anmeldung bis zum 29. Januar kann das Material auf dem Postweg geschickt werden. Danach muss es in der Geschäftsstelle der vhs abgeholt werden.

Einzelunterunterricht Windows PC & Notebook, Android Smartphone & Tablet

– Termin nach Vereinbarung

Windows PC und Notebook: Wer sein Gerät besser kennenlernen und einsetzen möchte oder noch geringe Kenntnisse im Umgang mit Word, PowerPoint, Outlook hat, Google oder das Internet mit all seinen Diensten sicher nutzen will, kann sich im Einzelunterricht individuell schulen lassen. Das Themenspektrum wird durch Ihre Fragen bestimmt. Das ist der große Vorteil dieser Einzeltermine.

Gerne können Sie auch Ihr Notebook mitbringen. Bitte das Netzteil nicht vergessen.

Android Smartphone und Tablet: Der Einzelunterricht kann auch für diese Geräte gebucht werden. Auch hier gilt, der Inhalt wird durch Ihre Fragen bestimmt.

Bitte teilen Sie uns Ihre Themen- und Terminwünsche bereits bei der Anmeldung mit. Wenn Sie sich über die Homepage der vhs Heddesheim anmelden, tragen Sie Ihre Wünsche bitte in die Spalte „Bemerkungen“ ein.

Sie können auch einen Partner oder eine Partnerin mitbringen und sich die Kursgebühr teilen.

Die Gebühr bezieht sich auf einen 90minütigen Termin.

50210 Bürgerhaus Heddesheim
Bernd Hoyer
65,00 €

***Ihre Anmeldung ist verbindlich!
Wenn wir nichts mehr von Ihnen hören, wird Ihre
Teilnehmergebühr auch dann fällig, wenn Sie – egal aus welchem
Grund – den Kurs nicht besuchen.***

***Falls Sie von einem Kurs
zurücktreten müssen, beachten Sie bitte die Fristen unserer
Rücktrittsbedingungen.***

Xpert Business - Online-Kurse

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (GF)				Buchhalter/in (BH)			Manager/in (M) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	
Finanzbuchführung (1)	●	●						●	
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●	●	
Bilanzierung			●		●		●	●	
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	
Controlling		●					●	●	
Betriebliche Steuerpraxis			●				●	●	
Lohn und Gehalt (1)				●			●	●	
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●	●	
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●	●	
Personalwirtschaft						●		●	
Einnahmen-Überschussrechnung									
Personelle Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wissensvorträge								●

* Webinarkurs in Vorbereitung



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 Hochschul-

niveau. 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. Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

Um das XpertBusiness-Zertifikat zu erwerben, ist die erfolgreiche Teilnahme an einer Abschlussprüfung erforderlich. Wird die Abnahme der Prüfung gewünscht, entstehen zusätzliche Prüfungsgebühren in Höhe von 95 €.

Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie auf der Homepage der vhs Heddesheim.

Zur Teilnahme brauchen Sie einen PC/Laptop mit Lautsprecher oder Kopfhörer und eine stabile Internetverbindung.

Sollten Sie sich für Xpert-Kurse in Präsenz interessieren, werden Sie bei der Mannheimer Abendakademie fündig. Informationen dazu erhalten Sie von Petra Cornelius (p.cornelius@abendakademie-mannheim.de und 0621/1076-227).

Finanzbuchführung 1

mit Xpert Business-Zertifikat

50300 Di., 07.11.23 - Di., 30.01.24
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
Anmeldeschluss Do, 02.11.23
375,00 € inkl. Lehrmittel

Finanzbuchführung 2

mit Xpert Business-Zertifikat

50301 Di., 07.11.23 - Di., 30.01.24
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
Anmeldeschluss Do, 02.11.23
375,00 € inkl. Lehrmittel

Finanzbuchführung mit DATEV

50302 Di., 21.11.23 - Di., 30.01.24
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Termine
Online
Anmeldeschluss Do, 16.11.23.
345,00 € inkl. Lehrmittel

Finanzbuchführung mit Lexware

50303 Di., 21.11.23 - Di., 30.01.24
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Termine
Online
Anmeldeschluss Do, 16.11.23.
345,00 € inkl. Lehrmittel

Finanzwirtschaft

mit Xpert Business-Zertifikat

50304 Di., 07.11.23 - Di., 30.01.24
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
Anmeldeschluss Do, 02.11.23
375,00 € inkl. Lehrmittel

Bilanzierung

mit Xpert Business-Zertifikat

50305 Di., 07.11.23 - Di., 30.01.24
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
Anmeldeschluss Do, 02.11.23
375,00 € inkl. Lehrmittel

Kosten- und Leistungsrechnung

mit Xpert Business-Zertifikat

50306 Di., 07.11.23 - Di., 30.01.24
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
Anmeldeschluss Do, 02.11.23
375,00 € inkl. Lehrmittel

Einnahmen-Überschussrechnung

mit Xpert Business-Zertifikat

50307 Di., 07.11.23 - Di., 12.12.23
18:30 - 20:30 Uhr, 11 Termine
Online
Anmeldeschluss Do, 02.11.23
215,00 € inkl. Lehrmittel

Controlling

mit Xpert Business-Zertifikat

50308 Di., 07.11.23 - Di., 30.01.24
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
Anmeldeschluss Do, 02.11.23
375,00 € inkl. Lehrmittel

Betriebliche Steuerpraxis

mit Xpert Business-Zertifikat

50309 Di., 07.11.23 - Di., 30.01.24
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
Anmeldeschluss Do, 02.11.23
375,00 € inkl. Lehrmittel

Lohn und Gehalt 1

mit Xpert Business-Zertifikat

50310 Di., 07.11.23 - Di., 30.01.24
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
Anmeldeschluss Do, 02.11.23
375,00 € inkl. Lehrmittel

Lohn und Gehalt 2

mit Xpert Business-Zertifikat

50311 Di., 07.11.23 - Di., 30.01.24
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
Anmeldeschluss Do, 02.11.23
375,00 € inkl. Lehrmittel

Lohn und Gehalt mit DATEV

50312 Di., 21.11.23 - Di., 30.01.24
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Termine
Online
Anmeldeschluss Do, 16.11.23
345,00 € inkl. Lehrmittel

Lohn und Gehalt mit Lexware

50313 Di., 21.11.23 - Di., 30.01.24
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Termine
Online
Anmeldeschluss Do, 16.11.23
345,00 € inkl. Lehrmittel

Personalwirtschaft

mit Xpert Business-Zertifikat

50314 Di., 07.11.23 - Di., 30.01.24
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
Anmeldeschluss Do, 02.11.23
375,00 € inkl. Lehrmittel



Schmuckdesign –

Workshop für Mädchen von 7 -12 Jahre

Werde für einen Tag Schmuckdesignerin und gestalte nach Herzenslust deinen eigenen Schmuck: Armbänder, Ohrringe, Ketten, Schlüsselanhänger... Die Auswahl an Perlen und anderem Material ist riesig. Du kannst deinen Schmuck nach den neusten Trends gestalten und deiner Kreativität freien Lauf lassen.

Bringt bitte etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen mit.

60103 Do., 09.11.23,
10:00 - 13:00 Uhr
Bürgerhaus, 1. OG
Nadine Münch
24,00 € Gebühr inkl. Material.

Weihnachtliche Seifenmanufaktur –

Workshop für Kinder von 7 -11 Jahre

Weihnachten steht kurz vor der Tür und dir fehlt noch das ein oder andere Geschenk oder du willst einfach mal was anderes basteln? Dann bist du hier richtig. Gemeinsam gestalten wir weihnachtliche Seifen und Badekugeln. Da gibt es viele verschiedene Farben und Düfte. Außerdem stellen wir eine kleine weihnachtliche Überraschung her. Wenn du die selbst hergestellten Dinge verschenken möchtest, kannst du zum Schluss alles kreativ verpacken. Auch dafür gibt es Tipps, Tricks und Anregungen.

Bringt bitte etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen mit.

60107 Sa., 16.12.23,
10:00 - 13:00 Uhr
Bürgerhaus, 1. OG
Nadine Münch
24,00 € Gebühr inkl. Material.

DIY – Weihnachtsgeschenke aus der Küche

Für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren

Um anderen eine Freude zu bereiten, muss man nicht viel Geld ausgeben. Es soll von Herzen kommen, einen persönlichen Hauch haben und mit Liebe und Aufmerksamkeit gestaltet sein. Du bekommst Einblick in ganz viele kreative Ideen, die wir passend zu deinen Lieblingsmenschen originell vorbereiten und verpacken. Ob es Plätzchen oder selbstgemachte Schokolade, selbst kreierte Backmischungen oder Gewürze sein sollen – das entscheidest du. So wird dein Geschenk wunderschön und unglaublich persönlich. Ich bin sicher, ich werde mich noch inspirieren lassen und neue kreative Ideen zum Kurs mitbringen. Lass dich überraschen!

Es sind auch Erwachsene ohne Kinder willkommen.

Bitte Geschirrhandtücher, Schürze und etwas zu trinken mitbringen,

30912 So., 10.12.23,
11:00 - 15:00 Uhr
Karl-Drais-Schule, Küche
Margarita Wessel
31,00 €, Gebühr für ein Elternteil und ein Kind bzw. für einen Erwachsenen. Zzgl. 25 € für Lebensmittelleiterin zu zahlen. Für jedes weitere Kind werden 10 € Gebühr und 10 € Materialpauschale) fällig. Anmeldung nur per Mail oder telefonisch



Kreativer Kindergeburtstag mit der vhs

Der nächste Kindergeburtstag steht an, und Sie wissen nicht, was Sie mit den Kindern machen sollen? Hier sind ein paar Ideen:

Ab 6 Jahren: Meerjungfrau gestalten, Seife herstellen, Schmuckdesign (Schlüsselanhänger, Ohrringe, Armbänder, Ketten selbst gestalten)

Ab 10 Jahren: Kosmetik herstellen (Badeschaum, Bodypeeling, Badekugel, Lipgloss, Seife), Trendy Nailstyling (komplette Maniküre), Schmuckdesign (Ohrringe, Schlüsselanhänger, Armbänder, Ketten selbst gestalten), Deko jeglicher Art

Und viele weitere kreative Ideen, über die wir gerne mit Ihnen sprechen.

Sie können den Geburtstag im Bürgerhaus oder zuhause feiern.

Der Geburtstag dauert drei Zeitstunden und ist für bis zu 10 Kinder gedacht.

Zur Terminvereinbarung setzt sich die Kursleiterin direkt mit Ihnen in Verbindung.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Wir verweisen die Eltern auf ihre Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Veranstaltung.

Gebühr inkl. Material

60130

Bürgerhaus
Nadine Münch
130,00 €, inkl. Material

Computerschreiben mit 10 Fingern

Online-Kurs für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab der 4. Klasse

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer*innen das Computerschreiben blind mit 10 Fingern – und das an nur vier Online-Terminen plus häuslichen Übungen. Bei dieser Lernmethode werden Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und dem Gedächtnistraining genutzt und miteinander verbunden.

Schnell blind tippen zu können spart Zeit und ist gut für die Gesundheit – es schont die Augen und entlastet die Halswirbelsäule. Die Teilnehmer*innen lernen ganzheitlich und spielerisch mit Geschichten, Bildern und Musik. Kein stures Erlernen der Tasten – im Gegenteil: Mit dieser Methode macht es richtig Spaß, tippen zu lernen!

Begleitend zum Unterricht erhalten die Teilnehmer*innen ein Kursbuch mit Tastatur-Lernkarte und Zugang zu einem passend programmierten Online-Tipptrainer.

Die Dozentin ist staatlich geprüfte Lehrerin für Textverarbeitung und versteht es, die Teilnehmer*innen für das Thema zu begeistern. Sie bringt jahrelange Erfahrung und großes Fachwissen in diesem Bereich mit.

Sicherheits- und Schnellschreibtraining gehören ebenfalls zum Programm.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon (auch Headset möglich), sowie eine gute Internetverbindung. Die Kurseinheiten werden über WEBEX gehalten. Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn.

Bitte bereithalten: Schreibzeug, 4 Filzstifte: gelb, rot, blau, grün

50208 Di., 13.02.24 - Fr., 23.02.24,
18:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine
Online
Dorothea Fudickar
103,00 €, inkl. 25 € für Kursmaterialien. Bei Anmeldung bis zum 29. Januar kann das Material auf dem Postweggeschickt werden. Danach muss es in der Geschäftsstelle der vhs abgeholt werden.



**Gemeinsam entspannen –
Ein Workshop für Eltern und Kinder von
5 - 10 Jahren**

In diesem zweistündigen Workshop lernen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einfache Entspannungstechniken wie z.B. Atemübungen, autogenes Training und Fantasiereisen kennen.

Eltern und Kinder erleben gemeinsam, wie An- und Entspannung funktionieren, was dabei im Körper passiert und wie man sich schon frühzeitig gegen Stress wappnen kann. Die spielerischen Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und können einfach an unterschiedliche Situationen angepasst werden. Schaffen Sie sich gemeinsame Momente der Ruhe und Entspannung Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Der Kursleiter ist Entspannungstrainer und Meditationslehrer.

Bitte tragt bequeme Kleidung und bringt ein Sitzkissen, eine Yogamatte o.ä. mit, da wir auf dem Boden sitzen/liegen.

Anmeldung nur per Mail oder telefonisch!

30536 Sa., 20.01.24,
14:00 - 16:30 Uhr
Bürgerhaus, 3. OG
Mario Münzer
23,00 €, Gebühr für ein Elternteil und ein Kind. Für jedes weitere Kind beträgt die Gebühr 6 €.

**Selbstschutztraining
für Frauen ab 16 Jahren**

Es kann immer wieder vorkommen, dass man in unangenehme oder sogar gefährliche Situationen gerät und nicht weiß, wie man sich verhalten soll. Hier setzt das Selbstschutztraining an. Es soll dazu beitragen, in solchen Situationen nicht in Panik zu geraten, sondern überlegt zu handeln. Deshalb geht es in diesem Kurs unter anderem darum, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu stärken. Es sollen Routinen eingeübt werden, auf die man bei Bedarf ohne langes Nachdenken zurückgreifen kann. Die Techniken, die ihr hier lernt, kommen aus dem Taekwondo und anderen asiatischen Kampfsportarten. Sie dienen nicht der reinen Selbstverteidigung, sondern sie lehren in erster Linie Körperbeherrschung, Selbstvertrauen und Selbstwahrnehmung. Außerdem fördern sie die Konzentrationsfähigkeit und sollen dabei helfen, bestimmte Situationen schneller zu erfassen. Weil Taekwondo den ganzen Körper trainiert, werden auch die Atemtechnik und das Gleichgewicht geschult.

Der Kursleiter ist Taekwondo-Trainer. Er hat seine Ausbildung bei zwei koreanischen Großmeistern absolviert und über 40 Jahre Kampfsporterfahrung.

Bitte tragt bequeme Kleidung!

30606 Do., 18.01.24 - Do., 11.04.24
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Bürgerhaus, UG
Norbert Conrad
78,00 €

Wasserspaß



Schwimmkurs

für Kinder von 5 - 7 Jahren Eltern-Kind-Kurs

In diesem Eltern-Kind-Kurs (eine erwachsene Person muss mit ins Wasser) sollen die Kinder die Grundlagen des Schwimmens bis zum Erlangen des „Seepferdchens“ (Zeugnis für Frühschwimmer) lernen. Dies geht von der Wassergewöhnung über die Wasserbewältigung bis zur Aneignung der Schwimmbewegungen.

Die Schwimmkurse finden am Dienstag- oder Donnerstagnachmittag jeweils um 15:30, um 16:15 Uhr und um 17:00 Uhr statt. Sollte Ihr Kind das „Seepferdchen“ nicht im ersten Anlauf schaffen, ist ein Anschlusskurs möglich!

Bitte melden Sie Ihr Kind per Mail an. Teilen Sie uns dabei Name und Alter des Kindes, Ihren Wunschtermin sowie Ihre eigenen Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer) mit.

Wir nehmen Ihr Kind in eine Warteliste auf und teilen die Gruppen nach Wunschtermin und Alter des Kindes ein. Ältere Kinder haben bei der Platzvergabe Vorrang.

Zzgl. Eintritt ins Hallenbad für die Erwachsenen. Anmeldung nur per E-Mail!

60300

Hallenbad, Schwimmhalle
Katharina Wiczorek
12 Termine
60,00 €

Wassergewöhnung

für Babys von 4 - 12 Monaten

Mit altersgerechten Übungen, mit Spiel und Spaß gewöhnen sich die Babys in diesem Kurs ans Wasser. Die Eltern lernen, wie sie die selbständige Bewegung ihrer Kinder im Wasser mit und ohne Hilfsmittel fördern können. Im Vordergrund steht der Spaß mit dem Element Wasser, daneben lernen die Babys spielerisch Greifen und Paddeln. Die Bewegung im Wasser wird mit Liedern unterstützt, außerdem soll der Kurs die Bindung zwischen Eltern und Kind stärken.

Die Kursleiterin war lange als Kindersportlehrerin und Übungsleiterin im Bereich „Wasser“ und hauptberuflich für die Wasserrettung tätig.

Bitte bringen Sie Handtuch und Aquawindel für das Baby sowie Ihre eigenen Badesachen mit.

Anmeldung nur per Mail oder telefonisch!

Di., 12.09.23 - Di., 05.12.23

11 Termine

Hallenbad, Schwimmhalle

Susanne Megrelishvili

33,00 €, zzgl. Eintritt ins Hallenbad für die Erwachsenen.

60351 09:15 - 09:45 Uhr

60352 09:45 - 10:15 Uhr

60353 10:15 - 10:45 Uhr

60354 10:45 - 11:15 Uhr

Di., 09.01.24 - Di., 19.03.24

10 Termine

Hallenbad, Schwimmhalle

Susanne Megrelishvili

30,00 €, zzgl. Eintritt ins Hallenbad für die Erwachsenen.

60361 09:15 - 09:45 Uhr

60362 09:45 - 10:15 Uhr

60363 10:15 - 10:45 Uhr

60364 10:45 - 11:15 Uhr

Spielerische Bewegung im Wasser

für Kleinkinder von 12 Monaten - 2 Jahren

Mit Spiel und Spaß und mit altersgerechten Übungen setzen sich die Kleinkinder in diesem Kurs mit dem Element Wasser auseinander. Die Kinder lernen unter anderem Tauchen und Paddeln und können sich so selbstständig im Wasser fortbewegen. Dabei werden verschiedene Hilfsmittel eingesetzt. Im Vordergrund steht der Spaß im Nassen. Die Bewegung im Wasser unterstützen wir mit Liedern. Außerdem soll der Kurs die Bindung zwischen Eltern und Kindern stärken. Die Kursleiterin war lange als Kindersportlehrerin und Übungsleiterin im Bereich „Wasser“ und hauptberuflich für die Wasserrettung tätig.

Bitte bringen Sie Handtuch und Aquawindel für das Kind sowie Ihre eigenen Badesachen mit.

Anmeldung nur per Mail oder telefonisch!

60355 Di., 12.09.23 - Di., 05.12.23,
11:15 - 11:45 Uhr, 11 Termine
Hallenbad, Schwimmhalle
Susanne Megrelishvili
33,00 €, zzgl. Eintritt ins Hallenbad
für die Erwachsenen.

60365 Di., 09.01.24 - Di., 19.03.24,
11:15 - 11:45 Uhr, 10 Termine
Hallenbad, Schwimmhalle
Susanne Megrelishvili
30,00 €, zzgl. Eintritt ins Hallenbad
für die Erwachsenen.

Kindertheater

Die Kindertheater sind Veranstaltungen der Gemeindebücherei.

Nähere Informationen erhalten Sie auf der Homepage der Gemeindebücherei: <https://www.heddesheim.de/buecherei>
Karten erhalten Sie in der Bücherei.

Kontakt: 06203/101239 oder buecherei@heddesheim.de

Eintritt für Kinder: 4 €

Eintritt für Erwachsene: 6 €

BÜCHEREI HEDDESHEIM



Die drei kleinen Schweinchen

**Puppentheater Plappermaul Heidelberg
Für Kinder ab 3 Jahren**

Eine Geschichte über's Erfahrungen sammeln.

Nach dem Märchen der Gebrüder Grimm zeigt Simone Hildenbeutel eine kurzweilige Geschichte mit Tischfiguren und erzählerischen sowie musikalischen Elementen: Die drei kleinen Schweinchen Rosa-Marie, Timmi und Karlchen sind nun alt genug, um sich ein eigenes Zuhause zu suchen, meint die Schweinemama. Und so ziehen die ungleichen Geschwister fröhlich hinaus in die Welt, um einen geeigneten Ort zu finden, an dem sie ihre Häuser bauen können. Wie unter Geschwistern so üblich, gibt es Kabbeleien und Streit. Auch der böse Wolf ist mit von der Partie. Aber am Ende wird natürlich alles gut.

Mi., 11.10.23, 16:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug

„Der rote Max“ – für alle Vogel und Katzenliebhaber ab 3 Jahren

FEX Figurentheater

nach dem gleichnamigen Bilderbuch von Eric Battut

Kann eine Katze einen Vogel ausbrüten? In diesem Theaterstück ist es jedenfalls möglich. Es erzählt von einer ungewöhnlichen Freundschaft, aber auch vom Loslassen und Wiederkehren, von Abschied und Neubeginn. Der rote Max ist ein neugieriger, roter Kater und hält sich für die schlaueste Katz. Zusammen mit dem etwas verschrobeneren Künstler-Innenarchitekten Arthur lebt er in einem mobilen Paravent-Zimmer. Max schläft am liebsten und muss sich eigentlich um nichts kümmern, denn er ist bei Arthur rundum versorgt.

Eines Tages entdeckt Max ein Ei und ist hochofren über diesen Leckerbissen. Vorsichtshalber versteckt er das Ei in einem Kissen. Doch es wird entdeckt und Arthur erklärt ihm: „Wenn man das Ei ausbrütet, schlüpft ein kleiner Vogel heraus.“ Max denkt: „Umso besser - dann habe ich noch eine größere Mahlzeit!“. Der Vogel schlüpft aus und Max will ihn natürlich auffressen. Sein Herrchen verhindert dies und erklärt ihm: „Wenn man den Vogel füttert und ihn pflegt, wird er noch größer.“ Max denkt: „Umso besser! Noch eine größere Mahlzeit!“ Eines Tages möchte Max den Vogel endlich fressen. Doch Pipo ist jetzt groß und kann sich wehren. Die Beiden streiten miteinander und Arthur ist entsetzt. Pipo fliegt erst einmal davon und bringt sich in Sicherheit. Ob Max und Pipo doch noch Freunde werden?

Ein kleines, feines Theaterstück über Freundschaft an sich und über Freundschaft zwischen zweien, die unterschiedlicher nicht sein können.

Das Figurentheater-FEX spielt diese Geschichte witzig, spritzig und mit viel Charme. Für Kinder ab 3 Jahren und die ganze Familie.

Do., 09.11.23, 15:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug

Ein Plätzchen für Lilli

Kindertheater Theater Compagnie

Ein Märchen für Menschen ab 4 Jahren nach der Erzählung: „Heidelberger Schlossterrassen“ von Sylvia Witt.

Was ist wichtiger? Backen oder Geschichten erzählen? Können gleichzeitig Kekse Geschichten erzählen und Geschichten Kekse backen? Anna ist mitten in der Nacht aufgewacht. Sie hat was Wichtiges vergessen: Für das Weihnachtsfest in der Schule sollte sie Plätzchen backen. Verzweifelt stöbert sie in den Backbüchern. Da wirbelt plötzlich Lilli, das Gespenst, durch die Küche und bietet seine Hilfe an. Doch wie kann ein Schlossgespenst helfen, das selber ein Problem hat? 'Ein Plätzchen für Lilli' ist ein sinnliches, verrückt-vergnügendes Weihnachtsmärchen mit einer Schauspielerin, einem Gespenst, einem Akkordeon und einem Mürbeteig, der sich in wohlriechendes Gebäck verwandelt.

Do., 30.11.23, 16:00 Uhr
Bürgerhaus, Großer Saal

Die Weihnachtsgeschichte Eine poetisch-besinnliche Reise in die Weihnachtszeit ab 4 Jahren

Theater Option orange

„Wie viele Tage sind es noch bis Weihnachten?“, fragt Rex der Hirtenhund, der eigentlich gar kein Hund ist. Er möchte unbedingt wissen, weshalb und warum wir das Weihnachtsfest feiern und wie es dazu kam, dass das Jesus-Kind in einem Stall geboren wurde. Mit viel Erfindungsreichtum und humorvollen Bildern stimmt das Stück auf die Weihnachtszeit ein. Ein Schauspiel mit Figuren für die ganze Familie.

Fr., 08.12.23, 16:00 Uhr
Bürgerhaus, Großer Saal

Schade, Schade... ☹

...hätten wir gewusst, dass Sie teilnehmen möchten, hätten wir den Kurs nicht abgesagt. Daher unsere Bitte: melden Sie sich rechtzeitig an!

Alte Schule

Beindstraße 19
Zugang auf der Rückseite des Gebäudes,
rechte Tür. Der Yogaraum ist im Dachge-
schoss (2. OG ohne Fahrstuhl).

Bürgerhaus Heddesheim

Unterdorfstraße 2
Unsere Geschäftsstelle im 2. OG
Gymnastikraum im UG
Pflug/Großer Saal im EG
Seminarräume im 1. OG und 3. OG

Hallenbad Heddesheim

Ahornstraße 73

Karl-Drais-Schule

Rheinstraße 43

Nordbadenhalle Heddesheim

Ahornstraße 72
Der Sportlereingang auf der Rückseite der
Halle ist über die Parkreihe direkt am Hallen-
bad oder den Fußweg (links) zwischen SG-
und ATB- Vereinsgaststätte zu erreichen.

Scheunengalerie – Café und Seniorentreff

Johann-Alles-Straße 2
Gymnastikraum im UG, Eingang über den
Hof auf der Rückseite des Gebäudes

Impressum

vhs Programm Herbst/Winter 2023/24

Herausgeber: Gemeinde Heddesheim

Volkshochschule Heddesheim
Unterdorfstraße 2, 68542 Heddesheim
Telefon: 06203-101 267
E-Mail: vhs@heddesheim.de
Internet: www.vhs-heddesheim.de

Redaktion: Tina Kaufmann M.A.

Satz und Layout: Charlotte Günther Fotosatz pick-up
In der Schanz 1, 69198 Schriesheim
Telefon: 0 62 03 - 6 34 94, www.fotosatz-pickup.de
E-Mail: kontakt@fotosatz-pickup.de

Logos, Symbole: vhs-Design DVV, Kooperationen

Bildquellen: Front: Mario Münzer, andere: Pixabay, Pexels, PNGwing,
Wikipedia, eigene Bilder der Kursleitungen

Druck: M+M Druck GmbH
Mittelgewannweg 15, 69123 Heidelberg
Telefon: 0 62 21-82 73-0, www.mm-druck.de

Auflage: 900 Stück

Erscheinungsweise: 2x jährlich

Trotz größter Sorgfalt sind Druckfehler nicht gänzlich auszuschließen.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen jederzeit vorbehalten.

Volkshochschule Badische Bergstraße e.V.

Luisenstr.1, 69469 Weinheim
☎ 0 62 01/99 63-0, Fax 0 62 01/99 63 63
Internet: www.vhs-bb.de
E-Mail: info@vhs-bb.de

Volkshochschule Buchen e.V.

Kellereistr. 48, 74722 Buchen
☎ 0 62 81/55 79 30, Fax 0 62 81/5 57 93 29
Internet: www.vhs-buchen.de
E-Mail: info@vhs-buchen.de

Volkshochschule Dossenheim

Gerhart-Hauptmann-Str. 7
69221 Dossenheim
☎ 0 62 21/86 45 55, Fax 0 62 21/86 45 56
Internet: www.vhs-dossenheim.de
E-Mail: vhs@vhs-dossenheim.de

**Volkshochschule Eberbach-
Neckargemünd e.V.**

Bussemerstr. 2a, 69412 Eberbach
☎ 0 62 71/94 62 10-11, Fax 0 62 71/94 62 19
Internet: www.vhs-eb-ng.de
E-Mail: info@vhs-eberbach-neckargemuend.de

Volkshochschule Edingen-Neckarhausen

Rathaus Neckarhausen
68535 Edingen-Neckarhausen
☎ 0 62 03/80 82 50, Fax 0 62 03/80 82 26
Internet: edingen-neckarhausen.de
E-Mail: vhs@edingen-neckarhausen.de

Volkshochschule Heddesheim

Unterdorfstr. 2, 68542 Heddesheim
☎ 0 62 03/10 12 67
Internet: www.vhs-heddesheim.de
E-Mail: vhs@heddesheim.de

Volkshochschule Heidelberg e.V.

Bergheimer Str. 76/, 69115 Heidelberg
☎ 0 62 21/91 19 11, Fax 0 62 21/16 51 33
Internet: www.vhs-hd.de
E-Mail: info@vhs-hd.de

Volkshochschule Hockenheim e.V.

Heidelberger Str. 16a, 68766 Hockenheim
☎ 0 62 05/92 26 49, Fax 0 62 05/92 26 52
Internet: www.vhs-hockenheim.de
E-Mail: info@vhs-hockenheim.de

Volkshochschule Ladenburg-Illvesheim e.V.

Hauptstr. 39, (Altes Rathaus),
68526 Ladenburg
☎ 0 62 03/92 32 00, Fax 0 62 03/18 05 61
Internet: www.vhs-ladenburg.de
E-Mail: anmeldung@vhs-ladenburg.de

Volkshochschule Leimen

Rathausstr. 8, 69181 Leimen
☎ 0 62 24/70 42 91, Fax 0 62 24/70 41 54
E-Mail: vhs@leimen.de

Mannheimer Abendakademie GmbH

U1, 16, 68161 Mannheim
Postfach 121255, 68063 Mannheim
☎ 06 21/10 76-0, Fax 06 21/1 07 61 72
Internet: www.abendakademie-mannheim.de
E-Mail: info@abendakademie-mannheim.de

Volkshochschule Mosbach e.V.

Hauptstr. 96, 74821 Mosbach
☎ 0 62 61/1 20 77, Fax 0 62 61/1 82 26
Internet: www.vhs-mosbach.de
E-Mail: info@vhs-mosbach.de

Volkshochschule Schriesheim-Wilhelmsfeld

Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim
☎ 0 62 03/69 26 99, Fax 0 62 03/69 26 98
Internet: www.vhs-schriesheim.de
E-Mail: info@vhs-schriesheim.de

Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V.

Mannheimer Str. 29, 68723 Schwetzingen
☎ 0 62 02/2 09 50, Fax 0 62 02/20 95 40
Internet: www.vhs-schwetzingen.de
E-Mail: info@vhs-schwetzingen.de

Volkshochschule Sinsheim e. V.

Muthstr. 16a, 74889 Sinsheim
☎ 0 72 61/65 77-0, Fax 0 72 61/65 77 22
Internet: www.vhs-sinsheim.de
E-Mail: info@vhs-sinsheim.de

Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V.

Ringstr. 1, 69168 Wiesloch
☎ 0 62 22/92 96-0, Fax 0 62 22/47 10
Internet: www.vhs-sb.de
E-Mail: info@vhs-sb.de

Stand:Oktober 2017

1. Die Volkshochschule Heddesheim, Unterdorfstr. 2 68542 Heddesheim beabsichtigt, Ihre nachfolgenden personenbezogenen Daten zu verarbeiten:
 - a) Pflichtangaben:

Ihren Namen, Ihre Anschrift, die von Ihnen belegten Kurse, Ihre Bankverbindung, wenn Sie der vhs ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen, bei Kinderkursen den Namen und Geburtstag des Kindes, Name des anmeldenden Personensorgeberechtigten, Anschrift des/der anmeldenden Personensorgeberechtigten, Bankverbindung des/der anmeldenden Personensorgeberechtigten, wenn Sie der vhs ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen
 - b) Freiwillige Angaben:

Ihre Telefonnummer, Ihre E-Mail-Adresse, Ihr Geburtsdatum, bei Kinderkursen E-Mail-Adresse und Telefonnummer des anmeldenden Personensorgeberechtigten
2. Ihre in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten verarbeiten wir, um Ihre Anmeldung zu unseren Kursen zu bearbeiten, Sie zu kontaktieren, Kurslisten anzufertigen, Weitermeldelisten anzufertigen, wenn es einen an den Kurs anschließenden Folgekurs gibt.
3. Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Artikel 6 Absatz 1 lit. b der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Sofern besondere Kategorien personenbezogener Daten im Sinne von Artikel 9 Absatz 1 DSGVO verarbeitet werden, ist die Rechtsgrundlage Artikel 9 Absatz 2 lit. a DSGVO.
4. Ihre in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten werden 10 Jahre nach Durchführung des Kurses gelöscht.
5. Ihre Einwilligung zur Speicherung der unter Ziff. 1b aufgeführten Daten ist freiwillig. Die Verarbeitung erfolgt aufgrund Artikel 6 Absatz 1 lit. a DSGVO. Sie sind weder vertraglich noch gesetzlich dazu verpflichtet, diese zu erteilen. Beachten Sie jedoch, dass wir Sie nicht zeitnah kontaktieren können, wenn Sie nicht in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1b genannten personenbezogenen Daten einwilligen, insbesondere wenn ein Kurs ausfällt.
6. Sie haben das Recht Ihre Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen gegenüber der Leitung der Volkshochschule Heddesheim zu widerrufen. Im Falle des Widerrufs werden Ihre in Nr. 1b genannten personenbezogenen Daten mit Wirkung für die Zukunft nicht mehr für die in Nr. 2 genannten Zwecke verarbeitet.
7. Weitergabe an Dritte:
 - a) Wir geben Ihre Daten (bei Kursen unserer Volkshochschule) ausschließlich an die jeweiligen Kursleitenden weiter.
 - b) Bezieht sich eine Anmeldung auf einen Kurs einer anderen Volkshochschule, leiten wir Ihre Daten an die betroffene Volkshochschule weiter.
8. Im Zusammenhang mit der Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten haben Sie folgende Rechte: Auskunftsanspruch nach Art. 15 DSGVO, das Recht auf Berichtigung nach Art. 16 DSGVO, das Recht auf Löschung nach Art. 17 DSGVO, das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Art. 18 DSGVO und das Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung nach Art. 21 DSGVO. Ferner haben Sie das Recht, sich nach Art. 77 Abs. 1 DSGVO bei einer Aufsichtsbehörde über rechtswidrige Datenverarbeitungen zu beschweren.

9. Die Gemeinde Heddesheim hat einen Datenschutzbeauftragten bestellt, in dessen Zuständigkeit auch die Volkshochschule Heddesheim fällt. Sie erreichen ihn unter Tel. 0711/8108-14444 sowie per Mail unter datenschutz@heddesheim.de
10. Mit Ihrer Anmeldung auf dem Anmeldeformular willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 b genannten personenbezogenen Daten zu den in Nr. 2 genannten Zwecken ein. Ihre Einwilligungserklärung ist ab sofort gültig.
11. Betroffenenrechte:
 - a) Sie haben das Recht, von uns eine Bestätigung darüber zu verlangen, ob wir Sie betreffende personenbezogene Daten verarbeiten.
 - b) Sie haben das Recht, dass Sie betreffende unrichtige personenbezogene Daten unverzüglich berichtigt werden (Recht auf Berichtigung).
 - c) Sie haben das Recht, dass Sie betreffende personenbezogene Daten unverzüglich gelöscht werden (Recht auf Löschung).
 - d) Sie haben das Recht, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten eingeschränkt wird (Recht auf Einschränkung der Verarbeitung).
 - e) Sie haben das Recht, Sie betreffende personenbezogene Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten und diese Daten einem anderen Verantwortlichen zu übermitteln.
 - f) Sind Sie der Ansicht, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die EU-DSGVO verstößt, haben Sie unbeschadet anderweitiger Rechtsbehelfe das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Heddesheim, Juli 2023

Anmeldeverfahren

Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Diese ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühren. Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung, verbunden mit der Bezahlung der Gebühren. Für die Durchführung einer geplanten Veranstaltung ist bis zu deren Beginn eine bestimmte Mindestteilnehmerzahl erforderlich. Wird diese Zahl nicht erreicht, so kann die Veranstaltung entweder abgesagt oder zeitlich verkürzt bzw. mit einem entsprechenden Gebührenaufschlag weitergeführt werden. Hierüber entscheidet im Einzelfall die Leitung der Volkshochschule. Wird eine Veranstaltung nicht programmgemäß durchgeführt, wird die gesamte Gebühr zurückerstattet. Dies gilt nicht für Gründe, die die **vhs** nicht zu vertreten hat.

Die **vhs** erwartet Sie an dem Tag und Ort, der im Programm angegeben ist. Im Falle einer Änderung erhalten Sie von uns darüber eine Mitteilung, überwiegend per Mail. Bitte schauen Sie regelmäßig in Ihr Postfach, auch in Ihren Spam-Ordner.

Anmeldung aufgrund von Weitermeldelisten

In Kursen, die fortgesetzt werden, haben die Teilnehmenden des vorangegangenen Semesters die Möglichkeit, sich vor dem offiziellen Anmeldebeginn neu einzuschreiben. Diese Weitermeldelisten sind ausschließlich für Teilnehmende, die bereits im Kurs sind. Es werden keine neuen Teilnehmenden berücksichtigt. Die Restplätze werden dann wie üblich in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Warteliste

Die Teilnehmenden, die auf der Warteliste eines Kurses stehen, werden **nicht** in das nächste Semester übertragen. Die Warteliste bezieht sich immer nur auf das laufende Semester.

Gebührenzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung die Erlaubnis, Ihre Gebühren per SEPA-Basislastschrift von Ihrem Girokonto abbuchen zu lassen. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

Wir ziehen die Gebühren in der Regel erst nach Kursbeginn ein. Ausnahmen sind Exkursionen, Vorträge sowie andere Kurse und Veranstaltungen mit nur ein oder zwei Terminen. Hier ziehen wir die Kursgebühr vor der Veranstaltung ein, frühestens 5 Werktage vor Kursbeginn.

Weiterhin können Sie die Gebühren per Überweisung bezahlen. Im Verwendungszweck bitte **unbedingt** Buchungszeichen (Kundenummer) und Kursnummer, die Sie mit der Bestätigung erhalten, eintragen. In diesem Fall müssen die Gebühren spätestens 5 Werktage vor Beginn des jeweiligen Kurses bei uns eingegangen sein. Sie erhalten **keine** Rechnung.

Rücktritt

Führen zwingende Gründe (z.B. Krankheit, Ortswechsel) zum Rücktritt eines Kursteilnehmenden, so kann die Gebühr anteilig, abzüglich einer Verwaltungsgebühr in Höhe von € 5,00 zurückerstattet werden, wenn der Rücktritt der **vhs** umgehend mitgeteilt und der Grund nachgewiesen wird. Verspätete oder nachträgliche Forderungen können nicht berücksichtigt werden.

Bei Veranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl, Fahrten und Tageskursen ist eine Abmeldung, egal aus welchem Grund, nur bis eine Woche vor Kursbeginn/Abfahrt kostenfrei möglich. Danach sind die Gebühren komplett zu zahlen. Sie haben aber die Möglichkeit, einen Ersatzteilnehmer zu benennen.

Kursleitungen können Abmeldungen nicht entgegennehmen.

NEVER LEBENS- (T)RAUM FÜR MEINE ZUKUNFT.

Du willst dir und deiner Zukunft was Gutes tun?
Dann entdecke **Rhein-Neckar LebensWert**.
Du kannst deinen Vermögensaufbau nachhaltig
starten und von dem aktiven Management
deiner Anlage profitieren.
Und damit tust du nicht nur was für deinen
Lebenstraum, sondern unterstützt auch
ganz automatisch nachhaltige
Projekte in unserer Region.



RHEIN-NECKAR
LebensWert



vrbank.de/lebenstraum



Kundenberatung Heddesheim



Besuchen Sie unser Team am Dorfplatz und bringen Sie Ihre letzte Strom- oder Gasrechnung mit. Wir erstellen einen kostenlosen Preisvergleich.

Kundenberatung Heddesheim

Dorfplatz 2
68542 Heddesheim

Telefon (06203) 8439901
Telefax (06203) 8439906

vertrieb@stadtwerke-viernheim.de

www.stadtwerke-viernheim.de

Öffnungszeiten

Dienstag:	09:00 - 13:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag:	09:00 - 13:00 Uhr 14:00 - 18:00 Uhr

**Stadtwerke
Viernheim**