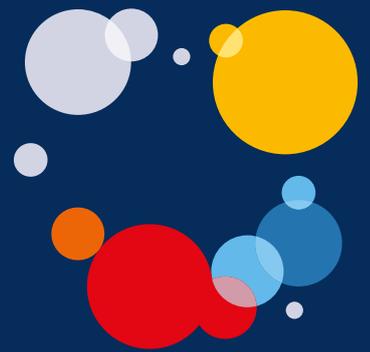


# Programmheft 1-2025

Januar bis August 2025



**Kursbeginn: 07. Januar 2025**

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



Liebe Teilnehmende, liebe Interessierte,

das neue Programmheft der VHS liegt vor Ihnen und Sie dürfen sich auf ein vielseitiges und spannendes Kursprogramm freuen. Unser Team hat für das neue Semester wieder ein Programm aus Bewährtem und auch Neuem zusammengestellt.

Das gesamte Programm unserer Volkshochschule umfasst im 1. Semester mehr als 200 Bildungsangebote.

Lassen Sie sich überraschen.

Die Volkshochschule ist ein Ort, der sich um die Bildung unserer Bürger\*innen verdient macht. Sie hat den Anspruch allen Bevölkerungsgruppen Spracherwerb, Fort- und Weiterbildung oder auch Diskussions- und Meinungsbildung zu ermöglichen. Man profitiert hier nicht nur vom Wissen der Kursleiter\*innen, sondern auch von den Erfahrungen anderer Teilnehmer\*innen.

Das diesjährige Programm bietet vielfältige und umfangreiche Angebote, um persönliche und berufliche Ziele zu erreichen, sowie den eigenen Horizont zu erweitern. Sprachkurse, Kulturveranstaltungen, Gesundheitsprogramme sowie Kurse für unsere Kleinsten decken die unterschiedlichsten Interessen ab.

Neu mit im Angebot haben wir eine Kursreihe für Angehörige von Demenzerkrankten zum Thema „Hilfe beim Helfen“ und zwei Vorträge zum Thema „Pflegebedarf - was nun?“.

Auch unsere Theatergruppe TiL präsentiert in diesem Jahr wieder 7 Aufführungen mit dem neu einstudierten Stück: „Arsen und Spitzenhäubchen“ von Joseph Kesselring.

Die VHS Ladenburg-Ilvesheim e.V. versteht sich nicht nur als Wissensvermittler, sondern als Ort des Austauschs und der Begegnung. Daher laden wir Sie herzlich ein, nicht nur an unseren Kursen teilzunehmen, sondern sich auch bei Führungen, Vorträgen und Studienfahrten. Ihr Engagement trägt dazu bei, eine lebendige Gemeinschaft zu schaffen, die sich gemeinsam für eine nachhaltige Zukunft einsetzt.

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

Allen Kursteilnehmer\*innen und allen Dozent\*innen wünsche ich für das neue Semester gleichermaßen Spaß, Neugier und Erfolg.

Ihr Team der Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V.



Melanie Dommel

Melanie Dommel

	Allgemeines	2
	Ferienkalender	3
	<b>Gesellschaft</b>	<b>4</b>
	Führungen	4
	Vorträge	6
	Konzerte	8
	Studienfahrten	9
	TiL Vorankündigung	10
	<b>Kultur</b>	<b>11</b>
	Theater	11
	Literatur	11
	Fotografie	12
	Kultur und Gesellschaft	13
	Kunst	14
	Kunsth Handwerk	16
	Tanzen	16
	Nähen	17
	<b>Gesundheit</b>	<b>18</b>
	Yoga	18
	Pilates	23
	Entspannung	23
	Fitness und Bewegung	24
	Aqua-Kurse	28
	Körper und Seele	29
	Kochen und Backen	30
	Ernährung	31
	<b>Sprachen</b>	<b>33</b>
	Deutsch	33
	Englisch	33
	Französisch	33
	Italienisch	34
	Spanisch	35
	Neugriechisch	37
	Niederländisch	37
	<b>Beruf</b>	<b>38</b>
	EDV	38
	Recht	39
	Xpert Business	41
	<b>Junge VHS</b>	<b>42</b>
	Kreativität	42
	Gesundheit und Bewegung	42
	Sprachen	43
	Schule	43
	Kindergeburtstag	44
	Volkshochschulen der Region Unterer Neckar	45
	Mitgliedschaft / Antrag	46
	Allgemeine Geschäftsbedingungen / Widerrufsrecht	48
	Standorte / Kursstätten	50
	Datenschutzbestimmungen	52
	Anmeldekarte	53

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. .

### Geschäftsstelle Ladenburg

Altes Rathaus, Hauptstraße 39, 68526 Ladenburg

☎ 0 62 03 / 92 32 00

**Email:** anmeldung@vhs-ladenburg.de

**Leitung:** Melanie Dommel

**Verwaltung:** Jürgen Schwarz

Silke Beckmann

Uta Czech

### 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

Armin Gattung

Oliver Steigerwald

##### II. Delegierte der Gemeinde Ilvesheim:

Bürgermeister Thorsten Walther

Sandra Bühler

Bernhard Ries

##### 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)

**Stellvertreterin:** Dagmar Klopsch-Güntner

Stellvertreter: Günter Bläß

Stellvertreter: Karl-Martin Hoffmann

Stellvertreter: Dr. Isabel Sohn-Frank

Stellvertreter: Günter Tschitschke

Stellvertreter: Dominik Dieter

Stellvertreter: Christian Kliebisch

### Bankverbindungen:

Sparkasse Rhein Neckar Nord

DE81 6705 0505 0066 0019 03

Volksbank Kurpfalz

DE26 6709 2300 0033 3990 65

### Semesterbeginn:

Frühjahr- / Sommersemester: 1-2025

Dienstag, 07. Januar 2025

Wintersemester: 2-2025

Montag, 15. September 2025

Januar 2025							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1			1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	22	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31		

Februar 2025							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5						1	2
6	3	4	5	6	7	8	9
7	10	11	12	13	14	15	16
8	17	18	19	20	21	22	23
9	24	25	26	27	28		

März 2025							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9						1	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31						

April 2025							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

Mai 2025							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18				1	2	3	4
19	5	6	7	8	9	10	11
20	12	13	14	15	16	17	18
21	19	20	21	22	23	24	25
22	26	27	28	29	30	31	

Juni 2025							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22							1
23	2	3	4	5	6	7	8
24	9	10	11	12	13	14	15
25	16	17	18	19	20	21	22
26	23	24	25	26	27	28	29
27	30						

Juli 2025							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27		1	2	3	4	5	6
28	7	8	9	10	11	12	13
29	14	15	16	17	18	19	20
30	21	22	23	24	25	26	27
31	28	29	30	31			

August 2025							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31					1	2	3
32	4	5	6	7	8	9	10
33	11	12	13	14	15	16	17
34	18	19	20	21	22	23	24
35	25	26	27	28	29	30	31

September 2025							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35	1	2	3	4	5	6	7
36	8	9	10	11	12	13	14
37	15	16	17	18	19	20	21
38	22	23	24	25	26	27	28
39	29	30					
40							

Oktober 2025							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40			1	2	3	4	5
41	6	7	8	9	10	11	12
42	13	14	15	16	17	18	19
43	20	21	22	23	24	25	26
44	27	28	29	30	31		

November 2025							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44						1	2
45	3	4	5	6	7	8	9
46	10	11	12	13	14	15	16
47	17	18	19	20	21	22	23
48	24	25	26	27	28	29	30

Dezember 2025							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48	1	2	3	4	5	6	7
49	8	9	10	11	12	13	14
50	15	16	17	18	19	20	21
51	22	23	24	25	26	27	28
52	29	30	31				
53							

## Gesetzliche Feiertage Schuljahr 2025 in Baden-Württemberg

<b>01. Januar '25</b>	Neujahr	<b>01. Mai '25</b>	Tag der Arbeit	<b>03. Oktober '25</b>	Tag der Dt. Einheit
<b>06. Januar '25</b>	Heilige Drei Könige	<b>29. Mai '25</b>	Christi Himmelfahrt	<b>01. November '25</b>	Allerheiligen
<b>18. April '25</b>	Karfreitag	<b>09. Juni '25</b>	Pfingstmontag	<b>25. Dezember '25</b>	1. Weihnachtstag
<b>21. April '25</b>	Ostermontag	<b>19. Juni '25</b>	Fronleichnam	<b>26. Dezember '25</b>	2. Weihnachtstag

## Ferienplan für das Schuljahr 2025

<b>Weihnachtsferien</b>	<b>erster Ferientag:</b> Samstag, 21.12.2024	<b>letzter Ferientag:</b> Montag, 06.01.2025
<b>Winterferien</b>	Samstag, 01.03.2025	Sonntag, 09.03.2025
<b>Osterferien</b>	Samstag, 12.04.2025	Sonntag, 27.04.2025
<b>verlängertes Wochenende</b>	Donnerstag, 01.05.2025	Sonntag, 04.05.2025
<b>verlängertes Wochenende</b>	Donnerstag, 29.05.2025	Sonntag, 01.06.2025
<b>Pfingstferien</b>	Samstag, 07.06.2025	Sonntag, 22.06.2025
<b>Sommerferien</b>	Donnerstag, 31.07.2025	Sonntag, 14.09.2025
<b>Herbstferien</b>	Samstag, 25.10.2025	Sonntag, 02.11.2025
<b>Weihnachtsferien</b>	Samstag, 21.12.2024	Dienstag, 06.01.2026



<b>Gesellschaft</b>	<b>4</b>
Führungen	4
Vorträge	6
Konzerte	8
Studienfahrten	9
TiL Vorankündigung	10

## Führungen



### • Führung durch das Lobdengau-Museum 251-10000

Heimatbund Ladenburg e.V.

Der Heimatbund Ladenburg e.V. bietet in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V. eine Führung durch die Römerabteilung des Lobdengau-Museums an. Im ehemaligen Bischofspalais präsentiert Ladenburg seine Vergangen-

heit: 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.

<b>Ort</b>	<b>Eingang Lobdengau-Museum, Amtshof 1</b>
<b>Termin</b>	<b>Weitere Termine sind am 04.04.25 und 07.09.25</b>
<b>Gebühr</b>	<b>7,00€ inklusive Eintrittspreis werden vor Ort bezahlt.</b>

### • „Heinrich Vetter und seine Stiftung“ 251-10003

Heinrich-Vetter-Stiftung Ilvesheim

Anmeldung ausschließlich über:  
h.trinkaus@heinrich-vetter-stiftung.de

<b>Ort</b>	<b>Treffpunkt: Heinrich-Vetter-Stiftung</b>
<b>Termin</b>	<b>Do., 20.03.2025, 18:30 - 20:30 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>Die Teilnahme ist kostenlos.</b>

## ● Führung durch den Skulpturengarten der Heinrich-Vetter-Stiftung

251-10004

Heinrich-Vetter-Stiftung Ilvesheim

Anmeldung ausschließlich über:  
h.trinkaus@heinrich-vetter-stiftung.de

**Ort** Treffpunkt: Heinrich-Vetter-Stiftung  
**Termin** Sa., 26.04.2025, 11:00 - 13:00 Uhr  
**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

## ● Jedermann-Stadtführung

251-10010

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** Vom 06.04.25 bis 07.09.25 an jedem Sonntag außer am 20.04.25 Die Führungen am 25.05.25 und 31.08.25 sind Fachwerkführungen.  
**Gebühr** 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

## ● Stadtführung Anno Domini - Zeitreise in das mittelalterliche Ladenburg

251-10020

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., 05.04. und 10.05.25  
**Gebühr** 6,00€ werden vor Ort bezahlt.

## ● Stadtführung mit überraschenden Begegnungen

251-10030

Heimatbund Ladenburg e.V.

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

**Ort** Treffpunkt: Wasserturm  
**Termin** Sa., 12.04. und 17.05.25  
**Gebühr** 9,00 € werden vor Ort bezahlt.

## ● Führung im Wasserturm

251-10040

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** Termine sind von Februar bis November an jedem 1. Sonntag im Monat.  
**Gebühr** 3,00 € werden vor Ort bezahlt.

## ● Friedhofführung

251-10050

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., 27.04.2025, 14:00 - 15:30 Uhr  
**Gebühr** 5,00 € werden vor Ort bezahlt.

## ● Mit dem Torwächter durch das nächtliche Ladenburg

251-10051

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., 07.03. und 21.03.25  
**Gebühr** 9,00 € inklusive Trunk werden vor Ort bezahlt.

## ● Mit der Römerin durch Ladenburg

251-10052

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., 28.06.2025, 16:00 - 17:30 Uhr**  
**Gebühr**       **9,00 €i nklusive Mulsum und Mustacei werden vor Ort bezahlt.**

## • Mit dem Rad in die Römerzeit

**251-10090**

**Dr. Andreas Hensen**

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

Die Länge der Strecke zwischen Ladenburg und Heidelberg beträgt etwa 9,5 km.

Herr Dr. Hensen wird nur auf dem Weg von Ladenburg nach Heidelberg dabei sein, den Rückweg wird er nicht begleiten.

**Ort**            **Lobdengau-Museum/Gelände vor dem Bischofshof**  
**Termin**       **Sa., 17.05.2025, 14:00 - 16:30 Uhr**  
**Gebühr**       **12,00€**

## • Vogelstimmen-Wanderung rund um das Ladenburger Schwimmbad

**251-10100**

**Paul Henze**

**Martin Hornberger**

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., 27.04.2025, 08:00 - 9:00 Uhr**  
**Gebühr**       **5,00€**

## Vorträge

### • Carsharing

#### In Zusammenarbeit mit Stadtmobil Rhein-Neckar

**251-11000**

**Herr Dieter Netter Stadtmobil Rhein-Neckar**

Das Umweltbundesamt bezeichnet Carsharing als die vierte Säule des Umweltverbundes - neben öffentlichen Verkehrsmitteln, zur Fuß gehen und Rad fahren. Es entlastet die Umwelt, schont den Geldbeutel, spart Ressourcen und leistet einen Beitrag zur Energieeinsparung im Verkehr. Im Vortrag wird erklärt, was Carsharing ist und wie es funktioniert, auch im Vergleich zum Fahrzeug vom klassischen Autovermieter. Vorgestellt werden die verschiedenen Organisationsformen von Carsharing, also als Firma, Genossenschaft, Verein oder auch privat. Wir klären die folgenden ganz praktischen Fragen: Wie werde ich Vereinsmitglied oder Kunde? Wie reserviere ich ein Auto? Was ist bei der Nutzung zu beachten? Was sind die Kosten und wo in Deutschland kann ich Autos nutzen? Wie funktioniert privates Carsharing? Erläutert werden außerdem die Vorteile von Carsharing für Nutzende und die Mitbürger im Wohnort. Stichworte dabei sind Einsparen von Ressourcen, Flächenverbrauch, Klimaschutz, Einsparen von Zeit und Kosten.

**Ort**            **VHS, Altes Rathaus, Raum 4**  
**Termin**       **Mi., 12.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr**  
**Gebühr**       **Die Teilnahme ist kostenlos.**

### • Pflegebedürftig - Was nun? Die ersten Schritte zur schnellen Hilfe

**251-11001**

**Tanja Gebler**

Die meisten kennen das Thema Pflege.

Was sich jedoch dahinter alles verbirgt und wie alles funktioniert, ist oft unklar.

In diesem Vortrag erhalten Sie Hilfe für die ersten Schritte im Pflegefall. Er gibt Informationen und einen ersten Überblick über die Ansprechpartner und die verschiedenen Pflegegrade. Unter anderem erhalten Sie einen Einblick für folgende erste Schritte:

- Wann ist Pflegebedürftigkeit gegeben?
- Wo können Pflegeleistungen beantragt werden?
- Welche Voraussetzung muss für Leistungsansprüche erfüllt sein?
- Wie schnell wird über den Antrag entschieden?
- Was sind Pflegegrade und wie sind sie gestaffelt?
- Welche Leistungen gibt es?
- Wo kann ich mich informieren?

Die Referentin Tanja Gebler ist unabhängige Pflegesachverständige nach WIFAP® im Auftrag der Landespflegekammer Rheinland Pfalz und der Vereinigung der Pflegenden in Bayern (KÖR).

**Ort**            **VHS, Altes Rathaus, Raum 1**  
**Termin**       **Do., 13.02.2025, 18:00 - 20:00 Uhr**  
**Gebühr**       **20,00€**

● **Pflegebedürftig - Was nun?**  
**Die ersten Schritte zur schnellen Hilfe**

**251-11002**

**Tanja Gebler**

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-11001

**Ort** Bürgerhaus "Hirsch", Saal  
**Termin** Do., 20.02.2025, 18:00 - 20:00 Uhr  
**Gebühr** 20,00€

● **„Hilfe beim Helfen“ Kursreihe für Angehörige mit Demenz**

**251-11003**

**Tanja Gebler**

**Simone Schmidt**

„Hilfe beim Helfen“ ist ein Seminarprogramm, das von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft entwickelt wurde, um den Alltag von pflegenden Angehörigen zu erleichtern und Menschen mit Demenz besser zu verstehen.

Dabei wird besonders Wert auf die praktische Umsetzung gelegt.

Inhalte

28.04.2025	Modul 1	Wissenswertes über Demenz
05.05.2025	Modul 2	Demenz verstehen
12.05.2025	Modul 3	Informationen zu Recht
19.05.2025	Modul 4	Den Alltag leben
26.05.2025	Modul 5	Pflegeversicherung und Entlastungsangebote
02.06.2025	Modul 6	Herausfordernde Situationen und Pflege
16.06.2025	Modul 7	Entlastungen für Angehörige
23.06.2025	Modul 8	Verschiedene Wohnformen

Die Referentin Tanja Gebler ist unabhängige Pflegesachverständige nach WIFAP® im Auftrag der Landespflegekammer Rheinland Pfalz und der Vereinigung der Pflegenden in Bayern (KÖR).  
 Simone Schmidt.....

**Ort** Johanniter-Haus am Waldpark  
 Trajanstraße 70, Ladenburg  
**Termin** siehe Kursinhalt, jeweils von  
**Gebühr** gebührenfrei

● **Mit Hochsensibilität achtsam leben**

**251-11041**

**Daniela Heil**

Sind Ihnen Lärm und grelles Licht schnell zu viel? Benötigen Sie regelmäßig Rückzug aus der „lauten und hektischen Welt“? Haben Sie intensive Gefühle und sehr viel Fantasie?

Hochsensibilität ist eine besondere Charaktereigenschaft, sehr „fein“ wahrzunehmen und zu fühlen. Eindrücke sind reicher an Details, werden tiefer und vernetzter verarbeitet.

Diese Begabung kann unseren Alltag vielfältig bereichern. Gleichzeitig stellt uns solche Feinsinnigkeit immer wieder vor Herausforderungen und braucht besonderen Schutz vor Reizüberflutung.

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

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 1  
**Termin** Mo., 07.04.2025, 18:30 - 20:45 Uhr  
**Gebühr** 23,00€

● **Kanuvortrag - Paddeln im Winter**

**251-11050**

**Marius Wenzel**

Wie plane ich meinen Paddelausflug im Winter  
 - Wasserwanderkarten oder Apps?  
 - Welche Kleidung ist erforderlich?  
 - Wie sind die Regelungen?  
 - Welche Gefahren muss man kennen?  
 - Wie ich mich vor kaltem Wasser/ kalter Luft schütze!?  
 - Wassertemperaturen und Pegelstände ermitteln

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4  
**Termin** Do., 20.02.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
**Gebühr** 10,00€

● **Kanuvortrag - Paddeln im Frühjahr-Sommer**

**251-11053**

**Marius Wenzel**

Wie plane ich meinen Paddelausflug im Frühjahr-Sommer  
 - Wasserwanderkarten oder Apps?  
 - Welche Kleidung ist erforderlich?  
 - Wie sind die Regelungen?  
 - Welche Gefahren muss man kennen?  
 - Wassertemperaturen und Pegelstände ermitteln

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4  
**Termin** Do., 17.04.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
**Gebühr** 10,00€

● **Klimawerkstatt: Rosen-Schnittkurs mit OGV**

**251-V10003**

**VHS Dossenheim**

Rosen zieren so gut wie jeden Garten und sorgen mit ihrer Vielfalt an Farben und Wuchsformen für reichlich Abwechslung. Wie bei den meisten Sträuchern und Bäumen, empfiehlt sich auch für die „Königin der Blumen“ ein regelmäßiger Rückschnitt. Doch wie, wo und wann wir die Schere am besten anlegen, bereitet vielen von uns Kopfzerbrechen. Bei diesem Kurs erhalten Sie hilfreiche Tipps zum optimalen Schnittzeitpunkt und der passenden Technik. Gerne können Sie eigenes Schnittwerkzeug und robuste Gartenhandschuhe mitbringen, um unter fachmännischer Anleitung selbst Hand anzulegen. Achten Sie bitte auch auf geeignetes Schuhwerk für eventuell feuchten Untergrund. Genauer Kursort: Obst- und Gartenbauverein Dossenheim, Gewann „Maßenäcker“  
 Bitte bringen Sie Ihr eigenes Schnitt-Werkzeug und Handschu-

he mit, denken Sie an gutes Schuhwerk und wetteradäquate Kleidung und etwas zu Trinken.

**Anmeldung: Direkt über die vhs Dossenheim!**

**Ort** vhs Dossenheim

**Termin** Sa., 15.02.2025, 15:00 - 17:15 Uhr

**Gebühr** 8,00€

### • Edingen-Neckarhausen und Plouguerneau - Geschichte einer deutsch-französischen Partnerschaft

**251-V10014**

**VHS Edingen-Neckarhausen**

Seit vielen Jahrzehnten besteht eine beispielhafte Städtepartnerschaft zwischen Edingen-Neckarhausen und Plouguerneau in der Bretagne. Bei unzähligen Begegnungen zwischen Gemeindevetretern, Vereinen und vor allem Privatpersonen entstanden tiefe Freundschaften über die Grenzen hinweg.

Auf tausenden Fotos und Dokumenten sind alle Aktivitäten lückenlos bis heute dokumentiert. Das umfangreiche Archiv wurde von dem Ehrenmitglied der Interessengemeinschaft Partnerschaft Gerhard Hund erstellt und stetig aktualisiert. Über 50-mal besuchte er mit seiner Familie, mit Bekannten und seinen Schülern Plouguerneau. Über 40-mal war seine Familie Gastgeber für die französischen Freunde. Stets war die Foto-Kamera dabei. Auf dieser Grundlage entstand nach intensiver Planung eine Präsentation, die alle Höhepunkte dieser einzigartigen Jumelage in Wort und Bild zusammenfasst. Untermalt wird der Vortrag mit zahlreichen Anekdoten des Referenten.

Dozent: Gerard Hund

Veranstaltungsort: Schloss Neckarhausen - Franz-Mazura-Saal

**Ort** vhs Edingen-Neckarhausen

**Termin** Do., 20.03.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

**Gebühr** Info über vhs Edingen-Neckarhausen

### • Kleopatra: Königin, Schönheitsikone und Legende

**251-V11000**

**VHS Schriesheim-Wilhelmsfeld**

Kleopatra VII. war die letzte Herrscherin des ägyptischen Reiches und man kann sie mit Fug und Recht als bekannteste Frau der Antike bezeichnen. Die ägyptische Königin aus dem Haus der Ptolemäer ist durch ihre Liebesbeziehungen zu Julius Cäsar und Markus Antonius sowie durch ihren politischen Kampf mit der Großmacht Rom bis heute berühmt. Sie steht für Schönheit, Verführung und politischen Machtwillen. Künstler aller Epochen haben Kleopatra in ihren Werken verewigt und sie so im kulturellen Gedächtnis unsterblich gemacht. Der Vortrag stellt Ihnen die beeindruckende Persönlichkeit mit ihrer Biographie und ihrer Geschichte als letzter Regentin des legendären Reiches der Pharaonen vor.

**Anmeldung:**

**Direkt über die vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld**

**Ort** vhs Schriesheim-Wilhelmsfeld

**Termin** Do., 08.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

**Gebühr** 9,00€

## Konzerte

### • Serenade im Schlosshof - Mit dem Stamitz-Orchester Mannheim

**251-V10011**

**VHS Edingen-Neckarhausen**

Das Stamitz-Orchester Mannheim zählt zu den facettenreichsten Klangkörpern der Metropolregion Rhein-Neckar. Rund 90 Amateurmusiker\*innen 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 Virtuos\*innen unserer Zeit und Nachwuchskünstler\*innen immer wieder etwas Neues bieten kann. Lassen Sie sich von unserer Leidenschaft für Musik anstecken!

Einlass ab 19.30 Uhr, Konzertbeginn 20.30 Uhr Treffpunkt: Schlosshof, Schloss Neckarhausen

Hinweis: Bei schlechtem Wetter findet das Konzert in der Eduard-Schläfer-Halle statt.

**Anmeldung: Direkt über die vhs Edingen-Neckarhausen!**

**Ort** vhs Edingen-Neckarhausen

**Termin** Sa., 05.07.2025, 19:30 - 22:00 Uhr

**Gebühr** 20,00€

### • Konzert: Musiksalon für junge Talente

**251-V10012**

**VHS Edingen-Neckarhausen**

Im Musiksalon für junge Talente konzertieren hochbegabte junge Preisträger und Preisträgerinnen mit Interpretationen klassischer Musik. Die Konzertreihe stellt dem Publikum vielversprechende Künstler vor und bietet ihnen Auftrittsmöglichkeiten. Zudem werden Meisterklassen angeboten, in denen die Nachwuchskünstlerneue Impulse erhalten. Junge Talente im Alter von 7 - 17 Jahren musizieren am Flügel Klasse Frau Prof. Sontraud Speidel, Musikhochschule Karlsruhe  
Veranstaltungsort: Franz Mazura Saal Schloss Neckarhausen  
Weitere Informationen direkt über die vhs Edingen-Neckarhausen!

**Ort** vhs Edingen-Neckarhausen

**Termin** So., 16.03.2025, 17:00 - 19:00 Uhr

**Gebühr** Eintritt frei

## Studienfahrt

### • Tagesfahrt nach Stuttgart - 500 Jahre Bauernkrieg u.a.

251-V10000

VHS Schriesheim-Wilhelmsfeld

Stuttgart - u.a. mit Besuch der großen Landesausstellung 500 Jahre Bauernkrieg „Von der Wut zur Bewegung - PROTEST“! Mehr Infos: [info@vhs-schriesheim.de](mailto:info@vhs-schriesheim.de), Tel.: 06203-18949-60

**Ort** vhs Schriesheim-Wilhelmsfeld

**Termin** Do., 03.04.2025, 00:00 - 21:00 Uhr

**Gebühr** Info über vhs Schriesheim/Wilhelmsf.

### • Tagesfahrt „Von Burg zu Burg“

251-V10001

VHS Schriesheim-Wilhelmsfeld

u.a. mit Besuch der Festung Ehrenbreitenstein (Koblenz) und der Burg Eltz (Wierschem). Mehr Infos: [info@vhs-schriesheim.de](mailto:info@vhs-schriesheim.de), Tel.: 06203-18949-60

**Ort** vhs Schriesheim-Wilhelmsfeld

**Termin** Do., 22.05.2025, 00:00 - 21:00 Uhr

**Gebühr** Info über vhs Schriesheim/Wilhelmsf.

### • Caesar und Kleopatra - Exkursion zum Historischen Museum in Speyer

251-V10004

VHS Schriesheim-Wilhelmsfeld

Passend zum Vortrag am 8. Mai werden wir heute in eine Zeit des Niedergangs und Aufstiegs entführt, die von Wandel und Beständigkeit, von Hoffnung und Katastrophen erzählt. Caesar und Kleopatra, das wohl berühmteste Liebespaar der Antike, bilden den Ausgangspunkt für eine Erzählung über die dramatische Epoche des Untergangs der Römischen Republik, dem Ende des Ptolemäerreichs und dem Aufstieg des ersten römischen Kaisers Augustus. Die große kulturhistorische Ausstellung erzählt auf Basis historischer Fakten, archäologischer Funde, klassischer Kunstwerke und neusten Rekonstruktionen nicht nur die bewegenden Lebensgeschichten von Kleopatra VII. und Caius Iulius Caesar, sondern widmet sich auch dem politischen, gesellschaftlichen und kulturellen Wandel dieser entscheidenden Ära. Hochkarätige Objekte und Kunstwerke aus renommierten Museen Europas bieten dabei faszinierende Einblicke und nehmen uns mit auf eine spannende Reise in die Vergangenheit. Treffpunkt vor dem Historischen Museum in Speyer  
Anmeldung: Direkt über die vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld

**Ort** vhs Schriesheim-Wilhelmsfeld

**Termin** Mi., 14.05.2025, 14:00 - 16:00 Uhr

**Gebühr** 28,00€

# BÜROFLÄCHEN

in Ladenburg

ab 7,50 €/m<sup>2</sup>

- Mietfläche ab ca. 20 m<sup>2</sup> bis 2500 m<sup>2</sup>
- Mietbeginn: sofort
- Flexible Vertragslaufzeiten




STADTENTWICKLUNGS-  
GESELLSCHAFT  
LADENBURG MBH

Info & Beratung:  
01590 1295640 • [info@steg-ladenburg.de](mailto:info@steg-ladenburg.de)



### TiL präsentiert

- **TiL Theaterinitiative Ladenburg präsentiert**  
**„Arsen und Spitzenhäubchen“**  
von Joseph Kesselring

251-16000

#### TiL

Als der Theaterkritiker Mortimer Brewster seine liebenswerten Tanten Abby und Martha besucht, die mit ihrem verrückten Neffen Teddy (Mortimers Bruder) zusammenwohnen, entdeckt er durch Zufall in deren Fenstertruhe eine Leiche. Was nun? Hat Teddy etwa jemanden umgebracht?

Während Mortimer das Geheimnis lüftet und versucht seine Familie vor dem Gesetz zu retten, taucht auch noch sein lange verschollener Bruder Jonathan auf, ein gefährlicher Krimineller, der bei seinen Tanten ebenfalls eine Leiche unterbringen will. Mit schwarzem Humor und einer Prise Makabrem zeigt „Arsen und Spitzenhäubchen“ die absurden Facetten des Familienlebens. Die turbulenten und urkomischen Verwicklungen, Missverständnisse und Wendungen bringen das Publikum zum Lachen und Staunen und bieten einen mörderischen Spaß!

Aufführungen im Frühjahr 2025 in der Pflastermühle im Jugendzentrum Kiste, Wallstadter Str. 36-38 in Ladenburg.

Kartenverkauf:

til-ladenburg@web.de und Seitenweise Bücher am Markt in Ladenburg

Kartenreservierung [www.til-ladenburg.de](http://www.til-ladenburg.de)

<b>Ort</b>	<b>Pflastermühle des Jugendzentrums Kiste</b>
<b>Termin</b>	<b>Premiere: Samstag, 29.03.2025</b> <b>weitere Termine:</b> <b>Sonntag, 30.03.2025</b> <b>Freitag, 04.04.2025</b> <b>Samstag, 05.04.2025</b> <b>Sonntag, 06.04.2025</b> <b>Donnerstag, 10.04.2025</b> <b>Freitag, 11.04.2025</b> <b>Samstag 12.04.2025</b> <b>Beginn: donnerstags, freitags und samstags um 20.00 Uhr und sonntags um 18.00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>15,00€, Schüler und Studenten 10,00€</b>

## 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  
WhatsApp: 0176 - 4422 3654  
[www.seitenweise-bam.de](http://www.seitenweise-bam.de)  
[info@seitenweise-bam.de](mailto:info@seitenweise-bam.de)

MO. -FR. 9.00 - 13.00  
15.00 - 18.00  
SAMSTAG 9.00 - 13.00  
MI-Nachmittag geschlossen



<b>Kultur</b>	<b>11</b>
Theater	11
Literatur	11
Fotografie	12
Kultur und Gesellschaft	13
Kunst	14
Kunsthandwerk	16
Tanzen	16
Nähen	17

## Theater

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

**251-20000**

**Tobias Schindler**

Auf die Bühne, fertig, los!  
Du bist mindestens 16 Jahre alt, hast Lust Theater zu spielen und/oder Spaß an Theaterarbeit hinter der Bühne? Dann komm zu uns!!!!  
Wir sind ein bunt gemischter Haufen von Amateurschauspielenden und erarbeiten jedes Jahr ein Theaterstück unserer Wahl. Zusätzlich zu den Proben beschäftigen wir uns auch mit Schauspiel-, Improvisations-, Stimm- und Körpertraining. Neugierig geworden?  
Dann schreib uns einfach eine E-mail an [til-ladenburg@web.de](mailto:til-ladenburg@web.de) oder ruf uns an: Tel. 06203-796709,  
Website: [www.til-ladenburg.de](http://www.til-ladenburg.de)



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

**Termin** **Mi., 08.01.2025 - 30.07.2025, 19:00 - 21:30 Uhr, 25 Abende**

**Gebühr** **62,00€**

## Literatur

### • Lesen Sie auch so gerne?

**251-20100**

**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!

13.01.25: Jarka Kubsova, Bergland, TB 12,-€ ,  
10.02.25: Ewald Ahrens, Die Liebe an miesen Tagen, TB 14,-€  
10.03.25 Tonio Schacinger, Echtzeitalter, TB 14,-€  
07.04.25 Caroline Wahl, 22 Bahnen, TB 13,-€  
05.05.25 B. Traven, Das Totenschiff, in versch. Ausgaben erh.  
02.06.25 Robert Seethaler, Das Café ohne Namen, TB 16,99€

**Ort** **Stadtbibliothek EG, Ladenburg**

**Termin** **Mo., 13.01.2025 - 02.06.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 Abende**

**Gebühr** **48,00€ zzgl. Preis für die zu besorgenden Bücher.**

## Fotografie

### • Fototreff

251-20300

Dr. Helmut Raab



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

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4  
**Termin** Di., 07.01.2025 - 22.07.2025,  
16:30 - 18:00 Uhr, 13 Nachmittage  
**Gebühr** 20,00€

### • Adobe - Lightroom & Luminar

251-20306

Marius Wenzel

In diesem Workshop widmen wir uns voll und ganz den Grundlagen der Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom & Luminar. Die wichtigsten Tipps und Tricks zeigen wir im Handumdrehen. Dank unserer unkonventionellen Lernmethoden, erlernt man selbst als blutiger Anfänger innerhalb kürzester Zeit, eigene Lieblingsfotos professionell nachzubearbeiten. Ein Erfolgserlebnis lässt dabei nicht lange auf sich warten. Für die fortgeschrittenen Teilnehmer widmen wir uns gerne auch den anspruchsvolleren Fragen rund um die Themen, Freistellen/ Maskieren/ Workflow & Stapelverarbeitung.

Themen :

Ausführliche Einführung in die Werkzeuge - wir zeigen dir, welches Werkzeug sich zur Bearbeitung am Besten eignet.  
Ebenen- Erstellen und Anwenden - es klingt komplizierter als es ist. Wir zeigen dir, warum das Arbeiten mit Ebenen so wichtig ist und deinen Workflow voran bringt.

Stapelverarbeitung mit Lightroom - Du hast hunderte Bilder. Am liebsten würdest du gerne alle optimieren. Wir zeigen dir wie das mit wenig Zeitaufwand möglich ist. Wie funktioniert ein Lightroom Katalog und welche Tücken bringt er mit sich bringt, zeigen wir dir. Retusche - Pickel, Rötungen und Gegenstände verschwinden lassen - alles was nicht schön aussieht, lassen wir gezielt verschwinden und vieles mehr. Teilnahme-Zertifikat wird am Schluss des Workshops ausgehändigt.

Bitte mitbringen:

Laptop/ Notebook mit mindestens 8 oder 16 GB Arbeitsspeicher/schneller Prozessor. Lightroom & Luminar (Download als 7 TAGE Testversion erhältlich), Laptopladekabel für Dauerstrom. Gute bis sehr gute Kenntnisse mit dem eigenen PC oder Mac.

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4  
**Termin** Do., 13.02.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Gebühr** 10,00€

### • Fototechnik - Einsteigerkurs

251-20307

Marius Wenzel

Der perfekte Einstieg in die digitale Fotografie - Du erlernst von Grund auf die digitale Fotografie zu verstehen und Einstellungen der Kamera gezielt am Motiv anzuwenden. Anhand langer sowie kurzer Verschlusszeiten zeigen wir Dir wie man Bewegungen gezielt „einfriert“ oder gekonnt mit „Bewegungsunschärfe“ abbildet. Ebenso ist der Umgang mit der Blende grundlegend wichtig um Porträt- sowie Landschaftsaufnahmen nach eigenen Vorstellungen frei und kreativ zu gestalten.

Neben den fotografischen Grundlagen widmen wir uns gemeinsam den experimentellen Seiten der Fotografie.

Bestimme selbst Deinen Schärfenpunkt und blende anhand der Autofokussmessfelder unschöne Dinge einfach aus. Mit der richtigen ISO - Einstellung werden auch spontane Aufnahmen bei schwachen Lichtverhältnissen professionell umgesetzt. Wir zeigen Dir außerdem was alles in Deiner Kamera als auch in Deinen Objektiven steckt, sodass Du immer weißt, welches Werkzeug und welche Einstellungen grundlegend sind um Deine Ideen richtig umzusetzen. Das Kurs ist in erster Linie für Quereinsteiger geeignet und richtet sich individuell nach dem Leistungsanspruch, den Vorkenntnissen des Teilnehmers. Ebenso haben Semiprofis die Gelegenheit, ihre Grundkenntnisse wieder etwas aufzufrischen.

Weniger Theorie sondern mehr Praxis.

Der Workshop ist für alle Kamera Marken geeignet.

Von unserem Treffpunkt an der VHS starten wir zum Fotowalk durch die Stadt.

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4  
**Termin** So., 18.05.2025, 09:30 - 12:30 Uhr  
**Gebühr** 20,00€

### • Kreative Fotos bei Nacht

251-20308

Marius Wenzel

Bei Einbruch der Dunkelheit ist es soweit! Mit deiner Kamera erlebst du die Fotografie von ihrer schönsten Seite. Grelle Lichter, düstere Gassen und buntes Lichtertreiben in den Straßen deiner Stadt. Neben den fotografischen Grundlagen widmen wir uns gemeinsam der experimentellen Seite der Fotografie.

Lange Belichtungszeiten, schnell bewegte Motive sowie ausgefallenes Lightpainting bieten unbegrenzt viele Möglichkeiten sich kreativ zu entdecken. Anhand praktischer Aufgaben zeigen wir dir, was alles in dir und deiner Kamera steckt. Lerne die Grenzen deiner Kamera kennen und gestalte einzigartige Motive aus Architektur, Spiegelungen sowie dynamischen Bewegungsaufnahmen. Der Kurs ist für Einsteiger als auch für ambitionierte Semiprofis geeignet und richtet sich individuell nach dem Leistungsanspruch und den Vorkenntnissen des Teilnehmers. Der Workshop ist für alle Kamera Marken geeignet.

Von unserem Treffpunkt an der VHS starten wir zum Fotowalk durch die Stadt.

Bitte mitbringen:

Kamera mit manueller Belichtungssteuerung P,A,S,M oder TV, AV, M, Stativ (wenn vorhanden - im Einzelfall können wir auch eine Leihgabe machen), Fernauslöser, Selbstausrüstung, Kamera App und dem Wetter angepasste Kleidung.

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4  
**Termin** Fr., 17.01.2025, 18:30 - 21:30 Uhr  
**Gebühr** 20,00€

## Kultur und Gesellschaft

### • Schafkopf - Schnupperkurs

**251-21000**

**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 6  
**Termin** Mi., 08.01.2025 - 29.01.2025, 19:00 - 21:30 Uhr, 4 Abende  
**Gebühr** 40,00€

### • Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

**251-21010**

**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** Do., 13.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr  
**Gebühr** 28,00€

### • Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

**251-21011**

**Helmut Lange**

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern

auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

**Ort** online-Kurs  
**Termin** Do., 27.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr  
**Gebühr** 28,00€

### • 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

**251-21012**

**Helmut Lange**

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildungen teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

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

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

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

**Ort** online-Kurs  
**Termin** Sa., 29.03.2025, 09:00 - 16:30 Uhr  
**Gebühr** 60,00€

### • Superhirn - Namen und Gesichter merken!

**251-21013**

**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** Di., 11.03.2025, 19:00 - 21:30 Uhr  
**Gebühr** 28,00€

### • KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

**251-21014**

**Helmut Lange**

Als Experte für KI und digitales Marketing biete ich einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie Sie KI gewinnbringend in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse.

Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die Ihnen Zeit und Energie sparen. Dozent: Arno S. Schimmelpfennig, ein Experte mit über 13 Jahren Erfahrung in digitaler Transformation und KI-Strategieberatung.

**Ort** online-Kurs

**Termin** Mi., 12.03.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

**Gebühr** 22,00€

## Kunst

### • Entspannendes Malen am Vormittag

**251-22000**

**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., 22.01.2025 - 26.02.2025,  
09:30 - 11:30 Uhr, 6 Vormittage

**Gebühr** 64,00€

### • Entspannendes Malen am Vormittag

**251-22001**

**Klaus Grögerchen**

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 251-22000

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

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4

**Termin** Mi., 12.03.2025 - 09.04.2025,  
09:30 - 11:30 Uhr, 5 Vormittage

**Gebühr** 54,00€

### • Entspannendes Malen am Vormittag

**251-22002**

**Klaus Grögerchen**

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 251-22000

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

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4

**Termin** Mi., 30.04.2025 - 04.06.2025,  
09:30 - 11:30 Uhr, 6 Vormittage

**Gebühr** 64,00€

### • Entspannendes Malen am Vormittag

**251-22003**

**Klaus Grögerchen**

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 251-22000

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

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4

**Termin** Mi., 25.06.2025 - 30.07.2025,  
09:30 - 11:30 Uhr, 6 Vormittage

**Gebühr** 64,00€

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

**251-22005**

**Andrea Kumpf-Blänsdorf**

Zentangle® ist eine von 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 6

**Termin** Mi., 05.02.2025 - 19.02.2025,  
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

**251-22006**

**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., 12.03.2025 - 26.03.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 3 Abende

**Gebühr** 32,00€  
Materialkosten in Höhe von 10,00€ werden vor Ort bezahlt.

## ● Zentangle® - Bunter Frühlingworkshop

**251-22007**

**Andrea Kumpf-Blänsdorf**

Es kommt Farbe ins Spiel. Wir bauen auf dem Erlernten aus dem Zentangle®- Grundlagenkurs auf und verwenden (neue) florale Muster und frühlinghafte Farben. In dem Workshop entstehen kleine bunte Kunstwerke. Wir färben mit verschiedenen Farben und Techniken unser Papier und gestalten anschließend ganz entspannt Strich für Strich. Dabei können ganz nebenbei zauberhafte Dekorationen für den Osterkranz oder die frischen grünen Zweige in der Vase entstehen.

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

Das Material für alle Kurstermine wird von der Dozentin mitgebracht!

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 1

**Termin** Sa., 05.04.2025, 10:00 - 14:00 Uhr

**Gebühr** 22,00€  
zzgl. Materialkosten in Höhe von 10,00€ (werden vor Ort bezahlt).

## ● Workshop - Zeichnen

**251-22009**

**Ulrike Kolb**

Von einer kurzen Einführung in die Grundlagen des Zeichnens und der kurzen Erklärung verschiedener Zeichenmaterialien und Zeichentechniken können Sie in diesem Kurs eine entspannte Zeit mit Zeichnen verbringen.

Sie lernen diverse Motive auf einfache Weise zu zeichnen.

Die Freude am Zeichnen steht im Vordergrund.

Dieser Workshop ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

geeignet.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier/ -Block mindestens A3, Bleistifte: 2B, 4B, 6B, Radiergummi und Spitzer.

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4

**Termin** Sa., 25.01.2025, 13:00 - 16:00 Uhr

**Gebühr** 17,00€

## ● Workshop - Zeichnen

**251-22010**

**Ulrike Kolb**

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 251-22009

Bitte mitbringen: Zeichenpapier/ -Block mindestens A3, Bleistifte: 2B, 4B, 6B, Radiergummi und Spitzer.

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4

**Termin** Sa., 22.02.2025, 13:00 - 16:00 Uhr

**Gebühr** 17,00€

## ● Workshop - Zeichnen

**251-22011**

**Ulrike Kolb**

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 251-22009

Bitte mitbringen: Zeichenpapier/ -Block mindestens A3, Bleistifte: 2B, 4B, 6B, Radiergummi und Spitzer.

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4

**Termin** Sa., 29.03.2025, 13:00 - 16:00 Uhr

**Gebühr** 17,00€

## ● Malen mit neuen Mitteln

**251-22012**

**Peter Schmidt-Grüne**

Zum Anfertigen von Bildern gehört der Pinsel - oder?

Nichts spricht dagegen; doch ist es nicht interessanter, Neues auszuprobieren?

Schon mit einem einfachen Maurerspachtel lassen sich richtig schöne Gemälde anfertigen - aber auch mit einem Schaschlikspieß, einem Schmutzradierer, einem Kamm und sogar einer Nudelrolle! Sie glauben es nicht? Trauen Sie sich Neues auszuprobieren!

Am Anfang steht meist eine fotografische Vorlage aus der Natur. Wir können sie natürlich 1:1 mit dem Pinsel abmalen. Abgesehen davon, dass wir dazu viel mehr Zeit brauchen als für die alternative Methode, macht die neue Malweise richtig Spaß. Lachen ist erlaubt, ja sogar erwünscht. Auf diese Weise sind wir eine Gruppe von Freunden, die sich aber auch auf Zuwachs freuen. Jede\*r ist willkommen, ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 6

**Termin** Mi., 22.01.2025 - 09.07.2025, 09:30 - 12:00 Uhr, 12 Vormittage

**Gebühr** 160,00€

## • Aquarellmalerei

251-22020

**Christian Schura**

Der Kurs bietet eine solide Basis, Technik 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., 28.05.2025 - 30.07.2025,  
19:00 - 21:00 Uhr, 8 Abende

**Gebühr** 86,00€

## Kunsth Handwerk

## • Ikebana

251-23320

**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., 20.03., 03.04., 10.04., 08.05. und  
22.05.2025,  
19:15 - 21:00 Uhr, 5 Abende

**Gebühr** 54,00€ Materialkosten i.H.v. ca. 5,00€  
- 8,00€ werden vor Ort bezahlt.

## • Ikebana

251-23321

**Keiko Terai-Bierbrauer**

Ausschreibung siehe Kurs Nr. : 251-23320

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 1

**Termin** Do., 05.06., 26.06., 10.07. und  
24.07.2025,  
19:15 - 21:00 Uhr, 4 Abende

**Gebühr** 44,00€ Materialkosten i.H.v. ca. 5,00€  
- 8,00€ werden vor Ort bezahlt.

## • Goldschmiedekurs

251-23330

**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, etc.). 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., 22.02.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

**Gebühr** 65,00€  
Mietgebühr für Werkzeug und Maschinen (ca. 18,00€) sowie die Kosten für das Schmuckstück i.H.v. ca. 70,00€ - 130,00€ werden vor Ort bezahlt.

## • Perlen + Ketten (verarbeiten und reparieren)

251-23350

**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 4

**Termin** Mi., 02.04.2025 - 09.04.2025,  
18:00 - 20:15 Uhr, 2 Abende

**Gebühr** 25,00€ Materialkosten werden je nach Verbrauch vor Ort bezahlt.

## Tanz

## • Der Tanzclub für Fortgeschrittene

251-24000

**Stefan Wech**

Wir tanzen in lockerer Atmosphäre!

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

**Ort** Bürgerhaus "Hirsch", Saal

**Termin** Mo., 13.01.2025 - 02.06.2025,  
18:15 - 19:15 Uhr, 18 Abende

**Gebühr** 108,00€

## Nähen

### • Zuschneiden, Nähen und Ändern

251-25000

Gaby Nowack

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Gebäude 2

Termin Mo., 13.01.2025 - 10.02.2025,  
18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende

Gebühr 80,00€

### • Zuschneiden, Nähen und Ändern

251-25001

Gaby Nowack

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Gebäude 2

Termin Mo., 17.02.2025 - 24.03.2025,  
18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende

Gebühr 80,00€

### • Zuschneiden, Nähen und Ändern

251-25002

Gaby Nowack

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Gebäude 2

Termin Mo., 31.03.2025 - 12.05.2025,  
18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende

Gebühr 80,00€

### • Zuschneiden, Nähen und Ändern

251-25003

Gaby Nowack

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Gebäude 2

Termin Mo., 19.05.2025 - 30.06.2025,  
18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende

Gebühr 80,00€

Ihre Druckerei für  
Unternehmen & Vereine  
zuverlässig • schnell • preiswert

Plakate Flyer Broschüren Visitenkarten Briefbogen uvm.



weik druck & design

Wallstadter Straße 17 · 68526 Ladenburg · Telefon 0 62 03 / 24 69

info@weikdruck.de · www.weikdruck.de



<b>Gesundheit</b>	<b>18</b>
Yoga	18
Pilates	23
Entspannung	23
Fitness und Bewegung	24
Aqua-Kurse	28
Körper und Seele	29
Kochen und Backen	30
Ernährung	31

## Förderung durch die Krankenkassen

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

### Bonusprogramme:

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

## Yoga

### Yoga

251-30000

Jürgen Fesser

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.

**Ort** Stadtbibliothek DG, Ladenburg

**Termin** Mo., 13.01.2025 - 07.04.2025,  
17:30 - 19:00 Uhr, 12 Abende

**Gebühr** 120,00€

### ● Yoga

251-30001

Jürgen Fesser

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.

**Ort** Stadtbibliothek DG, Ladenburg

**Termin** Mo., 13.01.2025 - 07.04.2025,  
19:00 - 20:30 Uhr, 12 Abende

**Gebühr** 120,00€

● **Yoga**

**251-30002**

**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., 28.04.2025 - 21.07.2025,  
17:30 - 19:00 Uhr, 11 Abende**

**Gebühr**       **110,00€**

● **Yoga**

**251-30003**

**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., 28.04.2025 - 21.07.2025,  
19:00 - 20:30 Uhr, 11 Abende**

**Gebühr**       **110,00€**

● **Yogilates**

**251-30005**

**Jürgen Fesser**

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

**Ort**           **Stadtbibliothek DG, Ladenburg**

**Termin**       **Mi., 15.01.2025 - 09.04.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Abende**

**Gebühr**       **120,00€**

● **Yogilates**

**251-30006**

**Jürgen Fesser**

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 251-30005

**Ort**           **Stadtbibliothek DG, Ladenburg**

**Termin**       **Mi., 15.01.2025 - 09.04.2025,  
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Abende**

**Gebühr**       **120,00€**

● **Yogilates**

**251-30007**

**Jürgen Fesser**

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 251-30005

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., 30.04.2025 - 23.07.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr, 11 Abende**

**Gebühr**       **110,00€**

● **Yogilates**

**251-30008**

**Jürgen Fesser**

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 231-30005  
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., 30.04.2025 - 23.07.2025,  
19:30 - 21:00 Uhr, 11 Abende**

**Gebühr**       **110,00€**

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

**251-30010**

**Katja Markmann-Schmitz**

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

Durch kleine Meditationen und Atemübungen beruhigen wir unseren Geist, lassen los und entspannen. Unsere Aufmerksamkeit lenken wir dabei auf positive Empfindungen. Dies wirkt sich harmonisierend auf unseren seelischen Zustand aus. Die Dozentin erläutert die Wirkungen der jeweiligen Übungen, geht individuell auf die Teilnehmer und ihre Fragen ein und bietet ggfs. Ersatzübungen an.

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

**Ort**           **Lobdengauhalle, Gymnastikraum**

**Termin**       **Mo., 13.01.2025 - 07.04.2025,  
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende**

**Gebühr**       **100,00€**

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

**251-30011**

**Katja Markmann-Schmitz**

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 251-30010

**Ort** Lobdengauhalle, Gymnastikraum  
**Termin** Mo., 28.04.2025 - 28.07.2025,  
19:00 - 20:30 Uhr, 11 Abende  
**Gebühr** 110,00€

---

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

**251-30015**

**Katja Markmann-Schmitz**

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 251-30010

**Ort** Bürgerhaus "Hirsch", Raum 1+2 im 1.  
OG (über die Sandsteintreppe)  
**Termin** Mi., 15.01.2025 - 09.04.2025,  
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Abende  
**Gebühr** 120,00€

---

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

**251-30016**

**Katja Markmann-Schmitz**

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-30010

**Ort** Bürgerhaus "Hirsch", Raum 1+2 im 1.  
OG (über die Sandsteintreppe)  
**Termin** Mi., 30.04.2025 - 23.07.2025,  
19:30 - 21:00 Uhr, 11 Abende  
**Gebühr** 110,00€

---

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

**251-30020**

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

**Ort** Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg  
**Termin** Mo., 13.01.2025 - 07.04.2025,  
19:30 - 21:00 Uhr, 11 Abende  
**Gebühr** 110,00€

---

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

**251-30021**

**Nina Siebert**

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-30020

**Ort** Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg  
**Termin** Mo., 28.04.2025 - 28.07.2025,  
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Abende  
**Gebühr** 120,00€

---

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

**251-30022**

**Nina Siebert**

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 251-30020

**Ort** Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg  
**Termin** Mi., 08.01.2025 - 09.04.2025,  
19:30 - 21:00 Uhr, 13 Abende  
**Gebühr** 130,00€

---

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

**251-30023**

**Nina Siebert**

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 251-30020

**Ort** Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg  
**Termin** Mi., 30.04.2025 - 30.07.2025,  
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Abende  
**Gebühr** 120,00€

---

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

**251-30024**

**Nina Siebert**

Ein sanfter Weg das Kundalini Yoga zu erfahren und für sich zu nutzen. Ohne Druck und Stress probieren wir sanfte Übungsreihen, die 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. Bei Online-Teilnahme: Die Zugangsdaten (Zoom-Link) werden vor Kursbeginn mitgeteilt.

**Ort** Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg  
**Termin** Mi., 08.01.2025 - 09.04.2025,  
17:30 - 19:00 Uhr, 13 Abende  
**Gebühr** 130,00€

---

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

**251-30025**

**Nina Siebert**

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 251-30024

**Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg**

**Termin Mi., 30.04.2025 - 30.07.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 12 Abende**

**Gebühr 120,00€**

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

**251-30026**

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

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

**Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg**

**Termin Do., 16.01.2025 - 10.04.2025, 10:00 - 11:30 Uhr, 11 Vormittage**

**Gebühr 110,00€**

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

**251-30027**

**Nina Siebert**

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 251-30026

**Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg**

**Termin Do., 08.05.2025 - 24.07.2025, 10:00 - 11:30 Uhr, 9 Vormittage**

**Gebühr 90,00€**

● **Entspannungsyoga & Meditation für Schwangere -Teilnahme auch online möglich -**

**251-30028**

**Nina Siebert**

Es werden sehr sanfte und speziell für die Zeit der Schwangerschaft konzipierte Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga praktiziert. Ergänzt wird das Kursprogramm mit einer Tiefenentspannung und anschließender kurzer meditativer Praxis. Die Wirkung von Yoga kann auch vom noch ungeborenen Kind gut erfahren und integriert werden. Man braucht keine Vorkenntnisse im Yoga. Yoga-Anfängerinnen sind sehr willkommen. Die Yogastunden möchten 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. Bei Online-Teilnahme: Die Zugangsdaten (Zoom-Link) werden vor Kursbeginn mitgeteilt.

Ort **Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg**  
 Termin **Do., 16.01.2025 - 03.04.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 11 Abende**  
 Gebühr **110,00€**

● **Entspannungsyoga & Meditation für Schwangere -Teilnahme auch online möglich -**

**251-30029**

**Nina Siebert**

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 251-30028

**Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg**

**Termin Do., 08.05.2025 - 24.07.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 9 Abende**

**Gebühr 90,00€**

● **Yin Yoga**

**251-30038**

**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 und bequeme, warme Kleidung. Hilfreich sind zudem eine Decke für Entspannungsphasen sowie ein Yogabolster oder großes festes Kissen als Hilfsmittel in den Dehnübungen.

**Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4**

**Termin Mo., 13.01.2025 - 12.05.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 15 Abende**

**Gebühr 102,00€**

## • Hatha Flow Yoga

251-30039

**Nadine Gonnschorek**

Finde in diesem Hatha Flow Yogakurs die perfekte Balance zwischen Körper, Geist und Seele. Die dynamische und dennoch mit sanften Elementen versehene Praxis vereint die traditionellen Prinzipien des Hatha Yoga mit fließenden Bewegungen und einer bewussten Atemführung. Der Kurs zielt darauf ab, deine Flexibilität zu verbessern, deine Muskeln zu kräftigen und deine Konzentrationsfähigkeit zu fördern. Zusätzlich führen dich meditative Elemente am Anfang und Ende der Praxis sowie der Fokus auf den Atem in einen Zustand tiefer Entspannung und verbessern so dein allgemeines Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung. Hilfreich sind zudem eine Decke für Entspannungsphasen sowie ein Yogablock als Hilfsmittel.

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4

**Termin** Mo., 13.01.2025 - 12.05.2025,  
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende

**Gebühr** 150,00€

## • Vinyasa Power Yoga

251-30040

**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** Di., 07.01.2025 - 06.05.2025,  
19:30 - 21:00 Uhr, 15 Abende

**Gebühr** 150,00€

## Pilates

### Körpertraining nach der Pilates-Methode

251-30100

**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., 14.01.2025 - 08.04.2025,  
18:00 - 19:00 Uhr, 12 Abende

**Gebühr** 80,00€

## • Körpertraining nach der Pilates-Methode

251-30101

**Jürgen Fesser**

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 251-30100

**Ort** Stadtbibliothek DG, Ladenburg

**Termin** Di., 14.01.2025 - 08.04.2025,  
19:00 - 20:00 Uhr, 12 Abende

**Gebühr** 80,00€

## • Körpertraining nach der Pilates-Methode

251-30102

**Jürgen Fesser**

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 251-30100

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., 29.04.2025 - 22.07.2025,  
18:00 - 19:00 Uhr, 11 Abende

**Gebühr** 74,00€

## • Körpertraining nach der Pilates-Methode

251-30103

**Jürgen Fesser**

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 251-30100

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., 29.04.2025 - 22.07.2025,  
19:00 - 20:00 Uhr, 11 Abende

**Gebühr** 74,00€

## Entspannung

### Qi Gong

251-30300

**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., 14.01.2025 - 08.04.2025, 09:30 - 10:30 Uhr, 12 Vormittage  
**Gebühr** 80,00€

● **Qi Gong**

251-30301

Hubert Fröhlich

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 251-30300

**Ort** Musikschule, Lustgartenstraße 10, Raum 4  
**Termin** Di., 06.05.2025 - 29.07.2025, 09:30 - 10:30 Uhr, 10 Vormittage  
**Gebühr** 67,00€

● **Wirbelsäulen Qi Gong**

251-30303

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., 13.01.2025 - 17.03.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 9 Abende  
**Gebühr** 61,00€

● **Wirbelsäulen Qi Gong**

251-30304

Marion Meisenzahl

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-30303

**Ort** Bürgerhaus "Hirsch", Saal  
**Termin** Mo., 28.04.2025 - 07.07.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 9 Abende  
**Gebühr** 61,00€

● **3D Core funktionelles Rückentraining**

251-30305

Silvia Hütt

3D Core ist einfunktionelles Rückentraining, das sich auf die Stärkung der Körpermitte fokussiert. Das effektive Rückentraining stärkt die gesamte Rumpfmuskulatur; so können wir Muskeldysbalancen und Verkürzungen vorbeugen. Bitte mitbringen: Eine Gymnastik-Rollmatte sowie bei Bedarf Rutschsocken

**Ort** Bürgerhaus "Hirsch", Raum 1+2 im 1. OG (über die Sandsteintreppe)  
**Termin** Do., 09.01.2025 - 03.04.2025, 18:00 - 18:50 Uhr, 12 Abende  
**Gebühr** 67,00€  
**Eintritt ins Hallenbad inklusive.**

● **Tai Chi Chuan - für Anfänger**

251-30307

Hubert Fröhlich

Tai Chi Chuan ist eine alte asiatische Bewegungskunst mit wohlthuenden Einflüssen auf Gesundheit und Befinden. Weiche, langsame und entspannende Bewegungsabläufe bauen Stress ab und fördern die innere Ausgeglichenheit. Auf den drei Ebenen Körper, Geist und Seele entfalten sich diese alten Weisheiten im Menschen von heute. Wir üben die Kurzform des Yang Stil. Dieser stellt vor allem die gesundheitlichen und meditativen Aspekte des Tai Chi in den Vordergrund und ist somit für Jeden geeignet. Zum Kursinhalt gehören neben der Tai Chi Form auch stilles Sitzen (Meditation) sowie ausgewählte Qi Gong Übungen. Regelmäßiges Üben entfaltet die positive Wirkungsweise des Tai Chi auf Körperhaltung, Atmung, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem. Die Kurse sind offen für Jung und Alt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, flache Schuhe und eine Decke mit.

**Ort** Bürgerhaus "Hirsch", Saal  
**Termin** Mi., 15.01.2025 - 09.04.2025, 18:00 - 19:15 Uhr, 12 Abende  
**Gebühr** 100,00€

● **Tai Chi Chuan - für Anfänger**

251-30308

Hubert Fröhlich

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-30307

**Ort** Bürgerhaus "Hirsch", Saal  
**Termin** Mi., 07.05.2025 - 30.07.2025, 18:00 - 19:15 Uhr, 10 Abende  
**Gebühr** 84,00€

## • Tai Chi Chuan - für Fortgeschrittene

251-30309

Hubert Fröhlich

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-30307  
Neueinsteiger willkommen: Teil 1 der Form, Erdkreis sollte bekannt sein.

**Ort** Bürgerhaus "Hirsch", Saal  
**Termin** Mi., 15.01.2025 - 09.04.2025,  
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Abende  
**Gebühr** 120,00€

## • Tai Chi Chuan - für Fortgeschrittene

251-30310

Hubert Fröhlich

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-30307  
Neueinsteiger willkommen: Teil 1 der Form, Erdkreis sollte bekannt sein.

**Ort** Bürgerhaus "Hirsch", Saal  
**Termin** Mi., 07.05.2025 - 30.07.2025,  
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Abende  
**Gebühr** 100,00€

## Fitness und Bewegung

### • Kickbike / Tretroller Workshop

251-31010

Armin Schlager

Wir lernen ein altes Fortbewegungsmittel - den Tretroller - neu kennen. Moderne Tretroller mit großen Rädern, die mit Muskelkraft bewegt werden, sind gute Alternativen zum Fahrradfahren, Joggen, Skaten oder Skifahren. Tretrollerfahren fördert Fitness und Beweglichkeit. Für Teilnehmende ab 13 Jahren. Tretroller können vor Ort für 10,00 € ausgeliehen werden.

**Ort** Treffpunkt: vor dem Ladengeschäft,  
Raiffeisenstr. 4, 69493 Hirschberg  
**Termin** Sa., 12.04.2025, 14:30 - 16:30 Uhr  
**Gebühr** 14,00€

### • Bodystep

251-31011

Annia Lara-Ohr

Du hast bereits Erfahrung mit Step Aerobic und möchtest dein Training auf die nächste Stufe bringen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Kurs fordern wir dein Herz-Kreislauf-System mit energiegeladener Musik heraus und bringen deinen Körper ordentlich in Schwung. Abwechslungsreiche Schrittfolgen und dynamische Bewegungen sorgen nicht nur dafür, dass du viele Kalorien verbrennst, sondern auch deine Ausdauer, Koordination und Kraft weiter ausbaust. Lass dich von der mitreißenden Musik motivieren und erlebe ein Workout, das Spaß macht, dich fordert und deine Fitness auf ein neues Level bringt!  
Bitte mitbringen: Handtuch und Sportschuhe.

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4  
**Termin** Di., 14.01.2025 - 25.03.2025,  
19:30 - 20:30 Uhr, 10 Abende  
**Gebühr** 67,00€

### • Bodystep

251-31012

Annia Lara-Ohr

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 251-31011  
**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4  
**Termin** Di., 29.04.2025 - 15.07.2025,  
19:30 - 20:30 Uhr, 10 Abende  
**Gebühr** 67,00€

### • SUP-Kurs - für Anfänger\*innen ab 16 Jahren

251-31018

Marius Wenzel

Einsteigerkurse beinhalten neben einer Sicherheitseinweisung ebenso die Paddeltechniken auf dem Board sowie die Regeln auf dem jeweiligen Gewässer zur Befahrung und zum Naturschutz. Unsere Sicherheitseinweisung umfasst das Anlegen, die Passform und das Tragen von Auftriebswesten (Schwimmweste/Schwimmgürtel PFD´s aller Art) sowie das Anlegen einer Leash (Sicherheitsleine). Die wichtigsten Paddeltechniken helfen dir nicht nur besser voran zu kommen, sondern auch wie man den Körper auf dem Board kräftesparend einsetzt. Außerdem sollst du lernen, Punkte auf dem Wasser und am Ufer gezielt anzu-steuern. Befahrungsregeln sind notwendig, um die Ordnung auf einem Gewässer aufrechtzuerhalten. Wir zeigen dir, was du darfst und was nicht. Anweisungen des Trainers sind in jedem Fall Folge zu leisten. Bei Teilnehmenden unter 18 Jahren ist das Einverständnis der Eltern erforderlich! Schwangere Frauen sollten aus Sicherheitsgründen nicht am Kurs teilnehmen. Wenn du ein eigenes SUP mitbringst setzen wir voraus, dass dein Board zum Kursbeginn fertig aufgebaut ist, da wir pünktlich starten werden. Eine Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich.

Bitte mitbringen:

- eigenes SUP mit Luftpumpe (sofern vorhanden) Leihboards nur mit vorheriger Anmeldung
- Badekleidung/Funktionskleidung/ leichte sportliche Kleidung, die sich nicht vollsaugt
- sportliche Schuhe/Wasserschuhe
- UV Schutz wie Kopfbedeckung/Sonnenbrille/Sonnencreme
- Brillenband für Sonnenbrille (kann bei uns vor Ort geliehen oder günstig erworben werden)
- trockene Wechselkleidung/Handtuch
- Getränk/Snack für zwischendurch

**Ort** Treffpunkt: Garage am Bootsleger /  
Freibad Ladenburg  
**Termin** Fr., 23.05.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
**Gebühr** 39,00€ Die Gebühr für ein Leihboard  
und/oder Brillenband wird direkt vor  
Ort mit dem Dozenten abgerechnet.

● **SUP-Kurs - für Anfänger\*innen ab 16 Jahren**

251-31019

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-31018

**Ort** Treffpunkt: Garage am Bootslager / Freibad Ladenburg  
**Termin** Fr., 13.06.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
**Gebühr** 39,00€ Die Gebühr für ein Leihboard und/oder Brillenband wird direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet.

● **SUP-Kurs - für Anfänger\*innen ab 16 Jahren**

251-31020

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-31018

**Ort** Treffpunkt: Garage am Bootslager / Freibad Ladenburg  
**Termin** Fr., 11.07.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
**Gebühr** 39,00€ Die Gebühr für ein Leihboard und/oder Brillenband wird direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet.

● **Geführte Kanutour - für Anfänger\*innen ab 18 Jahren**

251-31021

Marius Wenzel

Geführte Kanutour auf dem Neckar. Erlebe ein besonderes Paddelerlebnis vor deiner Haustüre - geführt von einem professionellen Guide. Morgendliche und abendliche Touren sind nicht nur besonders stimmungsvoll sondern auch exklusiv. Gerade zu den stimmungsvollsten Uhrzeiten, wird gerne morgens noch ausgeschlafen und abends auf der Couch schon die Füße hochgelegt. Verpassen Sie nicht die Schönheit der Natur zu ihrer besten Stunde und steigen Sie mit uns ins Boot. Neben einer ausgedehnten, rund 2-stündigen Tour erhalten Sie vorab eine ausführliche Sicherheitseinweisung und eine Erklärung der Paddel-Techniken. Die Regeln zur Befahrung und zum Naturschutz auf dem jeweiligen Gewässer werden erklärt. Diese sind notwendig um die Ordnung auf einem Gewässer aufrecht zu erhalten. Ebenso geht es dabei um die eigene Sicherheit. Wir zeigen dir, was du darfst und was nicht. Anweisungen des Trainers sind in jedem Fall Folge zu leisten. Unsere Sicherheitseinweisung umfasst auch das Anlegen, die Passform und das Tragen von Auftriebswesten (Schwimmweste/Schwimmgürtel/PFD´s aller Art). Die wichtigsten Paddeltechniken helfen dir nicht nur besser voran zu kommen sondern auch möglichen Hindernissen souverän auszuweichen. Lerne außerdem wie man den Körper kräftesparend einsetzt. Schwangere Frauen sollten aus Sicherheitsgründen nicht an der Tour teilnehmen, wobei dies vom Einzelfall abhängig ist. Eine Teilnahme erfolgt in jedem Fall eigenverantwortlich. Jeder Bootsplatz im Kanadier (Kanu) wird besetzt. Ein Anspruch auf

bestimmte Sitzplätze besteht nicht.  
 Bitte mitbringen:  
 - Badekleidung/Funktionskleidung/leichte sportliche Kleidung, die sich nicht vollsaugt  
 - sportliche Schuhe/Wasserschuhe/Crocs  
 - UV Schutz wie Kopfbedeckung/Sonnenbrille/Sonnencreme  
 - Brillenband für Sonnenbrille (kann bei uns vor Ort geliehen oder günstig erworben werden)  
 - trockene Wechselkleidung/Handtuch  
 - Getränke/Snack für zwischendurch

**Ort** Treffpunkt: Garage am Bootslager / Freibad Ladenburg  
**Termin** Do., 22.05.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
**Gebühr** 39,00€ Die Gebühr für ein Leihboard und/oder Brillenband wird direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet.

● **Geführte Kanutour - für Anfänger\*innen ab 18 Jahren**

251-31022

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-31021

**Ort** Treffpunkt: Garage am Bootslager / Freibad Ladenburg  
**Termin** Do., 19.06.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
**Gebühr** 39,00€ Die Gebühr für ein Leihboard und/oder Brillenband wird direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet.

● **Geführte Kanutour - für Anfänger\*innen ab 18 Jahren**

251-31023

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-31021

**Ort** Treffpunkt: Garage am Bootslager / Freibad Ladenburg  
**Termin** Do., 24.07.2025, 18:30 - 20:30 Uhr  
**Gebühr** 39,00€ Die Gebühr für ein Leihboard und/oder Brillenband wird direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet.

● **Early Bird SUP Tour**

251-31024

Marius Wenzel

Geführte Tour mit Guide am Morgen kurz nach Sonnenaufgang.  
 Ablauf:  
 06:30 Uhr Treffpunkt am Bootslager für Materialausgabe und Einweisung  
 06:45 Uhr Start auf dem Wasser  
 08:00 Uhr/ 08:15 Uhr Ende der Tour  
 Bitte mitbringen:

- eigenes SUP mit Luftpumpe (sofern vorhanden) Leihboards nur mit vorheriger Anmeldung
- Funktionskleidung/leichte sportliche Kleidung, die sich nicht vollsaugt
- sportliche Schuhe/Wasserschuhe
- UV Schutz wie Kopfbedeckung/Sonnenbrille/Sonnencreme
- Brillenband für Sonnenbrille (kann bei uns vor Ort geliehen oder günstig erworben werden)
- trockene Wechselkleidung/Handtuch
- Getränk/Snack für zwischendurch

**Ort** Treffpunkt: Garage am Bootslager / Freibad Ladenburg

**Termin** Di., 24.06.2025, 06:30 - 08:00 Uhr

**Gebühr** 39,00€ Die Gebühr für ein Leihboard und/oder Brillenband wird direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet.

## ● Early Bird SUP Tour

251-31025

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-31024

**Ort** Treffpunkt: Garage am Bootslager / Freibad Ladenburg

**Termin** Di., 22.07.2025, 06:30 - 08:00 Uhr

**Gebühr** 39,00€ Die Gebühr für ein Leihboard und/oder Brillenband wird direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet.

## ● Kajak Workshop für Anfänger\*innen

251-31027

Marius Wenzel

Unser Kajak Workshop richtet sich an alle, die ein eigenes Kajak besitzen, jedoch wenig Erfahrung im Umgang mit dem eigenen Boot haben und das gerne ändern möchten. Lerninhalte:

- Sicheres Ein- und Aussteigen
  - Paddeltechniken
  - Kehrwasser (Strömungslehre)
  - Paddeln auf Wasserstraßen (Neckar)
  - die wichtigsten Schilder/ Regeln kennen lernen mit anschließender Tour
- Bitte mitbringen:
- eigenes Kajak - Leihkajak nur mit vorheriger Anmeldung
  - Funktionskleidung/ leichte sportliche Kleidung, die sich nicht vollsaugt
  - sportliche Schuhe/Wasserschuhe
  - UV Schutz wie Kopfbedeckung/ Sonnenbrille / Sonnencreme
  - Brillenband für Sonnenbrille (kann bei uns vor Ort geliehen oder günstig erworben werden)
  - trockene Wechselkleidung/Handtuch
  - Getränke/Snack für zwischendurch

**Ort** Treffpunkt: Garage am Bootslager / Freibad Ladenburg

**Termin** Sa., 24.05.2025, 09:30 - 12:00 Uhr

**Gebühr** 49,00€ Die Gebühr für ein Leihboard und/oder Brillenband wird direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet.

## ● Kajak Workshop für Anfänger\*innen

251-31028

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 25131027

**Ort** Treffpunkt: Garage am Bootslager / Freibad Ladenburg

**Termin** Sa., 05.07.2025, 09:30 - 12:00 Uhr

**Gebühr** 49,00€ Die Gebühr für ein Leihboard und/oder Brillenband wird direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet.

## ● Sundowner SUP Tour

251-31030

Marius Wenzel

Geführte Tour mit Guide am Abend kurz vor Sonnenuntergang. Ablauf:

19:30 Uhr Treffpunkt am Bootslager für Materialausgabe und Einweisung

19:45 Uhr Start auf dem Wasser

21:00 Uhr Ende der Tour

Bitte mitbringen:

- eigenes SUP mit Luftpumpe (sofern vorhanden) Leihboards nur mit vorheriger Anmeldung
- Funktionskleidung/eichte sportliche Kleidung, die sich nicht vollsaugt
- sportliche Schuhe/Wasserschuhe
- UV Schutz wie Kopfbedeckung/Sonnenbrille/Sonnencreme
- Brillenband für Sonnenbrille (kann bei uns vor Ort geliehen oder günstig erworben werden)
- trockene Wechselkleidung/Handtuch
- Getränk/Snack für zwischendurch

**Ort** Treffpunkt: Garage am Bootslager / Freibad Ladenburg

**Termin** Do., 15.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

**Gebühr** 39,00€ Die Gebühr für ein Leihboard und/oder Brillenband wird direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet.

● **Sundowner SUP Tour**

251-31031

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-31030

**Ort** Treffpunkt: Garage am Bootslager / Freibad Ladenburg  
**Termin** Do., 31.07.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
**Gebühr** 39,00€ Die Gebühr für ein Leihboard und/oder Brillenband wird direkt vor Ort mit dem Dozenten abgerechnet.

● **Gymnastik für Senioren**

251-31032

Irmgard Trinkmann

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

**Ort** Feuerwehr Gerätehaus, Wallstadter Str. 53  
**Termin** Mi., 08.01.2025 - 16.07.2025, 10:15 - 11:15 Uhr, 23 Vormittage  
**Gebühr** 23,00 € vierteljährlich.

● **Selbstschutztraining für Frauen ab 16 Jahren**

251-V31100

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, mit denen ich mich auseinander gesetzt habe. Sie dienen nicht der reinen Selbstverteidigung, sondern sie lehren in erster Linie Körperbeherrschung, Selbstvertrauen und Selbstwahrnehmung. Außerdem fördern sie die Konzentrationsfähigkeit und sollen dabei helfen, bestimmte Situationen schneller zu erfassen. Weil Taekwondo den ganzen Körper trainiert, werden auch die Atemtechnik und das Gleichgewicht geschult. Da es sich bei diesem Kurs um einen Aufbaukurs handelt, ist dieser sowohl für Anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Im Rahmen dieses Kurses werden sowohl die Techniken zur Abwehr einer Gefahrensituation mit bloßer Hand, wie auch der Umgang mit einem Tactical Pen vermittelt. In meinem Kurs achte ich sehr darauf, dass alle Bewegungen und Abläufe zielgerichtet und effektiv sind. Der Kursleiter ist Taekwondo-Trainer. Er hat seine Ausbildung bei zwei koreanischen Großmeistern absolviert und über 40 Jahre

Kampfsporterfahrung.  
 Genauer Kursort: Bürgerhaus Heddeshheim, UG  
 Bitte tragt bequeme Kleidung!  
**Anmeldung: Direkt über die vhs Heddeshheim!**

**Ort** VHS Heddeshheim  
**Termin** Do., 16.01.2025 - 27.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende  
**Gebühr** 78,00€ zzgl. 3 € für Material und Verpflegung. Diese sind vor Ort bei der Kursleitung zu zahlen.

● **Selbstsicherheitstraining für bewegungsbeeinträchtigte Personen**

251-V36100

VHS Dossenheim

Eine beängstigende Situation und Sie sind bewegungseingeschränkt? Hier erhalten Sie Lösungswege und -möglichkeiten sich selbstsicher selbst zu helfen.

Inhalte:  
 - Theorie, rechtliche Aspekte - Was ist „Notwehr“?  
 - Was ist meine größte Befürchtung und wie verteidige ich mich dagegen?  
 - sicheres Auftreten  
 - Reaktion bei Schubsen, Greifen und Halten  
 - Reaktion bei Umklammern, Würgen, Ohrfeigen  
 - Tipps zum Thema Geldbeutel und Papiere

Genauer Kursort: Mühlbachhalle UG  
**Anmeldung: Direkt über die vhs Dossenheim!**

**Ort** Mühlbachhalle Dossenheim  
**Termin** Sa., 15.03.2025, 13:00 - 15:15 Uhr  
**Gebühr** 18,00€

## Aquakurse

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

251-31200

Silvia Hütt

Eine ausführliche Kursausschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

**Ort** Hallenbad Ilvesheim  
**Termin** Di., 07.01.2025 - 25.03.2025, 19:15 - 20:00 Uhr, 12 Abende  
**Gebühr** 144,00€  
Eintritt ins Hallenbad inklusive.

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

251-31202

Carina Hütt

**Ort** Hallenbad Ilvesheim  
**Termin** Do., 09.01.2025 - 27.03.2025, 19:15 - 20:00 Uhr, 12 Abende  
**Gebühr** 144,00€ inkl. Eintritt

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

251-31203

Carina Hütt

**Ort** Hallenbad Ilvesheim  
**Termin** Do., 09.01.2025 - 27.03.2025, 20:15 - 21:00 Uhr, 12 Abende  
**Gebühr** 144,00€ inkl. Eintritt

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

251-31204

Silvia Hütt

**Ort** Hallenbad Ilvesheim  
**Termin** Di., 01.04.2025 - 24.06.2025, 19:15 - 20:00 Uhr, 13 Abende  
**Gebühr** 156,00€ inkl. Eintritt

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

251-31206

Carina Hütt

**Ort** Hallenbad Ilvesheim  
**Termin** Do., 03.04.2025 - 26.06.2025, 19:15 - 20:00 Uhr, 13 Abende  
**Gebühr** 156,00€ inkl. Eintritt

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

251-31207

Carina Hütt

**Ort** Hallenbad Ilvesheim  
**Termin** Do., 03.04.2025 - 26.06.2025, 20:15 - 21:00 Uhr, 13 Abende  
**Gebühr** 156,00€ inkl. Eintritt

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

251-31208

Silvia Hütt

**Ort** Hallenbad Ilvesheim  
**Termin** Di., 01.07.2025 - 30.09.2025, 19:15 - 20:00 Uhr, 10 Abende  
**Gebühr** 120,00€ inkl. Eintritt

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

251-31210

Carina Hütt

**Ort** Hallenbad Ilvesheim  
**Termin** Do., 03.07.2025 - 25.09.2025, 19:15 - 20:00 Uhr, 9 Abende  
**Gebühr** 108,00€ inkl. Eintritt

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

251-31211

Carina Hütt

**Ort** Hallenbad Ilvesheim  
**Termin** Do., 03.07.2025 - 25.09.2025, 20:15 - 21:00 Uhr, 9 Abende  
**Gebühr** 108,00€ inkl. Eintritt

## Körper und Seele

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

251-32010

**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-Seminar 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 (13:00 Uhr bis 14:00 Uhr).

Die Dozentin selbst ist u.a. Resilienz-Trainerin, Gesundheitsbeauftragte, Stressmanagement-Trainerin, Trainerin für Burnout-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., 22.03.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

**Gebühr** 47,00€

- **War das schon alles? - Frau in der Lebensmitte**

251-32011

**Eva Falkenstein**

Sie haben sich um die Bedürfnisse anderer gekümmert, ständig funktioniert und es allen recht gemacht. Leider sind Sie selbst dabei auf der Strecke geblieben und fragen sich jetzt zu Recht „War das schon alles?“.

Die Lebensmitte kann eine Zeit der Unsicherheit und Reflexion sein, aber auch eine Chance für persönliches Wachstum und neue Wege. In Diskussionen und praktischen Übungen erarbeiten Sie Themen wie Selbstreflexion, Neuorientierung, persönliche Werte und Lebensziele. Gönnen Sie sich diese Auszeit, um wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen und zu spüren, was Sie möchten und was Ihnen guttut - an diesem Wochenende geht es nur um Sie!

Bestandsaufnahme: Wo stehe ich?

Visualisierung: Was darf sich ändern?

Fokus: Das Ziel vor Augen

Selbstwirksamkeit: Das Ruder selbst in die Hand nehmen

Entschlossenheit: Kraftvoll und nachhaltig Entscheidungen treffen  
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Getränk.

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 1

**Termin** Sa., 15.03.2025 - 16.03.2025,  
14:00 - 17:00 Uhr, 2 Tage

**Gebühr** 41,00€

- **Ihr Zukunftstag - So machen Sie 2025 zu Ihrem Jahr!**

251-32012

**Eva Falkenstein**

Vision-Board Workshop

Sie sind es leid, mit den immergleichen guten Vorsätzen ins Neue Jahr zu starten und doch auf der Stelle zu treten? In diesem Workshop ist mal der Weg das Ziel: Sie entwerfen Ihr ganz individuelles Zukunftsbild („Vision-Board“), mit dem Sie Ihre Wunschzukunft visualisieren und damit Orientierung und Klarheit für die nächsten Jahre erhalten. Dieser Zukunftstag ist ...

- ein Tag Auszeit nur für Sie
  - eine Denkhilfe, die nicht anstrengt, sondern Spaß macht
  - Inspiration und Austausch in wohlwollender Gemeinschaft
- Bitte mitbringen: Zeitschriften, Bilder, Schere und Kleber.

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 6

**Termin** Sa., 29.03.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

**Gebühr** 34,00€  
**Materialkosten in Höhe von 8,00€ werden vor Ort bezahlt.**

## Einführung in die Welt der ätherischen Öle

251-32013

**Monika Gelle**

Meistern Sie die täglichen Herausforderungen auf natürliche Weise.

Entdecken Sie in diesem spannenden Kurs, wie Sie ätherische Öle gezielt einsetzen können, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Ob Stressabbau, mehr Entspannung oder eine natürliche Stärkung für Ihr Immunsystem - ätherische Öle bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten.

Was erwartet Sie?

Einführung in die wichtigsten ätherischen Öle und ihre Anwendungsmöglichkeiten, Praktische Tipps für den Einsatz im Alltag. Hintergrundwissen über die Herkunft und Wirkung der ätherischen Öle. Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für natürliche Alternativen zur Unterstützung ihres Alltags interessieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4

**Termin** Di., 11.02.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

**Gebühr** 10,00€

- **Einführung in die Welt der ätherischen Öle**

251-32015

**Monika Gelle**

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-32013

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 6

**Termin** Fr., 14.03.2025, 10:00 - 11:00 Uhr

**Gebühr** 10,00€

## ● Lachyoga - Lachtherapie

251-32017

**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 6

**Termin** Fr., 04.04.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

**Gebühr** 20,00€

## Kochen und Backen

### ● Hobbyköche - Kochkurs für Männer

251-33000

**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 Kurstage sind auf unserer Webseite einzusehen + ein Abschlussabend, zu dem die Partnerin/ein Freund eingeladen wird findet am 12.07.25 statt. Bitte mitbringen: Geschirrtücher und Behälter für Übriggebliebenes.

**Ort** Merian-Realschule, Schulküche MRS

**Termin** Do., 09.01.2025 - 26.06.2025, 18:45 - 22:30 Uhr, 6 Abende

**Gebühr** 120,00€ Lebensmittelkosten werden vor Ort bezahlt

### ● Kochkurs für Männer

251-33001

**Barbara Kempf-Dudler**

Weitere Kurstage sind auf unserer Webseite einzusehen. Bitte mitbringen: Geschirrtücher & Behälter f. Übriggebliebenes.

**Ort** Merian-Realschule, Schulküche MRS

**Termin** Do., 23.01.2025 - 03.07.2025, 18:45 - 22:30 Uhr, 6 Abende

**Gebühr** 120,00€ Lebensmittelkosten werden vor Ort bezahlt.

## ● Ayurvedischer Kochkurs Frühling

251-33020

**Nadine Gonnschorek**

Ayurveda wird auch als die „Wissenschaft des Lebens“ übersetzt und gilt heute mit seinen vielen Aspekten als modernes Medizinsystem. In diesem Kochkurs lernst du die Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre kennen und findest heraus, warum Ernährung und Gesundheit eng zusammenhängen. Wir sprechen über verschiedene Lebensmittel und Gewürze 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., 21.02.2025, 17:00 - 21:30 Uhr

**Gebühr** 32,00€ Lebensmittelkosten werden vor Ort abgerechnet.

## ● Ayurvedischer Kochkurs Sommer

251-33021

**Nadine Gonnschorek**

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-33020

**Ort** Merian-Realschule, Schulküche MRS

**Termin** Fr., 04.07.2025, 17:00 - 21:30 Uhr

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

**Bei Kochkursen ist ein Rücktritt nur bis fünf Werktagen 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.**



● **Usbekistans duftiger Wirbelwind der Gewürze**  
**Vegane Küche**

**251-V10002**

**VHS Heddeshheim**

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

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

Genauer Kursort: Kraiss-Drais-Schule, Küche

**Anmeldung: Direkt über die vhs Heddeshheim!**

**Ort** VHS Heddeshheim  
**Termin** Fr., 07.02.2025, 17:00 - 21:00 Uhr  
**Gebühr** 31,00€ zzgl. 15€ für Lebensmittel, welche vor Ort zu zahlen sind.

**Ernährung**

● **Ayurveda Workshop: Eine Einführung in die „Wissenschaft des Lebens“**

**251-33022**

**Nadine Gonnshorek**

Begib dich auf eine faszinierende Reise in die Welt des Ayurveda und entdecke die grundlegenden Prinzipien dieses uralten Medizinsystems, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. In diesem interaktiven Workshop lernst du die drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha) und ihre individuellen Eigenschaften kennen. Ich gebe dir praktische Tipps, wie du dein persönliches Dosha bestimmen und dieses Wissen nutzen kannst, um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu fördern. Zusätzlich erfährst du, wie Krankheiten aus ayurvedischer Perspektive entstehen und welchen Einfluss Ernährung, Lebensstil und tägliche Routinen auf deine innere Balance haben. Finde zudem heraus, wie einfach du Ayurveda in deinen Alltag integrieren kannst.

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4  
**Termin** Fr., 31.01.2025, 17:00 - 20:00 Uhr  
**Gebühr** 22,00€

● **Du bist, was du isst! Eine Einführung in das Thema der Ernährung mit anschließender Diskussion!**

**251-33206**

**Carina Klockner**

Das Essen, das wir täglich zu uns nehmen, entscheidet in großem Maße über unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Nach einer Einführung in das Thema der Ernährung werden wir gemeinsam diskutieren, was eine gesunde und ausgewogene Ernährung ausmacht. Jeder Mensch ist anders, daher werden wir auch über Vorlieben, Gewohnheiten und Fragen der einzelnen Teilnehmer sprechen. Ich freue mich auf einen gemeinsamen Austausch.

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 7  
**Termin** Di., 11.02.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Gebühr** 15,00€

● **Du bist, was du isst! Eine Einführung in das Thema der Ernährung mit anschließender Diskussion!**

**251-33207**

**Carina Klockner**

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-33206

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 8  
**Termin** Di., 13.05.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
**Gebühr** 15,00€



<b>Sprachen</b>	<b>33</b>
Deutsch	33
Englisch	33
Französisch	33
Italienisch	34
Spanisch	35
Neugriechisch	37
Niederländisch	37

## Gebühren für Sprachkurse

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

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

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

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

## Deutsch

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



251-40006

Erika Kunzmann

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

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4  
**Termin** Di., 07.01.2025 - 18.03.2025, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 Vormittage  
**Gebühr** 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

## Englisch

- **Englisch für Fortgeschrittene**



251-41000

Ruth Hilger

Unterrichtsmaterial wird gemeinsam bestellt!

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 1  
**Termin** Do., 09.01.2025 - 15.05.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, 15 Vormittage  
**Gebühr** 120,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

- **Reading, Talking and Ruminating Grammar**

251-41001

Ruth Hilger

Unterrichtsmaterial wird gemeinsam bestellt!

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 2  
**Termin** Do., 09.01.2025 - 15.05.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 15 Vormittage  
**Gebühr** 120,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

## Französisch

- **Conversation, Lecture et Grammaire**



251-42000

Ruth Hilger

Unterrichtsmaterial wird gemeinsam bestellt!

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 1  
**Termin** Di., 07.01.2025 - 06.05.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, 15 Vormittage  
**Gebühr** 120,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

- **Le Francais de tous les jours**

251-42001

Ruth Hilger

Unterrichtsmaterial wird gemeinsam bestellt!

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 1  
**Termin** Di., 07.01.2025 - 06.05.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 15 Vormittage  
**Gebühr** 120,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

- **Grammaire lecture et conversation - B1.3**

251-42010

Muriel Calvi

In diesem Kurs für Fortgeschrittene lernen die Teilnehmer\*innen in entspannter Lernatmosphäre. Die Teilnehmer sollten Present, Passé Composé und Imparfait bereits kennen und eine einfache Konversation führen können. Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Bücher werden im Kurs bekannt gegeben.

**Ort** online-Kurs  
**Termin** Mi., 08.01.2025 - 19.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Tage  
**Gebühr** 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

- **Grammaire lecture et conversation - B1.4**

251-42011

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.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!  
Bücher werden im Kurs bekannt gegeben.

**Ort** online-Kurs  
**Termin** Mi., 30.04.2025 - 30.07.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Abende  
**Gebühr** 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

### Italienisch

#### • Italienisch für Fortgeschrittene

251-43000

Giuseppina Lesle



**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 7  
**Termin** Mi., 15.01.2025 - 04.06.2025,  
19:30 - 21:00 Uhr, 18 Abende  
**Gebühr** 144,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

#### • Italienisch A1/A2 Caffè alla mattina - Lektüre und Sprachtraining

251-43001

Dominga Rosato

Bei einer Tasse Kaffee lesen und bearbeiten wir ansprechende Kurzgeschichten. Unterstützt durch praktische Übungen und abwechslungsreich gestaltete Grammatik bauen Sie so Ihre Kenntnisse aus. Das Sprechen steht im Vordergrund. Ich freue mich auf Sie!  
Kursbuch: Storie di due minuti Alma Edizioni  
ISBN 978-3-19-425351-3

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 8  
**Termin** Mi., 05.02.2025 - 02.04.2025,  
10:30 - 12:00 Uhr, 8 Vormittage  
**Gebühr** 64,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

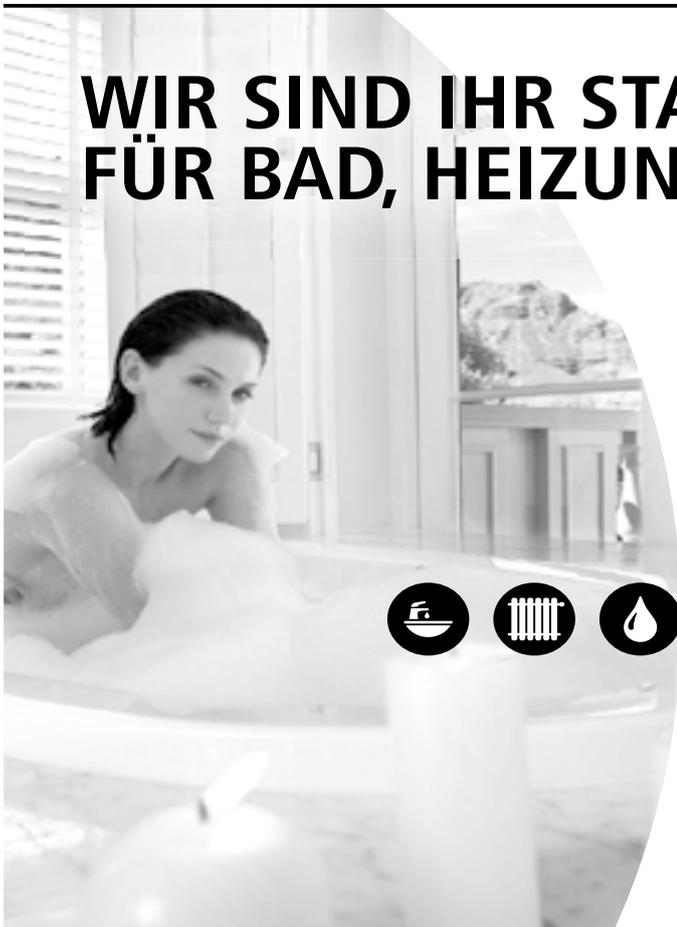
#### • Italienisch A2/B1 Konversationskurs im Freien!

251-43002

Dominga Rosato

Lass uns den Frühling genießen! Vom Wasserturm in Ladenburg aus können wir einen schönen Spaziergang entlang des Neckars unternehmen und bei einer lockeren Unterhaltung am Schloss

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



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

**SCHMITT**  
BAD & HEIZUNG

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

Neckarhausen ankommen. Dieser Konversationskurs fördert den lebendigen Umgang mit der italienischen Sprache. Die Themen drehen sich um das persönliche und berufliche Umfeld, Freizeitaktivitäten, Reisen und mehr. Das Angebot eignet sich für Teilnehmer, die ihre Sprachkenntnisse nach einem Grundkurs anwenden und üben möchten. Hier können Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten auffrischen und verbessern. In Vorfreude auf unseren Kurs und bis bald!

Voraussetzung: abgeschlossenes Niveau A1!

**Ort** Treffpunkt: Wasserturm  
**Termin** Mi., 30.04.2025 - 04.06.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 6 Vormittage  
**Gebühr** 48,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

## • Italienisch für Anfänger\*innen - A1.2

251-43003

**Dominga Rosato**

Wie schön, zusammen Italienisch zu lernen! Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen mit wenig Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre werden Grundkenntnisse vermittelt. Thematisch befasst sich der Kurs mit Alltagssituationen und ersten Einblicken in die verschiedenen grammatikalischen Grundstrukturen. Der Unterricht ist abwechslungsreich und die Methode der Lehrerin lebt vom Mitmachen. Wir spielen und lernen dabei gleichzeitig sehr effektiv durch Fotos, Hörtexte und lebendige Dialoge. Ich freue mich auf Sie!

Kursbuch: CHIARO! A1 Verlag Hueber  
 ISBN 978-3-19-275427-2

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 8  
**Termin** Di., 04.02.2025 - 29.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Abende  
**Gebühr** 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

## • Italienisch A1/A2 - Musikalische Abende

251-43004

**Dominga Rosato**

6 angenehme gemeinsame Abende bei italienischer Musik! Mit Musik ist alles leichter, auch das Sprachenlernen. In entspannter Atmosphäre verbessern wir unsere Italienischkenntnisse durch das Hören von italienischen Liedern. Mit didaktischen und abwechslungsreichen Aktivitäten erweitern wir den Wortschatz und üben die Grammatik. Wir werden dabei viel Spaß haben! In Vorfreude auf unseren Kurs und bis bald!

Das Lernmaterial erhalten Sie von der Dozentin.

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 8  
**Termin** Di., 04.02.2025 - 18.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, 6 Abende  
**Gebühr** 48,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

## • Endlich Zeit für Italienisch (führt zum Niveau A2)

251-43010

**Adriana Panarese-Klenk**

Sie haben früher einmal Italienisch gelernt, aber es ist schon lange her? Jetzt haben Sie endlich Zeit, um Ihre Kenntnisse aufzufrischen und weiterzuentwickeln? Wollen Sie praktische Informationen über Land, Leute und Alltagsleben erwerben, um in Alltagssituationen gut zurechtzukommen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

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

Endlich Zeit für Italienisch (führt zum Niveau A2)  
 Hueber Verlag

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 1  
**Termin** Do., 20.03.2025 - 03.07.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 10 Vormittage  
**Gebühr** 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

## Spanisch

### • Spanisch für Anfänger\*innen - A1

251-44030

**Mireia Bufurull Cortes**



Fortführung des Kurses A1 aus dem Semester 2/24. Quereinsteiger sind sehr willkommen!

Buch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 8  
**Termin** Mi., 15.01.2025 - 14.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 Abende  
**Gebühr** 120,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

### • Spanisch - A2

251-44031

**Mireia Bufurull Cortes**

Fortführung des Kurses A2 aus 2/24. Quereinsteiger\*innen sind sehr willkommen!

Buch: Con gusto nuevo A2, Klett Verlag

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 8  
**Termin** Mo., 13.01.2025 - 12.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 Abende  
**Gebühr** 120,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

### • Spanisch für Anfänger\*innen A1.1

251-44032

Mireia Bufurull Cortes

Fortführung des Kurses A1 aus dem Semester 2/24. Quereinsteiger sind sehr willkommen!

Buch: Con Gusto nuevo B1, Klett Verlag

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 8  
**Termin** Mi., 15.01.2025 - 14.05.2025,  
17:15 - 18:45 Uhr, 15 Abende  
**Gebühr** 120,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei  
geringerer Teilnehmerzahl höhere Ge-  
bühr)

---

### • Spanisch für Anfänger\*innen - A1.2

251-44034

Mireia Bufurull Cortes

Fortführung des Kurses A1 aus dem Semester 2/24. Quereinsteiger sind sehr willkommen!

Buch: Con Gusto nuevo A1, Klett Verlag

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 6  
**Termin** Di., 14.01.2025 - 13.05.2025,  
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Abende  
**Gebühr** 120,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei  
geringerer Teilnehmerzahl höhere Ge-  
bühr)

---

### • Conversación en español

251-44033

Mireia Bufurull Cortes

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 6  
**Termin** Di., 14.01.2025 - 13.05.2025,  
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Vormittage  
**Gebühr** 120,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei  
geringerer Teilnehmerzahl höhere Ge-  
bühr)

---



*wo Tanzen Spaß macht!*

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

Da ist bestimmt etwas für Sie dabei:

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

**Bollywoodtanz/ Tango Argentino/ Nostalgiertanzgruppe**

Kommen Sie doch einfach zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!

[info@blau-silber-ladenburg.de](mailto:info@blau-silber-ladenburg.de) oder telefonisch bei Renate Bürk-Dornblüth 06203-961716

## Neugriechisch

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



251-45000

Chrissi Argiriadou-Hermann

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse haben, die sie in Griechenland oder in etwa zehn 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. In diesem Kurs werden wir neben dem Hauptlehrbuch, das zu Beginn des Kurses ausgewählt wird, das Buch „Ein August auf Spetses“ lesen.

Pame! (Los gehts!) Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen! Deltos Verlag - Hueber Verlag lesen Niveau A2 ISBN 978-3-19-005316-2- Kurzgeschichten, die für dieses Niveau geeignet sind.

**Ort** online-Kurs

**Termin** Do., 09.01.2025 - 15.05.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 15 Abende

**Gebühr** 120,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

### • Neugriechisch ohne Vorkenntnisse - Online Kurs

251-45001

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!)

Pame! A1 Kursbuch - Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-005404-6

Pame! A1 - Arbeitsbuch Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-025404-0.

**Ort** online-Kurs

**Termin** Do., 06.02.2025 - 08.05.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende

**Gebühr** 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

### • Neugriechisch IV für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen - A2

251-45010

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., 14.01.2025 - 13.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 Abende

**Gebühr** 120,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

## Niederländisch

### • Niederländisch A1.1



251-46000

Iris Lipowsky-Overduin

Themen: jemanden begrüßen, sich und andere vorstellen, sagen, woher man kommt und wo man wohnt, sich verabschieden, fragen, wie es jemandem geht, über das eigene Befinden sprechen, das Alter erfragen, ein Formular ausfüllen, Sprache im Unterricht, sich verabreden, nach einer Adresse und Telefonnummer fragen, in einem Café etwas bestellen.

Wortschatz: das Alphabet, die Zahlen, Datum und Uhrzeit.

Grammatik/Rechtschreibung: Personalpronomen, Präsens, Schreibung offener und geschlossener Silben, Präsens der unregelmäßigen Verben zijn, komen und gaan, unbestimmte und bestimmte Artikel, Plural der Substantive, f/v- und s/z-Wechsel, Personalpronomen (Objekt), Possessiv- und Reflexivpronomen, unregelmäßige Verben hebben, kunnen und willen, Verwendung des Präsens für Ereignisse in der Zukunft. Landeskunde. Fortführung des Kurses A1.1 aus dem Semester II/24.

Achtung: Kein reiner Anfängerkurs !!!

Quereinsteiger willkommen.

Bitte zur ersten Stunde mitbringen:

„Welkom! Neu“, Klett Verlag, ab Lektion 4

Lehrbuch 978-3-12-528990-1

Übungsbuch 978-3-12-528991-8

Lösungsheft 978-3-12-528992-5

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 6

**Termin** Do., 09.01.2025 - 15.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 15 Abende

**Gebühr** 120,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)



<b>Beruf</b>	<b>38</b>
EDV	38
Recht	39
Xpert Business	41

## EDV

### • Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit GIMP

251-51002

Jörg Jacobsen

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

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

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

<b>Ort</b>	<b>VHS, Altes Rathaus, Raum 3</b>
<b>Termin</b>	<b>Do., 06.02.2025 - 20.02.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 Abende</b>
<b>Gebühr</b>	<b>78,00€</b>

### • 3D-Drucken - Schon gehört, aber was steckt dahinter? für Teilnehmende ab 14 Jahren

251-51003

Klaus Miklos Fuchs

Der Kurs bietet einen Überblick über die Geschichte der additiven Fertigung und erklärt, was 3D-Druck ist. Teilnehmer lernen die allgemeinen Vor- und Nachteile des 3D-Drucks kennen und entdecken die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten, sowohl in der Gegenwart als auch in der Zukunft. Der Kurs deckt zudem verschiedene 3D-Drucktechnologien und deren Verwendungszwecke ab und beantwortet die Frage, ob man selbst drucken oder den Druck an Dienstleister auslagern sollte. Ergänzt wird dies durch praktische Beispiele für private sowie professionelle Anwendungen und eine Kostenübersicht des 3D-Drucks.

<b>Ort</b>	<b>VHS, Altes Rathaus, Raum 4</b>
<b>Termin</b>	<b>Sa., 08.02.2025, 13:00 - 16:00 Uhr</b>
<b>Gebühr</b>	<b>25,00€</b>

### • Mein erster 3D-Druck - Von „0“ auf „Fertig gedruckt“ für Teilnehmende ab 14 Jahren

251-51004

Klaus Miklos Fuchs

Der Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Welt des 3D-

Drucks. Die Teilnehmer lernen, wie sie Anforderungen bestimmen, um das passende Gerät auszuwählen. Sie erfahren, woher die CAD-Daten kommen, wie man „Slicer“-Software nutzt und den ersten 3D-Druck durchführt. Darüber hinaus werden Druck-Materialien, Druck-Geschwindigkeit, Kostenabschätzung und häufige Qualitätsprobleme behandelt, sowie Lösungen für Fehl-drucke und nützliche Software und Online-Quellen vorgestellt.

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4  
**Termin** Sa., 15.03.2025, 13:00 - 17:30 Uhr  
**Gebühr** 36,00€

### • Konstruieren in 3D mit TinkerCAD und Autodesk Fusion 360 für Teilnehmende ab 14 Jahren

251-51005

**Klaus Miklos Fuchs**

Der Kurs bietet eine grundlegende Einführung in die Welt des 3D CAD. Teilnehmer lernen die Grundlagen von 3D CAD und verschiedene Dateitypen kennen, sowie die aktuell verfügbare Software auf dem Markt und deren Kosten. Der Kurs beinhaltet praktische Einstiege in TinkerCAD, einer kostenlosen Software zum eigenständigen Arbeiten unter Anleitung, und Autodesk Fusion360 für Privatanwender, mit einer Vorführung zum Mit-machen. Zusätzlich erfahren Teilnehmer, wie sie ihre 3D-Konstruktionen auch im 3D-Druck umsetzen können. Mitzubringen: Laptop

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 4  
**Termin** Sa., 05.04.2025, 13:00 - 17:30 Uhr  
**Gebühr** 33,00€

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

251-52001

**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., 17.02.2025 - 24.02.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 2 Nachmittage  
**Gebühr** 40,00€

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

251-52002

**Jürgen Schwarz**

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-52001

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 3  
**Termin** Mi., 25.06.2025 - 02.07.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 2 Nachmittage  
**Gebühr** 40,00€

### • Android Smartphone / Tablet

251-52003

**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** Di., 18.02.2025 - 25.02.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 2 Nachmittage  
**Gebühr** 40,00€

### • Android Smartphone / Tablet

251-52004

**Jürgen Schwarz**

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-52003

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 3  
**Termin** Do., 26.06.2025 - 03.07.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 2 Nachmittage  
**Gebühr** 40,00€

## Recht

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

251-53000

**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 7  
**Termin** Di., 18.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
**Gebühr** 15,00€

## • Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung

251-53010

**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 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.

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 1  
**Termin** Mo., 17.02.2025, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Gebühr** 20,00€

---

## • Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung

251-53011

**Frank Richter**

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-53010

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 1  
**Termin** Mo., 12.05.2025, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Gebühr** 20,00€

---

## • Erbrecht, Testamentsgestaltung

251-53012

**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** Mo., 27.01.2025, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Gebühr** 20,00€

---

## • Erbrecht, Testamentsgestaltung

251-53013

**Frank Richter**

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-53012

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 1  
**Termin** Mo., 31.03.2025, 19:00 - 21:00 Uhr  
**Gebühr** 20,00€

---

## Xpert Business

### • Finanzbuchführung 1

251-56000

Ort online-Kurs  
 Termin Di., 04.03.2025 - 12.06.2025,  
 18:30 - 20:30 Uhr, 24 Abende  
 Gebühr 445,00€

### • Finanzbuchführung 2

251-56001

Ort online-Kurs  
 Termin Di., 04.03.2025 - 05.06.2025,  
 18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende  
 Gebühr 410,00€

### • Bilanzierung

251-56002

Ort online-Kurs  
 Termin Di., 04.03.2025 - 27.05.2025,  
 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende  
 Gebühr 370,00€

### • Kosten- und Leistungsrechnung

251-56004

Ort online-Kurs  
 Termin Di., 04.03.2025 - 27.05.2025,  
 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende  
 Gebühr 370,00€

### • Controlling

251-56005

Ort online-Kurs  
 Termin Di., 04.03.2025 - 27.05.2025,  
 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende  
 Gebühr 370,00€

### • Betriebliche Steuerpraxis

251-56006

Ort online-Kurs  
 Termin Di., 04.03.2025 - 05.06.2025,  
 18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende  
 Gebühr 410,00€

### • Lohn und Gehalt 1

251-56007

Ort online-Kurs  
 Termin Di., 04.03.2025 - 12.06.2025,  
 18:30 - 20:30 Uhr, 24 Abende  
 Gebühr 445,00€

### • Lohn und Gehalt 2

251-56008

Ort online-Kurs  
 Termin Di., 04.03.2025 - 05.06.2025,  
 18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende  
 Gebühr 410,00€

### • Personalwirtschaft

251-56009

Ort online-Kurs  
 Termin Di., 04.03.2025 - 27.05.2025,  
 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende  
 Gebühr 370,00€

### • Einnahmen-Überschussrechnung

251-56010

Ort online-Kurs  
 Termin Di., 04.03.2025 - 08.04.2025,  
 18:30 - 20:30 Uhr, 11 Abende  
 Gebühr 205,00€

### • Finanzbuchführung mit DATEV

251-56011

Ort online-Kurs  
 Termin Di., 04.03.2025 - 03.06.2025,  
 18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende  
 Gebühr 370,00€

### • Lohn und Gehalt mit DATEV

251-56012

Ort online-Kurs  
 Termin Di., 04.03.2025 - 13.05.2025,  
 18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende  
 Gebühr 370,00€



<b>Junge VHS</b>	<b>42</b>
Kreativität	42
Gesundheit und Bewegung	42
Sprachen	43
Schule	43
Kindergeburtstag	44

## Kreativität

### • Muttertagsgeschenke selbst gemacht - für Mädchen von 8 bis 13 Jahren

251-62320

Nadine Münch

Wir stellen heute für den Muttertag einen Lipgloss sowie eine Badekugel her, natürlich darf jeder auch noch etwas für sich selbst und eine Überraschung machen. Wer möchte, kann alles für den Muttertag schön einpacken.

- Selbstverpflegung -

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 1

**Termin** Sa., 10.05.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

**Gebühr** 17,00€  
Materialkosten in Höhe von 7,00€ werden vor Ort bezahlt.

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** Do., 16.01.2025 - 13.02.2025, 16:00 - 17:00 Uhr, 5 Nachmittage

**Gebühr** 34,00€

### • Yoga für Kinder von 8-10 Jahren

251-63001

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-63000

**Ort** Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

**Termin** Do., 13.03.2025 - 10.04.2025, 16:00 - 17:00 Uhr, 5 Nachmittage

**Gebühr** 34,00€

## Gesundheit und Bewegung

### • Yoga für Kinder von 8-10 Jahren

251-63000

Nina Siebert

Ein spielerischer Weg Yoga und Meditation auf sanfte und kindgerechte Art kennenzulernen. Mit viel Phantasie, Musik und einfachen Mantren/Klängen sollen die Kinder lernen sich besser zu

### • Kinderzirkus Kompaktwoche Sommerferien für Kinder von 6-12 Jahren

251-63200

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 - Clownscheule), 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. 08.09.2025, 09:00 - 13:00 Uhr  
Di. 09.09.2025, 09:00 - 13:00 Uhr  
Mi. 10.09.2025, 09:00 - 13:00 Uhr  
Do. 11.09.2025, 09:00 - 13:00 Uhr  
Fr. 12.09.2025, 09:00 - 13:00 Uhr  
**Gebühr** 187,00€

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

251-63201

Antje Kiel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 251-63200

**Ort** Lobdengauhalle, große Halle  
**Termin** Mo. 27.10.2025, 09:00 - 13:00 Uhr  
Di. 28.10.2025, 09:00 - 13:00 Uhr  
Mi. 29.10.2025, 09:00 - 13:00 Uhr  
Do. 30.10.2025, 09:00 - 13:00 Uhr  
Fr. 31.10.2025, 09:00 - 13:00 Uhr  
**Gebühr** 187,00€

**Sprachen**

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

251-64010

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 Erlernte gefestigt. Bitte Block und Schreibutensilien mitbringen.

**Ort** Friedrich-Ebert-Schule, Raum 114  
**Termin** Di., 11.02.2025 - 20.05.2025, 14:00 - 15:30 Uhr, 8 Nachmittage  
**Gebühr** 64,00€ **Zusätzliche Material-/Kopierkosten in Höhe von 1,00 € werden vor Ort bezahlt.**

• **Vorbereitung auf die englische Abschlussprüfung**

251-64011

Kirsten Thiery

Wiederholung der Grammatik und gemeinsame Bearbeitung von Musterprüfungen.

**Ort** Friedrich-Ebert-Schule, Gebäude 2, Raum 2.111  
**Termin** Di., 11.02.2025 - 13.05.2025, 16:00 - 17:30 Uhr, 7 Nachmittage  
**Gebühr** 56,00€ **Zusätzliche Material-/Kopierkosten in Höhe von 2,00 € werden vor Ort bezahlt.**

**Schule**

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

251-66020

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 „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., 18.03.2025, 16:00 - 18:00 Uhr  
**Gebühr** 27,00€

• **Zehnfingerschreiben am Computer ONLINE Online-Kurs für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab der 4. Klasse**

251-V50000

VHS Heddeshheim

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden das Computerschreiben blind mit 10 Fingern - und das mit nur drei Online-Terminen plus häuslichen Übungen. Bei dieser Lernmethode werden Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und dem Gedächtnistraining genutzt und miteinander verbunden. Schnell blind tippen zu können spart Zeit und ist gut für die Gesundheit - es schont die Augen und entlastet die Halswirbelsäule. Die Teilnehmer\*innen lernen ganzheitlich und spielerisch mit Geschichten, Bildern und Musik. Kein stures Erlernen der Tasten - im Gegenteil: Mit dieser Methode macht es richtig

Spaß, tippen zu lernen!

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

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

Sicherheits- und Schnellschreibtraining gehören ebenfalls zum Programm.

Bei Anmeldung bis zum 29. Januar kann das Material auf dem Postweg geschickt werden. Danach muss es in der Geschäftsstelle der vhs abgeholt werden.

Die Kurseinheiten werden über WEBEX gehalten. Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn.

Bitte bereithalten: Schreibzeug, 4 Filzstifte: gelb, rot, blau, grün. Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon (auch Headset möglich), sowie eine gute Internetverbindung.

**Anmeldung: Direkt über die vhs Heddesheim!**

**Ort** VHS Heddesheim  
**Termin** Do., 13.02.2025 - 27.02.2025,  
18:00 - 21:00 Uhr, 3 Abende  
**Gebühr** 113,00€ Gebühr inkl. 25,00€ für Kursmaterialien.

## • Deutsch Vorbereitung Realschulabschluss

251-V66000

VHS Dossenheim

Noch einmal Vollgas geben, einmal noch die Zähne zusammenbeißen und die Prüflinge gehen mit einem sattelfesten Gefühl in die Abschlussprüfungen.

Im Kurs wird explizit auf die individuellen Fragen der Schüler eingegangen und in Kleingruppen bis zu max. 8 Teilnehmer gearbeitet.

Genauer Kursort: Schauenburghalle, Raum 5

**Anmeldung: Direkt über die vhs Dossenheim!**

**Ort** Schauenburghalle Dossenheim  
**Termin** Mo., 14.04.2025 - 16.04.2025,  
10:00 - 13:00 Uhr, 3 Vormittage  
**Gebühr** 70,00€

## • Englisch Vorbereitung Realschulabschluss

251-V66001

VHS Dossenheim

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 251-V66000

Genauer Kursort: Schauenburghalle, Raum 4

**Anmeldung: Direkt über die vhs Dossenheim!**

**Ort** Schauenburghalle Dossenheim  
**Termin** Mo., 14.04.2025 - 16.04.2025,  
10:00 - 13:00 Uhr, 3 Vormittage  
**Gebühr** 70,00€

## • Mathe Vorbereitung Realschulabschluss

251-V66002

VHS Dossenheim

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 251-V66000

Genauer Kursort: Schauenburghalle, Raum 5

**Anmeldung: Direkt über die vhs Dossenheim!**

**Ort** Schauenburghalle Dossenheim  
**Termin** Di., 22.04.2025 - 24.04.2025,  
10:00 - 13:00 Uhr, 3 Vormittage  
**Gebühr** 70,00€

## Kindergeburtstag

### • Kindergeburtstag - Beauty / Kreativität

251-67001

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).

**Ort** VHS, Altes Rathaus, Raum 1 oder bei Ihnen zu Hause  
**Termin** individuelle Absprache  
**Gebühr** Gruppengebühr 120,00 €, inkl. 20,00 € Materialgebühren

## **Badische Bergstraße**

Luisenstraße 1, 69469 Weinheim

☎ 0 62 01/99 63-0

[www.vhs-bb.de](http://www.vhs-bb.de)

## **Buchen**

Kellereistraße 48, 74722 Buchen

☎ 0 62 81/55 7930

[www.vhs-buchen.de](http://www.vhs-buchen.de)

## **Dossenheim**

Gerhart-Hauptmann-Straße 7, 69221 Dossenheim

☎ 0 62 21/86 45 55

[www.vhs-dossenheim.de](http://www.vhs-dossenheim.de)

## **Eberbach-Neckargemünd**

Bussemerstraße 2a, 69412 Eberbach

☎ 0 62 71/94 62 10

[www.vhs-eb-ng.de](http://www.vhs-eb-ng.de)

## **Edingen-Neckarhausen**

Rathaus/Bürgermeisteramt

Hauptstraße 60, 68535 Edingen-Neckarhausen

☎ 0 62 03/80 82 50

[www.edingen-neckarhausen.de](http://www.edingen-neckarhausen.de)

## **Heddesheim**

Unterdorfstraße 2, 68542 Heddesheim

☎ 0 62 03/10 12 67

[www.vhs-heddesheim.de](http://www.vhs-heddesheim.de)

## **Heidelberg**

Bergheimer Str. 76-78, 69115 Heidelberg

☎ 0 62 21/91 19 11

[www.vhs-hd.de](http://www.vhs-hd.de)

## **Hockenheim**

Heidelberger Str. 16a, 68766 Hockenheim

☎ 0 62 05/92 26 52

[www.vhs-hockenheim.de](http://www.vhs-hockenheim.de)

## **Ladenburg-Ilvesheim e.V.**

Altes Rathaus, Hauptstraße 39, 68526 Ladenburg

☎ 0 62 03/92 32 00

[www.vhs-ladenburg.de](http://www.vhs-ladenburg.de)

## **Leimen**

VHS Leimen Rathausstr. 8, 69181 Leimen

☎ 0 62 24/70 42 91

E-Mail: [vhs@leimen.de](mailto:vhs@leimen.de)

## **Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH**

U 1, 16-19, 68161 Mannheim

☎ 06 21/10 76-0

[www.abendakademie-mannheim.de](http://www.abendakademie-mannheim.de)

## **Mosbach**

Hauptstraße 22, 74821 Mosbach

☎ 0 62 61/1 20 77

[www.vhs-mosbach.de](http://www.vhs-mosbach.de)

## **Schriesheim-Wilhelmsfeld**

Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim

☎ 0 62 03/69 26 99

[www.vhs-schriesheim.de](http://www.vhs-schriesheim.de)

## **Bezirk Schwetzingen e. V.**

Mannheimer Straße 29, 68723 Schwetzingen

☎ 0 62 02/20 95-0

[www.vhs-schwetzingen.de](http://www.vhs-schwetzingen.de)

## **Sinsheim**

Muthstraße 16a, 74889 Sinsheim

☎ 0 72 61/65 77-0

[www.vhs-sinsheim.de](http://www.vhs-sinsheim.de)

## **Südliche Bergstraße**

Ringstraße 1, 69168 Wiesloch

☎ 0 62 22/92 96-0

[www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de)

## 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.

(Kontaktdata Hefrückseite auf dem Umschlag)



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

Beitrittserklärungen erhalten Sie in der Geschäftsstelle



Volkshochschule  
Ladenburg – Ilvesheim e.V.

Volkshochschule  
Ladenburg – Ilvesheim e.V.  
Hauptstr. 39  
68526 Ladenburg

Tel.: 06203 - 923200  
Fax: 06203 - 180561  
[anmeldung@vhs-ladenburg.de](mailto:anmeldung@vhs-ladenburg.de)  
[www.vhs-ladenburg.de](http://www.vhs-ladenburg.de)

## Mitgliedschaft VHS Ladenburg – Ilvesheim e.V.

Hiermit beantrage ich meine Aufnahme als Mitglied in den eingetragenen Verein

VOLKSHOCHSCHULE LADENBURG-ILVESHEIM e.V.

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse, Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

### Lastschriftmandat:

Ich ermächtige den Verein, den von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeitrag in Höhe von 6,- € jährlich, zu Lasten meines Girokontos mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V. auf mein Konto gezogene 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 des Kreditinstitutes \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

## 1. Anmeldung

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

Die Anmeldung zu einer Veranstaltung ist möglich:

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

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

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

## 2. Gebühren und Bezahlung

Die Kursgebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages fällig.

Kosten für Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien sind, wenn nicht gesondert aufgeführt, nicht in den Gebühren enthalten. Die Bezahlung ist möglich durch:

- Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Der Einzug der Gebühr erfolgt nach Kursbeginn.

Bei Sprachkursen mit individueller Gebührenvereinbarung wird die Grundgebühr ebenfalls nach Kursbeginn abgebucht. Der Zuschlag für Kleingruppen wird am zweiten Kurstermin nach Kursbeginn festgelegt und eingezogen.– Barzahlung bei Anmeldung in der Geschäfts- oder Außenstelle

- Überweisung auf eines unserer Geschäftskonten

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

## 3. Teilnehmerzahl

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

## 4. Teilnahmebescheinigungen

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

## 5. Abmeldung/Rücktritt

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 Kurstermin, sofern im Hinblick auf die Teilnehmerzahl keine abweichende Individualvereinbarung (siehe Ziffer 3) getroffen wurde.

Die Abmeldung muss persönlich oder schriftlich bei der vhs erfolgen.

**Rücktritt nach Ablauf der genannten Fristen ist nicht mehr möglich.**

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

## 6. Unterrichtsfreie Tage

An gesetzlichen Feiertagen sowie während der offiziellen Ferienzeiten findet (wenn nicht gesondert angekündigt) kein Unterricht statt. Bitte beachten Sie diesbezüglich den Ferienkalender.

## 7. Organisatorische Änderungen

- Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Sollte eine Teilnahme am Nachholtermin nicht möglich sein, besteht kein Anspruch auf anteilige Rückerstattung. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, wird eine anteilige Gebühr zurückerstattet.

## 8. 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.

## 9. 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.

## 10. 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.

## 11. 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 30. November 2024**

## 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  
anmeldung@vhs-ladenburg.de**

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

### Folgen des Widerrufs

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

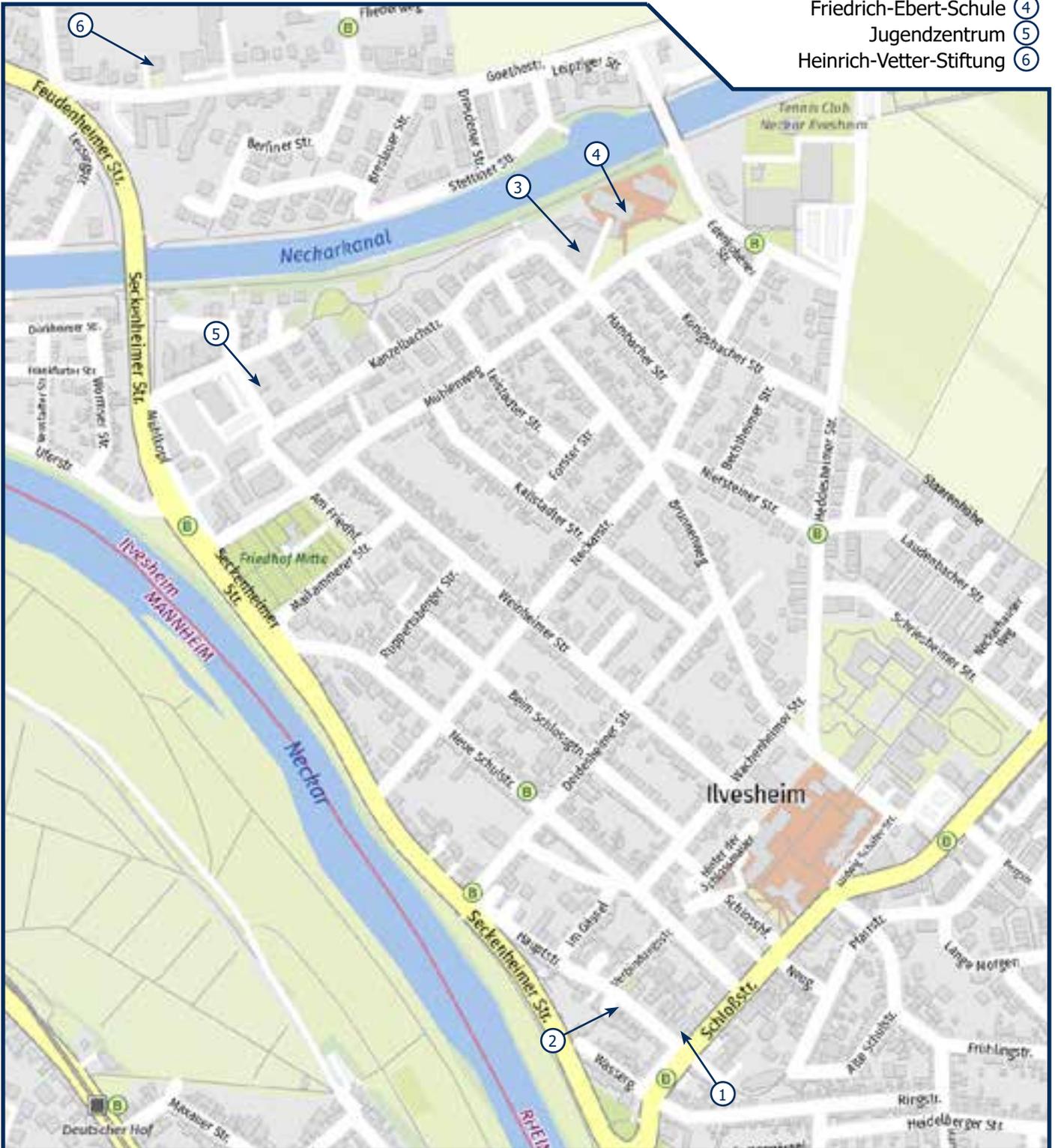
**Volkshochschule  
Hauptstelle Ladenburg**  
Hauptstr. 39  
68526 Ladenburg

- 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



## Datenschutzbestimmungen

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

### 2. Kursanmeldung

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

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

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

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

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

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

### 3. Newsletter

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

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

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

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

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

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

### 5. Kontaktaufnahme

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

### 6. Speicherdauer und Löschung

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

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

### 7. Ihre Rechte

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

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

**Die Kontaktdaten zum Thema Datenschutz lauten:** E-Mailadresse: [anmeldung@vhs-ladenburg.de](mailto:anmeldung@vhs-ladenburg.de)  
Telefonnummer: 0 62 03-92 32 00



Herausgeber, Gestaltung & Satz:

Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V.  
Altes Rathaus  
Hauptstr. 39  
68526 Ladenburg  
Telefon: 0 62 03 / 92 32 00  
Email: [anmeldung@vhs-ladenburg.de](mailto:anmeldung@vhs-ladenburg.de)  
[www.vhs-ladenburg.de](http://www.vhs-ladenburg.de)

Druck:

Weik Druck & Design GmbH  
Wallstadter Str. 17  
68526 Ladenburg  
Telefon: 0 62 03 / 24 69  
Fax: 0 62 03 / 1 48 99  
Email: [info@weikdruck.de](mailto:info@weikdruck.de)  
[www.weikdruck.de](http://www.weikdruck.de)

Fotohinweise:

Torwächter S.9 - Heimatbund Ladenburg e.V.  
Titelbilder Kategorien - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)