vhs
Volkshochschule
Heddesheim

50
1974 – 2024
Partnerschaft / Jumelage

Frühjahr/Sommer 2024

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 **spkrnn.de/kontakt**

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Rhein Neckar Nord

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie das neue Programm der vhs Heddesheim in Händen halten oder online darin stöbern. Es gibt wieder einiges Neues zu entdecken. Vielleicht ist Ihnen das Logo auf dem Umschlag aufgefallen: Die Städtepartnerschaft zwischen Heddesheim und Nogent-le-Roi jährt sich 2024 zum 50. Mal. Dazu passt der Jahresschwerpunkt der Volkshochschulen: „Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“. Deshalb finden Sie in unserem Programm einige Angebote, bei denen es um Frankreich und Europa geht. Darunter sind Vorträge, Exkursionen und neue Französischkurse.

Um die berufliche Weiterbildung zu stärken, ist die vhs Heddesheim seit Herbst Mitglied im Netzwerk für berufliche Fortbildung, einem Zusammenschluss von Weiterbildungsträgern. Passend dazu finden Sie neue Microsoft-Office-Kurse, die online stattfinden.

Die fünf kleinen Volkshochschulen der Region (dazu gehören neben Heddesheim die Volkshochschulen Dossenheim, Edingen-Neckarhausen, Ladenburg/Ilvesheim und Schriesheim/Wilhelmsfeld) haben sich im letzten Jahr intensiv mit der Verbesserung von internen Abläufen beschäftigt, um mehr Zeit für die Beratung von Teilnehmenden, für die Betreuung von Kursen und für die Planung von neuen Angeboten zu haben. Für diesen Prozess erhielten die beteiligten Volkshochschulen das Qualitätszertifikat ZBQ des Volkshochschulverbands Baden-Württemberg.

Die vhs hat einen neuen Beirat. An dieser Stelle möchte ich den Mitgliedern Klaus Demel, Tanja Gärtner, Dieter Gehlen, Karin Hoffmeister-Bugla, Christian Johannsmann, Martina Merx und Bettina Nölling dafür danken, dass sie sich für die vhs einsetzen und unsere Arbeit unterstützen.

Wir freuen uns auf das neue Semester und auf Sie!

Ihr Team der vhs

Tina Kaufmann
Leitung

Oliva Diaz
Verwaltung

Inhalt

Allgemeine Informationen ---------- 3

Politik – Gesellschaft – Umwelt ---------- 4 – 12
- Allgemeinbildung ---------- 4
- In Austausch kommen ---------- 7
- Online-Vorträge ---------- 8
- Umwelt ---------- 9
- Recht ---------- 11

Kultur – Gestalten ---------- 14 – 23
- Kultur ---------- 14
- vhs unterwegs ---------- 15
- Handgemacht und kreativ ---------- 21

Gesundheit ---------- 24 – 36
- Aqua-Kurse ---------- 24
- Yoga ---------- 24
- Entspannung ---------- 26
- Bewegung ---------- 30
- Essen und Trinken ---------- 32

Fremdsprachen ---------- 39 – 42
- Englisch ---------- 39
- Französisch ---------- 40
- Spanisch ---------- 40
- Italienisch ---------- 41

Beruf und Digitales ---------- 43 – 50
- Xpert Business – Online-Kurse ---------- 48

junge vhs ---------- 51 – 57

Unsere Kursorte ---------- 58

Die Volkshochschulen der Region Unterer Neckar ---------- 59

Datenschutzerklärung ---------- 60

Allgemeine Geschäftsbedingungen ---------- 62

Allgemeine Informationen

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

Faschingsferien:	10.02.2024 – 18.02.2024
Osterferien:	23.03.2024 – 07.04.2024
Pfingstferien:	18.05.2024 – 02.06.2024
Sommerferien:	25.07.2024 – 08.09.2024

Gemeindebücherei Heddesheim

BÜCHEREI
HEDDESHEIM

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 umfassendes, qualitativ hochwertiges 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., 04.03.24 - Mo., 22.04.24
6 Termine
immer 09:30 - 11:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Karin Hoffmeister-Bugla
30,00 €

Die erste Botschafterin Frankreichs – französische Mode im Spiegel ihrer Kulturgeschichte

Vorträge zum Wochenbeginn

Seit Jahrhunderten trägt Mode als Kulturrepräsentantin und als Wirtschaftsfaktor entscheidend zum Ansehen der französischen Kultur bei. Die ersten Modeschöpferinnen und Courturiers wie Rose Bertin, Hofschneiderin von Königin Marie-Antoinette, oder Louis Hippolyte Leroy, Hofcouturier von Kaiserin Josephine, schufen eine eigene Berufswelt, in der das meisterhafte Können und der erlesene Geschmack der französischen Modeschöpfer zum Ausdruck kommen und eine Welt der Stoffe, Formen und kreativen Ideen im Dienste der Schönheit erschaffen werden konnte, die bis heute Bestand hat. Namen wie Paul Poiret, Jean Patou, Jeanne Lanvin, Hubert de Givenchy, Coco Chanel, Marcel Rochas, Christian Dior, Madame Grès oder Pierre Cardin haben die Mode mit alle ihrer Eleganz, Raffinesse und hohen Qualität zu einem Wahrzeichen französischer Kultur und Lebensweise gemacht. In diesem Vortragen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, viel über die Hintergründe und Entwicklungen der Welt der Mode, die heute weiterhin von den Ideen und Visionen ihrer Couturiers geprägt wird, zu erfahren und viele Anregungen mitzunehmen.

10001 Mo., 04.03.24
Diana Liesegang, Kunsthistorikerin
6,00 €

Was die Lügenforschung über die Lüge und die Zumutbarkeit der Wahrheit herausgefunden hat

Vorträge zum Wochenbeginn

Was ist die Wahrheit?
Was haben uns Philosophen dazu zu sagen?
Wie definieren sie den Wahrheitsbegriff?
Lebenslügen, Selbsttäuschungen, doppelte Moral – ohne Lüge keine Wahrheit.
Wie kann man mit der Wahrheit leben?
Wie viel Wahrheit verträgt der Mensch?
Auf all diese Fragen fand ich bei der Verhaltensforschung und in der Literatur, bei Dichtern und Denkern nicht nur ernste, sondern auch heitere Antworten.

10002 Mo., 11.03.24
Angela Stotz
6,00 €

Bratislava – die kleine Schwester von Wien

Vorträge zum Wochenbeginn

Mit der Bahn ist es nur eine Stunde von Wien entfernt, mit der Fähre über die Donau flussabwärts dauert es etwas länger. Es war einmal die Krönungsstadt der habsburgischen Monarchen, es war einmal die Hauptstadt von Ungarn, heute ist es die Hauptstadt der Slovakei. Den Rätselfreunden ist sie bekannt als die Stadt an drei Staatsgrenzen. Überragt von der großartigen Burg und der Aussichtsplattform „UFO“, der SNP-Brücke über die Donau bietet sie zu deren Füßen eine intakte Altstadt mit vorsichtig restaurierter Architektur. Immer wieder legen Flusskreuzfahrtschiffe an, aber deren Passagierzahlen halten sich in Grenzen. Ob Martinsdom, die Blaue Kirche, die Adelspaläste, die Oper, die Philharmonie, der bronzene Kanalarbeiter oder der napoleonische Soldat, Bratislava hat viel zu bieten.

10003 Mo., 18.03.24
Herbert Pott
6,00 €

Bäume, Blumen, seltsame Gewächse

Vorträge zum Wochenbeginn

In allen Kulturen haben Bäume und Pflanzen eine wichtige Rolle gespielt, sei es religiös, magisch, heilend geheimnisvoll oder symbolaufgeladen.

10004 Mo., 08.04.24
Dorothee Oettli, Kunsthistorikerin
6,00 €

William Shakespeare (1564-1616) – Leben, Werk, Wirkung

Vorträge zum Wochenbeginn

„Hamlet“, „Romeo und Julia“, „Der Sommernachtstraum“, „König Lear“... William Shakespeare starb vor 400 Jahren, aber sein Werk beherrscht noch heute die Bühnen der Welt. Was ist es, das ihn so lebendig macht und für jede Generation immer wieder aktuell? Hat er etwas im Menschen entdeckt, das andern verborgen blieb? Oder sind es die Geheimnisse um seine Persönlichkeit, die ihn so faszinierend machen? Denn wir wissen nicht, wie er aussah, wie er lebte, was er dachte und fühlte – eigentlich wissen wir nicht einmal, ob er und was er geschrieben hat. Aber wir haben „Hamlet“, „Romeo und Julia“...

10005 Mo., 15.04.24
Heiko Geier, Germanist
6,00 €

Carl Zuckmayer (1896-1976) – Autor, Menschenfreund, Verfolgter

Vorträge zum Wochenbeginn

„Es muss eine Liebe sein, die stärker brennt als der Hass….!“ (aus: Gesang im Feuerofen) Der fröhliche Weinberg brachte Zuckmayer seinen ersten großen Bühnenerfolg. Nicht wenige waren über seinen kräftigen Humor und seine präzise Charakterisierungskunst erfreut. Hinter all seiner Bissigkeit steckte aber eine „maßlose Menschenliebe“ und „heiliges Staunen“. Zuckmayer ist Autor vieler berühmt gewordener Theaterstücke und ihrer Verfilmungen wie „Des Teufels General“ und „Der Hauptmann von Köpenick“, um nur die bekanntesten zu nennen. Zuckmayer, Exilant, schrieb um sein Leben. Seine Werke sind immer auch „ein Stück von ihm“.

10006 Mo., 22.04.24
Eva Martin-Schneider, Schauspielerin
6,00 €

© Marion Sonko

Gambia

The smiling coast of West Africa

Das flächenmäßig kleinste Land Afrikas hat so viel zu bieten... endlose Strände, belebte Märkte, Fauna, Flora, interessante Tiere. Bekannt sind die Menschen in Gambia auch für ihre Herzlichkeit, ihre Freundlichkeit, ihre Fröhlichkeit – ihr Lachen. Entdecken Sie das Reiseland Gambia durch diesen Vortrag, der die vielen Facetten des kleinen Landes zeigt. Der Vortrag ist kostenfrei.

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung. Fortuna Gambia e.V. freut sich über Ihre Spende.

10020 Di., 09.04.24,
18:30 - 20:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Marion Sonko

1974 – 2024
Partnerschaft / Jumelage

Die deutsch-französische Freundschaft

Wie kann sie erneuert werden?
Vortrag mit anschließender Ideenwerkstatt

60 Jahre Elysée-Vertrag und 5 Jahre Aachener Vertrag sind die Grundlagen der deutsch-französischen Beziehungen, insbesondere für die Aussöhnung und die Kontakte zwischen der Zivilbevölkerung. Eine Neuausrichtung ist für die Zukunft und auch für Europa unausweichlich. **Erwin Hund** zeigt auf, welche Möglichkeiten es innerhalb und außerhalb einer Städtepartnerschaft gibt, diese Beziehungen zu gestalten, und er legt dar, wie das mit der Unterstützung des Deutsch-Französischen Bürgerfonds gelingt.

Der Referent ist regionaler Berater des deutsch-französischen Bürgerfonds für die Regionen Baden-Württemberg, Bayern und Bretagne.

Danach laden wir die Anwesenden herzlich ein, über den Stand und die Perspektiven der Jumelage zu diskutieren und gemeinsam Perspektiven und Ideen dafür zu entwickeln. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung. Der Deutsch-Französische Bürgerfonds freut sich über Ihre Spende.

10100 Di., 23.04.24
Ab 18:00 Uhr
Bürgerhaus, Saal

VOLKSHOCHSCHULE
EDINGEN-NECKARHAUSEN

Starke Frauen verändern die Welt – Workshop auf Basis der Theorie U

Ein Angebot der vhs Edingen-Neckarhausen

Eine Kooperation der vhs Edingen Neckarhausen mit dem U-Lab Heidelberg

Im Rahmen einer neuen Workshop-Reihe wollen wir zusammen mit Akteurinnen aus unterschiedlichen gesellschaftsrelevanten Bereichen und mit Hilfe der Theorie U einen Raum für gegenseitige Inspiration, den Austausch von Ideen und das Entwickeln von zukünftigen Möglichkeiten schaffen. Damit verfolgen wir zwei Ziele. Zum einen hoffen wir, den Workshop-Teilnehmer*innen Ideen für nachhaltiges Handeln im Alltag zu vermitteln. Zum anderen geht es darum, Handlungsmöglichkeiten für nachhaltiges Leben und Arbeiten zu erkunden, die im Idealfall am Ende der Workshop-Reihe in ein konkretes nachhaltiges Projekt vor Ort fließen.

Dazu möchten wir uns von je einer Vertreterin, Akteurin oder Initiatorin aus den Bereichen politische Teilhabe, Kultur, emotionale Kompetenz, Wandel gestalten und Frauenrechte inspirieren lassen, um zu erfahren, wie nachhaltige Projekte erfolgreich umgesetzt werden können, und welche Herausforderungen dabei zu bewältigen sind. Die Impulsgeberinnen sind in unterschiedlichen gesellschaftsrelevanten Themenbereichen aktiv, von lokal bis international. Damit holen wir uns vielfältige Perspektiven ein.

Der Ablauf der Veranstaltungsreihe umfasst fünf Abende zu je 2,5-3 Stunden. Jeder Workshop beginnt mit einem kurzen Impuls-Interview mit einer der eingeladenen Frauen (Online oder/und in Präsenz).

Im Anschluss daran wollen wir im Rahmen des Workshops eine aktuelle Fragestellung oder Herausforderung mithilfe der Methoden der Theorie U und den Workshop-Teilnehmer*innen bearbeiten. Jede/r ist eingeladen, sich auf diesen ergebnisoffenen Prozess einzulassen und sich überraschen zu lassen.

Thema des Workshops am 19. April 2024 ist „Politische Teilhabe", Impulsgeberin ist die ehemalige Landesministerin für Wissenschaft, Forschung und Kunst Theresia Bauer MdL.

Workshopleitung: Nicole Ungerer Henríquez, U-Lab Heidelberg – Systemischer Coach, Trainerin & Beraterin mit dem Schwerpunkt Resilienz

Der Workshop ist kostenfrei, ein Beitrag, der Euren finanziellen Möglichkeiten entspricht und gleichzeitig respektvoll die Leistung der Referentin honoriert, ist jedoch sehr willkommen.

10203 Fr., 19.04.24
18:00 - 21:00 Uhr
Schloss Neckarhausen,
Großer Sitzungssaal, 1. OG

In Austausch kommen

Spielzeit – der Spieltreff für alle, die gerne spielen!

In Kooperation mit der Gemeindebücherei

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 Tag 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!

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Wir bitten um Anmeldung, denn die Plätze sind begrenzt.

10205 Sa., 20.04.24
10:00 - 19:00 Uhr
Bürgerhaus, 3. OG
Susanne Köhl

Was macht eigentlich der Bauhof?

Besuch auf dem Bauhof mit Wolfgang Unverricht, Bauhofleiter

Für was braucht eine Gemeinde einen Bauhof? Wie viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hat der Heddesheimer Bauhof? Was sind ihre Aufgaben? Welche Fahrzeuge und Maschinen gibt es dort? Für was werden sie verwendet?

Fragen wie diese und andere rund um den Bauhof beantwortet Wolfgang Unverricht, Leiter des Heddesheimer Bauhofs bei einer Begehung des Bauhofs.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Deshalb ist eine Anmeldung nötig.

Bitte tragen Sie auf dem Bauhof festes Schuhwerk.

10206 Di., 11.06.24
18:00 - 19:30 Uhr
Bauhof, Großsachsener Straße 35

Einstieg in die Zauberei

Ein Workshop für alle ab 16 Jahren

Sie wollten schon immer zaubern lernen? Dann kann es jetzt losgehen!
Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Magie. Erfahren Sie, wie Sie mit Tricks und Illusionen Ihr Publikum verblüffen. Wir arbeiten in diesem Workshop mit einfachen Gegenständen wie Tüchern, Münzen, Spielchips und Seilen. Wir lassen diese verschwinden und an einem anderen Ort wieder auftauchen. Die Gegenstände ändern die Farbe oder die Eigenschaften.

Die Tricks sind leicht zu lernen und umzusetzen, sie können bei vielen verschiedenen Anlässen eingesetzt werden und hinterlassen – souverän und selbstbewusst von Ihnen vorgeführt – begeisterte Zuschauer.

Der Kursleiter ist erfahrener Zauberkünstler. inkl. 30 € für Requisiten und Zubehör in Form eines Zauberkastens mit zugehöriger DVD. Das Material wird im Kurs und beim späteren Vorführen benötigt.

10208 Mi., 26.06.24 - Do., 27.06.24
2 Termine
18:00 - 21:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Gerhard Steiger, Zauberkünstler
84,00 €

Online-Vorträge

Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen.

Perspektive Europa

Eine Online-Reihe des Bundesarbeitskreises Politik – Gesellschaft – Umwelt im Deutschen Volkshochschulverband

Mit dem Jahresmotto des Deutschen Volkshochschulverbandes „Perspektive Europa: Miteinander voneinander lernen“ richten die Volkshochschulen in dieser Reihe verschiedene Sichtweisen auf Europa und das Miteinander in Europa.

Es werden Beteiligungsprozesse, Verbraucher*innenschutz, Minderheitensprachen, Flucht und die europäische Identität in den Blick genommen. Machen Sie mit, diskutieren Sie gemeinsam mit EU-Abgeordneten, Wissenschaftler*innen und Verbraucherschützer*innen über das Miteinander in Europa.

Zur Teilnahme benötigen Sie einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Die Veranstaltungen sind kostenfrei! Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung! Anmeldeschluss ist am Tag vor der jeweiligen Veranstaltung. Die Veranstaltungen finden über die Plattform Slido statt.

Weitere Veranstaltung der Reihe finden Sie im Laufe des Semesters auf der Homepage der vhs.

Europa zu Hause

Wie wirkt sich Europa auf Verbraucher*innen aus?

Die Europäische Union (EU) schützt mit einer starken Verbraucherpolitik die Rechte und Interessen der Verbraucher*innen, die EU wird so im alltäglichen Leben sichtbar. Wenn wir Lebensmittel, Kleidung oder andere Dinge einkaufen, hat das immer mit der EU zu tun. Dies bringt viele Vorteile für die Verbraucher*innen, schürt aber auch Ängste, die EU würde viel verbieten und den Verbraucher*innen die Autonomie rauben. In diesem Vortrag gibt die Referentin direkt aus Brüssel Einblicke in die Geschichte und Struktur der europäischen Verbraucherpolitik, geht auf die Erfolge der europäischen Verbraucherpolitik ein, benennt aber auch Probleme und Schwierigkeiten. Und natürlich wird es auch um die zukünftige Entwicklung und die zukünftigen Schwerpunkte der Verbraucherpolitik der EU gehen.

Die Referentin:
Isabelle Buscke leitet das EU-Verbindungsbüro des Verbraucherzentrale Bundesverbandes e.V. (vzbv) in Brüssel. Sie vertritt den vzbv im Vorstand der Europäischen Verbraucherorganisation BEUC und im Lenkungsausschuss des Transatlantischen Verbraucherdialogs (TACD). Sie ist Mitglied der Verbraucherpolitischen Beratergruppe der Generaldirektion Justiz und Verbraucher der Europäischen Kommission.

10210 Mi., 24.04.24
19:00 - 20:30 Uhr
Online

Europa & Du

Alltagswissen zur Mitgestaltung der EU

Die Europäische Union polarisiert: Viele ihrer Bürger*innen genießen Freiheiten und Möglichkeiten, die das Bündnis bietet. Einige schimpfen wiederum über kleinteilige Bevormundung und sehen sich in ihrer Freiheit eingeschränkt. Aber auch dieser komplexe politische Apparat lässt Mitbestimmung und -gestaltung zu. In vielen Bereichen sogar mehr als in so manchem Mitgliedstaat, wie eine Studie der Bertelsmann Stiftung herausfand. „Neuer Schwung für die Demokratie in Europa“ war immerhin in den vergangenen fünf Jahren eine Priorität der Kommission. Doch bislang handelt es sich bei den neuen Mitmachmöglichkeiten fast um Geheimwissen; nur wenige nehmen sie wahr. Deshalb wollen wir die Mitmachmöglichkeiten in der EU zu Deinem Alltagswissen machen.

Die Referentin:
Tamara Ehs ist promovierte Politikwissenschaftlerin und berät aktuell u. a. die Landesregierung von Baden-Württemberg in Fragen der Bürgerbeteiligung, sowie die European Association for local Democracy (ALDA) in Brüssel. Sie ist Demokratieberaterin und politische Bildnerin. Sie nimmt uns an die Hand und erklärt an griffigen Beispielen aus dem Alltag, wie Mitgestaltung geht und welchen Unterschied Beteiligung macht. Außerdem bespricht sie mit uns wenige Tage vor den Wahlen die unterschiedlichen Positionen von Europaparlament, EU-Kommission und Ministerrat zur Erweiterung des Beteiligungsangebots. Und schließlich wählt die Gruppe ein Thema aus, das sie exemplarisch als Europäische Bürgerinitiative auf den Weg bringt – Dein Thema für Europa!

10211 Mi., 05.06.24
19:00 - 20:30 Uhr
Online

Umwelt

VOLKSHOCHSCHULE DOSSENHEIM

Stauden-Kurs für den Haus-garten

Pflegeleichte, hitzetolerante und blütenreiche Staudenkonzepte für den Hausgarten
Ein Angebot der vhs Dossenheim

Planung, Anlage und Gestaltung eines Staudenbeets.

Egal ob als Alternative zur von der Sommertrockenheit verbrannten Rasenfläche, als blütenreicher Aspekt im Bestandsgarten oder als neuer Blickfang vor dem Haus. Stauden bieten eine Vielfalt an ungeahnten Gestaltungsmöglichkeiten. Dabei nimmt Sie ein junger Staudenmeister an die Hand, damit auch Sie ein ganzjährig attraktives, pflegeleichtes und insektenfreundliches Staudenbeet in Ihrem Garten entstehen lassen können. Hierfür werden keine bisherigen Erfahrungen mit Stauden vorausgesetzt.

Neben einem Theorieteil schließt sich zeitnah ein Praxisteil an, in dem Sie die Möglichkeit haben, das Gelernte auf das Beet zu bringen und so erste Erfahrungen bei der Anlage eines Staudenbeets zu sammeln. Dafür sollten Sie Kleidung bereithalten, die auch für ein Arbeiten draußen unter freiem Himmel geeignet ist. Weiter werden noch eine kleine Pflanzschaufel zum Setzen der Stauden benötigt, Arbeitshandschuhe sowie gegebenenfalls eine Unterlage zum Hinknien (Kniekissen), wenn die gebückte Haltung nicht angenehm ist.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmeldedaten an die vhs Dossenheim weitergeben.

10400 Fr., 08.03.24, 19:00 - 21:00 Uhr und
Sa., 09.03.24, 10:00 - 14:00 Uhr
Dossenheim, Schauenburghalle, Raum 5
Leonard Langer
28,00 €

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

Shoppen im eigenen Kleiderschrank – Ein Weg zu nachhaltigem Modekonsum

Vortrag und Workshop

Nichts anzuziehen, obwohl der Kleiderschrank aus allen Nähten platzt? Wer kennt das nicht...

In ihrem Vortrag stellt Sustainable Stylistin Elisabetha Paul erste Lösungsansätze für dieses Problem dar. Sie erfahren, wie Sie in Ihrem Kleiderschrank neue Stylingkombinationen finden, in denen Sie sich gefallen und wohlfühlen, wie Sie Fehlkäufe vermeiden und wie Sie Schritt für Schritt zu einem nachhaltigen Modekonsum finden.

Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihren eignen Kleiderschrank organisieren und neue Stylings finden können, wie Sie nachhaltige Mode konsumieren und dabei noch Geld sparen können. Dazu gehört ein Überblick über nachhaltige Fashion-Labels und Kennzeichnungen. Außerdem informiert unsere Stylistin über Fair Fashion, Slow Fashion und Secondhand Fashion sowie darüber, welche Second-Hand-Plattformen es gibt und welche Vor- und Nachteile diese haben.

Im Workshop, zu dem Sie sich unabhängig vom Vortrag anmelden können, geht es darum, einen genaueren Blick in den eigenen Kleiderschrank zu werfen und gemeinsam mit der Stylistin und den anderen Teilnehmenden herauszufinden, welche neuen Stylingkombinationen mit schon vorhandenen Kleidungsstücken möglich sind.

Vortrag und Workshop können unabhängig voneinander besucht werden.

Vortrag:

10403 Di., 16.04.24
18:30 - 20:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Der Vortrag ist kostenfrei.
Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung.

Workshop:

20310 Sa., 27.04.24
10:30 - 15:20 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
15,00 €

Elektromobilität

Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?

In Zusammenarbeit mit ACE Auto Club Europa e.V.

Elektrische Antriebe verfügen über ein enormes Potenzial und können somit einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Mobilität leisten. Warum das so ist, wird anhand von Hintergrundinformationen und Fakten dargestellt. Dennoch wird der Finger auch in die Wunde gelegt: Woran hapert es noch, für wen ist Elektromobilität heute (noch) nicht die richtige Lösung und wo geht der Weg hin? Dazu erhalten Sie verbraucherorientierte Tipps und Tricks rund um Kauf, Alltagseinsatz und Fördermöglichkeiten batterieelektrischer Fahrzeuge.

Der Referent ist Regionalbeauftragter Baden-Württemberg beim ACE.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung.

10420 Di., 25.06.24
18:00 - 20:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Elias Schempf

E-Bike und Pedelec

Sicher fahren und Risiken vermeiden
Kleinstgruppe, max. 4 Teilnehmende

Immer mehr Menschen sind mit einem E-Bike oder Pedelec unterwegs. Und immer mehr E-Bike-Fahrerinnen und -Fahrer verunglücken im Straßenverkehr. Denn oft wird unterschätzt, wie schnell man mit elektrischer Unterstützung unterwegs ist. Außerdem unterscheiden sich E-Bikes in Handhabung und Fahrverhalten von normalen Fahrrädern. In diesem Kurs geht es deshalb um den richtigen und sicheren Umgang mit dem eigenen E-Bike. Inhalte des Kurses sind unter anderem: „Gesundheitscheck“ des E-Bikes, sicheres Auf- und Absteigen, bequemes Sitzen, richtiges Anfahren, richtige Gangwahl, Radbeherrschung, Brems- und Lenkübungen, vorausschauendes Fahren, Abbiegeverhalten. Zum Abschluss werden wir eine gemeinsame Ausfahrt unternehmen. Der Kursleiter ist zertifizierter E-Bike Instruktor vom Bund Deutscher Radfahrer (BDS). Bei der Teilnahme am Kurs muss ein Fahrradhelm getragen werden.

Je 4 Termine
Immer 11:30 - 12:15 Uhr
Freizeithalle
Joachim Bublitz
65,00 €

10430 Sa., 13.04.24 - Sa., 04.05.24
10431 Sa., 18.56.24 - Sa., 08.06.24

Recht

Wahre Kriminalfälle

Enthüllt und analysiert von Andreas Stenger, Präsident des Landeskriminalamts Baden-Württemberg

Das True-Crime-Genre hat Konjunktur. Offensichtlich besteht ein schon fast unstillbares Interesse an der Polizeiarbeit, an Opfern, Tätern und Verbrechen. Was aber unterscheidet nun die Fiktion in Film und Literatur von der Realität und dem Alltag der „echten“ Ermittlerinnen und Ermittler? Der Präsident des Landeskriminalamtes Baden-Württemberg,

Andreas Stenger, beschäftigt sich in seinem Vortrag mit exakt dieser Fragestellung. Er erläutert anhand von praktischen Fällen, wie in der modernen Kriminalitätsbekämpfung die innovativen Methoden der Kriminalistik und Kriminaltechnik Ermittlungserfolge möglich machen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung.

10500 Di., 19.03.24
18:30 - 20:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug

Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen

Auf allen Kanälen, sei es im Fernsehen oder in der Presse oder in behördlichen Verlautbarungen, ist zu vernehmen, wie wichtig es sei, eine Vorsorgevollmacht und/oder eine Patientenverfügung zu erstellen. Nur leider ist es so, dass über die Risiken nicht aufgeklärt wird und auch nicht über die Bedeutung einer sinnvollen Gestaltung dieser Verfügungen. Es ist oft nicht bekannt, dass es keine Kontrollinstanz gibt, dass Vollmachten gleich mit Abgabe der Unterschriften wirksam sind, dass verschiedene Bevollmächtigte eingesetzt werden können, dass eine Beglaubigung der Unterschrift in den meisten Fällen erforderlich ist, usw.

Auch bei der Patientenverfügung ist es nicht mit dem Ausfüllen eines Formulars getan. Bei der Frage wie das Ende des Lebens aussehen soll, wäre es wünschenswert, doch genau zu wissen, was die einzelnen Bestimmungen bedeuten und welche Alternativen es gibt.

Der Vortrag will Sie für diese Fragen sensibilisieren, Ihnen die verschiedenen Begriffe erläutern und begleitende Maßnahmen vorstellen.

Die Referentin ist Fachanwältin für Erbrecht.

10502 Di., 14.05.24
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 abgeschlossen 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., 18.06.24
18:30 - 20:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Petra Nußbaum
6,00 €

Rechtsanwältin

Petra Nußbaum

Erbrecht

Fachanwältin für Erbrecht

Vorsorgevollmacht · Patientenverfügung · Testamentsgestaltung · Nachfolgeregelung · Erbschaftssteuer

Ansprechpartnerin im Verein VorsorgeAnwalt e.V.
Gerne berate ich Sie auch bei Ihnen zu Hause.

Friedrichstraße 36 · 68723 Schwetzingen
Telefon 06202 139696 · Fax 06202 139980
Nussbaum@Kanzlei-Nussbaum.de · www.Kanzlei-Nussbaum.de

Bücherecke
am Rathaus

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@bücherecke.eu
buecherecke-heddesheim@gmx.de
www.bücherecke.eu
Website – Onlineshop - Blog

Scan Mich!

Kultur

Die Spitzklicker – Das 39. Programm –

40 Jahre - Hut ab!

Die Spitzklicker jubilieren
40 Jahre – Hut ab! So lange existiert das Weinheimer Kult-Ensemble „Die Spitzklicker“ nun schon. Und so heißt auch der Titel des 39. Programms. Man kann nur den Hut davor ziehen, dass die Kabarett-Truppe aus Weinheim auch personell seit über 25 Jahren gleich besetzt ist. Und so feiern die Kabarettisten das Jubiläum gemeinsam mit ihrem Publikum an 40 Abenden, einer davon in Heddesheim.
Der neue Mix besteht aus Alltagssatire, politischen Seitenhieben und musikalischen Highlights wie dem 20-Jahre-Medley „Kurpfälzer Harmonists“ über die Parallelen in der Gesellschaft im Vergleich von heute zu den 20er Jahren des vergangenen Jahrhunderts. Der tägliche Wahnsinn mit Wetter-Apps, die einem den Grillabend verhageln, obwohl es gar nicht wie prognostiziert gewittert, wird genauso aufs Korn genommen, wie der Kampf mit nicht enden wollenden „Zu-Du-Listen“. Der „Menschenbefall von Mutter Erde“ und das Sterben des Regenwaldes zeigt die zynische Seite der vier Spitzklicker Franz Kain, Markus König, Susanne Mauder und Daniel Möllemann. Auch die Freunde von Weinheimer Tagesspitzen kommen bei den Auftritten auf ihre Kosten. Selbstverständlich auch alle, die die Mundart lieben. Felicitas Hadzik und Patricia Kain haben sich als Regisseurinnen und Choreografinnen für die Szenen, für den ein oder anderen moderativen Schlagabtausch und natürlich die Songs erneut einiges einfallen lassen. Weitere Termine unter www.spitzklicker.com
Kartenvorverkauf online, per Mail und in der Geschäftsstelle der vhs.
Einlass ist ab 19 Uhr.

20009 Fr., 26.04.24
20:00 - 22:00 Uhr,
Einlass ab 19:00 Uhr
Bürgerhaus, Großer Saal
28,00 €

Felix Mendelssohn Bartholdy

Musiknachmittag

Felix Mendelssohn, einer der bedeutendsten Musiker der Romantik, wurde am 3. Februar 1809 in Hamburg geboren. Zusammen mit seiner älteren Schwester Fanny trat er bereits mit 9 Jahren öffentlich als Pianist auf. Er erhielt Klavierunterricht von Nepomuk Hummel, Violinenunterricht von Eduard Rietz, und das Komponieren lernte er bei Carl Friedrich Zelter. 1821 spielte er Goethe Werke von

Carl Maria von Weber vor. 1825 fand er mit seinem 3. Klavierkonzert in h-Moll in Paris die Aufmerksamkeit von Luigi Cherubini. 1829 leitete er auf Anregung von Zelter die erste Wiederaufführung von Johann Sebastian Bachs „Matthäuspassion“, womit eine Wiederentdeckung von Bachs Werken eingeläutet wurde. 1833 wurde er Musikdirektor in Düsseldorf, zwei Jahre später Kapellmeister in Leipzig, wo er am 4. November 1847 starb. Mendelssohn schrieb eine Oper, zwölf Streichersinfonien, fünf Sinfonien sowie Bühnenmusiken und Ouvertüren.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Bitte melden Sie sich an. Die Plätze sind begrenzt.

20002 Fr., 17.05.24
16:00 - 18:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Klaus Demel

Komponistinnen in der Musikgeschichte

Musiknachmittag

Wenn man sich die Programme von Konzertveranstaltungen ansieht, findet man fast ausschließlich Werke von Männern. Clara Schumann und Fanny Mendelssohn-Hensel gehören zu den wenigen Komponistinnen, deren Namen einem breiteren Publikum bekannt sind. Gab es denn nicht mehr Frauen, die komponierten oder wurde ihre Arbeit übersehen? In diesem Vortrag gehen wir dieser Frage nach. Außerdem werden einige Komponistinnen und ihre Werke vorgestellt.
Die Veranstaltung ist kostenfrei. Bitte melden Sie sich an. Die Plätze sind begrenzt.

20003 Fr., 21.06.24,
16:00 - 18:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Klaus Demel

Serenade im Schlosshof –

Mit dem Stamitz-Orchester Mannheim
Ein Angebot der vhs Edingen-Neckarhausen

Das Stamitz-Orchester Mannheim zählt zu den facettenreichsten Klangkörpern der Metropolregion Rhein-Neckar. Rund 90 Amateurmusiker unterschiedlichster Berufs- und Altersgruppen treffen sich mit einem gemeinsamen Ziel: Spaß an der Musik zu haben! Die starke nominelle Besetzung ermöglicht sinfonische Klangfülle im allerbesten Sinn. So ausgestattet lässt sich ein ebenso abwechslungsreiches wie anspruchsvolles Programm realisieren. Lassen Sie sich von unserer Leidenschaft für Musik anstecken!
Bei schlechtem Wetter findet das Konzert in der Eduard-Schläfer-Halle statt.

Kartenvorverkauf bei der vhs Edingen-Nekkarhausen.

20015 Sa., 29.06.24
19:30 - 21:00 Uhr
Schloss Neckarhausen, Schlosshof
20,00 €

vhs unterwegs

Ein Besuch beim Imker

Ein Angebot für Kinder von 6 - 12 Jahre und (Groß-)Eltern

Wer schon immer mal wissen wollte, wie Bienen leben, wie Honig entsteht und wie ein Bienenstock von innen aussieht, kann es hier von einem Imker erfahren.
Bitte tragt beim Besuch lange Hosen, langärmelige Oberteile und wenn möglich feste

Handschuhe zum Schutz. Gewünscht ist helle Kleidung, die schmutzig werden kann. Schleier werden gestellt.

Beachtet unbedingt folgendes: Vor und während des Aufenthalts dürft ihr KEINE Bananen essen. Es sollte auch KEIN Parfum, Haarspray oder Aftershave benutzt werden. Der Geruch versetzt die Bienen in Alarmbereitschaft, sie könnten dann aggressiv reagieren! Personen mit Bienen-Allergie sollten nicht teilnehmen, ein Notfallset ist nicht vorhanden.

Das Angebot ist kostenfrei, bitte meldet euch trotzdem an. Der Vogelpark freut sich über eine Spende.

Jeweils 14:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Vogelpark Heddesheim
Reinhard Siebert

20104 Sa., 20.04.24
20105 So., 21.04.24

Gesund und regional

Frisches Gemüse im Frühjahr genießen

Ackerspaziergang für Erwachsene mit und ohne Kinder

Bei unserem Gang über den Acker beschäftigen wir uns mit Gemüse, das im Frühjahr in der Region wächst. Wir werden vor Ort eine Auswahl an verschiedenen Gemüsesorten, die hier bei uns verfügbar sind, kennenlernen. Wir erfahren, wie man sie gut in die Ernährung integrieren kann und wie dieses Gemüse unsere Gesundheit und Umwelt positiv beeinflussen kann. Wir werden darüber sprechen, welche Pflanzenteile genießbar sind und auf was man bei der Verarbeitung und Zubereitung achten sollte. Zudem erhaltet ihr Tipps und Tricks zum Thema Lagerung, um das Beste aus frischem Gemüse herauszuholen.

Dieser Ackerspaziergang richtet sich an alle, die sich für eine gesunde und nachhaltige Ernährung interessieren und mehr über die Bedeutung von frischem und regionalem Gemüse erfahren möchten.

Deshalb treffen wir uns draußen auf einem kleinen Gemüseacker in Muckensturm, sodass wir gemeinsam eine kleine Auswahl an schmackhaftem Freilandgemüse ernten und kennenlernen können. Ich freue mich darauf gemeinsam mit Euch die Vielfalt von frischem und regionalem Gemüse im Frühjahr entdecken zu können.

Rahel Schmid von Rahel's Gemüsegärtnerei

Bitte kommt, wenn möglich, mit dem Fahrrad. Es sind nur wenige Parkmöglichkeiten vorhanden. Und tragt festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung.

20107 Sa., 27.04.24
17:00 - 19:00 Uhr
Rahel's Gemüsegärtnerei, Muckensturm
6,00 €

Heimische Wildkräuter

Eine Entdeckungsreise rund um den Heddesheimer Badesee

Bei dieser Exkursion erkunden wir gemeinsam Wiesen und Felder rund um den Heddesheimer See. Dabei lernen Sie verschiedene Wildkräuter kennen. Außerdem erfahren Sie, wo diese zu finden sind, wofür sie genutzt werden können und auf was bei Ernte, Lagerung und Verarbeitung zu achten ist. Ein kleines gemeinsames Picknick bietet zudem Gelegenheit für einen spannenden Wissensaustausch.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk, bringen Sie genug zu trinken, Sonnen-/ Regenschutz, eine kleine Schere, Gartenhandschuhe und Verpackungsmaterial (am besten alte Zeitungen und Stoffbeutel) für die Kräuter mit. Bei sehr schlechtem Wetter (starker Regen, Sturm, etc.) findet die Exkursion nicht statt!

20110 Sa., 04.05.24
11:00 - 14:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang der Minigolfbahn Heddesheim
Mario Münzer, Nico Münzer
21,00 €, zzgl. 5 € für Material und Verpflegung (Erntekalender, frisches

Brot, Kräuterquark, Kräutersäckchen). Diese sind vor Ort bei der Kursleitung zu zahlen.

1974 – 2024
Partnerschaft / Jumelage

Französische Kunst des 19. Jahrhunderts in der Kunsthalle Mannheim

Führung durch die Sammlung

Französische Künstler spielten schon immer eine bedeutende Rolle in der Sammlung der Kunsthalle Mannheim. Schon ein Jahr nach der Eröffnung 1909 erwarb die Kunsthalle Édouard Manets monumentales Gemälde „Die Erschießung Kaiser Maximilians von Mexiko“, bis heute wohl eines der bedeutendsten Werke der Kunsthalle. Es folgten weitere Bilder und Skulpturen französischer Impressionisten wie Paul Cézanne, Pierre-Auguste Renoir und Auguste Rodin. Der Impressionismus war zu der Zeit durchaus umstritten, und es war keine Selbstverständlichkeit, dass ein deutsches Museum sich neuen Einflüssen aus Frankreich öffnete.

Bei unserem Besuch in der Kunsthalle Mannheim werden wir mehr über diese Künstler, ihre Werke und ihre Zeit erfahren.

Führung durch die Sammlung mit anschließendem Kreativworkshop

Wer möchte, kann nach der Führung selbst kreativ werden. In den Ateliers der Kunsthalle machen wir mit einer kleinen Gruppe (max. 12 Personen) einen kurzen praktischen Ausflug in die Welt der französischen Kunst. Sie brauchen dafür keine praktischen Vorkenntnisse. Neugier und Experimentierfreude reichen aus!

Fr., 07.06.24
15:15 Uhr Treffen im Atrium der Kunsthalle Mannheim, Friedrichsplatz 4
15:30 – 16:30 Uhr Führung
Im Anschluss Kreativworkshop
Tina Kaufmann, vhs Heddesheim

20115 Führung
16,00 € inkl. Eintritt

20116 Führung mit Kreativworkshop
29,00 € inkl. Eintritt und Material

Straßburg Europäisches Parlament
© MS-Office Cliparts

Straßburg

Wo das Herz Europas schlägt

In Zusammenarbeit mit der vhs Schriesheim

Wir starten mit einer geführten Besichtigung des Straßburger Münsters in den Tag. Dieses wahre Meisterwerk der gotischen Baukunst ist gleichermaßen für seine Astronomische Uhr und sein Ensemble herausragender Skulpturen, seine Orgeln, die Kanzel und die wunderschönen Buntglasfenster berühmt.
Weiter geht es dann zum ehemaligen Gerberviertel „Petite France“. Auf unserem geführten Stadtrundgang bewundern wir dabei das Haus Kammerzell, die Place Gutenberg, die Thomaskirche, die ehemaligen Gerberhäuser, die Gedeckten Brücken und das Vauban-Wehr, das Alte Zollhaus, den ehemaligen Schlachthof „Große Metzig“, die Place du Château mit dem Gebäude der Münsterbauhütte und das Palais Rohan. Wir haben dann Zeit für einen kleinen Bummel

und Mittagsimbiss auf eigene Faust, bevor wir mit unserem Bus eine Stadtrundfahrt unternehmen – insbesondere die Neustadt und das deutsche Kaiserviertel rund um die Place de la République sowie das Viertel der europäischen Institutionen sind dabei unsere Ziele. Vorbei am Palais de l'Europe und dem Menschenrechtsgebäude steht jetzt die Besichtigung des Europaparlaments an. Der imposante Glaspalast erstreckt sich auf 13.000 Quadratmetern an den Ufern der Ill und des Rhein-Marne-Kanals und soll die demokratische Transparenz der Europäischen Union symbolisieren. Das Herzstück ist der „Dôme", der größte Plenarsaal Europas, in dem bis zu 750 Abgeordnete an vier Tagen im Monat tagen. Auch wir werden eine Plenarsitzung besuchen, bevor wir uns wieder auf die Heimreise machen.

20209 Mi., 13.03.24
07:00 - 20:00 Uhr
Treffpunkt: Heddesheim, Parkplatz am Friedhof
Tina Kaufmann, vhs Heddesheim
Sonja Althoff, vhs Schriesheim
59,00 €, Gebühren inkl. Busfahrt, Eintritte, Führungen, Trinkgelder, Organisation und Reiseleitung.

Informationen aus dem All –

Heddesheimer Senioren besuchen die ESA in Darmstadt

Wir besuchen die ESA Darmstadt, das Kontrollzentrum der Europäischen Weltraumagentur.

Das Stadtmarketing Darmstadt beschreibt den Ort, den wir besichtigen wollen, so: „Das ESOC (European Space Operations Centre) ist für den Betrieb sämtlicher ESA-Satelliten und für das dazu notwendige weltweite Netzwerk der ESA-Bodenstationen verantwortlich. Auch das ESA Programm für Weltraumsicherheit hat seinen Sitz in Darmstadt. Es konzentriert sich auf die Entdeckung, Vorhersage und Beobachtung möglicher Risiken durch Objekte oder Naturphänomene im Weltraum, die für das Leben auf der Erde oder die Infrastruktur im All gefährlich sein könnten. Seit 1967 hat das ESOC bislang über 100 Satelliten erfolgreich betrieben. Sie liefern eine Fülle wissenschaftlicher Daten – vom Ursprung des Universums bis hin zum Klimawandel."

Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Darmstadt.

Der Fußweg vom Hauptbahnhof in Darmstadt beträgt ca. 10 Minuten. Die Führung wird zu Fuß durchgeführt. Wir kommen so früh in Darmstadt an, dass Sie am Bahnhof eine Kleinigkeit essen können. Ein gemeinsames Essen ist nicht vereinbart.

Ein gültiger Personalausweis oder Reisepass ist erforderlich. Andere Dokumente werden nicht akzeptiert. Große Taschen oder Rucksäcke dürfen bei der ESA nicht mitgeführt werden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Staatsangehörigkeit an.

20210 Fr., 01.03.24
10.00 Uhr: Treffpunkt Rathaus Heddesheim – für alle, die eine Mitfahrgelegenheit benötigen.
10.30 Uhr: Treffpunkt Bahnhof Weinheim-Lützelsachsen, Gleis 1
16.15 Uhr: Rückankunft am Bahnhof Weinheim-Lützelsachsen
Andreas Böhm
18,00 € Gebühr inkl. Fahrtkosten. Inhaber*innen des Deutschlandtickets zahlen 8 €.

Heddesheimer Senioren besuchen die Staatliche Münze Stuttgart

1374 ließ der württembergische Graf Eberhard II. erstmals Münzen in Stuttgart prägen. Seit damals war Stuttgart die wichtigste Münzstätte erst der Grafschaft, dann des Herzogtums und schließlich des Königreichs Württemberg. Sie behielt ihre Funktion, als Württemberg 1871 dem Deutschen Reich beitrat und 1952 mit Baden zum Bundesland Baden-Württemberg vereinigt wurde.

In den vergangenen mehr als 600 Jahren war die Stuttgarter Münzstätte vorwiegend in der Innenstadt angesiedelt. 1842 ließ König Wilhelm I. gegenüber der Staatsgalerie Stuttgart eine neue Prägestätte erbauen, die allerdings im Zweiten Weltkrieg so schwere Schäden erlitt, dass der Prägebetrieb nur noch notdürftig weitergeführt werden konnte. 1967 zog die Prägestätte deshalb in das neu erbaute Gebäude in Bad Cannstatt um. Heute entstehen dort Euro-Münzen, Gedenkmünzen und Medaillen. Bei unserem Besuch in der Münzstätte lernen wir unter anderem den Produktionsprozess dieser Prägungen kennen.

Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Der Fußweg vom S-Bahnhof zur Staatlichen Münze beträgt ca. 15 Minuten. Die Führung wird zu Fuß durchgeführt. Ein gemeinsames Mittagessen ist nicht vereinbart.

Ein gültiger Personalausweis oder Reisepass ist beim Besuch erforderlich.

Bei der Anmeldung ist die Kopie eines gültigen Personalausweises erforderlich.

20211 Mi., 10.04.24
8.40 Uhr: Treffpunkt Rathaus für alle, die eine Mitfahrgelegenheit zum Bahnhof benötigen
9.00 Uhr: Treffpunkt Bahnhof Heddesheim/Hirschberg Gleis 1
19.39 Uhr: Rückankunft am Bahnhof Heddesheim/Hirschberg
Andreas Böhm
34,00 € Gebühr inkl. Fahrtkosten. Inhaber*innen des Deutschlandtickets zahlen 19 €.

Homburg Schlossberghöhlen © Josef Scherer

Grenzgänge

Deutsch-französische Geschichten im Saarland
In Zusammenarbeit mit der vhs Schriesheim

Unmittelbar auf der deutsch-französischen Grenze im Herzen des Bliesgaus liegt der Europäische Kulturpark Bliesbruck-Reinheim. Die archäologischen Funde, die wir hier sehen werden, stammen aus Zeiten, als diese Grenze noch nicht existierte. Bei unserem Rundgang über das Parkgelände begegnen wir den Überresten von Kelten und Römern. Das keltische Fürstinnengrab, das hier 1954 entdeckt wurde, zählt zu den bedeutendsten in Mitteleuropa, die römische Palastvilla gehört zu den größten ihrer Art im Saar-Mosel-Raum, der nicht arm an römischen Villen ist. Unsere nächste Station ist Homburg. Die Stadt ist geprägt von der wechselvollen Geschichte, die die Lage im Grenzgebiet zwischen Frankreich und Deutschland mit sich brachte. Zunächst besichtigen wir hier die Schlossberghöhlen oberhalb der Stadt. Diese menschgemachten Buntsandsteinhöhlen gelten als die größten in Europa. Sie wurden über Jahrhunderte geschaffen und vor allem nach der französischen Eroberung Homburgs unter König Ludwig XIV. stark vergrößert. In diese Zeit fällt auch der Ausbau der darüber liegenden Burg Homburg zur Festung. Zum Abschluss erfahren wir bei einer Stadtführung durch Homburg, wie aus den einstigen Erbfeinden Frankreich und Deutschland Freunde wurden.

In den Schlossberghöhlen herrscht eine Temperatur von ca. 10°C. Bitte achten Sie auf geeignete Kleidung.

20213 Do., 16.05.24
07:45 - 19:30 Uhr
Treffpunkt: Heddesheim, Parkplatz am Friedhof
Tina Kaufmann, vhs Heddesheim
Sonja Althoff, vhs Schriesheim
49,00 €, Gebühren inkl. Busfahrt, Eintritte, Führungen, Trinkgelder, Organisation und Reiseleitung.

Auf den Spuren von Hermann Hesse in Gaienhofen am Bodensee

In Zusammenarbeit mit der Mannheimer Abendakademie und der Goethe-Gesellschaft Mannheim Rhein-Neckar e.V.

Der Schriftsteller und spätere Literaturnobelpreisträger Hermann Hesse (1877–1962) lebte von 1904 bis 1912 in Gaienhofen auf der Halbinsel Höri im Bodensee. Frisch verheiratet, seinen ersten literarischen Erfolg mit dem Roman „Peter Camenzind“ feiernd, zog er 1904 nach Gaienhofen, um dort mit seiner Frau Mia ein einfaches Leben auf dem Land zu führen. Der junge Autor hatte zuvor ein eher unstetes Leben an verschiedenen Orten geführt: geboren und aufgewachsen in Calw, Schulbesuch u.a. in Maulbronn, danach wohnhaft in Tübingen und Basel. Mit dem „Gaienhofener Umweg“, wie er seine acht Jahre am Bodensee später nannte, war die Hoffnung auf Stabilität und Beheimatung verbunden. Er nannte es später die „erste Zuflucht meiner jungen Ehe“ und die „erste legitime Werkstatt meines Berufes“. Er mietete von 1904-1907 ein altes Bauernhaus. Für dieses erste Wohnhaus, das seit 1993 zum Hesse Museum gehört, ließ er jenen beeindruckenden Schreibtisch bauen, der ihm sein Leben lang als Arbeitsplatz diente. Ursprünglich für exakt diesen Raum konzipiert, begleitete der Tisch den Schriftsteller sechzig Jahre lang von Gaienhofen zunächst nach Bern und dann nach Montagnola. An diesem Schreibtisch plante Hermann Hesse auch das stattliche Landhaus im Reformstil, welches er für seine Familie im Jahre 1907 von dem Architekten Hans Hindermann ebenfalls in Gaienhofen bauen ließ. Nach umfangreichen Sanierungsarbeiten ermöglichen die heutigen Privateigentümer im Rahmen von Führungen Zugang zum so genannten Mia- und Hermann-Hesse-Haus. Weiterhin kam es zur Wiederherstellung der charakteristischen Merkmale von Hesses erster Gartenanlage, die wir besichtigen werden. Eine Stätte für ihn und Mia Hesse, seine erste Ehefrau und Mutter seiner drei Söhne. Für die Literarische Wanderung sind gute körperliche Kondition und bequeme Schuhe Voraussetzung.

Auszug aus dem Programm:

Mittwoch, 12.6.2024

7.30 Uhr: Abfahrt mit dem Bus ab Heddesheim, Fritz-Kessler-Platz

13.30 Uhr: See-Spiegel – Literarische Impressionen – Lesung und Museumsrundgang im Hesse-Museum

Im Anschluss eigenständiger Rundgang durch Museum und Wohnhaus

16.15 Uhr: Schifffahrt nach Reichenau

Donnerstag, 13.6.2024

10.00 Uhr: Literarische Wanderung auf Hesses Spuren in Gaienhofen

12.30 Uhr: Hermann-und-Mia-Hesse-Haus, Einführung: Treff unter der Kastanie und

Hesses Garten auf eigene Faust erkunden
ca. 22 Uhr: Ankunft in Heddesheim

Leistungen: Fahrt im Reisebus der Firma Holger-Tours

Übernachtung und Frühstück im Doppelzimmer im Strandhotel Löchnerhaus, Reichenau (4 Sterne). Das Hotel liegt direkt am See. Eintritte und Führungen lt. Programm, Schifffahrt von Gaienhofen nach Reichenau, Reisebegleitung der Mannheimer Abendakademie

Reiseveranstalter im Sinne des deutschen Reisevertragsrechts:

Mannheimer Omnibusreisen – Holger Tours GmbH, Unterdorfstraße 61, 68542 Heddesheim

Das ausführliche Programm und weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der vhs oder Sie fragen in der Geschäftsstelle der vhs danach. Dort erhalten Sie auch das Anmeldformular.

Nur persönliche/schriftliche Anmeldung möglich.

20220 Mi., 12.06.24 - Do., 13.06.24, 2 Tage
Dr. Gerlinde Kammer
Gebühr: 288 € im Doppelzimmer
Einzelzimmer-Zuschlag: 25 €
Kostenfreier Rücktritt möglich bis 08.03.2024

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!

20300 Di., 16.04.24 - Di., 02.07.24
18:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Karl-Drais-Schule, Zimmer 23
Gabriele Nowack
109,00 €, ab 11 Teilnehmer*innen reduziert sich die Gebühr auf 89 €.

Strick-Café

Du hast früher gern gestrickt und mal wieder Lust, die Nadeln zu schwingen? Oder du hast ein konkretes Strickprojekt im Sinn und brauchst Unterstützung? Vielleicht wolltest du auch immer schon Stricken lernen?

Im Strick-Café hast du zu all dem die Gelegenheit. Pack deine Wolle und die passenden Nadeln ein und komm vorbei.

Für Neulinge liegt Material zum Ausprobieren bereit.

20306 Sa., 06.04.24 - Sa., 04.05.24
13:30 - 16:30 Uhr, 2 Termine
Bürgerhaus, 3. OG
Helga Hufnagel
44,00 €

Faszination Acrylmalerei – Faszination Zeichnen

Dieser Kurs wendet sich sowohl an Interessenten der Acrylmalerei als auch an Enthu-siasten 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 ver-

schiedener 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., 04.03.24 - Mo., 13.05.24
19:15 - 20:45 Uhr, 9 Termine
Karl-Drais-Schule, Technikraum 1
Christian Schura
77,00 €

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL
mit finanzieller Unterstützung des

Shoppen im eigenen Kleiderschrank – Ein Weg zu nachhaltigem Modekonsum

Vortrag und Workshop

Nichts anzuziehen, obwohl der Kleiderschrank aus allen Nähten platzt? Wer kennt das nicht...

In ihrem Vortrag stellt Sustainable Stylistin Elisabetha Paul erste Lösungsansätze für dieses Problem dar. Sie erfahren, wie Sie in Ihrem Kleiderschrank neue Stylingkombinationen finden, in denen Sie sich gefallen und wohlfühlen, wie Sie Fehlkäufe vermeiden und wie Sie Schritt für Schritt zu einem nachhaltigen Modekonsum finden.

Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihren eignen Kleiderschrank organisieren und neue Stylings finden können, wie Sie nachhaltige Mode konsumieren und dabei noch Geld sparen können. Dazu gehört ein Überblick über nachhaltige Fashion-Labels und Kennzeichnungen. Außerdem informiert unsere Stylistin über Fair Fashion, Slow Fashion und Secondhand Fashion sowie darüber, welche Second-Hand-Plattformen es gibt und welche Vor- und Nachteile diese haben.

Im Workshop, zu dem Sie sich unabhängig vom Vortrag anmelden können, geht es darum, einen genaueren Blick in den eigenen Kleiderschrank zu werfen und gemeinsam mit der Stylistin und den anderen Teilnehmenden herauszufinden, welche neuen Stylingkombinationen mit schon vorhandenen Kleidungsstücken möglich sind.

Vortrag und Workshop können unabhängig voneinander besucht werden.

Vortrag:

10403 Di., 16.04.24
18:30 - 20:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Der Vortrag ist kostenfrei. Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung.

Workshop:

20310 Sa., 27.04.24
10:30 - 15:20 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
15,00 €

VOLKSHOCHSCHULE
LADENBURG/ILVESHEIM

Goldschmiedekurs

Ein Angebot der vhs Ladenburg

In diesem Workshop werden die Grundkenntnisse des Goldschmiedens nähergebracht. Werkzeuge und Maschinen sowie das Material (Silber 925) werden von dem Dozenten zur Verfügung gestellt und am Ende des Kurses berechnet. Jeder Kursteilnehmer kann sein eigenes Schmuckstück anfertigen (Ring, Ohrring, Anhänger, Ring ca. 70,00 € bis 120,00 €). Es wird darauf geachtet, dass das Schmuckstück bis Ende des Workshops fertiggestellt ist. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mietgebühr für Werkzeug und Maschinen (ca. 18 €) sowie die Kosten für das Schmuckstück werden vor Ort bezahlt.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmeldedaten an die vhs Ladenburg weitergeben.

20311 Sa., 20.04.24
10:00 - 18:00 Uhr
vhs Ladenburg, Altes Rathaus, Raum 1
Jonas Herrmann
65,00 €

Welcher Look passt zu mir?

Ein Nachmittag rund um Hautpflege, Stil und Make-up

Wie pflege ich meine Haut richtig? Welche Farben stehen mir? Nach welchen Kriterien sollte ich meine Hautpflege und meine Kosmetikprodukte aussuchen? Welche neuen Trends gibt es und welches Make-up passt zu welchem Anlass? Um all das und vieles mehr rund um Hautpflege und Make-up geht es an diesem Nachmittag. Natürlich können Sie auch selbst Hand anlegen, alle Produkte ausprobieren und mit ihnen arbeiten. Und ganz wichtig: Wir werden auch über Augenbrauen sprechen.

Bitte bringen Sie einen Handspiegel und etwas zu schreiben mit. Wenn Sie möchten, können Sie auch Ihre eigenen Kosmetikprodukte mitbringen. Zzgl. 5 € für Material. Diese werden vor Ort bei der Kursleitung bezahlt.

20315 Sa., 13.04.24
14:00 - 19:00 Uhr
Kosmetik Kretschmer,
Viernheimer Str. 23
Marita Kretschmer
39,00 €

FaltBar

Faszinierendes aus Papier

In der FaltBar lernen Sie einfache sowie raffinierte Falttechniken kennen und kreieren damit erstaunliche Objekte aus Papier. Diese Objekte sind alltagstauglich, gleichzeitig können Sie sie als Dekoration verwenden oder verschenken.
Bitte bringen Sie ein großes Geodreieck (zur Not geht auch ein kleines) und einen Kugelschreiber mit.

11:00 - 14:00 Uhr
Bürgerhaus, 1. OG
Christopher Ottmann
22,00 € zzgl. 5 € für Material.
Diese sind bei der Kursleitung zu zahlen.

20318 Sa., 20.04.24
20319 Sa., 29.06.24

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 entscheiden 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.

20500 Di., 05.03.24 - Di., 02.07.24
18:30 - 20:30 Uhr, 5 Termine
(1 x im Monat)
Bürgerhaus, 1. OG
Lore Urban
35,00 € zzgl. Kosten für die Bücher, die wir lesen werden. Diese sind zum Teil in der Bücherei vorhanden.

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.

Aqua-Kurse

Wassergymnastik am Montag

Mo., 08.04.24 - Mo., 10.06.24
8 Termine pro Kurs
Hallenbad, Schwimmhalle
Jutta Zyprian
27,00 € 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

Aqua-Jogging

für Anfängerinnen und Anfänger

30113 Mo., 08.04.24 - Mo., 10.06.24
16:00 - 16:30 Uhr, 8 Termine
Hallenbad, Schwimmhalle
Jutta Zyprian
27,00 € inkl. Eintritt ins Hallenbad

Wassergymnastik am Donnerstag

Do., 11.04.24 - Do., 20.06.24
8 Termine pro Kurs
Hallenbad, Schwimmhalle
Irmgard Uhlig
24,00 € 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

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.

Yoga

Kundalini-Yoga

Ein Weg zu dir selbst

Mi., 10.04.24 - Mi., 17.07.24
12 Termine pro Kurs
Bürgerhaus, UG
Ulrike Schmidt, Lehrerin für Kundalini Yoga
78,00 €

30400 18:15 - 19:45 Uhr
30401 20:00 - 21:30 Uhr

NEU!

Rückenyoga

Die Wirbelsäule aufrichten
Das Becken weiten
Den unteren Rücken strecken
Den Geist von Ballast befreien
Der Rücken braucht vor allem Bewegung, um gesund zu bleiben. Ein kräftiger Rücken kann alltägliche, aber auch ungewohnte Bewegungen besser abfangen als ein untrainierter. Yogaübungen helfen, die Rückenmuskulatur gezielt zu stärken, die Bandscheiben beweglich zu halten und die Bänder der Wirbelsäule zu dehnen. Yoga

ist damit eine effektive Formen Rückenbeschwerden vorzubeugen. Rückenyoga ist eine spezielle Form des Hatha Yoga. Es fördert Muskelaufbau, Dehnung, positive Belastung des Skeletts und Stressabbau. Im Rückenyoga verbinden sich klassische Yogaübungen und Forschungserkenntnisse zu Rückenschmerzen, so dass damit Rükkenproblemen und -schmerzen vorgebeugt werden kann.

Bitte bringen Sie eine Decke mit. Yogamatten sind im Kursraum vorhanden, Sie können natürlich auch Ihre eigene Matte mitbringen.

17:00 - 18:15 Uhr
7 Termine pro Kurs
Scheunengalerie Gymnastikraum
Claudia Cordier, Yogalehrerin
57,00 €

30403 Do., 07.03.24 - Do., 02.05.24
30404 Do., 16.05.24 - Do., 18.07.24

NEU!

Hatha-Yoga

Hatha Yoga bedeutet die zielstrebige Praxis des Yoga, ohne die Einmischung der fünf Sinne und des Geistes. Durch Hatha-Yoga wird die Beweglichkeit der Gelenke und die Flexibilität des Bindegewebes verbessert. Außerdem werden die Faszien gedehnt und ihr Zustand verbessert. Es hat nicht nur Auswirkungen auf den Körper, sondern auch auf den Geist. Es hilft, die Sinne zu beruhigen, die Konzentration zu verbessern und den Fokus zu schärfen. Jede Stunde ist in vier Abschnitte unterteilt. Zunächst geht es um Atemübungen, der zweite Teil umfasst Aufwärmübungen für den ganzen Körper, z.B. mit Surya Namaskar (Sonnengruß). Im dritten Teil werden Yoga Asanas ausgeführt. Der letzte Teil ist der beruhigendste Teil des Kurses. Hier geht es um Tiefenentspannung.

Bitte bringen Sie eine Decke mit. Yogamatten sind im Kursraum vorhanden, Sie können natürlich auch Ihre eigene Matte mitbringen.

18:15 - 19:45 Uhr
7 Termine pro Kurs
Scheunengalerie Gymnastikraum
Claudia Cordier, Yogalehrerin
67,00 €

30405 Do., 07.03.24 - Do., 02.05.24
30406 Do., 16.05.24 - Do., 18.07.24

Lach-Yoga

30430 Di., 09.04.24 - Di., 25.06.24
16:00 - 17:00 Uhr, 10 Termine
Scheunengalerie Gymnastikraum
Claudia Arnold
45,00 €

Yoga am See für alle Interessierten

Sommerkurs

Was ist schöner als der Badesee Heddesheim? Yoga am Badesee Heddesheim! Und noch schöner? Wenn Du auch dabei bist! Wohltuende körperliche Anstrengung, stressabbauende Entspannung und jede Menge Herzöffnung wirst Du während der vier Yoga-Sessions erfahren. Die wunderschöne Natur hilft, in Dir Harmonie zu schaffen, Geist, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Komm und übe mit, wenn Du schon immer Yoga ausprobieren wolltest, wenn Du regelmäßig übst, oder wenn Du wieder einsteigen möchtest.

Bitte Yogamatte und Decke mitbringen. Bei starkem Regen findet der Kurs nicht statt.

30436 Sa., 22.06.24 - Sa., 20.07.24
08:30 - 10:00 Uhr, 4 Termine
Heddesheim, Badesee Beach-Volleyball-Anlage
Csilla Staudinger, Yogalehrerin
34,00 € zzgl. Eintritt Badesee

Entspannung

QiGong

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 sowie für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

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

Samstags ist eine Mittagspause von 2 Stunden eingeplant.

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

Wochenendworkshop

30510 Sa., 06.04.24, 10:00 - 18:00 Uhr und
So., 07.04.24, 10:00 - 13:00 Uhr
52,00 €

Sie können die Tage auch einzeln buchen. Die Gebühren reduzieren sich entsprechend.

Wöchentliche Kurse

30511 Mo., 08.04.24 - Mo., 17.06.24
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
87,00 €

30513 Do., 11.04.24 - Do., 27.06.24
10:00 - 11:30 Uhr, 10 Termine
87,00 €

TaiJiQuan

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.

Fr., 12.04.24 - Fr., 14.06.24
10 Termine pro Kurs
Alte Schule, Yogaraum
Wolfgang Scheurer
87,00 €

Kurs für Anfängerinnen und Anfänger

30515 18:00 - 19:30 Uhr

Kurs für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen

30517 19:30 - 21:00 Uhr

Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung für Feldenkrais-Erfahrene

Diese Methode soll uns die alltäglichen Muster bewusst machen, in denen wir uns bewegen, die uns Beschwerden bereiten und durch die wir uns unfrei fühlen. Die Bewegungen können oft unmittelbare Entlastungen bieten und schnell zu einer Steigerung der Flexibilität, zu einer besseren Körperhaltung und mehr Wohlbefinden führen. Ziel des Unterrichts ist die Verbesserung von Organisation und Funktion des Körpers, um ihn damit den Anforderungen des Alltags anzupassen sowie die Verminderung von Verspannungen und Schmerzen.

Bitte tragen Sie bequeme, warme Kleidung sowie dicke Socken und legen Sie eine Decke bereit. Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn.

30520 Do., 11.04.24 - Do., 04.07.24
18:15 - 19:15 Uhr, 10 Termine
Online
Ute Schunck, Feldenkraislehrerin
69,00 €

Die Feldenkrais-Methode

Eine Einführung in Theorie und Praxis

In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung in die Feldenkraismethode mit Informationen zu Dr. Moshe Feldenkrais und zu den vielen Möglichkeiten, die diese Körperarbeit bietet. Mit den Übungen, die am Boden und im Sitzen durchgeführt werden, können Sie durch kleine, achtsame Bewegungen die Beweglichkeit des Brustkorbs verbessern und Verspannungen in den Schultern auflösen. Sind Sie neugierig geworden? Ich freue mich auf Sie!

Ute Schunck, Feldenkraislehrerin

Bitte bringen Sie eine Wolldecke, bequeme Kleidung, Woll- oder Noppensocken, ein Handtuch und etwas zu trinken mit.

30521 Sa., 27.04.24,
10:00 - 12:30 Uhr
Bürgerhaus, UG
Ute Schunck
21,00 €

Meditation zum Kennenlernen

Schnupperkurs

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.
Lernen Sie in diesem Schnupperkurs die Welt der Meditation kennen. Neben verschiedenen Atemübungen und den drei Grund-Meditationsarten (Achtsamkeit, Konzentration und Stille) lernen Sie Tricks, wie sich Meditation ganz einfach in den Alltag integrieren lässt. Dieser Kurs ist ideal geeignet, um herauszufinden, ob Meditation etwas für Sie ist.

Der Kursleiter ist Entspannungstrainer und Meditationslehrer.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Yogamatte o.ä. und bei Bedarf ein Kissen mit.

30530 Fr., 01.03.24 - Fr., 22.03.24
16:30 - 17:15 Uhr, 4 Termine
Bürgerhaus, 3. OG
Mario Münzer
21,00 €

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.

30534 Sa., 20.04.24
14:00 - 16:30 Uhr
Bürgerhaus, UG
Mario Münzer
23,00 €, Gebühr für ein Elternteil und ein Kind. Für jedes weitere Kind beträgt die Gebühr 10 €.

Sommernacht-Meditation

Der Pfad der Elemente

Erleben Sie einen magischen Abend in traumhafter Atmosphäre im Garten des Bürgerhauses Heddesheim. Die Sommernacht-Meditation lädt Sie ein, einmal vom Alltag abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Begleiten Sie mich auf eine Reise in Ihre Fantasie und lassen Sie sich von Düften, Klängen und Lichteffekten verzaubern. Gemeinsam beschreiten wir den Pfad der Elemente und stellen uns fünf Hindernissen, die symbolisch für verschiedene Alltagssituationen stehen. Dabei erlernen Sie einfache Tricks, wie Sie sich diesen Herausforderungen stellen, bewusst handeln und in der Mitte bleiben können. Alle Meditationen und Traumreisen werden 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.

Bitte schließen Sie Duftallergien aus.

30536 Fr., 21.06.24
20:00 - 22:00 Uhr
Bürgerhaus, Bürgerhausgarten
Mario Münzer
14,00 €

Entspannung am Badesee

Sommerkurs

Lassen Sie die Anstrengungen des Tages hinter sich und entspannen Sie unter freiem Himmel am Badesee Heddesheim bei einem Mix aus Atemübungen, Meditation, autogenem Training und Fantasiereisen. Die erlernten Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren, sodass Sie auch in stressigen Situationen entspannt bleiben und sich neuen Herausforderungen gelassener stellen können. Alle Übungen werden angeleitet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Der Kursleiter ist Entspannungstrainer und Meditationslehrer.

Treffpunkt am ersten Termin ist die Tischtennisplatte hinter dem Eingang zum See. An den anderen Terminen treffen wir uns am hinteren Ende des Badeseegeländes.

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

30568 Do., 27.06.24 - Do., 18.07.24
18:30 - 19:30 Uhr, 4 Termine
Badesee
Mario Münzer
28,00 € zzgl. Eintritt in den Badesee

NEU!

Auszeit für Dich

Entschleunigt im Frühjahr

In diesem Workshop möchte ich Dir eine Auszeit schenken. Dich Entschleunigung erleben lassen, Dich mit Dir und Deinen Sinnen und der Natur verbinden. Nimm dir Zeit für Dich, atme durch, erlebe Dich bewusst und nimm Dich mit all Deinen Gefühlen wahr. Du wirst Ideen, kleine Tools und Werkzeuge erhalten, die Du für Dich im Alltag leicht, effektiv und schnell um- und einsetzen kannst, wie Du Deinen Körper, Deine Seele und Deinen Geist in Einklang bringen kannst. Du tankst Selbstliebe, schenkst Dir Aufmerksamkeit, Dankbarkeit, Frieden, Verbindung, Kraft und Energie. Sei bereit Kontakt mit der Natur aufzunehmen.
Was brauchst Du? Was bringst Du mit?
Dich selbst mit Vorfreude und Offenheit. Stelle sicher, dass Du während des Workshops nicht erreichbar sein musst!
Dem Wetter angepasste Kleidung
Sitzkissen oder Tüte, kleines Handtuch
Idealerweise eine Gürteltasche (damit Deine Schultern nichts tragen müssen und Deine Hände frei sind)
Trinken (bitte nichts Süßes)
Kleines Notizbuch
Die Kursleiterin ist u.a. Sportlehrerin, Entspannungspädagogin und Waldtherapeutin.
Das Angebot ist auch für Familien mit Jugendlichen geeignet.

30570 Mi., 01.05.24
09:00 - 11:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Badesee
in Höhe der Nordbadenhalle
Anja Zingraff
18,00 €

NEU!

Auszeit für Dich im Wasser und an Land

Entschleunigt im Sommer

In diesem Workshop möchte ich Dir eine Auszeit schenken, Dich mit den Elementen verbinden und Dich diese spüren lassen. Erlebe Entschleunigung, verbinde Dich mit Dir, Deinen Sinnen und der Natur. Eine Zeit für Dich zum Durchatmen. Erlebe Dich bewusst und nimm Dich mit all Deinen Gefühlen wahr. Du wirst Ideen, kleine Tools und Werkzeuge erhalten, die Du für Dich im Alltag leicht, effektiv und schnell um- und einsetzen kannst, wie Du Deinen Körper, Deine Seele und Deinen Geist in Einklang bringen kannst. Du tankst Selbstliebe, schenkst Dir Aufmerksamkeit, Dankbarkeit, Frieden, Verbindung, Kraft und Energie. Sei bereit Kontakt mit der Natur aufzunehmen.

Was brauchst Du? Was bringst Du mit?

Dich selbst mit Vorfreude und Offenheit. Stelle sicher, dass Du während des Workshops nicht erreichbar sein musst!

Badebekleidung und dem Wetter angepasste Kleidung

Sitzkissen oder Tüte, kleines Handtuch

Idealerweise eine Gürteltasche (damit Deine Schultern nichts tragen müssen und Deine Hände frei sind)

Trinken (bitte nichts Süßes)

Kleines Notizbuch

Die Kursleiterin ist u.a. Sportlehrerin, Entspannungspädagogin und Waldtherapeutin.

Das Angebot ist auch für Familien mit Jugendlichen geeignet.

08:30 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Badesee,
Eingangsbereich hinter der Kasse
Anja Zingraff
31,00 € zzgl. Eintritt in den Badesee

30573 So., 16.06.24

30574 Sa., 06.07.24

Bewegung

ABC-Lauftechnik

Perfektes Lauftraining für Fortgeschrittene

Nehmen Sie an unserem Lauftraining teil. Hier erleben Sie perfekte Trainingseinheiten für fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer. Es erwartet Sie eine homogene Gemeinschaft mit viel Spaß beim Sport. Wichtiger Bestandteil des Trainings ist das Lauftechnik-ABC. Die technischen Einheiten verbessern die Laufökonomie bei längeren und schnelleren Einheiten. Wir freuen uns auf neue Läuferinnen und Läufer.

Das Besondere: Unsere motivierte Laufgruppe hat am Silvester-Lauf 2023 in Heddesheim teilgenommen

30604 Sa., 02.03.24 - Sa., 04.05.24
09:30 - 10:30 Uhr, 8 Termine
Treffpunkt: Eingang Badesee Heddesheim
Joachim Bublitz
40,00 €

Selbstschutztraining

für Frauen ab 16 Jahren
Für Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnisse

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, mit denen ich mich auseinandergesetzt habe. 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.

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.

Bitte tragt bequeme Kleidung!

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

30605 Do., 25.04.24 - Do., 18.07.24
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Bürgerhaus, UG
Norbert Conrad
78,00 €

ZUMBA®

Tanz und Fitness mit Spaß!

Di., 09.04.24 - Di., 25.06.24
10 Termine pro Kurs
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang, Gymnastikraum
Angela Rittersbacher
38,00 €

30608 18:15 - 19:00 Uhr
30609 19:00 - 19:45 Uhr

ZUMBA®

Sommerkurs

30610 Di., 02.07.24 - Di., 03.09.24,
19:00 - 19:45 Uhr, 6 Termine
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum
Angela Rittersbacher
23,00 €

NEU!

Tanz dich fit!

Aerobicelemente gepaart mit Partyfeeling!

Eine Kombination aus Spaß und effektivem Training. Wir bewegen uns zu coolen lateinamerikanischen Rhythmen. Eine ganze Menge Kalorien werden verbrannt und die Kondition wird verbessert.

Die Schrittkombinationen sind leicht zu lernen und für alle geeignet, die Spaß an der Bewegung haben.

Die Kursleiterin ist Aerobic Intructor.

Bitte bringen Sie ein Handtuch und Sportschuhe mit.

30612 Mi., 10.04.24 - Mi., 03.07.24
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum
Annia Lara-Ohr
54,00 €

NEU!

Bodystep

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training. Bei fetziger Musik bringen wir den Körper ordentlich in Schwung. Einfach und verständlich aufgebaut, bilden die Schrittfolgen das Fundament für eine effektive Step-Einheit, die Spaß macht und die Fettverbrennung ankurbelt. Der Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.

Die Kursleiterin ist Aerobic Intructor.

Bitte bringen Sie ein Handtuch und Sportschuhe mit.

30614 Mi., 10.04.24 - Mi., 03.07.24
19:40 - 20:40 Uhr, 10 Termine
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum
Annia Lara-Ohr
54,00 €

Pilates

Harmonie für Körper, Seele & Geist

12 Termine pro Kurs
Bürgerhaus, UG
Marianne Maier
70,00 €

30615 Mo., 08.04.24 - Mo., 08.07.24
17:00 - 18:30 Uhr

30616 Mo., 08.04.24 - Mo., 08.07.24
18:30 - 20:00 Uhr

30617 Mo., 08.04.24 - Mo., 08.07.24
20:00 - 21:30 Uhr

3061 Mi., 10.04.24 - Mi., 10.07.24
09:00 - 10:30 Uhr

30619 Mi., 10.04.24 - Mi., 10.07.24
10:30 - 12:00 Uhr

Neuer Pilateskurs

30630 Di., 09.04.24 - Di., 09.07.24
10:15 - 11:15 Uhr, 12 Termine
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum
Petra Pirngruber
56,00 €

Beweglich bleiben – die Lebensqualität erhalten

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

10 Termine pro Kurs
Scheunengalerie Gymnastikraum
Martina Massonne
43,00 €

30640 Mo., 29.04.24 - Mo., 08.07.24
10:00 - 11:00 Uhr

30646 Do., 02.05.24 - Do., 18.07.24
14:00 - 15:00 Uhr

30647 Do., 02.05.24 - Do., 18.07.24
15:00 - 16:00 Uhr

Fasziengymnastik und sanftes Dehnen

30663 Do., 11.04.24 - Do., 18.07.24
10:25 - 11:40 Uhr, 12 Termine
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang, Gymnastikraum
Renate Bitzel
63,00 €

Wirbelsäulengymnastik

30674 Di., 09.04.24 - Di., 09.07.24
09:15 - 10:15 Uhr, 12 Termine
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang, Gymnastikraum
Petra Pirngruber
56,00 €

30680 Di., 09.04.24 - Di., 09.07.24
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Scheunengalerie Gymnastikraum
Susanne Müller
48,00 €

30681 Di., 09.04.24 - Di., 09.07.24
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Scheunengalerie Gymnastikraum
Susanne Müller
48,00 €

30685 Do., 11.04.24 - Do., 18.07.24
09:00 - 10:15 Uhr, 12 Termine
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang, Gymnastikraum
Renate Bitzel
63,00 €

Essen und Trinken

Kochen fürs Klima

Kochkurs für Kinder ab 8 Jahren und ihre Eltern

Was soll denn noch alles getan werden für das Klima? Jetzt auch noch Kochen? „Wie soll das denn gehen?“ fragt sich vielleicht der ein oder die andere. Die Antwort ist: „Mit ein bisschen Neugierde und Spaß am Ausprobieren, geht das recht einfach und schmeckt total lecker!“ Wir schauen uns die Lebensmittel, die wir für unser Menü verwenden, genau an. Wo sie herkommen, wo und wie sie produziert werden. Ob sie bio und saisonal sind und ob sie vielleicht auch fair gehandelt sind. Ihr erhaltet Tipps, wie ihr – immer mal wieder – beim alltäglichen Kochen auch das Klima schützen könnt.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch, Aufbewahrungsboxen mitbringen.

30900 Fr., 22.03.24
17:00 - 20:00 Uhr
Karl-Drais-Schule, Küche
Angelika Hornig, Umweltbildnerin
10,00 € pro Person inkl. Lebensmittel

Hirse

Ein gesundes, nahrhaftes und vergessenes Urgetreide

Hirse ist ein besonderes und leicht bekömmliches Getreide, das ein wenig in Vergessenheit geraten ist. Zusammen werden wir diese alte Getreidesorte näher kennenlernen und ihren aromatischen, nussigen Geschmack

in verschiedenen Gerichten und Süßspeisen ausprobieren. Hirse ist ein Alleskönner, ob süß oder pikant – Sie werden sicher ein Anhänger von Hirse werden. Lernen Sie eine kulinarische und kreative Bereicherung ihrer Alltagsküche kennen.

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

30902 Sa., 13.04.24,
10:00 - 14:00 Uhr
Karl-Drais-Schule, Küche
Margarita Wessel
31,00 € zzgl. 15 € für Lebensmittel. Diese sind im Kurs bei der Kursleiterin zu zahlen.

Gesund und regional

Frisches Gemüse im Frühjahr genießen
Ackerspaziergang für Erwachsene mit und ohne Kinder

Bei unserem Gang über den Acker beschäftigen wir uns mit Gemüse, das im Frühjahr in der Region wächst. Wir werden vor Ort eine Auswahl an verschiedenen Gemüsesorten, die hier bei uns verfügbar sind, kennenlernen, Wir erfahren, wie man sie gut in die Ernährung integrieren kann und wie dieses Gemüse unsere Gesundheit und Umwelt positiv beeinflussen kann. Wir werden darüber sprechen, welche Pflanzenteile genießbar sind und auf was man bei der Verarbeitung und Zubereitung achten sollte. Zudem erhaltet ihr Tipps und Tricks zum Thema Lagerung, um das Beste aus frischem Gemüse herauszuholen.

Dieser Ackerspaziergang richtet sich an alle, die sich für eine gesunde und nachhaltige Ernährung interessieren und mehr über die Bedeutung von frischem und regionalem Gemüse erfahren möchten. Deshalb treffen wir uns draußen auf einem kleinen Gemüseacker in Muckensturm, sodass wir gemeinsam eine kleine Auswahl an schmackhaftem Freilandgemüse ernten und kennenlernen können.

Ich freue mich darauf gemeinsam mit Euch die Vielfalt von frischem und regionalem Gemüse im Frühjahr entdecken zu können.

Rahel Schmid von Rahel's Gemüsegärtnerei

Bitte kommt, wenn möglich, mit dem Fahrrad. Es sind nur wenige Parkmöglichkeiten vorhanden. Und tragt festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung.

20107 Sa., 27.04.24
17:00 - 19:00 Uhr
Rahel's Gemüsegärtnerei,
Muckensturm
6,00 €

Persische Genussküche: Faszination der Auberginen und Zucchini

Viele neue Rezepte aus der nordiranischen Küche
Ein Angebot der vhs Schriesheim

Auberginen und Zucchini sind zwei Hauptsäulen der nordiranischen Küche. Daraus kreieren wir heute einige gesunde sowie schmackhafte Vorspeisen und faszinierende Hauptspeisen mit Safranreis und reichen dazu ein selbst gebackenes gefülltes Fladenbrot mit einer tollen Joghurtsoße. Als krönenden Abschluss lassen wir uns einen Überraschungsnachtisch munden. Auf gesunde, hochwertige Zutaten legt der Dozent sehr viel Wert, daher werden überwiegend Bio-Produkte verwendet.

Gebühr zzgl. max. 25 € Lebensmittelumlage. Der genaue Betrag ist abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden und wird zusammen mit der Kursgebühr nach dem Kurs abgebucht.

30918 Sa., 20.04.24,
14:00 - 20:00 Uhr
Schriesheim, Küche der Kurpfalz-Grund- und Realschule
Ghodrat Ramzani
38,00 €

Burger, Spareribs and more

Der Kochkurs für alle, die auf deftige Burger, viel Fleisch und feurige Soßen setzten. 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.
Impressionen aus dem Kurs kann man hier sehen.

Der Kursleiter ist Koch, Konditor und Berufsschullehrer.

Anmeldeschluss ist der 12. April. 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.

30904 Fr., 26.04.24
17:00 - 21:00 Uhr
Karl-Drais-Schule, Küche
André Brehm
76,00 € inkl. 45 € für Lebensmittel und Getränke.

Heimische Wildkräuter

Eine Entdeckungsreise rund um den Heddesheimer Badesee

Bei dieser Exkursion erkunden wir gemeinsam Wiesen und Felder rund um den Heddesheimer See. Dabei lernen Sie verschiedene Wildkräuter kennen. Außerdem erfahren Sie, wo diese zu finden sind, wofür sie genutzt werden können und auf was bei Ernte, Lagerung und Verarbeitung zu achten ist. Ein kleines gemeinsames Picknick bietet zudem Gelegenheit für einen spannenden Wissensaustausch.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk, bringen Sie genug zu trinken, Sonnen-/Regenschutz, eine kleine Schere, Gartenhandschuhe und Verpackungsmaterial (am besten alte Zeitungen und Stoffbeutel) für die Kräuter mit. Bei sehr schlechtem Wetter (starker Regen, Sturm, etc.) findet die Exkursion nicht statt!

20110 Sa., 04.05.24
11:00 - 14:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang der Minigolfbahn Heddesheim
Mario Münzer, Nico Münzer
21,00 €, zzgl. 5 € für Material und Verpflegung (Erntekalender, frisches Brot, Kräuterquark, Kräutersäckchen). Diese sind vor Ort bei der Kursleitung zu zahlen.

Wildkräuter Workshop

Allen Natur- und Kräuterfreunden bietet dieser Workshop Gelegenheit, die Verwendungsmöglichkeiten und die Verarbeitung von Wildkräutern zu entdecken. Gemeinsam machen wir einen Ölauszug, stellen eine pflegende Kräutersalbe, eine Kräutertinktur und köstliches Kräutersalz her. Außerdem lassen wir uns einen grünen Kräutersmoothie schmecken. Dabei erhalten Sie viele interessante Informationen zur Verarbeitung von heimischen Wildkräutern und den umfangreichen Möglichkeiten, die uns diese bieten. Bitte bringen Sie 2 Geschirrhandtücher, etwas zu trinken und ggf. etwas zu schreiben mit.

Bitte teilen Sie uns evtl. Allergien vorab mit und tragen Sie zum Workshop Kleidung, die schmutzig werden darf.

30910 So., 05.05.24
11:00 - 14:00 Uhr
Karl-Drais-Schule, Küche
Mario Münzer
21,00 €, zzgl. 13 € für Material (Zutaten und Verarbeitungsmaterialien). Diese sind vor Ort bei der Kursleitung 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 Albtraum 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.

Es werden Biere und Weine aus regionalen Brauereien und Kellereien serviert. Anmeldeschluss ist der 7. Juni. 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.

30911 Fr., 21.06.24
17:00 - 21:00 Uhr
Karl-Drais-Schule, Küche
André Brehm
76,00 € inkl. 45 € für Lebensmittel und Getränke.

Plus de café s´il vous plaît

Hauptsache Kaffee!

Frankreich und Essen? Das passt! Wer die französische Küche mag, kennt ihre drei berühmten Grundzutaten: Butter, Butter und Butter. Hier in unserem Kochkurs lauten sie allerdings Kaffee, Kaffee und Kaffee für Vorspeise, Hauptgang und Dessert, wo an Kombinationen von Rinderfilet, Lachs und Kaffee experimentiert wird. Koffein ist die Basis.

Hauptsache Kaffee!

Wir verwenden fair gehandelten Kaffee aus biologischem Anbau.

Der Kursleiter ist Koch, Konditor und Berufsschullehrer.

Anmeldeschluss ist der 21. Juni. Eine spätere Anmeldung ist nicht mehr möglich. Die Kochzutaten 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., 05.07.24,
17:00 - 21:00 Uhr
Karl-Drais-Schule, Küche
André Brehm
76,00 € inkl. 45 € für Lebensmittel
und Getränke

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

***Verschenken Sie…**
Wissen – Kreativität – Gesundheit
mit dem Geschenkgutschein der Volkshochschule Heddesheim
****erhältlich bei der vhs Heddesheim, Unterdorfstraße 2, Bürgerhaus 2. OG***

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!

Öffnungszeiten 2024:
31. März bis 27. Oktober an Sonn- und Feiertagen von 11.00 bis 16.00 Uhr.
Für Gruppen 01. April bis 27. Oktober auf Anfrage.

Bergwerksverein Schriesheim e.V.
Talstraße 157 · 69198 Schriesheim
Internet: www.bergwerk-schriesheim.de
eMail: fuehrungen@bergwerk-schriesheim.de

GRUBE · ANNA-ELISABETH · SCHRIESHEIM

Berwerksfest
30. Juni 2024

Ferien im 1. Semester 2024

Januar

Wo	1	2	3	4	5
Mo	1	8	15	22	29
Di	2	9	16	23	30
Mi	3	10	17	24	31
Do	4	11	18	25	
Fr	5	12	19	26	
Sa	**6**	13	20	27	
So	**7**	**14**	**21**	**28**	

Februar

Wo	5	6	7	8	9
Mo		5	12	19	26
Di		6	13	20	27
Mi		7	15	21	28
Do	1	8	15	22	29
Fr	2	9	16	23	
Sa	3	10	17	24	
So	**4**	**11**	**18**	**25**	

März

Wo	9	10	11	12	13
Mo		4	11	18	25
Di		5	12	19	26
Mi		6	13	20	27
Do		7	14	21	28
Fr	1	8	15	22	**29**
Sa	2	9	16	23	30
So	**3**	**10**	**17**	**24**	**31**

April

Wo	14	15	16	17	18
Mo	**1**	8	15	22	29
Di	2	9	16	23	30
Mi	3	10	17	24	
Do	4	11	18	25	
Fr	5	12	19	26	
Sa	6	13	20	27	
So	**7**	**14**	**21**	**28**	

Mai

Wo	18	19	20	21	22
Mo		6	13	**20**	27
Di		7	14	21	28
Mi	**1**	8	15	22	29
Do	2	**9**	16	23	**30**
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	**5**	**12**	**19**	**26**	

Juni

Wo	22	23	24	25	26
Mo		3	10	17	24
Di		4	11	18	25
Mi		5	12	19	26
Do		6	13	20	27
Fr		7	14	21	28
Sa	1	8	15	22	29
So	**2**	**9**	**16**	**23**	**30**

Juli

Wo	27	28	29	30	31
Mo	1	8	15	22	29
Di	2	9	16	23	30
Mi	3	10	17	24	31
Do	4	11	18	25	
Fr	5	12	19	26	
Sa	6	13	20	27	
So	**7**	**14**	**21**	**28**	

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 richten 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.

Englisch

NEU!

Conversational English

For upper intermediate and advanced learners

Join this class to improve your fluency in English on a wide variety of subjects. In a relaxed and social environment you will chat about: news events, entertainment, culture, trends in science and technology, working life and much, much more! Become more confident and competent using your second language to express yourself on any topic that may come up in conversation.

40105 Do., 07.03.24 - Do., 02.05.24
09:00 - 10:30 Uhr, 7 Termine
Bürgerhaus, 1. OG
Declan Costelloe
42,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

40106 Do., 06.06.24 - Do., 18.07.24
09:00 - 10:30 Uhr, 7 Termine
Bürgerhaus, 1. OG
Declan Costelloe
42,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

Englisch

Level around A2/B1

Wir vertiefen, festigen und erweitern unsere bereits erworbenen Englischkenntnisse mit verschiedenen Textmaterialien. Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger sind willkommen.

40109 Di., 09.04.24 - Di., 18.06.24
18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine
Karl-Drais-Schule, Zimmer 201
Siegfried Schweizer
48,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

Französisch

Französisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

In diesem Kurs für Teilnehmende mit Grundkenntnissen vertiefen und erweitern Sie in lockerer Atmosphäre Ihre Französischkenntnisse. 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! A2 – Aktualisierte Ausgabe – Hueber Verlag ISBN 978-3-19-103351-4, ab Kapitel 1.

40203 Mi., 10.04.24 - Mi., 03.07.24
18:45 - 20:15 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

Das bereits erworbene Wissen (Wortschatz, Grammatik) wollen wir weiter üben und vertiefen. Dafür kommen „On y va A2“ – Aktualisierte Ausgabe“ (Hueber Verlag) sowie Artikel und Kurzgeschichten zum Einsatz. Das Mündliche steht aber im Vordergrund. Unser Ziel ist, spontan sprechen zu können! Neueinsteigerinnen und -einsteiger sind willkommen.

40207 Mi., 10.04.24 - Mi., 03.07.24
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Karl-Drais-Schule, Zimmer 201
Caroline Griffon
60,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

NEU!

Vive les vacances

Französisch für den Urlaub

Der nächste Frankreichurlaub steht an und Sie möchten Ihre Französischkenntnisse aus Schulzeiten auffrischen? Dann sind Sie hier richtig.

Wir holen vergessen geglaubte Kenntnisse hervor und üben Sprechen, so dass Sie sich im Urlaub in Ihrer Unterkunft, am Bahnhof, auf dem Markt oder im Restaurant auf Französisch austauschen können und gut zurechtkommen.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Vive les vacances“ (Hueber Verlag).

40209 Do., 11.04.24 - Do., 16.05.24
11:00 - 12:30 Uhr, 5 Termine
Bürgerhaus, 1. OG
Caroline Griffon
30,00 €, 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen aus circa sieben bis acht Kursen geeignet.

40300 Di., 09.04.24 - Di., 07.05.24
20:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
Karl-Drais-Schule, Zimmer 201
Maria del Carmen Ortiña

30,00 €, 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., 12.04.24 - Fr., 10.05.24
10:30 - 12:00 Uhr, 5 Termine
Bürgerhaus, Pflug, 1.OG DRK
Maria del Carmen Ortiña
30,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

Italienisch

Italienisch

Für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

Wenn Sie Ihre Vorkenntnisse auf Italienisch vertiefen möchten um sich besser in Alltagssituationen im Urlaub zu verständigen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! In entspannter Atmosphäre werden wir Grammatik und Wortschatz erweitern und mit lebendigen Rollenspielen das Sprechen und das Verstehen üben. Alle TeilnehmerInnen haben von Anfang an eine aktive Rolle während des Unterrichts.

Buch: Nuovo Espresso A1 – Hueber Verlag ISBN 978-3-19-205438-9 ab Kapitel 5

40400 Mi., 10.04.24 - Mi., 17.07.24
09:00 - 10:30 Uhr, 12 Termine
Bürgerhaus, 1. OG
Daniela Lazzari
72,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

Italienisch A1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Vorkenntnisse in Italienisch haben und das Niveau A2 erreichen möchten. 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 Teilnehmenden eine aktive Rolle.

Buch: Nuovo Espresso A1, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-205438-9 ab Kapitel 10

40402 Di., 09.04.24 - Di., 16.07.24
11:00 - 12:30 Uhr, 13 Termine
Bürgerhaus, 1. OG
Daniela Lazzari
78,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

Italienisch A2.3

Der Kurs richtet sich an Lernende mit Niveau A2, die Spaß an der italienischen Sprache haben.

In entspannter Atmosphäre lernen Sie immer leichter Konversationen zu führen und sich in Alltagssituationen sicherer zu verständigen. Grammatik und Wortschatz werden auch erweitert.

Buch: Nuovo Espresso A2 – Hueber Verlag ISBN 978-3-19-205439-6 ab Kapitel 5

40406 Di., 09.04.24 - Di., 16.07.24
09:00 - 10:30 Uhr, 13 Termine
Bürgerhaus, 1. OG
Daniela Lazzari
78,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

Italienisch B1/B2

Online-Kurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Kenntnissen auf Niveau B1, die gemütlich von zuhause aus online Italienisch lernen möchten. Schwerpunkte des Kurses sind: Vertiefung der Grammatik, Erweiterung des Wortschatzes, sich sicherer und spon

taner äußern. Außerdem sind Wiederholungen der Grammatik und Konversationen über interessante Themen vorgesehen. Vi aspetto!

Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird. Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Beginn des Kurses.

40409 Mo., 15.04.24 - Mo., 15.07.24
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Online
Daniela Lazzari
72,00 €, 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., 17.04.24 - Mi., 17.07.24
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

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

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.

VOLKSHOCHSCHULE SCHRIESHEIM/WILHELMSFELD

Reden ohne Wenn und Aber

Rhetorik für Frauen
Ein Angebot der vhs Schriesheim

Bei aller Emanzipation: Gerade wenn unser Gegenüber „gegen“ uns ist, sind es doch oft „wir Frauen“, die einknicken, statt beherzt unsere (gegenteilige) Meinung zu vertreten. Männern gelingt das in aller Regel viel leichter. So scheint es zumindest – möglicherweise beherrschen sie aber auch einfach nur die richtigen Tricks. Die Dozentin vermittelt diese und geht dabei mit Ideen, Tipps und Ratschlägen ganz konkret auf Ihre persönlichen (schwierigen) Redesituationen ein.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmeldedaten an die vhs Schriesheim weitergeben.

50102 Di., 19.03.24
18:00 - 21:00 Uhr
Schriesheim, vhs-Haus,
Seminarraum 2
Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr,
Kommunikationswirtin
25,00 €

Windows 11

Ein Kurs nicht nur für Seniorinnen und Senioren

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 Dateiexplorer
- 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., 09.04.24 - Do., 18.04.24
18:00 - 20:15 Uhr, 4 Termine
Bürgerhaus, 3. OG
Bernd Hoyer
78,00 €

VOLKSHOCHSCHULE DOSSENHEIM

KI im Alltag

Chatbots und Bildgeneratoren revolutionieren unsere Kommunikation und verändern einfach alles
Ein Angebot der vhs Dossenheim

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 Teilnehmenden in der Lage sein, KI für ihre individuellen privaten und be

ruflichen Belange zu nutzen.
Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmeldedaten an die vhs Dossenheim weitergeben.

50202 Do., 06.06.24
18:00 - 21:00 Uhr
Dossenheim, Schauenburghalle, Raum 5
Marco Fuchs
32,00 €

PC und Internet leicht gemacht

Ein Kurs nicht nur 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., 10.06.24 - Mi., 19.06.24
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.

50204 Mi., 05.06.24 - Mi., 12.06.24
15:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine
Bürgerhaus, 1. OG
Jürgen Schwarz
37,00 €

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.

50205 Mi., 10.04.24 - Mi., 17.04.24
15:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine
Bürgerhaus, 1. OG
Jürgen Schwarz
37,00 €

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 Teilnehmenden das Computerschreiben blind mit 10 Fingern – und das mit 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 Teilnehmenden 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 Teilnehmenden 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 Teilnehmenden 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.

50208 Mo., 22.04.24 - Fr., 03.05.24
18:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine
Online
Dorothea Fudickar
103,00 € inkl. 25 € für Kursmaterialien. Bei Anmeldung bis zum 8. April 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.

50210 **Termine nach Vereinbarung**
Bürgerhaus Heddesheim
Bernd Hoyer
65,00 € für 90 Minuten

NEU!

Windows 10 und Microsoft Office

Online-Kurse

Der Umgang mit Windows und Microsoft Office-Produkten ist aus dem Arbeitsalltag kaum wegzudenken. Auch im schulischen und privaten Bereich arbeitet man meist mit dem ein oder anderen Produkt von Microsoft. Unsre Online-Kurse richten sich an alle Nutzerinnen und Nutzer dieser Produkte. Sie können die Kurse hintereinander als Lehrgang belegen oder einzelne Kurse, wenn Sie nur an bestimmten Anwendungen interessiert sind. Sie benötigen zur Teilnahme einen Desktop-Rechner oder ein Laptop, Mikrofon und Lautsprecher (am besten ein Headset), eine Webcam, eine Maus und im Idealfall einen zweiten Monitor. Außerdem benötigen Sie eine stabile Internetverbindung. Der Kursleiter unterstützt die Teilnehmenden auch bei technischen Fragen vor und während der Kurse. Für die Kurse wird die Konferenzsoftware Alfaview benutzt.

Informationen zu den genauen Inhalten und Terminen der Kurse finden Sie auf www.vhs-heddesheim.de.

Windows 10 – Grundlagen

Onlinekurs

50220 Mo., 18.03.24 - Fr., 22.03.24
16:15 - 19:30 Uhr, 5 Termine
Andreas Fänger
139,00 €

50221 Mo., 29.04.24 - Fr., 03.05.24
17:30 - 21:35 Uhr, 4 Termine
Andreas Fänger
139,00 €

50222 Mo., 10.06.24 - Fr., 14.06.24
16:15 - 19:30 Uhr, 5 Termine
Andreas Fänger
139,00 €

50223 Mo., 22.07.24 - Fr., 26.07.24
16:15 - 19:30 Uhr, 5 Termine
Andreas Fänger
139,00 €

50224 Mo., 02.09.24 - Fr., 06.09.24
16:15 - 19:30 Uhr, 5 Termine
Andreas Fänger
139,00 €

Textverarbeitung mit Microsoft Word

Onlinekurs

50225 Mo., 25.03.24 - Do., 28.03.24
17:30 - 21:35 Uhr, 4 Termine
Andreas Fänger
139,00 €

50226 Mo., 06.05.24 - Fr., 10.05.24
17:30 - 21:35 Uhr, 4 Termine
Andreas Fänger
139,00 €

50227 Mo., 17.06.24 - Fr., 21.06.24
16:15 - 19:30 Uhr, 5 Termine
Andreas Fänger
139,00 €

50228 Mo., 29.07.24 - Fr., 02.08.24
16:15 - 19:30 Uhr, 5 Termine
Andreas Fänger
139,00 €

Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

Onlinekurs

50230 Uhrzeit 1. Woche 17:30-21:35 Uhr, Uhrzeit 2. Woche 16.15 - 19.30 Uhr
Di., 02.04.24 - Fr., 12.04.24
17:30 - 21:35 Uhr, 9 Termine
Andreas Fänger
278,00 €

50231 Uhrzeit 1. Woche 16:15-19:30 Uhr, Uhrzeit 2. Woche 17:30 - 21.35 Uhr
Mo., 13.05.24 - Fr., 24.05.24
16:15 - 19:30 Uhr, 9 Termine
Andreas Fänger
278,00 €

50232 Mo., 24.06.24 - Fr., 05.07.24
16:15 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Andreas Fänger
278,00 €

50233 Mo., 05.08.24 - Fr., 16.08.24
16:15 - 19:30 Uhr, 9 Termine
Andreas Fänger
278,00 €

Präsentationen mit Microsoft PowerPoint

Onlinekurs

50235 Mo., 04.03.24 - Fr., 08.03.24
16:15 - 19:30 Uhr, 5 Termine
Andreas Fänger
139,00 €

50236 Mo., 15.04.24 - Fr., 19.04.24
16:15 - 19:30 Uhr, 5 Termine
Andreas Fänger
139,00 €

50237 Mo., 27.05.24 - Fr., 31.05.24
17:30 - 21:35 Uhr, 4 Termine
Andreas Fänger
139,00 €

50238 Mo., 08.07.24 - Fr., 12.07.24
16:15 - 19:30 Uhr, 5 Termine
Andreas Fänger
139,00 €

Datenbanken mit Microsoft Access

Onlinekurs

50240 Mo., 11.03.24 - Fr., 15.03.24
16:15 - 19:30 Uhr, 5 Termine
Andreas Fänger
139,00 €

50241 Mo., 22.04.24 - Fr., 26.04.24
16:15 - 19:30 Uhr, 5 Termine
Andreas Fänger
139,00 €

50242 Mo., 03.06.24 - Fr., 07.06.24
16:15 - 19:30 Uhr, 5 Termine
Andreas Fänger
139,00 €

50243 Mo., 15.07.24 - Fr., 19.07.24
16:15 - 19:30 Uhr, 5 Termine
Andreas Fänger
139,00 €

Xpert Business - Online-Kurse

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen | Lohn | Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen Überschussrechnung									
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

* Webinar-Kurs 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 Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. 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).

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter www.vhs-heddesheim.de.
Wenn nicht anders angegeben ist der Anmeldeschluss Do, 01.03.24

Finanzbuchführung 1
mit Xpert Business-Zertifikat

50300 Di., 05.03.24 - Di., 25.06.24
18:30 - 20:30 Uhr, 24 Termine
445,00 €, inkl. Buch und Versand

Finanzbuchführung 2
mit Xpert Business-Zertifikat

50301 Di., 05.03.24 - Di., 18.06.24
18:30 - 20:30 Uhr, 22 Termine
410,00 €

Finanzbuchführung mit DATEV

50302 Di., 05.03.24 - Do., 27.06.24
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Termine
370,00 €, inkl. Buch und Versand

Bilanzierung
mit Xpert Business-Zertifikat

50305 Di., 05.03.24 - Di., 11.06.24,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
370,00 €, inkl. Buch und Versand

Kosten- und Leistungsrechnung
mit Xpert Business-Zertifikat

50306 Di., 05.03.24 - Di., 11.06.24
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
370,00 €, Inkl. Buch und Versand

Einnahmen-Überschussrechnung
mit Xpert Business-Zertifikat

50307 Di., 05.03.24 - Di., 23.04.24
18:30 - 20:30 Uhr, 11 Termine
205,00 €, Inkl. Buch und Versand

Controlling
mit Xpert Business-Zertifikat

50308 Di., 05.03.24 - Di., 11.06.24
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
370,00 €, Inkl. Buch und Versand

Betriebliche Steuerpraxis
mit Xpert Business-Zertifikat

50309 Di., 05.03.24 - Di., 18.06.24
18:30 - 20:30 Uhr, 22 Termine
410,00 €, Inkl. Buch und Versand

Lohn und Gehalt 1
mit Xpert Business-Zertifikat

50310 Di., 05.03.24 - Di., 25.06.24
18:30 - 20:30 Uhr, 24 Termine
445,00 €, Inkl. Buch und Versand

Lohn und Gehalt 2
mit Xpert Business-Zertifikat

50311 Di., 05.03.24 - Di., 18.06.24
18:30 - 20:30 Uhr, 22 Termine
410,00 €, Inkl. Buch und Versand

Lohn und Gehalt mit DATEV

Anmeldeschluss ist Donnerstag, 15. März.

50312 Di., 19.03.24 - Di., 11.06.24
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Termine
370,00 €, Inkl. Buch und Versand

Personalwirtschaft

mit Xpert Business-Zertifikat

50314 Di., 05.03.24 - Di., 11.06.24
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
370,00 €, Inkl. Buch und Versand

Impressum
vhs Programm Frühjahr/Sommer 2024

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:	Bildquellen, wenn nicht anders angegeben: 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:	750 Stück
Erscheinungsweise:	2x jährlich

Trotz größter Sorgfalt sind Druckfehler nicht gänzlich auszuschließen.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen jederzeit vorbehalten.

BÜCHEREI
HEDDESHEIM

Alle seine Entlein

Figurentheater Eigentlich
Eine Veranstaltung der Bücherei Heddesheim

Eine vergnügliche Geschichte übers Liebhaben für alle von 3 bis 99 Jahren von dem hungrigen Fuchs Konrad & Lorenz, dem glücklichen Küken.

Nach dem gleichnamigen, für den Deutschen Jugendliteratur Preis 2008 nominierten Kinderbuch von Christian Duda & Julia Friese.

Regie: Kristina Feix

Spiel: Birte Hebold

Bearbeitung: Birte Hebold & Kristina Feix

Premiere/Uraufführung: 30.08.2008 im Freien Theaterhaus Frankfurt

„Alle seine Entlein“ erzählt die Geschichte von dem Fuchs Konrad, der gerne Entenbraten essen möchte, aber stattdessen ein Ei findet UND es erzählt die Geschichte von dem Küken Lorenz, das aus dem Ei schlüpft und einen Papa findet.

Es ist die Geschichte von Konrad UND Lorenz: eine berührende Geschichte übers Liebhaben.

Erzählt und gespielt wird mit faszinierend einfachen Mitteln - ein bezauberndes Stückchen Theater für kleine Theaterstarter und erfahrene Theaterhasen gleichermaßen.

Nähere Informationen erhalten Sie auf der Homepage der Gemeindebücherei

Kartenvorverkauf in der Bücherei.

Kontakt: 06203/101239 oder buecherei@heddesheim.de

60124 Di, 19.03.24
16:00 - 16:45 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
4 € für Kinder, 6,00 € für Erwachsene

Kochen fürs Klima

Kochkurs für Kinder ab 8 Jahren und ihre Eltern

Was soll denn noch alles getan werden für das Klima? Jetzt auch noch Kochen? „Wie soll das denn gehen?“ fragt sich vielleicht der ein oder die andere. Die Antwort ist: „Mit ein bisschen Neugierde und Spaß am Ausprobieren, geht das recht einfach und schmeckt total lecker!“ Wir schauen uns die Lebensmittel, die wir für unser Menü verwenden, genau an. Wo sie herkommen, wo und wie sie produziert werden. Ob sie bio und saisonal sind und ob sie vielleicht auch fair gehandelt sind. Ihr erhaltet Tipps, wie ihr – immer mal wieder – beim alltäglichen Kochen auch das Klima schützen könnt.

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch, Aufbewahrungsboxen mitbringen.

30900 Fr., 22.03.24
17:00 - 20:00 Uhr
Karl-Drais-Schule, Küche
Angelika Hornig, Umweltbildnerin
10,00 € pro Person inkl. Lebensmittel

Trendy Nailstyling

Workshop in den Osterferien für Mädchen von 11 - 15 Jahren
In Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei

Heute gibt's ein Verwöhnprogramm für unsere Hände: Wir feilen die Fingernägel, machen ein Handpeeling, eine kleine Handmassage, pflegen Hände und Nägel... Zur perfekten Maniküre gehört dann noch der richtige Nagellack – hier bringt die Kursleiterin eine große Auswahl an Farben, Nageltatoos und allem, was 2024 Trend ist, mit. Alles ist mit handelsüblichem Nagellackentferner wieder entfernbar.
Wer möchte, kann etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen mitbringen.

60103 Di., 02.04.24
15:00 - 18:00 Uhr
Bürgerhaus, 1. OG
Nadine Münch
15,00 € inkl. Material

Junge Entdecker - Brennnessel, Löwenzahn & Co.

Kräuterkunde in den Osterferien für Kinder von 6 - 10 Jahren
In Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei

Entdecke bei diesem Ausflug Pflanzen und Wildkräuter, die rund um Heddesheim wachsen. Gemeinsam brechen wir auf und erkunden Wiesen und Felder am Heddesheimer See und erfahren, welche Pflanzen und Kräuter essbar und welche giftig sind, worauf wir achten müssen und wofür wir sie verwenden können. Zum Schluss machen wir ein kleines Picknick mit frischem Brot und selbstgemachtem Kräuterquark und lassen uns eine erfrischende Kräuterlimo schmecken.

Bitte tragt wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk. Bringt außerdem etwas zu trinken, einen kleinen Snack und bei entsprechendem Wetter einen Sonnenschutz mit.

60201 Do., 04.04.24
10:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang der Minigolfbahn Heddesheim
Nico Münzer, Mario Münzer
14,00 € inkl. Material

Lerne zaubern!

Workshop in den Osterferien für Kinder ab 8 Jahren
In Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei

Du bist begeistert, wenn du einen Zauberer siehst und willst unbedingt wissen, wie seine Tricks funktionieren? Dann bist du hier richtig!

Unser Kursleiter Gerhard Steiger ist Profizauberer und seit vielen Jahren auf der ganzen Welt mit seinen Zaubershows unterwegs. Ihr bastelt und übt die Tricks zusammen, so dass du dir dann selbständig ein eigenes kleines Zauberprogramm ausdenken kannst, mit dem du deine Familie und Freunde in Erstaunen versetzt.

Sei dabei, dich erwartet ein Tag voller Spaß, Kreativität und Zaubertricks.

Bitte bringt etwas zu essen und zu trinken mit, außerdem einen Klebstift und eine Schere.

Workshop in den Osterferien
60110 Mi., 03.04.24
10:00 - 14:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Gerhard Steiger, Zauberkünstler
35,00 € inkl. Material

Workshop in den Pfingstferien
60111 Mi., 22.05.24
10:00 - 14:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Gerhard Steiger
35,00 € inkl. Material

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.

30534 Sa., 20.04.24
14:00 - 16:30 Uhr
Bürgerhaus, UG
Mario Münzer
23,00 €, Gebühr für ein Elternteil und ein Kind. Für jedes weitere Kind beträgt die Gebühr 10 €.

VOLKSHOCHSCHULE LADENBURG/ILVESHEIM

Präsentationstraining für Kinder ab 11 Jahren

Ein Angebot der vhs Ladenburg

Präsentationen spielen im Schulalltag eine zunehmend wichtige Rolle und fließen verstärkt in die Schulnoten ein. Ziel des Kurses ist es, zu erlernen, wie man sicher und selbstbewusst eine packende Präsentation hält. In vielen praktischen Übungen lernen die Teilnehmer die Wirkung ihrer Stimme und Körpersprache kennen und können diese optimal einsetzen. Hemmungen vor anderen zu sprechen werden abgebaut und Nervosität sowie Lampenfieber auf ein angemessenes Maß reduziert. Die Teilnehmer lernen die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Präsentationsmedien kennen und erhalten Tipps für eine anschauliche Gestaltung der PowerPoint-Folien bzw. Poster. Schwerpunkt des zweiten Kurstages ist das Halten einer eigenen Präsentation mit anschließender Videoanalyse und ausführlichem individuellen Feedback.

Zum zweiten Kurstag bitte eine eigene Präsentation mitbringen (auf USB-Stick, per E-Mail an die VHS oder als Poster). Die Präsentation kann gerne eine bereits gehaltene Präsentation sein.

Bitte beachtet, dass wir deine Anmeldedaten an die vhs Ladenburg weitergeben.

60500 Sa., 20.04.24 - Sa., 27.04.24
15:00 - 18:00 Uhr, 2 Termin
vhs Ladenburg, Altes Rathaus, Raum 4
Anna Franziska Struve
45,00 €

Ein Besuch beim Imker

Ein Angebot für Kinder von 6 - 12 Jahre und (Groß-)Eltern

Wer schon immer mal wissen wollte, wie Bienen leben, wie Honig entsteht und wie ein Bienenstock von innen aussieht, kann es hier von einem Imker erfahren.

Bitte tragt beim Besuch lange Hosen, langärmelige Oberteile und wenn möglich feste Handschuhe zum Schutz. Gewünscht ist helle Kleidung, die schmutzig werden kann. Schleier werden gestellt.

Beachtet unbedingt folgendes: Vor und während des Aufenthalts dürft ihr KEINE Bananen essen. Es sollte auch KEIN Parfum, Haarspray oder Aftershave benutzt werden. Der Geruch versetzt die Bienen in Alarmbereitschaft, sie könnten dann aggressiv reagieren! Personen mit Bienen-Allergie sollten nicht teilnehmen, ein Notfallset ist nicht vorhanden.

Das Angebot ist kostenfrei, bitte meldet euch trotzdem an. Der Vogelpark freut sich über eine Spende.

Jeweils 14:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Vogelpark Heddesheim
Reinhard Siebert

20104 Sa., 20.04.24
20105 So., 21.04.24

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 Teilnehmenden das Computerschreiben blind mit 10 Fingern – und das mit 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 Teilnehmenden 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 Teilnehmenden 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 Teilnehmenden 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.

50208 Mo., 22.04.24 - Fr., 03.05.24
18:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine
Online
Dorothea Fudickar
103,00 € inkl. 25 € für Kursmaterialien. Bei Anmeldung bis zum 8. April kann das Material auf dem Postweg geschickt werden. Danach muss es in der Geschäftsstelle der vhs abgeholt werden.

Gesund und regional

Frisches Gemüse im Frühjahr genießen Ackerspaziergang für Erwachsene mit und ohne Kinder

Bei unserem Gang über den Acker beschäftigen wir uns mit Gemüse, das im Frühjahr in

der Region wächst. Wir werden vor Ort eine Auswahl an verschiedenen Gemüsesorten, die hier bei uns verfügbar sind, kennenlernen, Wir erfahren, wie man sie gut in die Ernährung integrieren kann und wie dieses Gemüse unsere Gesundheit und Umwelt positiv beeinflussen kann. Wir werden darüber sprechen, welche Pflanzenteile genießbar sind und auf was man bei der Verarbeitung und Zubereitung achten sollte. Zudem erhaltet ihr Tipps und Tricks zum Thema Lagerung, um das Beste aus frischem Gemüse herauszuholen.

Dieser Ackerspaziergang richtet sich an alle, die sich für eine gesunde und nachhaltige Ernährung interessieren und mehr über die Bedeutung von frischem und regionalem Gemüse erfahren möchten. Deshalb treffen wir uns draußen auf einem kleinen Gemüseacker in Muckensturm, sodass wir gemeinsam eine kleine Auswahl an schmackhaftem Freilandgemüse ernten und kennenlernen können.

Ich freue mich darauf gemeinsam mit Euch die Vielfalt von frischem und regionalem Gemüse im Frühjahr entdecken zu können.

Rahel Schmid von Rahel's Gemüsegärtnerei
Bitte kommt, wenn möglich, mit dem Fahrrad. Es sind nur wenige Parkmöglichkeiten vorhanden. Und tragt festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung.

20107 Sa., 27.04.24
17:00 - 19:00 Uhr
Rahel's Gemüsegärtnerei,
Muckensturm
6,00 €

Kosmetikmanufaktur

Workshop für Mädchen von 9 - 15 Jahren
In Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei

Heute stellen wir verschiedene Kosmetika selbst her: einen Lippenbalsam, einen Badeschaum, sowie eine Badekugeln, wobei Ihr Farben, Formen und den jeweiligen Duft selbst wählen könnt. Wer etwas davon verschenken möchte, hat die Möglichkeit, es kreativ einzupacken.

Bitte bringt zwei leere Marmeladengläser mit Deckel mit. Außerdem könnt ihr etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen mitbringen.

60106 Mi., 08.05.24
15:00 - 18:00 Uhr
Bürgerhaus, 1. OG
Nadine Münch
18,00 € inkl. Material

Junge Entdecker – Storch, Eichhörnchen & Co.

Ausflug in den Pfingstferien für Kinder von 6 - 10 Jahren
In Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei

Bei diesem spannenden Ausflug lernen wir die heimische Tier- und Vogelwelt kennen. Gemeinsam erkunden wir auf geheimen Wegen die Tierwelt am Heddesheimer See und hören interessante Geschichten rund um Storch, Eichhörnchen & Co. Im Vogelpark Heddesheim machen wir ein gemeinsames Picknick und unterhalten uns noch einmal über das Erlebte, bevor wir uns wieder auf den Rückweg machen.

Bitte tragt wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk. Bringt außerdem etwas zu trinken, einen kleinen Snack und bei entsprechendem Wetter einen Sonnenschutz mit.

60203 Do., 23.05.24
10:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Hallenbad
Nico Münzer, Mario Münzer
14,00 € inkl. Material

Mit allen Sinnen durch das Alte Ägypten

Sommer-Ferienkurs für Kinder von 6 - 10 Jahren
In Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei

Am ersten Tag entdecken wir kreativ das Alte Ägypten und erfahren, wie die Menschen am Nil vor rund 4000 Jahren lebten. Gemeinsam basteln wir „Senet“, das älteste bekannte Brettspiel der Welt, bemalen Tontöpfchen, säen essbare Pflänzchen, schreiben unsere Namen in Hieroglyphen auf Papier, das aus Papyrus gemacht ist, und lernen die vielen Götter der alten Ägypter kennen. Zudem hören wir Geschichten vom Leben im Alten Ägypten und schauen uns viele Bilder von Tempeln, Pyramiden und Co. an.

Am zweiten Tag geht es mit allen Sinnen auf Entdeckungstour ins Ägypten der Neuzeit und in die Tier- und Pflanzenwelt Ägyptens. Gemeinsam erkunden wir die Kultur der heutigen Ägypter und bereiten landestypische Gerichte wie z.B. Aiesch (arabisches Brot), Tahina (würzige Sesampaste) und einen ägyptischen Gurkensalat zu und lassen uns süßes Obst schmecken. Außerdem lösen wir spannende Rätsel.

Trage bitte Kleidung, die schmutzig werden kann. Bring außerdem dein Mäppchen mit Stiften, Schere und Klebstift mit und etwas zu essen und zu trinken. Am zweiten Tag brauchst du zusätzlich ein Geschirrhandtuch und eine Dose, in die du das selbst gemachte Essen packen kannst.

60120 Di., 30.07.24 - Mi., 31.07.24,
10:00 - 15:00 Uhr, 2 Termine
Bürgerhaus, Großer Saal
Nico Münzer, Mario Münzer
55,00 € inkl. Material

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, Badeschaum und Badekugeln herstellen, Schmuckdesign (Schlüsselanhänger, Ohrringe, Armbänder, Ketten selbst gestalten), Pailettentiere gestalten, jahreszeitliche Deko herstellen, Diamontpainting

Ab 11 Jahren: Kosmetik herstellen, Seife herstellen, Trendy Nailstyling (komplette Maniküre), Schmuckdesign (Ohrringe, Schlüsselanhänger, Armbänder, Ketten selbst gestalten), Deko jeglicher Art, Wohlfühltag für Mädchen

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.

60130 nach Vereinbarung
Bürgerhaus
Nadine Münch
135,00 €, inkl. Material,
Zuschlag an Sonn- und Feiertagen
100 €.

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.

60300 Hallenbad, Schwimmhalle
Katharina Wieczorek
60,00 € zzgl. Eintritt ins Hallenbad für die Erwachsenen

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 Dachgeschoss (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 Hallenbad 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

Die Volkshochschulen der Region Unterer Neckar

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-Ilvesheim 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

Ihre 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.

2. 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.

3. Ihre in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten werden 10 Jahre nach Durchführung des Kurses gelöscht.

4. 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.

5. 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 genannten Zwecke verarbeitet.

6. 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.

7. 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.

8. 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

9. 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.

10. 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 Einschränken 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, Januar 2024

Allgemeine Geschäftsbedingungen

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 (Kundennummer) 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 Woch 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.

„WEIL ICH MEIN ZUHAUSE AUFBLÜHEN SEHEN WILL."
Du willst dir und deiner Zukunft was Gutes tun? Dann entdecke Rhein-Neckar LebensWert. Wir wollen einen aktiven Beitrag leisten für eine lebenswerte Zukunft in unserer Region. Und du kannst mitmachen, indem du nachhaltig in deine Zukunft investierst.
RHEIN-NECKAR LebensWert
vrbank.de/aufbluehen

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

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

www.stadtwerke-viernheim.de