

Programmheft 1-2023

Kursbeginn: 09. Januar 2023

**Anmeldungen ab sofort per Post
oder per E-Mail:
anmeldung@vhs-ladenburg.de**



Liebe Teilnehmende, liebe Interessierte,

wir freuen uns, Ihnen wieder ein vielseitiges Angebot vorlegen zu können. Es bietet eine Fülle von Gelegenheiten um das eigene Wissen zu erweitern, aufzufrischen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

In unserem neuen Programmheft finden Sie wieder eine Vielfalt an Kursen aus den Bereichen Sprachen, Gesellschaft, Gesundheit, Kultur und berufliche Bildung. Darunter natürlich auch interessante Angebote im Bereich der „jungen VHS“.

Die Beteiligung an Weiterbildung ist weiterhin hoch, auch wenn es leider deutliche Rückgänge während der Corona-Pandemie gegeben hat.

Weiterbildungsangebote sind digitaler geworden - viele von Ihnen und auch unsere Dozenten haben sich während des Lockdowns in Online-Kursen neues Wissen angeeignet und vermittelt. Das Für und Wider dieser Form des Lernens und Lehrens haben somit beide Seiten kennengelernt. Als die Fallzahlen hoch waren, haben auch wir an der Volkshochschule zeitweise auf ein hybrides oder komplettes Online-Lernformat umgestellt.

Die Nutzung des Internets und allerlei technischer Möglichkeiten wird in unseren vhs-Kursen immer selbstverständlicher. Auch in diesem Semester haben wir wieder Onlinekurse im Angebot, weil sie ortsunabhängig sind und sich dadurch manchmal besser in den Alltag integrieren lassen. Aber ein ganz wichtiger Aspekt sollte immer präsent bleiben - Volkshochschulen sind in erster Linie Orte persönlicher Begegnungen, an denen das gemeinsame Lernen und der Austausch untereinander auch weiterhin eine große Rolle spielen soll!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude beim Entdecken altbewährter und liebgewonnener Angebote, aber auch neuer Kurse und Workshops.

Wir hoffen, dass auch das Richtige für Sie dabei ist!

Ihr Team der Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V.



Melanie Dommel



	Allgemeines	2
	Ferienkalender	3
	Gesellschaft	4
	Führungen	5
	Vorträge	11
	Konzert	12
	Studienfahrt	12
	TiL präsentiert	13
	Kultur	14
	Theater	15
	Literatur	15
	Fotografie und Film	16
	Kultur und Gesellschaft	16
	Kunst	17
	Kunsthandwerk	18
	Tanzen	20
	Nähen	21
	Gesundheit	22
	Yoga	23
	Pilates	27
	Entspannung	28
	Fitness und Bewegung	30
	Körper und Seele	33
	Kochen und Backen	36
	Ernährung	38
	Sprachen	40
	Deutsch	41
	Englisch	42
	Französisch	42
	Italienisch	42
	Spanisch	43
	Neugriechisch	44
	Niederländisch	44
	Kroatisch	45
	Beruf	46
	EDV	47
	Recht	48
	Handwerk	49
	Xpert Business	51
	Junge VHS	56
	Geschichte	57
	Kreativität	57
	Kunst	57
	Gesundheit	58
	Bewegung und Spiel	58
	Schule	58
	Sprachen	59
	Kindergeburtstag	60
	Allgemeine Geschäftsbedingungen / Widerrufsrecht	62
	Datenschutzbestimmungen	64
	Volkshochschulen der Region Unterer Neckar	65
	Standorte / Kursstätten	66
	Anmeldekarte	69

Die Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V. ist ein gemeinnütziger Verein. Sie ist nach dem Gesetz zur Förderung der Weiterbildung und des Bibliothekswesens des Landes Baden-Württemberg als staatlich förderungswürdig anerkannt.

Die Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V. ist Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V. .

Geschäftsstellen:

Hauptstelle Ladenburg:

Altes Rathaus, Hauptstraße 39, 68526 Ladenburg
☎ 0 62 03 / 92 32 00

Email: anmeldung@vhs-ladenburg.de

Leitung: Melanie Dommel

Verwaltung: Jürgen Schwarz
Petra Roß
Uta Czech

Außenstelle Ilvesheim:

Rathaus, Schlossstraße 9, 68549 Ilvesheim
☎ 06 21 / 49 54 10

Email: anmeldung@vhs-ladenburg.de

Öffnungszeiten:

Ladenburg:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 09.00 Uhr - 12.00 Uhr

Vorstand der VHS Ladenburg-Ilvesheim e.V.

Vorsitzender: Holger Ueberrein

Weitere Vorstandsmitglieder:

I. Delegierte der Stadt Ladenburg:

Bürgermeister Stefan Schmutz
Uwe Wagenfeld
Dr. Isabel Sohn-Frank

II. Delegierte der Gemeinde Ilvesheim:

Barbara Hefner
Bernhard Ries
Felix Scheffer

III. Gewählt von der Mitgliederversammlung:

Ruth Hilger, Axel Schulz, Helga Thome, Thomas Roß

Rechnungsprüfer:

Daniel Müller (Stadt Ladenburg)
Klaus Hering (Gemeinde Ilvesheim)
Norbert Treuholz (Mitgliederversammlung)

Stellvertreterin: Dagmar Klopsch-Güntner

Stellvertreter: Günter Bläß
Stellvertreter: Karl Meng
Stellvertreter: Marius Steigerwald

Stellvertreter: Georg Sommer
Stellvertreterin: Christian Kliebisch
Stellvertreterin: Dr. Jens Kühnle

Bankverbindungen:

Sparkasse Rhein Neckar Nord
DE81 6705 0505 0066 0019 03

Volksbank Kurpfalz
DE26 6709 2300 0033 3990 65

Semesterbeginn:

Frühjahr- / Sommersemester: 1-2023
Montag, 09. Januar 2023

Wintersemester: 2-2023
Montag, 11. September 2023

Januar 2023							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
52							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

Februar 2023							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28					

März 2023							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

April 2023							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

Mai 2023							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

Juni 2023							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

Juli 2023							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

August 2023							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

September 2023							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

Oktober 2023							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

November 2023							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

Dezember 2023							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

Gesetzliche Feiertage Kalenderjahr 2023 in Baden-Württemberg			
01. Januar '23	Neujahrstag	01. Mai '23	Tag der Arbeit
06. Januar '23	Heilige Drei Könige	18. Mai '23	Christi Himmelfahrt
07. April '23	Karfreitag	29. Mai '23	Pfingstmontag
10. April '23	Ostermontag	08. Juni '23	Fronleichnam
		03. Oktober '23	Tag der Dt. Einheit
		01. November '23	Allerheiligen
		25. Dezember '23	1. Weihnachtstag
		26. Dezember '23	2. Weihnachtstag

Ferienplan für das Kalenderjahr 2023		
	erster Ferientag:	letzter Ferientag:
Weihnachtsferien	Mittwoch, 21.12.2022	Sonntag, 08.01.2023
Winterferien	Samstag, 18.02.2023	Sonntag, 26.02.2023
Osterferien	Samstag, 01.04.2023	Sonntag, 16.04.2023
Pfingstferien	Samstag, 27.05.2023	Sonntag, 11.06.2023
Sommerferien	Donnerstag, 27.07.2023	Sonntag, 10.09.2023
Herbstferien	Samstag, 28.10.2023	Sonntag, 05.11.2023
Weihnachtsferien	Samstag, 23.12.2023	Sonntag, 07.01.2024



Gesellschaft

Führungen

Vorträge

Konzert

Studienfahrt

TiL präsentiert

4

5

11

12

12

13

Führungen



● **Führung durch das Lobdengau-Museum**

231-10000

Heimatbund Ladenburg e.V.

Der Heimatbund Ladenburg e.V. bietet in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V. eine Führung durch die Römerabteilung des Lobdengau-Museums an. Im ehemaligen Bischofspalais präsentiert Ladenburg seine Vergangenheit: die römischen Kastelle, die römische Stadt Lopodunum mit Stadtmauer, Forum, Basilika, Mansio, Theater, Tempeln, Bädern, villae rusticae sowie die römische Götterwelt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Eingang Lobdengau-Museum, Amtshof 1
Termin So., 05.02.2023, 14:30 - 15:30 Uhr
Gebühr 7,00€ inklusive Eintrittspreis werden vor Ort bezahlt.

● **Führung durch das Lobdengau-Museum**

231-10001

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 231-10000
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort Eingang Lobdengau-Museum, Amtshof 1
Termin So., 09.04.2023, 14:30 - 15:30 Uhr
Gebühr 7,00€ inklusive Eintrittspreis werden vor Ort bezahlt.

● **Jedermann Stadtführung**

231-10010

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ladenburg ist eine attraktive mittelalterlich geprägte Kleinstadt

mit einer langen und wechselvollen Geschichte. Tauchen Sie ein in die römische Vergangenheit, in die Zeit der Wormser Bischöfe im Mittelalter und der frühen Neuzeit. Religiöse Auseinandersetzungen prägten das Leben der Stadt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 29.01.2023, 11:00 - 12:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **Jedermann Stadtführung**

231-10011

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-10010
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 19.02.2023, 11:00 - 12:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **Jedermann Stadtführung**

231-10012

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-10010
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 26.03.2023, 11:00 - 12:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **Jedermann Stadtführung**

231-10013

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-10010
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 23.04.2023, 11:00 - 12:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **Jedermann Stadtführung**

231-10014

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-10010
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin Mi., 10.05.2023, 14:00 - 15:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

Jedermann Stadtführung

231-10015

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-10010
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 28.05.2023, 11:00 - 12:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Jedermann Stadtführung

231-10016

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-10010
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin Mi., 07.06.2023, 14:00 - 15:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Jedermann Stadtführung

231-10017

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-10010
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 25.06.2023, 11:00 - 12:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Jedermann Stadtführung

231-10018

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-10010
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin Mi., 12.07.2023, 14:00 - 15:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Jedermann Stadtführung

231-10019

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-10010
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 23.07.2023, 11:00 - 12:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Jedermann Stadtführung

231-10020

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-10010
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin Mi., 09.08.2023, 14:00 - 15:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Jedermann Stadtführung

231-10021

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-10010
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 20.08.2023, 11:00 - 12:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Stadtführung Anno Domini - Zeitreise in das mittelalterliche Ladenburg

231-10025

Heimatbund Ladenburg e.V.

Begleiten Sie eine Bürgerin, die Sie in das mittelalterliche Ladenburg entführt und aus ihrem Leben in der damaligen Gesellschaft so einiges erzählen kann. Lassen Sie sich überraschen!
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin Sa., 25.03.2023, 14:30 - 16:00 Uhr
Gebühr 6,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Stadtführung Anno Domini - Zeitreise in das mittelalterliche Ladenburg

231-10026

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-10025
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin Sa., 06.05.2023, 14:30 - 16:00 Uhr
Gebühr 6,00€ werden vor Ort bezahlt.

● Stadtführung mit überraschenden Begegnungen

231-10035

Heimatbund Ladenburg e.V.

Entdecken Sie Ladenburg auf einem Streifzug durch die Geschichte - von den Kelten und den Römern bis zum ersten Automobil - in der einzigartigen Atmosphäre der Altstadt und treffen Sie eine Bürgerin der mittelalterlichen Stadt, die Ihnen Interessantes über ihre Rolle und ihr Leben in der damaligen Gesellschaft berichtet.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort **Treffpunkt: Wasserturm**
Termin **Sa., 18.03.2023, 14:30 - 16:30 Uhr**
Gebühr **9,00 € werden vor Ort bezahlt.**

● Stadtführung mit überraschenden Begegnungen

231-10036

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-10035
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort **Treffpunkt: Wasserturm**
Termin **Sa., 22.04.2023, 14:30 - 16:30 Uhr**
Gebühr **Teilnehmergebühr in Höhe von 9,00 € wird vor Ort bezahlt.**

● Führung im Wasserturm

231-10040

Heimatbund Ladenburg e.V.

Der Ladenburger Wasserturm, eines der Wahrzeichen der Stadt, wurde 1903 erbaut und 2020/2021 umfassend renoviert.
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort **Treffpunkt: Wasserturm**
Termin **So., 05.02.2023, 14:00 - 14:30 Uhr**
Gebühr **3,00 € werden vor Ort bezahlt.**

● Führung im Wasserturm

231-10041

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 231-10040
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort **Treffpunkt: Wasserturm**
Termin **So., 05.03.2023, 14:00 - 14:30 Uhr**
Gebühr **3,00 € werden vor Ort bezahlt.**

● Führung im Wasserturm

231-10042

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 231-10040
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort **Treffpunkt: Wasserturm**
Termin **So., 02.04.2023, 14:00 - 14:30 Uhr**
Gebühr **3,00 € werden vor Ort bezahlt.**

● Führung im Wasserturm

231-10043

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 231-10040
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort **Treffpunkt: Wasserturm**
Termin **So., 07.05.2023, 14:00 - 14:30 Uhr**
Gebühr **3,00 € werden vor Ort bezahlt.**

● Führung im Wasserturm

231-10044

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 231-10040
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort **Treffpunkt: Wasserturm**
Termin **So., 04.06.2023, 14:00 - 14:30 Uhr**
Gebühr **3,00 € werden vor Ort bezahlt.**

● Führung im Wasserturm

231-10045

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 231-10040
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort **Treffpunkt: Wasserturm**
Termin **So., 02.07.2023, 14:00 - 14:30 Uhr**
Gebühr **3,00 € werden vor Ort bezahlt.**

• Führung im Wasserturm

231-10046

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 231-10040
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort **Treffpunkt: Wasserturm**
Termin **So., 06.08.2023, 14:00 - 14:30 Uhr**
Gebühr **3,00 € werden vor Ort bezahlt.**

• Führung im Wasserturm

231-10047

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 231-10040
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort **Treffpunkt: Wasserturm**
Termin **So., 03.09.2023, 14:00 - 14:30 Uhr**
Gebühr **3,00 € werden vor Ort bezahlt.**

• Friedhofführung

231-10050

Heimatbund Ladenburg e.V.

Die Führung beginnt mit einem kurzen Abriss zur Geschichte des Ladenburger Friedhofs, der Wandel der Bestattungsformen im Laufe der Zeit wird angesprochen. Danach werden bekannte und weniger bekannte Grabstätten aufgesucht und die Bedeutung der Verstorbenen für unsere Stadt aufgezeigt. Beim jüdischen Friedhof findet der Rundgang seinen Abschluss. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort **Treffpunkt: Friedhof Haupteingang bei der Trauerhalle**
Termin **Do., 06.04.2023, 14:00 - 15:30 Uhr**
Gebühr **5,00 € werden vor Ort bezahlt.**

Lehmkuhl

Feine Weine

Mit unseren feinen Weinen aus Frankreich und anderen Ländern erwarten Sie Genuss und Lebensfreude. Und das zu einem Preis-Leistungsverhältnis, das keinen Vergleich zu scheuen braucht.

68526 Ladenburg, Tel. 06203/180026 Mobil 0172/6276939
Lehmkuhl.feineweine@online.de www.bourdic.de
Lager: Rosenhof, Schriesheimer Fußweg 5 a
(gegenüber Baumschule Huben)

Für einen Besuch in unserem Lager vereinbaren Sie bitte unbedingt telefonisch einen Termin.

● Friedhofführung

231-10051

Heimatbund Ladenburg e.V.

Kursausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-10050
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort **Treffpunkt: Friedhof Haupteingang bei der Trauerhalle**
Termin **So., 28.05.2023, 14:00 - 15:30 Uhr**
Gebühr **6,00 € werden vor Ort bezahlt.**

● Mit dem Torwächter durch das nächtliche Ladenburg

231-10052

Heimatbund Ladenburg e.V.

Viele Anekdoten und Histörchen wird der Torwächter erzählen, aber Historisches kommt auch nicht zu kurz. Der nächtliche Rundgang dauert eine gute Stunde; unterbrochen durch einen zünftigen Torwächtertrunk. Sofern der Torwächter an diesem Abend gut bei Stimme ist, wird sogar gesungen.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Ort **Treffpunkt: Marktplatzbrunnen**
Termin **Fr., 03.03.2023, 20:00 - 21:00 Uhr**
Gebühr **9,00 € inklusive Trunk werden vor Ort bezahlt.**

● Mit dem Torwächter durch das nächtliche Ladenburg

231-10053

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 231-10052
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort **Treffpunkt: Marktplatzbrunnen**
Termin **Fr., 17.03.2023, 20:00 - 21:00 Uhr**
Gebühr **9,00 € inklusive Trunk werden vor Ort bezahlt.**

● Mit der Römerin durch Ladenburg

231-10055

Heimatbund Ladenburg e.V.

Nachdem die Römer ganz Gallien erobert hatten, kamen sie über den Rhein. Sie bauten zunächst ein Holz- und ein Steinkastell, ehe sie an der strategisch günstigen Stelle am Unterlauf des Neckars den Ort Lopodunum als Hauptort der Civitas Ulpia Sueborum Nicrensium gründeten, dessen Bauten von enormer

Größe und Pracht waren. Die Geschichte dieser Zeit wird anhand der noch sichtbaren Bauten dargelegt und nahegebracht. Zwischendurch gibt es eine römische Erfrischung mit Mulsum und Mustacei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort **Treffpunkt: Wasserturm**
Termin **Sa., 24.06.2023, 16:00 - 17:30 Uhr**
Gebühr **9,00 € inklusive Mulsum und Mustacei werden vor Ort bezahlt.**

● Mit dem Rad in die Römerzeit

231-10060

Dr. Andreas Hensen

Die römische Metropole in LOPODUNUM/Ladenburg und der Kastellort in Heidelberg standen über eine schnurgerade gepflasterte Straße in Verbindung - die tatsächlich heute noch sichtbar ist! Auf und neben dieser antiken Verkehrsverbindung bewegen wir uns mit dem Fahrrad. An zehn Punkten machen wir Halt, um ungewöhnliche archäologische Relikte von Bauten aus der Zeit der römischen Herrschaft in Augenschein zu nehmen.
Die Länge der Strecke zwischen Ladenburg und Heidelberg beträgt etwa 9,5 km.

Begleiteter Kurs geht nur bis Heidelberg! Die Rückfahrt erfolgt eigenständig!

Ort **Lobdengau-Museum/Gelände vor dem Bischofshof**
Termin **wird auf der Homepage bekannt gegeben**
Gebühr **11,00€**

● Mit dem Rad in die Römerzeit

231-10061

Dr. Andreas Hensen

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 231-10060
Begleiteter Kurs geht nur bis Heidelberg! Die Rückfahrt erfolgt eigenständig!

Ort **Lobdengau-Museum/Gelände vor dem Bischofshof**
Termin **wird auf der Homepage bekannt gegeben**
Gebühr **11,00€**

• Der Römische Garten hinter dem Bischofshof

231-10065

Dr. Andreas Hensen

Corinna Heyer

Kürzlich konnte der „Zwinger“ hinter dem Bischofshof nach antikem Vorbild als Garten gestaltet werden. Die Führung bietet Einblick in das Spektrum der Nutz- und Zierpflanzen, die in römischer Zeit unsere Region erreichten. Dabei werden auch archäologische Funde aus Lopodunum vorgestellt
Treffpunkt: Kassenraum des Museums

Ort	Lobdengau-Museum/Römischer Garten
Termin	wird auf der Homepage bekannt gegeben
Gebühr	5,00€

• Der Biber als neuer Bewohner unserer Stadt - Führung durch die Bachlandschaft

231-10070

Alexander Spangenberg

Seit einigen Jahren hat Ladenburg einen neuen Bewohner, den Biber.

Aktiv gestaltet er seinen Lebensraum, er baut Dämme, fällt Bäume, verändert den Bachlauf und zeigt seine Fähigkeiten als genialer Wasserbauer.

Wie gehen wir in Ladenburg mit diesem streng geschützten Tier um, das in unserer Region seit 150 Jahren ausgestorben war? Das Leben des Bibers, seine Auswirkungen auf die Artenvielfalt und die Maßnahmen des Bibermanagements werden erläutert durch den Stadtrat und ehrenamtlichen Biberberater Alexander Spangenberg, der seit Jahrzehnten im Natur- und Umweltschutz engagiert ist.

Ort	Treffpunkt: Parkplatz vor der Gaststätte zum Römerstadion
Termin	wird auf der Homepage bekannt gegeben
Gebühr	gebührenfrei

• Heimische Wildkräuter - Eine Entdeckungsreise rund um den Heddesheimer Badese

231-V10000

VHS Heddesheim

„Gegen jede Krankheit und jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“ - auch wenn dieser Spruch nicht wörtlich zu nehmen ist, haben Kräuter einiges zu bieten.

Bei dieser Exkursion erkunden wir gemeinsam Wiesen und Felder rund um den Heddesheimer See und lernen 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.

Anmeldung: Direkt über die vhs Heddesheim

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!

Ort	Treffpunkt: Eingang der Minigolfbahn Heddesheim
Termin	So., 07.05.2023, 14:30 - 17:30 Uhr
Gebühr	19,00€ Zzgl. 3 € für Material und Verpflegung. Diese sind vor Ort bei der Kursleitung zu zahlen.

• Führung durch das jüdische Schriesheim

231-V10005

VHS Schriesheim-Wilhelmsfeld

Jüdische Familien hatten nach dem Dreißigjährigen Krieg Anteil an der Wiederbesiedlung von Schriesheim und prägten bis zur Zeit des Nationalsozialismus das Leben der Gemeinde mit. Vor zwanzig Jahren, Anfang Mai 2003, konnten die jüdischen Schriesheimer aus den USA auf Einladung der Stadt ihre erste Heimat Schriesheim besuchen. Aus Anlass dieses kleinen Jubiläums laden wir Sie heute zu einem Rundgang durch das jüdische Schriesheim ein. Die Führung beginnt mit einer Vorstellung der beiden Ausstellungsvitrinen zum jüdischen Leben in Schriesheim im neuen Rathaus. Daran schließt sich ein Spaziergang durch den alten Stadtkern an zur ehemaligen Synagoge und zu ausgewählten Häusern, die bis 1938/1939 in jüdischem Besitz waren.
Prof. Dr. Joachim Maier

Der Kurs ist gebührenfrei, wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir Sie aber herzlich darum, sich vorab anzumelden; bitte ausschließlich über die vhs Schriesheim:
Tel.: 06203 6926-99 oder info@vhs-schriesheim.de.
Treffpunkt: am Eingang zum neuen Rathaus

Ort	vhs Schriesheim-Wilhelmsfeld
Termin	Mi., 03.05.2023, 17:00 - 19:00 Uhr
Gebühr	gebührenfrei

Vorträge



● „Von Kurzwaren bis 25 Jahre Heinrich-Vetter-Stiftung“

231-11030

Heinrich-Vetter-Stiftung Ilvesheim

Der Vortrag beschreibt den Weg von der Gründung des Kurzwarengeschäfts der Barbara Müller (Großmutter von Heinrich-Vetter) über das Kaufhaus Vetter bis zum 2022er Jubiläumsjahr der Heinrich-Vetter-Stiftung und findet im Hause der Stiftung in Ilvesheim statt.
Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, daher ist eine vorherige Anmeldung erforderlich!

Ort Treffpunkt: Goethestr. 11
Termin Do., 30.03.2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

● „Von Kurzwaren bis 25 Jahre Heinrich-Vetter-Stiftung“

231-11031

Heinrich-Vetter-Stiftung Ilvesheim

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-10080
Die Anzahl der Plätze ist begrenzt, daher ist eine vorherige Anmeldung erforderlich!

Ort Treffpunkt: Goethestr. 11
Termin Do., 30.03.2023, 18:30 - 20:30 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

● Mit Hochsensibilität achtsam leben

231-11041

Daniela Heil

Sind Ihnen Lärm und grelles Licht schnell zu viel? Benötigen Sie regelmäßig Rückzug aus der „lauten und hektischen Welt“? Haben Sie intensive Gefühle und sehr viel Fantasie? Hochsensibilität ist eine besondere Charaktereigenschaft, sehr „fein“ wahrzunehmen und zu fühlen. Eindrücke sind reicher an Details, werden tiefer und vernetzter verarbeitet. Diese Begabung kann unseren Alltag vielfältig bereichern. Gleichzeitig stellt uns solche Feinsinnigkeit immer wieder vor Herausforderungen und braucht besonderen Schutz vor Reiz-

überflutung. Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr darüber, was Hochsensibilität ist und wie Sie damit achtsam und erfüllt leben können.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Do., 15.06.2023, 18:30 - 20:45 Uhr
Gebühr 23,00€

● Gartenfit fürs Frühjahr - Warum schneidet man überhaupt?

231-V10003

VHS Dossenheim

Sie möchten gesunde, reich blühende, nicht vergreisende Sträucher, dann kommen Sie um einen vernünftigen Schnitt nicht herum. Spätsommer blühende Ziersträucher oder öfter blühende Rosen benötigen einen regelmäßigen Schnitt, um ihre Blütenpracht zu zeigen. Manche Ziersträucher sollten besser nicht geschnitten werden. Heckenpflanzen bekommen einen Formschnitt und Obstgehölze regt man mit dem richtigen Schnitt entweder dazu an mehr oder weniger Früchte zu tragen - je nachdem, was gewünscht ist. Lernen Sie Ihre Pflanzenziele zu erreichen. Ziel ist die Vermittlung von „Wo muss wie geschnitten werden?“ und der Einsatz von richtigen Werkzeugen. Bitte denken Sie an wetter-adäquate Kleidung, gutes Schuhwerk und Handschuhe, event. Astschere oder japanische Zugsägen (bitte kein Fuchsschwanz)

Ort Treffpunkt: wird von der veranstaltenden VHS bekanntgegeben
Termin Sa., 04.03.2023, 13:00 - 16:00 Uhr
Gebühr 22,00€

● Was macht eigentlich ein Lokalredakteur? Gesprächsrunde mit Hans-Jürgen Emmerich, Lokalredakteur beim Mannheimer Morgen

231-V10004

VHS Heddeshheim

Wie kommt ein Lokalredakteur an seine Geschichten? Wer sind seine Informanten? Warum geht er gerne in Sitzungen des Gemeinderates? Was ist sein tägliches Handwerkszeug? Und warum ist eine freie und unabhängige Presse gerade in einer Gemeinde wie Heddeshheim so wichtig? Fragen wie diese und viele andere rund um seinen Beruf beantwortet Hans-Jürgen Emmerich, Jahrgang 1962, bei dieser zwanglosen Gesprächsrunde in der Volkshochschule. Er ist seit 1988 Lokalredakteur und arbeitet seit 2000 beim Mannheimer Morgen in der Regionalredaktion.
Die Plätze sind begrenzt, deshalb bitten wir um Anmeldung.

Ort VHS Heddeshheim
Termin Mo., 16.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr Die Veranstaltung ist kostenfrei.

• Lesung aus dem Kriegstagebuch von Max Ungerer 1915

231-V11035

VHS Edingen-Neckarhausen

„Nicht lange sollte die Erholungszeit im Lazarett dauern, am 27ten Nov. Dort eingetroffen, heilten die drei „Wunden“ von den Furunkeln schnell zu, so dass ich am 9ten Dezember schon entlassen werden konnte. Es waren schöne Wintertage, meist noch ein schönes Herbstwetter und dann der Rhein. Ich stehe oft in Gedanken oben auf der Burg Rheineck und sehe die Landschaft unter mir wie eine Landkarte ausgebreitet. Unten Hönningen Rechts Rheinbrohl und Brohl weiter links hinten Linz und wie die Dörfer alle heißen mögen und erstaunt frage ich mich: „Dies Land dies friedliche kämpft zur Zeit den größten Kampf, um Sein oder Nichtsein.“

- Ort** Schloss Neckarhausen, Großer Sitzungssaal, 1. OG, OT Neckarhausen
- Termin** Do., 26.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
- Gebühr** Wir sammeln Spenden für das Bündnis für Flüchtlingshilfe.

Konzert

• Neujahrskonzert mit dem Senza Parole Quartett

231-V14000

VHS Edingen-Neckarhausen

Heitere Musik von Haydn bis Strauß

Izabela Wiza-Kochann, 1. Violine
Wolfgang Grosch, 2. Violine
Christina Strimbeanu, Viola
Konstantin Malikin, Violoncello

Beheimatet seit 2015 in der Metropolregion Rhein-Neckar, konzertiert das Streichquartett u. a. in Konzertreihen von Frankenthal, Ludwigsburg, Offenburg, Saarbrücken, Schloss Neckarhausen sowie 2019 in Berlin bei einem vielbeachteten Auftritt am „Instytut Polskiw Berlinie“ (Polnisches Institut zu Berlin) mit dem Stuttgarter Pianisten Alexander Reitenbach.

Einlass ab 16.30 Uhr

Anmeldung: Direkt über die VHS Edingen-Neckarhausen

- Ort** Schloss Neckarhausen, Großer Sitzungssaal, 1. OG, OT Neckarhausen
- Termin** So., 22.01.2023, 17:00 - 19:00 Uhr
- Gebühr** 20,00€

Studienfahrt

• Ein Abend im Heidelberger Zoo

231-15000

Antje Hoyer

Der Heidelberger Zoo schließt im April um 19:00 Uhr seine Tore. Wenn dann alle (Tages-)Besucher gegangen sind, haben Sie während unserer exklusiven 90-minütigen Abendführung jenseits der Besucherströme die seltene Gelegenheit eine ganz besondere Atmosphäre zu erleben. Mit etwas Glück lässt sich dann vielleicht auch das ein oder andere dämmerungs- und nachtaktive Tier beobachten, nach dem man tagsüber vergeblich Ausschau hält.

Treffpunkt ist um 19.25 Uhr vor dem Zoo-Eingang, Tiergartenstraße 3, Heidelberg.

Inkl. Gruppenbetreuung durch zwei Zooranger, Jahreskarten gelten nicht.

Nur für Erwachsene und begleitete Jugendliche ab 12 Jahren.

Die Teilnahme ist ohne vorherige Anmeldung leider nicht möglich.

- Ort** Treffpunkt: Heidelberger Zoo
- Termin** Mi., 24.05.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
- Gebühr** 27,00€

• Naturkundlich-ornithologischer Spaziergang am Neckar

231-15010

Paul Hennze

Naturkundlich-ornithologischer Spaziergang am Neckar und den angrenzenden Grünflächen mit Ausblick auf Möglichkeiten zur Biotopsverbesserung und Auswirkungen auf die Vogelwelt.

- Ort** Treffpunkt:Fähre Ladenburg
- Termin** So., 30.04.2023, 08:00 - 11:00 Uhr
- Gebühr** 5,00€

• vhs-Exkursion: BUGA 23 Mannheim

231-V10001

VHS Dossenheim

Die BUGA 23 in Mannheim findet auf über 100 Hektar Fläche im neuen Klima-Park (Spinelli-Park) und im traditionsreichen Luisenpark statt, wobei die Gelände mit einer Seilbahn verbunden sind. „Eingebettet in farbenprächtige Gärten ist die BUGA 23 ein Schaufenster für eine nachhaltige Zukunft. In zahlreichen Beiträgen geht es anschaulich um klimagerechtes Gärtnern, alternative Energieformen, Nahrungsmittelerzeugung der Zukunft, Klimalösungen in Wohnung, Haus und Stadt. Denn die BUGA 23 bietet ihren Gästen eine Vielzahl gärtnerischer Eindrücke und liefert praktische Tipps und Inspirationen für einen nachhaltigen Alltag, der Spaß macht. So bleibt dieser Ausflug noch lange in Erinnerung.“ so zu finden auf der BUGA-Homepage www.buga23.de.

In unserer Führung konzentrieren wir uns auf den Spinelli Klima-Park, wo einst eine US-Militärkaserne betrieben wurde. Heute wird Altes wiederverwertet. Mit innovativen Ausstellungsbeiträgen auf dem Experimentierfeld werden höchste gartenkünstlerische Inszenierungen gezeigt.

Ein Erlebnis sondergleichen.

Nach der Führung sind die Teilnehmer eingeladen sich auf den zwei Geländen frei zu bewegen. Die Verbindung zum Luisenpark mit der Seilbahn ist jederzeit nutzbar.

Nähere Infos gibt es bei der vhs Dossenheim.

Bitte denken Sie an wetteradäquate Kleidung und Schuhwerk.

Ort **Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben!**

Termin **Fr., 05.05.2023, 09:00 - 18:00 Uhr**

Gebühr **18,00€ Im Preis enthalten sind Seilbahnfahrten, Führung sowie An- und Abreise mit VRN**

● **vhs-Exkursion: Neckarsteinacher Burgenwanderung mit den Eichendorff-Brüdern**

231-V10002

VHS Dossenheim

Im Jahre 1807 kam Joseph Freiherr von Eichendorff mit seinem Bruder Wilhelm in den Heidelberger Raum - einerseits um sein Studium fortzusetzen aber auch um dem Krieg aus dem Weg zu gehen. Wir begeben uns auf die Suche Eichendorffs Spuren in Neckarsteinach: Nach einem kurzen Besuch im Eichendorff-Museum geht es auf den damaligen Pfaden zu den Burgen, die die Brüder schon vor gut 200 Jahren besucht haben und erfahren über deren Eindrücke und Erkenntnisse aus dieser Zeit.

Bitte denken Sie an wetteradäquate Kleidung, Schuhwerk und etwas zu Trinken.

Ort **Treffpunkt: wird von der veranstaltenden VHS bekanntgegeben**

Termin **Sa., 22.04.2023, 10:00 - 12:15 Uhr**

Gebühr **9,00€**

TiL präsentiert

● **TiL Theaterinitiative Ladenburg präsentiert: „Cleopatra“ und „Marie Antoinette“ historische Komödien**

231-16000

TiL

Wir befinden uns 32-30 vor Christus: Es herrscht Krieg zwischen Rom und Ägypten.

Doch das ist noch nicht alles. 1769-1793 nach Christus: Österreich und Frankreich sind verfeindet und werden durch eine Heirat gerettet. Zwei historisch folgenreiche Ereignisse, bei denen zwei berühmte Frauen eine entscheidende Rolle spielen: Cleopatra und Marie Antoinette.

Diese zwei Königinnen waren grundverschieden und doch hatten sie etwas gemeinsam: Sie waren starke Frauen mit großem Einfluss auf ihr Königreich.

Die eine wickelte mit ihrer Schönheit einen Mann nach dem anderen um den Finger und versuchte so, ihren politischen Einfluss zu steigern. Die andere wiederum nutze Ihre Position als Königin für ein prunkvolles Leben in Saus und Braus.

Doch wie endet es für die beiden? Steigt ihnen ihre Machtstellung vielleicht zu Kopf? Können Sie den Thron und die Macht, die er Ihnen gibt, bewahren?

Erleben Sie gemeinsam mit der TiL beim „Abend der Königinnen“ einen humorvollen und unterhaltsamen Abend über Liebe, Macht und Revolution!

Kartenverkauf:

til-ladenburg@web.de und

Seitenweise Bücher am Markt in Ladenburg

Kartenreservierung www.til-ladenburg.de

Ort **Pflastermühle des Jugendzentrums Kiste**

Termine **Samstag, 18.03.2023, 20:00 Uhr**
Sonntag, 19.03.2023, 18:00 Uhr
Freitag, 24.03.2023, 20:00 Uhr
Samstag, 25.03.2023, 20:00 Uhr
Sonntag, 26.03.2023, 18:00 Uhr
Freitag, 31.03.2023, 20:00 Uhr
Samstag, 01.04.2023, 18:00 Uhr

Gebühr **Eintrittspreise werden noch bekannt gegeben**



Kultur

Theater	15
Literatur	15
Fotografie und Film	16
Kultur und Gesellschaft	16
Kunst	17
Kunsthandwerk	18
Tanzen	20
Nähen	21

Theater

• Entdecke deine Spielfreude! mit der „TiL“ Theaterinitiative Ladenburg

231-20000

Tobias Schindler

Auf die Bühne, fertig, los!
Du hast Lust Theater zu
spielen und/oder Spaß an
Theaterarbeit hinter der
Bühne?

Dann komm zu uns!!!!

Wir sind ein bunt gemischter Haufen von Amateurschauspiel-
enden und erarbeiten jedes Jahr ein Theaterstück unserer Wahl.
Wir treffen uns immer mittwochs in der Wallstadter Straße
36-38 von 19:30-22:00 Uhr. Zusätzlich zu den Proben beschäfti-
gen wir uns auch mit Schauspiel-, Improvisations-, Stimm- und
Körpertraining.

Neugierig geworden?

Dann schreib uns einfach eine e-mail an [webmaster.til@vodafone-
email.de](mailto:webmaster.til@vodafoneemail.de) oder ruf uns an: Tel. 06203-796709, Website: [www.
til-ladenburg.de](http://www.til-ladenburg.de).

Ort **TiL-Proberaum,
Wallstadter Straße 36-38, Ladenburg**

Termin **Mi., 11.01.2023 - 26.07.2023,
19:30 - 21:30 Uhr,**

Gebühr **31,00€**



17.04.2023: Ernest Hemingway, In einem anderen Land;
TB 11,00€

15.05.2023: Edda Rönckendorff, Die Enkelin; TB 12,99€

12.06.2023: Antje Ravik Strubel, Blaue Frau; geb. 24,00€

Ort **Stadtbibliothek Ladenburg**

Termin **Mo., 16.01.2023 - 12.06.2023,
19:00 - 20:30 Uhr, 6 Abende**

Gebühr **39,00€ zuzüglich Preis für die zu
besorgenden Bücher.**

• Fit für den eigenen Roman ab 16 Jahren

231-20101

Christopher Hönig

Sie möchten einen Roman schreiben, doch Sie wissen nicht wo-
rüber? Sie haben bereits eine Geschichte im Kopf, aber suchen
noch nach einem geeigneten Weg, sie zu erzählen? In diesem
Kurs entwickeln Sie eine zündende Idee, erarbeiten Hauptfigu-
ren, Konflikte und Handlungen und legen die wichtigen Schlüs-
selszenen fest. Am Ende sind Sie fit, um mit dem Schreiben zu
beginnen.

Offen für alle Genre, keine Vorerfahrung nötig.
Bitte Papier und Stifte mitbringen

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 8**

Termin **Sa., 14.01.2023 - 04.02.2023,
11:00 - 15:30 Uhr, 4 Tage**

Gebühr **138,00€
Kurszeit beinhaltet 30 Minuten Pause**

Literatur

• Lesen Sie auch so gerne?

231-20100

Angelika Arns

Lesen Sie auch so gerne und finden nie jemanden, mit dem Sie
über Ihre Eindrücke reden können?

Genau hier wollen wir mit unserem Gesprächskreis über aktuelle
Literatur Abhilfe schaffen.

Im Abstand von drei Wochen liest jeder das gleiche Buch und
gemeinsam werden wir dann darüber sprechen. Dabei ist nicht
an ein akademisches „Interpretieren und Analysieren“ gedacht,
sondern an eine persönliche Aussprache darüber, wie das je-
weilige Buch auf die unterschiedlichen LeserInnen gewirkt hat.
Dabei freuen wir uns auf möglichst lebhaft und kontroverse
Gespräche.

Neue Leser*innen sind herzlich willkommen!

16.01.2023: Tanja Maljartschuk, Blauwal der Erinnerung;
TB 14,00€

13.02.2023: Delia Owens, Der Gesang der Flusskrebse;
TB 11,99€

13.03.2023: Lucy Fricke, Töchter; TB 12,00€

• Keine Angst vor der leeren Seite ab 16 Jahren

231-20102

Christopher Hönig

Etwas Kreatives zu schreiben kann eine große Überwindung
sein. Mal fehlt die Konzentration, mal findet man einfach keine
Worte und manchmal weiß man gar nicht, was man eigentlich
erzählen soll. Was hilft sind lockere Übungen, um den kreati-
ven Motor wieder zu starten. In diesem Kurs entdecken wir die
Freude am Schreiben, entwickeln neue Ideen und schnuppern
in diverse Formate.

Keine Vorerfahrung nötig.

Bitte Papier und Stifte mitbringen.

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 8**

Termin **Fr., 17.02.2023 - 24.02.2023,
14:00 - 17:30 Uhr, 2 Tage**

Gebühr **50,00€
Kurszeit beinhaltet 30 Minuten Pause**

• Grundlagen des Drehbuchschreibens ab 16 Jahren

231-20103

Christopher Hönig

Ohne Drehbuch gibt es keinen Film. Und auch wenn nicht jedes Drehbuch gleich verfilmt wird, macht es dennoch viel Spaß, von Hollywood zu träumen. In diesem Kurs erarbeiten wir filmreife Figuren, Handlungen und Konflikte; formulieren gut klingende Dialoge und tauchen ein in die Welt der spannenden Szenen. Am Ende verfügen Sie über das nötige Handwerkszeug, um Ihr eigenes Drehbuchprojekt zu starten. Offen für alle Genre, keine Vorerfahrung nötig. Bitte Papier und Stifte mitbringen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin Do., 02.02.2023 - 23.02.2023, 18:00 - 21:30 Uhr, 4 Tage
Gebühr 100,00€
Kurszeit beinhaltet 30 Minuten Pause

Fotografie und Film



• Fototreff

231-20300

Dr. Helmut Raab

Der Fototreff ist eine lockere Zusammenkunft erfahrener Amateurfotografen. Die Gruppe trifft sich zweimal monatlich, am 1. und am 3. Dienstag eines jeden Monats in der VHS Ladenburg. Erfahrungsaustausch, Bildbesprechungen, Informationen über die neuesten Entwicklungen auf dem Gebiet der Fotografie, aber auch gemeinsame Bearbeitungen fotografischer Themen sowie organisierte Exkursionen stehen auf dem Kursprogramm. Bildbesprechungen üblicherweise online (ZOOM Meeting) im 2. Monatstermin.

Auskunft über geänderte online-Termine: raab-ladenburg@arcor.de

Ansonsten: VHS, Altes Rathaus Hauptstr. 39, Raum 4

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Di., 10.01.2023 - 27.06.2023, 16:30 - 18:00 Uhr, 11 Nachmittage
Gebühr 11,00€

Kultur und Gesellschaft

• Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

231-21010

Helmut Lange

Sie lernen verblüffende Kopfrechnentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechnen-Tricks.

Ort online-Kurs
Termin Do., 09.03.2023, 19:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 27,00€

• Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

231-21011

Helmut Lange

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Ort online-Kurs
Termin Do., 16.03.2023, 19:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 27,00€

• 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

231-21013

Helmut Lange

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildungen teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen

Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden.

Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

Ort online-Kurs
Termin Sa., 25.03.2023, 09:00 - 16:30 Uhr
Gebühr 60,00€

● Schach für jedes Alter

231-21020

Michael Depner

Schach hat in letzter Zeit wieder eine größere Aufmerksamkeit erhalten, nicht zuletzt durch den überwältigenden Erfolg der Netflixserie „The Queens Gambi“ oder durch die anstehende Neuverfilmung der „Schachnovelle“ oder auch durch die Möglichkeit, Schach bequem online über das Internet zu spielen. Dieser Kurs ist gedacht für Einsteiger oder Schachanfänger, die bisher noch nie Schach gespielt haben oder ihr vorhandenes Wissen auffrischen wollen. Die Regeln werden erklärt, Hauptzüge der Eröffnung werden durchgespielt und Strategien sowie taktische Möglichkeiten für den Spielgewinn vorgestellt. Zudem wird kurz auf die Geschichte des Schachs und seiner Protagonisten eingegangen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein, ein Spiel durchaus zu gewinnen, und Sie sollten so viel Spaß gefunden haben, dass sie dabei bleiben und kontinuierlich besser werden.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Di., 17.01.2023 - 14.03.2023, 15:30 - 17:30 Uhr, 8 Nachmittage
Gebühr 50,00€

Kunst

● Entspannendes Malen am Vormittag

231-22000

Klaus Grögerchen

Wir malen - je nach Interesse - auf Papier, Karton oder Leinwand mit Aquarell-, Acryl-, Guoache- oder Dispersionsfarben nach eigenen Ideen und nach gemeinsamen Aufgabenstellungen.

Ziel ist der Austausch untereinander und eine individuelle Interpretation der Themen im Einklang mit den Fähigkeiten der einzelnen Kursteilnehmer.

Anfänger und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Am ersten Vormittag werden die Materialien gestellt bzw. für die Folgetermine besprochen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Mi., 18.01.2023 - 15.02.2023, 09:30 - 11:30 Uhr, 5 Vormittage
Gebühr 47,00€

● Entspannendes Malen am Vormittag

231-22001

Klaus Grögerchen

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-22000

Am ersten Vormittag werden die Materialien gestellt bzw. für die Folgetermine besprochen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Mi., 15.03.2023 - 26.04.2023, 09:30 - 11:30 Uhr, 5 Vormittage
Gebühr 47,00€

● Entspannendes Malen am Vormittag

231-22002

Klaus Grögerchen

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-22000

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Mi., 14.06.2023 - 12.07.2023, 09:30 - 11:30 Uhr, 5 Vormittage
Gebühr 47,00€

● Alternative Druck- und Maltechniken

231-22010

Peter Schmidt-Grüne

Ist Ihnen das auch schon im eigenen schulischen Kunstunterricht passiert, dass Sie sich beim Linolschnitt „blutige Finger holten“?

Keine Angst, bei unseren Drucktechniken geht es unblutig zu - versprochen! Ja es macht Spaß, wie sich eine alternative Druckplatte bearbeiten lässt. Die Qualität ist aber die gleiche.

Erst recht unkompliziert lassen sich beim Malen mit alternativen Materialien interessante abstrakte Strukturen erzielen. Der Gebrauch von Pinseln ist dennoch „erlaubt“. Sie können mit Aquarell-, Acryl- oder auch Temperafarben arbeiten.

Für die Gestaltung der Bilder selbst suchen wir uns Vorbilder in der Natur, Architektur oder auch Stoffalten o.ä., ohne uns sklavisch zum Kopisten zu machen. Wenn wir sieben Teilnehmende sind, gibt es nicht selten sieben verschiedene Ergebnisse, Begabung wird nicht verlangt, wohl aber Spaß am eigenen Gestalten.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Di., 18.04.2023 - 04.07.2023, 14:30 - 17:00 Uhr, 10 Nachmittage
Gebühr 117,00€

• Aquarellmalerei

231-22020

Christian Schura

Der Kurs bietet eine solide Basis Techniken der Aquarellmalerei (Trockentechnik, Nass-in-Nass-Technik) zu erlernen und wirkungsvoll einzusetzen.

Ausdrucksvolles Stillleben, Naturmotive von Bildvorlagen oder mitgebrachten Objekten, führen Schritt für Schritt zu faszinierenden Ergebnissen. Jedes Motiv wird individuell besprochen und demonstriert.

Der Kurs ist für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene, aber auch für angehende Studenten der Fachrichtung Grafik-Design geeignet.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen:

Aquarellpapier 250 oder 300 g, A4 oder A3, Aquarellfarben (z.B. kleiner Aquarellkasten von Schmincke oder andere), Pinsel, Skizzenblock, Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6

Termin Mi., 14.06.2023 - 26.07.2023,
19:15 - 20:45 Uhr, 7 Abende

Gebühr 56,00€

Kunsthandwerk

• Stricken lernen!

231-23301

Bettina A. Müller

Stricken macht glücklich!

In diesem Kurs für Anfänger*innen lernen Sie die Grundlagen dafür und haben am Ende des Kurses ein selbstgemachtes Werk in Händen.

Bitte bringen Sie mit: einige karierte Blätter, Stift, Restwolle oder Wolle (Schurwolle / Polyamid-Mischung) zum Üben, ein Nadelspiel Größe 3, eine Rundstricknadel Größe 3 (max. 80 cm lang).

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1

Termin Di., 10.01.2023 - 07.03.2023,
14:00 - 16:00 Uhr, 8 Nachmittage

Gebühr 86,00€

• Socken stricken lernen!

231-23302

Bettina A. Müller

Sie lieben selbstgestrickte Socken und möchten ein Paar in das Osternest legen?

In diesem Kurs lernen Sie alle Grundlagen dafür: wie lese ich eine Strickschrift, wie baut sich eine Socke auf, wie stricke ich einen Schaft und wie eine Ferse?

Sie sollten bereits erste Anfänger*innen-Kenntnisse, wie Maschen annadeln und rechte/linke Maschen stricken, haben.

Bitte bringen Sie mit: ein Nadelspiel Größe 3, Wolle 100 g 4-fädig (Schurwolle / Polyamid-Mischung), karierte Blätter und einen Stift.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1

Termin Do., 02.02.2023 - 27.04.2023,
14:00 - 16:00 Uhr, 10 Nachmittage

Gebühr 107,00€

• Stricken mit Muster!

231-23303

Bettina A. Müller

Stricken macht glücklich - Muster stricken macht richtig glücklich!

Sie erhalten eine Auswahl an Mustern und entscheiden sich dafür, Socken, Armstulpen oder ein Stirnband zu stricken.

Sie sollten bereits über Anfänger*innen-Kenntnisse, wie Maschen annadeln und rechte/linke

Maschen stricken sowie über das Lesen einer Strickschrift, verfügen.

Bitte bringen Sie mit:

ein Nadelspiel Größe 3, Wolle 100 g 4-fädig für Socken / 50 g für anderes (Schurwolle / Polyamid-Mischung oder für Armstulpen gerne auch mit Seidenanteil oder Merino), karierte Blätter und einen Stift.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Di., 21.03.2023 - 23.05.2023,
14:00 - 16:00 Uhr, 8 Nachmittage

Gebühr 86,00€

• Ikebana

231-23320

Keiko Terai-Bierbrauer

Die Kunst des Ikebana, auf deutsch „lebendige Blume“, ist seit dem 8. Jahrhundert tief in der japanischen Kultur verwurzelt. Eine Meisterin der Ohara-Schule vermittelt Ihnen die alte und modernisierte Kunst des Blumen-Arrangements.

Weitere Termine:

30. März

27. April

11. und 25. Mai

Bitte mitbringen: Ikebana- oder kleine Gartenschere, eine flache Schale

(ca. 20-25 cm Durchmesser), Schreibutensilien und einen Kenzan-Blumenigel (mindestens 300g).

Der Blumenigel und die Ikebana-Schale sind auch über die Dozentin erhältlich.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1

Termin Do., 16.03.2023 - 25.05.2023,
19:15 - 21:00 Uhr, 5 Abende

Gebühr 50,00€

Materialkosten werden vor Ort bezahlt.

• Ikebana

231-23321

Keiko Terai-Bierbrauer

Ausschreibung siehe Kurs Nr. : 231-23320

Weitere Termine:

29. Juni

06. und 20. Juli

Bitte mitbringen: Ikebana- oder kleine Gartenschere, eine flache Schale (ca. 20-25 cm Durchmesser), Schreibutensilien und einen Kenzan-Blumenigel (mindestens 300g).

Der Blumenigel und die Ikebana-Schale sind auch über die Dozentin erhältlich.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Do., 15.06.2023 - 20.07.2023,
 19:15 - 21:00 Uhr, 4 Abende
Gebühr 40,00€
Materialkosten werden vor Ort bezahlt.

• Goldschmiedekurs

231-23330

Jonas Herrmann

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, ca. 50,00 € bis 95,00 €). Es wird darauf geachtet, dass das Schmuckstück bis Ende des Workshops fertiggestellt ist. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Sa., 13.05.2023, 10:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 43,00€
Mietgebühr für Werkzeug und Maschinen (ca. 18,00 €) sowie die Kosten für das Schmuckstück werden vor Ort bezahlt.

Weinstube Cronberger Mühle an der historischen Stadtmauer von Ladenburg

Öffnungszeiten: Mi - Sa 18.00-23.00 Uhr

So und Feiertag 16.00-22.00 Uhr

Mo und Di Ruhetag

Mühlgasse 23 — Telefon 0 62 03 / 1 52 33

Familie W. + J. Dreier

• Perlen + Ketten (verarbeiten und reparieren)

231-23350

Julia Strähle

In diesem Kurs können Sie Ihre eigenen Perlen und Ketten verarbeiten und reparieren:

1. neu aufziehen (evtl. knüpfen)
2. neu gestalten, kürzen, verlängern
3. neue Verschlüsse anbringen

Folgende Materialien können im Kurs bei der Kursleiterin erworben werden:

- Perlen aus Edelsteinen, Glas, Zuchtperlen
- Zwischenteile aus echtem Silber (auch vergoldet) + Metall
- Verschlüsse (Karabiner, S-Haken, Magnet)

Werkzeug steht zur freien Verfügung.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1

Termin Mi., 19.04.2023 - 26.04.2023,
18:00 - 20:15 Uhr, 2 Abende

Gebühr 24,00€
Materialkosten werden je nach Verbrauch vor Ort bezahlt.

Tanzen

• Der Tanzclub für Fortgeschrittene

231-24000

Stefan Wech

Wir tanzen in lockerer Atmosphäre!

Bei Bedarf werden neue Figuren gezeigt und eingeübt. Teilnehmer bitte paarweise.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal

Termin Mo., 09.01.2023 - 22.05.2023,
18:15 - 19:15 Uhr, 20 Abende

Gebühr 108,00€



weik druck & design

Design and more

Offsetprinting

High Class Finishing

Wallstadter Straße 17 · 68526 Ladenburg · Tel. 0 62 03 / 24 69 · Fax 0 62 03 / 1 48 99

info@weikdruck.de · www.weikdruck.de

Nähen

• Zuschneiden, Nähen und Ändern

231-25000

Gaby Nowack

Lust auf selbst genäht? Entschließen Sie sich fürs Mitmachen und nähen Sie für sich oder andere individuelle Kleidungsstücke, Heimtextilien oder Wohnaccessoires. Auch Nähanfängerinnen sind in diesem Kurs willkommen. Richtiges Maßnehmen sowie Schnittveränderungen werden während des Kurses durchgeführt. Dabei stehen perfekte Passformen und rationelle Näh-techniken im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schnitt, Zuschneidesche-re, Stecknadeln, Maßband und Schneiderkreide.

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Gebäude 2

Termin Mo., 09.01.2023 - 06.02.2023,
18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende

Gebühr 70,00€

• Zuschneiden, Nähen und Ändern

231-25001

Gaby Nowack

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 231-25000

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schnitt, Zuschneidesche-re, Stecknadeln, Maßband und Schneiderkreide.

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Gebäude 2

Termin Mo., 13.02.2023 - 20.03.2023,
18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende

Gebühr 70,00€

• Zuschneiden, Nähen und Ändern

231-25002

Gaby Nowack

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 231-25000

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schnitt, Zuschneidesche-re, Stecknadeln, Maßband und Schneiderkreide.

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Gebäude 2

Termin Mo., 27.03.2023 - 15.05.2023,
18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende

Gebühr 70,00€

• Zuschneiden, Nähen und Ändern

231-25003

Gaby Nowack

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 231-25000

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schnitt, Zuschneidesche-re, Stecknadeln, Maßband und Schneiderkreide.

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Gebäude 2

Termin Mo., 22.05.2023 - 03.07.2023,
18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende

Gebühr 70,00€

• Nähen rund ums Kind - Schönes und Nützliches für den Nachwuchs

231-V25000

VHS Heddeshheim

Nähen von Kinderkleidung kann ein Abenteuer sein. Wenn du dich darauf einlassen willst, bist du in diesem Kurs herzliche willkommen - auch wenn du wenig oder keine Erfahrung im Umgang mit Nähnaedel und Nähmaschine hast.

Mit meiner Unterstützung wirst du Schritt für Schritt an das Mysterium Nähmaschine und an alle weiteren Arbeitsschritte herangeführt. Du lernst, wie man Schnittmuster nutzt und wie du Stoff zuschneidest. Ein bestimmtes Projekt ist nicht vorgege-ben. Du nähst einfache Kleidungsstücke für Babys und Kinder, Taschen oder Accessoires für das Kinderzimmer und vieles mehr. Gearbeitet wird auf einer eigenen Nähmaschine. Schnittmuster für die ersten Schritte sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoffe und sonstiges Nähzubehör. Material ist nicht in der Kurs-gebühr inbegriffen. Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit der Kursleiterin in Verbindung. Sie berät Sie, welche Stoffe und welches sonstige Zubehör Sie brauchen. Die Kontaktdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

Ort VHS Heddeshheim

Termin Mi., 25.01.2023 - 01.03.2023,
09:00 - 12:00 Uhr, 5 Vormittage

Gebühr 99,00€

Materialkosten werden vor Ort bezahlt.



Gesundheit

22

Yoga

23

Pilates

27

Entspannung

28

Fitness und Bewegung

30

Körper und Seele

33

Kochen und Backen

36

Ernährung

38

Förderung durch die Krankenkassen

Im Bereich Gesundheit bietet Ihnen unser Programm ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und primären Prävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Gesundheitsangebotes weiter. Wir sind den hohen Qualitätsstandards unseres vhs-Verbandes verpflichtet. Eine vhs-Teilnahmebescheinigung stellen wir Ihnen gerne nach Ende Ihres Gesundheitskurses mit umfangreichen Angaben zum Kurs (ohne Bestätigung einer Prüfung nach § 20, SGB V) aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Die Teilnahme an Gesundheitskursen kann von den Krankenkassen gefördert werden. Die Krankenkassen und die Zentrale Prüfstelle Prävention der Krankenkassen (ZPP) legen dabei jeweils eigene Erstattungskriterien im Sinne des § 20, SGB V zugrunde, die sich untereinander und von den hohen Standards der Volkshochschulen unterscheiden. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie deshalb direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

Bonusprogramme:

Für einen Eintrag in Ihrem KK-Bonusheft gehen Sie bitte mit Ihrer vhs-Anmeldebestätigung zu Ihrer Krankenkasse.

Yoga

● Yoga

231-30000

Jürgen Fesser

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.

Ort Domhof Ladenburg
Termin Mo., 09.01.2023 - 27.03.2023,
 18:00 - 19:30 Uhr, 11 Abende
Gebühr 88,00€

● Yoga

231-30001

Jürgen Fesser

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.

Ort Domhof Ladenburg
Termin Mo., 09.01.2023 - 27.03.2023,
 19:30 - 21:00 Uhr, 11 Abende
Gebühr 88,00€

● Yoga

231-30002

Jürgen Fesser

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.

Ort Haus des Kindes ,Lustgartenstr. 12,
 Ladenburg / Rasenfläche
Termin Mo., 17.04.2023 - 10.07.2023,
 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Abende
Gebühr 80,00€

● Yoga

231-30003

Jürgen Fesser

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.

Ort Haus des Kindes ,Lustgartenstr. 12,
 Ladenburg / Rasenfläche
Termin Mo., 17.04.2023 - 10.07.2023,
 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Abende
Gebühr 80,00€

● Yogilates

231-30005

Jürgen Fesser

Yogilates ist eine Mischung aus Yoga und Pilates.
 Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.

Ort Stadtbibliothek Ladenburg
Termin Mi., 11.01.2023 - 29.03.2023,
 17:30 - 19:00 Uhr, 11 Abende
Gebühr 88,00€

● Yogilates

231-30006

Jürgen Fesser

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30005
 Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.

Ort Stadtbibliothek Ladenburg
Termin Mi., 11.01.2023 - 29.03.2023,
 19:00 - 20:30 Uhr, 11 Abende
Gebühr 88,00€

● Yogilates

231-30007

Jürgen Fesser

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30005
Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.

Ort Haus des Kindes, Lustgartenstr. 12,
Ladenburg / Rasenfläche

Termin Mi., 19.04.2023 - 19.07.2023,
17:30 - 19:00 Uhr, 12 Abende

Gebühr 96,00€

● Yogilates

231-30008

Jürgen Fesser

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30005
Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.

Ort Haus des Kindes, Lustgartenstr. 12,
Ladenburg / Rasenfläche

Termin Mi., 19.04.2023 - 19.07.2023,
19:00 - 20:30 Uhr, 12 Abende

Gebühr 96,00€

● Hatha-Yoga für Körper, Geist und Seele - für jedes Alter und Fitnessniveau

231-30010

Katja Markmann-Schmitz

Mit Hatha-Yoga stärken wir unsere Körper-Systeme, insbesondere das Muskel-Skelettsystem mit dem Schwerpunkt Wirbelsäule / Rücken / Nacken. Präventiv gehen wir insbesondere gegen Alltagsprobleme wie Rückenschmerzen und Nackenverspannungen vor, indem wir unsere Wirbelsäule mobilisieren und dabei unseren Körper bewusst spüren. Wir erfahren, wie sich eine aufrechte Haltung anfühlt und wie wir sie in unserem Alltag umsetzen können.

Durch kleine Meditationen und Atemübungen beruhigen wir unseren Geist, lassen los und entspannen. Unsere Aufmerksamkeit lenken wir dabei auf positive Empfindungen. Dies wirkt sich harmonisierend auf unseren seelischen Zustand aus.

Die Dozentin erläutert die Wirkungen der jeweiligen Übungen, geht individuell auf die Teilnehmer und ihre Fragen ein und bietet ggfs. Ersatzübungen an.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. eine Decke für die Entspannungsphasen.

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum

Termin Mo., 09.01.2023 - 27.03.2023,
19:00 - 20:30 Uhr, 11 Abende

Gebühr 88,00€

● Hatha-Yoga für Körper, Geist und Seele - für jedes Alter und Fitnessniveau

231-30011

Katja Markmann-Schmitz

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30010
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. eine Decke für die Entspannungsphasen.

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum

Termin Mo., 17.04.2023 - 17.07.2023,
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende

Gebühr 80,00€

● Hatha-Yoga für Körper, Geist und Seele - für jedes Alter und Fitnessniveau

231-30015

Katja Markmann-Schmitz

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30010
Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, evtl. eine Decke für die Entspannung.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal

Termin Di., 10.01.2023 - 28.03.2023,
20:00 - 21:30 Uhr, 11 Abende

Gebühr 88,00€

● Hatha-Yoga für Körper, Geist und Seele - für jedes Alter und Fitnessniveau

231-30016

Katja Markmann-Schmitz

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30010
Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, evtl. eine Decke für die Entspannungsphasen.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal

Termin Di., 18.04.2023 - 18.07.2023,
20:00 - 21:30 Uhr, 11 Abende

Gebühr 88,00€

● Kundalini Yoga für Erwachsene mit Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) - Teilnahme auch online möglich -

231-30020

Nina Siebert

Traumatische Erlebnisse durch Unfälle, Schicksalsschläge oder Verbrechen belasten das Nervensystem und beeinträchtigen die Lebensqualität. Symptome können Schlaflosigkeit,

Alpträume, Schweißausbrüche und kurzzeitige Lähmungen des Körpers sein.

Diese spezielle Technik aus dem Kundalini Yoga soll das innere Gleichgewicht wieder herstellen und neue Kraft und Mut für den Alltag schenken. Absolute Vertraulichkeit für alle Teilnehmer/innen hat höchste Priorität.

Bitte beachten: der Yogakurs ersetzt in keinem Fall eine therapeutische oder ärztliche Behandlung. Dieser ist eher als Ergänzung dazu zu sehen.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Mo., 09.01.2023 - 27.03.2023,
19:30 - 21:00 Uhr, 11 Abende

Gebühr 88,00€

● **Kundalini Yoga für Erwachsene mit Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)**

- Teilnahme auch online möglich -

231-30021

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs Nr: 231-30020

Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Mo., 17.04.2023 - 17.07.2023,
19:30 - 21:00 Uhr, 11 Abende

Gebühr 88,00€

● **Kundalini Yoga für Erwachsene zum Kennenlernen**

- Teilnahme auch online möglich -

231-30022

Nina Siebert

Ein sanfter Weg sich an das Kundalini Yoga Schritt für Schritt anzunähern.

Ohne Druck und Stress probieren wir sanfte Übungsreihen die gut auch für Anfänger/innen und Menschen ohne große körperliche Fitness ausführbar sind.

Gefolgt von Tiefenentspannung und einer Meditation wird ein neues körperliches und mentales Gleichgewicht gefunden. Die Meditationen fördern den bewussten Umgang mit den eigenen Emotionen und deren daraus resultierenden Folgehandlungen.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Mi., 11.01.2023 - 29.03.2023,
17:30 - 19:00 Uhr, 11 Abende

Gebühr 88,00€

● **Kundalini Yoga für Erwachsene zum Kennenlernen**

- Teilnahme auch online möglich -

231-30023

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30022

Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Mi., 19.04.2023 - 19.07.2023,
17:30 - 19:00 Uhr, 12 Abende

Gebühr 96,00€

● **Kundalini Yoga für Erwachsene**

- Teilnahme auch online möglich -

231-30024

Nina Siebert

Dynamische und kraftvolle Körperübungen gefolgt von Tiefenentspannung und einer Meditation sorgen für ein neues körperliches und mentales Gleichgewicht.

Durch gezielte Übungen wird das Nervensystem gestärkt, die allgemeine Beweglichkeit verbessert und ein wertvoller Beitrag zur Gesunderhaltung des Körpers bewirkt.

Die Meditationen fördern den bewussten Umgang mit den eigenen Emotionen und den daraus resultierenden Folgehandlungen.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Mi., 11.01.2023 - 29.03.2023,
19:30 - 21:00 Uhr, 11 Abende

Gebühr 88,00€

● **Kundalini Yoga für Erwachsene**

- Teilnahme auch online möglich -

231-30025

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30024

Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Mi., 19.04.2023 - 19.07.2023,
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Abende

Gebühr 96,00€

● Yoga für Schwangere - Teilnahme auch online möglich -

231-30026

Nina Siebert

Die Übungen sind speziell für die Zeit der Schwangerschaft konzipiert und werden ergänzt durch eine Tiefenentspannung und eine kleine Meditation. Man braucht keine Vorkenntnisse im Yoga.

Yoga-Anfängerinnen sind sehr willkommen!

Die Yogastunden möchten den Frauen Ruhe und Kraft spenden und somit auch mögliche Sorgen und Ängste in Bezug auf die Geburt minimieren.

Der Einstieg in den Kurs ist in jeder Schwangerschaftswoche möglich und nach Rücksprache mit dem Arzt/der Hebamme kann eine Teilnahme bis kurz vor der Entbindung möglich sein.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Do., 12.01.2023 - 30.03.2023,
17:30 - 19:00 Uhr, 11 Abende

Gebühr 88,00€

● Yoga für Schwangere - Teilnahme auch online möglich -

231-30027

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30026

Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Do., 20.04.2023 - 20.07.2023,
17:30 - 19:00 Uhr, 11 Abende

Gebühr 88,00€

● Rückbildungsyoga für Frauen nach der Geburt - Teilnahme auch online möglich -

231-30028

Nina Siebert

Ab der sechsten Woche nach der Entbindung kann Yoga zur Rückbildung praktiziert werden.

Besonderer Fokus liegt dabei auf der Stärkung und dem Schutz des Beckenbodens.

Durch gezielte Yogaübungen sowie Atemübungen und Meditationen kräftigen und aktivieren wir unser Energiezentrum Beckenboden. Bauchmuskulatur und Wirbelsäule werden gestärkt und die Schultern und der Nacken entspannt. Durch Wahrnehmungsübungen, Bewegung und bewusstes Atmen lernen wir, den Beckenboden zu erspüren. Gefolgt von einer Tiefenentspannung und einer kleinen Meditation.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung und eine Decke oder weiche Unterlage für Ihr Baby.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Do., 19.01.2023 - 30.03.2023,
10:00 - 11:30 Uhr, 10 Vormittage

Gebühr 80,00€

● Rückbildungsyoga für Frauen nach der Geburt - Teilnahme auch online möglich -

231-30029

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30028

Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung und eine Decke oder weiche Unterlage für Ihr Baby.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Do., 20.04.2023 - 20.07.2023,
10:00 - 11:30 Uhr, 11 Vormittage

Gebühr 88,00€

● Yoga - Gehmeditation

231-30030

Nina Siebert

Gehmeditation ist eine Yoga-Technik um mit bewussten Schritten, einem bestimmten Atemrhythmus sowie einem Mantra eine ganzheitliche körperliche und geistige Entspannung zu fördern. Die Verbindung von Körper und Geist kann die Achtsamkeit, die Vitalität und ein persönliches Wachstum durch die meditative Erfahrung steigern.

Keine Vorkenntnisse im Yoga notwendig.

Bitte tragen Sie feste Laufschuhe und bequeme Sport-/ oder Laufbekleidung.

Bei schlechtem Wetter findet eine Meditation mit leichten

Yogaübungen im Yogazentrum Mukande, Bahnhofstrasse 32 in Ladenburg, statt.

Ort Treffpunkt: Wasserturm

Termin Sa., 14.01.2023 - 18.03.2023,
10:30 - 11:30 Uhr, 8 Vormittage

Gebühr gebührenfrei

● Yoga - Gehmeditation

231-30031

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30030

Bitte tragen Sie feste Laufschuhe und bequeme Sport-/ oder Laufbekleidung.

Bei schlechtem Wetter findet eine Meditation mit leichten

Yogaübungen im Yogazentrum Mukande, Bahnhofstrasse 32 in Ladenburg, statt.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin Sa., 22.04.2023 - 22.07.2023,
 10:30 - 11:30 Uhr, 11 Vormittage
Gebühr 59,00€

● **Rücken yoga**

231-30035

Nadine Gonnshorek

Zunehmend leiden Menschen hierzulande unter Rücken- oder Nackenschmerzen. Diese kommen unter anderem durch strapazierte Muskeln und Bänder zustande. In diesem Kurs helfen dir ausgewählte Yoga-Haltungen aktiv Rückenverspannungen vorzubeugen oder bereits bestehenden entgegenzuwirken. Wir fokussieren in ruhigen Einheiten die Dehnung und Entspannung der betroffenen Muskelpartien und praktizieren ebenso aktive Haltungen, die die Rückenmuskulatur stärken. Unterstützend bringen dich meditative Elemente und die Fokussierung auf den Atem tiefer in die Entspannung des gesamten Organismus und verbessern dein allgemeines Wohlbefinden.
 Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. eine Decke für Entspannungsphasen. Weitere Hilfsmittel wie z.B. Yogablock oder -Gürtel werden im Kurs besprochen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Mo., 27.02.2023 - 22.05.2023,
 17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende
Gebühr 80,00€

● **Yin Yoga**

231-30036

Nadine Gonnshorek

Yin Yoga stellt den idealen Ausgleich zu unserem oft hektischen Alltag dar. Die Yin Energie steht gemäß der chinesischen Philosophie für Weiblichkeit, Annahme und das Loslassen. Daher begeben wir uns in diesem Kurs in sowohl sanfte als auch intensive Dehnungen, die in der Regel zwischen zwei und fünf Minuten gehalten werden. Auf diese Weise kannst du vollkommen entspannen und dehnt zudem dein Faszien-gewebe, stärkst das Bindegewebe und mobilisierst deine Gelenke. Meditative Elemente und der Fokus auf den Atem geben dir die Möglichkeit, noch tiefer in die Entspannung einzutauchen. So ist dieser Kurs eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Bringe bitte eine Yogamatte und bequeme, warme Kleidung mit. Hilfreich sind zudem eine Decke für Entspannungsphasen sowie ein Yogabolster oder großes festes Kissen als Hilfsmittel in den Dehnübungen.
 Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. eine Decke für Entspannungsphasen. Weitere Hilfsmittel wie z.B. Yogablock oder -Gürtel werden im Kurs besprochen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Mo., 27.02.2023 - 22.05.2023,
 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Abende
Gebühr 54,00€

● **Vinyasa Power Yoga**

231-30040

Petra Wassmer

Vinyasa Yoga ist eine körperbetonte Form des Yoga, bei der die Asanas fließend ineinander übergehen. Ziel ist es, Atem und Bewegung zu synchronisieren, Körper und Geist zu stabilisieren und zu zentrieren.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal
Termin Mo., 09.01.2023 - 17.04.2023,
 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 106,00€

Pilates

● **Körpertraining nach der Pilates-Methode**

231-30100

Jürgen Fesser

Pilates ist eine Body-Mind-Methode, die den ganzen Körper formt und streckt, d. h. sie ist eine ganzheitliche Methode, die Körper und Geist einbezieht. Der Schwerpunkt liegt in der effektiven Verbesserung der Haltung, der Körper wird geformt, gestrafft und ins Gleichgewicht gebracht.
 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Ort Stadtbibliothek Ladenburg
Termin Di., 10.01.2023 - 28.03.2023,
 18:00 - 19:00 Uhr, 11 Abende
Gebühr 59,00€

● **Körpertraining nach der Pilates-Methode**

231-30101

Jürgen Fesser

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30100
 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Ort Haus des Kindes ,Lustgartenstr. 12,
 Ladenburg / Rasenfläche
Termin Di., 18.04.2023 - 18.07.2023,
 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 64,00€

• Körpertraining nach der Pilates-Methode

231-30102

Jürgen Fesser

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30100
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Ort Stadtbibliothek Ladenburg
Termin Di., 10.01.2023 - 28.03.2023,
19:00 - 20:00 Uhr, 11 Abende
Gebühr 59,00€

• Körpertraining nach der Pilates-Methode

231-30103

Jürgen Fesser

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30100
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Ort Haus des Kindes ,Lustgartenstr. 12,
Ladenburg / Rasenfläche
Termin Di., 18.04.2023 - 18.07.2023,
19:00 - 20:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 64,00€

Entspannung

• Qi Gong

231-30300

Hubert Fröhlich

Qi Gong Übungen, sind sehr alte heilgymnastische Übungen. Sie sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Der Körper erfährt Geschmeidigkeit ohne Anstrengung und einen sicheren Stand. Die Übungen folgen dem daoistischen Prinzip, sich Energie zuzuführen, ohne sich zu verausgaben.

Qigong ist bestens geeignet, Beweglichkeit, Koordination und Aufmerksamkeit zu üben, Freude an Bewegung zu erleben und die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen. Sie schaffen sich neue Freiräume für Wohlbefinden und Lebensfreude.

Inhalt des Kurses sind die 18 Übungen des Taiji Qigong sowie die 8 edlen Brokatübungen.

In entspannter Atmosphäre werden die einzelnen Figuren gemeinsam erlernt und geübt. Sie sind einfach und für jedes Alter geeignet.

In diesem Kurs üben Neueinsteiger und Fortgeschrittene zusammen.

Bitte lockere Kleidung sowie flache Schuhe mitbringen.

Ort Musikschule, Lustgartenstraße 10,
Raum 4

Termin Di., 10.01.2023 - 21.03.2023,
09:30 - 10:30 Uhr, 10 Vormittage

Gebühr 54,00€

• Qi Gong

231-30301

Hubert Fröhlich

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30300
Bitte lockere Kleidung sowie flache Schuhe mitbringen.

Ort Musikschule, Lustgartenstraße 10,
Raum 4

Termin Di., 02.05.2023 - 18.07.2023,
09:30 - 10:30 Uhr, 10 Vormittage

Gebühr 54,00€

• Qi Gong

231-30302

Hubert Fröhlich

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30300
Bitte lockere Kleidung sowie flache Schuhe mitbringen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Di., 10.01.2023 - 21.03.2023,
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Abende

Gebühr 54,00€

• Wirbelsäulen Qi Gong

231-30303

Marion Meisenzahl

Die sanften Übungen des Wirbelsäulen Qi Gong basieren auf den gleichen Grundlagen wie die Traditionelle Chinesische Medizin. Sie helfen Verspannungen und Blockaden entlang der Wirbelsäule zu lösen und den freien Fluss der Lebensenergie wiederherzustellen. Durch die Verbindung der Wirbelsäule zu allen Organen werden auch diese langfristig gestärkt. Geübt wird im Stehen, Sitzen und Liegen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal

Termin Mo., 16.01.2023 - 20.03.2023,
17:00 - 18:00 Uhr, 9 Abende

Gebühr 60,00€

● **Wirbelsäulen Qi Gong**

231-30304

Marion Meisenzahl

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 231-30303
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe.

Ort **Bürgerhaus "Hirsch", Saal**
Termin **Mo., 24.04.2023 - 10.07.2023,**
 17:00 - 18:00 Uhr, 9 Abende
Gebühr **60,00€**

● **Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene**

231-30307

Hubert Fröhlich

Tai Chi Chuan ist eine alte asiatische Bewegungskunst mit wohltuenden Einflüssen auf Gesundheit und Befinden. Weiche, langsame und entspannende Bewegungsabläufe bauen Stress ab und fördern die innere Ausgeglichenheit. Auf den drei Ebenen Körper, Geist und Seele entfalten sich diese alten Weisheiten im Menschen von heute.

Wir üben die Kurzform des Yang Stil. Dieser stellt vor allem die gesundheitlichen und meditativen Aspekte des Tai chi in den Vordergrund und ist somit für Jeden geeignet. Zum Kursinhalt gehören neben der Tai Chi Form auch stilles Sitzen (Meditation), sowie ausgewählte Qi Gong Übungen. Regelmäßiges Üben entfaltet die positive Wirkungsweise des Tai Chi auf Körperhaltung, Atmung, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem. Die Kurse sind offen für Jung und Alt. Neueinsteiger willkommen: Teil 1 der Form, Erdkreis sollte bekannt sein. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, flache Schuhe und eine Decke mit.

Ort **Bürgerhaus "Hirsch", Saal**
Termin **Mi., 11.01.2023 - 22.03.2023,**
 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Abende
Gebühr **81,00€**

● **Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene**

231-30308

Hubert Fröhlich

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 231-30307
Neueinsteiger willkommen: Teil 1 der Form, Erdkreis sollte bekannt sein. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, flache Schuhe und eine Decke mit.

Ort **Bürgerhaus "Hirsch", Saal**
Termin **Mi., 03.05.2023 - 19.07.2023,**
 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Abende
Gebühr **81,00€**

● **Workshop EFT Klopftechnik**

231-30310

Karin Schauer

Erlernen Sie die Klopftechnik zur weiteren Selbstanwendung u.a. bei Schmerz, Stress, Flug-/Prüfungsangst. Ich führe Sie ein in diese auf der Akupunktur basierenden Methode und Sie können schnell eine Linderung bei Schmerzen erfahren oder einfach Entspannung. Bitte mitbringen: Getränk und evtl. Schreibutensilien.

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 4**
Termin **Mo., 16.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr**
Gebühr **15,00€**

● **Workshop EFT Klopftechnik**

231-30311

Karin Schauer

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 231-30310
Bitte mitbringen: Getränk und evtl. Schreibutensilien.

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 4**
Termin **Do., 19.01.2023, 18:00 - 19:30 Uhr**
Gebühr **15,00€**

● **Die Chakra-Meditation**

231-30315

Doris Arns

Chakren sind wichtige Energie- und Bewusstseinszentren im menschlichen Körper (elektronisch darstellbar). Sie beeinflussen unsere Zellen, Organe, das Hormonsystem, den Organismus, ebenso unsere Gefühle und Gedanken. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mittels Konzentration auf den Atem/Visualisierungen auf das entsprechende Chakra, Blockaden auflösen, das Chakra reinigen, ausgleichen und stärken können. Sie erfahren eine tolle Harmonisierung in sich und das hat positive Auswirkungen auf ihre körperliche und seelische Stabilität und innere Ruhe.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Diese Meditation kann im Liegen und im Sitzen durchgeführt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke, warme Socken, ein flaches Kissen oder ein Handtuch.

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 4**
Termin **Fr., 27.01.2023 - 21.04.2023,**
 18:00 - 19:30 Uhr, 10
Gebühr **80,00€**

Fitness und Bewegung

- **„Forever fit“
- Cardiofitness und Muskeltraining**

231-31000

Petra Kempf

Cardiofitness mit Ganzkörpermuskelerkäftigung. Sport und Spaß in der Lobdengauhalle in Ladenburg (Gymnastikraum). Bitte mitbringen: Spaß am Sport und Durchhaltevermögen!

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum

Termin Mi., 11.01.2023 - 29.03.2023,
18:30 - 20:00 Uhr, 11 Abende

Gebühr 88,00€

- **„Forever fit“
- Cardiofitness und Muskeltraining**

231-31001

Petra Kempf

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-31000
Bitte mitbringen: Spaß am Sport und Durchhaltevermögen!

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum

Termin Mi., 19.04.2023 - 26.07.2023,
18:30 - 20:00 Uhr, 13 Abende

Gebühr 104,00€

- **Stretch & Relax**

231-31002

Karin Schauer

Beginnen wir das neue Jahr mit gesunder Dehnung, auch mit Elementen nach Liebscher Bracht und runden das ganze mit Progressiver Muskelentspannung ab. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Handtuch.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Fr., 13.01.2023, 14:00 - 15:30 Uhr

Gebühr 15,00€

- **Stretch & Relax**

231-31003

Karin Schauer

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-31002
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Handtuch.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Mo., 16.01.2023, 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr 15,00€

- **Bodystep**

231-31011

Annia Lara-Ohr

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training. Bei fetziger Musik bringen wir den Körper ordentlich in Schwung. Die Kombination verschiedener Schritte und Aufbautech- niken machen einfach Spaß. Nicht nur die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird beansprucht, sondern auch noch jede Menge Kalorien werden verbrannt und die Koordination verbessert. Haben Sie noch nie Step gemacht oder das letzte Training ist lange her? Kein Problem. Die Schritte werden zu- nächst einzeln eingeführt und oft wiederholt bis diese kombi- niert bzw. variiert werden. Lassen Sie sich von den fließenden Bewegungen mit dem Step begeistern!

Bitte mitbringen: Handtuch und Sportschuhe.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Di., 17.01.2023 - 14.03.2023,
19:45 - 20:45 Uhr, 8 Abende

Gebühr 43,00€

- **Bodystep**

231-31012

Annia Lara-Ohr

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-31011
Bitte mitbringen: Handtuch und Sportschuhe.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Di., 18.04.2023 - 04.07.2023,
19:45 - 20:45 Uhr, 8 Abende

Gebühr 43,00€

- **Bodyfit**

231-31013

Annia Lara-Ohr

Bodyfit ist ein effektives Trainingsprogramm für den gesamten Körper. Mit einer Cardiophase aktivieren wir das Herz-Kreislauf- System und verbessern die Ausdauer und Koordination. Danach folgen dynamische Kräftigungsübungen sowie Elemente des Faszi- entrainings. Kraft, Koordination, Körperhaltung, Balance und Beweglichkeit stehen hier im Fokus. Zum Schluss entspannen wir beim dynamischen und statischen Dehnen der Muskulatur. Bitte mitbringen: Handtuch und Sportschuhe.

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum

Termin Do., 19.01.2023 - 16.03.2023,
18:30 - 19:30 Uhr, 8 Abende

Gebühr 43,00€

● **Bodyfit**

231-31014

Annia Lara-Ohr

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-31013

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum
Termin Do., 20.04.2023 - 06.07.2023,
 18:30 - 19:30 Uhr, 8 Abende
Gebühr 43,00€

● **Salsa-Tanzkurs für Anfänger**

231-31020

Maidalis Jung

Lust auf Bewegung zu kubanischer Musik?
 Dann ist Salsa der richtige Tanz für Sie!
 Salsa steht für Entspannung und Lebensfreude und kann auch
 ohne Partner*in getanzt werden. Bereits beim Erlernen der
 Grundschritte stellt sich das Gefühl für Bewegung und Rhyth-
 mus ein.
 Der Kurs darf ab dem 16. Lebensjahr besucht werden.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal
Termin Do., 12.01.2023 - 20.04.2023,
 19:15 - 20:15 Uhr, 12 Abende
Gebühr 96,00€

● **Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren**

231-31025

Yvonne Otterstätter

Trainingsschwerpunkte:
 - Stimmschulung
 - Distanztraining
 - Schutzhaltung
 - Abwehrtechniken
 - Techniktraining
 - Persönliche Distanzfindung/-durchsetzung

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Fr., 03.03.2023 - 24.03.2023,
 19:15 - 20:45 Uhr, 4 Abende
Gebühr 32,00€

● **Damengymnastik**

231-31030

Lisa Nickl

Mit Spaß an Bewegung und sanften Übungen starten wir mit
 flotter Musik in den Tag.
 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ein Handtuch.

Ort Feuerwehr Gerätehaus,
 Wallstadter Str. 53
Termin Mi., 11.01.2023 - 17.05.2023,
 09:30 - 10:30 Uhr, 16 Vormittage
Gebühr 88,00€

● **Gymnastik für Senioren**

231-31032

Irmgard Trinkmann

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz.
 Weitere Auskunft gerne über Telefon: 06203-5788.
 Der Kurs ist ganzjährig, außer in den Schulferien.

Ort Feuerwehr Gerätehaus, Wallstadter
 Str. 53
Termin Mi., 11.01.2023 - 26.07.2023,
 10:30 - 11:30 Uhr, 24
Gebühr Teilnahmegebühr: 23,00 €
 vierteljährlich.

● **Aqua-Fitness - Flachwasser für Einsteiger und Fortgeschrittene**

231-31200

Silvia Hütt

Aqua-Sport ist nicht nur etwas für rüstige Senioren mit „Pool-
 Nudel“ im brusttiefen Flachwasser.
 Selbst im Tiefwasser mit Aqua-Gürtel, Bein-Schwimmer oder
 Pool-Nudel fühlen sich auch unsichere Schwimmer wohl.
 Bei diesem Sport werden mehr Kalorien verbraucht als beim
 Joggen an Land. Sport im Pool ist sogar effektiver als andere
 Ausdauertrainings, weil die Wärmeleitfähigkeit des Wassers den
 Kalorienverbrauch stärker ankurbelt.
 Mit unterschiedlichen Geräten bei fetziger Musik sowie einem
 abwechslungsreichen, herausfordernden Fitnessprogramm, ist
 dieses Training im Wasser gesundheitsfördernd und sehr effek-
 tiv, zudem macht es großen Spaß.
 Risikogruppen (dürfen nicht teilnehmen) für Aquafitness sind
 Personen mit:
 - Epilepsie,
 - Herzerkrankungen,
 - starker Bluthochdruck,
 - ständiger HerzKreislaufstörung
 Bitte einen Schwimmgürtel mitbringen!
 Wichtig : Ausreichend Trinken mitbringen, bruchssichere
 Flaschen sind am Beckenrand erforderlich!

Ort Hallenbad Ilvesheim
Termin Di., 10.01.2023 - 18.04.2023,
 19:15 - 20:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 150,00€
 Eintritt ins Hallenbad inklusive.

• Aqua-Fitness - Flachwasser für Einsteiger und Fortgeschrittene

231-31201

Silvia Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr. 231-31200

Bitte einen Schwimmgürtel mitbringen!

Wichtig : Ausreichend Trinken mitbringen, bruchssichere Flaschen sind am Beckenrand erforderlich!

Ort **Hallenbad Ilvesheim**

Termin **Di., 10.01.2023 - 18.04.2023, 20:15 - 21:00 Uhr, 12 Abende**

Gebühr **84,00€ Eintritt ins Hallenbad inklusive.**

• Aqua-Fitness- Flachwasser für Einsteiger und Fortgeschrittene

231-31203

Carina Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-31200

Bitte einen Schwimmgürtel mitbringen!

Wichtig : Ausreichend Trinken mitbringen, bruchssichere Flaschen sind am Beckenrand erforderlich!

Ort **Hallenbad Ilvesheim**

Termin **Do., 12.01.2023 - 20.04.2023, 20:15 - 21:00 Uhr, 12 Abende**

Gebühr **84,00€ Eintritt ins Hallenbad inklusive.**

**aktuelle Kurse
siehe Homepage**

• Aqua-Fitness - Flachwasser für Einsteiger und Fortgeschrittene

231-31202

Carina Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-31200

Bitte einen Schwimmgürtel mitbringen!

Wichtig : Ausreichend Trinken mitbringen, bruchssichere Flaschen sind am Beckenrand erforderlich!

Ort **Hallenbad Ilvesheim**

Termin **Do., 12.01.2023 - 20.04.2023, 19:15 - 20:00 Uhr, 12 Abende**

Gebühr **84,00€ Eintritt ins Hallenbad inklusive.**

• Aqua-Fitness - Tiefwasser für Fortgeschrittene oder sichere Anfänger mit Tiefwassererfahrung

231-31204

Silvia Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr. 231-31200

Bitte einen Schwimmgürtel mitbringen!

Wichtig : Ausreichend Trinken mitbringen, bruchssichere Flaschen sind am Beckenrand erforderlich!

Ort **Freibad Ladenburg**

Termin **Di., 06.06.2023 - 25.07.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 Abende**

Gebühr **75,00€ zuzüglich Eintritt Freibad**



**Bauernhof
Linnenbach**

Hofladen Linnenbach

Neubotzheim 1
68526 Ladenburg
06203 | 14581
info@bauernhof-linnenbach.de

Schweinefleisch aus eigener Haltung; Tee, Marmelade und andere Spezialitäten aus eigener Herstellung; Obst und Gemüse aus der Region. Pflanzen und Blumen, Kürbisse aus eigenem Anbau sowie jahreszeitliche Dekorationsartikel.

Weitere Informationen unter: www.bauernhof-linnenbach.de

Körper und Seele

● Waldbaden - Was ist das überhaupt?

231-32000

Nina Pfister

In den wenigen Stunden im Wald nehmen wir uns Zeit für uns und steigen aus der Hektik des Alltags aus. Echte Langsamkeit kennen wir kaum noch in unserem Leben. Wir finden Ruhe und Entspannung und können wirklich entschleunigen. Mit vielen Übungen für die Sinne und die Achtsamkeit spüren wir uns selbst wieder und werden gelassener und ausgeglichener. Wir haben uns selbst im Fokus und können uns sogar aus unserem sich schnell drehenden Gedankenkarussell befreien. Gedanken an Sorgen, Probleme oder Herausforderungen haben keinen Platz, wenn wir in die achtsame Sinneswahrnehmung gehen. Unser Gehirn kann nur eine Sache: entweder denken oder wahrnehmen. Beim Waldbaden schulen und stärken wir die achtsame Wahrnehmung. Unsere Sinne werden geschärft. Zusätzlich wird eine neue und aufregende Faszination für die Natur erweckt, die unser oft eintöniges und sinnloses Leben bereichert.

Bitte beachten: Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm und/oder Gewitter!

Bitte mitbringen: Outdoor-taugliches festes Schuhwerk, bequeme Outdoor-Bekleidung, Sonnen- bzw. Regenschutz, Insekten- und Zeckenschutz, etwas zu Trinken und ggfs. ein kleiner Snack für die Pause.

Genauer Treffpunkt im Käfertaler Wald muss vor Kursstart bei der VHS erfragt werden.

Ort **Treffpunkt: Mannheim, Käfertaler Wald**
Termin **Sa., 06.05.2023, 10:00 - 13:00 Uhr**
Gebühr **34,00€**

● Waldbaden - Was ist das überhaupt?

231-32001

Nina Pfister

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-32000

Bitte mitbringen: Outdoor-taugliches festes Schuhwerk, bequeme Outdoor-Bekleidung, Sonnen- bzw. Regenschutz, Insekten- und Zeckenschutz, etwas zu Trinken und ggfs. ein kleiner Snack für die Pause.

Genauer Treffpunkt im Käfertaler Wald muss vor Kursstart bei der VHS erfragt werden.

Ort **Treffpunkt: Mannheim, Käfertaler Wald**
Termin **Sa., 17.06.2023, 10:00 - 13:00 Uhr**
Gebühr **34,00€**

● Waldbaden - Was ist das überhaupt?

231-32002

Nina Pfister

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-32000

Bitte mitbringen: Outdoor-taugliches festes Schuhwerk, bequeme Outdoor-Bekleidung, Sonnen- bzw. Regenschutz, Insekten- und Zeckenschutz, etwas zu Trinken und ggfs. ein kleiner Snack für die Pause.

Genauer Treffpunkt im Käfertaler Wald muss vor Kursstart bei der VHS erfragt werden.

Ort **Treffpunkt: Mannheim, Käfertaler Wald**
Termin **Sa., 29.07.2023, 10:00 - 13:00 Uhr**
Gebühr **34,00€**

● Energie tanken

231-32003

Bettina A. Müller

Sie möchten Ihren Körper und Geist mit neuer Energie aufladen?

Der Kurs besteht aus Methoden zum Entspannen, die Ihnen gleichzeitig auch neue Energie schenken.

Alle Übungen sind für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Wir üben in bequemer Kleidung, flachen Schuhen oder Socken. Bitte bringen Sie mit: eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein flaches (Kopf)Kissen, etwas Wasser.

Ort **Lobdengauhalle, Gymnastikraum**
Termin **Mo., 08.05.2023 - 19.06.2023,**
 17:15 - 18:30 Uhr, 5 Abende
Gebühr **34,00€**

● Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson

231-32004

Bettina A. Müller

Sie wollen erste Erfahrungen mit diesem körperorientierten Verfahren machen oder sich bewusst wieder einmal dieser wunderbaren Methode widmen?

In diesem Kurs erleben Sie die positive Wirkung bewusster An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen. Wir üben „los zu lassen“ und bauen (Körper-)Spannungen ab. Wir üben in bequemer Kleidung und Socken.

Bitte bringen Sie mit: eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein flaches (Kopf)Kissen, etwas Wasser

Ort **Lobdengauhalle, Gymnastikraum**
Termin **Mo., 26.06.2023 - 24.07.2023,**
 17:15 - 18:30 Uhr, 5 Abende
Gebühr **34,00€**

● Lösungsorientierte Fallbesprechungsgruppe

231-32012

Simone Herdrich

„Wir müssen nicht lernen, unsere Probleme zu lösen, sondern uns von unseren Problemen zu lösen!“

Konflikte im Kollegium oder mit der Chefin, pflegebedürftige Eltern, Streit mit dem Partner oder den Kindern, Zoff mit der besten Freundin etc. Das kennen wir wohl alle!

Wir fühlen uns von unserem Alltag schnell überfordert und haben das Gefühl, dass uns die Probleme über den Kopf wachsen. Wir sehen vor lauter Wald (Probleme) die Bäume (Lösungen) nicht mehr. Das Hamsterrad dreht sich immer schneller und wir schaffen es nicht mehr, Ruhepausen einzulegen, auf die Bremse zu treten oder einfach mal auszusteigen. Schlimmstenfalls geraten wir in eine Abwärtsspirale, die nicht selten in einem emotionalen oder körperlichen Zusammenbruch endet.

In dieser lösungsorientierten Fallbesprechungsgruppe versuchen wir einen Weg aus der Sackgasse zu finden und wieder mehr Lebensfreude, Gelassenheit und Zuversicht zu erlangen.

Die Bearbeitung konkreter Beispiele aus der Lebenswelt der Teilnehmer/innen wird durch verschiedene Resilienz-, Stressbewältigungs-, Bewegungs-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen ergänzt.

Die Dozentin selbst ist u.a. Resilienz-Trainerin, Gesundheitsbeauftragte, Stressmanagement-Trainerin, Trainerin für Burnout-Prophylaxe, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Buntstifte, bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Gegenstand, mit dem Sie sich vorstellen wollen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Mi., 11.01.2023 - 15.03.2023,
19:00 - 21:15 Uhr, 9 Abende
Gebühr 108,00€

● Lachyoga - Lachtherapie

231-32014

Florentina Ionescu

In diesem Kurs wird gezeigt, welche unschätzbare Heilkraft im Lachen liegt und wie einfach es im Grunde ist, diese Heilkraft zu nutzen. Erklärt werden die Physiologie des Lachens, der positive Einfluss auf Kreislauf, Herz, Atmung, Stoffwechsel und das Immunsystem. „Lachen kann körperliche und seelische Krankheiten heilen“, behaupten die Yogis, die die Lachmeditation üben. Wir werden in diesem Kurs jedoch nicht nur „graue Theorie“ betreiben, sondern auch lernen, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen. Haha!

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Fr., 30.06.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Gebühr 18,00€

● Make-up-Kurs

231-32020

Sandra Röger

Das perfekte Make-Up

Wollten Sie schon immer mal wissen, wie Sie aussehen, wenn Sie sich nicht selbst schminken, sondern ein Profi die Farben zusammenstellt? Benutzen Sie tatsächlich den perfekten Make-Up-Ton für Ihren Teint oder könnten Sie mit ein paar kleinen Veränderungen noch mehr aus Ihrem Typ herausholen? Visagistin Sandra Röger lässt Sie in ihren Schminktöpfen stöbern und zeigt Ihnen anhand eines Vorher-Nachher-Fotos welche Facetten noch in Ihnen schlummern.

Ein spannender Nachmittag, der Ihnen mit Sicherheit großen Spaß machen wird!

Bitte mitbringen: Ein kleines Gästehandtuch.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Sa., 04.02.2023, 13:00 - 16:00 Uhr
Gebühr 25,00€ Materialkosten in Höhe von 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

● Make-up-Kurs

231-32021

Sandra Röger

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-32020

Bitte mitbringen: Ein kleines Gästehandtuch.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Sa., 29.04.2023, 13:00 - 16:00 Uhr
Gebühr 25,00€ Materialkosten in Höhe von 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

● Nahrungspausen - Fasten maßgeschneidert

231-32030

Rita Fehst

Diese Art der Ernährung ist keine Diät oder Fastenkur im eigentlichen Sinn. Es gibt daher auch keine streng vorgegebenen Regeln. Intervallfasten kann immer der persönlichen Lebenssituation angepasst werden. Damit reduzieren sich allgemeine Empfehlungen auf den gemeinsamen Nenner, dass unsere Ernährung möglichst vielfältig-also nicht einseitig-, frisch, vollwertig und vitaminreich zusammengestellt sein sollte. Besonders in anhaltenden Stresszeiten kann es sich günstig auswirken, die Nahrungsaufnahme bewusst zu kontrollieren und hin und wieder Nahrungspausen einzuplanen. Diese Pausen dienen dazu, die Speicher zu entleeren, um Platz für neue Energiereserven zu schaffen. Nach einer Nahrungspause fühlt man sich häufig gestärkt, hat wieder Schwung und ist für neue Leistungen motiviert.

Ort VHS, Altes Rathaus
Termin Di., 31.01.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 15,00€

● **Was sind Schüßler-Salze?**

231-32031

Rita Fehst

Strahlendes Aussehen, erholsamer Schlaf, sprudelnde Vitalität: Gesundheit ist für unseren Körper untrennbar mit einer ausgewogenen Mineralsalz-Versorgung verknüpft. Das wusste auch der Arzt und Homöopath Wilhelm Heinrich Schüßler, der bereits vor 140 Jahren eine eigene Heilmethode entwickelte.

Das Besondere: Sie basiert auf zwölf Mineralsalzen, die natürlich im Körper vorkommen und bestimmte Funktionen haben. Schüßler-Salze sind schnell im Körper verfügbar und können dabei helfen, unser Wohlbefinden wiederherzustellen. Der Erfolg gibt ihm Recht: Die nach ihm benannten Schüßler-Salze sind heute beliebt und aus der Selbstmedikation nicht mehr wegzudenken.

Die Zell-Gesundheit wird gestärkt, der Selbstheilungsprozess aktiviert und der Körper ins Gleichgewicht gebracht. Denn gesunde Zellen sind die Basis für einen gesunden Körper.

Schüßler-Salze sind Mineralstoffe, die homöopathisch aufbereitet werden. Durch die feine Dosierung sind sie schnell im ganzen Körper verfügbar und gelangen ins Innere der Zelle. Dort geben sie den Körperzellen einen entscheidenden Anstoß, eine Art Weckruf. Durch diesen Reiz nehmen die Körperzellen die Mineralstoffe aus ihrer Umgebung auf und verwerten sie. So kommen Körperfunktionen wieder in Gang und der Organismus wird gestärkt.

Das Resultat: ein Plus an Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. So fühlen wir uns rundum wohl.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 7

Termin Mi., 08.02.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr 15,00€

● **Wechseljahre - natürlich unterstützen**

231-32032

Rita Fehst

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Depressionen, Gewichtszunahme, Energiemangel, Osteoporose, schwache Blase, trockene Augen - die Liste ließe sich noch lange weiterführen. All das sind die „Nebenwirkungen“ vom Älterwerden, den Wechseljahren! Wenn die gesundheitlichen Probleme nach einigen Jahren überhand nehmen, wird meist nur etwas Künstliches verschrieben. Die Ursache, ein Mangel an natürlichen Hormonen, wird nicht diskutiert. Kräuterkundige Frauen längst vergangener Zeiten kannten noch Leinöl, Rotklee, Frauenmantel, Schafgarbe und für Männer das Wilde Weideröschchen und Kürbiskerne, um Beschwerden des Älterwerdens zu bessern.

Dass es auch anders - und tatsächlich risikolos - geht, erklärt die Referentin anschaulich. Auf der Suche nach Ursachen ihrer „Trockenen Augen“ und anderen Beschwerden des Älterwerdens hat sie mit naturidentischen Hormonen endlich Abhilfe schaffen können.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6

Termin Fr., 03.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr 15,00€

● **Altwerden ist nichts für Feiglinge!**

231-32033

Rita Fehst

Viele Menschen sehen dem Älterwerden mit unsicheren Gefühlen entgegen. Das Älterwerden wird Ihnen bewusster, sie befürchten geistige und körperliche Leistungseinbußen. Um so wichtiger ist es, selbst aktiv zu werden. Sport und eine bewusste Lebensführung tragen maßgeblich dazu bei.

Was Sie allerdings nicht als Schicksal hinnehmen sollten, sind gesundheitliche Einschränkungen. Ernährungsgewohnheiten hinterfragen. Bin ich gut versorgt mit ausreichend guter Flüssigkeit, guten Fetten und Nährstoffen. Der Körper funktioniert ja nach Gesetzen der Natur, ähnlich wie eine Fabrik und wir sind der Chef der Fabrik. Ein guter Chef schaut nach seinen Mitarbeitern, in dem Fall sind es unsere Körperzellen. Werden die gut versorgt, nicht gestört durch schädliche Einflüsse, dann können wir ruhig dem Älterwerden entgegensehen.

Eine große Kraft haben die Frischzellen, seit vielen Jahren kennen wir Frischzellentherapien/ oder Stärkung mit Stammzellen. Hiermit kann der Zündfunke fürs Leben wieder entfacht werden.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6

Termin Fr., 17.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr 15,00€

● **Vitamin D-Mangel in unserer Zeit**

231-32040

Barbara Lube

Ein Mangel an Vitamin D hat nicht nur Auswirkungen auf den Calcium- und Knochenstoffwechsel, sondern ist auch an der Entstehung zahlreicher chronischer Erkrankungen beteiligt, darunter Autoimmunerkrankungen wie z.B. Hashimoto-Thyreoiditis, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen. Von besonderer Bedeutung ist der Einfluss von Vitamin D3 auf das Immunsystem.

Wie wichtig eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist und was Sie bei der Einnahme beachten sollten, möchte Ihnen die Heilpraktikerin und Referentin erläutern.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Do., 02.02.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr 15,00€

● Hashimoto-Thyreoiditis - eine „gewichtige“ Autoimmunerkrankung

231-32041

Barbara Lube

Ein großer Anteil der Hashimoto-Erkrankten leidet mehr oder weniger unter einer hartnäckigen Gewichtszunahme, hohen Cholesterinwerten und Problemen einer Insulinresistenz trotz Einnahme von Schilddrüsenhormonen.

Selbst an Hashimoto erkrankt und seither auf Erkrankungen der Schilddrüse spezialisiert, möchte Ihnen die Heilpraktikerin die Zusammenhänge erklären und erläutern, wie Sie das Gewicht wieder unter Kontrolle bekommen können.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Do., 30.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr 20,00€

● Mit „Hashimoto“ gut leben

231-32042

Barbara Lube

Alleine in Deutschland sind schätzungsweise 4-8 Mio. Menschen an der Autoimmunerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis erkrankt, bei der die Schilddrüse schubweise angegriffen und zunehmend zerstört wird. Trotz der Einnahme von Schilddrüsenmedikamenten leiden die Betroffenen sehr häufig weiterhin unter zahlreichen Symptomen und fühlen sich in ihrer Lebensqualität eingeschränkt - ein Leben mit angezogener Handbremse.

Selbst an Hashimoto erkrankt und seither auf Erkrankungen der Schilddrüse spezialisiert, möchte Ihnen die Heilpraktikerin erläutern, warum bei dieser Autoimmunerkrankung der ganze Körper in Mitleidenschaft gezogen wird, wie Sie aus Ihrem vermeintlichen „Burnout“ Ihr Leben wieder in den Griff bekommen können und welche Vitamine und Mikronährstoffe sinnvoll sind, um den Autoimmunprozess zu stoppen und Sie wieder energiegelader durchs Leben gehen können.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Do., 04.05.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

Gebühr 20,00€

Kochen und Backen

● Hobbyköche - Kochkurs für Männer

231-33000

Barbara Kempf-Dudler

Für alle Männer, die Lust am Kochen haben und sich nach der Arbeit zum gemeinsamen Kochen treffen möchten. Einsteiger sind hier ebenso willkommen wie gestandene Hobbyköche, die ihre Kenntnisse erweitern möchten. Schnippeln, rühren, brutzeln in kleinen Gruppen und anschließend in großer Runde genießen - dazu bringt die Dozentin abwechslungsreiche Rezepte und alle Zutaten mit für saisonale und regionale, aber auch internationale Vorspeisen, Suppen- und Soßenvariationen, Fleisch- und Fischgerichte, Fingerfood und Desserts. Vermittelt werden Tipps

und Tricks rund um die Lust des Kochens. Sie sind danach vielleicht kein Meisterkoch, aber Sie werden merken, wie viel Spaß Kochen macht - vor allem mit Gleichgesinnten.

Weitere Termine sind am 09.02., 09.03., 20.04., 11.05. und 15.09. + ein Abschlussabend, zu dem die Partnerin/ein Freund eingeladen wird.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS

Termin Do., 19.01.2023 - 15.06.2023, 18:45 - 22:30 Uhr, 7 Abende

Gebühr 70,00€ Lebensmittelkosten werden vor Ort bezahlt
Der Termin für das Abschlußkochen wird noch besprochen.

● Kochkurs für Männer

231-33001

Barbara Kempf-Dudler

Weitere Termine sind am 16.02., 16.03., 27.04., 25.05. und 22.06.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher und Behälter für übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS

Termin Do., 26.01.2023 - 22.06.2023, 18:45 - 22:30 Uhr, 6 Abende

Gebühr 60,00€ Lebensmittelkosten werden vor Ort bezahlt.

● Backe, backe Kuchen, Kekse, Brote... vegan und vielseitig!

231-33002

Margarita Wessel

Lass dich überraschen, wie einfach und schnell wir vegane Bäckereien zusammen zubereiten werden. Es wird an Nichts fehlen. Von Mürbteig, Hefeteig, Rührteig und rohveganem Nusstteig wird alles dabei sein. Ihr lernt alle Basisteige und könnt danach selbst kreativ diese gestalten. Zum Schluss genießen wir gemeinsam unsere Köstlichkeiten mit aromatischem Tee und einem selbstgemachten Brotaufstrich.

Bitte mitbringen: verschleißbare Dosen, eine Schürze und etwas zu Trinken.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS

Termin Mi., 08.02.2023, 18:00 - 22:00 Uhr

Gebühr 25,00€ Lebensmittelkosten in Höhe von €15,- werden vor Ort bezahlt.

Bei Kochkursen ist ein Rücktritt nur bis fünf Werktage vor Kursbeginn kostenfrei möglich, da von den Dozentinnen die Einkäufe rechtzeitig geplant und getätigt werden müssen.

Melden Sie sich nach dieser Frist ab, so sind sowohl die Kursgebühr als auch die Lebensmittelumlage zu zahlen.

Eine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung ist nicht möglich.



● **Vegane DIY-Geschenke aus der Küche, Verleihe deinem Geschenk einen persönlichen Hauch!**

231-33003

Margarita Wessel

Um anderen eine Freude zu bereiten, muss man nicht viel Geld ausgeben. Es soll von Herzen kommen, mit viel Liebe und Aufmerksamkeit. Du bekommst Einblick in ganz viele kreative Ideen, die wir passend zu deinen Lieblingsmenschen originell vorbereiten und verpacken. Ob es Plätzchen oder selbstgemachte Schokolade, bis selbstkreierte Backmischungen oder Gewürze sein sollen, das entscheidest du. So wird dein Geschenk wunderschön und unglaublich persönlich. Ich bin sicher, ich werde mich noch zu ein paar kreativen Ideen inspirieren lassen und werde diese dann zum Kurs mitbringen. Lass dich überraschen! Bitte mitbringen: verschließbare Dosen, eine Schürze und etwas zu Trinken.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Mi., 15.03.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Gebühr 25,00€ Lebensmittelkosten in Höhe von €25,- werden vor Ort bezahlt.

● **Sommer, Frische und Leichtigkeit - Vegane Sommergerichte!**

231-33005

Margarita Wessel

Jetzt können wir es uns richtig gut gehen lassen, mit guten Gesprächen, kühlen Suppen, leichte Vorspeisen, knackigen Salaten, raffinierten Hauptspeisen und cremigen Desserts. Die Hauptrolle bei unseren Rezepten übernehmen markfrisches Gemüse, Obst und nicht zu unterschätzen die aromatischen Kräuter und Gewürze. Wir zaubern Frische auf die Teller - und uns ein zufriedenes Lächeln ins Gesicht!!! Bitte mitbringen: verschließbare Dosen, eine Schürze und etwas zu Trinken.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Mi., 14.06.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Gebühr 25,00€ Lebensmittelkosten in Höhe von €15,- werden vor Ort bezahlt.

● **Ein perfekter, veganer und nährstoffreicher Tag!**

231-33004

Margarita Wessel

Mit diesem Kochkurs werde ich euch den Tag mit veganen, saisonalen und leckeren Gerichten versüßen. Zum Frühstück gibt es Veg-Rührei, Porridge und selbstgebackenes Brot mit leckeren Aufstrichen. Zum Mittag gibt es saisonales und regionales Gemüse wie Kürbis mit Kartoffeln und Falafel. Zum Abend gibt es eine leichte Salatvariation, ein Süsspchen und einen leichten Schokoladen-Nachschmecker oder vielleicht auch Kuchen. Lasst euch ein wenig überraschen und genießt unsere gemeinsame Reise in ein veganes und kulinarisches Abenteuer. Bitte mitbringen: verschließbare Dosen, eine Schürze und etwas zu Trinken.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Mi., 19.04.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Gebühr 25,00€ Lebensmittelkosten in Höhe von €15,- werden vor Ort bezahlt.

● **Vielfalt des Sommers - vegan und rohköstlich!**

231-33006

Margarita Wessel

Frisch geerntet, ungekocht und nicht verarbeitetes Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Getreide und alternative Süßungsmittel sind wohl das Beste was wir unserer Gesundheit tun können. Wir experimentieren mit Kräutern und Gewürzen und entdecken zusammen die Vielfältigkeit der sommerlichen Rohkostgerichten. Lasst euch überraschen was wir zusammen an fantastischen Mahlzeiten zaubern werden! Bitte mitbringen: verschließbare Dosen, eine Schürze und etwas zu Trinken.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Mi., 12.07.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Gebühr 25,00€ Lebensmittelkosten in Höhe von €15,- werden vor Ort bezahlt.

● Italienisch kochen

231-33010

Fiorangela Schlösser

Die italienische Küche ist reich an Gerichten mit einzigartigen und unnachahmlichen Geschmacksrichtungen. Die Original Rezepte für Vorspeisen, erste Gänge, Hauptgerichte, Beilagen und Desserts der italienischen Küche sind Ausdruck regionaler Produkte und Vorzüge und machen die italienische Küche zu einer Fundgrube für Gerichte, die mit Tradition, Geschichte und Festen verbunden sind. Entdecken Sie mit der Dozentin originale und typische italienische Rezepte, die die italienische Küche weltbekannt und beliebt gemacht haben. Bitte mitbringen: Spaß am Kochen, Geschirrtücher und Behälter für Übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Di., 07.03.2023 - 28.03.2023, 18:30 - 21:00 Uhr, 4 Abende
Gebühr 27,00€ Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00€ -25,00€ werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

● Ayurveda Kochkurs

231-33020

Nadine Gonnshorek

Ayurveda wird auch als die „Wissenschaft des Lebens“ übersetzt und gilt heute mit seinen vielen Aspekten als modernes Medizinsystem. In diesem Kochkurs lernst du die Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre kennen und findest heraus, warum Ernährung und Gesundheit eng zusammenhängen. Wir sprechen über verschiedene Lebensmittel und Gewürze und deren Wirkung und kochen mit saisonalen Zutaten gemeinsam ein Mehr-Gänge-Menü, welches du später einfach in deinem Alltag umsetzen kannst. Bitte mitbringen: Behälter für Übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Fr., 17.03.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Gebühr 28,00€ Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

Ernährung

● Whisky Seminar: Die Vielfalt von Scotch Whisky

231-33200

Stephan Mechler

Im Zentrum des Seminars steht die große Vielfalt schottischer Single Malts. Hierbei werden min. 6 hochwertige Whiskys aus den verschiedenen, typischen Whisky-Regionen verkostigt und analysiert, darunter auch Einzelabfüllungen und Flaschen von unabhängigen

Abfüllern.

Zusätzlich erhalten Sie viele interessante Hintergrundinformationen über die jeweilige Brennerei, Herstellung, Lagerung und Reifung und vieles mehr. Außerdem gibt es einen kleinen Snack als Grundlage.

Dieses Angebot richtet sich sowohl an Whisky-Einsteiger als auch an erfahrene Whisky-Trinker.

(Für wiederholende Teilnehmende: Es gibt jedes Semester andere Whiskys!)

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Fr., 03.02.2023, 20:00 - 23:00 Uhr
Gebühr 45,00€ inkl. Verzehrkosten

Weingut ROSENHOF

● Weine richtig verkosten!

231-33205

Bruntje Schmidt

In diesem Seminar wird das gezielte Verkosten von Wein erklärt und die Basics vermittelt, die man beim Verkosten von Weiß- und Rotweinen, sowie Rosé und allem was in der Flasche prickelt sehen, riechen und schmecken kann. Wie kommen die Aromen in den Wein und welche Einflüsse prägen den Geschmack des Weins? Lernen Sie mit uns über Wein zu sprechen und verkosten Sie an diesem Abend bis zu 5 Weine unter geführter Anleitung von Bruntje Schmidt vom Weingut Rosenhof in Ladenburg.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Do., 09.02.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 35,00€ Weine sind im Preis enthalten.

● Weine richtig verkosten!

231-33206

Bruntje Schmidt

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 231-33205

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Do., 27.04.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 35,00€ Weine sind im Preis enthalten.

• **Tasting - „Schokolade & Wein“**

231-33207

Bruntje Schmidt

Wein und Schokolade können sich geschmacklich perfekt ergänzen - wenn man einige Regeln beachtet:

Die Auswahl der Produkte sowie die Reihenfolge der Verkostung spielen für ein gelungenes Zusammenspiel eine große Rolle.

Entdeckt mit uns an diesem Abend gemeinsam die Verbindung der Aromen der Weine mit den Nuancen der Schokolade - ein Tasting für alle Sinne!

Das Team vom Weingut Rosenhof verkostet drei Weine aus dem Sortiment mit drei ausgewählten Schokoladen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Do., 23.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr 45,00€ Weine sind im Preis enthalten.

• **Wein... perfekt zum Essen kombiniert!**

231-33208

Bruntje Schmidt

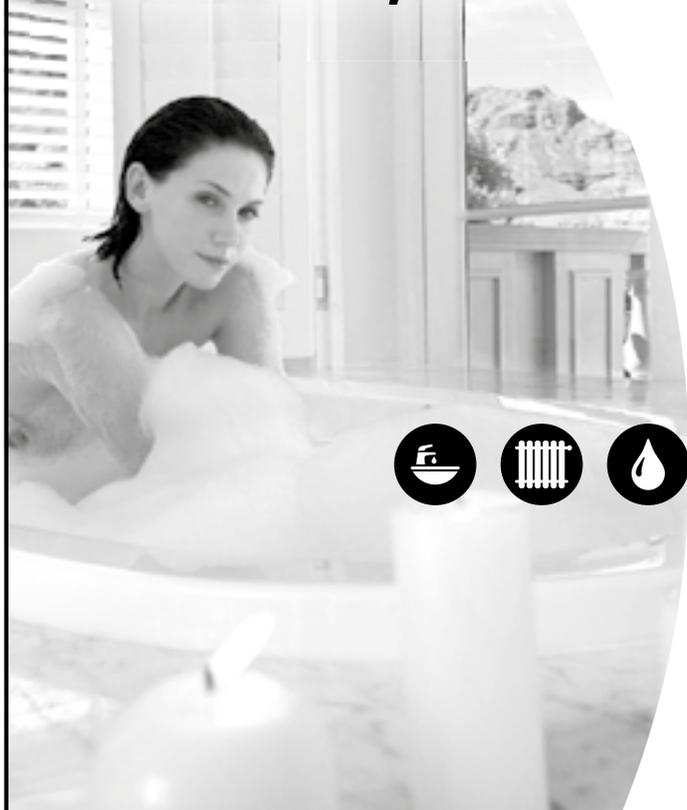
In diesem Seminar steht der Wein als Begleiter zu einem gelungenen Menü im Vordergrund. Wein und Essen bilden jeher ein perfektes Paar - doch mit welchem Wein zu welchem Essen schafft man die perfekte Harmonie? Wir entdecken in diesem Seminar gemeinsam, wie sich verschiedene Aromen im Essen auf den Charakter des Weins auswirken und welche Weine man am besten zu welchen Speisen kombinieren kann. Lernen Sie mit uns Wein perfekt mit den Speisen zu kombinieren und verkosten Sie an diesem Abend bis zu 4 Weine unter geführter Anleitung von Bruntje Schmidt vom Weingut Rosenhof in Ladenburg.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Do., 11.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr 35,00€ Weine und weiteres Verkostungsmaterial sind im Preis enthalten.

WIR SIND IHR STARKER PARTNER FÜR BAD, HEIZUNG & SANITÄR!



Einzigartige Traumbäder, innovative Wärmetechnik und seidenweiches Perlwasser – wir machen Ihr Zuhause zu einer Wohlfühloase!

SCHMITT

BAD & HEIZUNG

Hohe Straße 10 | 68526 Ladenburg
 Tel.: 06203 135-69 | info@schmitt-sanitaer.de
www.schmitt-sanitaer.de



Sprachen

Deutsch	41
Englisch	42
Französisch	42
Italienisch	42
Spanisch	43
Neugriechisch	44
Niederländisch	44
Kroatisch	45

Gebühren für Sprachkurse

Sind weniger als 8 Teilnehmer/innen angemeldet, erhöht sich die Kursgebühr.

Die Kursgebühr wird nach dem 2. Kursabend entsprechend der bis zu diesem Zeitpunkt angemeldeten Teilnehmer festgesetzt

UE	8 UE	17 UE	20 UE	22 UE	24 UE	26 UE	28 UE	30 UE	32 UE	34 UE	36 UE	40 UE	50 UE
Grundgebühr bei 8 Teilnehmern und mehr	26,-€	55,-€	64,-€	70,-€	77,-€	83,-€	90,-€	96,-€	102,-€	109,-€	116,-€	128,-€	160,-€
Grundgebühr bei 7 Teilnehmern	30,-€	64,-€	73,-€	80,-€	88,-€	95,-€	103,-€	110,-€	112,-€	125,-€	133,-€	146,-€	183,-€
Grundgebühr bei 6 Teilnehmern	34,-€	72,-€	80,-€	93,-€	103,-€	110,-€	120,-€	128,-€	136,-€	145,-€	154,-€	160,-€	208,-€
Grundgebühr bei 5 Teilnehmern	41,-€	87,-€	102,-€	112,-€	123,-€	133,-€	144,-€	153,-€	163,-€	174,-€	185,-€	204,-€	255,-€
Grundgebühr bei 4 Teilnehmern	52,-€	111,-€	128,-€	140,-€	154,-€	166,-€	180,-€	192,-€	204,-€	218,-€	232,-€	256,-€	320,-€

1 UE (Unterrichtseinheit) = 45 Minuten, z.B. 24 UE sind 12 Kurstage

Deutsch

• Deutsch als Fremdsprache für Anfänger*innen & Au Pairs - A1



231-40005

Erika Kunzmann

In angenehmer Lernatmosphäre üben Anfänger*innen Wortschatz und kommunikative Fähigkeiten für ausgewählte Alltagssituationen.

Das Lernwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Mi., 11.01.2023 - 22.03.2023, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr 64,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Deutsch als Fremdsprache für Anfänger*innen & Au Pairs - A1

231-40006

Erika Kunzmann

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-40005
 Das Lernwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Ort VHS, Altes Rathaus
Termin Mi., 11.01.2023 - 22.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Abende
Gebühr 64,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Deutsch als Fremdsprache für Anfänger*innen & Au Pairs - A1

231-40007

Erika Kunzmann

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-40005
 Das Lernwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Ort VHS, Altes Rathaus
Termin Mo., 09.01.2023 - 20.03.2023, 16:00 - 17:30 Uhr, 10 Nachmittage
Gebühr 64,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Englisch

• Englisch für Fortgeschrittene

231-41000

Ruth Hilger



Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Do., 12.01.2023 - 11.05.2023, 09:00 - 10:30 Uhr, 15 Vormittage
Gebühr 96,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Reading, Talking and Ruminating Grammar

231-41001

Ruth Hilger

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Do., 12.01.2023 - 11.05.2023, 10:30 - 12:00 Uhr, 15 Vormittage
Gebühr 96,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Französisch

• Conversation, Lecture et Grammaire

231-42000

Ruth Hilger



Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Di., 10.01.2023 - 09.05.2023, 09:00 - 10:30 Uhr, 15 Vormittage
Gebühr 96,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Le Francais de tous les jours

231-42001

Ruth Hilger

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Di., 10.01.2023 - 09.05.2023, 10:30 - 12:00 Uhr, 15 Vormittage
Gebühr 96,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Französisch für Fortgeschrittene - A2.2

231-42010

Muriel Calvi

In diesem Kurs für Fortgeschrittene lernen die Teilnehmer*innen in entspannter Lernatmosphäre. Einfache grammatische Strukturen helfen beim Ausbau der Sprachkenntnisse. Die Teilnehmer sollten Present, Passé Composé und Imparfait bereits kennen und eine einfache Konversation führen können. Achtung: kein reiner Anfängerkurs !!!
Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
Bücher werden im Kurs bekannt gegeben.

Ort online-Kurs
Termin Mi., 08.02.2023 - 24.05.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 Abende
Gebühr 84,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Italienisch

• Italienisch für Fortgeschrittene

231-43000

Giuseppina Lesle



Ort VHS, Altes Rathaus
Termin Mi., 18.01.2023 - 17.05.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 15 Abende
Gebühr 96,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Endlich Zeit für Italienisch (führt zum Niveau A2)

231-43010

Adriana Panarese-Klenk

Sie haben früher einmal Italienisch gelernt, aber es ist schon lange her? Jetzt haben Sie endlich Zeit, um Ihre Kenntnisse aufzufrischen und weiterzuentwickeln? Wollen Sie praktische

Informationen über Land, Leute und Alltagsleben erwerben, um in Alltagssituationen gut zurechtzukommen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Buch: Endlich Zeit für Italienisch, Hueber Verlag (A1-A2)
Rückfragen direkt bei der Dozentin unter der TelNr.: 06203-82084

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Do., 02.03.2023 - 25.05.2023,
10:00 - 11:30 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr 64,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Spanisch

• Spanisch für Anfänger*innen A1 mit Vorkenntnissen



231-44030

Mireia Bufurull Cortes

Buch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 7
Termin Di., 10.01.2023 - 09.05.2023,
10:45 - 12:15 Uhr, 15 Vormittage
Gebühr 96,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Spanisch - A2

231-44031

Mireia Bufurull Cortes

Fortführung des Kurses A2 aus 2/22.
Quereinsteiger sind sehr willkommen!
Dieser Kurs bietet Ihnen Lektüre, Konversation und etwas Grammatik ist auch dabei!
Buch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Mo., 09.01.2023 - 15.05.2023,
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Abende
Gebühr 96,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Spanisch - B1

231-44032

Mireia Bufurull Cortes

Fortführung des Kurses B1 aus dem Semester 2/22.
Quereinsteiger sind sehr willkommen!
Buch: Con Gusto nuevo B1, Klett Verlag

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Mi., 11.01.2023 - 10.05.2023,
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Abende
Gebühr 96,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Conversación en español

231-44033

Mireia Bufurull Cortes

Ort VHS, Altes Rathaus
Termin Di., 10.01.2023 - 09.05.2023,
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Vormittage
Gebühr 96,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Curso de Conversación

231-44035

Raul Pardo-Santamaria

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 7
Termin Mo., 09.01.2023 - 20.03.2023,
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende
Gebühr 64,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Spanische Grammatik - Auffrischkurs für Fortgeschrittene

231-44036

Raul Pardo-Santamaria

Der Dozent stammt aus Kolumbien, hat Germanistik und politische Wissenschaften in Deutschland und an der Universidad Nacional de Bogota studiert.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 7
Termin Do., 12.01.2023 - 23.03.2023,
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende
Gebühr 64,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Neugriechisch

• Neugriechisch mit Vorkenntnissen - A2

231-45000

Chrissi Argiriadou-Hermann



Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse haben, die sie in Griechenland oder in etwa sechs-sieben Semestern VHS-Kursen erworben haben. Sie können die griechische Schrift lesen und schreiben und kleine Gespräche in Alltagssituationen führen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihren Wortschatz und Ihre kommunikativen Kompetenzen weiter in angenehmer Atmosphäre auszubauen.

Pame A2 - Kursbuch Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-045462-4 ab Lektion 8
Pame A2 - Arbeitsbuch Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-025462-0

Ort	online-Kurs
Termin	Do., 12.01.2023 - 11.05.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 15 Abende
Gebühr	96,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Neugriechisch für den Urlaub Kompetenzbereich A1 für Interessierte ohne Vorkenntnisse - A1

231-45001

Chrissi Argiriadou-Hermann

Dieser Kurs richtet sich an Griechenland-Reisende, die sich in kurzer Zeit die wichtigsten Redemittel für den Alltag aneignen möchten.

Wenn Sie es beim letzten Aufenthalt leid waren, sprachlos zu sein und nichts zu verstehen, sind Sie hier richtig. Dieser Kurs ist ganz bewusst nicht als Grammatik- oder Sprachkurs im traditionellen Sinne konzipiert, sondern es sollen mit Übungen ausgewählte Alltagssituationen geübt bzw. kommunikative Fähigkeiten erlernt werden. Er ist eine ideale sprachliche und landeskundliche Vorbereitung auf eine Reise nach Griechenland. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ort	online-Kurs
Termin	Do., 12.01.2023 - 23.03.2023, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende
Gebühr	64,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Neugriechisch I für Anfänger*innen - A1

231-45011

Emmanouel Emmanouilidis

An jedem vierten Samstag im Monat werden Anfänger über Alltagssituationen lesen, schreiben und sprechen lernen!

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
Informationen unter: <https://griechischkurse-online.de>

Ort	VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin	Sa., 25.02.2023 - 24.06.2023, 11:00 - 13:15 Uhr, 5 Vormittage
Gebühr	48,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Neugriechisch IX - A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen.

231-45012

Emmanouel Emmanouilidis

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
Informationen unter: <https://griechischkurse-online.de>

Ort	VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin	Di., 07.02.2023 - 27.06.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 16 Abende
Gebühr	102,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Niederländisch

• Niederländisch - A2.5 - Fortgeschrittene

231-46000

Iris Lipowsky-Overduin



Fortführung des Kurses A2.4 aus dem Semester II/22.
Achtung: Kein reiner Anfängerkurs !!!
Quereinsteiger willkommen.
Material wird im Kurs angegeben.

Ort	VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin	Do., 12.01.2023 - 11.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 Abende
Gebühr	96,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Kroatisch

• **Kroatisch für die Reise
Krenimo na odmor!
- A1.1**



231-48000

Fata Softic

Kroatien lockt mit herrlichen Stränden und kristallklarem Wasser. Einige Redewendungen in der Landessprache helfen, sich im Restaurant, bei Besichtigungen oder in Geschäften zurechtzufinden.

Bitte mitbringen: Buch:Krenimo na odmor! ISBN 978-3-19-707243-2

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 7
Termin Fr., 13.01.2023 - 31.03.2023,
17:00 - 18:30 Uhr, 11
Gebühr 70,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• **Kroatisch für die Reise
Krenimo na odmor! - A1.1
Anfänger mit leichten Vorkenntnissen**

231-48001

Fata Softic

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-48000

Bitte mitbringen: Buch:Krenimo na odmor! ISBN 978-3-19-707243-2

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 7
Termin Fr., 21.04.2023 - 21.07.2023,
17:00 - 18:30 Uhr, 12
Gebühr 77,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Seitenweise BÜCHER AM MARKT

Spannende Lektüre für Schule & Privat. ✓

Lernmaterialien & Trainingshefte für alle Fächer. ✓

Geschenkkörbe & Geburtstagskörbe. ✓

Klassensätze und Direktlieferung an die Schule. ✓

800 000 Bücher, CD's, DVD's von heute auf morgen. ✓

SEITENWEISE
BÜCHER AM MARKT
Marktplatz 2
68526 Ladenburg

Tel.: 0 62 03-58 48
Fax: 0 62 03-1 69 31
www.seitenweise-bam.de
info@seitenweise-bam.de

MO. - DO. 9.00 - 13.00
15.00 - 18.30
FREITAG 9.00 - 18.30
SAMSTAG 9.00 - 18.00



Beruf

EDV

Recht

Handwerk

Xpert Business

46

47

48

49

51

EDV

• Bildbearbeitung mit GIMP - Basiskurs

231-51000

Jörg Jacobsen

GIMP ist ein professionelles und kostenloses Bildbearbeitungsprogramm mit vielen leistungsfähigen Werkzeugen. In diesem kompakten Seminar lernen Sie, Ihre digitalen Bilder auf einfache, aber effektive Art zu optimieren und zu bearbeiten.

Inhalte:

Arbeitsoberfläche anpassen - Bilder öffnen, speichern und exportieren - theoretische Grundlagen: Dateiformate, Farbräume, Histogramme - Malwerkzeuge - Bilder anpassen (skalieren, drehen, zuschneiden, etc.) - Bildkorrekturen (Farben, Helligkeit, Kontrast, etc.) - Retuschieren - Erstellen von Auswahlen - Grundzüge der Arbeit mit Ebenen - sonstige Bildverbesserung (entrauschen, schärfen).

Das ausführliche Skript des Dozenten mit vielen nützlichen Tipps lässt Sie das Gelernte jederzeit nachvollziehen.

Die Kurszeit beinhaltet 1 Stunde Pause!

Teilnahmevoraussetzungen: EDV- und Windows-Kenntnisse

Bitte mitbringen: USB-Stick 4 GB

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Sa., 11.02.2023, 10:00 - 17:00 Uhr
Gebühr 52,00€

• Bildbearbeitung mit GIMP - Aufbaukurs

231-51001

Jörg Jacobsen

GIMP ist ein professionelles und kostenloses Bildbearbeitungsprogramm mit vielen leistungsfähigen Werkzeugen. In diesem kompakten Seminar lernen sie, Ihre digitalen Bilder mit fortgeschrittenen Techniken zu optimieren und zu bearbeiten.

Inhalte:

Farbverläufe und Muster, fortgeschrittene Transformationswerkzeuge, weiterführende Techniken bei der Erstellung von Auswahlen - (verschachtelte) Ebenen und Ebenen-Modi - Ebenen-Masken - fortgeschrittene Methoden beim Entrauschen und Schärfen - Fotomontagen und Collagen - Restaurierung alter Fotos - Aufbereitung von Portraits - Umwandlung von Farbbildern in ausdrucksstarke Schwarz-Weiß-Bilder - Freistellen feiner Strukturen (Blätter, Haare) - wichtige Filter - Grundzüge der Textfunktion

Das ausführliche Skript des Dozenten mit vielen nützlichen Tipps lässt Sie das Gelernte jederzeit nachvollziehen.

Die Kurszeit beinhaltet 1 Stunde Pause!

Teilnahmevoraussetzungen: EDV- und Windows-Kenntnisse

sowie Grundkenntnisse von GIMP

Bitte mitbringen: USB-Stick 4 GB

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Sa., 25.03.2023, 10:00 - 17:00 Uhr
Gebühr 52,00€

• Einführung in das Video-Editing mit OpenShot

231-51002

Jörg Jacobsen

OpenShot ist eine kostenlose, gleichwohl ziemlich mächtige und flexible Open-Source-Software, die es durch die intuitive Benutzerführung im Gegensatz zu vielen anderen Video-Editoren auch totalen Anfängern ermöglicht, in überschaubarer Zeit zu ansehnlichen Ergebnissen zu kommen. Dadurch können z.B. im Urlaub mit dem Smartphone aufgenommene Videoclips zu einem interessanten Film montiert werden.

Themen: Arbeitsoberfläche kennenlernen, Grundlagen der Montage, Übergänge, Animationen, Keyframes, Überlagern von Videos, Spezial-Effekte, Überschriften/Text, Sound-Editing mit externer Software (Störgeräusche), Filmexport.

Neben der eigentlichen Anwendung werden noch folgende Programme benötigt:

- VLC-Media-Player

- Inkscape (ein Vektorzeichenprogramm)

- Audacity (Soundeditor)

Alle Anwendungen sind Open Source und daher kostenlos. Sie sind wahlweise auch als portable Version erhältlich (keine Installation erforderlich).

Beispielclips werden gestellt, die Teilnehmer sollten auf Wunsch ggf. auch eigene Clips mitbringen können.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Fr., 10.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 26,00€

• iPad / iPhone (nur Apple-Geräte)

231-52001

Jürgen Schwarz

Dieser Kurs wendet sich an alle, die tiefer in das Thema iPhone/iPad einsteigen wollen. Wir beginnen mit den ersten Schritten, gehen dann aber mehr in die Tiefe. Der Dozent 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 Teilnehmer und das Üben stehen im Mittelpunkt. Das Gerät muss bereits eingerichtet sein. Bringen Sie bitte das Passwort für Ihre Apple-ID mit.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Do., 02.02.2023 - 09.02.2023, 15:00 - 17:00 Uhr, 2 Nachmittage
Gebühr 36,00€

• iPad / iPhone intensiv (nur Apple-Geräte)

231-52002

Jürgen Schwarz

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 231-52001

Das Gerät muss bereits eingerichtet sein. Bringen Sie bitte das

Passwort für Ihre Apple-ID mit.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Mo., 17.04.2023 - 24.04.2023,
15:00 - 17:00 Uhr, 2 Nachmittage
Gebühr 36,00€

• Android Smartphone / Tablet

231-52003

Jürgen Schwarz

Dieser Kurs wendet sich an alle, die tiefer in das Thema Smartphone / Android einsteigen wollen. Wir beginnen mit den ersten Schritten, gehen dann aber mehr in die Tiefe. Der Dozent 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 Teilnehmer und das Üben stehen im Mittelpunkt.

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Mo., 16.01.2023 - 23.01.2023,
16:00 - 18:00 Uhr, 2 Nachmittage
Gebühr 36,00€

• Android Smartphone / Tablet

231-52004

Jürgen Schwarz

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.:231-52003

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Di., 13.06.2023 - 20.06.2023,
15:00 - 17:00 Uhr, 2 Nachmittage
Gebühr 36,00€

Recht

• Immobilienverkauf privat - was muss ich aktuell unbedingt beachten?

231-53000

Markus Popp

Welche Auswirkungen hat die gegenwärtige Situation auf den Wert meiner Immobilie? Welche Unterlagen benötige ich zum erfolgreichen Verkauf und wie vermeide ich teure Fehler? Welche Kniffe gibt es, um den Wert meiner Immobilie zu steigern? Was muss ich beim Besichtigen beachten und wie kann ich sicher präsentieren?

Diese und weitere Fragen möchte Der Dozent mit Ihnen in

diesem Vortrag beleuchten.

Herr Popp ist Projektentwickler und Geschäftsführer einer Immobilienagentur.

Ort VHS, Altes Rathaus
Termin Do., 02.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr 13,00€

• Immobilienverkauf privat - was muss ich aktuell unbedingt beachten?

231-53001

Markus Popp

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-53000

Ort VHS, Altes Rathaus
Termin Do., 20.04.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr 13,00€

• Vereinsrecht - „Verein, Vorstand, Mitglied und Paragraph“

231-53010

Frank Richter

Der Verein ist eine der beliebtesten Organisationsformen für Menschen mit gleichen Interessen. Daher ist die Kenntnis dieses Rechtsgebietes für alle Beteiligten wichtig.

Zum Inhalt des Vortrages gehören insbesondere:

- * Anforderungen an die Vereinssatzung
 - * Möglichkeiten der Satzungsgestaltung
 - * Rechte und Pflichten von Vorständen und Mitgliedern
 - * Haftung des Vereins für seine Organe und Mitglieder
 - * Haftung des Vorstands und der Mitglieder
- Dauer etwa eine Stunde + eine halbe Stunde für Fragen

Ort VHS, Altes Rathaus
Termin Mo., 16.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr 12,00€

• Tierrecht (Tierkauf, Halterhaftung)

231-53011

Frank Richter

„Mein Hund beißt und mein Schwein pfeift“

Der Vortrag informiert über Rechte und Pflichten der Kaufvertragsparteien, Möglichkeiten der Vertragsgestaltung, Ansprüche des Käufers bei auftretenden Problemen und deren Durchsetzung. Vielfach vergeben Käufer durch die falsche Vorgehensweise Möglichkeiten, vom Verkäufer unerwartete Kosten erstattet zu bekommen. Ebenso soll auf Rechtsfragen in Bezug auf die Tierhalter- und Tierarztthaftung eingegangen werden: Was wenn der Hund den Briefträger beißt, das Pferd auf die Autobahn rennt oder die Brieftaube in ein Flugzeugtriebwerk gerät? Muss man die erfolglose Heilbehandlung bezahlen? Der Vortrag wendet sich vornehmlich an private Tierhalter. Bei Interesse kann auch die Verkäuferseite bzw. Tierarztseite stärker beleuchtet

werden.
Dauer etwa eine Stunde + eine halbe Stunde für Fragen.

Ort VHS, Altes Rathaus
Termin Mo., 23.01.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr 12,00€

• Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung

231-53012

Frank Richter

Meist geraten Menschen unerwartet in eine Situation, in der sie nicht mehr wirksam am Rechtsverkehr teilnehmen können, sei es durch einen Unfall, eine Erkrankung oder auch ein altersbedingter Abbau der eigenen Fähigkeiten. Ohne entsprechende Vollmachten können selbst Ehepartner oder sonstige Angehörige nichts unternehmen. Sowohl hinsichtlich der Führung des Familienbetriebes als auch hinsichtlich der medizinischen Behandlung ist man nun Fremden ausgeliefert. Denn in diesem Fall gelten Regelungen im Testament nicht, da der Testierende noch lebt, so dass das Betreuungsgericht einen Betreuer bestellt. Mehrfach hat der Bundesgerichtshof festgestellt, dass dem in einer Patientenverfügung geäußerten Willen zu folgen ist. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Möglichkeiten solcher Vorsorge.

Dauer etwa eineinhalb Stunden + eine halbe Stunde für Fragen

Ort VHS, Altes Rathaus
Termin Mo., 06.02.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 20,00€

Handwerk



AKADEMIE

• Heimwerkerkurs - Dach selbst dämmen - Infoabend

231-54000

Peter Bensch

Erfahren Sie vorab in diesem digitalen Online-Infoabend, was Sie bei dem zweitägigen Kurs „Dach selbst dämmen“ erwartet und Sie ihre Modernisierung selber umsetzen können.

Dazu erfahren Sie, welche gesetzl. Vorgaben bei der Dämmung von Dächern oder obersten Geschößdecken gibt und was Sie bei der Planung und Ausführung beachten müssen. Damit können Sie Ihr Projekt kostensicher planen und selbst umsetzen. Sie stellen sicher, dass Sie auch das richtige Material einkaufen und die richtigen Vorarbeiten machen...

Kursinhalte:

1. Samstag:

- Welchen Dämmstoff muss ich einbauen?
- Welche gesetzl. Vorgaben gibt es?
- Welche Werkzeuge brauche ich für die Dämmung?
- Wie verlege ich Dämmung am Dachfenster, an Balkenlagen, auf der obersten Geschossdecke?
- Welche Vorarbeiten muss ich vorher machen?
- Prinzipielle Verlegung der Dampfbremssolie von Innen.
- Welche Folie soll ich nehmen?
- Wie kann ich alleine Folie richtig verlegen?
- Welches Werkzeug brauche ich für die Folienverlegung?

2. Samstag:

- Wie baue ich die Dampfbremssolie richtig ein?
- Wie dichte ich an Rohren, Kabeln, Masten, alten oder neuen Balken oder Steckdosen ab?
- Wo fange ich an mit der Verlegung?
- Welche Vorarbeiten sollte ich vorher prüfen (Untergrund tragfähig? Vorher Untergrund reinigen?)
- Welches Klebeband wofür?
- Wieviel und welches Material muss ich einkaufen?
- Wo bekomme ich alles her?

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Mi., 01.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr kostenlos

• Heimwerkerkurs - Dach selbst dämmen - Infoabend

231-54001

Peter Bensch

Ausschreibung siehe Kurs Nr: 231-54000

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 7
Termin Mi., 08.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr kostenlos

• Heimwerkerkurs - Dach selbst dämmen - Infoabend

231-54002

Peter Bensch

Ausschreibung siehe Kurs Nr: 231-54000

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Mi., 19.04.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr kostenlos

● Heimwerkerkurs - Dach selbst dämmen - Infoabend

231-54003

Peter Bensch

Ausschreibung siehe Kurs Nr: 231-54000

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Mi., 05.07.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr kostenlos

● Heimwerkerkurs - Dach selbst dämmen

231-54004

Güven Kodas

Die Heizkostenabrechnung wirkt sich auf die Haushaltskasse aus und man ist schon in der Planung der Sommerferien. Laufende Ausgaben, die sich in kleinen Schritten immer mehr vom hart verdienten Geld abknabbern. Doch wie wäre es, wenn man einen Teil des Budgets in die Modernisierung des eigenen Hauses steckt? Zum Beispiel in die Dämmung vom Dach? Leider bewirkt der Fachkräftemangel und die ausgelasteten Auftragsbücher der Handwerker, dass man bis zu einem Jahr auf einen Profi warten muss. Also entscheiden sich viele Bauherrschaften, die vermeintlich einfache Dachdämmung selber zu machen, ob im Altbau oder im Neubau.

Aber Vorsicht, auch hier gibt es Gefahren, die bei unsachgemäßer Verlegung und nicht sauber ausgeführter Verlegung der Dampfbremse oft einen Schaden für die Bausubstanz, die Gesundheit und schließlich auch aufs Geld gehen können! Deshalb bietet das Ladenburger Unternehmen Saint Gobain ISOVER G+H AG für interessierte Bauherrschaften an zwei Samstagen die richtige Verlegung von Dämmung im Dach und fachlich korrekte Montage der Dampfbremse an. In diesen Praxisseminartagen legen Sie selber Hand an, schneiden die Dämmung zu, bauen alles so ein, dass Sie auf der sicheren Seite sind, gesetzliche Vorgaben erfüllen und schließlich das gute Gefühl haben, alles richtig gemacht zu haben. Sie lernen von Praxistrainern der ISOVER Akademie, die seit Jahren Zimmerer, Dachdecker und Trockenbauer ausbilden.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Zuhause den Komfort und die Sicherheit bietet, den Sie sich für ihre Familie wünschen. Sparen Sie Heizkosten, denn der nächste Winter kommt bestimmt!

Folgende Inhalte werden geschult:

1. Samstag:

- Welchen Dämmstoff muss ich einbauen?
- Welche gesetzl. Vorgaben gibt es?
- Welche Werkzeuge brauche ich für die Dämmung?
- Wie verlege ich Dämmung am Dachfenster, an Balkenlagen, auf der obersten Geschossdecke?

- Welche Vorarbeiten muss ich vorher machen?

- Prinzipielle Verlegung der Dampfbremsfolie von Innen.

- Welche Folie soll ich nehmen?

- Wie kann ich alleine Folie richtig verlegen?

- Welches Werkzeug brauche ich für die Folienverlegung?

2. Samstag:

- Wie baue ich die Dampfbremsfolie richtig ein?

- Wie dichte ich an Rohren, Kabeln, Masten, alten oder neuen Balken oder Steckdosen an?

- Wo fange ich an mit der Verlegung?

- Welche Vorarbeiten sollte ich vorher prüfen (Untergrund tragfähig? Vorher Untergrund reinigen?)

- Welches Klebeband wofür?

- Wieviel und welches Material muss ich einkaufen?

- Wo bekomme ich alles her?

An beiden Tagen können Sie gerne Fotos machen, Videos drehen um das erlernte Wissen auf Ihrer Baustelle parat zu haben (Es gelten hierzu die gesetzl. Vorgaben des Datenschutzgesetzes).

In der Kursgebühr sind folgende Leistungen enthalten:

- Stellen von sämtlichen Dämmstoffmaterial, Dampfbremsfolie, Klebebänder, Dichtmassen und benötigtes Werkzeuge für die Schulung

- Schulungshalle mit Schulungsmodellen, Getränke (Kaffee, Wasser, Softdrinks), kleiner Imbiss zu Mittag

- Fachgerechte Entsorgung der verbrauchten Materialien durch ISOVER

Ort ISOVER Akademie, Industriestr. 13, Ladenburg

Termin Sa., 11.02.2023 - 18.02.2023, 09:00 - 13:30 Uhr, 2 Vormittage

Gebühr 147,00€

● Heimwerkerkurs - Dach selbst dämmen

231-54005

Güven Kodas

Kursauschreibung siehe Kurs Nr: 231-54004

Ort ISOVER Akademie, Industriestr. 13, Ladenburg

Termin Sa., 11.03.2023 - 18.03.2023, 09:00 - 13:30 Uhr, 2 Vormittage

Gebühr 147,00€

● Heimwerkerkurs - Dach selbst dämmen

231-54006

Güven Kodas

Kursauschreibung siehe Kurs Nr: 231-54004

Ort ISOVER Akademie, Industriestr. 13, Ladenburg

Termin Sa., 29.04.2023 - 06.05.2023, 09:00 - 13:30 Uhr, 2 Vormittage

Gebühr 147,00€

● Heimwerkerkurs - Dach selbst dämmen

231-54007

Güven Kodas

Kursausschreibung siehe Kurs Nr: 231-54004

Ort	ISOVER Akademie, Industriestr. 13, Ladenburg
Termin	Sa., 08.07.2023 - 15.07.2023, 09:00 - 13:30 Uhr, 2 Vormittage
Gebühr	147,00€

Xpert Business

● Finanzbuchführung Grundlagen 1

231-56000

Xpert Business

Dieser Kurs aus dem System Xpert Business vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung, Bilanzierung und Kontenführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt.

Inhalte: Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten; Inventur, Inventar und Bilanz; Konten und Organisation der Buchführung. Verbuchen aller laufenden und gängigen Geschäftsvorfälle einschließlich Personalkosten und Umsatzsteuer.

Im Anschluss an den Kurs kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung Xpert Business abgelegt werden.

Anmeldung bis spätestens 26.01.2023

Techniktest im Zeitraum vom 27.02.2023-06.03.2023

und 13.03.2023-21.03.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

Ort	online-Kurs
Termin	Di., 07.03.2023 - 30.05.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
Gebühr	375,00€

● Finanzbuchführung 2 mit Xpert Business-Zertifikat

231-56001

Xpert Business

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Anmeldung bis spätestens 26.01.2023

Techniktest im Zeitraum vom 27.02.2023-06.03.2023

und 13.03.2023-21.03.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

Ort	online-Kurs
Termin	Di., 07.03.2023 - 30.05.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
Gebühr	375,00€

● Bilanzierung mit Xpert Business-Zertifikat

231-56002

Xpert Business

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Anmeldung bis spätestens 26.01.2023

Techniktest im Zeitraum vom 27.02.2023-06.03.2023

und 13.03.2023-21.03.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

Ort	online-Kurs
Termin	Di., 07.03.2023 - 30.05.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
Gebühr	375,00€

● Finanzwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat

231-56003

Xpert Business

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Anmeldung bis spätestens 26.01.2023

Techniktest im Zeitraum vom 27.02.2023-06.03.2023

und 13.03.2023-21.03.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

Ort	online-Kurs
Termin	Di., 07.03.2023 - 30.05.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
Gebühr	375,00€

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, Wikium vortragen								●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

ONLINE-KURSE

Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business:

Anerkannte Abschlüsse auf IHK-Niveau

- Das Kurssystem ist modular aufgebaut und bietet dadurch maximale Flexibilität.

Technische Voraussetzungen:

- stabile Internetverbindung (mind. 2 Mbit/s),
- aktueller Browser mit Flash-Plugin
- eine Soundausgabe per Kopfhörer oder Lautsprecher.
- Mikrofon oder Webcam werden nicht benötigt.
- Bereits ab 27.02.2023 können Sie mit Unterstützung der Xpert Hotline die Technik testen.

Abschlussprüfung:

- Im Anschluss an jeden Kurs kann die bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung abgelegt werden, die Prüfungsgebühr beträgt 85,00 €.
- Den Prüfungstermin können Sie in Absprache mit der VHS selbst festlegen.

Kostenfreier Rücktritt:

- Wenn Sie nach dem ersten Kursabend feststellen, dass Ihnen der Kurs nicht zusagt, können Sie ohne Angabe von Gründen kostenfrei zurücktreten.



Weitere Infos zu allen Kursen sowie ein Demo-Webinar finden Sie unter www.xpert-business-lernnetz.de

• Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat

231-56004

Xpert Business

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Anmeldung bis spätestens 26.01.2023

Techniktest im Zeitraum vom 27.02.2023-06.03.2023

und 13.03.2023-21.03.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

Ort	online-Kurs
Termin	Di., 07.03.2023 - 30.05.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
Gebühr	375,00€

• Controlling mit Xpert Business-Zertifikat

231-56005

Xpert Business

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Anmeldung bis spätestens 26.01.2023

Techniktest im Zeitraum vom 27.02.2023-06.03.2023

und 13.03.2023-21.03.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

Ort	online-Kurs
Termin	Di., 07.03.2023 - 30.05.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
Gebühr	375,00€

• Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat

231-56006

Xpert Business

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische

Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Anmeldung bis spätestens 26.01.2023

Techniktest im Zeitraum vom 27.02.2023-06.03.2023

und 13.03.2023-21.03.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

Ort	online-Kurs
Termin	Di., 07.03.2023 - 30.05.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
Gebühr	375,00€

• Lohn und Gehalt 1 mit Xpert Business-Zertifikat

231-56007

Xpert Business

Die Lohn- und Gehaltsabrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Anmeldung bis spätestens 26.01.2023

Techniktest im Zeitraum vom 27.02.2023-06.03.2023

und 13.03.2023-21.03.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

Ort	online-Kurs
Termin	Di., 07.03.2023 - 30.05.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
Gebühr	375,00€

• Lohn und Gehalt 2 mit Xpert Business-Zertifikat

231-56008

Xpert Business

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Anmeldung bis spätestens 26.01.2023

Techniktest im Zeitraum vom 27.02.2023-06.03.2023

und 13.03.2023-21.03.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

Ort	online-Kurs
Termin	Di., 07.03.2023 - 30.05.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
Gebühr	375,00€

• Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat

231-56009

Xpert Business

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Anmeldung bis spätestens 26.01.2023

Techniktest im Zeitraum vom 27.02.2023-06.03.2023 und 13.03.2023-21.03.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

Ort	online-Kurs
Termin	Di., 07.03.2023 - 30.05.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
Gebühr	375,00€

• Einnahmen-Überschussrechnung mit Xpert Business-Zertifikat

231-56010

Xpert Business

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Anmeldung bis spätestens 26.01.2023

Techniktest im Zeitraum vom 27.02.2023-06.03.2023 und 13.03.2023-21.03.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

Ort	online-Kurs
Termin	Di., 07.03.2023 - 25.04.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 11 Abende
Gebühr	215,00€

• Finanzbuchführung mit DATEV mit Expert Business-Zertifikat

231-56011

Xpert Business

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Anmeldung bis spätestens 26.01.2023

Techniktest im Zeitraum vom 27.02.2023-06.03.2023 und 13.03.2023-21.03.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

Ort	online-Kurs
Termin	Di., 21.03.2023 - 30.05.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende
Gebühr	345,00€

• Lohn und Gehalt DATEV mit Xpert Business-Zertifikat

231-56012

Xpert Business

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Anmeldung bis spätestens 26.01.2023

Techniktest im Zeitraum vom 27.02.2023-06.03.2023 und 13.03.2023-21.03.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

Ort	online-Kurs
Termin	Di., 21.03.2023 - 30.05.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende
Gebühr	345,00€

• Finanzbuchführung mit Lexware mit Xpert Business-Zertifikat

231-56013

Xpert Business

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware Lexware anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen, sowie aussagekräftige Auswertungen, wie z.B. Summen und Saldenlisten, OP-Listen und USt-Voranmeldung zu erzeugen. An zahlrei-

chen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.
Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Lexware-Programmversion Lexware financial office.
Anmeldung bis spätestens 26.01.2023
Techniktest im Zeitraum vom 27.02.2023-06.03.2023 und 13.03.2023-21.03.2023
Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

Ort	online-Kurs
Termin	Di., 21.03.2023 - 30.05.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende
Gebühr	345,00€

• Lohn und Gehalt mit Lexware mit Xpert Business-Zertifikat

231-56014

Xpert Business

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software Lexware anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur Lexware-Programmversion Lexware financial office.
Anmeldung bis spätestens 26.01.2023
Techniktest im Zeitraum vom 27.02.2023-06.03.2023 und 13.03.2023-21.03.2023
Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

Ort	online-Kurs
Termin	Di., 21.03.2023 - 30.05.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende
Gebühr	345,00€

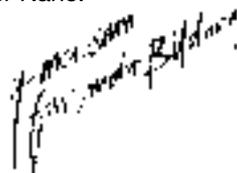
Verbund Berufliche Bildung



www.v-b-b.de

Die 16 Volkshochschulen der Region, von Buchen im Osten bis Mannheim im Westen, von Wiesloch im Süden bis Weinheim im Norden, sind der größte regionale Anbieter in der beruflichen Weiterbildung.

Von den Standardkursen in der EDV über Qualifikationen im kaufmännischen Bereich bis zu Spezialthemen Ihrer persönlichen Weiterbildung finden Sie alles im Verbund Berufliche Bildung - wenn nicht direkt bei „Ihrer“ vhs vor Ort, dann sicher in einer vhs in der Nähe.



**Nutzen Sie
das flächendeckende Netz
der Volkshochschulen.**

Qualität, Angebotsbreite, Preis-Leistungs-Verhältnis – das Programm der Volkshochschulen ist wegweisend.
Die wichtigsten Merkmale ihres Leistungsspektrums sind:

- neutrale und unabhängige Bildungsberatung
- hochqualifizierte Dozent/innen
- ständige Betreuung u. Fortbildung der Dozent/innen
- Einsatz neuer Lehr- und Lernformen
- Berücksichtigung aktueller Trends und gesellschaftlicher Entwicklungen
- Breites Angebot mit unterschiedlichen Unterrichtsformen und -zeiten
- Ständige Überprüfung der Qualität

**Also nutzen Sie das leistungsstarke Angebot
der Volkshochschulen - es lohnt sich!**





Junge VHS

56

Geschichte	57
Kreativität	57
Kunst	57
Gesundheit	58
Bewegung und Spiel	58
Schule	58
Sprachen	59
Kindergeburtstag	60

Geschichte

● **Auf den Spuren der Römer für Kids von 5 bis 12 Jahren**

231-61010

Alexander Queren

Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen mit Hilfe archäologischer Funde das Leben vor 1900 Jahren kennen. Manche Objekte darf man auch in die Hand nehmen, um so die Welt der Römer besser zu begreifen.

Bitte mitbringen: Snack für die Pause, mindestens (!) 1 Liter Wasser (BITTE! möglichst auf Softdrinks verzichten), Kopfbedeckung und Sonnencreme, da wir uns bei gutem Wetter ausschließlich draußen aufhalten.

Sporttaugliche Kleidung und festes Schuhwerk.

Wer hat: Picknickdecke oder großes Handtuch zum Sitzen mitbringen

Bitte den Leitern vor Ort Auskunft über mögliche Allergien (bsp. Wespenstiche) oder andere Risiken geben.

Ort Lobdengau-Museum / Römischer Garten
Termin wird auf der Homepage bekannt gegeben
Gebühr 16,00€

Kreativität

● **Kreatives Schreiben für Jugendliche ab 14 Jahren**

231-62100

Christopher Hönig

Du sprudelst vor Ideen, willst eigene Geschichten schreiben und liebst es, dich mit Worten auszudrücken? In diesem Kurs schreiben wir wild drauf los - zu Musik, zu Bildern und Emotionen.

Hier halten wir uns nicht mit Theorie auf, sondern starten direkt in viele praktische Übungen. Wer möchte, kann seine Texte den anderen vorstellen und in der Gruppe besprechen.

Bitte Papier und Stifte mitbringen.

Ort VHS, Altes Rathaus
Termin Mi., 22.02.2023 - 08.03.2023, 16:00 - 18:30 Uhr, 3 Tage
Gebühr 50,00€
 Kurszeit beinhaltet 30 Minuten Pause

Kunst

● **Zeichnen für Kinder ab 8 Jahren**

231-62200

Christian Schura

In diesem Kurs kannst du alles zeichnen:

Tiere, Comics, Manga, Trickfiguren, Star Wars, Aliens, Roboter, Autos, Flugzeuge, Meerjungfrauen, Feen, Kobolde, Graffiti und vieles mehr.

Bitte mitbringen: DIN A4 oder DIN A3 Papier, Bleistift, Buntstifte, Radiergummi und Spitzer.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Mo., 13.02.2023, 16:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 11,00€

● **Zeichnen für Kinder ab 8 Jahren**

231-62201

Christian Schura

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-62200

Bitte mitbringen: DIN A4 oder DIN A3 Papier, Bleistift, Buntstifte, Radiergummi und Spitzer.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Mo., 17.04.2023, 16:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 11,00€

● **Zeichnen für Kinder ab 8 Jahren**

231-62202

Christian Schura

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-62200

Bitte mitbringen: DIN A4 oder DIN A3 Papier, Bleistift, Buntstifte, Radiergummi und Spitzer.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Mo., 12.06.2023, 16:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 11,00€

● **Zeichnen für Kinder ab 8 Jahren**

231-62203

Christian Schura

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-62200

Bitte mitbringen: DIN A4 oder DIN A3 Papier, Bleistift, Buntstifte, Radiergummi und Spitzer.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Mo., 17.07.2023, 16:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 11,00€

• Ostergeschenke selbst gemacht für Kids von 8 - 12 Jahren

231-62320

Nadine Münch

Wir machen heute kleine Ostergeschenke... einen Schlüsselanhänger, einen Badeschaum, etwas Dekoratives für Ostern... Bitte mitbringen: 1 Glas mit Deckel für den Badeschaum.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Sa., 01.04.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühr 16,00€ Materialkosten in Höhe von 7,00€ werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

In diesen Kleingruppen werden Einsteiger, genauso wie Fortgeschrittene betreut und angeleitet. Die Kinder erwartet viel Spaß und ein tolles Gemeinschaftserlebnis.

Ort Lobdengauhalle, große Halle
Termin Mo. 04.09.2023, 09:00 - 13:00 Uhr
Di. 05.09.2023, 09:00 - 13:00 Uhr
Mi. 06.09.2023, 09:00 - 13:00 Uhr
Do. 07.09.2023, 09:00 - 13:00 Uhr
Fr. 08.09.2023, 09:00 - 13:00 Uhr
Gebühr 125,00€

Gesundheit

• Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Kinder und Jugendliche von 9-13 Jahren

231-63100

Yvonne Otterstätter

Trainingspunkte:
- Stimmschulung
- Distanztraining
- Schutzhaltung
- Abwehrtechniken
- Techniktraining
- Persönliche Distanzfindung/-durchsetzung

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Fr., 03.03.2023 - 24.03.2023, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 Abende
Gebühr 32,00€

• Präsentationstraining für Kinder ab 11 Jahren

231-66001

Anna Franziska Struve

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.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Sa., 04.03.2023 - 11.03.2023, 15:00 - 18:00 Uhr, 2 Nachmittage
Gebühr 45,00€

Bewegung und Spiel

• Kinderzirkus Kompaktwoche für Kinder von 6-12 Jahren

231-63200

Antje Kiel

Andrea Lingott

Langeweile in den Ferien? Wir bringen Bauch, Birne und Beine in Schwung!
Kinder werden begeistert, gefördert & zukunftsstark!
Kinder von 6 - 12 Jahren üben spielerisch Zirkuskünste, wie z.B.: Akrobatik (lustige & fetzige Boden-/ Leiterakrobatik, Sprungübungen, Luftakrobatik...), Balancieren (Zirkuskugeln, Rollen, Schwebebalken), Clownerie (kurze, spritzig-witzige Clown-Theaterstücke - Clownschiule) und Jonglage (Diabolo, Sticks, Tücher, Bälle, Eier, ...).

• Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen)

231-66020

Helmut Lange

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?
Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Ort online-Kurs
Termin Di., 21.03.2023, 16:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 27,00€

● **Vorbereitung auf das Mathematik-Abitur Kompaktkurs 1: Analysis - Differential- und Integralrechnung Kurs in den Weihnachtsferien!**

231-V66100

VHS Schriesheim-Wilhelmfeld

Anhand von zielorientiert ausgewählten Aufgaben zur Analysis und den ausdrücklich erwünschten Fragen der KursteilnehmerInnen werden bestehende Verständnislücken geschlossen - die individuelle Beratung ist dabei selbstverständlich!

- Handwerkliche Tipps für die Untersuchung von Funktionen
- Kurvendiskussion inklusive der Berechnung von Integralen
- Systematisches Lösen von Gleichungen im Zusammenhang mit den üblichen Anfragen an Funktionen

Jörg Seil, Dipl.-Mathematiker und Lehrkraft an Gymnasien
 Anmeldung und weitere Informationen nur über die vhs Schriesheim:

Tel.: 06203-6926-99 oder info@vhs-schriesheim.de

Für alle Mathe-Abitur-Vorbereitungskurse gilt: Bitte bringt Schreibunterlagen, gutes Zeichengerät, einen (im Abitur zugelassenen) Taschenrechner sowie eine in der Prüfung zugelassene Formelsammlung mit.

Ort VHS-Haus Schriesheim, Seminarraum 2
Termin Mo., 02.01.2023 - 04.01.2023, 14:15 - 18:00 Uhr, 3 Tage
Gebühr 75,00€

● **Vorbereitung auf das Mathematik-Abitur Kompaktkurs 2: Vektorrechnung Kurs in den Winterferien!**

231-V66101

VHS Schriesheim-Wilhelmfeld

In diesem Kurs wird die Geometrie im dreidimensionalen Raum (Längen, Flächeninhalte, Winkel) mittels Vektoren behandelt, auch anhand von Aufgaben aus den vorherigen Abiturjahrgängen. Als ein wesentliches Hilfsmittel der Vektorrechnung wird das systematische Lösen Linearer Gleichungssysteme mit dem Gauß-Verfahren ebenfalls ein wichtiges Thema in diesem Kurs sein.

Jörg Seil, Dipl.-Mathematiker und Lehrkraft an Gymnasien
 Anmeldung und weitere Informationen nur über die vhs Schriesheim:

Tel.: 06203-6926-99 oder info@vhs-schriesheim.de

Für alle Mathe-Abitur-Vorbereitungskurse gilt: Bitte bringt

Schreibunterlagen, gutes Zeichengerät, einen (im Abitur zugelassenen) Taschenrechner sowie eine in der Prüfung zugelassene Formelsammlung mit.

Ort VHS-Haus Schriesheim, Seminarraum 2
Termin Mi., 22.02.2023 - 24.02.2023, 09:00 - 12:45 Uhr, 3 Tage
Gebühr 75,00€

● **Vorbereitung auf das Mathematik-Abitur Kompaktkurs 3: Prüfungsaufgaben Kurs in den Osterferien!**

231-V66102

VHS Schriesheim-Wilhelmfeld

In diesem Kurs gehen wir gezielt auf Prüfungsaufgaben aus vergangenen Jahren ein. Eine Auswahl davon wird unter Anleitung des Dozenten gelöst und individuell besprochen.

Jörg Seil, Dipl.-Mathematiker und Lehrkraft an Gymnasien
 Anmeldung und weitere Informationen nur über die vhs Schriesheim:

Tel.: 06203-6926-99 oder info@vhs-schriesheim.de

Ort VHS-Haus Schriesheim, Seminarraum 2
Termin Di., 11.04.2023 - 14.04.2023, 14:15 - 17:30 Uhr, 4 Tage
Gebühr 85,00€

Sprachen

● **Englisch zur Vorbereitung auf die weiterführende Schule für die 4. Klasse**

231-64010

Kirsten Thiery

Anhand des Unterrichtsplans der 5. Klasse werden die Kinder bereits auf die weiterführende Schule vorbereitet, um die Workload zu Beginn des Schulwechsels zu verringern. Neben der Einführung in die englische Grammatik werden Texte gelesen, Übungsaufgaben gemeinsam gelöst und somit das Wissen spielerisch gefestigt.

Bitte Block und Schreibutensilien mitbringen.

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Raum 114
Termin Di., 31.01.2023 - 23.05.2023, 14:00 - 15:30 Uhr, 12 Nachmittage
Gebühr 77,00€ Zusätzliche Material-/Kopierkosten in Höhe von 1,00 € werden vor Ort bezahlt.

• Kroatisch für Kinder „Anfänger“

231-64200

Fata Softic

Schreiben , lernen , spielen , singen

Bitte mitbringen: Radost citanja i pisanja 1

ISBN 978-953-355-274-3

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 7
Termin Sa., 14.01.2023 - 25.03.2023,
10:00 - 11:30 Uhr, 9 Vormittage
Gebühr 58,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei gerin-
gerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Kroatisch für Kinder

231-64201

Fata Softic

Schreiben , lernen , spielen , singen

Bitte mitbringen: Radost citanja i pisanja 1

ISBN 978-953-355-274-3

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 7
Termin Sa., 22.04.2023 - 22.07.2023,
10:00 - 11:30 Uhr, 11 Vormittage
Gebühr 70,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei gerin-
gerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Kindergeburtstag

• Kindergeburtstag - Beauty / Kreativität

231-67000

Nadine Münch

Die Volkshochschule unterstützt Sie bei der Planung und Gestaltung des nächsten Kindergeburtstages mit folgenden Angeboten:

Ab 6 Jahren: z.B.: Seife herstellen, Badeöle herstellen, Mosaik Bilderrahmen, u. v. m.

Ab ca. 10/11 Jahren (nur Mädchen): z.B. all about Beauty, Trendy Nailstyling, Kosmetik selbst herstellen, Wohlfühltag für Mädchen.

(für 7-10 Kinder).

Kursort: VHS, Altes Rathaus, Raum 1 - oder bei Ihnen zu Hause.

Der Geburtstagskurs dauert drei Zeitstunden.

Die Teilnahme am Geburtstagskurs erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Mo., 09.01.2023 - 10.09.2023,
1 Tag
Gebühr Gruppengebühr 120,00 €,
inkl. 20,00 € Materialgebühren



Unterstützen Sie die Arbeit der Volkshochschule.

Können Sie sich selbst vorstellen Ihr Wissen weiterzugeben?



Wir sind ständig auf der Suche nach lehrenden Personen, um unser Angebot noch attraktiver zu gestalten.

Wenn Sie bereits darüber nachgedacht haben, oder nun hellhörig geworden sind, melden Sie sich einfach bei uns und wir besprechen die Voraussetzungen für eine mögliche Zusammenarbeit.

(Kontaktdaten Hefrückseite auf dem Umschlag)



Werden Sie Mitglied im Verein.
(Mitgliedsbeitrag 6€ pro Jahr)

Beitrittserklärungen erhalten Sie in der Geschäftsstelle

1. Anmeldung

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung kommt der Vertrag zwischen dem/der Teilnehmer*in und der Volkshochschule zustande. Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung.

Die Anmeldung zu einer Veranstaltung ist möglich:

- schriftlich mit dem Anmeldeformular, per Telefax, Email oder Internet,
- persönlich,
- telefonisch in der Geschäftsstelle Ladenburg oder in unserer Außenstelle in Ilvesheim oder
- durch eine Weitermeldeliste.

Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V. an. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Die Teilnehmer, die sich durch unsere Weitermeldelisten anmelden, haben im vorangegangenen Kurs die Möglichkeit, sich vor dem offiziellen Anmeldebeginn neu einzuschreiben. Die Restplätze werden im Anschluss daran der Reihenfolge der Anmeldung nach vergeben.

2. Gebühren und Bezahlung

Die Kursgebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages fällig.

Kosten für Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien sind, wenn nicht gesondert aufgeführt, nicht in den Gebühren enthalten.

Die Bezahlung ist möglich durch:

- Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Der Einzug der Gebühr erfolgt am zweiten Donnerstag nach Kursbeginn.

Bei Sprachkursen mit individueller Gebührenvereinbarung wird die Grundgebühr am zweiten Donnerstag nach Kursbeginn abgebucht. Der Zuschlag für Kleingruppen wird am vierten Donnerstag nach Kursbeginn eingezogen. Sollte der Abbuchungstag auf einen Feiertag fallen, erfolgt die Abbuchung am darauffolgenden Werktag.

- Barzahlung bei Anmeldung in der Geschäfts- oder Außenstelle
- Überweisung auf eines unserer Geschäftskonten

Rücklastschriftgebühren wegen fehlerhafter Kontoangaben, ungerechtfertigtem Widerruf oder Nichtdeckung des Kontos trägt der Kontoinhaber.

3. Teilnehmerzahl

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

4. Teilnahmebescheinigungen

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

5. Abmeldung/Rücktritt

- Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten,
 - wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist,
 - wenn die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleitung aus Gründen, die nicht von der Volkshochschule zu vertreten sind (z.B. Krankheit) ausfällt,
 - wenn Kursräume von Dritten nicht mehr zur Verfügung stehen. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen ganz oder unter Anrechnung der bis dahin erteilten Unterrichtsstunden zurückerstattet.
- Teilnehmende können ohne Angabe von Gründen zurücktreten:
 - bei allen Kursen und Seminaren spätestens fünf Arbeitstage vor Kursbeginn (gebührenfrei),
 - bei Kursen mit sechs und mehr Veranstaltungstagen innerhalb von zwei Arbeitstagen nach dem ersten Kurstermin, sofern im Hinblick auf die Teilnehmerzahl keine abweichende Individualvereinbarung (siehe Ziffer 3) getroffen wurde.

Die Abmeldung muss persönlich oder schriftlich bei der vhs erfolgen.

Rücktritt nach Ablauf der genannten Fristen ist nicht mehr möglich.

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

6. Unterrichtsfreie Tage

An gesetzlichen Feiertagen sowie während der offiziellen Ferienzeiten findet (wenn nicht gesondert angekündigt)

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) und Widerrufsrecht

kein Unterricht statt. Bitte beachten Sie diesbezüglich den Ferienkalender.

7. Haftung

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

8. Hausordnung

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

9. Datenschutz

Um ihre Aufgaben zu erfüllen, erhebt die Volkshochschule personenbezogene Daten. Diese dienen lediglich vhs-internen Zwecken, sie werden unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen zum Datenschutz gespeichert. Genaue Informationen zum Thema Datenschutz entnehmen Sie bitte den gesondert aufgeführten Datenschutzbestimmungen.

10. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Ladenburg, den 31. Mai 2022

Widerrufsrecht / Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V., Haupstr. 39, 68526 Ladenburg,

Telefonnummer: 0 62 03 / 92 32 00

Telefaxnummer: 0 62 03 / 18 05 61

anmeldung@vhs-ladenburg.de

mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V., Hauptstr. 39, 68526 Ladenburg ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können.

Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen.

Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen.

Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und -soweit angegeben- Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Xpert, Finanzbuchhalter) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Wenn Sie sich bei uns für den Kurs einer anderen vhs aus unserem Verbund der kleinen Volkshochschulen (Dossenheim, Heddesheim, Edingen-Neckarhausen und Schriesheim-Wilhelmsfeld) anmelden, geben wir die Daten an die den Kurs ausrichtende vhs weiter!

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten zum Thema Datenschutz lauten: E-Mailadresse: anmeldung@vhs-ladenburg.de
Telefonnummer: 0 62 03-92 32 00

Badische Bergstraße

Luisenstraße 1, 69469 Weinheim

☎ 0 62 01/99 63-0

www.vhs-bb.de

Buchen

Kellereistraße 48, 74722 Buchen

☎ 0 62 81/55 7930

www.vhs-buchen.de

Dossenheim

Gerhart-Hauptmann-Straße 7, 69221 Dossenheim

☎ 0 62 21/86 45 55

www.vhs-dossenheim.de

Eberbach-Neckargemünd

Bussemerstraße 2a, 69412 Eberbach

☎ 0 62 71/94 62 10

www.vhs-eb-ng.de

Edingen-Neckarhausen

Rathaus/Bürgermeisteramt

Hauptstraße 60, 68535 Edingen-Neckarhausen

☎ 0 62 03/80 82 50

www.edingen-neckarhausen.de

Heddesheim

Unterdorfstraße 2, 68542 Heddesheim

☎ 0 62 03/10 12 67

www.vhs-heddesheim.de

Heidelberg

Bergheimer Str. 76-78, 69115 Heidelberg

☎ 0 62 21/91 19 11

www.vhs-hd.de

Hockenheim

Heidelberger Str. 16a, 68766 Hockenheim

☎ 0 62 05/92 26 52

www.vhs-hockenheim.de

Ladenburg-Ilvesheim e.V.

Altes Rathaus, Hauptstraße 39, 68526 Ladenburg

☎ 0 62 03/92 32 00

www.vhs-ladenburg.de

Leimen

VHS Leimen Rathausstr. 8, 69181 Leimen

☎ 0 62 24/70 42 91

E-Mail: vhs@leimen.de

Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH

U 1, 16-19, 68161 Mannheim

☎ 06 21/10 76-0

www.abendakademie-mannheim.de

Mosbach

Hauptstraße 22, 74821 Mosbach

☎ 0 62 61/1 20 77

www.vhs-mosbach.de

Schriesheim-Wilhelmsfeld

Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim

☎ 0 62 03/69 26 99

www.vhs-schriesheim.de

Bezirk Schwetzingen e. V.

Mannheimer Straße 29, 68723 Schwetzingen

☎ 0 62 02/20 95-0

www.vhs-schwetzingen.de

Sinsheim

Muthstraße 16a, 74889 Sinsheim

☎ 0 72 61/65 77-0

www.vhs-sinsheim.de

Südliche Bergstraße

Ringstraße 1, 69168 Wiesloch

☎ 0 62 22/92 96-0

www.vhs-sb.de

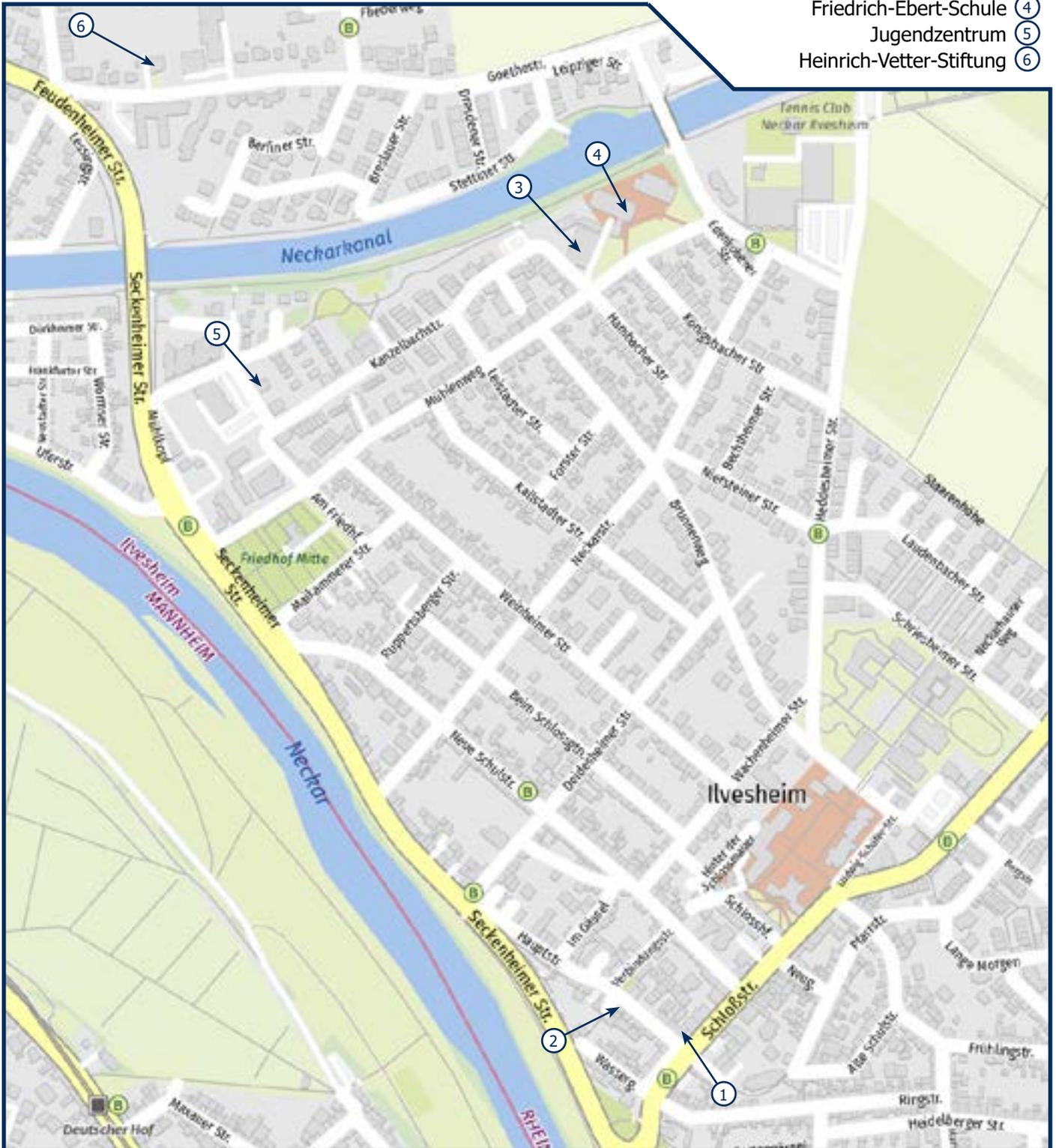
**Volkshochschule
Hauptstelle Ladenburg**
Hauptstr. 39
68526 Ladenburg

- VHS Ladenburg „Altes Rathaus“ ①
- Neues Rathaus, Domhofsaal ②
- Stadtbibliothek ③
- Dalberg-Grundschule ④
- Werkrealschule ⑤
- Merian-Realschule ⑥
- Anbau Carl-Benz Gymnasium ⑦
- Kindertagesstätte „Römernest“ ⑧
- Kinderhort „Haus des Kindes“ ⑨
- Musikschule ⑩
- Städtische Turnhalle ⑪
- Lobdengauhalle ⑫
- Freibad ⑬
- Jugendzentrum „Kiste“ ⑭
- Feuerwehrgerätehaus ⑮
- Marktplatzbrunnen ⑯
- Wasserturm ⑰
- Lobdengau-Museum ⑱
- Keramiklädchen ⑲
- Werkstatt „Filz-bar“ ⑳
- ISOVER Akademie ㉑
- Mukande ㉒
- Waldpark „Glashaus“ ㉓
- Parkplatz „Römerstadion“ ㉔



**Volkshochschule
Außenstelle Ilvesheim**
Rathaus
Schloßstr. 9
68549 Ilvesheim

- VHS Ilvesheim ①
- Bürgerhaus Hirsch ②
- Mehrzweckhalle ③
- Friedrich-Ebert-Schule ④
- Jugendzentrum ⑤
- Heinrich-Vetter-Stiftung ⑥





Kursanmeldung:

Name, Vorname: _____

Straße u. Hausnr.: _____

PLZ u. Wohnort: _____

Telefon: _____

Email-Adresse: _____

Kurs-Nummer Kurstitel Kursgebühr

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und melde mich hiermit verbindlich zu den oben genannten Kursen an.

____ Datum _____ Unterschrift

Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V. für alle von ihr durchgeführten Kurse und Veranstaltungen, zu denen ich mich anmelde, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name u. Ort des Kreditinstituts: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Name, Vorname des Kontoinhabers (falls abweichend) _____

____ Datum _____ Unterschrift

Kursanmeldung:

Name, Vorname: _____

Straße u. Hausnr.: _____

PLZ u. Wohnort: _____

Telefon: _____

Email-Adresse: _____

Kurs-Nummer Kurstitel Kursgebühr

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und melde mich hiermit verbindlich zu den oben genannten Kursen an.

____ Datum _____ Unterschrift

Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V. für alle von ihr durchgeführten Kurse und Veranstaltungen, zu denen ich mich anmelde, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name u. Ort des Kreditinstituts: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Name, Vorname des Kontoinhabers (falls abweichend) _____

____ Datum _____ Unterschrift

Herausgeber, Gestaltung & Satz:

Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V.
Altes Rathaus
Hauptstr. 39
68526 Ladenburg
Telefon: 0 62 03 / 92 32 00
Email: anmeldung@vhs-ladenburg.de
www.vhs-ladenburg.de

Druck:

Weik Druck & Design GmbH
Wallstadter Str. 17
68526 Ladenburg
Telefon: 0 62 03 / 24 69
Fax: 0 62 03 / 1 48 99
Email: info@weikdruck.de
www.weikdruck.de

Fotohinweise:

Kirchenstraße Umschlag - Stadt Ladenburg
Torwächter S.9 - Heimatbund Ladenburg e.V.
Titelbilder Kategorien - stock.adobe.com