

Programmheft 1-2024



Kursbeginn: 08. Januar 2024

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

Liebe Teilnehmende, liebe Interessierte,

„Bildung beginnt mit Neugierde“ sagte der Philosoph Peter Bieri. Es ist ein lebenslanger Prozess, man lernt die Welt kennen und man lernt das Lernen kennen.

Die VHS Ladenburg-Ilvesheim e.V. begleitet Sie auf diesem Weg seit vielen Jahrzehnten.

Seitdem bieten wir Ihnen ein immer umfangreicheres und vielfältigeres Veranstaltungsprogramm in den unterschiedlichsten Bereichen an.

So reicht das aktuelle Kursangebot von Politik, Gesellschaft und Umwelt über Kultur und Gestalten, Gesundheit, Bewegung, Sprachen bis hin zu beruflicher Weiterbildung und Angeboten im Bereich der jungen vhs. Was für eine Vielfalt!

Dem besonderen Engagement der Kursleitenden ist es zu verdanken, dass Sie mit dem vorliegenden Programmheft wieder ein spannendes Semester erwartet.

Dafür möchte ich an dieser Stelle meinen Dank und meine Anerkennung aussprechen.

Nun liegt es an Ihnen, liebe Lesende des aktuellen Programmheftes, Ihre Wahl zu treffen und sich für das eine oder andere interessante Angebot zu entscheiden.

Nutzen Sie die Gelegenheit, gemeinsam mit anderen zu lernen und Neues zu entdecken.

Allen Kursteilnehmenden und allen Dozierenden wünsche ich für das neue Semester gleichermaßen Spaß, Neugier und Erfolg.

Ihr Team der Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V.



Melanie Dommel



	Allgemeines	2
	Ferienkalender	3
	Gesellschaft	4
	Führungen	4
	Vorträge	7
	Studienfahrt	8
	TiL präsentiert	9
	Kultur	10
	Theater	10
	Literatur	10
	Fotografie	11
	Kultur und Gesellschaft	11
	Kunst	13
	Kunsthandwerk	15
	Nähen	16
	Gesundheit	17
	Yoga	17
	Pilates	22
	Entspannung	23
	Fitness und Bewegung	25
	Aqua-Kurse	29
	Körper und Seele	31
	Kochen und Backen	33
	Ernährung	35
	Sprachen	36
	Deutsch	37
	Englisch	37
	Französisch	37
	Italienisch	38
	Spanisch	38
	Neugriechisch	38
	Niederländisch	39
	Kroatisch	39
	Beruf	40
	EDV	40
	Recht	43
	Xpert Business	45
	Junge VHS	47
	Fotografie	47
	Kreativität	47
	Gesundheit und Bewegung	49
	Sprachen	49
	EDV	50
	Schule	50
	Kindergeburtstag	50
	Datenschutzbestimmungen	51
	Allgemeine Geschäftsbedingungen	52
	Widerrufsrecht	53
	Standorte / Kursstätten	54
	Volkshochschulen der Region Unterer Neckar	56
	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:

Eva-Maria Rother (Stadt Ladenburg)
 Klaus Hering (Gemeinde Ilvesheim)
 Norbert Treuholz (Mitgliederversammlung)

Bankverbindungen:

Sparkasse Rhein Neckar Nord
 DE81 6705 0505 0066 0019 03

Volksbank Kurpfalz
 DE26 6709 2300 0033 3990 65

Stellvertreterin: Dagmar Klopsch-Güntner

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

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

Semesterbeginn:

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

Wintersemester: 2-2024
 Montag, 09. September 2024

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	

September 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Oktober 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

November 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Dezember 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

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

Ferienplan für das Kalenderjahr 2024		
	erster Ferientag:	letzter Ferientag:
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
Herbstferien	Samstag, 26.10.2024	Sonntag, 03.11.2024
Weihnachtsferien	Samstag, 21.12.2024	Montag, 06.01.2025



Gesellschaft	4
Führungen	4
Vorträge	7
Studienfahrt	8
TiL präsentiert	9

Führungen



maligen 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., 11.02.2024, 14:30 - 15:30 Uhr
Gebühr 7,00€ inklusive Eintrittspreis, werden vor Ort bezahlt.

• Führung durch das Lobdengau-Museum

241-10001

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-10000
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Ort Eingang Lobdengau-Museum, Amtshof 1
Termin So., 07.04.2024, 14:30 - 15:30 Uhr
Gebühr 7,00€ inklusive Eintrittspreis, werden vor Ort bezahlt.

• Führung durch das Lobdengau-Museum

241-10000

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 ehe-

• Jedermann Stadtführung

241-10010

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 Die Stadtführungen finden ab 07.04.24 bis 08.09.24 an jedem Sonntag statt!
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Stadtführung Anno Domini - Zeitreise in das mittelalterliche Ladenburg

241-10025

Heimatbund Ladenburg e.V.

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

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin Sa., 23.03.2024, 14:30 - 16:00 Uhr
Gebühr 6,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Stadtführung Anno Domini - Zeitreise in das mittelalterliche Ladenburg

241-10026

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-10025
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin Sa., 04.05.2024, 14:30 - 16:00 Uhr
Gebühr 6,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Stadtführung mit überraschenden Begegnungen

241-10035

Heimatbund Ladenburg e.V.

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

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin Die Führungen finden immer Samstags statt. Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder der Homepage des Heimatbundes.
Gebühr 9,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Führung im Wasserturm

241-10040

Heimatbund Ladenburg e.V.

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

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 04.02.2024, 14:00 - 14:30 Uhr
Gebühr 3,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Führung im Wasserturm

241-10041

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 241-10040
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 03.03.2024, 14:00 - 14:30 Uhr
Gebühr 3,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Führung im Wasserturm

241-10042

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 241-10040
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 07.04.2024, 14:00 - 14:30 Uhr
Gebühr 3,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Führung im Wasserturm

241-10043

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 241-10040
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 05.05.2024, 14:00 - 14:30 Uhr
Gebühr 3,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Führung im Wasserturm

241-10044

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 241-10040
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 02.06.2024, 14:00 - 14:30 Uhr
Gebühr 3,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Führung im Wasserturm

241-10045

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 241-10040
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 07.07.2024, 14:00 - 14:30 Uhr
Gebühr 3,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Führung im Wasserturm

241-10046

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 241-10040
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 04.08.2024, 14:00 - 14:30 Uhr
Gebühr 3,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Führung im Wasserturm

241-10047

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 241-10040
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin So., 01.09.2024, 14:00 - 14:30 Uhr
Gebühr 3,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Friedhofführung

241-10050

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 So., 07.04.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Mit dem Torwächter durch das nächtliche Ladenburg

241-10052

Heimatbund Ladenburg e.V.

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



Ort Treffpunkt: Marktplatzbrunnen
Termin Fr., 01.03.2024, 20:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 9,00€ inklusive Trunk werden vor Ort bezahlt.

• Mit dem Torwächter durch das nächtliche Ladenburg

241-10053

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-10052
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Marktplatzbrunnen
Termin Fr., 15.03.2024, 20:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 9,00€ inklusive Trunk, werden vor Ort bezahlt.

• Mit der Römerin durch Ladenburg

241-10055

Heimatbund Ladenburg e.V.

Nachdem die Römer ganz Gallien erobert hatten, kamen sie über den Rhein. Sie bauten zunächst ein Holz- und ein Steinkastell, ehe sie an der strategisch günstigen Stelle am Unterlauf des Neckars den Ort Lopodunum als Hauptort der Civitas Ulpia Sueborum Nicrensium gründeten, dessen Bauten von enormer Größe und Pracht waren. Die Geschichte dieser Zeit wird anhand der noch sichtbaren Bauten dargelegt und nahegebracht. Zwischendurch gibt es eine römische Erfrischung mit Mulsum und Mustacei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin Sa., 15.06.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
Gebühr 9,00€ inklusive Mulsum und Mustacei, werden vor Ort bezahlt.

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

241-10070

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 Sobald neue Termine feststehen, werden diese auf unserer Homepage bekanntgegeben und können dann auch gebucht werden!
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.

• Naturkundlich-ornithologischer Spaziergang am Neckar

241-10100

Paul Hennze

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

Ort Treffpunkt: Fähre Ladenburg
Termin So., 28.04.2024, 08:00 - 9:00 Uhr
Gebühr 5,00€

Vorträge

• Vortrag des Kreisarchives

241-11000

Kreisarchiv Rhein-Neckar-Kreis

Die Themen für die kommenden Vorträge sind zur Drucklegung leider noch nicht bekannt. Diese werden auf der Homepage bekannt gegeben.

Ort Domhof Ladenburg
Termin Do., 29.02.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr gebührenfrei

• Vortrag des Kreisarchives

241-11001

Kreisarchiv Rhein-Neckar-Kreis

Die Themen für die kommenden Vorträge sind zur Drucklegung leider noch nicht bekannt. Diese werden auf der Homepage bekannt gegeben.

Ort Domhof Ladenburg
Termin Do., 21.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr gebührenfrei

• Vortrag des Kreisarchives

241-11002

Kreisarchiv Rhein-Neckar-Kreis

Die Themen für die kommenden Vorträge sind zur Drucklegung leider noch nicht bekannt. Diese werden auf der Homepage bekannt gegeben.

Ort Domhof Ladenburg, Hauptstr. 7
Termin Do., 11.04.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr gebührenfrei

• Serenade im Schlosshof - Mit dem Stamitz-Orchester Mannheim

241-V14000

VHS Edingen-Neckarhausen

Das Stamitz-Orchester Mannheim zählt zu den facettenreichsten Klangkörpern der Metropolregion Rhein-Neckar. Rund 90 Amateurmusiker unterschiedlichster Berufs- und Altersgruppen treffen sich mit einem gemeinsamen Ziel: Spaß an der Musik zu haben! Durch das leidenschaftliche Engagement der Mitspieler, die Begeisterung für Musik und nicht zuletzt die professionelle Leitung des Orchesters, entstehen immer wieder unvergessliche musikalische Momente. Die starke nominelle Besetzung ermöglicht sinfonische Klangfülle im allerbesten Sinn. So ausgestattet lässt sich ein ebenso abwechslungsreiches wie anspruchsvolles

Programm realisieren, das von Opern-Galas, Chorkonzerten, Uraufführungen moderner Musik, dem klassisch-romantischen Repertoire eines großen Sinfonieorchesters bis hin zu Solokonzerten mit bekannten Virtuosen unserer Zeit und Nachwuchskünstlern immer wieder etwas Neues bieten kann. Lassen Sie sich von unserer Leidenschaft für Musik anstecken!

Genauer Kursort: Schloss Neckarhausen
(Bei schlechtem Wetter in der Eduard-Schläfer-Halle!)

Anmeldung: Direkt über die vhs Edingen-Neckarhausen!

Ort vhs Edingen-Neckarhausen
Termin Sa., 29.06.2024, 19:30 - 21:30 Uhr
Gebühr 20,00€

• **Reden ohne Wenn und Aber: Rhetorik für Frauen**

241-V10009

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

Bei aller Emanzipation: Gerade wenn unser Gegenüber „gegen“ uns ist, sind es doch oft „wir Frauen“, die einknicken, statt beherzt unsere (gegenteilige) Meinung zu vertreten. Männern gelingt das in aller Regel viel leichter ... So scheint es zumindest - möglicherweise beherrschen sie aber auch einfach nur die richtigen Tricks ...

Die Dozentin vermittelt diese und geht dabei mit Ideen, Tipps und Ratschlägen ganz konkret auf Ihre persönlichen (schwierigen) Redesituationen ein.

- Power von innen: Wie Sie Körpersprache und Stimme wirkungsvoll einsetzen
- Das Ergebnis im Blick: So tragen Sie Präsentationen zielgerichtet vor
- Schlagfertig sein: Zur rechten Zeit das richtige Wort
- „Aus der Schublade“: Legen Sie sich einen Vorrat an Sätzen „für alle Fälle“ zu
- Mit Überzeugung: So gehen Sie Gehalts-, Stress- und Kritikgespräche richtig an
- Ihr virtueller Auftritt: Wie Sie sich bei Onlinemeetings Gehör verschaffen
- Positiv umdenken: Ein „Nein“ ist oft ein „Ja“ zu sich und den eigenen Zielen
- Übung macht den Meister: So lernen Sie „Ich will das!“ und „Das ist mir wichtig!“ zu sagen
- Selbsteinschätzung: Erkennen Sie Ihre persönlichen rhetorischen Stärken und Schwächen

**Anmeldung direkt über die vhs Schriesheim:
Tel.: 06203-6926-99 oder info@vhs-schriesheim.de**

Ort VHS-Haus Schriesheim, Seminarraum 2
Termin Di., 19.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 25,00€

• **1000 Tage in Kambodscha - Perle Süd-Ost Asiens**

241-V10010

Jörg Brandt

Nach drei Jahren leben und arbeiten in Kambodscha stellt der Mannheimer Berufsschullehrer Jörg Brandt mit seinem neuen Programm das kleine Land zwischen seinen großen Nachbarn Thailand und Viet Nam aus einem nicht nur touristischem Blickwinkel vor. In einer 90-minütigen Multimediashow berichtet er über diese faszinierende Region Süd-Ost Asiens, die leidvolle Geschichte des Landes, reist in unentdeckte Ecken und lässt Sie an dem puren, alltäglichen Leben teilhaben.

**Anmeldung direkt über die vhs Schriesheim:
Tel.: 06203-6926-99 oder info@vhs-schriesheim.de**

Ort vhs Schriesheim-Wilhelmsfeld
Termin Do., 29.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr,
1 Abend
Gebühr 9,00€

Studienfahrt

• **Ein Abend im Heidelberger Zoo**

241-15000

Antje Hoyer

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

Treffpunkt ist um 19.25 Uhr vor dem Zoo-Eingang, Tiergartenstraße 3, Heidelberg.
Inkl. Gruppenbetreuung durch zwei Zooranger, Jahreskarten gelten nicht.
Nur für Erwachsene und begleitete Jugendliche ab 12 Jahren.

Die Teilnahme ist ohne vorherige Anmeldung leider nicht möglich.

Ort Treffpunkt: Heidelberger Zoo
Termin Sobald ein Termin feststeht, wird dieser auf unserer Homepage bekanntgegeben und kann dann auch gebucht werden!
Gebühr wird noch bekanntgegeben

TiL präsentiert

• **TiL Theaterinitiative Ladenburg präsentiert: „Der Sturm“ von William Shakespeare**

241-16000

TiL

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 Alonso und dessen Sohn Ferdinand 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.

Aufführungen in der Pflastermühle im Jugendzentrum Kiste Ladenburg

Kartenverkauf:
til-ladenburg@web.de und Seitenweise Bücher am Markt in Ladenburg
Kartenreservierung www.til-ladenburg.de

Ort Pflastermühle des Jugendzentrums Kiste
Termin **Premiere: Samstag, 24.02.2024**
weitere Termine:
Sonntag, 25.02.2024
Freitag, 01.03.2024
Samstag, 02.03.2024
Sonntag, 03.03.2024
Freitag, 08.03.2024
Samstag, 09.03.2024
Beginn: freitags und samstags um 20.00 Uhr und sonntags um 18.00 Uhr
Gebühr Eintrittspreise werden noch bekannt gegeben

Seitenweise
BÜCHER AM MARKT

Spannende Lektüre für Schule & Privat. ✓

Lernmaterialien & Trainingshefte für alle Fächer. ✓

Geschenkkörbe & Geburtstagskörbe. ✓

Klassensätze und Direktlieferung an die Schule. ✓

800 000 Bücher von heute auf morgen. ✓

SEITENWEISE BÜCHER AM MARKT
Marktplatz 2
68526 Ladenburg
Tel.: 0 62 03-58 48
Fax: 0 62 03-1 69 31
www.seitenweise-bam.de
info@seitenweise-bam.de
MO. -FR. 9.00 - 13.00
15.00 - 18.00
SAMSTAG 9.00 - 13.00
MI-Nachmittag geschlossen



Kultur	10
Theater	10
Literatur	10
Fotografie	11
Kultur und Gesellschaft	11
Kunst	13
Kunsthandwerk	15
Nähen	16

Theater

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

241-20000

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. Wir treffen uns immer mittwochs in der Wallstadter Straße 36-38 von 19:30-22:00 Uhr. Zusätzlich zu den Proben beschäftigen wir uns auch mit Schauspiel-, Improvisations-, Stimm- und Körpertraining.

Neugierig geworden?

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



Ort TiL-Proberaum, Wallstadter Straße 36-38

Termin Mo., 08.01.2024 - 22.07.2024, 19:00 - 21:30 Uhr, 24 Abende

Gebühr 53,00€

Literatur

• Lesen Sie auch so gerne?

241-20100

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!

15.01.24: Bernhard Schlink, Die Enkelin ab 13,- € , derzeit nur gebunden - auch gebraucht zu bekommen

19.02.24: Dörte Hansen, Zur See, derzeit nur gebunden - auch gebraucht zu bekommen

18.03.24: Dinar Gücyeter, Unser Deutschlandmärchen, TB 14,- €

15.04.24: Henning Ahrens, Mitgift, TB 12,- €

13.05.24: Elif Shafak, Der Geruch des Paradieses, TB 16,- €

10.06.24: Daniele Dröschner, Lügen über meine Mutter, derzeit nur gebunden - auch gebraucht zu bekommen

Ort Stadtbibliothek EG, Ladenburg

Termin Mo., 15.01.2024 - 10.06.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 Abende

Gebühr 42,00€
zuzüglich Preis für die zu besorgenden Bücher.

Fotografie

• Fototreff

241-20300

Dr. Helmut Raab

Der Fototreff ist eine lockere Zusammenkunft erfahrener Amateurfotografen. Bildbesprechungen, Erfahrungsaustausch und Informationen über die neuesten Entwicklungen auf dem Gebiet der digitalen Fotografie finden „analog“ und mittels Videoschaltungen statt. Schwerpunkt ist die gemeinsame Bearbeitung fotografischer Monats-Themen ergänzt durch gemeinsame Exkursionen zu fotografisch interessanten Events und Locations.

Die Gruppe trifft sich zweimal monatlich entweder in der VHS Ladenburg in der Regel am 1. Dienstag oder online am 3. Dienstag im Monat.

Anfragen zu Kursinhalten: raab-ladenburg@arcor.de

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Di., 09.01.2024 - 16.07.2024, 16:30 - 18:00 Uhr, 13 Nachmittage

Gebühr 20,00€

• Reisefotographie - Vorbereiten, Fokussieren, Produzieren, Nachbearbeiten - so wird's professionell!

241-V10004

VHS Dossenheim

Wer reist, der kann dann was erzählen und vor allem Bilder zeigen. Aber viele Bilder sehen nicht so aus, wie man sich diese vorgestellt hat. Wie Sie sich darauf vorbereiten, was Sie an Ausrüstung benötigen und wann Sie wo sein sollten, um die besten Fotos zu machen, zeige ich Ihnen hier.

Genauer Kursort: Schauenburghalle, Raum 4

Anmeldung: Direkt über die vhs Dossenheim!

Ort Schauenburghalle Dossenheim

Termin Fr., 08.03.2024 - 22.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 Abende

Gebühr 54,00€

Kultur und Gesellschaft

• Schafkopf - Schnupperkurs

241-21000

Earl Scheid

Das Schafkopfspiel gehört zu den ältesten deutschen Kartenspielen. Wenn Sie gerne mit Menschen zusammen sind, Geselligkeit schätzen und dabei ihr Gedächtnis mit komplexen Spielelementen trainieren wollen, dann kommen Sie zu diesem Kurs.

An vier Abenden werden Ihnen die Grundlagen und klassischen Regeln des sehr unterhaltsamen Spiels vermittelt: Rufspiel, Solo, Wenz und Tout. Ergänzend werden dabei Begriffe erläutert, damit Sie wissen, was gemeint ist, wenn jemand nach der „Alten“ ruft, mit der „Blauen“ spielt oder wie wir mit einer „Sau“ davonlaufen. Zudem erhalten Sie Tipps zur Spieltaktik und lernen weitere Spielformen kennen wie das kurze Blatt, den Bettel, Farbwenz und Geier, Hochzeit und den Ramsch. Gemäß dem Motto „Learning by Doing“ soll das Karteln im Kurs natürlich nicht zu kurz kommen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 7

Termin Mi., 10.01.2024 - 31.01.2024, 19:00 - 21:30 Uhr, 4 Abende

Gebühr 14,00€

• Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

241-21010

Helmut Lange

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

Ort online-Kurs

Termin Di., 05.03.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

Gebühr 27,00€

• **Superhirn**
- **Vokabeln lernen im Sekudentakt**

241-21011

Helmut Lange

Wer möchte nicht im Sekudentakt 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** Di., 12.03.2024, 19:00 - 21:30 Uhr**Gebühr** 27,00€

• **5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis**

241-21012

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 Merkmals-Techniken 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., 16.03.2024, 09:00 - 16:30 Uhr**Gebühr** 60,00€

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

241-21013

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** Do., 29.02.2024, 19:00 - 21:30 Uhr**Gebühr** 27,00€

• **Lasst uns singen, lasst es klingen**
- **Religiöse Lieder**

241-21016

Annette Kriek

Musik gehört zu unserem Leben selbstverständlich dazu. Die Kinder sind von früh an empfänglich für Melodien. Wir alle haben unsere eigenen Lieblingslieder; dann gibt es noch Lieder, die wir schon nicht mehr hören können, Hits der Kinder, Klassiker, Ohrwürmer, traurige Lieder, mitreißende Lieder, nachdenkliche Lieder... Wir werden uns beschäftigen mit Bewegungsliedern, Spielliedern zu biblischen Geschichten, Wechselgesängen, Lieder zu einer Festeröffnung, Lieder zum Thema „Kinder“ u.a. Weiterhin werden wir verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten (Orff, einfache Gitarrengriffe) kennenlernen. Musikalische Grundkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Dozentin ist Religionslehrerin, Mitarbeiterin bei der „Kirchenmaus“, Multiplikatorin für Religionspädagogik. Diese Fortbildung ist für Engagierte in der Arbeit mit Kindern gedacht (also nicht für Kinder, sondern für religiös interessierte Erwachsene)

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1**Termin** Mo., 29.01.2024, 15:00 - 17:30 Uhr**Gebühr** 20,00€

• **„Wo wohnt der liebe Gott?“**

241-21017

Annette Kriek

Novalis sagt: „Wer Gott einmal suchen will, der findet ihn überall“. In 1. Chronik 28,9 lesen wir: „Wirst du ihn suchen, so wirst du ihn finden“. Jeder hat da so seine eigenen Vorstellungen und Erwartungen. Anhand biblischer Texte, Lieder und kreativen Bausteinen werden wir das Thema erörtern und schauen, wie wir es für Kinder umsetzen können. Die Dozentin ist Religionslehrerin, Mitarbeiterin bei der „Kirchenmaus“, Multiplikatorin für Religionspädagogik. Diese Fortbildung ist für Engagierte in der Arbeit mit Kindern gedacht (also nicht für Kinder, sondern für religiös interessierte Erwachsene)

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6**Termin** Mo., 19.02.2024, 15:00 - 17:30 Uhr**Gebühr** 20,00€

• **Schach für jedes Alter**

241-21020

Michael Depner

Schach hat in letzter Zeit wieder eine größere Aufmerksamkeit erhalten, nicht zuletzt durch den überwältigenden Erfolg der Netflixserie „The Queen´s 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., 16.01.2024 - 12.03.2024, 16:00 - 17:30 Uhr, 8 Nachmittage**Gebühr** 48,00€

• **Stauden-Kurs für den Hausgarten**
„Pflegeleichte, hitzetolerante und blütenreiche Staudenkonzepte für den Hausgarten“

241-V10003

VHS Dossenheim

Planung, Anlage und Gestaltung eines Staudenbeets. Egal ob als Alternative zur von der Sommertrockenheit verbrannten Rasenfläche, als blütenreicher Aspekt im Bestandsgarten oder als neuer Blickfang vor dem Haus. Stauden bieten eine Vielfalt an ungeahnten Gestaltungsmöglichkeiten. Dabei nimmt Sie ein junger Staudenmeister an die Hand, damit auch Sie ein ganzjährig attraktives, pflegeleichtes und insektenfreundliches Staudenbeet in Ihrem Garten entstehen lassen können. Hierfür werden keine bisherigen Erfahrungen mit Stauden vorausgesetzt. Neben einem Theorieteil schließt sich zeitnah ein Praxisteil an indem Sie die Möglichkeit haben, das Gelernte auf das Beet zu bringen und so erste Erfahrungen bei der Anlage eines Staudenbeets zu sammeln. Dafür sollten Sie Kleidung bereithalten, die auch für ein Arbeiten draußen unter freiem Himmel geeignet ist. Weiter werden noch eine kleine Pflanzschaufel zum Setzen der Stauden benötigt, Arbeitshandschuhe sowie gegebenenfalls eine Unterlage zum Hinknien (Kniekissen), wenn die gebückte Haltung für Sie nicht angenehm ist. Dozent: Leonard Langer

Zweiter Kurstag: Samstag, 09.03.2024, 10:00 Uhr - 14:00 Uhr
Genauer Kursort: Schauenburghalle, Raum 5

Anmeldung: Direkt über die vhs Dossenheim!**Ort** Schauenburghalle Dossenheim**Termin** Fr., 08.03.2024 - 09.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr, 2 Tage**Gebühr** 28,00€

Kunst

• **Entspannendes Malen am Vormittag**

241-22000

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., 17.01.2024 - 28.02.2024, 09:30 - 11:30 Uhr, 6 Vormittage**Gebühr** 56,00€

• **Entspannendes Malen am Vormittag**

241-22001

Klaus Grögerchen

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-22000
Am ersten Vormittag werden die Materialien gestellt bzw. für die Folgetermine besprochen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4**Termin** Mi., 06.03.2024 - 24.04.2024, 09:30 - 11:30 Uhr, 6 Vormittage**Gebühr** 56,00€

• **Entspannendes Malen am Vormittag**

241-22002

Klaus Grögerchen

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-22000
Am ersten Vormittag werden die Materialien gestellt bzw. für die Folgetermine besprochen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4**Termin** Mi., 08.05.2024 - 19.06.2024, 09:30 - 11:30 Uhr, 5 Vormittage**Gebühr** 47,00€

• Entspannendes Malen am Vormittag

241-22003

Klaus Grögerchen

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-22000
Am ersten Vormittag werden die Materialien gestellt bzw. für die Folgetermine besprochen.

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 4**Termin **Mi., 26.06.2024 - 24.07.2024,
09:30 - 11:30 Uhr, 5 Vormittage**Gebühr **47,00€**

• Zentangle® - in die Entspannung zeichnen - Einsteiger/Grundlagen

241-22005

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 mitgebracht!

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 1**Termin **Mi., 24.01.2024 - 07.02.2024,
18:00 - 20:00 Uhr, 3 Abende**Gebühr **32,00€**
Materialkosten in Höhe von 10,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Zentangle® - die (Entspannungs-) Reise geht weiter

241-22006

Andrea Kumpf-Blänsdorf

Wir bauen auf dem Erlernten aus dem Zentangle®-Grundlagenkurs auf und vertiefen die Einsicht in die Zentangle-Methode. Neben der Erweiterung der eigenen Mustersammlung beschäftigen wir uns mit der Balance zwischen den einzelnen Mustern und verfeinern unseren Schattier-Stil. Wir lernen florale, geometrische und Bandmuster kennen und beschäftigen uns mit den vielfältigen Möglichkeiten von Musterkombinationen und Variationen.

Voraussetzung für diesen Kurs ist die Teilnahme an dem Zentangle®-Grundlagenkurs.

Das Material für alle Kurstermine wird von der Dozentin mitgebracht!

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 1**Termin **Mi., 10.04.2024 - 24.04.2024,
18:00 - 20:00 Uhr, 3 Abende**Gebühr **32,00€**
Materialkosten in Höhe von 10,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Lust auf künstlerische Experimente?

241-22010

Peter Schmidt-Grüne

Schaut man sich Maler der letzten 100 Jahre an, so fällt bei vielen der spielerische Gebrauch von Farbe und Formen auf - um nur einen zu nennen: Miro (der eine Wand des Ludwigshafener Hack-Museums gestaltet hat). Oft steht am Anfang der Zufall der Bildgestaltung. Erst dann lässt der künstlerische Blick das fertige Bild entstehen.

In ähnlicher Weise gehen auch wir vor. Nicht jeder Pinselstrich wird genauestens überlegt; dafür kommt die Freude am Experimentieren nicht zu kurz. Es darf auch gelacht werden. Gemalt wird mit allem, was uns zur Verfügung steht, Spachtel, Walzen, ja auch mit Schaschlikspießen etc.. Außerdem lernen Sie alternative Drucktechniken kennen und hoffentlich schätzen. Stoßen Sie zu uns, wenn Sie eine entspannte Atmosphäre mögen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Lust auf gemeinsames Malen.

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 6**Termin **Mi., 17.01.2024 - 17.07.2024,
09:30 - 12:00 Uhr, 11 Vormittage**Gebühr **129,00€**

• Aquarellmalerei

241-22020

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., 10.01.2024 - 21.02.2024,
19:00 - 21:00 Uhr, 6 Abende**Gebühr **64,00€**

Kunsth Handwerk

• Ein Einblick in die verschiedenen Filztechniken

241-23300

Jannine Weimer

...ideal für Einsteiger*innen, Erzieher*innen oder auch einfach um sein Wissen aufzufrischen.
Gemeinsam erstellen wir kleine Werkstücke und alle Fragen werden beantwortet. Das Ziel dieses Kurses ist, dass jeder danach zuhause filzen kann (sich an diese natürliche Materie traut und so mithilft, dieses schöne Handwerk aufleben zu lassen).

Ort **FilzBar, Hauptstraße 7, Ladenburg**Termin **Mo., 25.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr**Gebühr **11,00€**
Materialkosten in Höhe von 4,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Ikebana

241-23320

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.
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., 11.,18. und 25.04.2024
02. und 16.05.2024
19:15 - 21:00 Uhr, 5 Abende**Gebühr **54,00€**
**Materialkosten werden vor Ort bezahlt.
Anfänger ca. 5,00€,
Mittelstufe ca. 6,00-7,00€,
Fortgeschrittene ca. 6,00-8,00€**

• Ikebana

241-23321

Keiko Terai-Bierbrauer

Ausschreibung siehe Kurs Nr. : 241-23320
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., 06. und 20.06.2024,
04. und 18.07.2024
19:15 - 21:00 Uhr, 4 Abende**Gebühr **43,00€**
**Materialkosten werden vor Ort bezahlt.
Anfänger ca. 5,00€,
Mittelstufe ca. 6,00-7,00€,
Fortgeschrittene ca. 6,00-8,00€**

• Goldschmiedekurs

241-23330

Jonas Herrmann

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

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 1**Termin **Sa., 20.04.2024, 10:00 - 18:00 Uhr**Gebühr **65,00€**
**Mietgebühr für Werkzeug und
Maschinen (ca. 18,00 €) sowie die
Kosten für das Schmuckstück werden
vor Ort bezahlt.**

• Perlen + Ketten (verarbeiten und reparieren)

241-23350

Julia Strähle

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

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

Folgende Materialien können im Kurs bei der Kursleiterin erworben werden:

- Perlen aus Edelsteinen, Glas, Zuchtperlen
 - Zwischenteile aus echtem Silber (auch vergoldet) + Metall
 - Verschlüsse (Karabiner, S-Haken, Magnet)
- Werkzeug steht zur freien Verfügung.

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 1**Termin **Mi., 06.03.2024, 17:15 - 21:15 Uhr**Gebühr **22,00€**
**Materialkosten werden je nach
Verbrauch vor Ort bezahlt.**

• **Strick-Café**

241-V10001

VHS Heddeshcim

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

Im Strick-Café hast du zu all dem die Gelegenheit. Pack deine Wolle und die passenden Nadeln ein und komm vorbei. Für Neulinge liegt Material zum Ausprobieren bereit.

Anmeldung: Direkt über die vhs Heddeshcim!

Ort vhs Heddeshcim, 3. OG

Termin Sa., 06.04.2024 - 04.05.2024, 13:30 - 16:30 Uhr, 2 Nachmittage

Gebühr 44,00€
3,00€ für Material und Verpflegung sind vor Ort bei der Kursleitung zu zahlen.

Nähen

• **Zuschneiden, Nähen und Ändern**

241-25000

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., 15.01.2024 - 19.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende

Gebühr 70,00€

• **Zuschneiden, Nähen und Ändern**

241-25001

Gaby Nowack

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 241-25000

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

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Gebäude 2

Termin Mo., 26.02.2024 - 08.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende

Gebühr 70,00€

• **Zuschneiden, Nähen und Ändern**

241-25002

Gaby Nowack

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 241-25000

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

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Gebäude 2

Termin Mo., 15.04.2024 - 13.05.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende

Gebühr 70,00€

• **Zuschneiden, Nähen und Ändern**

241-25003

Gaby Nowack

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-25000

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

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Gebäude 2

Termin Mo., 03.06.2024 - 01.07.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende

Gebühr 70,00€



Unterstützen Sie die Arbeit der Volkshochschule.

Können Sie sich selbst vorstellen Ihr Wissen weiterzugeben?



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

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

(Kontaktdaten Hefrückseite auf dem Umschlag)



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

Beitrittserklärungen erhalten Sie in der Geschäftsstelle

Gesundheit	17
Yoga	17
Pilates	22
Entspannung	23
Fitness und Bewegung	25
Aqua-Kurse	29
Körper und Seele	31
Kochen und Backen	33
Ernährung	35

Yoga

• **Yoga**

241-30000

Jürgen Fesser

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.

Ort Stadtbibliothek DG, Ladenburg

Termin Mo., 08.01.2024 - 18.03.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende

Gebühr 100,00€

• **Yoga**

241-30001

Jürgen Fesser

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.

Ort Stadtbibliothek DG, Ladenburg

Termin Mo., 08.01.2024 - 18.03.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende

Gebühr 100,00€

• **Yoga**

241-30002

Jürgen Fesser

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte. Bei angenehmen Temperaturen und gutem Wetter findet der Kurs auf der Rasenfläche des „Haus des Kindes“ in der Lustgartenstr. 12 in Ladenburg statt.

Ort Stadtbibliothek DG, Ladenburg

Termin Mo., 08.04.2024 - 15.07.2024, 17:30 - 19:00 Uhr, 13 Abende

Gebühr 130,00€

• **Yoga**

241-30003

Jürgen Fesser

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte. Bei angenehmen Temperaturen und gutem Wetter findet der Kurs auf der Rasenfläche des „Haus des Kindes“ in der Lustgartenstr. 12 in Ladenburg statt.

Ort Stadtbibliothek DG, Ladenburg
Termin Mo., 08.04.2024 - 15.07.2024,
 19:00 - 20:30 Uhr, 13 Abende
Gebühr 130,00€

● **Yogilates**

241-30005

Jürgen Fesser

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

Ort Stadtbibliothek DG, Ladenburg
Termin Mi., 10.01.2024 - 20.03.2024,
 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Abende
Gebühr 100,00€

● **Yogilates**

241-30006

Jürgen Fesser

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

Ort Stadtbibliothek DG, Ladenburg
Termin Mi., 10.01.2024 - 20.03.2024,
 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Abende
Gebühr 100,00€

● **Yogilates**

241-30007

Jürgen Fesser

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30005
 Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.
 Bei angenehmen Temperaturen und gutem Wetter findet der Kurs auf der Rasenfläche des „Haus des Kindes“ in der Lustgartenstr. 12 in Ladenburg statt.

Ort Stadtbibliothek DG, Ladenburg
Termin Mi., 10.04.2024 - 24.07.2024,
 18:00 - 19:30 Uhr, 13 Abende
Gebühr 130,00€

● **Yogilates**

241-30008

Jürgen Fesser

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30005
 Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.
 Bei angenehmen Temperaturen und gutem Wetter findet der Kurs auf der Rasenfläche des „Haus des Kindes“ in der Lustgartenstr. 12 in Ladenburg statt.

Ort Stadtbibliothek DG, Ladenburg
Termin Mi., 10.04.2024 - 24.07.2024,
 19:30 - 21:00 Uhr, 13 Abende
Gebühr 130,00€

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

241-30010

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.

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.

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

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum
Termin Mo., 08.01.2024 - 18.03.2024,
 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende
Gebühr 100,00€

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

241-30011

Katja Markmann-Schmitz

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-30010
 Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. eine Decke für die Entspannungsphasen.

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum
Termin Mo., 08.04.2024 - 15.07.2024,
 19:00 - 20:30 Uhr, 12 Abende
Gebühr 120,00€

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

241-30015

Katja Markmann-Schmitz

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-30010
 Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, evtl. eine Decke für die Entspannungsphasen.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal
Termin Di., 09.01.2024 - 19.03.2024,
 20:00 - 21:30 Uhr, 10 Abende
Gebühr 100,00€

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

241-30016

Katja Markmann-Schmitz

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-30010
 Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, evtl. eine Decke für die Entspannungsphasen.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal
Termin Di., 09.04.2024 - 16.07.2024,
 20:00 - 21:30 Uhr, 12 Abende
Gebühr 120,00€

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

241-30020

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 deren daraus resultierenden Folgehandlungen. Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg
Termin Mo., 08.01.2024 - 18.03.2024,
 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Abende
Gebühr 100,00€

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

241-30021

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-30020
 Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg
Termin Mo., 08.04.2024 - 15.07.2024,
 19:30 - 21:00 Uhr, 13 Abende
Gebühr 130,00€

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

241-30022

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-30020
 Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg
Termin Mi., 10.01.2024 - 20.03.2024,
 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Abende
Gebühr 100,00€

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

241-30023

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-30020
Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Mi., 10.04.2024 - 17.07.2024,
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Abende

Gebühr 120,00€

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

241-30024

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 gut ausführbar sind. Gefolgt von Tiefenentspannung und einer Meditation wird ein neues körperliches und mentales Gleichgewicht gefunden. Die Meditationen fördern den bewussten Umgang mit den eigenen Emotionen und deren daraus resultierenden Folgehandlungen.
Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Mi., 10.01.2024 - 20.03.2024,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende

Gebühr 100,00€

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

241-30025

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-30024
Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Mi., 10.04.2024 - 17.07.2024,
17:30 - 19:00 Uhr, 12 Abende

Gebühr 120,00€

● **Rückbildungsyoga mit Baby**
- auch online möglich -

241-30026

Nina Siebert

Ab der sechsten Woche nach der Entbindung kann Yoga zur Rückbildung praktiziert werden. Besonderer Fokus liegt dabei auf der Stärkung und dem Schutz des Beckenbodens. Durch gezielte Yogaübungen sowie Atemübungen und Meditationen kräftigen und aktivieren wir unser Energiezentrum Beckenboden. Bauchmuskulatur und Wirbelsäule werden gestärkt, und die Schultern und der Nacken entspannt. Durch Wahrnehmungsübungen, Bewegung und bewusstes Atmen lernen wir, den Beckenboden zu erspüren. Gefolgt von einer Tiefenentspannung und einer kleinen Meditation.
Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung und eine Decke oder weiche Unterlage für Ihr Baby.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Do., 11.01.2024 - 21.03.2024,
10:00 - 11:30 Uhr, 10 Vormittage

Gebühr 100,00€

● **Rückbildungsyoga mit Baby**
- auch online möglich -

241-30027

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-30026
Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung und eine Decke oder weiche Unterlage für Ihr Baby.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Do., 11.04.2024 - 27.06.2024,
10:00 - 11:30 Uhr, 9 Vormittage

Gebühr 90,00€

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

241-30028

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 Ärztin/ der Hebamme kann eine Teilnahme bis kurz vor der Entbindung möglich sein.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Do., 11.01.2024 - 21.03.2024,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende

Gebühr 100,00€

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

241-30029

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-30028
Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung.
Achtung: kein Kurstag Donnerstag, den 20.06.2024.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Do., 11.04.2024 - 18.07.2024,
17:30 - 19:00 Uhr, 11 Abende

Gebühr 110,00€

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

241-30030

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-30020
Achtung: kein Kurstag am Freitag, den 23.02.2024.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Fr., 12.01.2024 - 15.03.2024,
19:00 - 20:30 Uhr, 8 Abende

Gebühr 80,00€

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

241-30031

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-30020
Achtung: kein Kurstag am Freitag, den 19.04. und 21.06.2024.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Fr., 12.04.2024 - 19.07.2024,
19:00 - 20:30 Uhr, 11 Abende

Gebühr 110,00€

● **Rücken yoga**

241-30035

Nadine Gonnshorek

Zunehmend leiden Menschen hierzulande unter Rücken- oder

Nackenschmerzen. Diese kommen unter anderem durch strapazierte Muskeln und Bänder zustande. In diesem Kurs helfen dir ausgewählte Yoga-Haltungen aktiv Rückenverspannungen vorzubeugen oder bereits bestehenden entgegenzuwirken. Wir fokussieren in ruhigen Einheiten die Dehnung und Entspannung der betroffenen Muskelpartien und praktizieren ebenso aktive Haltungen, die die Rückenmuskulatur stärken. Unterstützend bringen dich meditative Elemente und die Fokussierung auf den Atem tiefer in die Entspannung des gesamten Organismus und verbessern dein allgemeines Wohlbefinden.
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, hilfreich sind zudem eine Decke für Entspannungsphasen sowie ein Yoga-block als Hilfsmittel.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Mo., 08.01.2024 - 04.03.2024,
17:00 - 18:30 Uhr, 8 Abende

Gebühr 80,00€

● **Rücken yoga**

241-30036

Nadine Gonnshorek

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.:241-30035

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Mo., 08.04.2024 - 10.06.2024,
17:00 - 18:30 Uhr, 8 Abende

Gebühr 80,00€

● **Yin Yoga**

241-30037

Nadine Gonnshorek

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Mo., 08.01.2024 - 04.03.2024,
19:00 - 20:00 Uhr, 8 Abende

Gebühr 54,00€

• **Yin Yoga**

241-30038

Nadine Gonnschorek

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.:241-30037
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung,Hilfreich sind zudem eine Decke für Entspannungsphasen sowie ein Yoga-block als Hilfsmittel.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Mo., 08.04.2024 - 10.06.2024,
19:00 - 20:00 Uhr, 8 Abende

Gebühr 54,00€

• **Vinyasa Power Yoga**

241-30040

Petra Wassmer

Power Yoga ist ein sehr dynamischer und kraftvoller Yogastil, der Atmung und Bewegung synchronisiert und durch die Reihung verschiedener Asanas einen Flow erzeugt. Es ist sozusagen Meditation in Bewegung.
Bitte eine Yogamatte mitbringen, bequeme (Sport-) Kleidung und eine Decke oder etwas zum Überziehen für die Endentspannung.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal
Termin Mo., 08.01.2024 - 06.05.2024,
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Abende

Gebühr 150,00€

• **Hatha Yoga mit und auf dem Stuhl für Teilnehmer*innen mit Demenz**

241-V11035

VHS Edingen-Neckarhausen

Dieser Kurs ist an Teilnehmer mit einer leichten bis mittleren Demenz gerichtet, die sich gerne körperlich fit halten möchten und ihre Konzentrationsfähigkeit durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen verbessern möchten.
Dazu gehören gezielte Atemübungen und Körperübungen die speziell für diesen Kurs aus dem klassischen Hatha Yoga modifiziert wurden. Auch wird der Kreislauf durch die verschiedenen Übungen angeregt, wodurch eine bessere Durchblutung stattfindet und somit die Gehirnleistung verbessert werden kann.
Hatha Yoga im Allgemeinen bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht und ist grundsätzlich für Teilnehmer jeden Alters geeignet.
Die Übungen werden in der Gruppe mit maximal 8 Teilnehmern, teils im Stehen, teils im Sitzen durchgeführt. Dabei wird immer auf die Befindlichkeiten jedes einzelnen Teilnehmers eingegangen.

Genauer Kursort: Ev. Gemeindehaus, Schlossstraße 26

Anmeldung: Direkt über die vhs Edingen-Neckarhausen!

Ort vhs Edingen-Neckarhausen
Termin Do., 29.02.2024 - 02.05.2024,
9:00 - 11:00 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr 100,00€

Pilates

• **Körpertraining nach der Pilates-Methode**

241-30100

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 DG, Ladenburg
Termin Di., 09.01.2024 - 19.03.2024,
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Abende

Gebühr 67,00€

• **Körpertraining nach der Pilates-Methode**

241-30101

Jürgen Fesser

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-30100
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.
Bei angenehmen Temperaturen und gutem Wetter findet der Kurs auf der Rasenfläche des „Haus des Kindes“ in der Lustgartenstr. 12 in Ladenburg statt.

Ort Stadtbibliothek DG, Ladenburg
Termin Di., 09.04.2024 - 16.07.2024,
18:00 - 19:00 Uhr, 13 Abende

Gebühr 87,00€

• **Körpertraining nach der Pilates-Methode**

241-30102

Jürgen Fesser

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-30100
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Ort Stadtbibliothek DG, Ladenburg
Termin Di., 09.01.2024 - 19.03.2024,
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Abende

Gebühr 67,00€

• **Körpertraining nach der Pilates-Methode**

241-30103

Jürgen Fesser

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-30100
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
Bei angenehmen Temperaturen und gutem Wetter findet der Kurs auf der Rasenfläche des „Haus des Kindes“ in der Lustgartenstr. 12 in Ladenburg statt.

Ort Stadtbibliothek DG, Ladenburg
Termin Di., 09.04.2024 - 16.07.2024,
19:00 - 20:00 Uhr, 13 Abende

Gebühr 87,00€

Entspannung

• **Qi Gong**

241-30300

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.

Qi Gong 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 Qi Gong 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., 09.01.2024 - 16.04.2024,
09:30 - 10:30 Uhr, 12 Vormittage

Gebühr 80,00€

• **Qi Gong**

241-30301

Hubert Fröhlich

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-30300
Bitte lockere Kleidung sowie flache Schuhe mitbringen.



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

Ort Musikschule, Lustgartenstraße 10, Raum 4
Termin Di., 07.05.2024 - 23.07.2024, 09:30 - 10:30 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr 67,00€

• **Wirbelsäulen Qi Gong**

241-30303

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., 08.01.2024 - 11.03.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 9 Abende
Gebühr 60,00€

• **Wirbelsäulen Qi Gong**

241-30304

Marion Meisenzahl

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-30303
 Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal
Termin Mo., 08.04.2024 - 24.06.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 Abende
Gebühr 67,00€

• **Tai Chi Chuan - für Anfänger**

241-30306

Hubert Fröhlich

Tai Chi Chuan ist eine alte asiatische Bewegungskunst mit wohl-tuenden Einflüssen auf Gesundheit und Befinden. Weiche, lang-same 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. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, flache Schuhe und eine

Decke mit.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal
Termin Mi., 10.01.2024 - 17.04.2024, 18:00 - 19:15 Uhr, 12 Abende
Gebühr 100,00€

• **Tai Chi Chuan - für Anfänger**

241-30307

Hubert Fröhlich

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-30306
 Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, flache Schuhe und eine Decke mit.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal
Termin Mi., 08.05.2024 - 24.07.2024, 18:00 - 19:15 Uhr, 10 Abende
Gebühr 84,00€

• **Tai Chi Chuan - für Fortgeschrittene**

241-30308

Hubert Fröhlich

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-30306
 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., 10.01.2024 - 17.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 120,00€

• **Tai Chi Chuan - für Fortgeschrittene**

241-30309

Hubert Fröhlich

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-30306
 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., 08.05.2024 - 24.07.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Abende
Gebühr 100,00€

• **Workshop EFT Klopftechnik**

241-30310

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 Prüfungsstress, Höhenangst, Steigerung des Immunsystems etc. Bitte Getränk mitbringen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin Do., 25.01.2024, 18:15 - 19:45 Uhr
Gebühr 15,00€

• **Workshop EFT Klopftechnik**

241-30311

Karin Schauer

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-30310
 Bitte mitbringen: Getränk und evtl. Schreibutensilien.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin Do., 01.02.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
Gebühr 15,00€

• **Meditation und Entspannung**

241-30320

Martina Hietzker

Stressbedingte Erkrankungen und psychische Störungen sind in der heutigen schnelllebenden Zeit sehr häufig. Meditation und Entspannungsübungen können zu einem gesünderen und ausgeglichenerem Leben beitragen. Vielleicht sind sie deswegen auf diesen Kurs aufmerksam geworden, weil sie sich gerade nach etwas Ruhe und Entspannung sehnen oder Interesse daran haben zu meditieren. In diesem Kurs werde ich ihnen Grundlagen der Meditation näher bringen, ihnen mit meiner Anleitung Übungen für ihren Alltag mitgeben, die sie jederzeit auch alleine umsetzen können. Wir werden progressive Muskelentspannungsübungen sowie Tiefenentspannungen machen, Atemtechniken erlernen, auf Traumreisen gehen und alles im Anschluss in der Gruppe besprechen. Ich freue mich, wenn sie dabei sind. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Mi., 10.01.2024 - 21.02.2024, 16:00 - 17:30 Uhr, 6 Nachmittage
Gebühr 60,00€

• **Meditation und Entspannung**

241-30321

Martina Hietzker

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-30320
 Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Mi., 06.03.2024 - 24.04.2024, 16:00 - 17:30 Uhr, 6 Nachmittage
Gebühr 60,00€

• **Meditation und Entspannung**

241-30322

Martina Hietzker

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-30320
 Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Mi., 15.05.2024 - 03.07.2024, 16:00 - 17:30 Uhr, 6 Nachmittage
Gebühr 60,00€

Fitness und Bewegung

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

241-31000

Petra Kempf

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

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum
Termin Mi., 10.01.2024 - 24.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 13 Abende
Gebühr 130,00€

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

241-31001

Petra Kempf

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-31000
 Bitte mitbringen: Spaß am Sport und Durchhaltevermögen!

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum
Termin Mi., 08.05.2024 - 24.07.2024,
 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Abende
Gebühr 100,00€

• Nordic Walking

241-31004

Karin Schauer

Vermittelt wird in diesem Kurs der Spaß am Nordic Walking und nebenbei die korrekte Technik, mit dem Ziel, die Kniegelenke zu entlasten und die Schultern zu mobilisieren. Nur durch die richtige Stockführung etc. ist dies möglich und Sie schützen sich vor Fehlhaltungen. Ziel ist eine Herz-Kreislauf und Stoffwechsellanregung, Stressabbau stellt sich automatisch ein. Die Trainerin ist zertifizierte DNV Nordic Walking Instruktoren. Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung und geeignete Schuhe sowie Stöcke.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin Di., 23.01.2024 - 27.02.2024,
 09:30 - 11:00 Uhr, 5 Vormittage
Gebühr 50,00€

• Kickbike / Tretroller Workshop - für Teilnehmende ab 13Jahren

241-31010

Armin Schlager

Tretroller fahren kennen vermutlich viele noch aus ihrer Kindheit. Mittlerweile dominieren E-Roller, also Roller mit Elektromotor unser Straßenbild.



Tretroller, die hingegen mit Muskelkraft der Beine beschleunigen, sind eine gute Alternative zum Fahrradfahren, Rennradfahren, Nordic-Walking, Roller Skating und Joggen. Das Tretrollerfahren fördert Fitness und Geschicklichkeit.

Ort Treffpunkt: vor dem Ladengeschäft,
 Raiffeisenstr. 4, 69493 Hirschberg
Termin Sa., 13.04.2024
 14:00 - 16:00 Uhr
Gebühr 14,00€
 Tretroller können vor Ort für 10,00€
 geliehen werden.

• Bodystep

241-31011

Annia Lara-Ohr

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training, dass viel Spaß bringt und Stress abbaut. Bei fetziger Musik bringen wir den Körper ordentlich in Schwung. Hast du noch nie

Step gemacht? Kein Problem, die Schritte werden einfach und verständlich aufgebaut und deshalb ist Bodystep auch für dich geeignet (die Aerobic-Grundschrte zu kennen wäre von Vorteil aber kein Muss). Bitte mitbringen: Handtuch und Sportschuhe.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Di., 09.01.2024 - 05.03.2024,
 19:45 - 20:45 Uhr, 8 Abende
Gebühr 54,00€

• Bodystep

241-31012

Annia Lara-Ohr

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-31011
 Bitte mitbringen: Handtuch und Sportschuhe.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Di., 16.04.2024 - 02.07.2024,
 19:45 - 20:45 Uhr, 10 Abende
Gebühr 67,00€

• Bodyfit

241-31013

Annia Lara-Ohr

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Do., 11.01.2024 - 07.03.2024,
 18:30 - 19:30 Uhr, 8 Abende
Gebühr 54,00€

• Bodyfit

241-31014

Annia Lara-Ohr

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-31013
 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Sportschuhe.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Do., 18.04.2024 - 04.07.2024,
 18:30 - 19:30 Uhr, 9 Abende
Gebühr 60,00€

• Zumba®-Gold

241-31015

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., 11.01.2024 - 14.03.2024,
 19:00 - 20:00 Uhr, 8 Abende
Gebühr 54,00€

• Zumba®-Gold

241-31016

Susanne Spatz

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-31015

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum
Termin Do., 18.04.2024 - 27.06.2024,
 19:00 - 20:00 Uhr, 8 Abende
Gebühr 54,00€

• Gymstick muscle™ - Intervalltraining

241-31017

Susanne Spatz

Gymstick muscle™ ist ein Intervalltraining, das zur Verbesserung von Muskelkraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination, Mobilität und Herz-Kreislauf-Kondition beiträgt. Der Gymstick™ ist ein 130 cm langer Fiberglasstab mit Thera-Band Tubings an den Enden. Durch Eindrehen der Bänder lässt sich der Widerstand beliebig steuern, so dass für verschiedene Muskelgruppen unterschiedliche Reize gesetzt werden können. Trainiert werden je nach Übung Arme, Bauch, Po, Rücken und Beine. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum
Termin Do., 11.01.2024 - 14.03.2024,
 20:00 - 21:00 Uhr, 8 Abende
Gebühr 54,00€
 Die Gymsticks werden von der
 Dozentin gestellt. Hilfsmittelpauschale
 je Teilnehmenden 10,00€.



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/ Nostalgiertanzgruppe

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

• Gymstick muscle™ - Intervalltraining

241-31018

Susanne Spatz

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-31017
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum

Termin Do., 18.04.2024 - 27.06.2024,
20:00 - 21:00 Uhr, 8 Abende

Gebühr 54,00€
Die Gymsticks werden von der Dozentin gestellt. Hilfsmittelpauschale je Teilnehmenden 10,00€.

• Zumba®-Gold Toning

241-31019

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.“
Bei Zumba® Gold Toning kommen zusätzlich noch Zumba® Toning Sticks (eine Art Hantel) zum Einsatz, um den Körper neu zu definieren. Es ist ein mäßiges Krafttraining, das dem Rückgang von Muskelmasse und Muskelkraft entgegenwirkt - ein Workout voller Spaß und effektiven Übungen.
Die Zumba® Toning Sticks werden von der Dozentin gestellt.

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum

Termin Do., 11.01.2024 - 14.03.2024,
18:00 - 19:00 Uhr, 8 Abende

Gebühr 54,00€

• Zumba®-Gold Toning

241-31020

Susanne Spatz

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-31019

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum

Termin Do., 18.04.2024 - 27.06.2024,
18:00 - 19:00 Uhr, 8 Abende

Gebühr 54,00€

• Gymnastik für Senioren

241-31032

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., 10.01.2024 - 24.07.2024,
10:15 - 11:15 Uhr, 23 Vormittage

Gebühr 23,00 € vierteljährlich.

• Selbstschutztraining für Frauen ab 16 Jahren

241-V10000

VHS Heddeshheim

Es kann immer wieder vorkommen, dass man in unangenehme oder sogar gefährliche Situationen gerät und nicht weiß, wie man sich verhalten soll. Hier setzt das Selbstschutztraining an. Es soll dazu beitragen, in solchen Situationen nicht in Panik zu geraten, sondern überlegt zu handeln. Deshalb geht es in diesem Kurs unter anderem darum, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu stärken. Es sollen Routinen eingeübt werden, auf die man bei Bedarf ohne langes Nachdenken zurückgreifen kann. Die Techniken, die ihr hier lernt, kommen aus dem Taekwondo und anderen asiatischen Kampfsportarten. Sie dienen nicht der reinen Selbstverteidigung, sondern sie lehren in erster Linie Körperbeherrschung, Selbstvertrauen und Selbstwahrnehmung. Außerdem fördern sie die Konzentrationsfähigkeit und sollen dabei helfen, bestimmte Situationen schneller zu erfassen. Weil Taekwondo den ganzen Körper trainiert, werden auch die Atemtechnik und das Gleichgewicht geschult.
Der Kursleiter ist Taekwondo-Trainer. Er hat seine Ausbildung bei zwei koreanischen Großmeistern absolviert und über 40 Jahre Kampfsporterfahrung.
Bitte tragt bequeme Kleidung!

Anmeldung: Direkt über die vhs Heddeshheim!

Ort VHS Heddeshheim

Termin Do., 18.01.2024 - 11.04.2024,
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende

Gebühr 78,00€
3,00€ für Material und Verpflegung sind vor Ort bei der Kursleitung zu zahlen.

• Fit und mobil im Alter - Prävention durch Bewegung

241-V10002

VHS Heddeshheim

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

Der Kurs selbst ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Das heißt, 80 bis 100% der Kursgebühren können bei regelmäßiger Teilnahme von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden. Dafür erhalten Sie nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung.

Genauer Kursort: Scheunengalerie Gymnastikraum

Anmeldung: Direkt über die vhs Heddeshheim!

Ort VHS Heddeshheim

Termin Mo., 15.01.2024 - 25.03.2024,
11:00 - 12:30 Uhr, 10 Vormittage

Gebühr 80,00€
3,00€ für Material und Verpflegung sind vor Ort bei der Kursleitung zu zahlen.

Aquakurse

• Aqua-Fitness - Flachwasser für Einsteiger und Fortgeschrittene

241-31200

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., 09.01.2024 - 26.03.2024,
19:15 - 20:00 Uhr, 12 Abende

Gebühr 144,00€
Eintritt ins Hallenbad inklusive.

• Aqua-Fitness - Flachwasser für Einsteiger und Fortgeschrittene

241-31201

Carina Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-31200
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., 11.01.2024 - 28.03.2024,
19:15 - 20:00 Uhr, 12 Abende

Gebühr 144,00€
Eintritt ins Hallenbad inklusive.

• Aqua-Fitness- Flachwasser für Einsteiger und Fortgeschrittene

241-31202

Carina Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-31200
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., 11.01.2024 - 28.03.2024,
20:15 - 21:00 Uhr, 12 Abende

Gebühr 144,00€
Eintritt ins Hallenbad inklusive.

• Aqua-Fitness - Flachwasser für Einsteiger und Fortgeschrittene

241-31205

Silvia Hütt

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-31200
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 Di., 02.04.2024 - 25.06.2024, 19:15 - 20:00 Uhr, 13 Abende
Gebühr 156,00€
 Eintritt ins Hallenbad inklusive.

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

241-31206

Carina Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr. :241-31200
 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., 04.04.2024 - 27.06.2024, 19:15 - 20:00 Uhr, 13 Abende
Gebühr 156,00€
 Eintritt ins Hallenbad inklusive.

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

241-31207

Carina Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-31200
 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., 04.04.2024 - 27.06.2024, 20:15 - 21:00 Uhr, 13 Abende
Gebühr 156,00€
 Eintritt ins Hallenbad inklusive.

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

241-31210

Silvia Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-31200
 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 Di., 02.07.2024 - 24.09.2024, 19:15 - 20:00 Uhr, 13 Abende
Gebühr 156,00€
 Eintritt ins Hallenbad inklusive.

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

241-31211

Carina Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-31200
 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., 04.07.2024 - 26.09.2024, 19:15 - 20:00 Uhr, 13 Abende
Gebühr 156,00€
 Eintritt ins Hallenbad inklusive.

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

241-31212

Carina Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-31200
 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., 04.07.2024 - 26.09.2024, 20:15 - 21:00 Uhr, 13 Abende
Gebühr 156,00€
 Eintritt ins Hallenbad inklusive.

● **Aqua-Fitness - Tiefwasser für Fortgeschrittene oder sichere Anfänger*innen mit Tiefwassererfahrung**

241-31220

Silvia Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-31200
 Bitte einen Schwimmgürtel mitbringen!
 Wichtig : Ausreichend Trinken mitbringen, bruchssichere Flaschen sind am Beckenrand erforderlich!

Ort Freibad Ladenburg
Termin Di., 02.07.2024 - 27.08.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 9 Abende
Gebühr 144,00€ zuzüglich Eintritt Freibad

Körper und Seele

● **Waldbaden - Achtsame Entschleunigung für Körper, Geist und Seele**

241-32000

Nina Pfister

Im Wald nehmen wir uns Zeit, die wir uns sonst in unserem Alltag selten bis gar nicht gönnen. Echte Langsamkeit kennen wir kaum noch in unserem Leben, in dem meistens alles schnell gehen muss und Zeit einzusparen wichtig ist. Beim Waldbaden nehmen wir uns Zeit, werden langsam und legen daher auch keine großen Strecken zurück. Es geht um Achtsamkeit und Entschleunigung, Atmen und einfach Sein. Mit Übungen für die Sinne, Meditationen und einfachen wie effektiven Atemübungen, kleinen einfachen Yogaeinheiten und sanfter Bewegung erden wir uns und spüren uns selbst wieder, werden gelassener und ausgeglichener. Wir haben uns selbst im Fokus und können uns sogar aus unserem sich schnell drehenden Gedankenkarussell befreien. Gedanken an Sorgen, Schmerzen oder Herausforderungen haben keinen Platz, wenn wir in die achtsame Sinneswahrnehmung gehen. Unser Gehirn kann nämlich nur eine Sache: entweder denken oder wahrnehmen. Erleben Sie beim klassischen Waldbad, wie langsam „Schlendern“ sein kann und darf und wie Sie wieder mit offenen Augen die Natur in ihrer ganzen Schönheit wahrnehmen können. Sie benötigen keine Yogaerfahrung. Beachten Sie, dass wir drei Stunden zu Fuß im Wald unterwegs sein werden. Der vereinbarte Termin findet bei jedem Wetter statt. Nur ab Windstärke 6, bei Unwetter, Sturm oder Gewitter muss der geplante Termin kurzfristig verschoben oder abgesagt werden. Bitte mitbringen: Outdoor-taugliches festes Schuhwerk, bequeme Outdoor-Bekleidung, Sonnen- bzw. Regenschutz, Insekten- und Zeckenschutz, etwas zu Trinken und ggfs. ein kleiner Snack für die Pause. Die Teilnahme erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr.

Ort Treffpunkt: Mannheim, Endhaltestelle der Linie 4a „Käfertaler Wald“ (Stiller Weg 52)
Termin Sa., 16.03.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühr 34,00€

● **Waldbaden - Achtsame Entschleunigung für Körper, Geist und Seele**

241-32001

Nina Pfister

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-32000
 Bitte mitbringen: Outdoor-taugliches festes Schuhwerk, bequeme Outdoor-Bekleidung, Sonnen- bzw. Regenschutz, Insekten-

und Zeckenschutz, etwas zu Trinken und ggfs. ein kleiner Snack für die Pause. Die Teilnahme erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr.

Ort Treffpunkt: Mannheim, Endhaltestelle der Linie 4a „Käfertaler Wald“ (Stiller Weg 52)
Termin Sa., 27.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühr 34,00€

● **Sehtraining Alterssichtigkeit - Lesebrille oder Sehtraining? - Einsteigerkurs**

241-32005

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., 18.01.2024 - 11.04.2024, 16:00 - 18:00 Uhr, 6 Nachmittage
Gebühr 80,00€

● **Sehtraining Alterssichtigkeit - Lesebrille oder Sehtraining? - Aufbaukurs**

241-32006

Stefanie Krüger

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-32005

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Do., 18.04.2024 - 11.07.2024, 16:00 - 18:00 Uhr, 6 Nachmittage
Gebühr 80,00€

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

241-32010

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 Kurszeit beinhaltet eine Pause von 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr. Die Dozentin selbst ist u.a. Resilienz-Trainerin, Gesundheitsbeauftragte, Stressmanagement-Trainerin, Trainerin für Burn-out-Prophylaxe, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, Buntstifte, Gymnastikmatte, Wolldecke, Gegenstand, mit dem Sie sich vorstellen möchten.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Sa., 16.03.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Gebühr 40,00€

• **Lachyoga - Lachtherapie**

241-32014

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., 21.06.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Gebühr 20,00€

• **Ein Natur-Erleben
NaturWunderbarer Art**

241-32016

Regine Maria Kalkoffen

„Nature is not a place to visit, it is HOME“
- Mit allen Sinnen im Hier und Jetzt
- Mit Wald-Yoga, Wald-Baden, Wald-Kräutern und Wald-Coaching

- Auf persönliche Wünsche wird gerne eingegangen.
- Um unser Immunsystem und unsere Robustheit zu stärken, findet der Kurs auch bei leichtem Regen statt.
Lassen Sie sich überraschen !

Ort Treffpunkt: Schriesheim, Bushaltestelle Weites Tal
Termin So., 14.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühr 26,00€
inkl. Begrüßungsdrink (Grüner Smoothie)

• **Wald-Yoga**

241-32018

Regine Maria Kalkoffen

Die entspannende und regenerierende Waldatmosphäre ist ein idealer Ort, um mit Yoga-Übungen KÖRPER - GEIST - SEELE in Balance zu bringen. Ziel ist es, die Vitalität zu verbessern und eine Haltung innerer Gelassenheit zu erlangen. Dieser Kurs ist für alle geeignet; Eltern können Ihre Kinder gerne mitbringen. Auf persönliche Wünsche wird gerne eingegangen. Die Übungen finden hauptsächlich im Stehen statt. Um unser Immunsystem und unsere Robustheit zu stärken, findet der Kurs auch bei leichtem Regen statt. Bei individuellen Fragen können Sie die Kursleiterin kontaktieren unter: 0178 - 37 55 100

Ort Treffpunkt: Schriesheim, Bushaltestelle Weites Tal
Termin Sa., 04.05.2024, 10:15 - 12:45 Uhr
Gebühr 17,00€

• **Make- up-Kurs**

241-32020

Sandra Röger

Das perfekte Make-Up. Wollten Sie schon immer mal wissen, wie Sie aussehen, wenn Sie sich nicht selbst schminken, sondern ein Profi die Farben zusammenstellt? Benutzen Sie tatsächlich den perfekten Make-Up-Ton für Ihren Teint oder könnten Sie mit ein paar kleinen Veränderungen noch mehr aus Ihrem Typ herausholen? Visagistin Sandra Röger lässt Sie in ihren Schminktöpfen stöbern und zeigt Ihnen anhand eines Vorher-Nachher-Fotos welche Facetten noch in Ihnen schlummern. Ein spannender Nachmittag, der Ihnen mit Sicherheit großen Spaß machen wird! Bitte mitbringen: Ein kleines Gästehandtuch.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Sa., 24.02.2024, 13:00 - 16:00 Uhr
Gebühr 25,00€
Materialkosten in Höhe von 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

Kochen und Backen

• **Hobbyköche - Kochkurs für Männer**

241-33000

Barbara Kempf-Dudler

Für alle Männer, die Lust am Kochen haben und sich nach der Arbeit zum gemeinsamen Kochen treffen möchten. Einsteiger sind hier ebenso willkommen wie gestandene Hobbyköche, die ihre Kenntnisse erweitern möchten. Schnippeln, rühren, brutzeln in kleinen Gruppen und anschließend in großer Runde genießen - dazu bringt die Dozentin abwechslungsreiche Rezepte und alle Zutaten mit für saisonale und regionale, aber auch internationale Vorspeisen, Suppen- und Soßenvariationen, Fleisch- und Fischgerichte, Fingerfood und Desserts. Vermittelt werden Tipps und Tricks rund um die Lust des Kochens. Sie sind danach vielleicht kein Meisterkoch, aber Sie werden merken, wie viel Spaß Kochen macht - vor allem mit Gleichgesinnten. Weitere Termine sind am 08.02., 07.03., 11.04., 02.05., 20.06. + ein Abschlussabend am 06.07.24, zu dem die Partnerin/ein Freund eingeladen wird. Bitte mitbringen: Geschirrtücher und Behälter für übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Do., 18.01.2024 - 06.07.2024, 18:30 - 22:30 Uhr, 7 Abende
Gebühr 105,00€
Lebensmittelkosten werden vor Ort bezahlt

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

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

Eine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung ist nicht möglich.



• **Make up Kurs**

241-32021

Sandra Röger

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-32020
Bitte mitbringen: Ein kleines Gästehandtuch.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Sa., 11.05.2024, 13:00 - 16:00 Uhr
Gebühr 25,00€
Materialkosten in Höhe von 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

• **Nahrungspausen
- Fasten maßgeschneidert**

241-32030

Rita Fehst

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin Fr., 26.01.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 15,00€

• **Magensäure - zu viel oder zu wenig?**

241-32031

Rita Fehst

Bauchgrimmen nach dem Essen, Ärzte verordnen viel zu oft Magensäureblocker und verkennen, wie sehr die Pillen Patienten schaden können. Der Säureblocker-Boom scheint ein weltweites Phänomen zu sein. Niemand weiß, wie viele Millionen Menschen auf dem Planeten mittlerweile regelrecht abhängig von den Mitteln geworden sind. Die Referentin erklärt die Wichtigkeit eines guten Magensaftes, unterscheidet zwischen zu viel oder zu wenig Magensaft. Sie bekommen umfassende Ernährungstipps, um die Ursache der Beschwerden zu erkennen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin Mi., 06.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 15,00€

• Kochkurs für Männer

241-33001

Barbara Kempf-Dudler

Weitere Termine sind am 22.02., 14.03., 18.04., 16.05. und am 27.07.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher und Behälter für übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS

Termin Do., 25.01.2024 - 27.06.2024,
18:45 - 22:30 Uhr, 6 Abende

Gebühr 90,00€
Lebensmittelkosten werden vor Ort bezahlt.

• Buon appetito

241-33010

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., 23.02.2024, 18:00 - 21:30 Uhr

Gebühr 29,00€
Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00€-25,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Viva il pesce!

241-33011

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., 19.04.2024, 18:00 - 21:30 Uhr

Gebühr 29,00€
Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00€-25,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Wir lieben Pasta!

241-33012

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., 14.06.2024, 18:00 - 21:30 Uhr

Gebühr 29,00€
Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00€-25,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Ayurvedischer Kochkurs Frühling

241-33020

Nadine Gonnshorek

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

Bitte mitbringen: Behälter für übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS

Termin Fr., 15.03.2024, 17:00 - 21:30 Uhr

Gebühr 32,00€
Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

• Ayurvedischer Kochkurs Sommer

241-33021

Nadine Gonnshorek

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-33020

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS

Termin Fr., 07.06.2024, 17:00 - 21:30 Uhr

Gebühr 32,00€
Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

• Persische Genussküche: Faszination der Auberginen und Zucchini Viele neue Rezepte aus der nordiranischen Küche

241-V10008

Ghodrat Ramzani

Auberginen und Zucchini sind zwei Hauptsäulen der nordiranischen Küche. Daraus kreieren wir heute einige gesunde sowie geschmackhafte Vorspeisen und faszinierende Hauptspeisen mit Safranreis und reichen dazu ein selbst gebackenes gefülltes Fladenbrot mit einer tollen Joghurtsoße. Als krönenden Abschluss lassen wir uns einen Überraschungsnachtisch munden.

Ernährung

• Whisky Seminar: Die Vielfalt von Scotch Whisky

241-33200

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 verkostet und analysiert, darunter auch Einzelabfüllungen und Flaschen von unabhängigen Abfüllern.

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

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

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Fr., 19.01.2024, 20:00 - 23:00 Uhr

Gebühr 50,00€ inkl. Verzehrkosten

Lehmkuhl

Feine Weine

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

68526 Ladenburg, Tel. 06203/180026 Mobil 0172/6276939

Lehmkuhl.feineweine@online.de www.bourdic.de

Lager: Rosenhof, Schriesheimer Fußweg 5 a

(gegenüber Baumschule Huben)

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



Sprachen **36**

Deutsch	37
Englisch	37
Französisch	37
Italienisch	38
Spanisch	38
Neugriechisch	38
Niederländisch	39
Kroatisch	39

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 ab A1.2**



241-40000

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 2
Termin Do., 11.01.2024 - 21.03.2024, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Englisch

- **Englisch für Fortgeschrittene**



241-41000

Ruth Hilger

Bitte mitbringen: SPOTLIGHT

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Do., 11.01.2024 - 02.05.2024, 09:00 - 10:30 Uhr, 14 Vormittage
Gebühr 112,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

- **Reading, Talking and Ruminating Grammar**

241-41001

Ruth Hilger

Bitte mitbringen: WORLD and PRESS

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Do., 11.01.2024 - 02.05.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 14 Vormittage
Gebühr 112,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

- **Englisch Conversation - für Fortgeschrittene**

241-41002

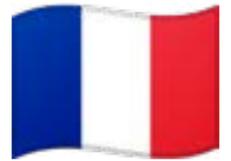
Karin Schauer

Wir wollen englische Konversation in lockerer Runde führen. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die Spaß daran haben, Englisch zu sprechen über Themen aller Art.
Bitte mitbringen: SPOTLIGHT Magazin

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Di., 30.01.2024 - 29.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Abende
Gebühr 40,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Französisch

- **Conversation, Lecture et Grammaire**



241-42000

Ruth Hilger

Bitte mitbringen: REVUE de la PRESSE

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Di., 09.01.2024 - 30.04.2024, 09:00 - 10:30 Uhr, 14 Vormittage
Gebühr 112,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

- **Le Francais de tous les jours**

241-42001

Ruth Hilger

Bitte mitbringen: ECOUTE

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Di., 09.01.2024 - 30.04.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 14 Vormittage
Gebühr 112,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

- **Französisch für Fortgeschrittene - A2.3**

241-42010

Muriel Calvi

In diesem Kurs für Fortgeschrittene lernen die Teilnehmer*innen in entspannter Lernatmosphäre. Einfache grammatische Strukturen helfen beim Ausbau der Sprachkenntnisse.
Die Teilnehmer sollten Present, Passé Composé und Imparfait

bereits kennen und eine einfache Konversation führen können.
Achtung: kein reiner Anfängerkurs !!!
Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
Bücher werden im Kurs bekannt gegeben.

Ort online-Kurs
Termin Mi., 31.01.2024 - 24.04.2024,
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Abende
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden
(bei geringerer Teilnehmerzahl höhere
Gebühr)

Italienisch

• **Italienisch für Fortgeschrittene**

241-43000

Giuseppina Lesle



Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin Mi., 10.01.2024 - 19.06.2024,
19:30 - 21:00 Uhr, 18 Abende
Gebühr 144,00€ ab 8 Teilnehmenden
(bei geringerer Teilnehmerzahl höhere
Gebühr)

Spanisch

• **Spanisch für Anfänger*innen A1**

241-44030

Mireia Bufurull Cortes

Buch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag



Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 7
Termin Di., 09.01.2024 - 11.06.2024,
19:00 - 20:30 Uhr, 18 Abende
Gebühr 144,00€ ab 8 Teilnehmenden
(bei geringerer Teilnehmerzahl höhere
Gebühr)

• **Spanisch - A2**

241-44031

Mireia Bufurull Cortes

Fortführung des Kurses A2 aus 2/23. Quereinsteiger*innen sind sehr willkommen!
Dieser Kurs bietet Ihnen Lektüre, Konversation und etwas Grammatik ist auch dabei!
Buch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin Mo., 08.01.2024 - 10.06.2024,
19:00 - 20:30 Uhr, 18 Abende
Gebühr 144,00€ ab 8 Teilnehmenden
(bei geringerer Teilnehmerzahl höhere
Gebühr)

• **Spanisch - B1**

241-44032

Mireia Bufurull Cortes

Fortführung des Kurses B1 aus dem Semester 2/23. Quereinsteiger sind sehr willkommen!
Buch: Con Gusto nuevo B1, Klett Verlag

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin Mi., 10.01.2024 - 19.06.2024,
18:00 - 19:30 Uhr, 18 Abende
Gebühr 144,00€ ab 8 Teilnehmenden
(bei geringerer Teilnehmerzahl höhere
Gebühr)

• **Conversación en español**

241-44033

Mireia Bufurull Cortes

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin Di., 09.01.2024 - 11.06.2024,
09:00 - 10:30 Uhr, 18 Vormittage
Gebühr 144,00€ ab 8 Teilnehmenden
(bei geringerer Teilnehmerzahl höhere
Gebühr)

Neugriechisch

• **Neugriechisch mit Vorkenntnissen - A2 - Online-Kurs**

241-45000

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!
Pame A2 - Kursbuch Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-045462-4 ab Lektion 10
Pame A2 - Arbeitsbuch Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-025462-0

Ort online-Kurs
Termin Do., 11.01.2024 - 02.05.2024,
18:30 - 20:00 Uhr, 14 Abende
Gebühr 112,00€ ab 8 Teilnehmenden
(bei geringerer Teilnehmerzahl höhere
Gebühr)

• **Neugriechisch ohne Vorkenntnisse - Online Kurs**

241-45001

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 gehts!)

Ort online-Kurs
Termin Do., 08.02.2024 - 02.05.2024,
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden
(bei geringerer Teilnehmerzahl höhere
Gebühr)

• **Neugriechisch II für Anfänger*innen - A2**

241-45010

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., 06.02.2024 - 25.06.2024,
18:00 - 19:30 Uhr, 16 Abende
Gebühr 128,00€ ab 8 Teilnehmenden
(bei geringerer Teilnehmerzahl höhere
Gebühr)

Niederländisch

• **Niederländisch - A1/B1 - Fortgeschrittene**

241-46000

Iris Lipowsky-Overduin

Fortführung des Kurses A2/B1 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 3.



Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Do., 11.01.2024 - 16.05.2024,
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Abende
Gebühr 120,00€ ab 8 Teilnehmenden
(bei geringerer Teilnehmerzahl höhere
Gebühr)

Kroatisch

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

241-48000

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 6
Termin Fr., 23.02.2024 - 07.06.2024,
17:00 - 18:30 Uhr, 12 Abende
Gebühr 96,00€ ab 8 Teilnehmenden
(bei geringerer Teilnehmerzahl höhere
Gebühr)



Beruf	40
EDV	40
Recht	43
Xpert Business	45

EDV

- **Excel - Grundlagen**

241-50000

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 (Text, Datum, Zahlen, Urzeit) in Excel eingeben, Spalten und Zeilen anpassen in Excel, Zeile in Excel fixieren, Autoausfüllen in Excel-Tabellen, mit Formeln arbeiten, mit relativen und absoluten Bezügen arbeiten sowie Diagramme erstellen und gestalten.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Sa., 03.02.2024 - 10.02.2024, 09:00 - 13:00 Uhr, 2 Vormittage
Gebühr 70,00€

- **Excel - für Fortgeschrittene**

241-50001

Armin Steidel

Sie vertiefen Ihre Excel Grundkenntnisse durch praktische Übungen. Der Kurs wurde für Excel Anwender konzipiert, die bereits regelmäßig mit Excel arbeiten und nun ihr vorhandenes Wissen weiter vertiefen wollen. Sie lernen wie Sie Ihre täglichen Aufgaben noch professioneller und schneller erledigen zu können. Inhalte: Arbeiten mit Formeln und Funktionen in Excel Wichtige Funktionen in Excel benutzen, u.a.; SUMME- Funktion, WENN-Funktion verschachtelt erstellen Runden von Zahlen, Preisen und Uhrzeiten in Excel SVERWEIS (Senkrechter Verweis), Arbeiten mit einer Pivot-Tabelle in Excel, Tabellenblätter in Excel einblenden/ausblenden, Excel Zellen und Tabellenblätter schützen, Szenario-Manager und Zielwertsuche sowie Sortieren und Autofilter.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Mi., 06.03.2024 - 13.03.2024, 09:00 - 13:00 Uhr, 2 Vormittage
Gebühr 70,00€

- **Excel - Grundlagen Visual Basic for Applications (VBA)**

241-50002

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 zu 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., 09.03.2024 - 16.03.2024, 09:00 - 13:00 Uhr, 2 Vormittage
Gebühr 70,00€

- **Ganz einfach zur eigenen Biografie oder zum Lebensbuch mit Meminto Stories**

241-51000

Albert Brückmann

Wer schon immer mal seine Geschichte aufschreiben wollte, aber nicht wusste, was hinein muss und was nicht, wie daraus ein echtes Buch wird und worauf man sonst noch achten sollte, lernt es in diesem Kurs. Vom Zettel bis zum Hardcover Buch mit Meminto Stories! Wir erklären in ca. 15-20 Minuten die Grundlagen des Meminto-Buch-Schreibens (Inhaltsverzeichnis, Grobstruktur, Kategorien / Kapitel, Fragen beantworten) und führen in der restlichen Zeit Schritt für Schritt durch unsere Software, um alles zu erklären. Anschließend können die Benutzer*innen alles ausprobieren und selbst weitermachen. Gerne können Sie den eigenen Laptop mitbringen. Sollte keiner vorhanden sein, bitte einen USB-Stick mit den gewünschten Fotos mitbringen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Sa., 20.04.2024, 10:00 - 12:30 Uhr
Gebühr 69,00€
Jeder Teilnehmende erhält dabei ein digitales Mini-Buch (9 Kapitel in einem blätterbaren Flip-Book). In der Kursgebühr ist bereits ein 15,00€-Gutschein für den Druck des Buches enthalten.

- **Die Kindheit des eigenen Kindes selbst Jahre später in einem tollen Meminto Kindheits- oder Jugendbuch festhalten**

241-51001

Albert Brückmann

Unsere Kinder werden so schnell groß - und wir vergessen vieles, was in ihrer Kindheit passiert ist. Meminto Stories erinnert mit zielgerichteten Fragen an viele längst vergessene Momente und drückt aus allen Erlebnissen ein Buch. Wie dieser Prozess funktioniert, erklären wir in diesem spannenden Kurs. Wir erklären in ca. 15-20 Minuten die Grundlagen des Meminto-Buch-Schreibens (Inhaltsverzeichnis, Grobstruktur, Kategorien / Kapitel, Fragen beantworten) und führen in der restlichen Zeit Schritt für Schritt durch unsere Software, um alles zu erklären. Anschließend können die Benutzer*innen alles ausprobieren und selbst weitermachen. Gerne können Sie den eigenen Laptop mitbringen. Sollte keiner vorhanden sein, bitte einen USB-Stick mit den gewünschten Fotos mitbringen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Di., 14.05.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Gebühr 69,00€

Jeder Teilnehmende erhält dabei ein digitales Mini-Buch (9 Kapitel in einem blätterbaren Flip-Book). In der Kursgebühr ist bereits ein 15,00€-Gutschein für den Druck des Buches enthalten.

- **Das Gedenkbuch - das Leben eines Verstorbenen gemeinsam über eine App festhalten und als Buch erstellen**

241-51003

Albert Brückmann

Schreiben hilft bei der Trauerverarbeitung maßgeblich. Mit einem Meminto Erinnerungsbuch werden Hinterbliebene über die Software mit zielgerichteten Fragen an das Leben des Verstorbenen erinnert und können so ein bleibendes Andenken schaffen, selbst wenn der Tod schon Jahre her ist. Der Umgang mit der Software vom Festhalten kleiner Erinnerungen bis zu einem echten gedruckten Buch erklären wir in diesem Kurs. Wir erklären in ca. 15-20 Minuten die Grundlagen des Meminto-Buch-Schreibens (Inhaltsverzeichnis, Grobstruktur, Kategorien / Kapitel, Fragen beantworten) und führen in der restlichen Zeit Schritt für Schritt durch unsere Software, um alles zu erklären. Anschließend können die Benutzer*innen alles ausprobieren und selbst weitermachen. Gerne können Sie den eigenen Laptop mitbringen. Sollte keiner vorhanden sein, bitte einen USB-Stick mit den gewünschten Fotos mitbringen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Do., 16.05.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Gebühr 69,00€
Jeder Teilnehmer erhält dabei ein digitales Mini-Buch (9 Kapitel in einem blätterbaren Flip-Book). In der Kursgebühr ist bereits ein 15,00€-Gutschein für den Druck des Buches enthalten.

• **Ein Gästebuch der besonderen Art: Die Hochzeit - der schönsten Tag des Lebens in einem Buch festhalten**

241-51005

Albert Brückmann

Hochzeiten zählen zu den schönsten Erlebnissen in unserem Leben. Und doch vergessen wir vieles von dem, was vor, während oder danach geschah. Mit dem Hochzeitsbuch von Meminto kann ein Brautpaar alle Gäste schon vorab dazu einladen, alle gemeinsamen Erlebnisse und Erinnerungen zu sammeln, um sie in einem echten Buch gedruckt auf der Hochzeit oder danach als wertvolles Erinnerungsstück zu präsentieren. Wir zeigen in diesem Kurs, wie die Software funktioniert, welche Fragen gestellt werden und wie man Gäste einladen kann, an diesem einzigartigen Projekt teilzunehmen.

Wir erklären in ca. 15-20 Minuten die Grundlagen des Meminto-Buch-Schreibens (Inhaltsverzeichnis, Grobstruktur, Kategorien / Kapitel, Fragen beantworten) und führen in der restlichen Zeit Schritt für Schritt durch unsere Software, um alles zu erklären. Anschließend können die Benutzer*innen alles ausprobieren und selbst weitermachen. Gerne können Sie den eigenen Laptop mitbringen. Sollte keiner vorhanden sein, bitte einen USB-Stick mit den gewünschten Fotos mitbringen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Mo., 03.06.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Gebühr 69,00€
Jeder Teilnehmende erhält dabei ein digitales Mini-Buch (9 Kapitel in einem blätterbaren Flip-Book). In der Kursgebühr ist bereits ein 15,00€-Gutschein für den Druck des Buches enthalten.

• **Reisetagebuch / Urlaubserinnerung in einem Buch festhalten**

241-51007

Albert Brückmann

Fotobücher sind wundervoll, halten aber immer nur kurze Momentaufnahmen fest. Mit einem Meminto Stories Reisebuch kann die ganze Geschichte einer längeren Reise festgehalten werden. In diesem Kurs zeigen wir, wie Meminto durch Fragen an alle wichtigen Momente einer Reise erinnert und diese in Form einer spannenden Geschichte festhält - unterstützt von Fotos, Sprachmemos und Videos. Ein Muss für alle, die immer

wieder in die schönsten Erlebnisse der Vergangenheit eintauchen und diese weitergeben wollen. Wir erklären in ca. 15-20 Minuten die Grundlagen des Meminto-Buch-Schreibens (Inhaltsverzeichnis, Grobstruktur, Kategorien / Kapitel, Fragen beantworten) und führen in der restlichen Zeit Schritt für Schritt durch unsere Software, um alles zu erklären. Anschließend können die Benutzer*innen alles ausprobieren und selbst weitermachen. Gerne können Sie den eigenen Laptop mitbringen. Sollte keiner vorhanden sein, bitte einen USB-Stick mit den gewünschten Fotos mitbringen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Do., 25.04.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Gebühr 69,00€
Jeder Teilnehmende erhält dabei ein digitales Mini-Buch (9 Kapitel in einem blätterbaren Flip-Book). In der Kursgebühr ist bereits ein 15,00€-Gutschein für den Druck des Buches enthalten.

• **iPad / iPhone (nur Apple-Geräte)**

241-52001

Jürgen Schwarz

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Mo., 15.01.2024 - 22.01.2024, 16:00 - 18:00 Uhr, 2 Nachmittage
Gebühr 36,00€

• **iPad / iPhone intensiv (nur Apple-Geräte)**

241-52002

Jürgen Schwarz

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-52001
 Das Gerät muss bereits eingerichtet sein. Bringen Sie bitte das Passwort für Ihre Apple-ID mit.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Di., 04.06.2024 - 11.06.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, 2 Nachmittage
Gebühr 36,00€

• **Android Smartphone / Tablet**

241-52003

Jürgen Schwarz

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

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Mi., 17.01.2024 - 24.01.2024, 16:00 - 18:00 Uhr, 2 Nachmittage
Gebühr 36,00€

• **Android Smartphone / Tablet**

241-52004

Jürgen Schwarz

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-52003

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Do., 11.04.2024 - 18.04.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, 2 Nachmittage
Gebühr 36,00€

Recht

• **Immobilienverkauf privat - was muss ich aktuell unbedingt beachten?**

241-53000

Markus Popp

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

Diese und weitere Fragen möchte Der Dozent mit Ihnen in diesem Vortrag beleuchten. Herr Popp ist Projektentwickler und Geschäftsführer einer Immobilienagentur.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Do., 07.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr 15,00€

• **Immobilienverkauf privat - was muss ich aktuell unbedingt beachten?**

241-53001

Markus Popp

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-53000

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Do., 20.06.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr 15,00€

• **Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung**

241-53010

Frank Richter

Meist unerwartet geraten Menschen in eine Situation, in der sie nicht mehr wirksam am Rechtsverkehr teilnehmen können, z.B. durch einen Unfall. Ursache kann aber auch eine Erkrankung oder ein altersbedingter Abbau der Fähigkeiten sein. Ohne entsprechende Vollmachten können selbst Ehepartner oder sonstige Angehörige nichts unternehmen. Sowohl hinsichtlich der Führung des Familienbetriebes als auch hinsichtlich der medizinischen Behandlung ist man nun Fremden ausgeliefert. Denn in diesem Fall gelten Regelungen im Testament nicht, da der Testierende noch lebt, so dass das Betreuungsgericht einen Betreuer bestellt. Die Anzahl der Betreuungen in Deutschland ist sprunghaft angestiegen und hat bereits vor langem die Millionengrenze überschritten. Mit der Bestellung eines Betreuers werden die Entscheidungen über die eigene Lebensgestaltung in fremde Hände gelegt. In einer Pressemitteilung anlässlich des 6. Vormundschaftsgerichtstags hieß es: „Jeder, der sich nicht privat mit einer Vorsorgevollmacht, einer Betreuungs- und/oder Patientenverfügung vorsorgt, riskiert, dass über Nacht Behörden, unterbesetzte Gerichte und unausgebildete Berufsbetreuer über sein Schicksal, sein Leben und sein Sterben gegen oder ohne seinen Willen entscheiden“. Nicht jeder will jedoch „an die Schläuche“. Für diesen Fall kommt es entscheidend darauf an, dass geregelt ist, welche medizinische Versorgung dem Willen des Betroffenen entspricht und wer diesen Willen für ihn durchsetzen soll. Nur durch eine individuell erstellte Patientenverfügung erfahren die behandelnden Ärzte und Dritte diesen Willen und können danach handeln. 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 1
Termin Do., 08.02.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr 20,00€

- **Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung**

241-53011

Frank Richter

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-53010

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 8**Termin **Do., 18.04.2024, 19:00 - 21:00 Uhr**Gebühr **20,00€**

- **Erbrecht, Testamentsgestaltung**

241-53013

Frank Richter

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-53012

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 8**Termin **Do., 16.05.2024, 19:00 - 21:00 Uhr**Gebühr **20,00€**

- **Erbrecht, Testamentsgestaltung**

241-53012

Frank Richter

Der letzte Wille ist oftmals ein Geheimnis, doch es lohnt sich, rechtzeitig darüber nachzudenken, wem man was hinterlassen will und dies dann auch schriftlich niederzulegen. Sicherheit, Steuern, Bewahrung des Erschaffenen stehen oftmals im Widerspruch zueinander - und sind dem gesetzlichen Erbrecht egal. Aber auch Erben sollten überlegen, ob erben immer gut ist....

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 1**Termin **Do., 29.02.2024, 19:00 - 21:00 Uhr**Gebühr **20,00€**

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



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

SCHMITT
BAD & HEIZUNG

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

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 95,00 €.
- 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

Die Kursdetails finden sie auf unserer vhs-Homepage oder in der Webversion des Programmheftes



Xpert Business

- **Finanzbuchführung Grundlagen 1**

241-56000

Ort **online-Kurs**Termin **Di., 05.03.2024 - 25.06.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 24 Abende**Gebühr **445,00€**

- **Finanzbuchführung 2**

241-56001

Ort **online-Kurs**Termin **Di., 05.03.2024 - 18.06.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende**Gebühr **410,00€**

- **Bilanzierung**

241-56002

Ort **online-Kurs**Termin **Di., 05.03.2024 - 11.06.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende**Gebühr **370,00€**

- **Kosten- und Leistungsrechnung**

241-56004

Ort **online-Kurs**Termin **Di., 05.03.2024 - 11.06.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende**Gebühr **370,00€**

- **Controlling**

241-56005

Ort **online-Kurs**Termin **Di., 05.03.2024 - 11.06.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende**Gebühr **370,00€**

- **Betriebliche Steuerpraxis**

241-56006

Ort **online-Kurs**Termin **Di., 05.03.2024 - 18.06.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende**Gebühr **410,00€**

• Lohn und Gehalt 1

241-56007

Ort online-Kurs
Termin Di., 05.03.2024 - 25.06.2024,
18:30 - 20:30 Uhr, 24 Abende
Gebühr 445,00€

• Einnahmen-Überschussrechnung

241-56010

Ort online-Kurs
Termin Di., 05.03.2024 - 23.04.2024,
18:30 - 20:30 Uhr, 11 Abende
Gebühr 205,00€

• Lohn und Gehalt 2

241-56008

Ort online-Kurs
Termin Di., 05.03.2024 - 18.06.2024,
18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende
Gebühr 410,00€

• Finanzbuchführung mit DATEV

241-56011

Ort online-Kurs
Termin Di., 05.03.2024 - 27.06.2024,
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende
Gebühr 370,00€

• Personalwirtschaft

241-56009

Ort online-Kurs
Termin Di., 05.03.2024 - 11.06.2024,
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
Gebühr 370,00€

• Lohn und Gehalt mit DATEV

241-56012

Ort online-Kurs
Termin Di., 19.03.2024 - 11.06.2024,
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende
Gebühr 370,00€



Junge VHS	
Fotografie	47
Kreativität	47
Gesundheit und Bewegung	49
Sprachen	49
EDV	50
Schule	50
Kindergeburtstag	50

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						●			●
Einkommen-Überschussrechnung									●
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								

* Webinarkurs in Vorbereitung

Fotografie

• IshootPix - Photoworkshop für Kids & Teens (9-16 Jahre)

241-V10005

VHS Dossenheim

Hier kannst du deine Ferien so richtig nutzen - drei Tage mit deiner Kamera oder deinem Smartphone richtig gute Photos machen. Tricks für die perfekte Einstellung erfahren, üben, umsetzen und zuletzt nachbearbeiten mit einfachen digitalen Mitteln.

Weitere Informationen folgen.

Genauer Kursort: Schauenburghalle, Raum 5

Anmeldung: Direkt über die vhs Dossenheim!

Ort Schauenburghalle Dossenheim
Termin Mo., 27.05.2024 - 29.05.2024,
10:00 - 13:00 Uhr, 3 Vormittage
Gebühr 54,00€

Kreativität

• Freude am künstlerischen Gestalten für Kinder (3 bis 5 Jahre)

241-62300

Ulrike Kolb

Mutter/Vater Kind-Kurs!

In diesem Kurs können Kinder Malmaterialien, Stifte, Kreiden usw. kennenlernen, ausprobieren sowie mit wasserlöslichen Fingerfarben und mit Pinsel ihrer Freude am Gestalten freien Lauf lassen.

Weitere Materialwünsche werden im Kurs besprochen, ein Papier je Kurstag, Farben und Kreiden werden gestellt.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Di., 27.02.2024 - 09.04.2024,
11:30 - 12:30 Uhr, 5 Vormittage
Gebühr 27,00€
Materialkosten in Höhe von 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

• **Freude am künstlerischen Gestalten für Kinder (3 bis 5 Jahre)**

241-62301

Ulrike Kolb

Ausschreibung Siehe Kurs Nr.:241-62300

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Di., 27.02.2024 - 09.04.2024, 13:00 - 14:00 Uhr, 5 Vormittage
Gebühr 27,00€
Materialkosten in Höhe von 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

• **Freie Gestaltung mit Pinsel und Spachtel - Malen für Kinder (6 bis 9 Jahre)**

241-62302

Ulrike Kolb

In diesen Kursen können Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen und verschiedene Techniken ausprobieren. Es wird gemalt, gespachtelt und mit Ölpastellkreide gezeichnet. Farben und Spachteln werden gestellt.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Di., 27.02.2024 - 09.04.2024, 14:30 - 16:00 Uhr, 5 Nachmittage
Gebühr 40,00€
Materialkosten in Höhe von 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

• **Freie Gestaltung mit Pinsel und Spachtel - Malen für Kinder (9 bis 12 Jahre)**

241-62303

Ulrike Kolb

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-62302

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Di., 27.02.2024 - 09.04.2024, 16:15 - 18:15 Uhr, 5 Nachmittage
Gebühr 54,00€
Materialkosten in Höhe von 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

• **Ostergeschenke selbst gemacht - für Kinder (8 bis 12 Jahre)**

241-62320

Nadine Münch

Wir stellen heute kleine Seifen, einen Badeschaum und Badekugeln selbst her. Es kann gleich alles österlich verpackt werden. Bitte mitbringen: 1 leeres Marmeladenglas mit Deckel und wenn

gewünscht etwas zum Essen und Trinken.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Fr., 15.03.2024, 15:00 - 17:30 Uhr
Gebühr 14,00€
Materialkosten in Höhe von 8,00€ werden vor Ort bezahlt.

• **Muttertagsgeschenke selbst gemacht - für Mädchen 7 bis 11 Jahre**

241-62321

Nadine Münch

Wir gestalten heute nach Herzenslust Schmuck...Armbänder, Ohrringe, Schlüsselanhänger etc. Diese können, müssen aber nicht an Muttertag verschenkt werden. Außerdem stellen wir noch ein Kräuteröl her. Es gibt genügend Auswahl an Materialien, Geschenkpapier etc, Bitte mitbringen: 1 leeres Marmeladenglas mit Deckel und wenn gewünscht etwas zum Essen und Trinken.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Sa., 11.05.2024, 10:00 - 12:30 Uhr
Gebühr 14,00€
Materialkosten in Höhe von 7,00€ werden vor Ort bezahlt.

• **Diamontpainting für Kinder 8 bis 13 Jahre**

241-62322

Nadine Münch

Wir gestalten heute kleine Diamontpainting Stücke... individuell le Schlüsselanhänger und Taschenanhänger.....Das Motiv darf selbst ausgewählt werden. Bitte mitbringen: wenn gewünscht kann etwas zum Essen und Trinken zum Selbstverzehr mitgebracht werden.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Sa., 27.01.2024, 10:00 - 12:30 Uhr
Gebühr 14,00€
Materialkosten in Höhe von 6,00€ werden vor Ort bezahlt.

• **Wollige Seife - Knetseife selbst herstellen**

241-62330

Jannine Weimer

Wir stellen Knetseife selbst her und umfilzen sie danach mit weicher Schafwolle und glänzenden Seidenfasern. Heute entsteht eine hübsche Knetseife in einem wolligen Glitzergewand. Das ist ein schönes Geschenk oder auch toll zum selbst behalten.

Ort FilzBar, Hauptstraße 7, Ladenburg
Termin Mi., 27.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 16,00€
Materialkosten in Höhe von 4,00€ werden vor Ort bezahlt.

• **Ein Osterkörbchen von Hand gefilzt**

241-62331

Jannine Weimer

Wir stellen Knetseife selbst her und umfilzen sie danach mit weicher Schafwolle und glänzenden Seidenfasern. Heute entsteht eine hübsche Knetseife in einem wolligen Glitzergewand. Das ist ein schönes Geschenk oder auch toll zum selbst behalten. Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher

Ort FilzBar, Hauptstraße 7, Ladenburg
Termin Mo., 25.03.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 16,00€
Materialkosten in Höhe von 4,00€ werden vor Ort bezahlt.

Gesundheit und Bewegung

• **Yoga für Kinder von 8-10 Jahren**

241-63000

Nina Siebert

Ein spielerischer Weg Yoga und Meditation auf sanfte und kindgerechte Art kennen zu lernen. Mit viel Phantasie, Musik und einfachen Mantren/Klängen sollen die Kinder lernen sich besser zu fokussieren, zu konzentrieren und eine eigene innere Ruhe zu entdecken. Das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen sollen ebenfalls gestärkt werden.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg
Termin Mo., 22.01.2024 - 04.03.2024, 15:00 - 16:00 Uhr, 6 Nachmittage
Gebühr 40,00€

• **Yoga für Kinder von 8-10 Jahren**

241-63001

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 241-63000

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg
Termin Mo., 08.04.2024 - 13.05.2024, 15:00 - 16:00 Uhr, 6 Nachmittage
Gebühr 40,00€

• **Kinderzirkus Kompaktwoche für Kinder von 6-12 Jahren**

241-63200

Antje Kiel

Langeweile in den Ferien? Wir bringen Bauch, Birne und Beine in Schwung! Kinder werden begeistert, gefördert & zukunftsstark! Kinder von 6 - 12 Jahren üben spielerisch Zirkuskünste, wie z.B.: Akrobatik (lustige & fetzige Boden-/ Leiterakrobatik, Sprungübungen, Luftakrobatik...) Balancieren (Zirkuskugeln, Rollen, Schwebebalken) Clownerie (kurze, spritzig-witzige Clown-Theaterstücke - Clownschule) Jonglage (Diabolo, Sticks, Tücher, Bälle, Eier, ...) In diesen Kleingruppen werden Einsteiger, genauso wie Fortgeschrittene betreut und angeleitet. Die Kinder erwartet viel Spaß und ein tolles Gemeinschaftserlebnis.

Ort Lobdengauhalle, große Halle
Termin Mo. 02.09.2024, 09:00 - 13:00 Uhr
 Di. 03.09.2024, 09:00 - 13:00 Uhr
 Mi. 04.09.2024, 09:00 - 13:00 Uhr
 Do. 05.09.2024, 09:00 - 13:00 Uhr
 Fr. 06.09.2024, 09:00 - 13:00 Uhr
Gebühr 150,00€

Sprachen

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

241-64010

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. Bitte Block und Schreibutensilien mitbringen.

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Raum 114
Termin Di., 06.02.2024 - 14.05.2024, 14:00 - 15:30 Uhr, 12 Nachmittage
Gebühr 96,00€ Zusätzliche Material-/ Kopierkosten in Höhe von 1,00 € werden vor Ort bezahlt.

EDV

• **Tastschreiben für Kinder ab 11 Jahren**

241-65000

Marianne Pregler

Durch die ganzheitliche Lernmethode des 10-Finger-Systems lernen die Kursteilnehmer über Vorstellungsbilder und Lerngeschichten die Lage der einzelnen Tasten Reihe für Reihe kennen. Nach der Erarbeitung der Vorstellungsbilder festigen die Kursteilnehmer in abwechslungsreichen und spielerischen Übungen die Verknüpfungen von Bildern und Farben mit den jeweiligen Tasten und Fingern. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmer in der Lage blind zu schreiben.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin Sobald neue Termine feststehen, werden diese auf unserer Homepage bekanntgegeben und können dann auch gebucht werden!

Gebühr 52,00€

Schule

• **Präsentationstraining für Kinder ab 11 Jahren**

241-66001

Anna Franziska Struve

Präsentationen spielen im Schulalltag eine zunehmend wichtige Rolle und fließen verstärkt in die Schulnoten ein. Ziel des Kurses ist es, zu erlernen, wie man sicher und selbstbewusst eine packende Präsentation hält. In vielen praktischen Übungen lernen die Teilnehmer die Wirkung ihrer Stimme und Körpersprache kennen und können diese optimal einsetzen. Hemmungen vor anderen zu sprechen werden abgebaut und Nervosität sowie Lampenfieber auf ein angemessenes Maß reduziert. Die Teilnehmer lernen die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Präsentationsmedien kennen und erhalten Tipps für eine anschauliche Gestaltung der Powerpoint-Folien bzw. Poster. Schwerpunkt des zweiten Kurstages ist das Halten einer eigenen Präsentation mit anschließender Videoanalyse und ausführlichem individuellen Feedback. Zum zweiten Kurstag bitte eine eigene Präsentation mitbringen (auf USB-Stick, per E-Mail an die VHS oder als Poster). Die Präsentation kann gerne eine bereits gehaltene Präsentation sein.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Sa., 20.04.2024 - 27.04.2024, 15:00 - 18:00 Uhr, 2 Nachmittage
Gebühr 45,00€

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

241-66020

Helmut Lange

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

Ort online-Kurs
Termin Do., 07.03.2024, 16:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 27,00€

Kindergeburtstag

• **Kindergeburtstag - Beauty / Kreativität**

241-67000

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Mo., 08.01.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühr 120,00€

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 (Dosenheim, 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

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 Weitermeldehilfe.

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 Weitermeldehilfen 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 zurück-erstattet.

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

a) Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten,

- wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist,
- wenn die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleitung aus Gründen, die nicht 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.

b) Teilnehmende können ohne Angabe von Gründen zurücktreten:

- bei allen Kursen und Seminaren spätestens fünf Arbeitstage vor Kursbeginn (gebührenfrei),
- bei Kursen mit sechs und mehr Veranstaltungstagen innerhalb von zwei Arbeitstagen nach dem ersten Kurs termin, 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)

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

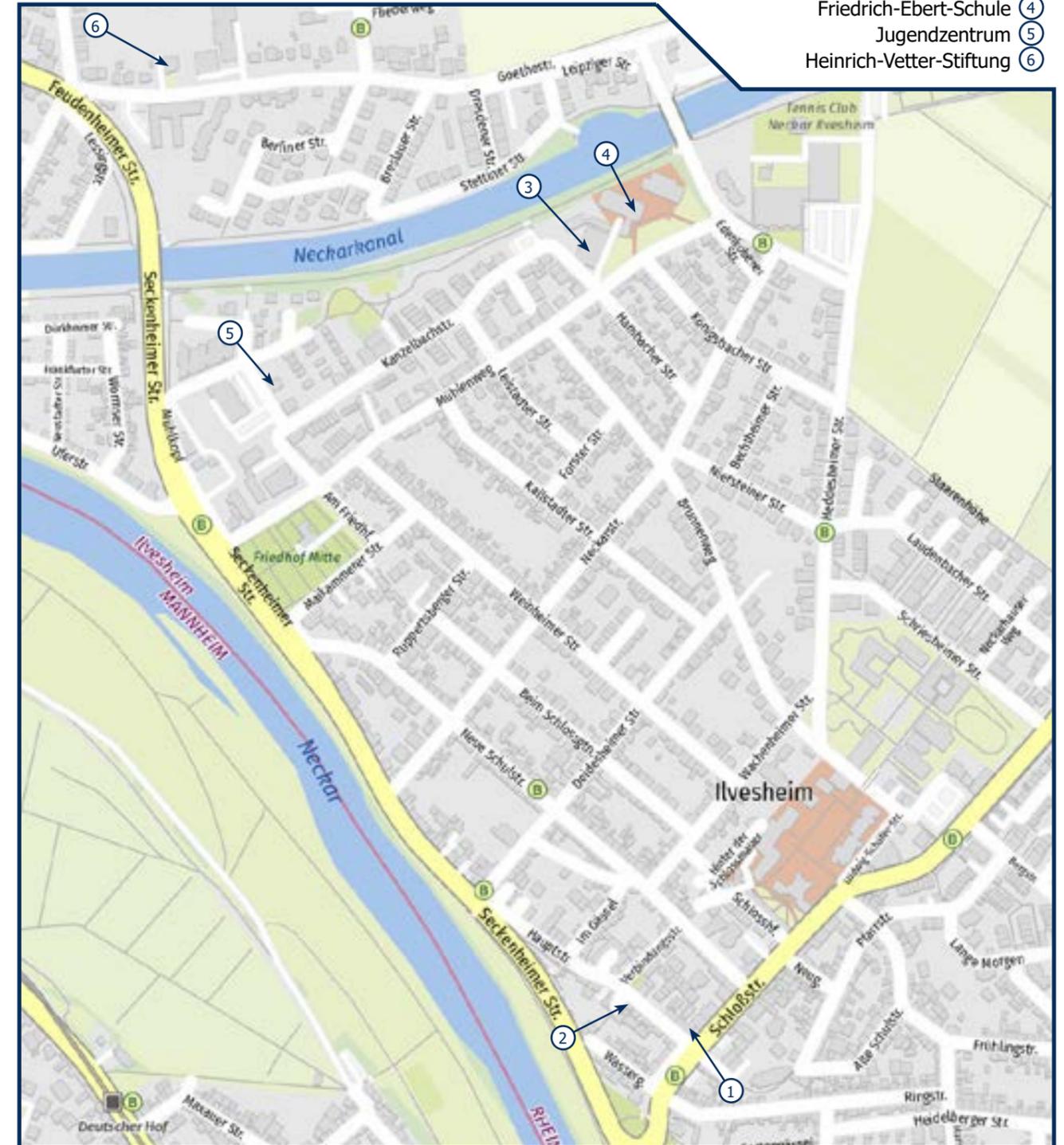
Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, 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.

**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

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

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

