

Programmheft 2-2023



Kursbeginn: 11. September 2023

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



Liebe Teilnehmende, liebe Interessierte,

Sie halten es in Ihren Händen oder „Sie blättern digital...“ – wir präsentieren Ihnen unser Kursprogramm für das kommende Semester auf verschiedene Art und Weise!

Es bietet Ihnen über 50 Seiten voller Vielfalt. Neue Dinge erlernen und auf der Suche nach einer Herausforderung? Oder doch das bisherige Wissen vertiefen und einer Leidenschaft weiter nachgehen?

Unser Angebot in den Bereichen „Sprachen“, „Gesundheit“, „Gesellschaft“, „Kultur“, „berufliche Bildung“ und „junge VHS“ bieten Ihnen alle Möglichkeiten.



Besuchen Sie uns vor Ort und erleben Sie gemeinsames Lernen und den Austausch. Oder nehmen Sie sich Zeit und etwas Ruhe um an einem unserer Online-Angebote teilzunehmen.

In Ladenburg oder Ilvesheim – aber natürlich auch gerne bei unseren „Verbund-VHS'en“ in der Region.

Sie entscheiden! Suchen Sie sich aus, was Ihnen zusagt... Wir freuen uns auf Sie!

Wir danken an dieser Stelle unseren Dozent*innen. Sie machen mit Ihrem Wissen und Ihrer Freude daran, Ihr Wissen zu teilen, dieses Angebot möglich.

Ihr Team der Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V.

Melanie Dommel

A handwritten signature in cursive script that reads "Melanie Dommel". The ink is dark and the handwriting is fluid and personal.

| | | |
|---|--|-----------|
| | Allgemeines | 2 |
| | Ferienkalender | 3 |
|  | Gesellschaft | 4 |
| | Führungen | 5 |
| | Vorträge | 7 |
| | Studienreise | 9 |
| | TiL Vorankündigung | 10 |
|  | Kultur | 11 |
| | Theater | 12 |
| | Literatur | 12 |
| | Fotografie | 12 |
| | Kultur und Gesellschaft | 12 |
| | Kunst | 14 |
| | Kunsthandwerk | 15 |
| | Tanzen | 16 |
| | Nähen | 16 |
|  | Gesundheit | 17 |
| | Yoga | 18 |
| | Pilates | 20 |
| | Entspannung | 21 |
| | Fitness und Bewegung | 23 |
| | Aqua-Kurse | 24 |
| | Körper und Seele | 25 |
| | Kochen und Backen | 28 |
| | Ernährung | 30 |
|  | Sprachen | 32 |
| | Deutsch | 33 |
| | Englisch | 33 |
| | Französisch | 34 |
| | Italienisch | 34 |
| | Spanisch | 34 |
| | Neugriechisch | 35 |
| | Niederländisch | 36 |
| | Kroatisch | 36 |
|  | Beruf | 37 |
| | EDV | 38 |
| | Recht | 39 |
| | Handwerk | 40 |
| | Xpert Business | 42 |
|  | Junge VHS | 46 |
| | Kreativität | 47 |
| | Kochen | 47 |
| | Sprachen | 48 |
| | Schule | 48 |
| | Kindergeburtstag | 49 |
| | Allgemeine Geschäftsbedingungen / Widerrufsrecht | 50 |
| | Datenschutzbestimmungen | 52 |
| | Volkshochschulen der Region Unterer Neckar | 53 |
| | Standorte / Kursstätten | 54 |
| | Anmeldekarte | 57 |

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:

Bernhard Ries

Felix Scheffer

Sandra Bühler

III. Gewählt von der Mitgliederversammlung:

Ruth Hilger, Axel Schulz, Helga Thome, Thomas Roß

Rechnungsprüfer:

Sabrina Altenkirch (Stadt Ladenburg)

Klaus Hering (Gemeinde Ilvesheim)

Norbert Treuholz (Mitgliederversammlung)

Stellvertreterin: Dagmar Klopsch-Güntner

Stellvertreter: Günter Bläß

Stellvertreter: Karl Meng

Stellvertreter: Marius Steigerwald

Stellvertreter: Christian Kliebisch

Stellvertreter: Dr. Jens Kühnle

Stellvertreter: Georg Sommer

Bankverbindungen:

Sparkasse Rhein Neckar Nord
DE81 6705 0505 0066 0019 03

Volksbank Kurpfalz
DE26 6709 2300 0033 3990 65

Semesterbeginn:

Wintersemester: 2-2023
Montag, 11. September 2023

Frühjahr- / Sommersemester: 1-2024
Montag, 08. Januar 2024

| 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 |

| Januar 2024 | | | | | | | |
|-------------|----|----|----|----|----|----|----|
| KW | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 3 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 4 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 5 | 29 | 30 | 31 | | | | |

| Februar 2024 | | | | | | | |
|--------------|----|----|----|----|----|----|----|
| KW | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 5 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 7 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 8 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 9 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | |

| März 2024 | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| KW | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 9 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 10 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 12 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 13 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

| April 2024 | | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|----|
| KW | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 16 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 17 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 18 | 29 | 30 | | | | | |

| Mai 2024 | | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|----|
| KW | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 18 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 20 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 21 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 22 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

| Juni 2024 | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| KW | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 22 | | | | | | 1 | 2 |
| 23 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 24 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 26 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| Juli 2024 | | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| KW | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 27 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 29 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 30 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 31 | 29 | 30 | 31 | | | | |

| August 2024 | | | | | | | |
|-------------|----|----|----|----|----|----|----|
| KW | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 31 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 33 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 34 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 35 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

| Gesetzliche Feiertage Schuljahr 2023/2024 in Baden-Württemberg | | |
|--|---------------------|--|
| 03. Oktober '23 | Tag der Dt. Einheit | |
| 01. November '23 | Allerheiligen | |
| 25. Dezember '23 | 1. Weihnachtstag | |
| 26. Dezember '23 | 2. Weihnachtstag | |
| 01. Januar '24 | Neujahr | |
| 06. Januar '24 | Heilige Drei Könige | |
| 29. März '24 | Karfreitag | |
| 01. April '24 | Ostermontag | |
| 01. Mai '24 | Tag der Arbeit | |
| 09. Mai '24 | Christi Himmelfahrt | |
| 20. Mai '24 | Pfingstmontag | |
| 30. Mai '24 | Fronleichnam | |

| Ferienplan für das Schuljahr 2023/2024 | | |
|--|--------------------------|---------------------------|
| | erster Ferientag: | letzter Ferientag: |
| Sommerferien | Donnerstag, 27.07.2023 | Sonntag, 10.09.2023 |
| verlängertes Wochenende | Samstag, 30.09.2023 | Dienstag, 03.10.2023 |
| Herbstferien | Samstag, 28.10.2023 | Sonntag, 05.11.2023 |
| Weihnachtsferien | Donnerstag, 21.12.2023 | Sonntag, 07.01.2024 |
| Winterferien | Samstag, 10.02.2024 | Sonntag, 18.02.2024 |
| Osterferien | Samstag, 23.03.2024 | Sonntag, 07.04.2024 |
| Pfingstferien | Samstag, 18.05.2024 | Sonntag, 02.06.2024 |
| Sommerferien | Donnerstag, 25.07.2024 | Sonntag, 08.09.2024 |



Gesellschaft

Führungen

Vorträge

Studienreise

TiL Vorankündigung

4

5

7

9

10

Führungen



● **Führung durch das Lobdengau-Museum**

232-10000

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., 17.09.2023, 14:30 - 15:30 Uhr
Gebühr 7,00€ inklusive Eintrittspreis, werden vor Ort bezahlt.

● **Führung durch das Lobdengau-Museum**

232-10001

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs Nr.:232-10000
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Eingang Lobdengau-Museum, Amtshof 1
Termin So., 05.11.2023, 14:30 - 15:30 Uhr
Gebühr 7,00€ inklusive Eintrittspreis, werden vor Ort bezahlt.

● **Jedermann Stadtführung**

232-10010

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 Mi., 13.09.2023, 14:00 - 15:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **Jedermann Stadtführung**

232-10011

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 232-10010
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 24.09.2023, 11:00 - 12:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **Jedermann Stadtführung**

232-10012

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 232-10010
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin Mi., 11.10.2023, 14:00 - 15:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **Jedermann Stadtführung**

232-10013

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 232-10010
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 22.10.2023, 11:00 - 12:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Jedermann Stadtführung

232-10014

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 232-10010
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 19.11.2023, 11:00 - 12:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt

• Mit dem Torwächter durch das nächtliche Ladenburg

232-10022

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., 15.09.2023, 20:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 9,00€ inklusive Trunk, werden vor Ort bezahlt.

• Mit dem Torwächter durch das nächtliche Ladenburg

232-10023

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 232-10022
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Marktplatzbrunnen
Termin Fr., 13.10.2023, 20:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 9,00€ inklusive Trunk, werden vor Ort bezahlt.

• Mit der Römerin durch Ladenburg

232-10040

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., 16.09.2023, 16:00 - 17:30 Uhr
Gebühr 9,00€ inklusive Mulsum und Mustacei, werden vor Ort bezahlt.

• Führung im Wasserturm

232-10041

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., 01.10.2023, 14:00 - 14:30 Uhr
Gebühr 3,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Führung im Wasserturm

232-10042

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 232-10041
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 05.11.2023, 14:00 - 14:30 Uhr
Gebühr 3,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Friedhofsführung

232-10050

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 Mi., 01.11.2023, 14:00 - 15:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

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

232-10070

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** **Sa., 16.09.2023, 17:00 - 18:00 Uhr**
- Gebühr** **Um eine Spende direkt vor Ort, die zum einen Teil dem Schutz und der Erhaltung der Bibergebiete und zum anderen Teil der VHS zugute kommt, wird gebeten.**

● **Herbstgaben Kräuter und mehr am Heddesheimer See**

232-V10100

VHS Heddesheim

Interessante Informationen zu Wildkräutern und vielem, was uns die Natur im Herbst zu bieten hat gibt es bei unserer Exkursion „Herbstgaben“. Unser Ausflug führt einmal um den Heddesheimer See und dauert ca. 3 Stunden. Gemeinsam erkunden wir Wiesen und Felder und sammeln Kräuter, Wurzeln, Nüsse und Beeren. Wir erfahren, wo diese zu finden sind, wie man sie erntet und verarbeitet, welche Wirkung sie haben und wofür sie genutzt werden können. Ein kleines gemeinsames Picknick bietet zudem Gelegenheit für einen spannenden Wissensaustausch.

Bitte festes Schuhwerk tragen, genug zu Trinken, Sonnen-/ Regenschutz, sowie ggf. kleine Schere, Gartenhandschuhe und Verpackungsmaterial (am besten alte Zeitungen und Stoffbeutel) für die Kräuter, Nüsse und Beeren mitbringen. Bei sehr schlechtem Wetter (starker Regen, Sturm, etc.) findet die Exkursion nicht statt!

Anmeldung und weitere Informationen über die vhs Dossenheim.

- Ort** **Treffpunkt: Haupteingang der Minigolfbahn Heddesheim**
- Termin** **So., 01.10.2023, 14:30 - 17:30 Uhr**
- Gebühr** **22,00€**

Vorträge

● **Konfession und Alltag. Das Herzogtum Württemberg im Vergleich mit der Pfalz und dem Oberrheingebiet**

232-11000

Kreisarchiv Rhein-Neckar-Kreis

Referent: Prof. Dr. Sabine Holtz (Stuttgart)
(zugleich öffentlicher Abendvortrag des 2-tägigen Kolloquiums „Interkonfessioneller Alltag am Oberrhein“ (13./14. Oktober 2023 im Domhof)

- Ort** **Domhof Ladenburg**
- Termin** **Fr., 13.10.2023, 20:00 - 21:30 Uhr**
- Gebühr** **Die Teilnahme ist kostenlos.**

● **Der Geist der Aufklärung ist der Geist des Vaterlandes. Die Reformpolitik des pfälzischen Kurfürsten Carl Theodor**

232-11001

Kreisarchiv Rhein-Neckar-Kreis

Referent: Dr. Stefan Mörz (Ludwigshafen am Rhein)

- Ort** **Domhof Ladenburg**
- Termin** **Do., 16.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr**
- Gebühr** **Die Teilnahme ist kostenlos.**



● **Herzwochen 2023 - „HERZKRANK? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!“**

232-11030

Referent: Dr. med. Jan-Christoph Karcher, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Oberarzt in der Kardiologie der GRN-Klinik Weinheim

In Deutschland sterben Jahr für Jahr schätzungsweise 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod, bei dem es für Betroffene scheinbar aus heiterem Himmel zu einem Herzstillstand kommt. Der plötzliche Herztod ist jedoch selten ein schicksalhaftes Ereignis. Oft liegen ihm vermeidbare Ursachen zugrunde. Als gefährdet gelten zum Beispiel Personen mit einer bereits vorliegenden strukturellen Herzerkrankung, wie insbesondere der

koronaren Herzkrankheit.

Ort Domhof Ladenburg
Termin Di., 07.11.2023, 18:00 - 20:30 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

● Mit Hochsensibilität achtsam leben

232-11041

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 Reizüberflutung. 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 Mo., 18.12.2023, 18:30 - 20:45 Uhr
Gebühr 23,00€

● Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

232-21010

Helmut Lange

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, 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 Kopfrechen-Tricks.

Ort online-Kurs
Termin Do., 05.10.2023, 19:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 27,00€

● Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

232-21011

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., 19.10.2023, 19:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 27,00€

● 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

232-21012

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., 21.10.2023, 09:00 - 16:30 Uhr
Gebühr 60,00€

● Superhirn - Namen und Gesichter merken!

232-21013

Helmut Lange

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt,

gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Ort online-Kurs
Termin Mo., 02.10.2023, 19:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 27,00€

• Lernen lernen!

232-32033

Simon Benz

Anhand der von Ihnen mitgebrachten Beispiele werden Sie einfache Tricks lernen, sich den „bösen“ Stoff ein wenig leichter zu gestalten. Für Jugendliche und Studierende ab 12 Jahren.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Sa., 04.11.2023 - 25.11.2023,
10:15 - 11:45 Uhr, 4 Vormittage
Gebühr 52,00€

• Schlafen lernen!

232-32034

Simon Benz

Bei diesem Vortrag lernen Sie die wissenschaftlichen Grundlagen des Schlafes kennen mit Blick auf die individuellen Bedürfnisse. Sie lernen die jeweils unterschiedlichen Tricks zu unterschiedlichen Schlafbedürfnissen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Sa., 11.11.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
Gebühr 18,00€

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

232-V12000

VHS Dossenheim

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Anwendungen von Künstlicher Intelligenz (KI) kennen, insbesondere im Bereich der Chatbots und Bildgeneratoren. Sie erfahren, wie ChatGPT und DALL-E funktionieren und wie Sie diese Technologien für Ihre eigenen Zwecke nutzen können. Der Kurs ist eine spannende Einführung in die Welt der KI und bietet Ihnen praktische Fähigkeiten und Kenntnisse, um Ihre Arbeit zu verbessern und zu erleichtern.

Unser erfahrener Microsoft Office Trainer Marco Fuchs freut sich besonders auf dieses spannende Thema und betrachtet es

als ein anschauliches Praxisbeispiel seines Vortrags „Wie entwickelt sich die Welt 4.0“. Die Teilnehmenden können sich auf einen unterhaltsamen und lehrreichen Abend abseits von Word, Excel, Outlook und PowerPoint freuen. Nach dem Kurs werden alle Teilnehmer*innen in der Lage sein, KI für ihre individuellen privaten und beruflichen Belange zu nutzen.

Der Kurs ist auch online möglich!

Anmeldung und weitere Informationen über die vhs Dossenheim.

Ort Schauenburghalle Dossenheim
Termin Fr., 17.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 28,00€

Studienreise

• Jubiläums-Adventfahrt nach Salzburg vom 01.-04.12.2023

232-V11200

VHS Schriesheim-Wilhelmsfeld

Bei dieser Jubiläumsfahrt erwartet Sie ein ganz besonderes Programm: Bereits am Anreisetag werden wir auf der Festung Hohensalzburg mit einem Dinnerkonzert empfangen. Samstags folgt mit einer Pferdeschlittenfahrt zur Wandalm in Abtenau direkt das nächste Highlight. Hieran schließt der Besuch des Heimatmuseums sowie des Adventmarkts in Altenmarkt an, bevor wir in der Salzburger Innenstadt zum Abendessen einkehren. Am Sonntag besuchen wir das Krippenmuseum in Saalfelden und fahren nach einem Mittags-Imbiss in unserem Hotel zum Adventsingen ins Festspielhaus. Ein festliches Abendessen im Laschenskyhof rundet den Tag ab. Der Montag ist traditionell für einen Bummel durch Salzburgs Gässchen und die Adventmärkte reserviert, wer möchte kann sich auch einem geführten Stadtpaziergang anschließen. Bevor wir die Rückreise antreten, werden wir im Marmorsaal des Schlosses Mirabell von Salzburgs Bürgermeister empfangen.

- Änderungen vorbehalten -

Anmeldeformulare sowie das ausführliche Programm dieser Reise senden wir Ihnen gerne zu:

Tel. 06203-692699, info@vhs-schriesheim.de

Ort vhs Schriesheim-Wilhelmsfeld
Termin Fr., 01.12.2023 - 04.12.2023,
Gebühr Reisekosten sowie genaue Abfahrzeiten erfahren Sie direkt bei der vhs Schriesheim

- **Vorankündigung „TiL“ Theaterinitiative Ladenburg
„Der Sturm“ von Shakespeare im
Frühling 2024**

232-16000

Tobias Schindler

Auf einer Insel, weit entfernt von jeglicher Zivilisation inmitten des Ozeans und kaum auffindbar, lebt ein Zauberer namens Prospero mit seiner Tochter Miranda.

Prospero, welcher eigentlich der rechtmäßige Herzog von Mailand ist, wurde von seinem Bruder Antonio mit Hilfe von Alonso, dem König von Neapel, vom Thron gestürzt und zusammen mit seiner Tochter auf dem Meer ausgesetzt. Wie durch ein Wunder können sie sich auf die genannte Insel retten. Auf dieser Insel leben allerlei Wesen und Geister, wie Caliban, ein Wilder, und Ariel, ein Luftgeist, die Prospero seiner Macht unterwirft und uneingeschränkt über sie herrscht. Antonio nimmt die Krone an sich und ist froh, Prospero nie wieder sehen zu müssen. Das denkt er zumindest. Eines Tages segelt er jedoch zufällig mit seinem Sohn Ferdinand und Alonso an der Insel vorbei. Das ist die Gelegenheit für Prospero, sich zu rächen. Mit Hilfe von Ariel lässt er das Schiff durch einen „Sturm“ kentern und die komplette Besatzung an Land spülen. Infolgedessen kommt

es zu alten und zu ganz neuen Begegnungen, zu Auseinandersetzungen, Liebe, Verschwörungen, Magie und urkomischen Situationen.

Erlebt all dies und noch viel mehr im Frühling 2024 in der Pflastermühle Ladenburg, wenn die TiL „Der Sturm“ von Shakespeare spielt.

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

**Aufführungstermine werden im Programmheft
1/2024 bekannt gegeben.**



wo Tanzen Spaß macht!

Haben Sie Lust zu tanzen? Unser Tanzclub hat ein vielfältiges Angebot.

Da ist bestimmt etwas für Sie dabei:

Paartanz für Anfänger und Fortgeschrittene/**Line Dance** für Einsteiger und Fortgeschrittene

Bollywoodtanz/ Tango Argentino/ Nostalgietanzgruppe

Kommen Sie doch einfach zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!

info@blau-silber-ladenburg.de oder telefonisch bei Renate Bürk-Dornblüth 06203-961716



Kultur

| | |
|-------------------------|----|
| Theater | 12 |
| Literatur | 12 |
| Fotografie | 12 |
| Kultur und Gesellschaft | 12 |
| Kunst | 14 |
| Kunsthandwerk | 15 |
| Tanzen | 16 |
| Nähen | 16 |

Theater

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

232-20000

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 Amateurschauspielenden und erarbeiten jedes Jahr ein Theaterstück unserer Wahl.

Zusätzlich zu den Proben beschäftigen wir uns auch mit Schauspiel-, Improvisations-, Stimm- und Körpertraining. Neugierig geworden?

Dann schreib uns einfach eine e-mail an til-ladenburg@web.de oder ruf uns an: Tel. 06203-796709, Website: www.til-ladenburg.de.

Ort TiL-Proberaum, Wallstadter Straße 36-38

Termin Mi., 13.09.2023 - 20.12.2023, 19:00 - 21:30 Uhr, 14 Abende

Gebühr 31,00€



Ort Stadtbibliothek Ladenburg
Termin Mo., 18.09.2023 - 11.12.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 Abende
Gebühr 28,00€ zuzüglich Preis für die zu besorgenden Bücher.

Fotografie



FOTOTREFF

LADENBURG

• Fototreff

232-20300

Dr. Helmut Raab

Der Fototreff ist eine lockere Zusammenkunft erfahrener Amateurfotografen. Die Gruppe trifft sich einmal monatlich in der VHS Ladenburg. Ein zweiter Termin findet online statt (üblicherweise am 2. Monatstermin) Bildbesprechungen, Erfahrungsaustausch und Informationen über die neuesten Entwicklungen auf dem Gebiet der Fotografie finden „analog“ und mittels Videoschaltungen statt. Schwerpunkt ist die gemeinsame Bearbeitung fotografischer Monats-Themen ergänzt durch gemeinsame Exkursionen zu fotografisch interessanten Events.

Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer homepage. Anfragen zu Kursinhalten: raab-ladenburg@arcor.de

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Di., 12.09.2023 - 19.12.2023, 16:30 - 18:00 Uhr, 8 Nachmittage
Gebühr 12,00€

Literatur

• Lesen Sie auch so gerne?

232-20100

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 jeweilige Buch auf die unterschiedlichen LeserInnen gewirkt hat. Dabei freuen wir uns auf möglichst lebhaft und kontroverse Gespräche.

Neue Leser*Innen sind herzlich willkommen!

18.09.23: C.N.Adichie, Americanah, TB 16,00€
16.10.23: Wolfgang Koeppen, Tauben im Gras, TB 8,00€
13.11.23: Layla Shimani, Das Land der anderen, TB 13,00€
11.12.23: Helga Flatland, Eine moderne Familie, Paperback 25,00€

Kultur und Gesellschaft

• Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

232-21010

Helmut Lange

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, 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 Kopfrechen-Tricks.

Ort online-Kurs
Termin Do., 05.10.2023, 19:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 27,00€

● **Superhirn**
- Vokabeln lernen im Sekundentakt

232-21011

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., 19.10.2023, 19:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 27,00€

● **5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis**

232-21012

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., 21.10.2023, 09:00 - 16:30 Uhr
Gebühr 60,00€

● **Superhirn**
- Namen und Gesichter merken!

232-21013

Helmut Lange

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent.

Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Ort online-Kurs
Termin Mo., 02.10.2023, 19:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 27,00€

● **Schach für jedes Alter**

232-21020

Michael Depner

Schach hat in letzter Zeit wieder eine größere Aufmerksamkeit erhalten, nicht zuletzt durch den überwältigenden Erfolg der Netflixserie „The Queens Gambit“ 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., 12.09.2023 - 14.11.2023,
 15:30 - 17:30 Uhr, 8 Nachmittage
Gebühr 64,00€

● **Der Clown ist ein Tier, ein Kind, ein Träumer! - Workshop**

232-V21000

VHS Edingen-Neckarhausen

In jedem von uns steckt ein Clown. Wenn wir uns einlassen auf seine Naivität und Spontanität und Fehler und Schwächen zulassen, kommen wir der Seele des Clowns auf die Spur! Im Workshop führen uns Warm-ups und angeleitete Improvisationen hin zu rotnasigen Illusionen und Phantastereien,

absurden Begegnungen und zur Lust am Stolpern. Mit klaren Vorgaben entwickeln wir auf der Basis authentischer Darstellung aus dem Stegreif Clownsszenen und spielen sie uns gegenseitig vor. Ein Muskelkater im Bereich der Lachmuskeln ist vorprogrammiert.

Das erlebte Glück weckt vielleicht Lust auf mehr - eine Clownsnase nimmt jede/r Teilnehmer/in mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Bewegungsbequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Bremssocken und eine Decke oder Gymnastikmatte.

Anmeldung: Direkt über die VHS Edingen-Neckarhausen!

Ort Schloss Neckarhausen, Großer Sitzungssaal, 1. OG, OT Neckarhausen

Termin Sa., 07.10.2023 - 08.10.2023, 10:00 - 18:00 Uhr, 2 Tage

Gebühr 110,00€

Kunst

• Entspannendes Malen am Vormittag

232-22000

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., 13.09.2023 - 11.10.2023, 09:30 - 11:30 Uhr, 5 Vormittage

Gebühr 47,00€

• Entspannendes Malen am Vormittag

232-22001

Klaus Grögerchen

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 232-22000

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Mi., 18.10.2023 - 22.11.2023, 09:30 - 11:30 Uhr, 5 Vormittage

Gebühr 47,00€

• Entspannendes Malen am Vormittag

232-22002

Klaus Grögerchen

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 232-22000

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Mi., 29.11.2023 - 20.12.2023, 09:30 - 11:30 Uhr, 4 Vormittage

Gebühr 38,00€

• Zentangle®

- in die Entspannung zeichnen

232-22005

Andrea Kumpf-Blänsdorf

Zentangle® ist eine vom Maria Thomas und Rick Roberts in den USA entwickelte meditative Zeichenmethode.

Durch das Zeichnen strukturierter Muster kommt das Denken zur Ruhe und Körper und Geist werden in einen

konzentrierten und achtsamen Zustand versetzt. Während der Fokus neu ausgerichtet wird und sich die

Aufmerksamkeit in einen Zustand verlagert, der neue Gedanken und Perspektiven ermöglicht, entstehen ganz

nebenbei kleine Kunstwerke.

Die Methode baut auf elementaren Formen (z.B. Strich, Punkt, S-Kurve) auf, so dass sie jeder ohne Vorkenntnisse erlernen kann.

Inhalt dieses Einsteigerkurses ist der Ursprung der Zentangle®-Methode, ihre einzelnen Schritte sowie das

Lernen und Kombinieren verschiedener einfacher Muster.

Das Material für alle Kurstermine wird von der Dozentin mit-

gebracht!

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 7

Termin Do., 12.10.2023 - 26.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr, 3 Abende

Gebühr 32,00€

Materialkosten in Höhe von 10,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Abstrakt Malen

232-22010

Peter Schmidt-Grüne

Jeder Kunstinteressierte kennt den Ausdruck „Horror Vacui“, die Angst vor dem leeren Bild. Wie soll man anfangen?

In unserem Kurs aber gibt es diese Emotion kaum. Wir fangen spielerisch an, indem wir dem Zufall „vertrauen“. Z.B. „klat-schen“ wir Farbe auf das Malpapier oder die Leinwand und ver-

teilen sie ohne große Überlegung. Im Idealfall bringt dann der ordnende Verstand Ordnung in das Ganze.

Es ist nicht selten verblüffend, was der Zufall bereits zuvor für interessante Ergebnisse liefert, an denen man nur noch wenig

ändern muss.

Natürlich gibt es auch andere Herangehensweisen, bei denen das Experiment eine Rolle spielt.

Gern gehen wir auf Vorschläge von Teilnehmenden ein. Spannend, aber auch entspannend wird es meistens. Es wird viel gelacht über unsere Unvollkommenheiten, die im Grunde ja keine sind.

Jede*r kann kommen, sowohl mit, aber auch ohne Erfahrung. Wichtig ist, Mann/Frau hat sich noch aus der Kindheit die Neugier und Freude an etwas total Neuem bewahrt.

Bringen Sie ruhig Ihr eigenes Malmaterial mit; es kann aber auch gestellt werden.

Eigenes Material kann gern benutzt werden-muss aber nicht.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Mi., 20.09.2023 - 29.11.2023,
 09:30 - 12:00 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr 117,00€

• Aquarellmalerei

232-22020

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., 06.12.2023 - 20.12.2023,
 19:00 - 21:00 Uhr, 3 Abende
Gebühr 32,00€

Kunsth Handwerk

• Blumen aus Schafwolle Blütengirlande / Blumenringe / Brosche

232-23300

Jannine Weimer

Mit Hilfe von Wasser und Seifenschaum lassen wir verschiedene Blütenarten entstehen, welche für unterschiedliche Zwecke verwendet werden: für die Vase, als Dekoration oder als Schmuck. Bitte 2 alte Handtücher mitbringen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Mo., 25.09.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr 16,00€
Materialkosten in Höhe von 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

• „Das Apfelmäuschen“ aus gefilzter Schafwolle selber herstellen

232-23301

Jannine Weimer

Wer kennt ihn nicht: Den Klassiker unter den Kinderbüchern!? Es macht den Kleinsten schon Spaß damit die Geschichte nachzuspielen. Es werden verschiedene Filztechniken erlernt: Nassfilzen & Trocken-/Nadelfilzen.

Bitte 2 alte Handtücher mitbringen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Mo. 02.10.2023, 19:00 - 22:00 Uhr
Gebühr 16,00€
Materialkosten in Höhe von 7,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Ikebana

232-23320

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:

12. und 26. Oktober

16. und 30. November

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., 28.09.2023 - 30.11.2023,
 19:15 - 21:00 Uhr, 5 Abende
Gebühr 53,00€
Materialkosten werden vor Ort bezahlt.

• Gold- und Silberschmieden

232-23330

Jonas Herrmann

In diesem Workshop werden die Grundkenntnisse des Goldschmiedens nähergebracht. Werkzeuge und Maschinen sowie das Material (Silber 925) werden von dem Dozenten zur Ver-

fügung gestellt und am Ende des Kurses berechnet. Jeder Kursteilnehmer kann sein eigenes Schmuckstück anfertigen (Ring, Ohrring, Anhänger, Ring ca. 50,00 € bis 95,00 €). Es wird darauf geachtet, dass das Schmuckstück bis Ende des Workshops fertiggestellt ist. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mietgebühr für Werkzeug und Maschinen (ca. 18,00 €) sowie die Kosten für das Schmuckstück werden mit dem Dozenten direkt abgerechnet.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Sa., 04.11.2023, 10:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 65,00€

• Perlen + Ketten (verarbeiten und reparieren)

232-23350

Julia Strähle

In diesem Kurs können Sie Ihre eigenen Perlen + 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., 08.11.2023, 17:30 - 21:15 Uhr
Gebühr 20,00€
Materialkosten werden je nach Verbrauch vor Ort bezahlt

Tanzen

• Der Tanzclub für Fortgeschrittene

232-24000

Stefan Wech

Wir tanzen in lockerer Atmosphäre!

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

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal
Termin Mo., 11.09.2023 - 18.12.2023,
18:15 - 19:15 Uhr, 15 Abende
Gebühr 90,00€

• Tango-Kompaktkurs für Anfänger*innen

232-V24000

VHS Edingen-Neckarhausen

Entdecken Sie die sinnliche Welt des argentinischen Tangos. Durch das Erlernen nur weniger Schritte ergeben sich Möglichkeiten des eigenen Ausdrucks und der Improvisation im Tanzpaar im Einklang zur Musik. Sie können als Paar kommen oder auch alleine. Bei Teilnehmer/innen ohne Tanzpartner versuchen wir nach Möglichkeit passende Partner zu finden oder Gast Tänzer/Innen zur Verfügung zu stellen.

Anmeldung: Direkt über die VHS Edingen-Neckarhausen
Bitte mitbringen: Wenn möglich Tanzschuhe bzw. Schuhe mit glatter Sohle. (Parkettboden).

Anmeldung: Direkt über die VHS Edingen-Neckarhausen!

Ort Schloss Neckarhausen, Großer Sitzungssaal, 1. OG, OT Neckarhausen

Termin Termin wird noch bekannt gegeben!

Gebühr 50,00€

Nähen

• Zuschneiden, Nähen und Ändern

232-25000

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 Nähetechniken im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schnitt, Zuschneideschere, Stecknadeln, Maßband und Schneiderkreide.

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Gebäude 2

Termin Mo., 11.09.2023 - 16.10.2023,
18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende

Gebühr 70,00€

• Zuschneiden, Nähen und Ändern

232-25001

Gaby Nowack

Ausschreibung siehe Kurs Nr.:232-25000

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schnitt, Zuschneideschere, Stecknadeln, Maßband und Schneiderkreide.

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Gebäude 2

Termin Mo., 06.11.2023 - 04.12.2023,
18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende

Gebühr 70,00€



Gesundheit

17

Yoga

18

Pilates

20

Entspannung

21

Fitness und Bewegung

23

Aqua-Kurse

24

Körper und Seele

25

Kochen und Backen

28

Ernährung

30

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

232-30000

Jürgen Fesser

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.

| | |
|---------------|---|
| Ort | Domhof Ladenburg |
| Termin | Mo., 11.09.2023 - 11.12.2023, 17:30 - 19:00 Uhr, 13 Abende |
| Gebühr | 130,00€ |

• Yoga

232-30001

Jürgen Fesser

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.

| | |
|---------------|---|
| Ort | Domhof Ladenburg |
| Termin | Mo., 11.09.2023 - 11.12.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 13 Abende |
| Gebühr | 130,00€ |

• Yogilates

232-30002

Jürgen Fesser

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

| | |
|---------------|---|
| Ort | Stadtbibliothek Ladenburg |
| Termin | Mi., 13.09.2023 - 13.12.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 13 Abende |
| Gebühr | 130,00€ |

• Yogilates

232-30003

Jürgen Fesser

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.

| | |
|---------------|---|
| Ort | Stadtbibliothek Ladenburg |
| Termin | Mi., 13.09.2023 - 13.12.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 13 Abende |
| Gebühr | 130,00€ |

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

232-30010

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., 11.09.2023 - 11.12.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 12 Abende |
| Gebühr | 120,00€ |

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

232-30015

Katja Markmann-Schmitz

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 232-30010
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. eine Decke für die Entspannungsphasen.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal
Termin Di., 12.09.2023 - 12.12.2023,
20:00 - 21:30 Uhr, 12 Abende
Gebühr 120,00€

● **Kundalini Yoga
-Teilnahme auch online möglich-**

232-30020

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.

Bei Online-Teilnahme: Die Zugangsdaten (Zoom-Link) werden vor Kursbeginn mitgeteilt.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg
Termin Mo., 11.09.2023 - 04.12.2023,
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 120,00€

● **Kundalini Yoga
- Teilnahme auch online möglich -**

232-30021

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 232-30020
Bei Online-Teilnahme: Die Zugangsdaten (Zoom-Link) werden vor Kursbeginn mitgeteilt.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg
Termin Mi., 13.09.2023 - 06.12.2023,
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 120,00€

● **Kundalini Yoga zum Kennenlernen
- Teilnahme auch online möglich -**

232-30022

Nina Siebert

Ein sanfter Weg das Kundalini Yoga zu erfahren und für sich zu nutzen. 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.

Bei Online-Teilnahme: Die Zugangsdaten (Zoom-Link) werden vor Kursbeginn mitgeteilt.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg
Termin Mi., 13.09.2023 - 06.12.2023,
17:30 - 19:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 120,00€

● **Yoga für Schwangere
- Teilnahme auch online möglich -**

232-30023

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.

Bei Online-Teilnahme: Die Zugangsdaten (Zoom-Link) werden vor Kursbeginn mitgeteilt.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg
Termin Do., 14.09.2023 - 07.12.2023,
17:30 - 19:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 120,00€

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

232-30024

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 bringen Sie eine Decke oder weiche Unterlage für Ihr Baby mit.

Bei Online-Teilnahme: Die Zugangsdaten (Zoom-Link) werden vor Kursbeginn mitgeteilt.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Do., 14.09.2023 - 07.12.2023,
10:00 - 11:30 Uhr, 12 Vormittage

Gebühr 120,00€

● Rücken yoga

232-30035

Nadine Gonnschorek

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., 11.09.2023 - 23.10.2023,
17:00 - 18:30 Uhr, 7 Abende

Gebühr 70,00€

● Yin Yoga

232-30036

Nadine Gonnschorek

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 Yogablock oder großes festes Kissen als Hilfsmittel in den Dehnübungen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Mo., 11.09.2023 - 23.10.2023,
19:00 - 20:00 Uhr, 7 Abende

Gebühr 47,00€

● Vinyasa Power Yoga

232-30040

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.

Bitte sportliche Kleidung und eine rutschfeste Unterlage/Matte mitbringen sowie etwas zum Drüberziehen für die Endentspannung.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal

Termin Mo., 11.09.2023 - 27.11.2023,
19:30 - 21:00 Uhr, 11 Abende

Gebühr 110,00€

Pilates

● Körpertraining nach der Pilates-Methode

232-30100

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., 12.09.2023 - 19.12.2023,
18:00 - 19:00 Uhr, 13 Abende

Gebühr 87,00€

● **Körpertraining nach der Pilates-Methode**

232-30101

Jürgen Fesser

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 232-30100
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Ort Stadtbibliothek Ladenburg
Termin Di., 12.09.2023 - 19.12.2023,
19:00 - 20:00 Uhr, 13 Abende
Gebühr 87,00€

Entspannung

● **Qi Gong**

232-30300

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., 19.09.2023 - 12.12.2023,
09:30 - 10:30 Uhr, 11 Vormittage
Gebühr 74,00€

● **Wirbelsäulen Qi Gong**

232-30303

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., 11.09.2023 - 27.11.2023,
17:00 - 18:00 Uhr, 11 Abende
Gebühr 74,00€

● **Qi Gong für die Augen**

232-30306

Marion Meisenzahl

Die sanften Übungen des Augen-Qi Gong basieren auf den gleichen Grundlagen wie die Traditionelle Chinesische Medizin. Die Übungen helfen, Verspannungen und Blockaden zu lösen und den freien Fluss der Lebensenergie in den Augen und dem zugeordneten Funktionskreis Leber zu unterstützen. Bewegte und stille Übungen wechseln sich harmonisch ab. Geübt wird im Stehen, Sitzen und Liegen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Matte mit.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal
Termin So., 08.10.2023, 10:00 - 17:00 Uhr
Gebühr 40,00€

● **Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene**

232-30307

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., 20.09.2023 - 13.12.2023,
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 120,00€

• Workshop EFT Klopftechnik

232-30310

Karin Schauer

Erlernen Sie dieses tolle Instrument zur weiteren Selbstanwendung: ich zeige, welche Meridianendpunkte sanft geklopft werden mit dazugehörigen Affirmationen. Die Methode ist zurückzuführen auf Akupunktur und wirkt sehr schnell. Sehr hilfreich bei Prüfungstress, Höhenangst, Steigerung des Immunsystems etc.

Bitte Getränk mitbringen!

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Di., 10.10.2023, 18:15 - 19:45 Uhr
Gebühr 15,00€

• Workshop EFT Klopftechnik

232-30311

Karin Schauer

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 232-30310

Bitte Getränk mitbringen!

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Sa., 14.10.2023, 10:00 - 11:30 Uhr
Gebühr 15,00€

• Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson

232-30313

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.

Sie benötigen eine Gymnastikmatte, eine Decke und ein flaches (Kopf-)Kissen. Bringen Sie für sich bitte Getränke und etwas Obst mit.

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum
Termin Do., 14.09.2023 - 26.10.2023, 17:15 - 18:30 Uhr, 7 Abende
Gebühr 59,00€

• Buddhistische Entspannung

232-30314

Simon Benz

Zwei Dinge: Sie werden die buddhistischen Grundlagen und erste Entspannungstechniken lernen. Der Buddhismus ist aufgeteilt in Theravada, Hinayana/Mahayana, Vajrayana, dem Chinesischen und Japanischen Weg. Begriffe wie das Dharma, Karma, Samsara und Nirwana, die 4 grundlegenden Eigenschaften sowie der 8-fache Pfad werden beleuchtet. Die Entspannungsmethoden werden das Nicht-Denken sowie die Körperreise sein.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Do., 21.09.2023 - 14.12.2023, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 104,00€

• Meditation auf unsere Energiezentren (Chakrameditation)

232-30315

Doris Arns

Chakras sind sehr wichtige Energie- und Bewußtseinszentren in unserem Körper. Sie beeinflussen unseren ganzen Organismus, unser Hormonsystem, unser Skelett und unsere Muskulatur, ebenso unsere Gefühls- und Gedankenwelt.

Durch angeleitete Visualisierung / Fokussierung auf das entsprechende Energiezentrum, können Blockaden aufgelöst, das Chakra gereinigt und wieder gestärkt werden. Somit kann unsere Energie wieder frei fließen und wir erfahren eine tolle Harmonisierung. Die regelmäßige Anwendung der Chakrameditation kann uns zu tiefer, seelischer Entspannung verhelfen und unser Wohlbefinden steigern.

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Mo., 18.09.2023 - 20.11.2023, 10:00 - 11:30 Uhr, 9 Vormittage
Gebühr 90,00€

Fitness und Bewegung

● „Forever fit“ Cardiofitness und Muskeltraining

232-31000

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., 13.09.2023 - 20.12.2023,
18:30 - 20:00 Uhr, 14 Abende

Gebühr 140,00€

● Workshop Smovey-Training

232-31003

Karin Schauer

Walking mit Gymnastikstationen am Neckarufer mit den Smoveyringen. Erleben Sie die tolle Wirkung der Smoveys auf den ganzen Körper! Durch Vibration der Kugeln im Inneren eines gerillten Kunststoffrings wirkt diese Erfindung eines Parkinsonpatienten auf Tiefenmuskulatur, Stoffwechsel und Nervenreizleitung. Wohltuend auch für den Schulterbereich. Smovey-Ringe werden von der Dozentin (Rehatrainerin Orthopädie/Smovey Coach) gestellt!
Bitte sportliche Kleidung mitbringen.

Ort Treffpunkt: Wasserturm

Termin Mo., 09.10.2023, 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr 15,00€

● Workshop Smovey-Training

232-31004

Karin Schauer

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 232-31003
Bitte sportliche Kleidung mitbringen.

Ort Treffpunkt: Wasserturm

Termin Do., 12.10.2023, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr 15,00€

● Bodystep

232-31010

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 Aufbau-

techniken 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 zunächst einzeln eingeführt und oft wiederholt bis diese kombiniert 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., 19.09.2023 - 21.11.2023,
19:45 - 20:45 Uhr, 9 Abende

Gebühr 60,00€

● Bodyfit

232-31011

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 Faszientrainings. 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., 21.09.2023 - 30.11.2023,
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Abende

Gebühr 67,00€

● Zumba® Gold

232-31015

Susanne Spatz

„Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Bei Zumba® Gold ist im Unterschied zu Zumba® Fitness das Tempo reduziert und die Choreographien sind einfacher gehalten. Somit ist es besonders gut für Neueinsteiger oder Junggebliebene geeignet. Dennoch kommt auch hier der Spaß nicht zu kurz. Lateinamerikanische Musik und die für Zumba® typischen Tanzelemente fehlen selbstverständlich auch bei Zumba® Gold nicht.“

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum

Termin Do., 21.09.2023 - 30.11.2023,
19:45 - 20:45 Uhr, 10 Abende

Gebühr 67,00€

● **Gymnastik für Senioren**

232-31032

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., 13.09.2023 - 20.12.2023,
10:15 - 11:15 Uhr, 14 Vormittage**

Gebühr **23,00€ vierteljährlich.**

Aqua-Kurse

● **Aqua-Fitness - Flachwasser (Q3) für Einsteiger und Fortgeschrittene**

232-31200

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 effektiv, zudem macht es großen Spaß.

Risikogruppen (dürfen nicht teilnehmen) für Aquafitness sind Personen mit:

- Epilepsie,
- Herzerkrankungen,
- starker Bluthochdruck,
- ständiger HerzKreislaufstörung

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

Der Kurs ist fortlaufend, d.h. die Kursabende finden auch WÄHREND der Ferien statt!

Ort **Hallenbad Ilvesheim**

Termin **Di., 01.08.2023 - 26.09.2023,
19:15 - 20:00 Uhr, 9 Abende**

Gebühr **108,00€
Eintritt ins Hallenbad inklusive.**

● **Aqua-Fitness - Flachwasser (Q3) für Einsteiger und Fortgeschrittene**

232-31201

Silvia Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr.:232-31200
Wichtig : Ausreichend Trinken mitbringen, bruchssichere Fla-

schen sind am Beckenrand erforderlich!

Der Kurs ist fortlaufend, d.h. die Kursabende finden auch WÄHREND der Ferien statt!

Ort **Hallenbad Ilvesheim**

Termin **Di., 01.08.2023 - 26.09.2023,
20:15 - 21:00 Uhr, 9 Abende**

Gebühr **108,00€
Eintritt ins Hallenbad inklusive.**

● **Aqua-Fitness - Flachwasser (Q3) für Einsteiger und Fortgeschrittene**

232-31202

Carina Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr.:232-31200

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

Der Kurs ist fortlaufend, d.h. die Kursabende finden auch WÄHREND der Ferien statt!

Ort **Hallenbad Ilvesheim**

Termin **Do., 03.08.2023 - 28.09.2023,
19:15 - 20:00 Uhr, 9 Abende**

Gebühr **108,00€
Eintritt ins Hallenbad inklusive.**

● **Aqua-Fitness - Flachwasser (Q3) für Einsteiger und Fortgeschrittene**

232-31203

Carina Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 232-31200

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

Der Kurs ist fortlaufend, d.h. die Kursabende finden auch WÄHREND der Ferien statt!

Ort **Hallenbad Ilvesheim**

Termin **Do., 03.08.2023 - 28.09.2023,
20:15 - 21:00 Uhr, 9 Abende**

Gebühr **108,00€
Eintritt ins Hallenbad inklusive.**

● **Aqua-Fitness - Flachwasser (Q4) für Einsteiger und Fortgeschrittene**

232-31205

Carina Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 232-31200

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

Der Kurs ist fortlaufend, d.h. die Kursabende finden auch WÄHREND der Ferien statt!

Ort Hallenbad Ilvesheim
Termin Do., 05.10.2023 - 21.12.2023,
 19:15 - 20:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 144,00€
 Eintritt ins Hallenbad inklusive.

Ort Hallenbad Ilvesheim
Termin Di., 10.10.2023 - 19.12.2023,
 20:15 - 21:00 Uhr, 11 Abende
Gebühr 132,00€
 Eintritt ins Hallenbad inklusive.

● **Aqua-Fitness - Flachwasser (Q4)
 für Einsteiger und Fortgeschrittene**

232-31206

Carina Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 232-31200
 Wichtig : Ausreichend Trinken mitbringen, bruchsichere Flaschen sind am Beckenrand erforderlich!
 Der Kurs ist fortlaufend, d.h. die Kursabende finden auch WÄHREND der Ferien statt!

Ort Hallenbad Ilvesheim
Termin Do., 05.10.2023 - 21.12.2023,
 20:15 - 21:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 144,00€
 Eintritt ins Hallenbad inklusive.

● **Aqua-Fitness - Flachwasser (Q4)
 für Einsteiger und Fortgeschrittene**

232-31207

Silvia Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 232-31200
 Wichtig : Ausreichend Trinken mitbringen, bruchsichere Flaschen sind am Beckenrand erforderlich!
 Der Kurs ist fortlaufend, d.h. die Kursabende finden auch WÄHREND der Ferien statt!

Ort Hallenbad Ilvesheim
Termin Di., 10.10.2023 - 19.12.2023,
 19:15 - 20:00 Uhr, 11 Abende
Gebühr 132,00€
 Eintritt ins Hallenbad inklusive.

● **Aqua-Fitness - Flachwasser (Q4)
 für Einsteiger und Fortgeschrittene**

232-31208

Silvia Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 232-31200
 Wichtig : Ausreichend Trinken mitbringen, bruchsichere Flaschen sind am Beckenrand erforderlich!
 Der Kurs ist fortlaufend, d.h. die Kursabende finden auch WÄHREND der Ferien statt!

Körper und Seele

● **Waldbaden -
 Schnupperworkshop im Herbst**

232-32000

Nina Pfister

Lernen Sie „Shinrin Yoku“ im Herbst kennen. Blätter verfärben sich und fallen. Die Erde riecht feucht und modrig. Pilze wachsen aus dem Boden. Der Herbst ist eine wundervolle Jahreszeit, um die Entspannungsmethode in der Natur, das Waldbaden, mit allen Sinnen kennenzulernen. In der Waldauszeit nehmen wir uns Zeit für uns und steigen aus dem schnellen Alltag aus. Wir finden Ruhe und Entspannung mit sanfter Bewegung, Meditation und Achtsamkeitsübungen und können so wunderbar entschleunigen. 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 Achtsamkeit gehen. Unser Gehirn kann nämlich nur eine Sache: entweder denken oder wahrnehmen. Beim Waldbaden wollen wir daher die achtsame Wahrnehmung schulen. Unsere Sinne werden geschärft. Ein neues Bewusstsein für die Natur wird erweckt. Beim Waldbaden legen wir keine großen Strecken zurück, sondern verharren auch mal länger an einem Platz. Bitte beachten: Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturm und/oder Gewitter. Treffpunkt: Mannheim, Endhaltestelle der Straßenbahnlinie 4a „Käfertaler Wald“, Stiller Weg/Ecke Lampertheimer Straße Outdoor-taugliches festes Schuhwerk, bequeme Outdoor-Bekleidung (in der kalten Jahreszeit an wärmende Kleidung denken), Sonnen- bzw. Regenschutz, Insekten- und Zeckenschutz, etwas zu trinken und ggfs. ein kleiner Snack für die Pause

Ort Treffpunkt: Mannheim, Käfertaler Wald
Termin Sa., 14.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühr 34,00€

● **Waldbaden -
 Schnupperworkshop im Dezember**

232-32001

Nina Pfister

Lernen Sie „Shinrin Yoku“ in der winterlichen Natur kennen. Die dunkle und kalte Jahreszeit hat eine besondere Faszination. Das Grün zieht sich zurück, die Winterruhe bestimmt das Leben. Wenn alles ruht, können auch wir entspannen. Es wird deutlich, dass der Zyklus der Jahreszeiten uns zeigt, dass wir nicht immer auf Hochtouren laufen müssen. Es gibt Zeiten des Rückzugs zum Kraft schöpfen.

In der winterlichen Waldauszeit nehmen wir uns Zeit für uns und steigen aus dem schnellen Alltag aus. Wir finden Ruhe und Entspannung mit sanfter Bewegung, Meditation und Achtsamkeitsübungen und können so wunderbar entschleunigen. 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 Achtsamkeit gehen. Unser Gehirn kann nämlich nur eine Sache: entweder denken oder wahrnehmen. Beim Waldbaden wollen wir daher die achtsame Wahrnehmung schulen. Unsere Sinne werden geschärft. Ein neues Bewusstsein für die Natur wird erweckt.

Beim Waldbaden legen wir keine großen Strecken zurück, sondern verharren auch mal länger an einem Platz.

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

Treffpunkt: Mannheim, Endhaltestelle der Straßenbahnlinie 4a „Käfertaler Wald“, Stiller Weg/Ecke Lampertheimer Straße
Outdoor-taugliches festes Schuhwerk, bequeme Outdoor-Bekleidung (in der kalten Jahreszeit an wärmende Kleidung denken), ggfs Regenschutz, Insekten- und Zeckenschutz, etwas (Warmes) zu trinken und ggfs. ein kleiner Snack für die Pause

Ort **Treffpunkt: Mannheim, Käfertaler Wald**
Termin **Sa., 02.12.2023, 10:00 - 13:00 Uhr**
Gebühr **34,00€**

● Sehtraining Alterssichtigkeit - Lesebrille oder Sehtraining?

232-32002

Stefanie Krüger

Die Ursache für die Alterssichtigkeit (Presbyopie) ist das Nachlassen der Fähigkeit, die Linse in der Nähe scharf stellen zu können. Wer kennt es nicht, das Phänomen der „zu kurzen Arme“. Beim Lesen der Tageszeitung oder anderen klein gedruckten Medien wird der Abstand zu den Augen immer größer. Für das „Scharf stellen“ der Linsen sind kleine Muskeln in unseren Augen zuständig. Wie andere Körpermuskeln auch, erschlaffen die sogenannten Ziliarmuskeln mit zunehmendem Alter. Sie sind so immer weniger in der Lage die Linse den Ansprüchen entsprechend scharf zu stellen. In diesem Kurs lernen Sie, wie sie die Ziliarmuskeln trainieren können. Sie werden verschiedene Techniken des Visualtrainings kennen lernen und eigenständig anwenden können. So können Sie die Flexibilität Ihrer Linsen länger erhalten und den Gebrauch einer Lesebrille hinauszögern.

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 1**
Termin **Do., 21.09.2023 - 26.10.2023,
16:00 - 18:00 Uhr, 6 Nachmittage**
Gebühr **80,00€**

● Zeit für mich - Meditations- und Entspannungsformen

232-32005

Bettina A. Müller

Sie haben Lust, Ihren Körper und Geist ein paar Stunden zu entspannen und mit neuer Energie aufzuladen? Nehmen Sie sich Zeit für sich und erleben Sie verschiedene Meditations- und Entspannungsformen. Meditation ist ein Krafraum und Energielieferant für Körper und Geist! Freuen Sie sich darauf.

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

Wir üben in bequemer Kleidung, flachen Schuhen oder Socken. Bringen Sie für sich bitte eine Gymnastikmatte, eine Decke und ein flaches (Kopf-)Kissen sowie Getränke und etwas Obst mit.

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 4**
Termin **Sa., 16.09.2023 - 07.10.2023,
14:00 - 16:00 Uhr, 4 Nachmittage**
Gebühr **54,00€**

● „Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen!“ Resilienz - Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

232-32010

Simone Herdrich

Das wünschen wir uns wohl alle, dass wir uns wie ein Stehaufmännchen von den alltäglichen Problemen, aber auch von schweren Schicksalsschlägen, nicht unterkriegen lassen. In diesem Wochenend-Workshop erfahren Sie, welche Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten Sie haben und wie Sie diese gewinnbringend einsetzen können, um Krisen erfolgreich zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus einem kurzen theoretischen Input zu den sieben Säulen der Resilienz, vielen praktischen Übungen sowie einem gemeinsamen Austausch.

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

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Buntstifte, Isomatte/Woldecke, Gegenstand, mit dem Sie sich vorstellen möchten.

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 4**
Termin **Sa., 11.11.2023, 10:00 - 17:00 Uhr
Die Kurszeit beinhaltet eine Pause von
13:00 Uhr bis 14:00 Uhr.**
Gebühr **32,00€**

● **Lachyoga - Lachtherapie**

232-32014

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., 17.11.2023, 18:30 - 21:30 Uhr
Gebühr 20,00€

● **Make-up-Kurs**

232-32020

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 zusammensetzt? 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., 07.10.2023, 13:00 - 16:00 Uhr
Gebühr 25,00€
Materialkosten in Höhe von 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **Altwerden ist nichts für Feiglinge!**

232-32030

Rita Fehst

Viele Menschen sehen dem Altwerden 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 Altwerden 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 1
Termin Mi., 11.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 15,00€

● **Zähme deinen inneren Schweinehund!**

232-32031

Simon Benz

Hier lernen Sie Ihren inneren Schweinehund kennen - und lieben! Sie werden ihn im ersten Schritt neu kennenlernen. Im weiteren werden Sie seine individuellen Taktiken verstehen und Sie werden sehen, welche Gründe es gibt, ihm trotzdem etwas entgegensetzen zu können. Sie werden aber gleichzeitig verstehen, warum er da ist.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin Sa., 14.10.2023 - 28.10.2023, 10:15 - 12:30 Uhr, 3 Vormittage
Gebühr 59,00€

● **Lernen lernen!**

232-32033

Simon Benz

Anhand der von Ihnen mitgebrachten Beispiele werden Sie einfache Tricks lernen, sich den „bösen“ Stoff ein wenig leichter zu gestalten. Für Jugendliche und Studierende ab 12 Jahren.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Sa., 04.11.2023 - 25.11.2023, 10:15 - 11:45 Uhr, 4 Vormittage
Gebühr 52,00€

● **Schlafen lernen!**

232-32034

Simon Benz

Bei diesem Vortrag lernen Sie die wissenschaftlichen Grundlagen des Schlafes kennen mit Blick auf die individuellen Bedürfnisse. Sie lernen die jeweils unterschiedlichen Tricks zu unterschiedlichen Schlafbedürfnissen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Sa., 11.11.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
Gebühr 18,00€

● Fußreflexzonenmassage nach der Arbeitswoche

232-V15000

VHS Dossenheim

Menschen, die im Berufsleben stehen, sind vielseitigen Herausforderungen ausgesetzt. Stress am Arbeitsplatz, den Alltag meistern und die Grätsche zwischen Familie und Beruf schaffen. Dies alles kann den Organismus und die Selbstheilungskräfte beanspruchen. Bei diesem FRZM Kurs bekommen Sie einen Einblick in die Methode am Fuß und wie Sie die Griffe und Massagepunkte zur Entspannung, zum Wohlbefinden erhöhen, zur Harmonisierung und zur Resilienzsteigerung einsetzen können. Erlernen Sie ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele einzugehen. Gleichzeitig aktiviert Sie den „inneren Arzt“, um den Körper wieder in die Eigenregulation zu bringen und das Immunsystem zu stärken.

Beispiele Indikationen:

- Schmerzen und Erkrankungen der Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur
 - Kopfschmerzen
 - Babys und Kinder (Zahnen, Schulprobleme, Prüfungsstress)
 - Störungen im Verdauungstrakt
 - Unterleibsbeschwerden, z.B. Menstruationsschmerzen, Prostataleiden
 - Erhöhte Infektanfälligkeit - auch für Kinder gut geeignet
 - Erkrankungen der Atemwege
 - Schlafstörungen
- u.v.m.

Praxis + Theorie (inkl. Skript): Praxis in Gruppen oder Paarweise, Möglichkeit der Selbst-Behandlung.

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit. Tragen von dünnen Socken möglich.

Anmeldung und weitere Informationen über die vhs Dossenheim

Ort Schauenburghalle Dossenheim

Termin Fr., 13.10.2023 - 20.10.2023,
18:30 - 20:30 Uhr, 2 Tage

Gebühr 26,00€

Weitere Termine sind am 05.10., 09.11. + ein Abschlussabend, zu dem die Partnerin/ein Freund eingeladen wird. Bitte mitbringen: Geschirrtücher und Behälter für Übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS

Termin Do., 14.09.2023 - 14.12.2023,
18:30 - 22:30 Uhr, 4 Abende
Der Termin für das Abschlußkochen wird noch besprochen.

Gebühr 60,00€
Lebensmittelkosten werden vor Ort bezahlt

● Kochkurs für Männer

232-33001

Barbara Kempf-Dudler

Weitere Termine sind am 12.10. und 16.11.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher und Behälter für Übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS

Termin Do., 21.09.2023 - 16.11.2023,
18:45 - 22:30 Uhr, 3 Abende

Gebühr 45,00€
Lebensmittelkosten werden vor Ort bezahlt

● Vegan... geschmackvoll in die Szene gesetzt

232-33002

Margarita Wessel

Smart, delikater und gesund ist das Motto dieses Kochevents. Ich entführe Sie auf die wohlschmeckende, kulinarische und vegane Reise rund um die Welt. Eine vielseitige Sammlung an schnellen und köstlichen Gerichten werde ich in kurzer Zeit mit Ihnen zusammen zubereiten. Falafel, Linsensuppe, Chili sin Carne, Kürbissuppe, Wraps, No-Milchreis und vieles mehr. Trauen Sie sich Neues zu entdecken und auserwählte Gewürze so anzuwenden, damit Bekanntes neu erscheint.

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

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS

Termin Mi., 11.10.2023, 17:00 - 21:00 Uhr

Gebühr 27,00€
Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00€ werden vor Ort bezahlt.

Kochen und Backen

● Hobbyköche - Kochkurs für Männer

232-33000

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.

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.



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

232-33003

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 rohvegane Nusstorteig 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: verschließbare Dosen, eine Schürze und etwas zu Trinken.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Mi., 15.11.2023, 17:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 27,00€
Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00€ werden vor Ort bezahlt.

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

232-33004

Margarita Wessel

Um anderen eine Freude zu bereiten, muss man nicht viel Geld ausgeben. Es soll vom 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...j

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

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Mi., 13.12.2023, 17:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 27,00€
Lebensmittel- und Materialkosten in Höhe von 25,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **Uzbekistans duftiger Wirbelwind der
Gewürze, vegan**

232-33005

Margarita Wessel

Die usbekische Küche ist eine der ältesten und abwechslungsreichsten Küchen Zentralasiens. Die orientalische Vielfalt der Gewürze verleihen den Speisen nicht nur einen ungewöhnlichen Geschmack und Duft, sondern bereichern alle unsere Sinne. Die Kursleiterin wird Ihnen den Mund mit Plow, Manti, Fladenbrot, Samsa oder vielem mehr wässrig machen und Ihre Begeisterung für die usbekische Küche wecken. Lassen Sie sich zu dieser Reise entführen, sich verwöhnen und nehmen Sie teil am Festival des Geschmacks.

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

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Mi., 29.11.2023, 17:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 27,00€
Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **Buon appetito**

232-33010

Fiorangela Schlösser

Leckerer 3-Gang Menü bestehend aus einer Nudel-Vorspeise, einem Fleischgericht als Hauptspeise und einem Nachtisch.
Bitte mitbringen: Spaß am Kochen, Geschirrtücher und Behälter für übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Fr., 27.10.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 29,00€
Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00€ -25,00€ werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

• Viva il pesce!

232-33011

Fiorangela Schlösser

Der Hauptdarsteller in diesem Workshop ist der Fisch! An diesem Abend kommen die Fischliebhaber auf ihre Kosten! Bitte mitbringen: Spaß am Kochen, Geschirrtücher und Behälter für Übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Fr., 24.11.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 29,00€
Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00€ -25,00€ werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

• Wir lieben Pasta!

232-33012

Fiorangela Schlösser

Pasta ist nicht gleich Pasta! Lernen Sie an diesem Abend neue Pastagerichte kennen, die Sie und Ihre Familie begeistern werden. Bitte mitbringen: Spaß am Kochen, Geschirrtücher und Behälter für Übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Fr., 15.12.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 29,00€
Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00€ -25,00€ werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

• Ayurveda Kochkurs Herbst

232-33020

Nadine Gonnschorek

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 sowie 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., 20.10.2023, 17:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 32,00€
Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

• Ayurveda Kochkurs Winter

232-33021

Nadine Gonnschorek

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 232-33020
Bitte mitbringen: Behälter für Übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Fr., 01.12.2023, 17:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 32,00€
Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

Ernährung

• Whisky-Seminar: Die Vielfalt von Scotch Whisky

232-33200

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 Teilnehmer: Es gibt jedes Semester andere Whiskys!)

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Fr., 29.09.2023, 20:00 - 23:00 Uhr
Gebühr 50,00€ inkl. Verzehrkosten

• Whisky-Seminar: Klassische Scotch Whiskys

232-33201

Stephan Mechler

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 232-33200
(Für wiederholende Teilnehmer: Es gibt jedes Semester andere Whiskys!)

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Fr., 20.10.2023, 20:00 - 23:00 Uhr
Gebühr 55,00€ inkl. Verzehrkosten

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Sa., 14.10.2023, 09:00 - 17:00 Uhr
Gebühr 43,00€

● **Pilzseminar mit Waldbegehung**

232-33250

Georg Adler

Pilze kennenlernen, Freude beim Anblick und Sammeln erleben, wird u.a. Inhalt des Seminars mit Theorie und Praxis sein. Sie erhalten Informationen u.a. zum Wachstum von Pilzen, den Umgang mit Pilzbüchern, Naturschutz, Sammelregeln, Maßnahmen bei Verdacht auf Pilzvergiftung. Wir erarbeiten wichtige Erkennungsmerkmale, nutzen einen Bestimmungsschlüssel. Nach einer kleinen Mittagspause fahren die Teilnehmer mit eigenem PKW (Fahrgemeinschaften), Korb, Messer und Notizblock in einen der umliegenden Wälder.

Die Funde werden nach der Waldbegehung in essbare, nicht essbare und giftige Pilze (diese werden schon vorher getrennt) sortiert, bestimmt und besprochen.

Der Dozent ist geprüfter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie.

Korb, Messer, Notizblock und falls vorhanden, eigene aktuelle Pilzbücher mitbringen.

Begehung und Autofahrt ist nicht über die VHS versichert.

● **Der Emotionscode nach Dr. Bradley Nelson - Hintergründe, Funktionsweise, Livedemonstration**

232-35302

Marion Meisenzahl

Emotionen sind ein Bestandteil unseres Lebens. Emotionen sind idealerweise flüchtig und werden im Alltag sofort verarbeitet. In schwierigen Situationen können diese jedoch auch im Körper eingeschlossen werden und dann auf energetischer Ebene zu Blockaden führen, die uns körperlich, seelisch und geistig beeinträchtigen und zu Ungleichgewichten führen können. In diesem Workshop erfahren Sie mehr über die Entstehung und den Umgang mit eingeschlossenen Emotionen, die auch eine Herzmauer bilden können und über Möglichkeiten, diese zu lösen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin So., 17.09.2023, 09:30 - 11:30 Uhr
Gebühr 14,00€



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



Sprachen

| | |
|----------------|----|
| Deutsch | 33 |
| Englisch | 33 |
| Französisch | 34 |
| Italienisch | 34 |
| Spanisch | 34 |
| Neugriechisch | 35 |
| Niederländisch | 36 |
| Kroatisch | 36 |

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 | 2 UE | 8 UE | 16 UE | 18 UE | 20 UE | 22 UE | 24 UE | 26 UE | 28 UE | 30 UE | 32 UE | 34 UE | 36 UE |
|--|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Grundgebühr bei 8 Teilnehmern und mehr | 8,-€ | 32,-€ | 64,-€ | 72,-€ | 80,-€ | 88,-€ | 96,-€ | 104,-€ | 112,-€ | 120,-€ | 128,-€ | 136,-€ | 144,-€ |
| Grundgebühr bei 7 Teilnehmern | 10,-€ | 40,-€ | 80,-€ | 90,-€ | 100,-€ | 110,-€ | 120,-€ | 130,-€ | 140,-€ | 150,-€ | 160,-€ | 170,-€ | 180,-€ |
| Grundgebühr bei 6 Teilnehmern | 12,-€ | 48,-€ | 96,-€ | 108,-€ | 120,-€ | 132,-€ | 144,-€ | 156,-€ | 168,-€ | 180,-€ | 192,-€ | 204,-€ | 216,-€ |
| Grundgebühr bei 5 Teilnehmern | 14,-€ | 56,-€ | 112,-€ | 126,-€ | 140,-€ | 154,-€ | 168,-€ | 182,-€ | 196,-€ | 210,-€ | 224,-€ | 238,-€ | 252,-€ |
| Grundgebühr bei 4 Teilnehmern | 16,-€ | 64,-€ | 128,-€ | 144,-€ | 160,-€ | 176,-€ | 192,-€ | 208,-€ | 224,-€ | 240,-€ | 256,-€ | 272,-€ | 288,-€ |

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

Deutsch

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



232-40005

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 8
Termin Do., 05.10.2023 - 14.12.2023, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Englisch

- **Englisch für Fortgeschrittene**



232-41000

Ruth Hilger

Aktuelle Ausgabe: SPOTLIGHT

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Do., 14.09.2023 - 16.11.2023, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

- **Reading, Talking and Ruminating Grammar**

232-41001

Ruth Hilger

World and Press

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Do., 14.09.2023 - 16.11.2023, 10:30 - 12:00 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Französisch

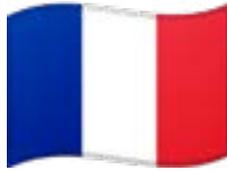
• Conversation, Lecture et Grammaire

232-42000

Ruth Hilger

Unterrichtsmaterial: Revue de la Presse

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Di., 12.09.2023 - 21.11.2023,
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)



• Le Francais de tous les jours

232-42001

Ruth Hilger

Unterrichtsmaterial: Aktuelle Ausgabe: ECOUTE

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Di., 12.09.2023 - 21.11.2023,
10:30 - 12:00 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Französisch für Fortgeschrittene A2.3

232-42010

Muriel Calvi

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer in entspannter Lernatmosphäre. Die Teilnehmer sollten Présent, Passé Compaq und Parfait bereits kennen und leichte Konversation führen können. Achtung: kein Anfängerkurs !!!

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Bücher werden im Kurs bekannt gegeben.

Die Teilnehmenden müssen bei Skype angemeldet sein.

Ort online-Kurs
Termin Mi., 20.09.2023 - 29.11.2023,
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Abende
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Italienisch

• Italienisch für Fortgeschrittene

232-43000

Giuseppina Lesle

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin Mi., 13.09.2023 - 22.11.2023,
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Abende
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)



• Endlich Zeit für Italienisch (führt zum Niveau A2)

232-43010

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!

Die Dozentin unterrichtet seit dem Jahr 2010 Italienisch an der VHS Ladenburg.

Buch : Endlich Zeit für Italienisch, Hueber Verlag (A1-A2)

Für Rückfragen erreichen Sie die Dozentin unter der Telefonnummer 06203-82084 (mit AB).

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Do., 05.10.2023 - 14.12.2023,
10:30 - 12:00 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Spanisch

• Spanisch für Anfänger*innen A1

232-44030

Mireia Bufurull Cortes

Buch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin Di., 12.09.2023 - 05.12.2023,
10:45 - 12:15 Uhr, 11 Vormittage
Gebühr 88,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)



• Spanisch - A2

232-44031

Mireia Bufurull Cortes

Fortführung des Kurses A2 aus dem Semester 1/23. Dieser Kurs bietet Ihnen Lektüre, Konversation und etwas Grammatik ist auch dabei!

Quereinsteiger*innen sind sehr willkommen!

Bitte mitbringen: Buch Con Gusto nuevo A2, Klett Verlag

| | |
|---------------|---|
| Ort | VHS, Altes Rathaus, Raum 8 |
| Termin | Mo., 11.09.2023 - 27.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 11 Abende |
| Gebühr | 88,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr) |

• Spanisch B1

232-44032

Mireia Bufurull Cortes

Fortführung des Kurses B1 aus dem Semester 1/23. Quereinsteiger*innen sind sehr willkommen!

Buch: Con gusto nuevo B1, Klett Verlag

| | |
|---------------|---|
| Ort | VHS, Altes Rathaus, Raum 8 |
| Termin | Mi., 13.09.2023 - 29.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 11 Abende |
| Gebühr | 88,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr) |

• Conversación en español

232-44033

Mireia Bufurull Cortes

| | |
|---------------|---|
| Ort | VHS, Altes Rathaus, Raum 8 |
| Termin | Di., 12.09.2023 - 05.12.2023, 09:00 - 10:30 Uhr, 11 Vormittage |
| Gebühr | 88,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr) |

• Spanisch für Anfänger*innen A1

232-44034

Mireia Bufurull Cortes

Buch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag

| | |
|---------------|---|
| Ort | VHS, Altes Rathaus, Raum 8 |
| Termin | Di., 12.09.2023 - 05.12.2023, 19:00 - 20:30 Uhr, 11 Vormittage |
| Gebühr | 88,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr) |

• Curso de Conversación

232-44035

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 8 |
| Termin | Mo., 11.09.2023 - 20.11.2023, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende |
| Gebühr | 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr) |

• Spanische Grammatik - Auffrischkurs für Fortgeschrittene

232-44036

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 8 |
| Termin | Mo., 11.09.2023 - 20.11.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Abende |
| Gebühr | 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr) |

Neugriechisch

• Neugriechisch mit Vorkenntnissen - A2

232-45000

Chrissi Argiriadou-Hermann



Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse haben, die sie in Griechenland oder in etwa neun 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 einer sehr angenehmen Atmosphäre auszubauen. In diesem Kurs werden auch Kultur- sowie landestypische Aspekte mit einfließen. Der Aufbaucharakter des Kurses ermöglicht viele praktische Übungen, Wiederholung, spielerische und kreative Auseinandersetzung mit dem Lernstoff und Interaktion. Pame! (Los gehts!)

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Kurstag: donnerstags ab 21.09.2023
Uhrzeit: 18:30 - 20:00 15 Termine
Lehrbuch:
Pame A2 Kursbuch Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-045462-4 ab Lektion 9
Pame A2 Arbeitsbuch Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-025462-0

Ort online-Kurs
Termin Do., 21.09.2023 - 30.11.2023,
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Abende
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Neugriechisch A1 ohne Vorkenntnisse 232-45001

Chrissi Argiriadou-Hermann

Schon beim Erlernen des griechischen Alphabets und der ersten Vokabeln, werden Sie merken, dass Ihnen eigentlich mehr bekannt ist als Sie vermutet haben! Die griechische Sprache lässt sich über ungefähr 4.000 Jahre bis in die Epochen der antiken Athener, Trojanischen Kriege und griechischen Mythen zurückverfolgen. Schwerpunktmäßig ist unser Kurs der Kommunikation in verschiedenen Alltagssituationen gewidmet. In diesem Kurs werden auch Kultur- sowie landestypische Aspekte mit einfließen. Der Aufbaucharakter des Kurses ermöglicht viele praktische Übungen, Wiederholung, spielerische und kreative Auseinandersetzung mit dem Lernstoff und Interaktion. Pame! (Los geht's!)

Lehrbuch:
Pame! A1 Kursbuch. Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-005404-6
Pame! A1 Arbeitsbuch Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-025404-0.

Ort online-Kurs
Termin Do., 21.09.2023 - 30.11.2023,
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Neugriechisch I (A2) 232-45010

Emmanouel Emmanouilidis

Für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen.
Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
Informationen unter: <https://griechischkurse-online.de>

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Di., 26.09.2023 - 19.12.2023,
18:00 - 19:30 Uhr, 11 Abende
Gebühr 88,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Niederländisch

• Niederländisch -A2/ B1 - Fortgeschrittene



232-46000

Iris Lipowsky-Overduin

Fortführung des Kurses A2.5 aus dem Semester I/23.
Achtung: Kein reiner Anfängerkurs !!!
Quereinsteiger willkommen.
Welkom terug! Neu B1 : Niederländisch für Fortgeschrittene.
Kurs-Übungsbuch mit Audio-CD und Lösungsheft, ab Lektion 1.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Do., 14.09.2023 - 23.11.2023,
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Abende
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Kroatisch

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



232-48000

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.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 7
Termin Fr., 15.09.2023 - 08.12.2023,
17:00 - 18:30 Uhr, 12 Nachmittage
Gebühr 96,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)



Beruf

- EDV
- Recht
- Handwerk
- Xpert Business

37

- 38
- 39
- 40
- 42

EDV

• Excel - Grundlagen

232-50000

Armin Steidel

Erfahren Sie in diesem Grundkurs wie Arbeitsblätter aufgebaut und wie Sie damit effizient arbeiten können. Sie üben die Eingabe von Texten, Zahlen und Formeln und führen einfache Funktionen aus. Es werden Berechnungen und Auswertungen durchgeführt und das Ergebnis der Analyse von Tabellendaten wird mit dem Erstellen von Diagrammen abgeschlossen.

Inhalte: Einführung - wie funktioniert Excel, Kopieren und Einfügen von Werten in Excel, Daten in Excel eingeben, Spalten und Zeilen anpassen, Zeilen fixieren, Autoausfüllen, mit Formeln arbeiten, mit relativen und absoluten Bezügen arbeiten, Diagramme erstellen und gestalten.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Sa., 07.10.2023 - 14.10.2023, 09:00 - 13:00 Uhr, 2 Vormittage
Gebühr 70,00€

• Excel - Grundlagen Visual Basic for Applications (VBA)

232-50001

Armin Steidel

Nach einer kurzen Einführung machen Sie sich mit der Entwicklungsumgebung von VBA in Excel vertraut. Sie lernen die Grundzüge der Programmierung mit VBA schreiben und erste kleine Programme. Am Ende des Kurses verfügen Sie über das Grundwissen, wie Sie die Berechnungen automatisieren und anwenderfreundliche Lösungen mit VBA-Excel erstellen können. Inhalte: Einführung: Makros und VBA, die VBA-Entwicklungsumgebung; Einstieg mit dem Makrorekorder, Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe; Grundlagen der Programmierung mit VBA; grundlegende Programmelemente (Variablen, Konstanten, Datentypen.); Zellen und Bereiche ansteuern; einfache Ein- und Ausgabedialoge; Arbeitsmappen und Tabellen ansteuern und verwalten; einfache Schleifen und Kontrollstrukturen; Prozeduren und Funktionen erstellen; benutzerdefinierte Funktionen und Prozeduren erstellen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Sa., 21.10.2023 - 28.10.2023, 09:00 - 13:00 Uhr, 2 Vormittage
Gebühr 70,00€

• Bildbearbeitung mit GIMP - Basiskurs

232-51000

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.) - Entfernen störender Bildelemente, Retuschieren - Erstellen von Auswahlen - Grundzüge der Arbeit mit Ebenen - sonstige Bildverbesserungen (entrauschen, schärfen).

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

Teilnahmevoraussetzungen: EDV- und Windows-Kenntnisse
 Bitte mitbringen: USB-Stick 4 GB

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Fr., 13.10.2023 - 27.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 Abende
Gebühr 78,00€

• Bildbearbeitung mit GIMP - Aufbaukurs

232-51001

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 Porträts - 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.

Teilnahmevoraussetzungen: EDV- und Windows-Kenntnisse, Grundkenntnisse in GIMP
 Bitte mitbringen: USB-Stick 4 GB

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Mo., 04.12.2023 - 18.12.2023, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 Abende
Gebühr 78,00€

• Einführung in das Video-Editing mit OpenShot

232-51002

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.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Fr., 03.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 26,00€

● iPad / iPhone Intensiv (nur Apple-Geräte)

232-52001

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 Teilnehmenden 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 Mo., 13.11.2023 - 20.11.2023,
15:00 - 17:00 Uhr, 2 Nachmittage
Gebühr 36,00€

● Android Smartphone / Tablet

232-52002

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 Teilnehmenden 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 Mi., 15.11.2023 - 22.11.2023,
15:00 - 17:00 Uhr, 2 Nachmittage
Gebühr 36,00€

Recht

● Immobilienverkauf privat - was muss ich aktuell beachten?

232-53000

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 Herr Popp mit Ihnen in diesem Vortrag beleuchten.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Do., 05.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr 15,00€

● Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung

232-53011

Frank Richter

Meist unerwartet geraten Menschen 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 Betreuenden 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, Raum 8
Termin Do., 19.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 20,00€

Handwerk



● **Heimwerkerkurs - Dach selbst dämmen - Infoabend**

232-54000

Peter Bensch

Erfahren Sie an dem Informationsabend, was Sie bei dem zweitägigen Kurs „Dach selbst dämmen“ erwartet!

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 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 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 7
Termin Mi., 13.09.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr kostenlos

● **Heimwerkerkurs - Dach selbst dämmen - Infoabend**

232-54001

Peter Bensch

Ausschreibung siehe Kurs Nr.:232-54000

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 7
Termin Mi., 11.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr kostenlos

● **Heimwerkerkurs - Dach selbst dämmen - Infoabend**

232-54002

Peter Bensch

Ausschreibung siehe Kurs Nr.:232-54000

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 7
Termin Mi., 22.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr kostenlos

● **Heimwerkerkurs - Dach selbst dämmen**

232-54003

Güven Kodas

Die Heizkostenabrechnung wirkt sich auf die Haushaltskasse aus... Laufende Ausgaben, die in kleinen Schritten sich 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 Samstag Workshops für 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 ab?
 - Wo fange ich an mit der Verlegung?
 - Welche Vorarbeiten sollte ich vorher prüfen (Untergrund trag-

fähig? 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, Dampfbremssfolie, 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., 16.09.2023 - 23.09.2023, 09:00 - 13:30 Uhr, 2 Vormittage

Gebühr 147,00€

● Heimwerkerkurs - Dach selbst dämmen

232-54004

Güven Kodas

Ausschreibung siehe Kurs Nr. 232-54003

Ort ISOVER Akademie, Industriestr. 13, Ladenburg

Termin Sa., 14.10.2023 - 21.10.2023, 09:00 - 13:30 Uhr, 2 Vormittage

Gebühr 147,00€

● Heimwerkerkurs - Dach selbst dämmen

232-54005

Güven Kodas

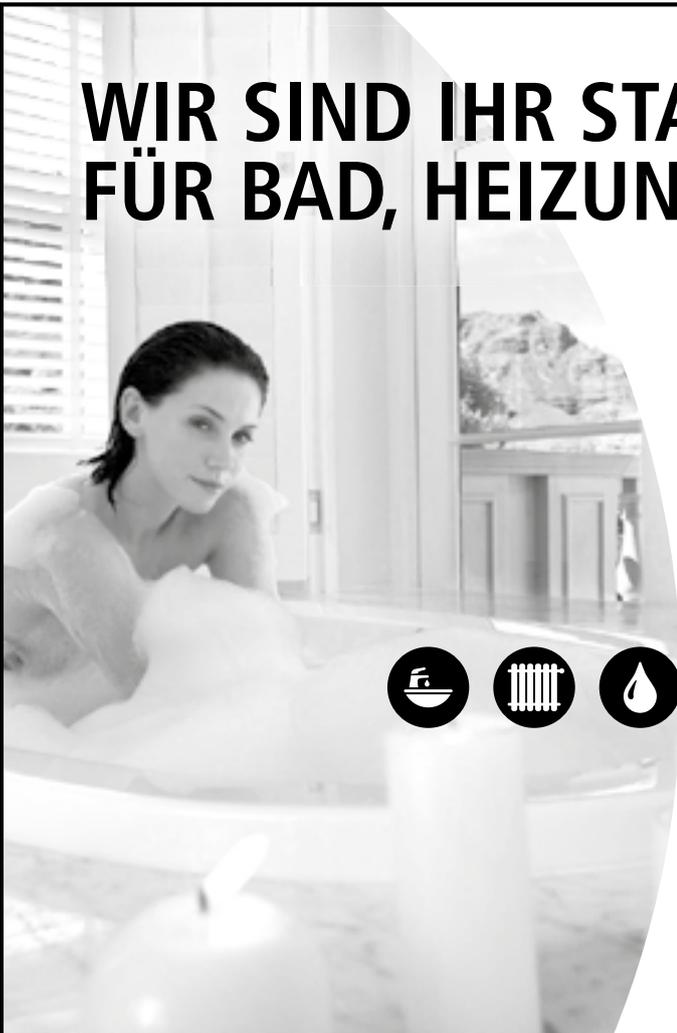
Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 232-54003

Ort ISOVER Akademie, Industriestr. 13, Ladenburg

Termin Sa., 25.11.2023 - 02.12.2023, 09:00 - 13:30 Uhr, 2 Vormittage

Gebühr 147,00€

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

| 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

Xpert Business

• Finanzbuchführung Grundlagen 1

232-56000

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 26.10.2023

Techniktest im Zeitraum vom 30.10.-06.11.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

| | |
|---------------|---|
| Ort | online-Kurs |
| Termin | Di., 07.11.2023 - 30.01.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende |
| Gebühr | 375,00€ |

• Finanzbuchführung 2 mit Xpert Business-Zertifikat

232-56001

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 26.10.2023

Techniktest im Zeitraum vom 30.10.-06.11.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

| | |
|---------------|---|
| Ort | online-Kurs |
| Termin | Di., 07.11.2023 - 30.01.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende |
| Gebühr | 375,00€ |

Bilanzierung mit Xpert Business-Zertifikat

232-56002

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 26.10.2023

Techniktest im Zeitraum vom 30.10.-06.11.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

| | |
|---------------|---|
| Ort | online-Kurs |
| Termin | Di., 07.11.2023 - 30.01.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende |
| Gebühr | 375,00€ |

• Finanzwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat

232-56003

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 26.10.2023

Techniktest im Zeitraum vom 30.10.-06.11.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

| | |
|---------------|---|
| Ort | online-Kurs |
| Termin | Di., 07.11.2023 - 30.01.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende |
| Gebühr | 375,00€ |

• Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat

232-56004

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 26.10.2023

Techniktest im Zeitraum vom 30.10.-06.11.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

| | |
|---------------|---|
| Ort | online-Kurs |
| Termin | Di., 07.11.2023 - 30.01.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende |
| Gebühr | 375,00€ |

Controlling mit Xpert Business-Zertifikat

232-56005

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 26.10.2023

Techniktest im Zeitraum vom 30.10.-06.11.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

| | |
|---------------|---|
| Ort | online-Kurs |
| Termin | Di., 07.11.2023 - 30.01.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende |
| Gebühr | 375,00€ |

• Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat

232-56006

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 26.10.2023

Techniktest im Zeitraum vom 30.10.-06.11.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

| | |
|---------------|---|
| Ort | online-Kurs |
| Termin | Di., 07.11.2023 - 30.01.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende |
| Gebühr | 375,00€ |

• Lohn und Gehalt 1 mit Xpert Business-Zertifikat

232-56007

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 26.10.2023

Techniktest im Zeitraum vom 30.10.-06.11.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

| | |
|---------------|---|
| Ort | online-Kurs |
| Termin | Di., 07.11.2023 - 30.01.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende |
| Gebühr | 375,00€ |

• Lohn und Gehalt 2 mit Xpert Business-Zertifikat

232-56008

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 26.10.2023

Techniktest im Zeitraum vom 30.10.-06.11.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

| | |
|---------------|---|
| Ort | online-Kurs |
| Termin | Di., 07.11.2023 - 30.01.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende |
| Gebühr | 375,00€ |

• Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat

232-56009

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 26.10.2023

Techniktest im Zeitraum vom 30.10.-06.11.2023

Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

| | |
|---------------|---|
| Ort | online-Kurs |
| Termin | Di., 07.11.2023 - 30.01.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende |
| Gebühr | 375,00€ |

• Einnahmen-Überschussrechnung mit Xpert Business-Zertifikat

232-56010

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 26.10.2023
Techniktest im Zeitraum vom 30.10.-06.11.2023
Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

| | |
|---------------|---|
| Ort | online-Kurs |
| Termin | Di., 07.11.2023 - 12.12.2023, 18:30 - 20:30 Uhr, 11 Abende |
| Gebühr | 215,00€ |

• Finanzbuchführung mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat

232-56011

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. Anmeldung bis spätestens 26.10.2023
Techniktest im Zeitraum vom 13.11.-20.11.2023
Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

| | |
|---------------|---|
| Ort | online-Kurs |
| Termin | Di., 21.11.2023 - 30.01.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende |
| Gebühr | 345,00€ |

• Lohn und Gehalt DATEV mit Xpert Business-Zertifikat

232-56012

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. Anmeldung bis spätestens 26.10.2023
Techniktest im Zeitraum vom 13.11.-20.11.2023
Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

| | |
|---------------|---|
| Ort | online-Kurs |
| Termin | Di., 21.11.2023 - 30.01.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende |
| Gebühr | 345,00€ |

• Finanzbuchführung mit Lexware mit Xpert Business-Zertifikat

232-56013

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 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 26.10.2023
Techniktest im Zeitraum vom 13.11.-20.11.2023
Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

| | |
|---------------|---|
| Ort | online-Kurs |
| Termin | Di., 21.11.2023 - 30.01.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende |
| Gebühr | 345,00€ |

• Lohn und Gehalt mit Lexware mit Xpert Business-Zertifikat

232-56014

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 26.10.2023
Techniktest im Zeitraum vom 13.11.-20.11.2023
Der Kurs findet immer dienstags und donnerstags statt!

| | |
|---------------|---|
| Ort | online-Kurs |
| Termin | Di., 21.11.2023 - 30.01.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende |
| Gebühr | 345,00€ |



Junge VHS

| | |
|------------------|----|
| Kreativität | 46 |
| Kochen | 47 |
| Sprachen | 48 |
| Schule | 48 |
| Kindergeburtstag | 49 |

46

| |
|----|
| 47 |
| 47 |
| 48 |
| 48 |
| 49 |

Kreativität

• Hex, Hex - die Hexen sind los

232-62322

Nadine Münch

Wir gestalten schöne, herbstliche Hexen und/oder Igel-Dekorationen für den kommenden Herbst.
Bitte mitbringen: Schere

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Sa., 30.09.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühr 16,00€
Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 8,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Diamontpainting für Kinder 8 bis 13 Jahre

232-62323

Nadine Münch

Wir gestalten heute kleine Diamontpainting Stücke... Schlüsselanhänger, Haarspangen, Kühlschrankschmuckmagnete.....

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Fr., 27.10.2023, 15:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 16,00€
Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 8,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Kreative Nikolausgeschenke

232-62324

Nadine Münch

Wir gestalten kleine, liebevolle Nikolausgeschenke..... Ein Armband, einen Badeschaum und Kräuteröl.... Die Utensilien können gleich weihnachtlich verpackt und beschriftet werden... Es entsteht noch eine kleine Überraschung, die gebastelt wird....
Bitte mitbringen: 2 leere Marmeladengläser mit Deckel und eine Schere.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Sa., 25.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühr 16,00€
Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 8,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Wir filzen einen bunten Fisch in Schablonentechnik, der gefüttert werden kann - für Kinder ab 8 Jahren

232-62330

Jannine Weimer

Wir erschaffen mit bunter Schafwolle, Wasser und Seifenschaum einen Aquarium-Fisch. Dies geschieht in Nassfilztechnik. Augen und Verzierungen erfolgen mit der Filznadel (Trockenfilzen), so werden an diesem Nachmittag beide Techniken erlernt. Wir lernen in einer Kleingruppe ein sehr altes Textilverhandwerk kennen.

Bitte 2 alte Handtücher mitbringen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Mo., 25.09.2023, 15:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 16,00€
Materialkosten in Höhe von 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Die Leserratte - Ein nützliches und hübsches Lesezeichen zugleich

232-62331

Jannine Weimer

Mit verschiedenen Filztechniken stellen wir ein individuelles Lesezeichen her.

Bitte 2 alte Handtücher mitbringen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Mo., 02.10.2023, 15:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 16,00€
Materialkosten in Höhe von 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

Kochen

• Weihnachtsgeschenke aus der Küche - Für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren

232-V10101

VHS Heddeshheim

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

Es sind auch Erwachsene ohne Kinder willkommen.
Anmeldung und weitere Informationen über die vhs Heddesheim

Ort Karl-Drais-Schule, Küche Heddesheim
Termin So., 10.12.2023, 11:00 - 15:00 Uhr
Gebühr 31,00€ Zzgl. 25 € für Lebensmittel und Material.
Gebühr für ein Elternteil und ein Kind bzw. für einen Erwachsenen. Für jedes weitere Kind werden 10 € Gebühr und 10 € Materialpauschale fällig.
Diese sind im Kurs bei der Kursleiterin zu zahlen.

Sprachen

• Englisch zur Vorbereitung auf die weiterführende Schule für die 4. Klasse

232-64010

Kirsten Thiery

Unterstützend und aufbauend auf dem Unterrichtsplan der 4./5. Klasse werden die Kinder bereits auf die weiterführende Schule - parallel zum Unterricht - vorbereitet. Neben der Einführung in die englische Grammatik, werden Texte gelesen, Übungsaufgaben gemeinsam gelöst und durch Spiele das Erlernete gefestigt.

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Raum 114
Termin Di., 19.09.2023 - 12.12.2023, 14:00 - 15:30 Uhr, 8 Nachmittage
Gebühr 64,00€
Zusätzliche Material-/Kopierkosten in Höhe von 1,00€ werden vor Ort bezahlt.

Schule

• Präsentationstraining für Kinder ab 11 Jahren

232-66001

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Sa., 18.11.2023 - 25.11.2023, 15:00 - 18:00 Uhr, 2 Nachmittage
Gebühr 45,00€

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

232-66020

Helmut Lange

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

Die Schlüsselwortmethode hilft Euch 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 Euch anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Euch die besten Vokabellern-Tricks.

Ort online-Kurs
Termin Do., 12.10.2023, 16:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 27,00€

• Lernen lernen!

232-32033

Simon Benz

Anhand der von Euch mitgebrachten Beispiele werdet Ihr einfache Tricks lernen, euch den „bösen“ Stoff ein wenig leichter zu gestalten. Für Jugendliche und Studierende ab 12 Jahren.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Sa., 04.11.2023 - 25.11.2023, 10:15 - 11:45 Uhr, 4 Vormittage
Gebühr 52,00€

Kindergeburtstag

• Kindergeburtstag - Beauty / Kreativität

232-67000

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., 11.09.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr 120,00€

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.



Verbund Berufliche Bildung

**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!**



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., Hauptstr. 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

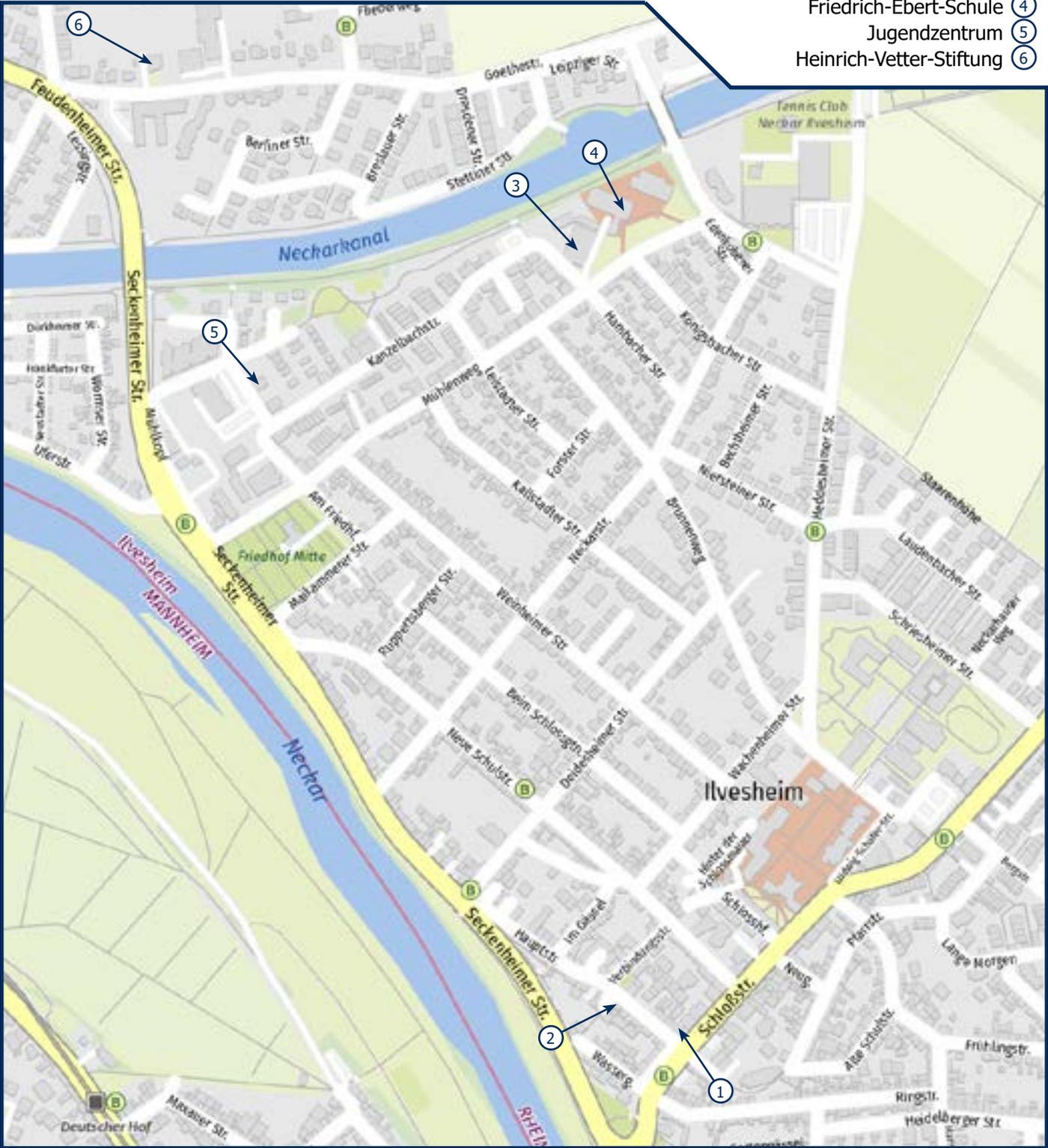
**Volkshochschule
Hauptstelle Ladenburg**
Hauptstr. 39
68526 Ladenburg

- 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



© mapz.com – Map Data: OpenStreetMap ODbL

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.

(Kontakt Daten Hefrückseite auf dem Umschlag)



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

Beitrittserklärungen erhalten Sie in der Geschäftsstelle

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:

„Martinskreisel“ Umschlag - Matthias Wolf
Torwächter S.9 - Heimatbund Ladenburg e.V.
Titelbilder Kategorien - stock.adobe.com