

Grußwort der Oberbürgermeisterin



© Simone Staron

VHS Bruchsal – Gemeinsam das Klima verändern!

In einer Zeit, in der wir vor enormen Herausforderungen stehen, möchten wir in der VHS Bruchsal mit unserem neuen Programm ein starkes Zeichen für Bildung, Engagement und Veränderungen setzen. Unser diesjähriges Motto lautet daher: Gemeinsam das Klima verändern. Klima bedeutet an dieser Stelle mehr als nur Wetter und Umwelt – es bezieht sich auch auf das soziale und gesellschaftliche Miteinander.

Gerade dieser weitgehende Blick auf das Klima ist für uns in den nächsten zwei Semestern sehr wichtig. Einerseits ist der Klimawandel zweifellos eines der drängendsten globalen Probleme unserer Zeit. Die Veränderungen in unserer Umwelt sind aber nicht nur ein globales Phänomen, sondern bereits lokal und bei uns vor Ort spürbar. Andererseits erstreckt sich der Wandel des Klimas auch auf unsere Gesellschaft. Wir erleben zwischenzeitlich einen gesellschaftlichen Umbruch, den nicht nur jeder Einzelne in seinem eigenen Handeln wahrnimmt, sondern es ist auch ein Umbruch, der die Grundlagen unseres demokratischen Miteinanders in Frage stellt. Umso wichtiger ist es, dass wir gemeinsam ein Umdenken in unseren Prioritäten anregen und uns so den Weg in eine nachhaltige, gerechte und demokratisch geprägte Zukunft sichern.

Wir sind fest davon überzeugt, dass Bildung, Wissen und das soziale Miteinander hierfür ein Schlüsselinstrument sind, um nicht nur den ökologischen, sondern auch den sozialen Klimawandel voranzutreiben. Denn eines muss uns klar sein – nur miteinander können wir die Welt gestalten, die wir uns wünschen. Gehen Sie daher die ersten Schritte gemeinsam mit anderen interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern. In unserem Programmheft finden Sie eine breite Palette von Kursen und Veranstaltungen, die Ihnen die Möglichkeit bieten, Ihr Wissen zu erweitern, Ideen auszutauschen und sich mit anderen engagierten Menschen zu vernetzen.

Gemeinsam mit dem Team der VHS Bruchsal freue ich mich auf Ihre Anmeldungen. Treten Sie nun aber in die Welt der Bildung ein und haben Sie viel Spaß beim Stöbern.

Mit freundlichen Grüßen

Cornelia Petzold-Schick
Oberbürgermeisterin



Herzlich willkommen in der VHS Bruchsal

2024 mit dem Jahresthema:

**„VHS Bruchsal –
Gemeinsam
das Klima verändern“**

Öffnungszeiten und Mitarbeiter*innen der Geschäftsstelle

VHS Bruchsal

Am Alten Schloss 2 (Bürgerzentrum)
76646 Bruchsal
Tel.: 07251/79 303-305, 79 321
Telefax: 07251/79 360
E-Mail: VHS@Bruchsal.de
Online unter: www.VHS-Bruchsal.de

Öffnungszeiten:

Mo., Mi. – Fr.: 9.00 – 13.00 Uhr
Mi. und Do.: 14.30 – 16.30 Uhr
Di. geschlossen



Alexander Kabus

Tel.: 07251 / 79302

E-Mail: Alexander.Kabus@Bruchsal.de

vhs-Leitung

Ursula Tolksdorf

Tel.: 07251 / 79304

E-Mail:
Ursula.Tolksdorf@Bruchsal.de

Gesellschaft und Leben
Kultur und Kreativität



Miriam Mildenberger

Tel.: 07251 / 79305

E-Mail:
Miriam.Mildenberger@Bruchsal.de

Gesundheit und Fitness



Renate Bleier

Tel.: 07251 / 79303

E-Mail:
Renate.Bleier@Bruchsal.de

Sprachen und Verständigung



Ilona Müller-Bhatia

Tel.: 07251 / 79321

E-Mail:
Ilona.Mueller-Bhatia@Bruchsal.de

Arbeit und Beruf



Inhaltsverzeichnis

Seite



Gesellschaft und Leben

Unterwegs mit der VHS	6
Geschichte / Zeitgeschichte / Recht / Finanzen	18
Erziehungsfragen / Pädagogik / Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie	20
Länder- und Heimatkunde / Naturwissenschaften	23

Kultur und Kreativität



Literarische Praxis / Theaterpraxis/Kleinkunst	25
Tanzpraxis / Kunst- und Kulturgeschichte / Malen/Zeichnen/Drucktechnik / Plastische Gestalten / Textiles Gestalten	26
Frisur, Kosmetik, Mode & Style	
Handwerk/Kunsth Handwerk / Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis	28
Musikalische Praxis / Schach	29

Gesundheit und Fitness



Entspannung / Stressbewältigung	31
Bewegung / Fitness	34
Outdoor / Gedächtnistraining / Frauengesundheit / Familienplanung	36
Essen und Trinken	37

Sprachen und Verständigung



Deutsch / Arabisch / Chinesisch / Englisch	42
Französisch / Italienisch / Japanisch / Schwedisch	45
Spanisch / Türkisch	47

Arbeit und Beruf



Rhetorik / Small-Talk / Frühstücksimpulse / Überzeugungskraft	50
Motivation / Wortschatztraining / vom Mitarbeiter zur Führungskraft / Schlagfertigkeitstraining / Motivation	51
EDV, Info-Veranstaltungen und Beratung	52
Office Anwendungen: Word, Excel, PowerPoint, Access auch online	53
Bildbearbeitung / Social Media	56
Soziale Medien / Finanzbuchführung Modul 1	56

VHS für Senior*innen und Senioren	57
-----------------------------------	----

Inhaltsverzeichnis



Außenstellenarbeit / Stadtteilarbeit

Bruchsal – Süd	58
Bruchsal – Heildelshelm	60
Bruchsal – Büchenau, Untergrombach, Obergrombach	62
Bad Schönborn	67
Kronau	70
Forst	71
Hambrücken	73
Karlsdorf – Neuthard	74
Kraichtal (Menzingen, Münzesheim)	76
Kraichtal Unteröwisheim	79
Östringen	80
Ubstadt – Weiher	81
Oberhausen – Rheinhausen	83
Philippsburg	83
Waghäusel (Wiesental, Kirrlach)	84
Allg. Geschäftsbedingungen / Widerruf /	86
Datenschutzbestimmungen	88

**Wir
suchen
Sie!**

Wir bieten qualifizierten Dozentinnen und Dozenten die Möglichkeit zur Mitarbeit als Honorarkraft in allen Fachbereichen unserer Volkshochschule!

Wenn Sie die erforderliche, fachliche Qualifikation besitzen, kontaktfähig sind und didaktisches und methodisches Geschick haben, erfüllen Sie die Voraussetzungen, die für die Lehrtätigkeit an unserer VHS notwendig sind.

Sollten Sie Interesse an der Mitarbeit haben, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung unter: **Tel.: 07251/79 302**

Im Moment benötigen wir hauptsächlich Verstärkung im Fachbereich Gesundheit (z.B. Schwimmen, Aquafit, Yoga, Ausgleichsgymnastik, Pilates u.a.) und in Deutsch.

Wir freuen uns natürlich auch auf alle Bewerbungen für unsere anderen Fachbereiche.☺



Unterwegs mit der VHS

Tages-
fahrten

In Zusammenarbeit mit der



Lebenshilfe

für Menschen mit Behinderungen
Bezirk Bruchsal-Bretten e. V.

Sie würden uns gerne einmal unverbindlich kennenlernen?

Sie wünschen sich mehr Kontakt zu anderen betroffenen Familien?

Sie wünschen sich Entlastung?

Vielleicht haben Sie auch ganz konkrete Fragen zu Betreuungsangeboten oder zur Beantragung von Hilfen.

Wir laden Sie herzlich ein! Frühstücken Sie mit uns. Treffen Sie andere zum Austausch, stellen Sie Fragen, informieren Sie sich.

Wir freuen uns auf Sie!

Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten

e.V. Moltkestr. 32, 76646 Bruchsal

Wir freuen uns auf Ihre Spende!

Anmeldung bis 1 Woche vorher unter offenehilfen@lebenshilfe-bruchsal.de

10001

Offenes Frühstück für Angehörige von Kindern mit Behinderung

Dienstag, 27.02.24

09.30 - 11.30 Uhr

10002

Offenes Frühstück für Angehörige von erwachsenen Menschen mit Behinderung

Dienstag, 12.03.24

09.30 - 11.30 Uhr

10003

Offenes Frühstück für Angehörige von Kindern mit Behinderung

Mittwoch, 17.04.24

09.30 - 11.30 Uhr

10004

Offenes Frühstück für Angehörige von Kindern mit Behinderung

Dienstag, 18.06.24

09.30 - 11.30 Uhr

10005

Infoabend

Donnerstag, 14.03.24

18.00 - 20.00 Uhr

Wie kann ich Entlastungsangebote finanzieren?

Bärbel Maier und Rebecca Schultheiss, Offene Hilfen

10006

Infoabend

Donnerstag, 13.06.24

18.00 - 20.00 Uhr

Informationen zur Unterstützten Kommunikation (UK)

Dominik Pfeifer, Fachberatung Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V.

10007

Wissenswertes über die Herstellung von Hochprozentigem

Bernhard de Bortoli

Freitag, 01.03.24

Treffpunkt: 18.00 Uhr

Friedrichstr. 5, Kraichtal-Unteröwisheim

(Parkmöglichkeit 100 m entfernt auf dem Friedhofsparkplatz / Stadtbahnhaltestelle

Bahnhof Unteröwisheim)

Ende: 20.00 Uhr

Gebühr: 11,- EUR

inkl. 3,- EUR für Brötchen mit Fleischkäse

und Schnapsprobe.

"Destillato de Bortoli" destilliert seit 20 Jahren

Edelbrände und -geiste, DLG prämierte Spitzenqualitäten in Kraichtal-Unteröwisheim. Die

Pflege und gründliche Kenntnis guter alter

Traditionen des Brennerhandwerks verbunden mit der Anwendung neuester wissen-

schaftlicher Forschungsergebnisse der Destillations- und Spirituosentechnologie sind die

Grundphilosophien des Betriebes. Während des Brennvorgangs erhalten Sie Einblick dar-

über, welche Teile zu einem edlen Destillat weiterverarbeitet werden und wie "Brennen"

eigentlich funktioniert. Anschließend findet eine Verkostung der Produkte mit Vesper

statt.

**Das neue Herbstprogramm
erscheint am 09. Juli 2024.**

vhs Gemeinsam
für mehr Bildung

**Sei du selbst,
denn alle anderen
gibt es schon.**

Oscar Wilde (1854-1900)
irischer Schriftsteller

Alles was diese kleine Kraichgau-Gemeinde auszeichnet, werden Sie bei diesen Führungen kennenlernen. Interessante Dorfkultur und Geschichte, überraschende Kultur und nicht zuletzt einige ortsansässige Mitbürger, die sich und ihre ungewöhnlichen Hobbies präsentieren. Die Dorfführung durch den Bruchsaler Stadtteil Helmsheim eignet sich auch als Vereinsausflug, Klassentreffen oder Betriebsausflug. Zum Abschluss ist eine Einkehr in einem ortsansässigen Lokal möglich.

10008

Mit dem Dorfbotschafter Helmsheim entdecken

Maic Lindenfelser

Samstag, 16.03.2024

Treffpunkt: 15.00 Uhr

An der Bahnhaltestelle Helmsheim

Ende: ca. 17:00 Uhr

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de



Unterwegs mit der VHS

Tagesfahrten

Gebühr: 12,- EUR
inkl. Führung und Getränke, zzgl. Einkehr

10009 Mit dem Dorfbotschafter Helmsheim entdecken

Maic Lindenfelser
Sonntag, 14.04.24
Treffpunkt: 15.00 Uhr
An der Bahnhaltestelle Helmsheim
Ende: ca. 17:00 Uhr
Gebühr: 12,- EUR
inkl. Führung und Getränke, zzgl. Einkehr



©Privat

Unter dem Motto "köstlich, erstaunlich, vergnüglich" lernen Sie diesen Bruchsaler Stadtteil von der besten Seite kennen. Wir spazieren durch das mittelalterliche und hübsch renovierte "Stättl" und besuchen einige private Anwesen. Wir starten mit einem Sektempfang und enden mit einer kleinen aber feinen Weinprobe in privater Gartenatmosphäre. Dazwischen erleben Sie die bislang unbekannte Kraichgauemeinde, von Ihrer schönsten und unterhaltsamsten Seite und lernen dabei auch neue Aspekte von Obergrombach kennen. Die Dorfführung durch den Bruchsaler Stadtteil Obergrombach eignet sich auch als Vereinsausflug, Klassentreffen oder Betriebsausflug. Zum Abschluss ist eine Einkehr in einem ortsansässigen Lokal möglich.

10010 Unterhaltsame und genussvolle Stadtführung in Obergrombach

Maic Lindenfelser
Sonntag, 17.03.24
Treffpunkt: 15.00 Uhr
Rathausplatz 1 in Obergrombach
Ende: ca. 17.00 Uhr
Gebühr: 12,- EUR
inkl. Führung und Getränke, zzgl. Einkehr

Viele Exkursionen sind auch für verschiedene Anlässe wie Betriebsfeiern, Geburtstagsfeiern etc. zu gewünschten Terminen bei der Volkshochschule Bruchsal buchbar. Fragen Sie nach unter Tel. 07251/79304.

10011 Unterhaltsame und genussvolle Stadtführung in Obergrombach

Maic Lindenfelser
Sonntag, 21.04.24
Treffpunkt: 15.00 Uhr
Rathausplatz 1 in Obergrombach
Ende: ca. 17.00 Uhr
Gebühr: 12,- EUR
inkl. Führung und Getränke, zzgl. Einkehr

10012 Besuch beim Bundesverfassungsgericht in Karlsruhe

Donnerstag,
Treffpunkt: 14.00 Uhr
Eingang vom Bundesverfassungsgericht in Karlsruhe, Schloßbezirk 3
Ende: ca. 16.00 Uhr
Gebühr: 8,- EUR
Bei unserem Besuch im Bundesverfassungsgericht werden wir ein fachkundiges Referat über Stellung, Organisation und Aufgaben des Bundesverfassungsgerichts erhalten. Auch auf Fragen der Teilnehmer*innen wird eingegangen. Im Anschluss folgt eine Besichtigung des Sitzungsgebäudes und der Bibliothek. Bei der Anmeldung bitte das Geburtsdatum angeben und bei der Führung den Personalausweis bereithalten.

Erleben Sie eine klassische Führung durch Bruchsal, beginnend in der Bruchsaler Touristeninformation, mit Haltepunkt am Bruchsaler Schloss, Schneckenbrunnen und am Belvedere. Beim Belvedere werden wir unser Tasting mit rustikalem Bauernvesper zu uns nehmen. Nach ca. 90 Min geht es dann auch schon weiter mit verschiedenen Stationen in der Bruchsaler Obervorstadt, sowie dem Bruchsaler Bergfried. Abgerundet durch eine Architekturführung durch die Bruchsaler Fußgängerzone.

10013 Beschwipste Stadtführung

Fabienne Stauder
Samstag, 20.04.2024
Treffpunkt: 13.30 Uhr
Touristinformation "H7" Hoheneggerstr. 7 in Bruchsal

Ende: ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 39,- EUR
inkl. 1 Gin, 1 Schnaps, 1 Likör, 1 Geist, rustikales Bauernvesper

10014 Beschwipste Stadtführung

Fabienne Stauder
Samstag, 15.06.24
Treffpunkt: 13.30 Uhr
Touristinformation "H7" Hoheneggerstr. 7 in Bruchsal
Ende: ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 39,- EUR
inkl. 1 Gin, 1 Schnaps, 1 Likör, 1 Geist, rustikales Bauernvesper

10015 Urige Auerochsentour im Biosphärenreservat Pfälzerwald Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder
Sonntag, 30.06.24
Treffpunkt: 09.20 Uhr
Bahnhof Bruchsal Gleis 1 am Fahrkartenautomat
Rückkehr ca. 18.20 Uhr
Gebühr: 19,- EUR
inkl. Sonderführung, zzgl. Einkehr und Kosten für KVV- Bahnticket, an Kursleiterin zu zahlen. Wer an anderer Haltestelle ab Karlsruhe zusteuigen möchte, bitte bei Anmeldung angeben.

Urwüchsig, geheimnisvoll, faszinierend führt Sie diese außergewöhnliche Entdeckungsreise zu den "Auerochsen" ins Biosphärenreservat Pfälzerwald. Durch Rückzüchtung ist es gelungen, die imposanten Vorfahren des Hausrindes wie wir sie schon aus den Höhlenmalereien aus prähistorischer Zeit kennen wiederauferstehen zu lassen. Bei dieser abwechslungsreichen Führung werden Sie der friedlichen "Auerochsenherde" mit Bulle und Kälbern in ihrer artenreichen urtümlichen Lebenswelt begegnen und dürfen Bereiche betreten, die sonst nicht zugänglich sind. Dieses einmalige Beweidungsprojekt schuf eine attraktive Wald- und Weidelandchaft mit hoher Artenvielfalt. Beim idyllischen Sandwiesenweiher fanden zahlreiche geschützte Pflanzen und Tiere wie z.B. Ziegenmelker, Hirschkäfer, Libellen eine Heimat und sogar einen Luchs konnten wir schon einmal beobachten. Gerichte aus dem hochwertigen Fleisch - aber auch Vegetarisches - können Sie zum Abschluss in einem schönen Waldgasthaus genießen. Bitte mitbringen: Getränk im Rucksack, Sonnen- und Mückenschutz, wald- und wetterangepasste Kleidung und Schuhe tragen. Die Wegstrecke umfasst circa 4 km ohne größere Aufstiege. Die Kursleiterin ist Natur



Unterwegs mit der VHS

Tages- fahrten

pädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde.

In Zusammenarbeit mit der
Touristinformation



10016 Bruchsal klassisch und Weinprobe mit den absoluten (Bio) TOP-Weinen und kulinarischen Leckerbissen

Karlheinz Bollheimer

Samstag, 06.07.24

Treffpunkt: 16.00 Uhr

Eingang Schloss Bruchsal

Ende: ca. 18.30 Uhr

Gebühr: 34,- EUR

inkl. Sekt, Wein, Wasser, Brot, Käse,
Schinken und weitere Köstlichkeiten.

Der Stadtführer und Weinguide Karlheinz Bollheimer zeigt Ihnen die schönsten Winkel Bruchsal. Beginnend mit dem traumhaften Areal des Barockschlosses führt Sie die Tour über das geschichtlich bedeutsame Damianstor, vorbei am historischen Gasthof "Zum Bären", weiter zur imposanten Architektur des Gebäudes der Justizvollzugsanstalt (umgangssprachlich Café Achteck) und nach verschiedenen weiteren Stationen zum Belvedere, wo wir bei einer kulinarischen Weinprobe die besten BIO-Weine vom deutschen TOP-Weingut Klumpp aus Bruchsal probieren. Sie erfahren alles rund um den Wein und die Geographie des Weinbaus, sowie über die Botanik und Ökologie der Weinrebe, wobei der Kraichgau - die deutsche "Toskana" - ganz besonders herausgestellt wird.

Die Teilnahme an
den Kursen erfolgt
auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die
Volkshochschule nicht.

Info!

10017 Wildkräuterwanderung mit Sommer- blütenbowle im Rosengarten Wissenswanderung zur Mittsommerzeit

Exkursion der Volkshochschulen
Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Sonntag, 07.07.24

Treffpunkt: 15.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal Gleis 1

am Fahrkartenautomat

Rückkehr ca. 20.50 Uhr

Gebühr: 17,- EUR

inkl. Bowle, zzgl. Einkehr und Kosten für KVV-Bahnticket, an Kursleiterin zu zahlen. Wer an anderer Haltestelle ab Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei Anmeldung angeben.

Zur Mittsommerzeit, wenn die Sonne auf dem Höhepunkt steht, entfalten viele Kräuter ihre besondere Wirkung. Unter naturpädagogischer Leitung erwartet Sie eine spannende Entdeckungsreise an einem üppig bewachsenen Bächlein entlang um diese Wildkräuter mit ihren Heilkräften und Geschichten zu erkunden. Mit duftenden Blüten und Früchten verfeinern wir eine köstliche Sommerbowle mit Säften und Secco von heimischen Streuobstwiesen. Im Rosengarten beim Jugendstilspringbrunnen genießen wir diese zum krönenden Abschluss inmitten des Schlossparks der alten Markgrafenstadt Durlach. Weitere Informationen: Bitte in Geschirrtuch verpacktes Trinkglas mitbringen. Die Wegstrecke umfasst circa 4 km ohne Aufstiege. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde.

In Zusammenarbeit mit der
Stadtbibliothek Bruchsal

10018 Gartenführung - Wege für die Selbst- versorgung mit köstlichen Tomaten

Ilona Butterer

Mittwoch, 21.08.24

Treffpunkt: 13.30 Uhr

Bahnhof Bruchsal, am Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 20.00 Uhr

Gebühr: 18,- EUR

inkl., Verkostung, zzgl. Anteil für Bahnticket. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

Unsere Exkursion führt uns in die Pfalz nach Böhl-Iggelheim in Melanie Grabners Garten. Die Besucher bekommen einen Einblick in die bunte Welt der Tomaten und ihre vielseitigen Anbauformen von Topfkultur, Freiland, Tomatenweinberg bis zum Gewächshausanbau.

Der Garten ist eine Kombination aus artenreichen, pflegeleichten Zier- und vielseitigen Nutzgarten mit Schwerpunkt Tomatenvielfalt. Trotz oder gerade wegen des professionellen Hintergrundes als Staudengärtnermeisterin sind der Gartenbesitzerin leicht umsetzbare Anbauformen und passende Tomatensorten für die Kultur in Hausgärten wichtig damit die Besucher /-innen eine lange anhaltende Freude mit nach Hause nehmen können.



Stadtbibliothek Bruchsal

Am Alten Schloss 4

76646 Bruchsal

stadtbibliothek@bruchsal.de

bibliotheken.komm.one/bruchsal

Öffnungszeiten:

Di, Do, Fr 13:00 – 18:00 Uhr

Mi, Sa 9:30 – 13:00 Uhr

Mo geschlossen

Sie finden bei uns:

Aktuelle Neuerscheinungen,
Romane, Krimis & Thriller,
Sachbücher, Zeitschriften,
Tageszeitungen, Hörbücher,
DVDs, Gesellschafts- und
Konsolespiele, viele Medien
für Kinder und Jugendliche und
in verschiedenen Sprachen

Digitale Medien in der Onleihe



Und: über 7.300 tagesaktuelle
Zeitungen und Zeitschriften aus
150 Ländern in über 60 Sprachen
bei Pressreader

10101 Führung durch Handschuhsheim, dem ältesten Teil Heidelbergs

Gordana Mlakar

Mittwoch, 10.04.24

Treffpunkt: 14.00 Uhr

an der Tiefburg

Ende: ca. 16.00 Uhr

Gebühr: 13,- EUR inkl. Führung

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de



Unterwegs mit der VHS

Tagesfahrten

Handschuhsheim ist heute ein Vorort Heidelbergs. Es war einst ein selbständiger Ort und ist viel älter als Heidelberg. Wir unternehmen einen Gang durch die Geschichte des Ortes. Schon vor 5 000 Jahren lebten dort Menschen. Die erste urkundliche Erwähnung im Jahre 765 befindet sich im Lorscher Codex. Damals war es bereits ein Weinort, der den Mönchen geschenkt wurde. Das markanteste Wahrzeichen von Handschuhsheim ist die Tiefburg, der Sitz des Adelsgeschlechts deren zu Handschuhsheim. Die Vituskirche ist das älteste Gotteshaus Heidelbergs. Darin war die adelige Grablege. Auch das Graham-Schlösschens mit dem Park und die Friedenskirche sind wichtige Sehenswürdigkeiten in Handschuhsheim.

3-stündigen Rundgang durch den ältesten Teil des Bergfriedhofs.

10103

Führung - Jugendstil in Hockenheim

Gordana Mlakar

Mittwoch, 05.06.24

Treffpunkt: 14.00 Uhr

auf dem Vorplatz vor der evangelischen Kirche

Ende: ca. 16.30 Uhr

Gebühr: 13,- EUR

inkl. Führung

Ab dem 15. Jh. ging Hockenheim in den Besitz der Kurfürsten der Kurpfalz. Auf dem fruchtbaren Boden wurden Tabak und Spargel angebaut. Der Tabakanbau endete erst nach dem 2. Weltkrieg. Der Spargelanbau spielt bis heute eine wichtige Rolle. In der Zeit vor dem 1. Weltkrieg erlebt sie Stadt einen großen wirtschaftlichen Aufschwung und einen Bauboom. Die Architektur des Jugendstils fand in den wichtigsten Gebäuden der Stadt ihren Ausdruck. Nicht nur in den privaten Villen, sondern vor allem in den wichtigsten öffentlichen Gebäuden. Die Schule, die beiden Kirchen und der Wasserturm sind heute noch Zeugnisse des Wohlstands der Stadt. Sie wurden im Jugendstil, diesem damals sehr modernen Kunststil, errichtet. Während eines ca. 2,5-stündigen Rundgangs durch die Stadt werden wir sie sehen. Die katholische Kirche ist ein Juwel des Jugendstils. Auch die neuen Teile des renaturierten Kraichbachs werden wir besuchen.

Gebühr: 17,- EUR

zzgl. Anteil für Bahnticket an Kursleiterin zu zahlen. Wer keine Fahrkarte braucht, bitte bei der Anmeldung angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

Auf dieser wundervollen Exkursion, beeindruckt gleich das Ulmer Münster mit dem höchsten Kirchturm der Welt. 1377 gestartet, überrascht es mit Kuriosum wie den Ursprung von "Heiligs Blechle" und dem Fenster der Verheißung über die Entwicklung der modernen Wissenschaft mit der berühmten Formel von Einstein, der in Ulm geboren wurde. Der Ulmer Spatz begleitet uns: im Münster, an der schönen Blau, die idyllisch durch die Altstadtviertel fließt. Als leckere Kostprobe wird sein Geheimnis gelüftet. Idyllisch fließt die Blau zur Donau entlang der Fachwerkhäuser - einst Viertel der Fischer und Gerber. Ein ganz besonderes Highlight ist das Schiefe Haus. Im 14. Jahrhundert erbaut, schaffte es ins Guinnessbuch der Rekorde. Über die Stadtmauer an der Donau entlang gelangen wir zu geschichtsträchtigen Türmen. Am Rathaus von Ulm beeindruckt die astronomische Uhr und das Fluggerät des Schneiders von Ulm. Nach ersten Erfolgen sollte er über die Donau fliegen. Dazu war er auf den Wind angewiesen. Ob es gelang und welche Lehren wir daraus sogar für heute ziehen können, wird spannend. Zur Mittagszeit gegen 13.30 Uhr genießen wir eine Einkehr an der schönen Blau und entspannen zum Abschluss im Tast- und Riechgarten. Die Wegstrecke umfasst circa 7 km ohne größere Aufstiege. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde.

Von Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Besichtigungen ist eine Abmeldung nicht möglich! Es kann keine Gebührenerstattung erfolgen!

10102

Führung im Bergriedhof Heidelberg, einer der schönsten Friedhöfe Deutschlands

Gordana Mlakar

Freitag, 03.05.24

Treffpunkt: 14.00 Uhr

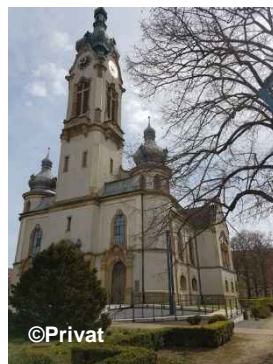
am hinteren Eingang/Steigerweg

Ende: ca. 17.00 Uhr

Gebühr: 13,- EUR

inkl. Führung

Friedhöfe des 19. Jhs. sind grüne Oasen der Ruhe, stimmungsvolle Parks, Räume der öffentlichen Landschafts- und Denkmalpflege und Zeugnisse der Sepulkralkultur. Sie sind stille Stätten der Erinnerung und geschichtsträchtige Kulturzeugnisse der Grabmalentwicklung im Kontext der kunsthistorischen Epochen. Der Heidelberger Friedhof zählt zu den stimmungsvollsten und schönsten deutschen Friedhofsanlagen. Die heute ca. 15 ha große überkonfessionelle Begräbnisstätte, idyllisch am Fuße des Königstuhls gelegen, wurde ab 1842 als englischer Landschaftsparks angelegt. Zahlreiche berühmte Persönlichkeiten haben dort ihre letzte Ruhestätte gefunden. Wir unternehmen einen ca.



©Privat

10104

Altstadtperle Ulm: Natur und Kultur an der schönen Blau und Donau Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Sonntag, 28.07.24

Treffpunkt: 09.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am

Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 19.40 Uhr

10105

Herbstanfang im malerischen Wissembourg Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Sonntag, 22.09.24

Treffpunkt: 09.40 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 19.05 Uhr

Gebühr: 17,- EUR

zzgl. Anteil für Bahnticket an Kursleiterin zu zahlen. Wer keine Fahrkarte braucht, bitte bei der Anmeldung angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

Eins der schönsten Städtchen im Elsass ist das geschichtsträchtige Wissembourg direkt an der deutsch-französischen Grenze. Die Lauter plätschert gemächlich durch die historische Altstadt mit vielen Fachwerkhäusern des späten Mittelalters und steigert so das malerische, romantische Flair. Stadt und Fluss verbindet eine alte spannende und



Unterwegs mit der VHS

Tagesfahrten

wechselvolle Geschichte. Nach der beeindruckenden Stadterkundung führen reizvolle Wege entlang der Lauter durch den Naturpark der Nordvogesen. Zum Abschluss genießen wir in einem schönen Lokal landestypische Speisen. Die Wegstrecke umfasst circa 10 km. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde.

der, Verkostungen eingeschlossen. Höhepunkt ist das Schmetterlingshaus, wo Sie auch erfahren, was unsere heimischen Falter bedroht. Gegen 13.30 Uhr ist eine Einkehr geplant.

Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde.



Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

10901

Genussführung durch den Palmengarten in Frankfurt mit exotischen Kostproben

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Freitag, 02.02.24

Treffpunkt: 09.10 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Zustieg Gleis 4 in S 3

Richtung Germersheim (Kursleiterin ist mit Ihrer Fahrkarte im vordersten Wagen des Zuges (S3) und gibt sich zu erkennen)

Ende: ca. 19.15 Uhr

Gebühr: 20,- EUR

inkl. Führung und Kostprobe zzgl. Eintritt (circa 7 €), Deutschlandticket Bahnticketanteil (an Kursleiterin zu zahlen) und Einkehr. Wer keine Fahrkarte braucht, bitte bei der Anmeldung angeben. (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).

Im Frankfurter Palmengarten tauchen Sie in eine einzigartige exotische Welt ein. Riesige sternförmig zusammengefügte Gewächshäuser lassen verschiedene Klimazonen, Biotope und charakteristische Pflanzen für Regenwälder oder Wüsten erleben: Unsere Pfade führen zu einem Pflanzenreichtum bei Gewässern mit Teichen und kleinen Wasserfällen durch Grotten unter Palmenhainen zu beeindruckenden Blüten, Früchten und Orchideen. Die naturpädagogische Erlebnisführung durch den ganzen Tropengürtel ist voller Entdeckungen für alle Sinne: von echten Kakao-Bohnen bis zum Duft der Hippie-Blumenkin-

10902

Stuttgarter Jugendstil-Markthalle am Valentinstag - kulinarische Genussführung

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Mittwoch, 14.02.2024

Treffpunkt: 09.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 18.45 Uhr

Gebühr: 29,- EUR

inkl. Führung mit vielfältigen Verkostungen, zzgl., Anteil für Bahnticket an Kursleiterin zu zahlen sowie Einkehr (auf eigene Kosten). Teilnehmer mit Dauerkarte bitte bei der Anmeldung angeben. Fahrplanbedingte Änderungen sind möglich. Bei unentschuldigtem Fehlen werden die Fahrtkosten anteilig erhoben.

Stuttgarts historische Markthalle ist ein Erlebnis für sich: Die Atmosphäre in dem lichtdurchfluteten, denkmalgeschützten Jugendstilbau ist unvergleichlich. Die Vielfalt einladender, bunter Marktstände und der Duft von Köstlichkeiten aus aller Welt machen den Besuch zu einem echten Fest für die Sinne. Bei Ihrem Rundgang erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte des historischen Gebäudes und zwischendurch genießen Sie an verschiedenen Marktständen mediterrane Spezialitäten, einheimische und exotische Früchte und andere Köstlichkeiten. Dabei wird auch der Valentinstag als Tag der Liebe eine Rolle spielen; sowohl bei den Anekdoten rund um die Markthalle als auch bei den Verkostungen, die wegen des Aschermittwochs auch Fischspezialitäten beinhalten. Sie dürfen sich also auf eine ganz besondere Führung freuen! Bitte Dessertgabel und Trinkglas in Geschirrhandtuch verpackt mitbringen.

10903

Österreichische Jugendstilmarkthalle und Blumenmarkt zum Frühlingsanfang

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Donnerstag, 21.03.24

Treffpunkt: 09.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am

Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 18.30 Uhr

Gebühr: 29,- EUR

inkl. Führung mit reichhaltiger Verkostung zzgl., Anteil für Bahnticket an Kursleiterin zu zahlen sowie Einkehr (auf eigene Kosten) nach Bedarf. Wer keine Fahrkarte braucht, bitte bei der Anmeldung angeben. Fahrplanbedingte Änderungen sind möglich. Bei unentschuldigtem Fehlen werden die Fahrtkosten anteilig erhoben.

Stuttgarts historische Markthalle im Oster schmuck ist ein Erlebnis für sich: Die Atmosphäre in dem lichtdurchfluteten, denkmalgeschützten Jugendstilbau ist unvergleichlich. Die Vielfalt einladender, bunter Marktstände und der Duft von Köstlichkeiten aus aller Welt machen den Besuch zu einem echten Fest für die Sinne. Spannend wird auch der Ausflug in den Antiquitätenkeller voller Besonderheiten, die Ihnen die anschauliche Führung näherbringt. Bei Ihrem Rundgang erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte des historischen Gebäudes und lassen sich dazu zwischendurch an verschiedenen Marktständen mediterrane Spezialitäten, einheimische und exotische Früchte und andere Köstlichkeiten schmecken: ein echter Genuss! Eine weitere Attraktion zum Frühlingsbeginn ist der Blumenmarkt umrahmt von historischen Gebäuden, die in die Architektur der Markthalle eingeflossen sind. Bitte Kuchengabel, kleinen Teller und Glas für die Verkostung in Geschirrhandtuch verpackt mitbringen. Nach der Führung besteht ausreichend Möglichkeit zum Einkauf und zur individuellen Einkehr.



Gemeinsam für mehr Bildung

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de



Unterwegs
mit der VHS

Tages-
fahrten



Mitreden, mitbestimmen,
Mitglied werden.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Die großen Aufgaben unserer Zeit lösen wir nur zusammen. Deshalb entscheiden wir mit unseren Mitgliedern gemeinsam, wie wir als Bank handeln. Und obwohl diese Idee schon mehr als 170 Jahre alt ist, könnte sie kaum moderner sein.



10904

Märchenhafter verschneiter Mummelsee - erste Blüten in der Lichtentaler Allee
Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Samstag, 17.02.24

Treffpunkt: 09.20 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal am

Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 17.45 Uhr

Gebühr: 17,- EUR

zzgl. Bahnticketanteil, (an Kursleiterin zu zahlen) und Einkehr. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte angeben. Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben. (Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).

Am sagemunwobenen Mummelsee beim Nationalpark Schwarzwald erleben Sie einen Wintertag in einer bilderbuchhaften Schneelandschaft. Der höchste, größte, tiefste Karsee des Schwarzwalds, entstanden in der

letzten Eiszeit wird auch "Auge des Schwarzwaldes" genannt. Bei einem herrlichen Spaziergang begegnen Sie auch wunderschönen alten Skulpturen und lauschen bei der Einkehr direkt am See Sagen und Mythen, die sich um den geheimnisvollen See ranken, dessen Name schon Märchenhaftes birgt ca. 13.30 Uhr). Auf dem Rückweg in Baden-Baden durch die berühmte Lichtentaler Allee werden auf den Krokus- und Schneeglöckchenwiesen die ersten Blüten bezaubern. Die Wegstrecke umfasst circa 7 km ohne Aufstiege. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung.

10905

Exkursion in die Wilhelma: Arche Noah für Koalas, Menschenaffen, Raubkatzen & Co?
Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Freitag, 23.02.24

Treffpunkt: 09.20 Uhr,

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 18.30 Uhr

Gebühr: 19,- EUR

zzgl. Fahrtkostenanteil an Kursleiterin zu zahlen, Eintritt circa 10-15 €, sowie Einkehr. Teilnehmer mit Dauerkarte für die Bahn bitte bei der Anmeldung angeben. Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich! Bei unentschuldigtem Fehlen werden die Fahrtkosten anteilig erhoben.

Schon 2019 wurde bekannt, dass wir uns am Beginn des sechsten großen Massenaussterbens der Erdgeschichte befinden mit Aussterberaten, die mehr als zehn Mal höher liegen als in den letzten zehn Millionen Jahren und sich sogar beschleunigen. Dagegen explodiert die menschliche Bevölkerung und raubt den Tieren ihren Lebensraum. Zoos versuchen nach dem Arche Noah Prinzip Arten zu erhalten und zu retten. Doch ist grundsätzlich möglich, was mit einigen wenigen Arten erfolgreich gelang? Mit der leitenden Naturpädagogin werden Sie ausgewählte Tiere besuchen: Menschenaffen, Löwen und andere

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de



Unterwegs mit der VHS

Tagesfahrten

Raubkatzen, das größte Krokodil Deutschlands mit seinen Artgenossen, das Insektarium, frei fliegende Falter und Flugfuchs im schönen Schmetterlingshaus und zum Höhepunkt das neue Herzstück "Terra Australis" mit den Koalas, den flauschigen Stars inmitten der faszinierenden Lebenswelt ihrer Heimat. Vielfältige Anschauungsmaterialien sowie Vergleichsfotos der Tiere in der Natur werden eingeflochten um auch die aktuelle Situation, Fragen nach artgerechter Haltung in Zoos und Zuchtprogramme anzusprechen. Gegen 13.30 Uhr ist eine Einkehr im Restaurant 'Amazonica' geplant. Bitte wettergerechte Kleidung und Schuhe auch für den Außenbereich tragen. Die naturpädagogische Führung gliedert sich in zwei Teile und erfordert in der weitläufigen Wilhelma gute Kondition. Da überwiegend die attraktiven Tier- und Pflanzenhäuser besucht werden, findet die Exkursion bei jedem Wetter statt. Vesper und Getränk für die Fahrt mitbringen. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde.



Bei dieser Exkursion werden selbst Einheimische viel Neues erfahren: Von dem bekannten Direktor Reinschmidt soll auch beim Fachpublikum ein anerkannter Artenschutz-Zoo in Karlsruhe gestaltet werden mit eigener Artenschutzstiftung als Brücke zu Artenschutzprojekten in Deutschland und weltweit. Mit der leitenden Karlsruher Naturpädagogin erkunden Sie ob und wie das gelingen kann. Mit viel Anschauungsmaterial besuchen wir ausgewählte Tiere, die Sie mit ihren Namen und interessanten Geschichten in ihren Lebenswelten kennenlernen. Ganz besonders ist der Zugang zu freilaufenden Kängurus, die großen Küstenlandschaften mit Unterwassergucklöchern, die liebevoll gestaltete Afrikasavanne oder "Himalaja" mit roten Pandas und Schneeleoparden aber auch Tiere in den alten Häusern wie Schimpanse Benny. Zudem erkunden wir unbekannt Ecken wie den Lauterberg mit Thema heimischer Artenschutz, das Exotenhaus und im Streichelzoo alte Nutztierassen. Was ist in diesem Zoo anders? Was unterscheidet Artenschutz vom Tierschutz? Und welche Faktoren gefährden den Artenschutz aktuell so massiv? Gegen 13 Uhr ist eine Einkehr mit Blick auf die Tier- und Pflanzenwelt im Exotenhaus geplant. Bitte wetterangepasste Kleidung und Schuhe tragen; Getränk und kleine Sitzunterlage mitbringen. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde.

Kunst der Bestimmung ein. Anekdoten, Wissenswertes zur Anwendung in der Naturheilkunde und der Küche werden eingeflochten. Zum Abschluss (gegen 17 Uhr) genießen Sie in einem lichten, schönen Lokal inmitten der Kleingärten Ihre ausgewählten Gerichte mit frisch gepflückten Kräutern. Die Wegstrecke umfasst circa 6 km ohne Aufstiege. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde.

10908 Frühlingsblüte am Heidelberger Philosophenweg Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder
Samstag, 06.04.24 Treffpunkt: 9.30 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Zustieg 9.30 Uhr Gleis 3b
Kursleiterin ist im vordersten Wagen des Zuges (Regional-Express) und gibt sich zu erkennen.
Rückkehr: ca. 19.15 Uhr
Gebühr: 17,- EUR

zzgl. Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen und Einkehr. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich! Eine der schönsten Spaziergänge Deutschlands bietet der weltberühmte Philosophenweg. An blühenden Obstbäumen vorbei genießen Sie einen Traumblick auf den Neckar, die Alte Brücke, die romantische Altstadt und das Schloss. Das spezielle Klima des Südhangs bewirkt eine warme Temperatur, die viele mediterrane Pflanzen gedeihen lässt. In dem botanischen Kleinod Heidelbergs suchen wir allerdings nicht nach den Exoten, sondern heimischen Wildkräutern, die Ihnen die leitende Naturpädagogin mit ihren Heilkräften und Geschichten näherbringt. Zudem erfahren Sie einiges über die Philosophen, die diesem Weg seinen Namen gegeben haben. Auch besuchen wir die beeindruckende Thingstätte, die wie ein Amphitheater den Heiligenberg krönt. Und zum krönenden Abschluss geht es den idyllischen Schlangenberg hinunter zu einer Einkehr in einen verträumten Garten der Altstadt. Bitte Vesper, Getränk, Sonnenschutz sowie Wanderschuhe mitbringen und wetterangepasste Kleidung tragen. Die Wegstrecke umfasst circa 10 km. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde.

10909 Naturpädagogische Exkursion im Naturpark Schwarzwald mit Ökologiecheck und köstlichen Streuobstwiesensecco

10906 "Artenschutz" am Tag des Artenschutzes – Exkursion zum "Artenschutz-Zoo" Karlsruhe - auch für Kinder ab circa 7 Jahren in Begleitung Erwachsener geeignet



Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder
Sonntag, 03.03.24
Treffpunkt: 10.00 Uhr
Bahnhof Bruchsal Gleis 1 am Fahrkartena-
utomat (wer direkt nach Karlsruhe kommen
möchte, bitte die Kursleiterin anrufen: 0721 /
4903376)

Ende: ca. 17.30 Uhr
Gebühr: 18,- EUR
zzgl. KVV- Fahrtkostenanteil an Kursleiterin
zu zahlen, Eintritt und Einkehr. Teilnehmer mit
Dauerkarte für die Bahn bitte bei der Anmel-
dung angeben. Fahrplanbedingte Verände-
rungen sind möglich!

10907 Wildkräuterspaziergang im Auenwald im Frühling Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder
Sonntag, 24.03.24
Treffpunkt: 13.00 Uhr
Bahnhofshalle Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkar-
tenautomat
bei Bedarf Treffpunkt in Karlsruhe bei Frau
Bruder erfragen (Tel: 0721/4903376)
Rückkehr: ca. 19:30 Uhr
Gebühr: 17,- EUR

zzgl. Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zah-
len und Einkehr. Teilnehmer mit KVV Dauer-
karte oder BahnCard bei der Anmeldung bitte
angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen
sind möglich!

An wildromantischen Seen und Bächen mit
unberührten alten Bäumen erkunden Sie die
ersten Frühlingskräuter des Auenwalds im
idyllischen Weiherwald in Karlsruhe. Hier ge-
deihen Bärlauch, die ersten Frühblüher und
viele Kräuter, die vor der Blüte besonders
schmackhaft und gesundheitsfördernd sind.
Die leitende Naturpädagogin führt Sie in die

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de



Unterwegs mit der VHS

Tages- fahrten

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Gerlingen

Claudia Bruder

Samstag, 20.04.24

Treffpunkt: 09.20 Uhr,

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartena-
tomat

Rückkehr: ca. 18.50 Uhr

Gebühr: 19,- EUR

zzgl. Fahrtkostenanteil an Kursleiterin zu
zahlen, und Einkehr. Teilnehmer mit Dauer-
karte

für die Bahn bitte bei der Anmeldung ange-
ben. Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe
zusteigen möchte, bitte bei der Anmeldung
angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen
sind möglich! Bei unentschuldigtem Fehlen
werden die Fahrtkosten anteilig erhoben.

Der Naturpark Schwarzwald bietet eine echte
Vielfalt auf abwechslungsreichen Wegen.
Schmale Pfade folgen "der stürmischen Spur"
des Orkans "Lothar", der 1999 die Bäume
zum Umsturz brachte, ein echter Geheimtipp
im Hohenwetttersbacher Wald. Die längst von
Moos überzogenen Stämme wurden der Natur
überlassen, neuer Wald entsteht. Wir be-
gannen einem Artenreichtum von teilweise al-
ten Bäumen im Wald und auf Streuobstwie-
sen, Wasser in vielfältigen Bodenstrukturen,
eine verborgene Riesendachsburg, Damwild
im weitläufigen Gehege und vielleicht sogar
Feuersalamander im Wurzelversteck. Span-
nend wird es dabei an verschiedenen Stellen
einen Waldcheck durchzuführen, der vom
WWF-Leiter des Fachbereichs Forstwirtschaft
entwickelt wurde. Je nach Standort kommen
wir zu unterschiedlichen Ergebnissen und der
Check befähigt Sie, selbst zu erkennen wie in-
takt die heimische Natur wirklich ist, wie sehr
auch wir von diesem komplexen Ökosystem
profitieren und durch welche Faktoren es in
Gefahr gerät. Bei einer gemütlichen Einkehr
zum Abschluss in der Altstadt genießen Sie
Streuobstwiesensecco u.a. von den Äpfeln
der umliegenden Streuobstwiesen. Die Weg-
strecke umfasst circa 8 km ohne größere Auf-
stiege. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit
Grundqualifikation Erwachsenenbildung und
Zusatzqualifikation Kräuterkunde. Sie ist seit
1991 VHS-Dozentin und hat als Autorin ihres
Rowohlts Taschenbuchs Umweltbilanzen aus-
gewertet.



©Privat

10910

Exkursion zu Hundertwasser in Plochingen: Architektur von Märchen und Natur

Exkursion der Volkshochschulen Bruch- sal und Bretten

Claudia Bruder

Samstag, 27.04.24

Treffpunkt: 09.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartena-
tomat

Rückkehr: ca. 18.30 Uhr

Gebühr: 19,- EUR

inkl. Führung zzgl., Anteil für Bahnticket an
Kursleiterin zu zahlen sowie Einkehr (auf ei-
gene Kosten) nach Bedarf. Wer keine Fahr-
karte braucht, bitte bei der Anmeldung ange-
ben. Fahrplanbedingte Änderungen sind
möglich. Bei unentschuldigtem Fehlen wer-
den die Fahrtkosten anteilig erhoben. Men-
schengerechteres Bauen und Wohnen, das
der Natur einen hohen Stellenwert einräumt,
verband der Wiener Künstler Friedensreich
Hundertwasser auf einzigartige Weise. Seine
Philosophie lässt sich an der Plochinger
Wohn- und Geschäftsanlage „Unterm Regen-
turm“ anschaulich nachvollziehen. Erfahren
Sie in dieser Sonderführung vom Baummieter
alles, was seine Bauten so einzigartig macht
und warum sie heute aktueller sind denn je.
Dieser vielbesuchte Anziehungspunkt mit
dem 33 Meter hohen "Regenturm", gekrönt
durch vier goldene Kugeln ist ein märchenhaf-
tes Meisterwerk im Einklang mit der Natur.
Bäume wachsen aus Nischen und in der Fas-
sade, wegweisend für grüne Städte, welche
die Temperatur um bis zu 10° C senken könn-
ten. Auch die schöne Altstadt wartet mit viel
Fachwerk und zum Teil kuriosen Überras-
chungen. Eine Mittagseinkehr ist um 12.30
Uhr geplant und zum Abschluss lassen wir
den Tag mit einem schönen Neckarspazier-
gang ausklingen. Die Wegstrecke umfasst
circa 5 km ohne größere Aufstiege. Die Kurs-
leiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifi-
kation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifi-
kation Kräuterkunde.

10911

Fledermausexkursion in der Walpur- ginsnacht am Bruchsaler Schloss

Claudia Bruder

Dienstag, 30.04.24

Treffpunkt: 19.50 Uhr

Treffpunkt S-Bahn Haltestelle Schlossgarten
Bruchsal

Ende: ca. 22.15 Uhr

Gebühr: 11,- EUR/ermäßig: 9,- EUR

inkl. Führung mit Detektoren.

Fledermäuse und die Walpurgisnacht, die
Nacht des Hexensabbats, hat den Aberglaub-
en regelrecht beflügelt, so dass sich sehr zu

Unrecht so viele Spuckgeschichten um die
kleinen „Vampire“ ranken. Doch woher rührt
der schlechte Ruf dieser nützlichen Insekten-
jäger? Warum wurden Sie mit Hexerei in Ver-
bindung gebracht und auf grausamste Weise
getötet? Und warum sind sie bei uns heute
alle vom Aussterben bedroht? Diesen und
vielen anderen Fragen wollen wir mit viel An-
schauungsmaterial nachgehen. An der schö-
nen Schlosskulisse lassen wir uns zum Höhe-
punkt von den Flugakrobaten faszinieren. Mit-
tels neuester Technik modernster Fledermaus-
detektoren werden wir sie unter der Leitung
einer Naturpädagogin nicht nur sehen, son-
dern auch belauschen können. Die Kursleite-
rin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation
Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation
Kräuterkunde.

10912

Fledermausexkursion bei Mondlicht in der Sommernacht am Bruchsaler Schloss



-auch für Kinder ab ca. 7 Jahren in Begleitung Erwachsener geeignet-

Claudia Bruder

Samstag, 17.08.24

Treffpunkt: 19.30 Uhr

S-Bahn Haltestelle Schlossgarten Bruchsal

Ende: ca. 22.00 Uhr

Gebühr: 11,- EUR/ermäßig: 9,- EUR

inkl. Führung mit Detektoren.

Fledermäuse haben den Aberglauben regel-
recht beflügelt, so dass sich sehr zu Unrecht
so viele Spuckgeschichten um die kleinen
"Vampire" ranken. Doch woher rührt der
schlechte Ruf dieser nützlichen Insektenjä-
ger? Und warum sind sie bei uns heute alle
vom Aussterben bedroht? Diesen und vielen
anderen Fragen wollen wir mit viel Anschau-
ungsmaterial nachgehen. An der schönen
Schlosskulisse lassen wir uns zum Höhe-
punkt im Mondschein von den Flugakrobaten
faszinieren. Mittels neuester Technik modern-
ster Fledermausdetektoren werden wir sie un-
ter der Leitung einer Naturpädagogin nicht nur
sehen, sondern auch belauschen können.
Bitte mitbringen: Jacke für den Abend. Die
Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqua-
lifikation Erwachsenenbildung und Zu-
satzqualifikation Kräuterkunde.

10913

Essbare Blüten und Kräuter im Maiwald

Exkursion mit kulinarischem Genuss im Naturpark Schwarzwald

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Samstag, 04.05.24



Unterwegs mit der VHS

Tages- fahrten

Treffpunkt: 14.20 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am
Fahrkartenautomat
Rückkehr: ca. 19.30 Uhr
Gebühr: 17,- EUR
inkl. Lebensmittel, zzgl., Anteil für Bahnticket
an Kursleiterin zu zahlen. Wer Dauerkarte o-
der Bahncard hat, bitte bei der Anmeldung an-
geben. Fahrplanbedingte Änderungen sind
möglich. Bei unentschuldigtem Fehlen wer-
den die Fahrtkosten anteilig erhoben. Im blü-
henden Maiwald im "Bergdorf" Hohenwetters-
bach erkunden Sie mit einer Naturpädagogin
bei einem schönen Spaziergang auf gut be-
festigten Wegen eine Vielfalt von Frühlings-
kräutern mit ihrer Bedeutung in der Volksheil-
kunde. Sie erhalten wertvolle Tipps zu deren
Bestimmung und zu ihrer Verwendung in der
Küche. Zum Abschluss lassen wir uns die blü-
henden Schätze auf leckerem Brot mit feinen
Aufstrichen in Bioqualität auf der Terrasse der
Waldhütte schmecken. Toilettengang vorhanden.
Bitte leeres Marmeladenglas, Streichmesser
und Brettchen mitbringen. Die Wegstrecke
umfasst circa 5 km ohne größere Aufstiege.
Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit
Grundqualifikation Erwachsenenbildung und
Zusatzqualifikation Kräuterkunde.

10914 Mit dem Bollerwagen durch die Stadtgeschichte

Thomas Moos
Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Bürgerzentrum, Eingang Stadtarchiv / Vo-
kshochschule
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Di, 14.05.24

Voranmeldung erforderlich

Ein von der Geschichte inspirierter Spazier-
gang durch Bruchsals Innenstadt mit Stadt-
archivar Thomas Moos. An verschiedenen Stel-
len und Ecken wird Station gemacht, um auf
lokalgeschichtliche Besonderheiten hinzuwei-
sen oder um zu zeigen, wie es eben an diesen
Ecken und Stellen vor 100 Jahren ausgese-
hen hat. Der vom Archivar mitgeführte Boller-
wagen transportiert großformatige Schautaf-
eln und andere Objekte, die das Gesagte
auch optisch sichtbar vermitteln sollen. Dieser
Rundgang findet nur bei einigermaßen trocke-
ner Witterung statt. Die Teilnehmerzahl ist auf
12 Personen begrenzt.

10915 Tagesfahrt zur Rosenblüte zu zwei privaten Rosengärten in Hemmingen und in Wendlingen

Gordana Mlakar
Samstag, 25.05.24
Treffpunkt: 08.50 Uhr
Busbahnhof Bruchsal am Bahnhof

Rückkehr: ca. 18.30 Uhr
Gebühr: 59,- EUR
inkl. Busfahrt und Führungen, zzgl. Einkehr
Im ersten privaten Hausgarten haben die Gar-
tenbesitzer liebevoll eine ca. 300qm große
Fläche in ein ganz individuelles und persönli-
ches Paradies verwandelt. Eine Pflanzenviel-
falt aus Buchs, Stauden, Rosen und kleinen
Rasenflächen, kombiniert mit Wegen, Sitz-
ecken, kunsthandwerklichen Gegenständen
und Wasser verzaubert jeden Gartenfreund.
In der Zeit der Rosenblüte ist dieser Garten
besonders schön. Anschließend besteht die
Möglichkeit zur Einkehr in einem ortsansäs-
sigen Lokal. Am Nachmittag besuchen wir ei-
nen privaten Rosengarten. Die weitläufige An-
lage bietet auf 50 Ar herrliche Abschnitte mit
über 1200 Rosenstöcken. Darunter 600 Edel-
rosen, 400 Strauchrosen, 200 Kletter- und
Ramblerrosen oft mit Klematis und Passions-
blumen kombiniert. Aufgelockert wird das
ganze Rosenparadies durch lauschige Sitz-
ecken, kleinen Teichen, traumhaft bepflanzte
Rosenbögen und romantische Rosenpavil-
lons. Nach einer fachkundigen Führung ha-
ben Sie Zeit das alles zu genießen. Um 17:00
Uhr erfolgt die Rückfahrt.

10916 Glückswegwanderung im Schwarz- wald mit Kräuterbuffet und Mühlenführung Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder
Samstag, 25.05.24
Treffpunkt: 09.20 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenau-
tomat

Rückkehr: ca. 18.10 Uhr
Gebühr: 19,- EUR
inkl. Mühlenführung und Lebensmittel, zzgl.,
Anteil für Bahnticket an Kursleiterin zu zahlen.
Wer Dauerkarte hat, bitte bei der Anmeldung
angeben. Fahrplanbedingte Änderungen sind
möglich. Bei unentschuldigtem Fehlen wer-
den die Fahrtkosten anteilig erhoben. Lassen
Sie sich zu idyllischen Schwarzwaldtälern am
Wildbach entlang bei Forbach einladen! Bei
der Mühlenführung erleben Sie wie Korn ge-
mahlen wird und erfahren Interessantes zur
Geschichte. Auf schönen Sitzbänken am
Bach können Sie dort ein Buffet mit selbst ge-
pflückten frischen Kräutern genießen, da Na-
turpädagogin Claudia Bruder sich damit bes-
tens auskennt. Anschließend erwartet uns
eine wunderschöne "Glückswegswande-
rung", wo sich in idyllischer Schwarzwald-
landschaft Hirsche beobachten lassen. Beim
Rückweg auf schönen Pfaden, erfahren Sie,
warum die Ziegenfreunde den ersten Land-

schaftsschutzpreis erhielten und das Wei-
deprojekt nun durch einen Problemwolf ge-
fährdet ist. Bitte Brettchen, Messer, Trinkbe-
cher (für Quellwasser), Trinkflasche zum
Nachfüllen, leeres Marmeladenglas zum
Kräutersammeln und -waschen mitbringen
und alles im Rucksack verpacken. Bitte festes
Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung
tragen. Die Wegstrecke umfasst circa 10 km.
Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit
Grundqualifikation Erwachsenenbildung und
Zusatzqualifikation Kräuterkunde.

10917 Exkursion zur Riesendachsburg im Bergwald des Naturparks Schwarzwald - auch für Kinder ab circa 7 Jahren in Begleitung Erwachsener geeignet Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten Claudia Bruder



Samstag, 01.06.24
Treffpunkt: 14.20 Uhr
Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenau-
tomat
Rückkehr: ca. 18.30 Uhr
Gebühr: 14,- EUR/ermäßigt: 12,- EUR
zzgl., Anteil für Bahnticket an Kursleiterin zu
zahlen. Wer keine Fahrkarte braucht, bitte bei
der Anmeldung angeben. Fahrplanbedingte
Veränderungen sind möglich! Dachse leben
heimlich in unseren Wäldern, untergraben
diese mit riesigen Höhlenbauten - und zeigen
sich nur selten. Die spannende Exkursion im
Bergwald bei Karlsruhe folgt größtenteils flach
über weiche Waldpfade ihren Spuren zur rie-
sigen Dachsburg mit einem beeindruckenden
Labyrinth von vielen Zugängen, das die "Kö-
nige der Unterwelt" gebaut haben. Bis zu sie-
ben Dachse wurden bei dieser großen Dachs-
burg gesichtet, die bereits vor rund 180 Jah-
ren urkundlich erwähnt von zahlreichen Ge-
nerationen bewohnt wird. Kommen Sie mit auf
außergewöhnliche Entdeckungsreise, bei der
Sie Spannendes über diese scheuen, ge-
heimnisvollen Wildtiere erfahren sowie über
ihre Futtertiere, die wir unter naturpädagogi-
scher Leitung unter die Lupe nehmen. Dabei
erschließt sich die ökologische Vernetzung,
ihre Wichtigkeit und die gegenwärtige Bedro-
hung, die nicht nur Dachse betrifft. Bitte we-
terangepasste Kleidung und Schuhe tragen;
Getränk, kleine Sitzunterlage und falls vor-
handen Meterstab, Becherlupe mitbringen.
Die Wegstrecke umfasst circa 5 km ohne grö-
ßere Aufstiege. Die Kursleiterin ist Naturpäda-
gogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbil-
dung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde.



Unterwegs mit der VHS

Tages- fahrten

10918

Wildkräuterabend zur Sommersonnwende mit Blütenbowle und kleinen Delikatessen

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder, Sabine Uebereck

Donnerstag, 20.06.24

Treffpunkt: 18.20 Uhr,

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartena-
tomat

Rückkehr: ca. 21.20 Uhr

Gebühr: 14,- EUR

inkl. Lebensmittel

Uralte Bräuche, Feste und Mythen ranken sich um die Sommersonnwende, wenn die Sonne auf dem Höhepunkt steht und viele Kräuter ihre besondere Wirkung entfalten. Wir laden Sie ein, diese Wildkräuter mit ihren Heilkräften und Geschichten auf idyllischen Wegen zu erkunden. Mit blühenden Kräutern verfeinern wir eine köstliche Sommerbowle und kleine Delikatessen mit Blüteneiern und Kräuterbroten, die wir in der schattigen, idyllischen an einem Hohlweg gelegenen "Lehmgrube" genießen. Alle haben dabei die Möglichkeit, sich ihr eigenes Essen zuzubereiten. Bitte Korb mit Tuch zum Kräutersammeln, leeres Marmeladenglas, in Geschirrtuch verpacktes Trinkglas, Messer und Schneidebrettchen und ein hartgekochtes Bioei mitbringen, sowie festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung tragen. Die Wegstrecke umfasst circa 2 km ohne größere Aufstiege. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde.

10919

Schwarzwaldenerlebnis

Wildkatzenpfad mit wildromantischer WissensWanderung zu den Teufels- höhlenfelsen

- auch für Kinder ab circa 7 Jahren in

Begleitung Erwachsener geeignet

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Sonntag, 04.08.24

Treffpunkt: 09.00 Uhr,

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartena-
tomat

Rückkehr: ca. 17.50 Uhr

Gebühr: 17,- EUR

inkl. Führung, zuzgl. Kosten für die Einkehr und Kosten für ein Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen, Wer eine Dauerkarte hat, bitte bei der Anmeldung mitteilen. Wer an anderer Haltestelle ab Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben.



(Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich).

Der idyllische Schwarzwälder Wildkatzenpfad im oberen Gaistal ist ein echtes Muss für alle Katzenfans! Auf wildromantischen Wegen begeben Sie sich unter naturpädagogischer Leitung auf spannende und abwechslungsreiche Spurensuche nach den faszinierenden Wildkatzen und erfahren nebenbei auch Überraschendes von unseren Stubentigern. Dabei stellen wir uns auch die Frage, ob das weltweit beliebteste Haustier und die inzwischen streng geschützte Wildform nicht zur Bedrohung für die heimische Artenvielfalt werden können. Mit den beeindruckenden "Teufels-
höhlen" gelangen wir zum geologischen Highlight unserer Wissenswanderung. Nachmittags ist bei einer historischen Mühle eine Einkehr in einem urigen Waldgasthaus in idyllischer Umgebung geplant. Bitte mitbringen: Vesper, Getränk und kleines Handtuch im Rucksack sowie wandertaugliche Schuhe tragen. Gute Trittsicherheit erforderlich. Diese Tour ist auch für Kinder ab circa 7 Jahren ein tolles Erlebnis. Die Wegstrecke umfasst circa km ohne größere Aufstiege. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde.

10920

Kräutererlebnistag im Freilichtmu- seum Vogtsbauernhof am

Bauernfesttag Bartholomäus

Exkursion der Volkshochschulen

Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Samstag, 24.08.24

Treffpunkt: 09.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am

Fahrkartena-
tomat,

bei Bedarf späterer Zustieg in Karlsruhe bei
Frau Bruder erfragen.

Rückkehr: ca. 20.20 Uhr

Gebühr: 23,- EUR

inkl. Führung mit Materialien, Lebensmittel, zuzgl. Eintritt 11- 12 € (mit Museumspass frei) und Kosten für ein Baden-Württembergticket anteilig an die Kursleiterin zu zahlen.

Eine ganz besondere Entdeckungsreise in die Welt der Kräuter erwartet Sie in den Gärten der historischen Schwarzwaldhöfe am letzten Bauernfesttag des Sommers. Sie werden staunen, welche Wirkungen in den duftenden Kräutern stecken, die im großen Heilgarten gedeihen. Dazu werden Ihnen „Versucherle“, Tränke, Essenzen und Tinkturen zum kosten oder verreiben von einst hoch geschätzten Mittelchen geboten, garniert mit jeder Menge Anekdoten vom mittelalterlichem Kräuterauber bis zur Heiligen Hildegard. Der vielseitige Streifzug unter naturpädagogischer Begleitung führt auch in die bunten Bauerngärten, in

denen Kräuter ihren festen Platz hatten. Dabei erfahren Sie auch Überraschendes über Gewürze, zu Düften und zur Zahn- und Schönheitspflege. Und zum Abschluss bereiten wir leckere Kräuteraufstriche nach historischen Rezepturen und lassen sie uns inmitten der Schwarzwaldhöfe zu frischem Holzofenbrot schmecken. Bitte Geschirrhandtuch, Löffel, Glas, kleines Vesperbrettchen, Schneidemes-
sler, Flasche zum Auffüllen und Sonnenschutz mitbringen, feste Schuhe tragen. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde.

10921

Erlebnisausflug durch die Lichtentaler Allee zur Dahlienblüte - mit Blütencocktails

Claudia Bruder

Samstag, 31.08.2024

Treffpunkt: 09.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am

Fahrkartena-
tomat

Rückkehr ca.: 18.50 Uhr

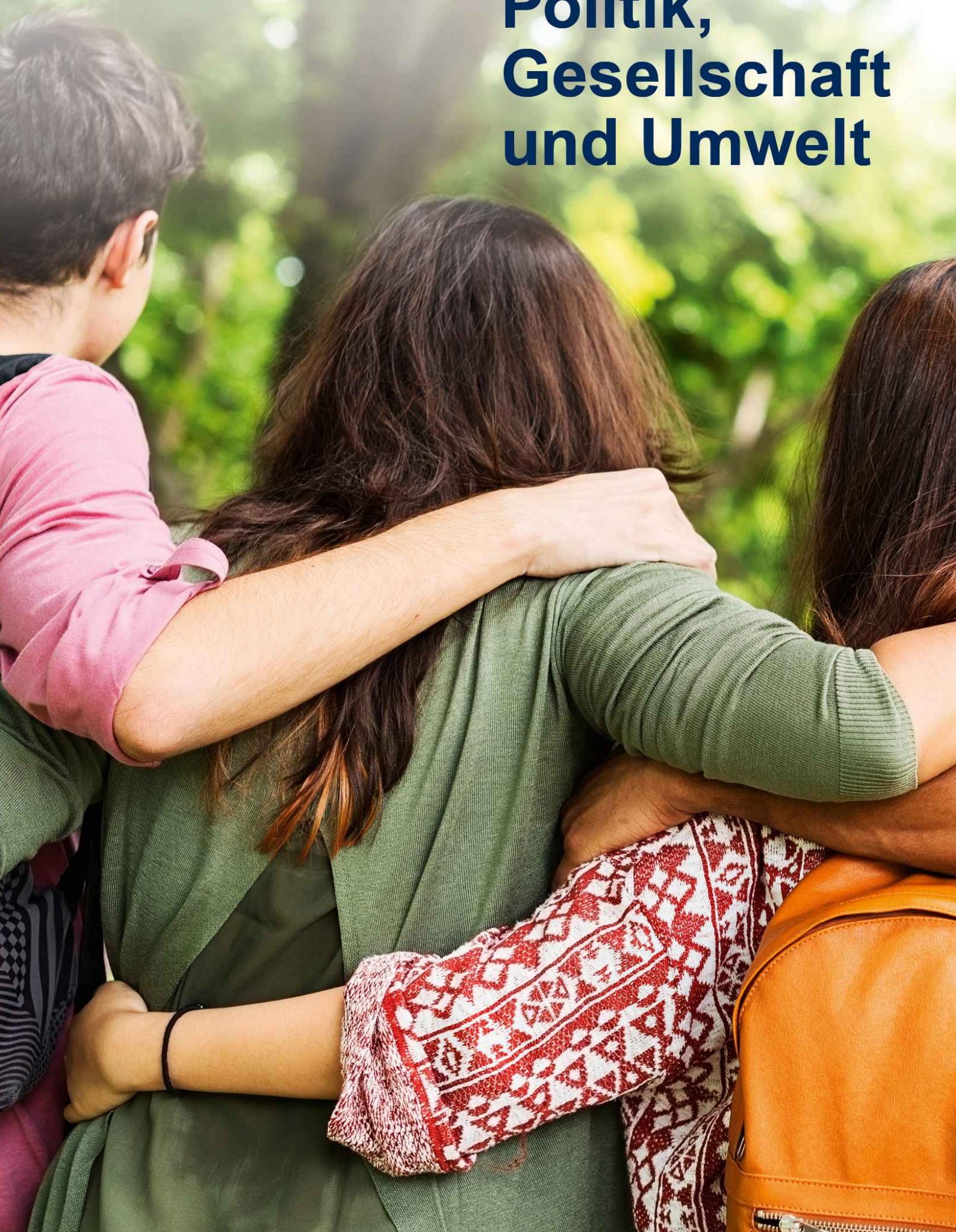
Gebühr: 18,- EUR

inkl. Führungen, Blütencocktails und Baguettes, zuzgl. Kosten: Bahnticket an Kursleiterin zu zahlen und Einkehr. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bei der Anmeldung bitte angeben.

"Kommen Sie nach Baden-Baden, da sind die schönsten Bäume, die ich jemals gesehen habe!" schwärmte der berühmte Maler Courbet von der Lichtentaler Allee. So lädt Sie diese naturkundliche Führung zur Blütezeit der "Königin des Herbstes" bei einem schönen Spaziergang zu einer außergewöhnlichen Entdeckungsreise ein. Alleine 125 Bäume sind "Naturdenkmal" und dank des besonderen Klimas gedeihen hier auch seltene Exoten wie der Geweihbaum mit seinen riesigen Früchten, Blütenhartriegel, Lampionbäume... Lassen auch Sie sich verzaubern von der Pracht uralter Bäume, den reich verzierten Brücken über die verträumte Oos, den prachtvollen Hotels und den eleganten Villen an der Allee mit ihren Geschichten und Mythen. Und zum Höhepunkt genießen Sie köstliche Blütencocktails inmitten des 110-jährigen blühenden Rosengartens. Nach dem Besuch des vielfältigen Dahliengartens ist gegen 16 Uhr eine Einkehr im Café im idyllischen Klosterhof Lichtental geplant. Bitte Glas und kleinen Löffel in Geschirrhandtuch verpackt und Picknick mitbringen. Wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe tragen. Die Wegstrecke umfasst circa 5 km. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und Zusatzqualifikation Kräuterkunde.



Politik, Gesellschaft und Umwelt



Gesellschaft und Leben

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.



Regional einkaufen mit Treuebonus.

Entdecken Sie Vorteils-
Partner in der Region und
profitieren Sie bei jedem
Einkauf.



www.kraichgau.s-vorteile.de

Weil's um mehr als Geld geht.

 Sparkasse
Kraichgau

Die Teilnahme an
den Kursen erfolgt
auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die
Volkshochschule nicht.

Info!

Gesellschaft und Leben

Achtung!!

Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt

Wir verständigen Sie nur, wenn der Kurs ausfällt oder kein Platz mehr frei ist

10019

Moderne Umgangsformen und Tisch-Manieren

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr
Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 43,- EUR
Termin: Di, 09.07.24
inkl. Lehrmaterial

Ein umfassender Rundblick auf die angemessenen Umgangsformen im Beruf, sowie bei Tisch.

Wissenswertes zu den modernen Manieren:
- Welche Werte sind beim Benehmen gesellschaftlicher Konsens?

- Welche Reaktion ist angemessen bei unangemessenem Verhalten?

- Welche Regeln gelten beim Begrüßen, sich vorstellen und Verabschieden in verschiedenen Situationen?

- Ist es unhöflich, ein Gespräch zu unterbrechen?

- Wie einen Small Talk beginnen und charmant beenden?

- Und bei einer (Restaurant-) Tisch-Einladung:

- Wer sitzt zuerst? Was darf bestellt werden? Der Fokus liegt beim Einsatz des Besteckes. Ebenso bei der Serviette und weiteren "Kleinigkeiten" rund um einen Esstisch.

10020 D

Traumgarten in der Kiste für Kinder von 7 - 10 Jahre

Ferienkurs

Daniela Grünwald
Samstag, 23.03.24
Treffpunkt: 14.00 Uhr
OGV, Birkenallee1, Bad Schönborn
Rückkehr: ca. 15:30 Uhr
Gebühr: 15,- EUR
inkl. Material

Was muss in deinem eigenen Garten sein? Willst Du Holz? Oder Rasen oder Pflanzen? Oder gar ein Teich? Sei kreativ! Du allein baust Deinen eigenen Garten in einer Kiste und nimmst in anschließend mit nach Hause, denn die pflege gehört auch dazu. Falls du noch alte Schleichtiere hast, oder Lego, das kannst Du mitbringen und es findet bestimmt seinen Platz in Deinem Garten.

10021 D

"Aus alt mach neu" für Kinder von 9 bis 12 Jahre Ferienkurs

Daniela Grünwald
Samstag, 23.03.24
Treffpunkt: 14.00 Uhr
OGV, Birkenallee1, Bad Schönborn
Rückkehr: ca. 15:30 Uhr
Gebühr: 15,- EUR
inkl. Material

Du hast alte Schuhe im Keller, Töpfe oder Spielsachen? Egal von was Du oder Deine Eltern sich nicht trennen wollen, wir "pimpen" alles wieder auf! Egal, ob mit Farbe, Heißklebepistole oder Pflanzen und Saatgut.

10022 D

Knigge für Kids von 8 bis 10 Jahren Ferienkurs

Karin Müller-Grunwald
Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 11,- EUR
Termin: Sa, 06.04.24

Auf spielerische Weise sollen den Kindern Umgangsformen und Tischkultur vermittelt werden. Praktische Beispiele werden im Rollenspiel angeboten und geübt: das Verhalten in der Schule, Umgang mit Lehrern und den Klassenkameraden, allgemeine Regeln im Restaurant und Zuhause. Die Kinder sollen erkennen, was heute "cool" und somit angemessen ist.

10023 D

Knigge für Kids von 10 bis 12 Jahren Ferienkurs

Karin Müller-Grunwald
Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 11,- EUR
Termin: Sa, 01.06.24

Auf spielerische Weise sollen den Kindern Umgangsformen und Tischkultur vermittelt werden. Praktische Beispiele werden im Rollenspiel angeboten und geübt: das Verhalten in der Schule, Umgang mit Lehrern und den Klassenkameraden, allgemeine Regeln im Restaurant und Zuhause. Die Kinder sollen erkennen, was heute "cool" und somit angemessen ist.

Ab sofort sind die Kurse, die sich speziell an Kinder- und Jugendliche richten mit „Junge VHS“ gekennzeichnet.

Psst .. Geheim ...

Du kennst bestimmt Geheimtinte, mit der man etwas schreiben kann, das nicht jeder lesen soll. Aber darüber hinaus gibt es eine Vielzahl faszinierender Tricks und Strategien, mit denen man geheime Nachrichten erstellen kann. In diesem Workshop verwandelt du dich auf spielerische und aktionsreiche Weise zum pfiffigen Detektiv. Zu Hause kannst du dann

dein neu erworbenes Wissen gleich praktisch umsetzen.

10024 D

Codes und Verschlüsselungen für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Bettina Klein
2 Nachmittage
Donnerstag, 14.00 - 15.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 23,- EUR
Beginn: Do, 18.04.24

10025 D

Codes und Verschlüsselungen für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Bettina Klein
2 Nachmittage
Mittwoch, 14.00 - 15.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 23,- EUR
Beginn: Mi, 19.06.24

Geschichte/ Zeitgeschichte

10106

Zugang zur Geschichte - Anfängerkurs Paläographie Dr. Tamara Frey

3 Abende
Mittwoch, 17.30 - 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 21,- EUR
Beginn: Mi, 10.04.24

Alte Briefe, historische Tagebücher, amtliche Register und Formulare - Geschichte wird uns in historischen Dokumenten überliefert. Doch je weiter wir zurückgehen, desto deutlicher wird, dass Sprache und Schrift über die Jahrhunderte Veränderungen unterliegen. Wenn Sie Familienzeugnisse zu Hause haben, in Archiven Genealogie betreiben wollen oder sich für andere historische Originaldokumente interessieren aber bisher an der Hürde der sogenannten "Deutschen Schrift" des 19. Jahrhunderts oder der Kurrentschrift des 18. Jahrhunderts gescheitert sind, kann ihnen dieser Kurs helfen, einen Zugang zu finden. Wir werden die Besonderheiten dieser Alphabete mit unserer heutigen Schrift vergleichen und an Originaltexten das Lesen üben. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

10107

Paläographiekurs für Fortgeschrittene

Dr. Tamara Frey
3 Abende
Mittwoch, 17.30 - 19.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 21,- EUR
Beginn: Mi, 05.06.24

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die durch eigene Forschung z.B. im genealogischen Bereich, bereits mit der Kurrentschrift des 19. Jahrhunderts vertraut sind und einfache Texte entziffern können. Anhand von

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de

Dokumenten mit verschiedenen schweren Schriftbildern aus dem Stadtarchiv werden wir die Lesefähigkeit der "Alten Schrift" weiter trainieren und aufrechterhalten. Dazu kommt ein kurzer Streifzug durch die Besonderheiten der Kurrentschrift des 18. Jahrhunderts. In der dritten Sitzung können die Teilnehmer auf Wunsch Dokumente aus dem eigenen Bestand in den Kurs einbringen.

Recht/Finanzen

In Kooperation mit dem
Beratungsdienst Geld und Haushalt
Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe
im Deutschen
Sparkassen- und Giroverband Berlin

10301

Finanziell fit durchs Leben - Überblick, Altersvorsorge, Vermögensaufbau
Kostenloser Online-Vortrag

Steffen Rudolph
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Termin: Mo, 05.02.24

Voranmeldung erforderlich

Am Monatsende ist häufig nicht mehr viel vom Einkommen übrig und man weiß nicht genau, wo das ganze Geld geblieben ist. Ein Haushaltsbuch, digital oder klassisch, verschafft einen guten Überblick über die eigenen Einnahmen und Ausgaben. Wer sein Konsumverhalten und sein Budget kennt, ist auch bei finanziellen Veränderungen gut gerüstet und kann langfristig den eigenen finanziellen Spielraum optimal nutzen. Der Basisvortrag zeigt auf, wie die persönliche Budgetplanung gelingen kann.

10302

Kopf oder Bauch - was lenkt uns beim Geld?

Kostenloser Online-Vortrag
Steffen Rudolph
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
Termin: Mo, 18.03.24

Voranmeldung erforderlich

Jeden Tag trifft man eine Vielzahl von Entscheidungen mit finanziellen Folgen. Doch nicht immer sind diese so vernünftig, wie man glaubt. Was sind die treibenden Motive? Was verführt spontan zum Kauf? Warum trifft man manche Entscheidungen nur zögerlich oder gar nicht? Ein Blick auf die eigenen Glaubenssätze und Verhaltensweisen im Umgang mit Geld hilft, die persönlichen Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen und Konsum- und Finanzfallen zu vermeiden.

Kennen Sie den DAX? Dann kennen Sie im Prinzip schon einen ETF! ETF (Exchange Traded Fonds, gerne auch Einfach Transparent Flexibel) sind seit Jahren in aller Munde und werden von Verbraucherschützern, wie auch unabhängigen Finanzexperten (u.a. Herr Prof. Dr. Walz, HS Ludwigshafen a. Rh.), nachhaltig empfohlen. Was hat es mit dieser an der Börse gehandelten Anlageform auf sich? Wo liegen die Chancen, die Risiken, die Kosten, die Renditen? Wie transparent und effizient sind ETFs und warum ist die Rendite höher als bei einem gemanagten Fonds? Warum gehören ETFs zu einem ausgewogenen Altersvorsorgekonzept schlicht und einfach dazu? Die Veranstaltungen geben Ihnen einen aktuellen Einblick in ETF und Indexfonds.

10303

ETF und Indexfonds!

Vortrag
Klaus Heinzmann
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Mo, 05.02.24

Voranmeldung erforderlich

10304

ETF und Indexfonds!

Vortrag
Klaus Heinzmann
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Mo, 03.06.24

Voranmeldung erforderlich

Jede
vorherige
Anmeldung trägt
zum
Stattfinden
eines Vortrags
bei.

10306

Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau - Altersvorsorge (Rieser, Rürup, BAV)

Vortrag
Klaus Heinzmann
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Di, 11.06.24

Voranmeldung erforderlich

Wenn Sie sich fragen, welche Form(en) des Vermögensaufbaus für Sie in Frage kommen, dann ist dieser Vortrag genau richtig. Sie erfahren, welcher Weg der Kapitalanlage am besten zu Ihnen passt und wie Sie vor allem kostspielige Fehler vermeiden. Losgelöst von der Frage, ob man das Geld festverzinslich o-

der an der Börse investieren sollte, gibt es zusätzlich die Möglichkeit, staatliche Förderungen in Anspruch zu nehmen. Zur Auswahl stehen eine Vielzahl von Anlagevarianten wie Banksparpläne, Einmalanlagen, Depotlösungen, Riester, und und und. Hier setzt der Vortrag an und beleuchtet die jeweiligen Unterschiede und die individuellen Vor- und Nachteile. Jede Variante hat ihre ausdrückliche Berechtigung - trotzdem ist nicht jede für alle Sparenden geeignet. Finden Sie heraus, welche Anlageform am besten auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Im Vortrag erhalten Sie ein Orientierungswissen zu Finanzfragen.

10307

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vortrag
Maria Brandes
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Mo, 18.03.24

Voranmeldung erforderlich

Die Vorträge geben Ihnen einen aktuellen Einblick zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Wer soll im Falle meiner Geschäftsunfähigkeit meine persönlichen und finanziellen Angelegenheiten regeln und mit welchen Vorgaben? Wie kann ich selbst bestimmen, welche Behandlungen ich im Falle schwerer und schwerster Erkrankungen wünsche oder ablehne? Die Referentin zeigt die hierfür bestehenden Möglichkeiten und deren rechtliche Grundlagen auf.

10310

Erbrecht- und Testamentsgestaltung: Ein Überblick über Gefahren und Regelungsmöglichkeiten, auch zum digitalen Nachlass und der Patchworkfamilie

Vortrag
Maria Brandes
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Mo, 06.05.24

Voranmeldung erforderlich

Beim Tod jedes Menschen hält unser Bürgerliches Gesetzbuch Erbfolgeregelungen bereit. Ob diese zu Ihren Vorstellungen passen oder ob Sie mittels eines Testamentes daran etwas ändern wollen, können Sie nach den Vorträgen für sich beantworten. Ihre Fragen sind willkommen! Sie erfahren etwas zum Pflichtteil, zur Erbengemeinschaft, zum gemeinsamen Ehegattentestament und dessen oft unterschätzte Bindungswirkungen, zum digitalen Nachlass, zur Patchworkfamilie, Testamentsvollstreckung, Vor- und Nacherbschaft, Erbvertrag uvm. Es werden auch die Möglichkeiten (& Nebenwirkungen) vorgestellt, lebzeitige Vermögen aus der Hand zu geben, für die eigene Absicherung im Alter/Pflege vorzusorgen und Streit zu vermeiden. Sie haben nach den Vorträgen keinen Testamentsentwurf in der Tasche, aber Sie wissen, wo die wunden Punkte sind und ob Sie etwas tun müssen. Sie erhalten ein Orientierungswissen zur Erbrecht- und Testamentsgestaltung.

10311

Vererben im Hinblick auf Pflege

Vortrag

Maria Brandes

Montag, 18.30 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 8,- EUR

Termin: Mo, 10.06.24 **Voranmeldung erforderlich**

Was wäre wenn....

Situationsabhängige Reaktionsmöglichkeiten bzw. Vorsorgemöglichkeiten aus rechtlicher Sicht bei Tod, Hilfsbedürftigkeit und Pflegefall, durchaus auch für jüngere Leute. Sie erhalten einen Überblick, was unsere Rechtsordnung vorsieht, wenn etwas passiert und können lenken, wenn Sie vorbeugen wollen z.B. durch Testament/Vollmacht/ Patientenverfügung/Gestaltungsmöglichkeiten bei Pflege.

Erziehungsfragen / Pädagogik

Viele Kinder brauchen einen Platz, an dem sie zu Hause sein können und auf ihrem Lebensweg unterstützt werden. Manchmal können Kinder vorübergehend oder langfristig nicht mit ihren Eltern leben. Dann benötigen sie einen familiären Rahmen, in dem sie sich geborgen und sicher fühlen und neue Chancen erhalten. Wenn Sie bereits daran interessiert sind solchen Kindern ein neues Zuhause zu geben oder einfach mal unverbindlich Auskünfte erhalten wollen, dann können Sie sich in diesem Vortrag informieren oder Ihre Fragen loswerden. Der Vortrag wird von der Villa Kunterbunt, eine Jugendhilfeeinrichtung, die sich, unter anderem, auf die Beratung und Begleitung von Pflegefamilien und Erziehungsstellen spezialisiert hat durchgeführt. Der Link zur Onlinesitzung wird Ihnen kurz vor dem Termin zugeschickt.

In Zusammenarbeit mit der
Villa Kunterbunt



Spöcker Str. 3

10502

Pflegeeltern werden - eine Aufgabe für Sie, oder sogar eine berufliche Perspektive, wenn Sie eine pädagogische Ausbildung haben

Kostenloser Online-Vortrag für interessierte Menschen: Familien, Paare, Alleinstehende

Villa Kunterbunt

Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr

Termin: Mi, 28.02.24

Voranmeldung erforderlich

10503

Pflegeeltern werden - eine Aufgabe für Sie, oder sogar eine berufliche Perspektive, wenn Sie eine pädagogische Ausbildung haben

Kostenloser Online-Vortrag für interessierte Menschen: Familien, Paare, Alleinstehende

Villa Kunterbunt

Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr

Termin: Mi, 15.05.24

Voranmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit dem Diakonischen Werk der Evangelischen Kirchenbezirke im Landkreis Karlsruhe

Diakonie

Landkreis
Karlsruhe

10504

Zwischen zwei Welten

Kostenloser Infoabend für Eltern im medialen Zeitalter

Stefan Baur

Dienstag, 18.00 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Termin: Di, 19.03.24

Voranmeldung erforderlich: Diakonisches Werk in Bruchsal, Tel.: 07251- 9150- 0, E-Mail: bruchsal@diakonie-laka.de

Widersprüchliche oder realitätsferne Empfehlungen können Eltern verunsichern, wenn es um das Thema digitaler Mediennutzung bei ihren kleinen Kindern geht. Kinder werden heute nun einmal in die reale und die virtuelle Welt hineingeboren. Warum sollen nicht auch schon die ganz Kleinen die verfügbaren Unterhaltungsmedien nutzen dürfen? Was ist das eigentliche Problem, wenn Kinder vor den Bildschirmen sitzen, anstatt ihre Sinne beim freien Spiel oder in der "greifbaren" Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt zu schulen? Gibt es eine "gesunde" Nutzung, und was ist dafür notwendig?

Die Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Diakonischen Werks in Bruchsal zeigt in Kooperation mit der VHS Bruchsal den Film "Zwischen zwei Welten". Hierin wird die Situation des kindlichen Gehirns dargestellt, und unter

welchen Voraussetzungen es einen möglichst leistungsfähigen Zustand erlangen kann.

Aufgeklärt wird über die problematischen Folgen einer unbegrenzten Nutzung von Tablet & Co. Eltern bekommen somit sichere Informationen, mit denen sie einen ausgewogenen Umgang mit digitalen Medien schon von klein an gemeinsam einüben können.

In Zusammenarbeit mit Reha-Südwest



10505

Was verrät uns das Spiel des Kindes? Beobachten, Bedarfe verstehen und fördern!

Anna Schwarzkopf, Jutta Vehmann

Reha-Südwest

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Reha-Südwest - Interdisziplinäre Frühförder-

stelle, Dr. Karl-Meister-Str. 3, Eingang ge-

genüber dem Bürgerzentrum

Gebühr: 11,- EUR

Termin: Mi, 17.04.24

vorherige Anmeldung erforderlich!

Spiele dient als wichtige Grundlage für Lernprozesse im Kindesalter. Die Bezugspersonen nehmen dabei eine wichtige Vorbildfunktion und Rolle als Anbieter von Spiel- und Lerngelegenheiten ein. Das Spiel dient uns als Fenster in die innere Welt eines Kindes. Es gibt uns Hinweise auf dessen körperliche, kognitive, soziale und emotionale Entwicklung. In unserem Workshop können die Teilnehmende verschiedene Aspekte des kindlichen Spiels betrachten und gemeinsam erarbeiten, wie man mithilfe eines bewusst angeleiteten Spiels die Entwicklung des Kindes fördern sowie Auffälligkeiten begegnen und reduzieren kann.

Wir schreiben Kindheit bunt

TAGESELTERNVEREIN BRUCHSAL



**MACHEN SIE MIT - WERDEN SIE JETZT
TAGESMUTTER/TAGESVATER!**

Unsere Qualifizierungskurse starten dreimal jährlich.

Die Termine unserer Informationsveranstaltungen finden Sie auf
unserer Homepage.

www.tageselternverein-bruchsal.de

07251 981 987-0 :: info@tev-bruchsal.de

Tageselternverein Bruchsal :: Tunnelstraße 27 :: 76646 Bruchsal



Gesellschaft und Leben



Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz. Bereits jetzt greift der Klimawandel unübersehbar in unseren Alltag ein. Das stellt uns als Privatpersonen, aber auch unsere Kommunen vor neue Herausforderungen. Denn die aktuellen Extremwetterereignisse zeigen deutlich: Es verändert sich etwas und es muss gehandelt werden!

Klimaschutz und Klimaanpassung sind zentrale Aufgaben der Kommunen. Um diese wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie in ihrem persönlichen Umfeld aktiv dem Klimawandel begegnen können.

Hier setzt klimafit an: An sechs interaktiven Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel und -schutz vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel global, in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt und vermittelt Wissens- und Handlungskompetenz zum Klimawandel vor der Haustür. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln im Klimaschutz, begleitet Sie bei konkreten CO₂-Einsparungen und bietet die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur*innen in der Kommune zu vernetzen. Dazu wird im Kurs nicht nur das lokale Klimamanagement eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert*innen aus der Region zum direkten Austausch mit Ihnen eingeladen.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

10401

Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Christian Kotremba

6 Abende

jeweils 18.00 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 30,- EUR

Termine: Do., 11.04.2024 Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung
Do., 18.04.2024 Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Ebene
Mo., 06.05.2024 Expertendialog mit führenden Klimaforscher*innen (online)
Do., 16.05.2024 Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?
Mo., 03.06.2024 Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung (online)
Do., 20.06.2024 Den Klimawandel gemeinsam anpacken. Zertifikatsverleihung

Hinweis:

Für die Teilnahme am Kurs ist ein internetfähiges Endgerät notwendig, da Materialien über die vhs.cloud bereitgestellt werden und zwei Kursabende digital stattfinden.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, sich nach Möglichkeit mind. 2 Wochen vor Kursbeginn anzumelden.

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

10601

Durchsetzungsfähigkeit – damit ihre Träume wahr werden Online Workshop

Verena Bach
Montag, 18.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: 14,- EUR
Termin: Mo, 22.01.24

"Ich stehe zu mir" ist eine innere Haltung der Selbstakzeptanz und Liebe. In dem Online-Workshop geht es darum, dass du dich selbst und deine eigenen Bedürfnisse wahrnimmst und diese auch in Worte fasst. Verbessere deine innere Haltung zu dir selbst und steigere somit auch deine Durchsetzungsfähigkeit für deine persönlichen Ziele. Zudem erfährst du mehr über rhetorische Tricks und darüber, wie professionelle Einwandbehandlung funktioniert.

10602

"Hochbegabte ticken anders" Workshop für Eltern, Betroffene, Angehörige und pädagogische Fachkräfte

Claudia Bruder
Sonntag, 15.00 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 21,- EUR
Termin: So, 04.02.24

inkl. Material.

Was brauchen hochbegabte Menschen, um ihr Potenzial entfalten zu können, und wie gelingt ihnen ein glückliches Leben? Welche Faktoren sind hinderlich, welche förderlich? Neben alarmierenden Zuständen im deutschen Bildungssystem gibt es eine künstliche Aufblähung und innere Aushöhlung der höheren Schulbildung, die sich im späteren Arbeitsleben fortsetzt und selbst Wissenschaft und Medien dominiert. Wo finden da hochintelligente Menschen ein Umfeld zum Austausch und Entwicklung ihrer Kompetenzen? Was ergibt sich für die besonderen seelischen und kognitiven Bedürfnisse, den Alltag, Selbstverwirklichung, Empathie und Kritikfähigkeit? Nach einem anschaulichen kurzen Einblick zu aktuellen IQ-Tests, Hirnforschung, Auswirkungen von Digitalisierung, Begabtenforschung, Fakten und Biographien, bietet dieser Workshop vor allem Raum für Ihre Anliegen und gegenseitigen Erfahrungsaustausch. Die Dozentin ist Naturpädagogin und verfügt über umfangreiche berufliche und private Erfahrung mit Hochbegabung. Bitte Alleschreiber (Permanentmarker) 1-3 mm in schwarz, rot und grün mitbringen und wetterfest für einen kurzen Aufenthalt im Freien anziehen.

10603

Es gibt ein Leben nach der Erwerbstätigkeit Vortrag

Ingrid Czerwinski
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Di, 20.02.24

Voranmeldung erforderlich

Ihre Erwerbstätigkeit ist bald zu Ende? Sie befinden sich gerade in der Übergangsphase? Sie sind bereits in Rente/Pension? Wie vorbereitet sind Sie auf diesen neuen Lebensabschnitt? Die Zeit "nicht mehr dazu zugehören" oder "noch nicht zu wissen, wohin es geht" macht Angst. Wie geht Ihre Partnerin/Ihr Partner damit um? Wie sieht es mit Ihren sozialen Beziehungen aus? Haben Sie ein Hobby? Haben Sie den Mut Ihre neue Lebensphase zu gestalten. Bringen Sie eine neue Balance in Ihre Lebensbereiche. Übergänge können Lebenschancen werden, wenn der Wendepunkt des Lebens aktiv gestaltet wird.

10604

Wie gestalte ich meine neue Lebensphase?

Workshop

Ingrid Czerwinski
7 Abende
Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 96,- EUR

Termine:

27.02./05.03./12.03./19.03./26.03./09.04./
16.04.2024

Beginn: Di, 27.02.24

Haben Sie Lust, Ihre neue Lebensphase zu gestalten, eine neue Balance in Ihre Lebensbereiche zu bringen? In 7 Einheiten schauen wir zurück auf unseren "Weg" und auf unseres "Lebens ganze Fülle"

Wir gehen auf "Spurensuche" und betrachten unser "Beziehungsnetz". "Zulassen und Loslassen" will gelernt sein. Ziel ist es "Vom Leben zur Lebenskunst" zu kommen und "Sich neu auszubalancieren". Ich lade Sie ein, neue Wege zu gehen. Haben Sie Mut, Ihre neuen Lebenschancen zu nutzen.

10605

Die inneren Kräfte auftanken mit unterschiedlichen Entspannungsmethoden

Manuela Erbrecht
5 Abende
Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 44,- EUR

Termine:

27.02./05.03./12.03./19.03./26.03./09.04./
16.04.2024

Beginn: Di, 27.02.24

Dieses Seminar ist für alle Personen gedacht, die sich entspannen und darüber hinaus auch noch etwas bei sich ändern wollen. Als Entspannungstrainingmöglichkeiten werden kreative Schreibmethoden und das bewusste Atmen gewählt. Beide Verfahren eignen sich besonders gut, unbewusste Inhalte sanft in das Bewusstsein zu bringen und tragen dazu bei, die eigenen Themen zu lösen. Insbesondere das Atemtraining spricht stark das Vegetativum an und das Schreibtraining kann dabei betrachtet werden, als das kreative Entwickeln von Wortschätzen und hat sich darin bewährt, sich auf konstruktive Weise gedanklich zu sammeln, zu ordnen und auf ein Ziel zu fokussieren. Mitzubringen sind: Schreibutensilien wie Papier und Stift.

**Das neue Herbstprogramm
erscheint am 09. Juli 2024.**

10606

Lachen - Lachyoga-

Florentina Ionescu
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 29,- EUR
Termin: Fr, 22.03.24

Im Seminar befassen wir uns mit der Physiologie und Psychologie des Lachens, mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir analysieren den Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Gesundheitsmittel. Wir werden jedoch nicht nur "graue Theorie" betreiben, sondern auch lernen, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen, eine "Lachpause bei der Arbeit" zu gestalten, Lachübungen und Spiele zu improvisieren. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

10607

Achtsamkeitstraining mit Mandalas

Verena Bach
Samstag, 11.00 - 13.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 14,- EUR
Termin: Sa, 13.04.24

zzgl. Materialkosten 4 € pro Teilnehmer/in

Das kreative Ausmalen von Mandalas wirkt beruhigend und wird zu Entspannungszwecken sehr gerne genutzt. Es fördert die Kreativität und Konzentration und hat positiven Einfluss auf unseren Körper und Geist. Viele verschiedene Motive von klassischen Kreisen über Naturlandschaften, Gebäuden, Gesichtern und Tieren stehen Ihnen zur Auswahl. Bitte mitbringen: Filzstifte, Holzmalstifte, Aquarellstifte oder Wasserfarben. Nutzen Sie diese Möglichkeit, eine so einfache wie wirksame Übung in der Gruppe auszuprobieren oder wiederzuentdecken und lernen Sie zudem weitere hilfreiche Tipps rund um das Thema Stressabbau und Achtsamkeit im Alltag.

10608

Glücklich sein - Packen wir es an Vortrag

Reinhard Mieschalla
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 1
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Mi, 17.04.24

Voranmeldung erforderlich

Wie gehe ich mit mir selbst um? Kann ich andere Menschen verändern? In diesem Vortrag werden Wege aufgezeigt, wie wir durch einen liebevollen Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen unseren persönlichen Weg ins Glück finden und zufrieden und gelassen werden.

10609

Achtsamkeitstraining mit Ton

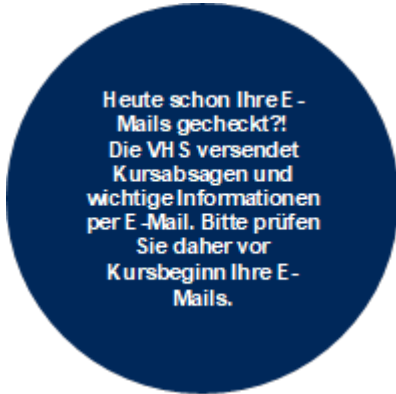
Verena Bach
Samstag, 11.00 - 13.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 14,- EUR
Termin: Sa, 27.04.24

zzgl. Materialkosten 8 € pro Teilnehmer/in.

Handwerkliches Arbeiten entspannt und bringt Körper und Geist in Einklang. Gestalten Sie kreative kleine Schalen oder Fantasieformen aus selbsttrocknendem Ton und kommen Sie dabei innerlich zur Ruhe. Genießen Sie den Prozess des Modellierens und lassen Sie ihrer Kreativität freien Lauf. Gemeinsam

Gesellschaft und Leben

in der Gruppe macht diese handwerkliche Arbeit noch mehr Spaß und lernen Sie zudem weitere hilfreiche Tipps rund um das Thema Stressabbau und Achtsamkeit im Alltag kennen. Lufttrocknender Ton muss nicht in einem Ofen gebrannt werden und ist sehr einfach zu verarbeiten. Nach Fertigstellung des Werkstücks trocknet er 3 Tage und kann dann noch nach Belieben von Ihnen zuhause mit Acrylfarben bemalt und dekoriert werden. Bitte mitbringen falls vorhanden: Nudelholz zum Platieren des Tons.



Länder/Heimatkunde

10922

"Die gibt's nur im Archiv" - von Büchern, die man in keiner Bibliothek findet

Vortrag

Thomas Moos

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 8,- EUR

Termin: Mo, 15.04.24

Voranmeldung erforderlich

Ein spannender Roman oder ein schöner Bildband werden oft tausendfach gedruckt und stehen dann in vielen Buchhandlungen, Bibliotheken und privaten Büchersammlungen. Schulbücher erscheinen auch in hohen Auflagen und sind in jedem Schulranzen zu finden. Es gibt aber auch Bücher, die findet man nur an einer Stelle - nämlich in einem Archiv. Und da sind sie gut verwahrt und nur bei berechtigtem Interesse darf man in ihnen blättern und mit ihnen arbeiten. Die Gründe für diese Einschränkung sind verschieden: Das Buch kann besonders selten oder wertvoll sein. Vielleicht ist es mit einzigartigen Illustrationen ausgeschmückt oder vielleicht gibt es weltweit nur (noch) ein einziges Exemplar. An diesem Abend wird Stadtarchivar Thomas Moos eine Reihe solcher Bücher vorstellen. Alle haben natürlich einen Bezug zu Bruchsal und zu seiner Geschichte. Und einige werden für diesen Abend ihren sicheren Platz im Archiv verlassen und können dann "leibhaftig" betrachtet werden. Eine Powerpoint-Präsentation für alle Freunde der Buch- und Stadtgeschichte.

Naturwissenschaften

11001

Meine eigene private Energiewende in 3 Schritten

Vortrag

Reinhard Stiefel

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 8,- EUR

Termin: Mi, 28.02.24

Voranmeldung erforderlich

Energie sparen, das hört und liest man oft genug. Dies ist aktuell eines unserer dringlichsten Aufgaben. Mehr Versorgungssicherheit und weniger Abhängigkeit von Energieimporten muss unser Ziel sein. Aber wie sieht die Umsetzung der vielen, wohlgemeinten Tipps im Alltagsleben aus? Die passenden Antworten dazu gibt Ihnen ein erfahrener Elektromeister und langjähriger Energiefreak. Aufgezeigt wird dabei, wie man bereits mit kleinen Maßnahmen deutliche Spareffekte und damit eigene Erfolgserlebnisse erzielen kann. Verbunden mit Umwelt- und Klimaschutz lassen sich dabei auch noch Energiekosten reduzieren. Der Referent zeigt Ihnen Wege zu energie- und umweltschonenden Maßnahmen auch anhand eigener Beispiele und Erfahrungen aus über 20 Jahren. Im Nachgang haben Sie die Möglichkeit, dem Referenten Ihre Fragen zu stellen.

11002

Energie/Wärmewende aus Sicht von zwei Hausbesitzern und 25 Jahren Erfahrung mit Wärmepumpen (WP) in der Anwendung

Vortrag

Jürgen Wolff, Thomas Jäger

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 8,- EUR

Termin: Mi, 20.03.24

Voranmeldung erforderlich

Die Energiewende mit Wärmepumpe und hohem Autarkie-Grad wird seit langem von den Referenten vollzogen. Dieses Wissen und die Erfahrungen geben sie an Interessierte in Zeiten hoher Verunsicherung weitergeben. Nachfolgende Punkte werden im Rahmen des

Welche WP gibt es! - Funktionsweise von WP - Begriffsklärungen
im Umfeld von WPen - Effizienzvergleich von WP mit anderen Heizungsarten - Energiebilanzen Verbrauch / Kosten über mehrere Jahre? - GEG wie man es auch sehen kann - Förderung - CO2-Bepreisung - Erneuerbare Energie und Autarkie - Weitere Informationsquellen.

11003

Das Balkonkraftwerk - Photovoltaik Strom selbst erzeugen und effizient nutzen

Mit den aktuellen Erleichterungen für 2024

Vortrag

Reinhard Stiefel

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

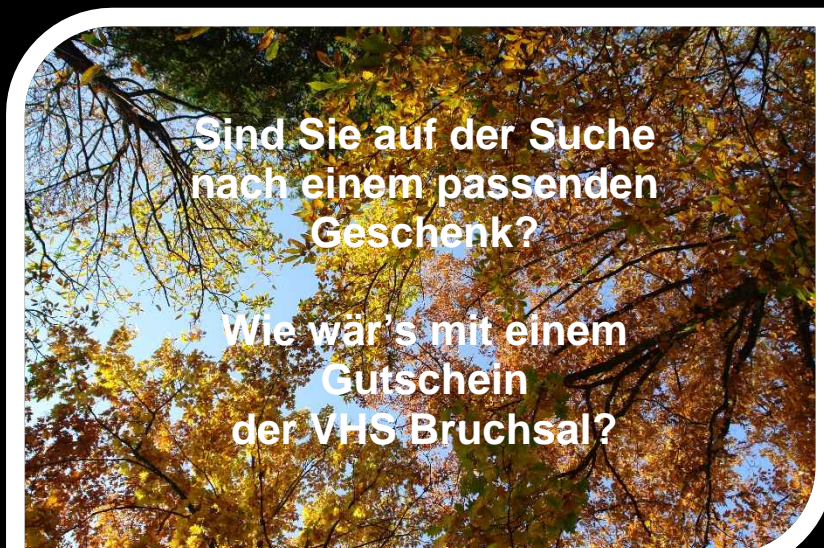
Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 8,- EUR

Termin: Mi, 24.04.24

Voranmeldung erforderlich

Das Balkonkraftwerk, auch bekannt als Mini-PV oder Stecker-Solar-Anlage, ist die einfachste und günstigste Möglichkeit für die eigene Stromproduktion. Dazu werden ein bis zwei Photovoltaik-Module an einem sonnigen Platz montiert - am Balkon, im Garten, an der Hausfassade, auf der Garage. Montage- und Anschlussvarianten zeigt Ihnen ein Elektromeister mit langjähriger Erfahrung. Die ab 2024 geltenden Erleichterungen und Fördermöglichkeiten für Anschaffung, Anmeldung und Betrieb unterstützen dabei Ihre individuelle Entscheidung. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Tipps, wie die gewonnene Energie möglichst effizient verwendet werden kann. Hierzu zeigt Ihnen ein erfahrener Elektromeister und langjähriger Energiefreak Wege auf, um mit einfachen Sofortmaßnahmen deutliche Spareffekte und damit auch eigene Erfolgserlebnisse zu erzielen. Was man mit Investitionen in erneuerbare Energien aktuell und zukünftig erreichen kann wird an selbst realisierten Beispielen dargestellt. Die Veranstaltung endet mit Infos zu den hochaktuellen Themen Elektroauto und Wärmepumpe.





Kultur und Gestalten



Kultur und Kreativität

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume, sowie manuellen Fertigkeiten zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Theaterpraxis / Kleinkunst

BADISCHE
LANDESBÜHNE

20. Landesbühnentage 3.–5. Mai 2024

BADISCHE LANDESBÜHNE

3. Mai 2024, 15 Uhr, Großes Haus

DER KLEINE RITTER TRENK Kirsten Boie

**LANDESTHEATER WÜRTTEMBERG-HOHENZOLLERN TÜBINGEN
REUTLINGEN**

3. Mai 2024, 19.30 Uhr, Hexagon

KILL BABY Ivana Sokola

BADISCHE LANDESBÜHNE

4. Mai 2024, 18 Uhr, Hexagon

LOVING THE ALIEN Ein David-Bowie-Liederabend

LANDESTHEATER SCHWABEN (MEMMINGEN)

4. Mai 2024, 20.30 Uhr, Foyer

HEUTE WIEDER HAMLET Rainer Lewandowski

WÜRTTEMBERGISCHE LANDESBÜHNE ESSLINGEN

5. Mai 2024, 17 Uhr, Hexagon

INDIEN Josef Hader/Alfred Dorfer

A Am Alten Schloss 24, 76646 Bruchsal
E karten@badische-landesbuehne.de
T 07251/727-23
→ badische-landesbuehne.de



VHS in Zusammenarbeit mit der
Badischen Landesbühne Bruchsal

20401

**Generalprobenbesuch mit
dramaturgischer Einführung:
Das Ende des Regens - Familienepos
von Andrew Bovell**

Einführung: André Becker

Mittwoch, 18.45 Uhr

Treffpunkt: Orchesteraufenthaltsraum der
Badischen Landesbühne / Bühneneingang
Gebühr: 8,- EUR

Termin: Mi, 31.01.24

Voranmeldung bei der VHS erforderlich

Väter verschwinden. Mütter schweigen. Die Kinder leben in einem Zustand des Verlorenseins. Andrew Bovell entfaltet in DAS ENDE DES REGENS die Geschichte zweier Familien. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verschmelzen in einem packenden Gesellschaftsepos, das sich über vier Generationen und zwei Kontinente erstreckt.

20402

**Generalprobenbesuch mit dramaturgischer Einführung:
Der Mann des Rechts: Ludwig Marum
Dokumentartheater von Hajo Kurzenberger**

Einführung: Fränzi Spengler

Mittwoch, 18.45 Uhr

Treffpunkt: Orchesteraufenthaltsraum der
Badischen Landesbühne / Bühneneingang
Gebühr: 8,- EUR

Termin: Mi, 15.03.24

Voranmeldung bei der VHS erforderlich

"Vergesst ihn nicht!", rief seine Frau im Jahr 1934 den Trauernden bei Ludwig Marums Begräbnis in Karlsruhe zu. Der kämpferische Politiker und liebevolle Familienvater wird dokumentarisch vergegenwärtigt, ebenso wie die Machenschaften seiner Nazi-Mörder.

Literarische Praxis

20201

**Schreibwerkstatt für
kreative Geschichten
Erwachsene und Jugendliche ab 15
Jahren, Anfänger und
Fortgeschrittene**

Christopher Hönig

4 Abende



Kultur und Kreativität

Dienstag, 14.05.24
Treffpunkt: 14.00 Uhr
Eingang Bürgerzentrum Stadtarchiv/Volkshochschule
Ende ca. 15.30 Uhr
Dienstag, 17.00 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 3
Gebühr: 80,- EUR
Beginn: Di, 09.04.24
Sie träumen davon Kurzgeschichten, Romane, Drehbücher oder eine andere Art von Geschichten zu schreiben? In diesem Kurs schauen wir uns an, was gute Geschichten ausmacht, wie wir sie in Worte fassen und zu Papier bringen. Theorie und praktische Übungen wechseln sich ab und neben neuen Impulsen für die kreative Arbeit, gibt es auch wertvolles Feedback in der Gruppe. Bitte mitbringen: Stifte und Papier, optional auch einen Laptop

Tanzpraxis

20501

Orientalischer Tanz Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Claudia Kreis
Sonntag, 13.30 - 16.00 Uhr
Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27
Gebühr: 19,- EUR
Termin: So, 28.01.24

Orientalischer Tanz bewegt den Körper - entspannt den Geist - erweckt die Sinne und Lebensfreude. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eventuell ein Tuch für die Hüfte und Schlappchen oder warme Socken.



20502

Tango Argentino -Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse-

Claudia Kreis
Sonntag, 13.30 - 16.00 Uhr
Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27
Gebühr: 19,- EUR
Termin: So, 25.02.24

Lernen Sie Schritt für Schritt die Basis-Elemente des Tango Argentino kennen und schon am Ende des Kurses kann das Erlernte auf der Tanzfläche umgesetzt werden. Anmeldung einzeln oder paarweise, beides willkommen! Bitte mitbringen: Falls vorhanden, Schuhe mit einer Sohle, die beim Gehen und Drehen nicht bremst, z. B. Ledersohle oder auch alternativ warme Socken.

Kunst- / Kulturgeschichte

20601

Der Schmuck in Geschichte und Gegenwart Die Einführung in die Geschichte des Schmucks von der Steinzeit bis heute

Vortrag
Gordana Mlakar
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 10,- EUR
Termin: Mi, 06.03.24

Voranmeldung erforderlich

Schmuck ist seit jeher ein wichtiger Bestandteil des Lebens und der Entwicklung der Menschen. Die künstlerische Formung des Körper- und Gewandschmucks beginnt in der Urgeschichte. Schon in den Höhlen fand man Schmuck der Steinzeitbewohner. Mit der Entdeckung der Metalle beginnt die Verarbeitung der neuen Materialien zum Schmuck in vielfältiger Weise. Die Beliebtheit des Schmucks und des Schmückens war zu allen Zeiten unverändert. Schöner Schmuck hat bis heute nichts von seiner Faszination verloren. Er diente nicht nur zum Schmücken, sondern auch als Statussymbol.

20602

Der Schmuck der deutschen Kaiserinnen und der Schmuck der Habsburger

Vortrag
Gordana Mlakar
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 10,- EUR
Termin: Mi, 13.03.24

Voranmeldung erforderlich

Fürsten, Könige und Kaiser, aber auch Geistliche und Bürger haben sich zu allen Zeiten gerne geschmückt und Schmuck gesammelt. Alle Herrscherdynastien hatten Jahrhunderte lang die schönsten Juwelen, einzelne Edelsteine und kostbare Schmuckstücke gesammelt und von Generation zu Generation an ihre Nachkommen weitergegeben. Es gab und es gibt heute noch adlige Kollektionen, die sich weitgehend erhalten haben, wie z.B. der im Mittelalter verlorene und nach dem Zweiten Weltkrieg in Mainz wieder gefundene Schmuck der ottonischen und salischen Kaiserinnen oder die Sammlung der Habsburger, die heute in Museen bewundert werden können.

20603

Die Perlen der Medici

Vortrag
Gordana Mlakar
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 10,- EUR
Termin: Mi, 20.03.24

Voranmeldung erforderlich

Im Laufe der Jahrhunderte machten die Perlen ihre Runde quer durch Europa und europäische Adelshöfe. Auch in Heidelberg fanden sich Schmuckstücke, im Besitz der Pfälzischen Kurfürstinnen, die nachweislich Perlen aus dieser Kollektion enthielten. Ihre Spur

verliert sich im 19. Jh. Heute können nur einige wenige einzelne Perlen aus der einst sagenhaft kostbaren Kollektion identifiziert werden. Man rätselt heute noch über deren Verbleib. Eine Einzige Perle ist heute verlässlich nachweislich aus diesem Bestand identifiziert: Eine große Birnförmige Perle im Diadem von Charlotte, Prinzessin von England. Dieses befindet sich heute im Besitz des englischen Königshauses. Die heute noch erhaltenen Girandolen der Kurfürstin Elisabeth Augusta sowie die Krone der Königin Theresa von Bayern enthalten vermutlich einige Perlen aus dem Medici-Schatz. Anhand von zahlreichen Abbildungen wird in diesem Vortrag versucht, den Weg der Perlen und ihr Schicksal nachzuzeichnen.



Malen / Zeichnen / Drucktechnik

20701

Handlettering - Die Kunst der schönen Buchstaben für Erwachsene

Heike Aichert
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Fr, 23.02.24

Es wird für den Osterhasen gelettert. Rund um das Thema Ostern wird allerlei rund ums Osterfest. z.B. besondere Tischkarten, Grußkarten Ideen, Verpackungen und anderes gebastelt. Lassen Sie sich überraschen. Bitte mitbringen: Schere, Kleber, Bleistift, Radiergummi, wer hat Brushletteringstift und alle Farben oder Filzstifte, die zuhause vorhanden sind.

20702

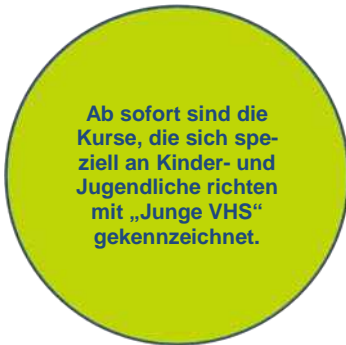
Kalligrafie - 3 mal anders

Ursula Bloemers
6 Abende
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Campus 6, EG 113
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mi, 17.01.24

Mit den bisher gelernten und geübten Schriften, verschiedenen Geräten und Formaten gestalten wir kalligrafische Arbeiten. Wir lassen uns von der 3fachen Möglichkeit bestimmen und erstellen kleine Werkstücke.

Kultur und Kreativität

Evtl. zusätzliche Materialien werden im Verlauf des Kurses besprochen. - Ein Experiment!



20703 D Sketchnotes für Kinder

Heike Aichert
Freitag, 16.00 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 18,- EUR
Termin: Fr, 22.03.24



Sketchnotes bedeutet Worte in Bilder zu erklären. Wir lernen einfache Zeichnungen herzustellen, die aber für jeden erkennbar sind. Jeder kann zeichnen! Ich zeige Euch wie Ihr einfache Menschen, Tiere und Blumen zeichnen könnt. Tricks, wie man Emotionen darstellt und durch Farbe und Schatten die Zeichnungen lebendiger werden. Schritt für Schritt setzen wir Figuren, Tiere und Blumen zusammen und lassen so ein Bild entstehen, wie z.B. eine Glückwunschkarte.

20704 In die Kraft kommen – Gestalten und Gespräch

Svenja Rehse
2 Vormittage
Freitag, 19.04.24 15.30- 19.00 Uhr und
Samstag, 20.04.24, 09.00 - 13.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 2
Gebühr: 50,- EUR
zzgl. 15,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Lust auf Farbe? Spaß am Gestalten? Die Kreativität schlummert? Es fehlt ein Ort, ein Raum, die Zeit zum Malen? Kein Problem! Der Frühjahrskurs bietet die Möglichkeit nach Herzenslust zu malen, zu kleben, drucken und mit vielen verschiedenen Materialien kreativ zu werden. Dazu gehört auch, sich zum eigenen kreativen Prozess auszutauschen und von der Gruppe inspirieren zu lassen. Es gibt Impulsübungen zum Einstieg, Zeit zum vertiefenden Gestalten nach Themenvorgeben oder eigenen Ideen und bei Bedarf eine persönliche künstlerisch-kreative Begleitung. Jeweils zum Abschluss werden die Werke und die individuellen Erfahrungen besprochen. Ziel des Kurses ist es in die eigene kreative Kraft zu finden, Emotionen und Erlebnisse in Farbe und Form auszudrücken. Bitte mitbringen: Malerkittel oder alte Kleidung/Schuhe. Wenn vorhanden: eigene Pinsel, Wasserfarben und Wasserbecher, Schere, Klebestift, eine Zeitschrift für Collagen oder bereits gesammelte Bilder, alte Postkarten etc. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

20705 Visualisierung leicht gemacht für Erwachsene

Heike Aichert
Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Mi, 05.06.24
"Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte". Worte mit Bildern erklären nennt man Sketchnotes. Sie lernen sich mit einfachen Zeichnungen bildlich ausdrücken. Egal ob im Berufsleben (z.B. bei Präsentationen) oder im privaten Bereich (z.B. Planung). Zusammen machen wir Schritt für Schritt Übungen zur praktischen Anwendung.

Plastisches Gestalten

20801 Mein Didgeridoo "Selbst Bauen und Spielen lernen"

Werner Umlauf
Samstag, 11.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 73,- EUR
Termin: Sa, 11.05.24
zzgl. Materialkosten 28,- EUR
Bau eines Didgeridoos aus hochwertigem Bambus (Bauzeit ca. 1,5 Stunden) mit Feuerimprägnierung. Nach der Fertigstellung des Didgeridoos erfolgen Übungen zu Grund- und Oberton, Baßstöße und D-Anschlag, sowie die methodische Hinführung zur Permanent- und Bauchatmung. Da die Permanentatmung auf dem Didgeridoo relativ leicht erlernbar ist, können Spieler von allen Blasinstrumenten davon profitieren. Zum Schluss lernen wir unterschiedliche Sounds durch Sprachübungen und Stimmeneinsatz (Tierlaute etc.) Dideridoo spielen verbessert die Atemtechnik und hilft Schnarchen und Atemaussetzer zu reduzieren. Des Weiteren bietet dieser Kurs eine gute Möglichkeit jenseits musikalischer Normen aktiv zu werden. Mitzubringen sind Arbeitshandschuhe aus Stoff, Luftballon, Trinkglas und Strohhalme.



©babimu_fotolia.com



2009 D Kindergeburtstage in Bruchsal (kreativ!) Feier Deinen Kindergeburtstag über die VHS

Nadine Münch
Gebühr: 125,- EUR
inkl. Materialkosten
Entspannt dem Kindergeburtstag entgegensehen. Wir organisieren Ihnen den Kindergeburtstag! Für verschiedene Altersklassen, gibt es passende Kreativangebote, wie Seifen,

Badekugeln oder Badeöle herstellen, Schmuckdesignerin für einen Tag, Oster, Weihnachts, Winter oder Halloween Deko, Einhornern gestalten, Adventskalender gestalten, Anti-Pasti selbst gemacht, jahreszeitliche Kreativwerkstatt und vieles mehr... Für Mädchen ab 10 Jahren: "Trendy Nailstyling", Kosmetik selbst herstellen, Wohlfühltage, Einhorn und Flamingos basteln. Weitere Themen sind auf Anfrage möglich. Die Kindergeburtstage dauern ca. 3 Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart. Bitte setzen Sie sich bei Interesse rechtzeitig mit der VHS Bruchsal in Verbindung.

Textiles Gestalten

Stricken und Häkeln ist immer noch topaktuell. Selbstgestrickte Socken sind beliebter als je zuvor, langlebig und noch dazu eine schöne Geschenkidee. Neue Materialien machen gute Laune und setzen zudem auf Nachhaltigkeit. Oder haben Sie „Wollberge“ zuhause und keine Ideen, was man daraus machen könnte? Gibt es ein UFO = Un-Fertiges Objekt, das fertig gestellt werden soll? Sie können keine Anleitungen umsetzen? Außer dem Wieder-Auffrischen von Strick- und Häkelkenntnissen kann in diesem Kurs immer wieder etwas Neues entdeckt oder neue Techniken ausprobiert werden. Modellvorschläge und Anleitungen sind in großer Zahl vorhanden. Mitzubringen sind Wolle und Häkel- oder Stricknadeln.

**20901
Stricken und Häkeln für
Anfänger*innen und Fortgeschrittene**
Anneliese Safranek
10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr
Caritas Tagesstätte, Peter-und-Paul-Str. 49
Gebühr: 43,- EUR
Beginn: Mi, 10.01.24

**20902
Stricken und Häkeln für
Anfänger*innen und Fortgeschrittene**
Anneliese Safranek
12 Abende
Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr
Caritas Tagesstätte, Peter-und-Paul-Str. 49
Gebühr: 43,- EUR
Beginn: Mi, 10.04.24



©Privat

Frisur, Kosmetik, Mode & Style

20001

Zeitlos schön - das perfekte Make-up für die Frau ab 50

Kerstin Glasauer
Donnerstag, 09.30 - 12.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 23,- EUR
zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Do, 07.03.24
Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab 50 Jahren, für die Make-up keine Frage des Alters ist. Tatsache ist, dass mit dem richtigen Make-up alle Frauen jünger, frischer und strahlender aussehen, wenn man die richtige Technik beherrscht! Reifere Haut und Make-up schließen sich auf keinen Fall aus. Wahr ist aber, dass bei reiferer Haut mit weniger oft mehr bewirkt werden kann. Freuen Sie sich auf ein natürliches Make-up, das Ihre Persönlichkeit unterstreicht und hier und da mit einfachen Beautytricks ein paar Erscheinungen des Lebens wegzaubert. Das Ergebnis ist ein strahlendes Aussehen, das Ihr Alter im Personalausweis in Frage stellt.

20002

Frisurenworkshop für Erwachsene

Heike Aichert
Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 23,- EUR
Termin: Mi, 13.03.24
Sie lernen verschiedene Flechttechniken und üben Frisuren, die Sie einfach selbst nachfrisieren können. Sie werden sich wundern, was Sie mit ein paar Haarklammern alles zaubern können und wie einfach und schnell es geht, sich eine schicke Frisur zu machen. Lassen Sie sich überraschen. Die Anleitungen bekommen Sie mit nach Hause. Sie sollten mindestens schulterlanges Haar haben. Bitte mitbringen: Kamm, Bürste, Haargummi, Haarklammern (Schieber) und U-Haarklammern; wer hat auch gerne einen Spiegel.

20003 D

Frisurenworkshop für Mädchen ab 10 Jahren

Heike Aichert
Freitag, 16.00 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 18,- EUR
Termin: Fr, 12.04.24
Ihr lernt verschiedene Flechttechniken und übt Frisuren, die Ihr ganz einfach nachfrisieren könnt. Ihr werdet Euch wundern, was Ihr mit ein paar Haarklammern alles zaubern könnt. Ihr solltet mindestens schulterlanges Haar haben. Ihr werdet sehen, wie einfach und schnell es geht sich eine schicke Frisur zu machen, lasst Euch überraschen. Die Anleitungen bekommt Ihr mit nach Hause. Bitte mitbringen: Kamm, Bürste, Haargummi Haarklammern (Schieber) und U-Haarklammern; wer hat auch gerne einen Spiegel.



20004

"Make up your day" - immer typgerecht geschminkt

Kerstin Glasauer
Donnerstag, 17.30 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 23,- EUR
zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Do, 18.04.24
Schnelle, praktische und professionelle Tipps für ein alltagstaugliches Make-up, passend für jedes Alter und jeden Anlass. Egal ob für Alltag, Beruf oder Fotoshooting (z. B. Bewerbungsfotos). Als Visagistin und Beautycoach zeige ich ihnen die Tricks und Kniffe, die ihr Gesicht zum Strahlen bringen. So fühlen Sie sich wohl in ihrer Haut, sicher und selbstbewusst.



20005

Easy Beauty - natürlich schön in 5 Minuten mit zusätzlichen Tipps für ein leichtes Sommer-Make-up

Kerstin Glasauer
Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 23,- EUR
zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen
Termin: Di, 14.05.24
Sie mögen es lieber natürlich schön? Lernen Sie, wie's richtig geht! Dieser Kurs ist speziell für Frauen mit wenig Zeit zum Durchatmen. Natürlich schön in 5 Minuten ist der Tenor dieser Make-up-Technik. Sie erhalten Tricks und Tipps für Ihr persönliches Make-up. Nicht angemalt, sondern natürlich schön aussehen - wie das geht, wissen Sie nach diesem Kurs.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

Das neue Herbstprogramm erscheint am 09. Juli 2024.

Handwerk / Kunsthandwerk

21001

Holzwerkstatt - Osterwelt für Frauen

Gerdi Kistner
6 Abende
Freitag, 18.30 - 20.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 3
Gebühr: 70,- EUR
zzgl. ca. 12,- EUR Materialkosten
Beginn: Fr, 19.01.24
Osterschmuck, Tisch-, Fenster- und Türschmuck. Hasen, Schäfchen und Hühnermotive verschönern ihren Wohnraum innen wie außen. Die einfache Bedienung der Dekupiersäge, der Schleifmaschine sowie der Tischbohrmaschine ist auch in diesem Kurs Frauensachen. Das Bemalen mit Acrylfarben verleiht Ihren Motiven die Einzigartigkeit.

21002

Silberschmuck leichtgemacht (silver clay Technik)

Ludmilla und Jonas Herrmann
Donnerstag, 17.30 - 22.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 3
Gebühr: 27,- EUR
zzgl. Mietgebühr für Werkzeuge und Maschinen 8,- EUR, sowie ca. 30 bis 90,- EUR Kosten für ein einfaches Schmuckstück
Termin: Do, 21.03.24
Idealer Kurs für Einsteiger*innen. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt, dadurch wird gewährleistet, dass alle Teilnehmenden optimal betreut werden kann. Werkzeuge und Maschinen sowie das Material werden von den Dozierenden zur Verfügung gestellt und am Ende des Kurses nach Verbrauch berechnet. In diesem Kurs können Sie sich kreativ voll entfalten. Schmuckstücke wie in Ton formen aus einer Silverday Modelliermasse, die dann im Kurs gebrannt werden. Sie können sich einfach und schnell Unikate fertigen, ohne feilen, sägen und löten zu müssen. Nur nachbearbeiten mit Polierwerkzeug. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9 % Feinsilber, Steine können nach Belieben eingearbeitet werden.

21003

Goldschmieden Schnupperkurs

Ludmilla und Jonas Herrmann
Donnerstag, 17.30 - 22.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 3
Gebühr: 32,- EUR
zzgl. Mietgebühr für Werkzeuge und Maschinen ca. 18,- EUR, sowie ca. 35 bis 90,- EUR Kosten für einen einfachen Silberring
Termin: Do, 11.04.24
Für diesen Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt, dadurch wird gewährleistet, dass alle Teilnehmenden optimal betreut werden können. Werkzeuge und Maschinen sowie das Material (Silber 925) werden von der Goldschmiedin und Schmuck-Designerin zur Verfügung gestellt und am Ende des Kurses berechnet. Die Berechnung des Silbers erfolgt nach Gewicht des erstellten Schmuckstückes. Goldring auf Anfrage. Inhalt des Kurses ist, den Teilnehmenden die Grundkenntnisse des Goldschmiedens näher zu bringen. Diese sind u.a. sägen, feilen, schmieden, löten, polieren. Alle Kursteilnehmenden können das eigene Schmuckstück anfertigen (Ring, Ohrringe, Anhänger). Es wird darauf geachtet, dass alle Kursteilnehmende das Schmuckstück bis zur Beendigung des Kurses fertig gestellt haben.

Kultur und Kreativität

Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis

21101

Fotografie - Grundkurs

Martin Günther

4 Abende

Montag, 18.30 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 70,- EUR

Montagstermine: 15./22./29.04./06.05.24, 18.30-21 Uhr

plus 2 Samstage: 20.04./27.04.24, 9-12 Uhr

Beginn: Mo, 15.04.24

Die Kursteilnehmer*innen lernen den Aufbau und die Funktionsweise moderner Kameras kennen und lernen auch, welche Auswirkungen die Technik auf das Bildergebnis hat. In praktischen Übungen erfahren Sie, wie man mit einer Kamera umgeht und lernen dabei die Bedeutung von richtiger Blendeneinstellung und Belichtungszeit kennen. Ein wichtiges Element sind der richtige Bildaufbau und die Bildgestaltung, also die Frage, was ist eigentlich ein gutes Bild? Und was kann ich tun, damit meine Bilder besser wirken? Auch hierzu werden nicht nur Beispiele besprochen, sondern die Anwendung wird auch in der Praxis geübt. An einem Montagabend werden Dämmerungs- und Nachtaufnahmen angefertigt und an den beiden Samstagen wird bei Fotoexkursionen anhand konkreter Aufgaben der praktische Umgang mit der Kamera geübt und Fotoaufnahmen zu vorgegebenen Themen gemacht.

Musikalische Praxis

21301

Chromatische Mundharmonika spielen für Fortgeschrittene

Diana Dimen

10 Abende

Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 3

Gebühr: 140,- EUR

zzgl. Lehrmaterial ca. 18,- EUR, plus Mundharmonika ca. 155,- EUR, wird von der Dozentin bestellt

Beginn: Di, 09.01.24

Vorkenntnisse: Spielen der einzelnen Töne. Bitte chromatische Mundharmonika mitbringen.

Schach

2006 D

Schach für Anfänger für Kinder ab 6 Jahre

Veaceslav Cofmann

8 Nachmittage

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 105

Gebühr: 56,- EUR

Beginn: Di, 09.04.24

Schach spielen fasziniert Dich und Du möchtest es endlich selbst können? Hier lernst Du Schritt für Schritt die verschiedenen Regeln des Schachspiels von einem erfahrenen Schachexperten und Trainer. An den ersten Terminen lernst Du die Gangarten der Figuren und trainierst diese in Partnerübungen.

Junge vhs

Dann erhältst Du praktische Hinweise und Regeln, um Dein eigenes Spiel weiterzuentwickeln. Es geht um Strategie, Taktik und Konzentration. und Du trainierst außerdem Dein Denkvermögen.

20007

Schach für Anfänger - Erwachsene-

Veaceslav Cofmann

8 Nachmittage

Dienstag, 18.15 - 19.15 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 105

Gebühr: 56,- EUR

Beginn: Di, 09.04.24

Schach ist ein Spiel mit unerschöpflichen Möglichkeiten, das bis ins hohe Alter Spaß macht. Schach ist zudem ein ideales Gehirntraining, das die Konzentration und das strategische Denken fördert. Der Einstiegskurs ist geeignet für Teilnehmende ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen. Sie lernen im Laufe des Kurses, regelgerecht Schach zu spielen sowie die Grundtechniken der Schachstrategie und -taktik im Spiel anzuwenden.





Gesundheit



Gesundheit und Fitness

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Wichtige Voraussetzung für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Entspannung / Stressbewältigung

Die Übung in Achtsamkeit erleichtert es uns, im Alltag unsere Stressreaktionsmuster wahrzunehmen und loszulassen. Dies geschieht durch Wahrnehmungsübungen im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen. Sie lernen gezielt den Körper zu entspannen, dem Atem Raum zu geben und Gedanken loszulassen. Allein den Atem achtsam wahrzunehmen, vertieft die Atmung. Wenn sich der Atem vertieft, kann Ruhe und Gelassenheit einkehren. Wir möchten eine achtsame Wahrnehmung für die schönen Augenblicke des Lebens schulen und das Herz dafür öffnen. Sanfte Bewegungssequenzen aus dem Tai Chi und dem Qigong sind insbesondere für Menschen, die einen sitzenden Beruf ausüben eine wunderbare Hilfe, den Körper zu entspannen. Bei geeignetem Wetter können einzelne Übungen auch im Freien stattfinden.

30101

Wege aus dem Stress: Die befreiende Kraft der Achtsamkeit

Volker Windbühl
5 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Do, 11.01.24
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte und warme Socken.

30102

Wege aus dem Stress: Die befreiende Kraft der Achtsamkeit

Volker Windbühl
10 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 100,- EUR
Beginn: Do, 22.02.24
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte und warme Socken.

30103

Wege aus dem Stress: Die befreiende Kraft der Achtsamkeit

Volker Windbühl
Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 20,- EUR
Termin: Sa, 09.03.24
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte, warme Socken.

30104

Wege aus dem Stress: Die befreiende Kraft der Achtsamkeit

Volker Windbühl
5 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Do, 06.06.24
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte und warme Socken.

Mit der Übung des Tai Chi hat man gute Chancen, sein ganzes Leben lang fit zu bleiben, Stress abzubauen und von der beruhigenden Wirkung der Bewegungsabläufe zu profitieren. Die uralte Kampfkunst hilft nachweislich, die Muskelkraft des ganzen Körpers zu verbessern. Sie soll die Mobilität und das Gleichgewicht verbessern, beides ist gerade mit zunehmendem Alter von Bedeutung. Erhöht man die Dynamik der Übungen, kann man Tai Chi sogar als sanftes Cardio-Training einsetzen. Tai Chi ist die perfekte Mischung aus Bewegung und Meditation: wir lernen tänzerische Bewegungsmuster, wir üben aber

auch Körperskulpturen, wir lernen uns in alle Richtungen auszudehnen und dabei immer wieder die Mitte zu finden.

30105

Wege aus dem Stress: Einführungskurs Tai Chi

Volker Windbühl
10 Vormittage
Freitag, 10.15 - 11.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 100,- EUR
Beginn: Fr, 12.01.24
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke oder Matte.

30106

Wege aus dem Stress: Einführungskurs Tai Chi

Volker Windbühl
10 Vormittage
Freitag, 10.15 - 11.45 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 100,- EUR
Beginn: Fr, 12.04.24
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke oder Matte.

30107

Qigong-Taiji - 18er Harmonien

Manuela Erbrecht
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 88,- EUR
Beginn: Mo, 26.02.24
Qigong-Übungen bestehen aus den Elementen Bewegung, Atmung und Lenkung der Vorstellungskraft und sollen die Regulierung und Stärkung des gesamten Organismus bewirken. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt. Die 18er Harmonien als Taiji-Qigong-Übungen stärken den Energiefluss. Dies ist

die Voraussetzung für ein harmonisches Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist sowie für deren Gesunderhaltung. Meditative Entspannungsübungen im Sitzen runden das Entspannungsverfahren ab.
Bitte mitbringen: Hallensportschuhe oder rutschfeste Socken, ein Getränk und in bequemer Kleidung kommen.

30108

Chi Gong: Die Harmonie der fünf Elemente

Volker Windbühl
Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 20,- EUR
Termin: Sa, 15.06.24

Die fünf Elemente sind eine einfache, sanfte und fließende Bewegungsfolge des Chi Gong, die sehr geeignet ist als Einstieg, um mit den Energien des Körpers, der Seele und des Geistes immer wieder tiefer in Kontakt zu kommen. Das Element Wasser vermittelt Gefühle des Fließens und Loslassens, der Entspannung. Das Element Holz symbolisiert als Bewegung das Wachsen eines Baumes, des sich Ausdehnens. Wir erkunden unseren Raum und unsere Vitalität. Das Element Feuer ist freudig, impulsiv. Wir spüren spielerisch unsere Stärke und unseren Selbstausdruck. Das Element Erde hilft die eigene Mitte zu finden, wie wir uns mit unseren Wurzeln verbinden, um im Leben zu stehen. Das Element Metall stärkt das Gefühl für Austausch und Kommunikation. Bei Chi Gong geht es um die Harmonie der Kräfte von Yin und Yang, dem Sanften und dem Starken, dem Festen und dem Elastischen, dem Leichten und der Schwerkraft, der Konzentration und dem sich Öffnen. Bei geeignetem Wetter können Übungen im Freien stattfinden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte.

Die weichen und fließenden Bewegungen des Qigong sind einfach zu erlernen. Sie fördern die Beweglichkeit, regen die Lebensenergie an und stärken die innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Verbindung von Bewegung, Atmung und gelenkter Aufmerksamkeit wirkt entspannend und regenerierend, löst Blockaden und verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Typische Stresssymptome können deutlich gemindert werden und die Faszien bleiben geschmeidig. Kleine Übungsreihen lassen Sie Qi Gong erleben. Die Beweglichkeit und Vorstellungskraft wird gefördert und die entspannende und stärkende Wirkung des Qi Gong auf den gesamten Körper kann erfahren werden. Viele Elemente können auch im Alltag genutzt werden. Grundübungen aus dem Wirbelsäulen-Qi Gong und stille Übungen runden den Kurs ab. Durch Variation des Inhaltes aus der Vielfalt des Qi Gong auch für Wiederholer*innen zu empfehlen.

30109

Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Karin Czado-Pollert
9 Vormittage
Montag, 10.00 - 11.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Mo, 08.01.24
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30110

Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Karin Czado-Pollert
9 Vormittage
Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Mo, 08.04.24
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30111

Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Karin Czado-Pollert
9 Vormittage
Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Mi, 10.01.24
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30112

Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Karin Czado-Pollert
9 Vormittage
Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Mi, 10.04.24
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30113

Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Karin Czado-Pollert
9 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Sancta Maria, Aula
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Mi, 10.01.24
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30114

Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Karin Czado-Pollert
9 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Sancta Maria, Aula
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Mi, 10.04.24
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30115

Japanisches Heilströmen

Volker Windbühl
Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 20,- EUR

Termin: Sa, 20.04.24

Die Kunst der Berührung: einfache Übungen aus Jin Shin Jyutsu, Japanischem Heilströmen, Qigong und traditioneller chinesischer Medizin. Die Ursache für viele Beschwerden liegt in der Blockade körpereigener Energieströme. Durch das Berühren spezifischer Körperpunkte können wir unseren Energiefluss wieder harmonisieren. Mit einfachen Übungen können wir Stress und emotionale Beschwerden lindern, das Wohlbefinden erhöhen und zu Energie und Lebensfreude gelangen. Die Arbeit mit Körperpunkten aus dem "Japanischen Heilströmen" führt zu einer tieferen Verbindung mit unserem körperlichen Erleben und kann uns darin unterstützen, zu unserer Mitte zu finden und uns in unserem Körper zuhause zu fühlen. Das Modell der "fünf Elemente" aus der klassischen chinesischen Medizin unterstützt dabei insbesondere das Verständnis für die energetischen Bedingungen der Jahreszeiten und für den individuellen Zugang zur Lebensenergie.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und warme Socken.

30116

Meditation - Gedanken beruhigen, zu sich selbst finden Eine praktische Einführung mit mehreren Methoden

Martin Noll
Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 34,- EUR
Termin: Sa, 24.02.24

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen und in einen Zustand angenehmer, ruhiger Wachheit zu gelangen. Dieses "Bei sich selbst sein" entlastet uns und fördert z.B. die Fähigkeit zu persönlichen Einsichten zu kommen und bessere Entscheidungen zu treffen. Wir praktizieren verschiedene, für jedes Alter durchführbare Meditationsmethoden, um die für Sie wirkungsvollsten herauszufinden. Sie lernen, wie man dabei richtig und zugleich bequem im körperlichen Schwerpunkt sitzt (auf Stuhl oder Boden). Außerdem bekommen Sie wichtige Informationen zum richtigen Verständnis und der Wirkungsweise von Meditation.
Bitte mitbringen: zwei dicke Decken zur Sitzserhöhung.

30117

Fußreflexzonenmassage

Jutta Brenneisen
Samstag, 10.00 - 14.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 42,- EUR
Termin: Sa, 16.03.24

Möchten Sie Ihre Immunabwehr auf natürlichem Weg unterstützen? Sind Sie oft müde und fühlen sich ausgelaugt? Haben Sie Probleme mit Sodbrennen, Darmträgheit, Rückenbeschwerden, innerer Unruhe oder schweren, geschwollenen Beinen? Oder wollen Sie Ihren Füßen, die Sie tagtäglich tragen und auch kleine Alltagssünden verzeihen, einfach mal eine entspannende, wohltuende Behandlung zukommen lassen? Sie erfahren, wie Sie Ihren Körper auf natürliche Weise unterstützen können und Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie sich bei kleinen Wehwehchen im Alltag

Gesundheit und Fitness

selbst ein wenig helfen können. Auch für Menschen mit kitzeligen Füßen bestens geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und ein Stuhlkissen zum Auflegen der Füße

@Yoga Pressmaster_shutterstock.com



30118 Yoga für Anfänger (Frauen)

Isabelle Belet-Akyol

2 Abende

Freitag, 19.30 - 20.30 Uhr

Samstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 16,- EUR

Termine: 21./22.06.2024

Der stressige Alltag, die Belastung sowie die ständige Erreichbarkeit erfordern viele Strapazen und verlangen viele Opfer von unserem Körper wie auch Geist ab. Finden Sie Ihre innere Balance und entschleunigen Sie Ihren Alltag, indem Sie auch Zeit für sich finden. In diesem Yogakurs für Anfänger stehen das Wohlbefinden, die Fitness und der Fokus auf sich selbst im Vordergrund. Ausdauer und Alters spielen keine Rolle.

Bitte mitbringen: Handtuch, sportliche Kleidung und ein Getränk.

Yoga bietet als ganzheitliche Praxis mit seinen Körperübungen vielfältige Ansatzmöglichkeiten, um Verspannungen sowie Blockaden des Atems und des Energiehaushaltes zu bewältigen. Die Übungen in diesem Kurs werden spannkraftig, aber ohne Leistungsdruck ausgeführt. Neben einem speziellen, individuell gestalteten Tageskonzept bekommen die Teilnehmenden eine Fülle von Anregungen, wie sie mit Hilfe von Yogaübungen wieder mehr Kraft für die Bewältigung des Alltags finden können.

30119 Yoga - freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher

9 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 44,- EUR

Beginn: Di, 16.01.24

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

30120 Yoga - freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher

9 Abende

Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 44,- EUR

Beginn: Di, 16.01.24

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

30121 Yoga - freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher

11 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 55,- EUR

Beginn: Di, 09.04.24

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

30122 Yoga - freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher

11 Abende

Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 55,- EUR

Beginn: Di, 09.04.24

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

30123 Yoga in der Mittagspause

Sophie Sutter

8 Mittage

Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 56,- EUR

Beginn: Di, 07.05.24

Yoga ist eine Jahrtausend alte, indische Lebensweisheitslehre. Hatha-Yoga stellt einen Ausschnitt aus dem großen Bereich des Yoga dar, ist aber das, was im Westen gemeinhin unter dem Sammelbegriff Yoga verstanden wird. Yoga stärkt das innere und äußere Gleichgewicht, hält Körper und Geist geschmeidig und kann ein völlig neues Lebensgefühl vermitteln. Im Bereich seiner eigenen Fähigkeiten kann Yoga von allen praktiziert werden, um Körper, Geist und Seele ein Höchstmaß an Ausgeglichenheit zu verleihen. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, bequeme Kleidung.

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem für Körper, Geist und Seele, was gerade ab 50 dazu beitragen kann Beweglichkeit und Kraft zu verbessern. Durch Atem- und Entspannungstechniken können Sie Stress und Anspannung entgegenwirken. Die Yogaübungen unterstützen, eine seelisch-geistige Ausgewogenheit und Wohlbefinden zu erreichen. Dieses bewusste Innehalten und das "zu sich kommen" ist in unserer hektischen, schnelllebigen Welt ein kostbares Geschenk. Die Übungen und Kursinhalte werden den Voraussetzungen der Teilnehmer*innen angepasst, damit alle davon profitieren können.

30124 Yoga 50+

Gabriele Sturm

10 Mittage

Montag, 14.00 - 15.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 88,- EUR

Beginn: Mo, 19.02.24

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke und bequeme Kleidung.

30125 Yoga 50+

Susanne Münn

9 Abende

Montag, 16.00 - 17.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 63,- EUR

Beginn: Mo, 15.01.24

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung und Decke oder evtl. Kissen.

30126 Yoga 50+

Susanne Münn

11 Abende

Montag, 16.00 - 17.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 77,- EUR

Beginn: Mo, 15.04.24

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung und Decke oder evtl. Kissen.

30127 Yoga 50+

Gabriele Sturm

8 Mittage

Montag, 14.00 - 15.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Mo, 03.06.24

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke und bequeme Kleidung.

Beim Vinyasa Power Yoga handelt es sich um einen dynamischen und körperbetonten Yogastil, der vor allem für Kraft, Ausdauer, Energie und Flexibilität steht. Die Bewegungen und Übergänge zwischen den einzelnen Asanas (Körperübungen) werden fließend ausgeführt und folgen dem Rhythmus der Ein- und Ausatmung. Wie alle Yogaformen zielt auch Power Vinyasa Yoga darauf ab, den Körper, Geist und die Seele in Einklang zu bringen. Das Praktizieren stärkt zudem die Konzentration und schult die Kondition, Achtsamkeit und das Körperbewusstsein. Die Stunde wird durch eine Schlussentspannung abgerundet.

30128 Vinyasa Power Yoga

Christina Sämann

7 Abende

Mittwoch, 18.30 - 19.45 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Mi, 10.01.24

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogablock und Decke für die Schlussentspannung.

30129 Vinyasa Power Yoga

Christina Sämann

10 Abende

Mittwoch, 18.30 - 19.45 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mi, 10.04.24

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Yogablock und Decke für die Schlussentspannung.

**Das neue Herbstprogramm
erscheint am 09. Juli 2024.**



30130

Mit Yoga in den Tag

Ursula Budgereit

7 Vormittage

Freitag, 08.30 - 09.45 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Fr, 12.01.24

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke und bequeme Kleidung.

30131

Mit Yoga in den Tag

Ursula Budgereit

10 Vormittage

Freitag, 08.30 - 09.45 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 86,- EUR

Beginn: Fr, 12.04.24

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke und bequeme Kleidung.

Yoga ist eine Jahrtausend alte, indische Lebensweisheitslehre. Hatha-Yoga stellt einen Ausschnitt aus dem großen Bereich des Yoga dar, ist aber das, was im Westen gemeinhin unter dem Sammelbegriff Yoga verstanden wird. Yoga stärkt das innere und äußere Gleichgewicht, hält Körper und Geist geschmeidig und kann ein völlig neues Lebensgefühl vermitteln. Im Bereich seiner eigenen Fähigkeiten kann Yoga von jedem praktiziert werden, um Körper, Geist und Seele ein Höchstmaß an Ausgeglichenheit zu verleihen.

30132

Hatha-Yoga

Dieter Bender

12 Abende

Montag, 19.45 - 21.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 88,- EUR

Beginn: Mo, 08.01.24

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen. Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.

30133

Hatha-Yoga

Dieter Bender

12 Abende

Montag, 19.45 - 21.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 88,- EUR

Beginn: Mo, 22.04.24

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen. Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.

30134

Dein kleines Glück im Alltag - tue dir Gutes und bleibe gesund!

Carmen Klemt

Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 23,- EUR

Termin: Sa, 13.01.24

Gerade zu Jahresbeginn haben wir gute Vorsätze und wünschen uns Gesundheit und Glück. Für die Umsetzung eines gesünderen Lebensstils und einer guten Selbstfürsorge können wir selbst viel tun. Es braucht allerdings unser Handeln und Mitwirken. Doch was tut mir gut und welche Bereiche in meinem Leben brauchen vielleicht eine Stärkung und meine Aufmerksamkeit, damit ich gesund bleibe und mich glücklich fühle? Neben Infos und Tipps werden wir in diesem Workshop unser Wohlbefinden aktivieren. Dabei spielt die ganzheitliche Gesundheit mit verschiedenen Themen, wie gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung eine wichtige Rolle. Daneben werden wir uns mit unseren Bedürfnissen beschäftigen und unserem Glück auf die Sprünge helfen. Mit einfachen leichten Übungen wollen wir unsere Selbstfürsorge stärken und unser Immunsystem anregen. Eine ausgewogene Balance ermöglicht dir einen guten Start in dein Wohlfühljahr! Bitte mitbringen: Schreibblock und Stifte, warme rutschfeste Socken und ein Getränk.

30135

Nimm dein Glück in die Hand!

Carmen Klemt

Samstag, 13.00 - 15.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 18,- EUR

Termin: Sa, 24.02.24

Kennst du auch diese besonderen Momente, in denen du in deinem inneren Gleichgewicht bist und dich einfach wohl fühlst? Möchtest du mehr davon? Dann sei deines Glückes Schmied und nimm dein Glück in die Hand. In diesem Workshop steht Glück an erster Stelle. Du erfährst, wie du dein Lebensglück aktivieren kannst und welche Möglichkeiten du hast, dein Potenzial zu leben und das Glück zu dir einzuladen. Glück ist eine Entscheidung! Positive Gedanken und positives Tun, Impulse und vieles mehr für mehr Schwung und Lebensfreude. Du bist motivierter, fühlst dich besser und gesünder. Gleichzeitig steigert du dein Wohlbefinden und stärkst dein Immunsystem. Wie dir das gelingen kann, wirst du in diesem Workshop erfahren und direkt aktiv umsetzen. Bitte mitbringen: Schreibblock und Stifte, warme rutschfeste Socken und ein Getränk.

30136

Glücksmomente erleben - entspannt fühlen

Carmen Klemt

Samstag, 14.00 - 16.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 23,- EUR

Termin: Sa, 13.04.24

Wünschst du dir Auszeiten, bei denen du zur Ruhe kommen und deine Akkus aufladen kannst? Einfache Übungen und Anleitungen, die du gut und schnell in deinen Alltag integrieren kannst? Möchtest du einen entspannteren Lebensstil pflegen und dich dabei auch noch vital und ausgeglichen fühlen? Mit Atem- und Achtsamkeitsübungen werden wir uns in

einen angenehmen Zustand bringen. Du erfährst, was du tun kannst, um einen guten und erholsamen Schlaf zu unterstützen und welche Nahrungsmittel dich glücklich und zufrieden machen. Daneben werden wir uns intensiv um unsere Bedürfnisse kümmern, um herauszufinden, was du wirklich brauchst und was dir guttun kann. Zum Abschluss machen wir eine entspannende Fantasiereise mit Klangschalen. Ein Nachmittag für Wohlbefinden und Genuss für alle Sinne. Bitte mitbringen: Schreibblock und Stifte, Iso-matte, evtl. kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken und ein Getränk.

Bewegung / Fitness

Durch sanfte, langsame Bewegungen eine neue Beweglichkeit in den Wirbeln, Muskeln und Gelenken schaffen, eingeschliffene ungesunde Bewegungsmuster erkennen und durch bewusstes Üben in neue Richtungen lenken.

30201

Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger

10 Vormittage

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Do, 11.01.24

Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen und ein kleines Handtuch.

30202

Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger

10 Vormittage

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Do, 11.04.24

Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen und ein kleines Handtuch.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training

Änderungen und Informationen zur Bezuschussung unserer Gesundheitskurse durch die Krankenkassen; seit 30.06.2021 auch für AOK-Mitglieder (die VHS rechnet keine Kurse mehr direkt mit der AOK ab, Sie erhalten auf Anfrage eine Bescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse).

Liebe Kursteilnehmer*innen,

aufgrund geänderter Rahmenbedingungen der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) hat sich die Bezuschussung von Gesundheitskursen schon seit längerer Zeit geändert.

Die bundesweiten Richtlinien der Krankenkassen beinhalten eine Vielzahl von Kriterien, so dass nur ein Teil der vhs-Kurse bezuschussungsfähig ist. Generell gilt: Pro Versicherter und Kalenderjahr werden maximal 2 Kurse bezuschusst, wenn Sie als Teilnehmer*in mind. zu 80 % anwesend waren.

Weitere Kriterien für die Bezuschussung (vgl. Leitfaden Prävention des GKV) sind:

- Gruppengröße maximal 15 Personen
- nur Einsteiger- bzw. Wiederholerkurse, nicht Fortgeschrittenen-Kurse bzw. Dauerangebote
- Kursdauer mindestens 8 bis maximal 12 Termine, maximal 1.080 Minuten
- Kursleiterqualifikation ist genau definiert. Hier gelten unterschiedliche Maßstäbe: Die Qualifikation *Übungsleiter*in Prävention* wird nur über Sportvereine mit dem Siegel *Sport pro Gesundheit* anerkannt.
- Kursinhalte sind genau definiert über Methoden und Übungen (Handlungsfelder und Präventionsprinzipien)

Durch die Rahmenbedingungen fallen alle Kurse aus der Bezuschussung, die mind. eines der obengenannten Kriterien nicht erfüllen. Sie entsprechen nicht den Prüfkriterien des Leitfadens Prävention der Krankenkassen und werden durch das Online-Prüfverfahren der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) abgelehnt.

Wir sind an der Kursbezuschussung der Teilnehmer*innen sehr interessiert. Aufgrund des zentralen Anerkennungsverfahrens, der veränderten Rahmenbedingungen und des Beitritts der AOK zur ZPP ist die Anzahl der bezuschussungsfähigen Kurse weiter zurückgegangen. Bei Fragen zur Bezuschussungspraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse. Wir als Volkshochschule haben darauf leider nur bedingt Einfluss.

Bitte beachten Sie bei Ihrer Kurswahl:

Alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert und Ihnen Spaß macht.

Stand Juli 2021



ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Für jedes Alter geeignet!

30203

Pilates

Petra Kiefer
9 Vormittage
Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 47,- EUR
Beginn: Do, 11.01.24

Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte und ein Togu Gymnastikball Redondo Ball (kann auch für 2,- EUR bei der Dozentin ausgeliehen werden).

30204

Pilates

Petra Kiefer
9 Vormittage
Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 47,- EUR

Beginn: Do, 11.04.24

Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte und ein Togu Gymnastikball Redondo Ball (kann auch für 2,- EUR bei der Dozentin ausgeliehen werden).

Rückenschmerzen, wer kennt sie nicht? Ursachen dafür sind oft einseitige Belastungen und Fehlhaltungen im Alltag und Beruf. Alle, die aktiv etwas für ihren Rücken tun wollen, sind hier genau richtig. Mit speziellen und gezielten Übungen für die Wirbelsäule und für die Muskulatur können Sie Ihre Schmerzen lindern und Ihr Wohlbefinden fördern.

30205

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser
10 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Di, 09.01.24
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30206

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser
10 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Di, 09.04.24
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30207

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser
10 Vormittage
Dienstag, 10.10 - 11.10 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Di, 09.01.24
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30208

Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser
10 Vormittage
Dienstag, 10.10 - 11.10 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 2
Gebühr: 54,- EUR
Beginn: Di, 09.04.24
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Wir möchten unsere Kondition aufbauen und werden unsere Problemzonen (Bauch - Beine - Po und Rücken) straffen bzw. stärken. Dies alles geschieht ohne Leistungsdruck und unter Berücksichtigung des individuellen Trainingszustandes jedes Einzelnen.

30209

Bauch - Beine - Po und Rücken

Petra Kiefer
9 Abende
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mo, 08.01.24
Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und ein Dynaband.

30210

Bauch - Beine - Po und Rücken

Petra Kiefer
11 Abende
Montag, 18.30 - 19.30 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Mo, 08.04.24
Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und ein Dynaband.

TIPP

Die Gebühren für bestimmte Kurse des Gesundheits- und Gymnastikbereiches werden von manchen Krankenkassen teilweise erstattet. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Sich wohlfühlen durch Bewegung lautet das Motto dieses Kurses. Er wendet sich an alle Männer und Frauen, die ihren Körper in Schwung bringen möchten. Es wird Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

30211

Fitnessgymnastik

Petra Kiefer
9 Abende
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Mo, 08.01.24
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

30212

Fitnessgymnastik

Petra Kiefer
11 Abende
Montag, 19.30 - 20.30 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Mo, 08.04.24
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

Dies ist ein effektives und forderndes, für alle Altersstufen geeignetes Kräftigungstraining ohne Zusatzgeräte mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Nach einer Aufwärmphase folgt ein ausdauerndes Training, welches die Fettverbrennung ankurbelt. Isolationsübungen im Liegen auf der Matte ergänzen das dynamische Training. Ein Gute-Laune-Workout mit Übungen für genau den Körperbereich, den Sie trainieren wollen. Der Kurs endet mit einem relaxten Cool Down.

30213

Bauch-Beine-Po

Natallia Shkadarevich
10 Abende
Donnerstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 11.01.24
Bitte mitbringen: Matte und Hallensport-schuhe.

30214

Bauch-Beine-Po

Natallia Shkadarevich
12 Abende
Donnerstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Do, 11.04.24
Bitte mitbringen: Matte und Hallensport-schuhe.

Zumba® Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Ein Zumba® Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperlichem Muskelaufbau bietet. Die Tanzbewegungen und -schritte sind prob-

lemlos zu erlernen und zielen auf die verschiedensten Muskelgruppen und nicht zuletzt unseren wichtigsten Muskel überhaupt - das Herz.

30215

Zumba® Fitness

Natallia Shkadarevich
10 Abende
Donnerstag, 18.10 - 19.10 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 11.01.24
Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

30216

Zumba® Fitness

Natallia Shkadarevich
12 Abende
Donnerstag, 18.10 - 19.10 Uhr
Hebelschule, Turnhalle
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Do, 11.04.24
Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

In Zusammenarbeit mit der Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic



30217

Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Thomas Bühler
Treffpunkt: 09.30 Uhr vor Skischule Black Forest Magic Feldberg
Ende der Wanderung ca. 14.15 Uhr Feldberg
Gebühr: 39,- EUR Termin: Sa, 20.01.24, verbindlicher Ersatztermin: Sa, 24.02.24
inkl. geführte Wanderung, Leihschneeschuhe, Teleskopstöcke.
Anmeldeschluss: 17.01.2024
Infotelefon der Sportschule: 07664/6137700
Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic
Auf einer gemütlichen Wanderung durch verschneite Berglandschaften und Schneeflächen lassen sich die ruhigen Ecken des Feldberges (Hochschwarzwald) entdecken. Die altbewährte Sportart des Schneeschuhlaufens ermöglicht eine kräftesparende Fortbewegung im Tiefschnee und eignet sich für

jede Altersgruppe. Jugendliche können nur in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. Nach einer kurzen Einweisung erfolgt die 3 - 4 stündige Wanderung, die von einem oder mehreren Schneeschuhführern begleitet wird. Diese stehen den Teilnehmer*innen während der Tour jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnehmer erhalten vom Veranstalter am Donnerstag direkt vor der Tour eine ausführliche Infomail mit Anfahrtsbeschreibung und Schneebericht. Sollten Sie diese Infomail nicht bis zu diesem Termin erhalten, dann wenden Sie sich am Donnerstagabend vor der Tour direkt telefonisch an den Veranstalter Tel.: 07664 613 7700. Bei Fragen im Vorfeld kann der Veranstalter direkt kontaktiert werden. Teilnahme auf eigene Gefahr. Die Selbstanreise ist erforderlich. Bitte mitbringen: winterfeste Kleidung, festes Schuhwerk oder hohe Wanderstiefel, Schneehose, Mütze, Schal, evtl. Sonnenbrille und -creme.

30218

Langlaufkurs Klassisch für Einsteiger am Feldberg

Thomas Bühler
Treffpunkt: 09.30 Uhr Skischule im Kellerschoss vor dem Langlaufraum
Ende der Wanderung ca. 13.15 Uhr Feldberg
Gebühr: 45,- EUR Termin: Sa, 20.01.24, verbindlicher Ersatztermin: Sa, 24.02.24
Die komplette Langlaufausrüstung (Ski, Schuhe, Stöcke) kann gegen eine Gebühr von 20 Euro gegen Barzahlung vor Ort geliehen werden.
Anmeldeschluss: 17.01.2024
Infotelefon der Sportschule: 07664/6137700
Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic
Skilanglauf ist gesundheitsfördernd und leicht erlernbar. Langlauf trainiert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit und der Kurs bietet darüber hinaus wunderschöne Naturerlebnisse im Naturschutzgebiet rund um den Feldberg. Um den Langlauf genießen zu können, ist eine fachgerechte Anleitung durch einen Trainer sehr sinnvoll. Im Einsteiger-Workshop werden in 3 Stunden die einfach erlernbaren Technikformen des klassischen Langlaufs vermittelt. Der Feldberg ist mit Abstand der höchste Punkt im Ländle und sehr schneesicher. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Anreise durch Selbstanreise. Die Teilnehmer erhalten vom Veranstalter am Donnerstag direkt vor der Tour eine ausführliche Infomail mit Anfahrtsbeschreibung und Schneebericht. Sollten Sie diese Infomail nicht bis zu diesem Termin erhalten, dann wenden Sie sich am Donnerstagabend vor der Tour direkt telefonisch an den Veranstalter Tel. 07664 613 7700. Bei Fragen im Vorfeld kann der Veranstalter direkt kontaktiert werden. Teilnahme auf eigene Gefahr. Bitte mitbringen: winterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Schneehose, Mütze, Schal, evtl. Sonnenbrille und -creme.



30219

Langlauf Skatingkurs für Einsteiger oder Umsteiger am Feldberg für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Thomas Bühler

Treffpunkt: 09.30 Uhr Skischule im Kellerschoss vor dem Langlaufraum
Ende der Wanderung ca. 13.30 Uhr
Feldberg

Gebühr: 59,- EUR Termin: So, 28.01.24, verbindlicher Ersatztermin: Sa, 18.02.24

Die komplette Skatinausrüstung (Ski, Schuhe, Stöcke) kann gegen eine Zusatzgebühr von 25 Euro vor Ort geliehen werden.

Anmeldeschluss: 23.01.2024

Infotelefon der Sportschule: 07664/6137700
Veranstalter: Outdoor- und Schneesport-schule Black Forest Magic

Beim Skating wird zwischen verschiedenen Grundtechniken unterschieden, die je nach Bedarf unterschiedlich eingesetzt werden. Unsere Trainer zeigen den Teilnehmern unterschiedliche Skating-Grundtechniken (Schritttechniken und Stock- und Armtechniken) und gehen auch auf individuelle Problemstellungen von Teilnehmern gezielt ein. Im Rahmen des Kurses erhalten die Teilnehmer auch wichtige Infos zur Ausrüstung. Genießen Sie außerdem die wunderschöne Landschaft des Naturschutzgebietes Feldberg im Hochschwarzwald. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Teilnahme auf eigene Gefahr. Die Selbstanreise ist erforderlich. Die Teilnehmer erhalten vom Veranstalter am Donnerstag direkt vor der Tour eine ausführliche Infomail mit Anfahrtsbeschreibung und Schneebericht. Sollten Sie diese Infomail nicht bis zu diesem Termin erhalten, dann wenden Sie sich am Donnerstagabend vor der Tour direkt telefonisch an den Veranstalter Tel.: 07664 613 7700. Bei Fragen im Vorfeld kann der Veranstalter direkt kontaktiert werden.

Bitte mitbringen: winterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Schneehose, Mütze, Schal, evtl. Sonnenbrille und -creme.

Gedächtnistraining / Frauengesundheit / Familienplanung

30301

Fitness für den Kopf Ganzheitliches Gedächtnistraining 60+

Sonja Weih

12 Vormittage

Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 84,- EUR

Beginn: Fr, 12.01.24

"Wer rastet, der rostet", heißt es schon im Volksmund. Tatsächlich bestätigen viele wissenschaftliche Studien, dass regelmäßige, altersangepasste Aktivitäten wichtig sind, um bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben. Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch abwechslungsreiche Übungen verschiedene Hirnfunktionen trainiert: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, assoziatives sowie logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Sie erfahren, wie Sie sich z.B. im Alltag Wichtiges besser merken können (Namen, Gesichter,

Zahlen, Termine). Ohne Leistungsdruck, in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß können Sie die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren, Neues aufnehmen und Ihre geistige Beweglichkeit optimieren. Leichte Bewegungs- und Koordinationsübungen sind Teil des Trainings.

30302

Tschüss Anti-Baby-Pille: Alternative Verhütungsmethoden

Lisa Stober

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 42,- EUR

Termin: Sa, 23.03.24

Sie wollen weg von hormoneller Verhütung, wie der Anti-Baby-Pille? Sie haben Angst, ungewollt schwanger werden zu können? Dieser Kurs klärt über alternative Verhütungsmethoden auf und gibt eine Einführung in natürliche Verhütungsmethoden, wie zum Beispiel die natürliche Familienplanung (NFP). Lernen Sie in diesem Kurs sichere und hormonfreie Verhütungsmethoden kennen.

30303

Kinderwunsch & Fruchtbarkeit

Lisa Stober

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 42,- EUR

Termin: Sa, 08.06.24

Wie kann ich die Chancen auf eine Schwangerschaft erhöhen? Wie erkenne ich meine fruchtbaren Tage? Wann ist eine Schwangerschaft am wahrscheinlichsten? Wie unterstütze ich meinen Körper bestmöglich bei einem Kinderwunsch? Was macht den weiblichen Zyklus aus? Wann ist eine Schwangerschaft am wahrscheinlichsten?

Das alles lernen Sie im Kurs "Kinderwunsch & Fruchtbarkeit" kennen.

30304

Schluss mit PMS & Regelschmerzen

Lisa Stober

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 42,- EUR

Termin: Sa, 03.02.24

Jeden Monat liegen Sie gekrümmt vor Schmerzen im Bett? Die Laune in der Woche vor der Periode führte schon zu schlimmen Auseinandersetzungen? Kopfschmerzen, Migräne und Heißhunger gehören zu Ihrem Alltag? In diesem Kurs lernen Sie natürliche Wege kennen, um PMS & Regelschmerzen langfristig anzugehen - durch Ernährung, Achtsamkeit & natürliche Hilfsmittel.

Essen und Trinken

Hinweis für alle Kochkurse: Die Lebensmittelkosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden.

30501

Einführung in die Japanische Teezeremonie

Präsentation der Zeremonie und Matcha Zubereitung

Mayumi Inayama-Thenet

Sonntag, 15.00 - 17.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 24,- EUR

inkl. 10,- EUR Materialkosten

Termin: So, 03.03.24

Die Kursleiterin lädt Sie ein zu einer japanischen Tee Party. Tauchen Sie ein in die Welt der traditionellen Teezeremonie - die Kunst des "Cha No Yu". Zunächst sind Sie Gast in einer Teezeremonie und genießen feinen Matcha-Tee mit einer kleinen japanischen Süßigkeit. Anschließend lernen Sie selbst die Zubereitung von Matcha-Tee.

30503

Sushi

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 25,- EUR

zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Do, 14.03.24

Sushi ist mehr als ein buntes, leckeres Reishäppchen, es ist eine Handvoll japanischer Esskultur. Sushi ist vielfältig, einfach zuzubereiten und mit selbstgemachten Dips und Saucen einfach köstlich. Es werden überwiegend vegetarische Zutaten, Fisch- und Schalentiere verwendet und die entsprechenden Schnitttechniken erklärt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und ein scharfes Messer.

30504

Frisch aus dem Wok - Thaiändische Küche

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 25,- EUR

zzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Do, 07.03.24

Asien - Heimat der Gewürze und des Currys. Der Wok bietet vielfältige Möglichkeiten leckeres Gemüse, Hühnchen, Schweinefleisch oder Fisch mit den entsprechenden Gewürzen und Kräutern, Pasten und/oder Saucen leicht und bekömmlich zu garen. Wir verwenden ausschließlich frische Zutaten und stellen die Gewürzmischungen, Pasten und Saucen selbst her.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und ein scharfes Messer.

30505

Südostasien: Taste of Streetfood - es dampft und duftet an jeder Ecke

Alexandra Avunduk

Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 18,- EUR

zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Termin: Mi, 08.05.24

Asiatisches Streetfood ist exotisch und lecker. In den Städten bieten kleine Händler würzig duftende Leckereien von Papaya Salat über Currys, Fleischspießchen und Fischgerichten aus dem Wok bis zu gebratenen Nudeln an.

Gesundheit und Fitness

Hier gibt es köstliches Gemüse und dort frische würzig riechende Kokossuppen, würzige Pad Thai um die Ecke und zum Abschluss genießen wir frische, duftende, aufgeschnittene Ananas zu süßem Sticky Rice. Wir bereiten eine unwiderstehliche Auswahl dieser leckeren Streetfood Köstlichkeiten zu. Wer sich also auf dieser kulinarischen Städtereise durch den südostasiatischen Raum schlemmen möchte, ist hier bei diesem Abend genau richtig.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Behälter für Reste.



30506 Indisch kochen - traditionell und ayurvedisch

Shalu Gupta

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 28,- EUR

zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Sa, 22.06.24

Lernen Sie die vielseitige und sehr geschmackvolle indische Küche kennen. Durch die Vielzahl der Gewürze sind diese Gerichte sehr abwechslungsreich und gesund. In diesem Kurs kochen wir auch nach ayurvedischen Rezepten mit viel Gemüse und Fleisch. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

30507 Orientalisches und mediterranes Kochen

Isabelle Belet-Akyol

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 21,- EUR

zzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Fr, 07.06.24

Lerne die kulinarische würzige Küche des Orients, die frischen Kräuter und Gemüse der mediterranen Gerichte kennen, die an Sonne und Urlaub erinnern. In diesem Kochkurs lernst du verschiedene mediterrane sowie orientalische Spezialitäten kochen, die gesund, simpel und lecker sind. Es werden Vorspeise und/oder Suppe, Hauptgang mit Beilage und Desserts zubereitet! Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

30508

Marokkanisch vegan

Beate Essafi

Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 25,- EUR

zzgl. ca. 21,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Sa, 20.04.24

Orientalische Küche, lecker, vielseitig und vegan. Wie das funktioniert, werde ich Ihnen zeigen!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und ein scharfes Messer.

30509

Marokkanische Küche

Beate Essafi

Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 25,- EUR

zzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Sa, 16.03.24

Die marokkanische Küche ist sehr vielfältig. Sie hat berberische, andalusische, jüdische, osmanische und afrikanische Einflüsse, kulinarische Spuren von Einwanderern, Eroberern und Nomaden. Besonders typisch ist die Tajine, es gibt sie in unzähligen Variationen. Dies gilt auch für das Nationalgericht Couscous.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

Desserts. Aus dieser abwechslungsreichen, kulinarischen Landschaft kochen wir zusammen ein Menü, sowohl traditioneller wie auch moderner Rezepte der baltischen Küche. Entdecken Sie die bislang noch unbekannteste, kulinarische Seite des Baltikums.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Behälter für Reste.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

30511

Arabische Gerichte und Desserts

Isabelle Belet-Akyol

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 21,- EUR

zzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Fr, 23.02.24

Frische, würzige Kräuter, Gemüse sowie Fleisch und süße Nachspeisen gehören zu arabischen Gerichten. In diesem Kochkurs lernst du verschiedene arabische sowie orientalische Spezialitäten kochen, die gesund, simpel und lecker sind. Es werden Vorspeise und/oder Suppe, Hauptgang mit Beilage und Desserts zubereitet! Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und ein scharfes Messer.

30512

Türkische Küche

Isabelle Belet-Akyol

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 21,- EUR

zzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Fr, 08.03.24

Hosgeldeniz! Willkommen in der würzigen, vielfältigen und leckeren türkischen Küche. In diesem Kochkurs lernst du verschiedene türkische Spezialitäten kochen, die gesund, simpel und lecker sind. Du wirst schnell sehen, dass es nicht kompliziert ist und viel Abwechslung in deine alltäglichen Gerichte bringt! Es werden Vorspeise und/oder Suppe, Hauptgang mit Beilage und Dessert zubereitet! Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und ein scharfes Messer.

INFO

Zugang zur Lehrküche:

Vom Parkplatz am Hardfeldplatz geradeaus über den Schulhof, nach dem letzten Gebäudeteil links abbiegen, letzter Eingang
Bitte zu sämtlichen Kochkursen mitbringen: Geschirrtücher, Behälter für Reste, ein Getränk und falls vorhanden, ein scharfes Messer.

30510

Die Küche des Baltikums

Alexandra Avunduk

Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 18,- EUR

zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Fr, 02.02.24

Das Baltikum - hier treffen europäische, skandinavische und slawische Kulturen aufeinander und diese historische Verflechtung spiegelt sich vor allem in der Esskultur der Esten, Letten und Litauer wieder. Vielfältig ist die abwechslungsreiche Verarbeitung von Sauerahm, Räucherfisch, Pilzen, Fleisch- und Kohlgerichten. Roggenbrot, gefüllte Kartoffel und Mehlspeisen sind ein großes Thema der alltäglichen Küche. Beerenobst und was die Jahreszeiten sonst so hergeben, werden zu köstlichen Kuchen und außergewöhnlichen

Das neue Herbstprogramm erscheint am 09. Juli 2024.

30513

Köstliche Mittelmeerküche - eine kulinarische Reise rund ums Mittelmeer

Cornelia Keller
Freitag, 17.30 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 25,- EUR
zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr, 12.04.24

Rezepte aus Griechenland, Italien, Spanien und Südfrankreich. Wir kochen ein 5-Gänge-Menü aus marktfrischen Zutaten: frischer Fisch und Schalentiere, Lammfleisch und leckeres Gemüse. Zum Abschluss gibt es ein fruchtiges Dessert.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und ein scharfes Messer.

30514

Köstliche Frühjahrs- und Sommerküche - regionale Produkte einfach und raffiniert zubereitet

Cornelia Keller
Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 25,- EUR
zzgl. ca. 18,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Do, 18.04.24

Wer liebt sie nicht: Spargel, Bärlauch, Wildkräuter, Erdbeeren? In Kombination mit regionalem Fleisch, Fisch, Geflügel kochen wir ein Menü mit marktfrischen Produkten. Gleichzeitig erhalten Sie Einkaufstipps und Hinweise zur Verarbeitung und Lagerung sowie Weinempfehlungen. Ein Kurs für Liebhaber guten Essens.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

30515

Gesundes Fitnessessen - gesund, schnell gemacht und lecker!

Isabelle Belet-Akyol
Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 21,- EUR
zzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr, 05.07.24

Auf die Figur achten, Zeit zum Kochen finden und dann noch wissen, wie ein kalorienarmes und gesundes Gericht zubereitet wird? In diesem Kochkurs lernst du verschiedene gesunde Spezialitäten zu kochen, die beim Abnehmen helfen, lecker sind und gleichzeitig alle Nährstoffe abdecken, die du benötigst. Es werden sowohl vegane, vegetarische als auch fleischige Rezepte zubereitet. Süße kalorienarme Desserts stehen ebenfalls auf dem Programm! Für jedes Alter geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

30516

Männerkochkurs-Frühling

Beate Essafi
Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 25,- EUR
zzgl. ca. 21,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 03.02.24

Nach unserem tollen Herbstkurs jetzt die Frühlingversion. Auf zurück an die Töpfe, Valentinstag kommt! Vielleicht kann die neue Kochkunst jemanden überraschen? Für Männer mit und ohne Erfahrung beim Kochen oder Backen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und ein scharfes Messer.

30517

Männerkochkurs-Sommer

Beate Essafi
Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 25,- EUR
zzgl. ca. 21,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 29.06.24

Für Männer mit und ohne Erfahrung beim Kochen oder Backen. Wir lernen die gutbürgerliche Sommerküche kennen, verbringen gemeinsame Zeit beim Kochen, Backen, genüsslichen Verspeisen der gezauberten Gerichte. Herzlich Willkommen!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und ein scharfes Messer.

30518

Vater-Kind Kochkurs

Beate Essafi
Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche
Gebühr: 31,- EUR
zzgl. ca. 21,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Sa, 04.05.24

Kochen oder Backen Sie gern? Dann sollten Sie einmal versuchen, zusammen mit Ihrem Kind zu kochen oder zu backen. Die Arbeit zusammen stärkt die Vater-Kind-Bindung und kann einen Riesenspaß machen. Und natürlich das genüssliche Verspeisen der zubereiteten Mahlzeiten, aber auch das gemeinsame Aufräumen danach. Lernen Sie andere Vater und Kinder kennen und haben Sie eine tolle Zeit zusammen. Die Kinder sollten allerdings groß genug sein, um an den Herd zu reichen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und ein scharfes Messer.



Wir
suchen
Sie!

Wir bieten qualifizierten Dozentinnen und Dozenten die Möglichkeit zur Mitarbeit als Honorarkraft in allen Fachbereichen unserer Volkshochschule!

Wenn Sie die erforderliche, fachliche Qualifikation besitzen, kontaktfähig sind und didaktisches und methodisches Geschick haben, erfüllen Sie die Voraussetzungen, die für die Lehrtätigkeit an unserer VHS notwendig sind.

Sollten Sie Interesse an der Mitarbeit haben, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung unter: **Tel.: 07251/79 302**

Im Moment benötigen wir hauptsächlich Verstärkung im Fachbereich Gesundheit (z.B. Schwimmen, Aquafit, Yoga, Ausgleichsgymnastik, Pilates u.a.) und in Deutsch.

Wir freuen uns natürlich auch auf alle Bewerbungen für unsere anderen Fachbereiche. 😊



Sprachen



Sprachen und Verständigung

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre Beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht

Sprachenlernen nach dem Europäischen Referenzrahmen



vhs sprachschule
www.vhs-sprachschule.de

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (Common European Framework, CEF) wurde vom Europarat entwickelt, um Sprachkompetenz europaweit messbar und vergleichbar zu machen. Er beschreibt die Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben und orientiert sich an typischen Kommunikationssituationen in Alltag und Beruf. Alle gängigen Sprachlehrbücher sowie die Sprachprüfungen der VHS berücksichtigen die Niveaustufen des CEF.

Kompetenzstufen

A1
Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden und konkrete Bedürfnisse formulieren. Kann sich und andere vorstellen und Fragen an andere Personen richten – z.B. nach Namen, Wohnort, Bekannten, Dingen, die sie besitzen usw. – Kann auf Fragen dieser Art antworten. Kann auf einfache Art ein Gespräch führen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen.

A2
Kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke im alltäglichen Leben verstehen (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge, die eigene Tätigkeit und ihre/seine Umwelt beschreiben. Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten und direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen / Tätigkeiten geht.

B1
Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete äußern. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2
Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist. Kann sich in einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt erklären und Vor- und Nachteile diskutieren.

C1
Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, auch längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter nach Worten suchen zu müssen. Kann sich klar und strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern oder etwas ausführlich beschreiben oder berichten.

C2
Kann nahezu alles, was sie/er liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Sachverhalte und Argumente aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen wiedergeben und in einer kohärenten Darstellung zusammenfassen. Kann sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und auch bei komplizierten Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Sprachen und Verständigung

Deutsch

Lehrbücher:

Klett Verlag
Linie 1 A1.1
ISBN 978-3-12-607050-8
Linie 1 A1.2
ISBN 978-3-12-607053-9
Linie 1 A2.1
ISBN 978-3-12-607070-6
Linie 1 A2.2
ISBN 978-3-12-607072-0
Linie 1 B1.1
ISBN 978-3-12-607090-4
Linie 1 B1.2
ISBN 978-3-12-607092-8

Hueber Verlag
SICHER! AKTUELL B2.1, Lektion 1-6
ISBN 978-3-19-601207-1
SICHER! AKTUELL B2.2, Lektion 7-12
ISBN 978-3-19-621207-5
Sicher in Alltag und Beruf! C1.1
ISBN 978-3-19-201209-9
Sicher in Alltag und Beruf! C1.2
ISBN 978-3-19-221209-3
Telc Deutsch B1, Prüfung Express
ISBN 978-3-19-541651-1
Telc Deutsch B2, Prüfung Express
ISBN 978-3-19-551651-8

40400

Kostenlose Beratung Deutsch

Doris Jerathe / Dr. Cornelia Spallek
Freitag, 05.01.24, 13.30 - 16.30 Uhr
Samstag, 13.01.24, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum
Sie haben bereits Kenntnisse in der deutschen Sprache und fragen sich, welchen Volkshochschulkurs Sie wählen sollen? Bitte kommen Sie zu unserer kostenlosen Beratung (Einzelgespräche mit Dozentin). Wir werden Ihnen helfen, den Kurs zu finden, der am besten für Sie geeignet ist. Um längere Wartezeiten zu vermeiden, ist es unbedingt erforderlich sich unter **Tel.: 07251/79303** anzumelden und einen Termin zu vereinbaren. Können Sie den Termin nicht wahrnehmen, bitten wir Sie sich wieder abzumelden.

Kompetenzstufe A1

40401

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe A1 Kurs 1

Lehrbuch: Linie 1 A1.1

Doris Jerathe
32 Nachmittage
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
jeweils 16.30 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 224,- EUR / ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Mo, 08.01.24

40402

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe A1 Kurs 1

Lehrbuch: Linie 1 A1.1

Doris Jerathe
32 Abende
Montag – Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 224,- EUR / ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Mo, 29.01.24

Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

40403

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe A1 Kurs 2

Lehrbuch: Linie 1 A1.2

Monika Bloching
24 Vormittage
Dienstag und Donnerstag
jeweils 09.30 - 11.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 3
Gebühr: 224,- EUR / ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Di, 27.02.24

40404

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe A1 Kurs 2

Lehrbuch: Linie 1 A1.2

Doris Jerathe
32 Nachmittage
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
jeweils 16.30 - 18.00 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 224,- EUR / ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Mo, 11.03.24

40405

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe A1 Kurs 2

Lehrbuch: Linie 1 A1.2

Doris Jerathe
32 Abende
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Bürgerzentrum, UG 1
Gebühr: 224,- EUR / ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Mo, 15.04.24

Kompetenzstufe A2

40406

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe A2 Kurs 1

Lehrbuch: Linie 1 A2.1

Wathsala Ranasinghe
24 Abende
Montag und Mittwoch
jeweils 18.00 - 20.00 Uhr
Campus 6, OG 209
Gebühr: 224,- EUR / ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Mo, 29.01.24

Die VHS Bruchsal bietet derzeit keine Integrationskurse, Prüfungen und Tests für den Kurs „Leben in Deutschland“ an. Wir bitten um Beachtung!!

40407

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe A2 Kurs 2

Lehrbuch: Linie 1 A2.2

Wathsala Ranasinghe
24 Abende
Montag und Mittwoch
jeweils 18.00 - 20.00 Uhr
Campus 6, OG 209
Gebühr: 224,- EUR / ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Mo, 03.06.24

Kompetenzstufe B1

40408

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe B1 Kurs 1

Lehrbuch: Linie 1 B1.1

Monika Bloching
24 Abende
Montag und Donnerstag
jeweils 17.30 - 19.30 Uhr
Campus 6, EG 111
Gebühr: 224,- EUR / ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Mo, 18.03.24

40409

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe B1 Kurs 2

Lehrbuch: Linie 1 B1.2

Dr. Cornelia Spallek
32 Abende
Mittwoch, 18.00 - 20.00 Uhr
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 224,- EUR / ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Mi, 24.01.24

40410

Deutsch B1 Prüfungsvorbereitung

Zertifikat Deutsch B1 Telc

Lehrbuch: Telc Deutsch B1,

Prüfung Express

Dr. Cornelia Spallek
3 Tage
Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 127,- EUR / ermäßigt: 109,- EUR
Beginn: Sa, 22.06.24

Kompetenzstufe B2

40411

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe B2 Kurs 1

Lehrbuch: SICHER! AKTUELL B2.1, Lektion 1 - 6

Dr. Cornelia Spallek
27 Abende
Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr
Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 224,- EUR / ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Di, 09.01.24

40412

Deutsch als Fremdsprache

Kompetenzstufe B2 Kurs 2

Lehrbuch: SICHER! AKTUELL B2.2, Lektion 7 - 12

Dr. Cornelia Spallek
27 Abende
Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr
Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Sprachen und Verständigung

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 224,- EUR / ermäßigt: 168,- EUR
Beginn: Do, 02.05.24

40413

Deutsch B2 Prüfungsvorbereitung Zertifikat Deutsch B2 Telc Lehrbuch: Telc Deutsch B2, Prüfung Express

Dr. Cornelia Spallek
3 Tage
Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 127,- EUR / ermäßigt: 109,- EUR
Beginn: Sa, 20.01.24

Kompetenzstufe C1

40414

Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe C1 Kurs 1 Kompaktkurs Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! C1.1

Dr. Cornelia Spallek
15 Abende
Montag, 17.00 - 19.00 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 175,- EUR / ermäßigt: 131,- EUR
Beginn: Mo, 29.01.24

40415

Konversationstraining

Dr. Cornelia Spallek
10 Abende
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 98,- EUR / ermäßigt: 74,- EUR
Beginn: Mo, 29.01.24
Haben Sie schon gute Deutschkenntnisse (mindestens Niveaustufe B1/2) und möchten sich gerne öfter in Deutsch unterhalten? In diesem Training können Sie in lockerer Atmosphäre über unterschiedliche Themen sprechen und dabei Ihren Wortschatz erweitern.

40416

Grammatik! Grammatik!

Dr. Cornelia Spallek
5 Tage
Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 190,- EUR / ermäßigt: 143,- EUR
Beginn: Sa, 24.02.24
Möchten Sie Ihre Grammatikkenntnisse verbessern oder wiederholen? In diesem Kurs üben wir verschiedene Grammatikthemen der Niveaustufen A1 bis B1. Für Teilnehmende mit Niveaustufe A2 oder höher.

Arabisch

Lehrbuch:

Klett Verlag
Salam! neu A1/A2
ISBN 978-3-12-528835-5

40101

Arabisch A1
Lehrbuch: Salam! neu A1/A2,
ab Lektion 5/6
Nassira Lathrache
12 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Campus 6, EG 112
Gebühr: 56,- EUR / ermäßigt: 42,- EUR
Beginn: Do, 18.01.24

40102

Arabisch A2 Lehrbuch: Salam! neu A1/A2, ab Lektion 11/12

Nassira Lathrache
12 Abende
Donnerstag, 19.10 - 20.10 Uhr
Campus 6, EG 112
Gebühr: 56,- EUR / ermäßigt: 42,- EUR
Beginn: Do, 18.01.24

Chinesisch

Lehrbücher:

Verlag für Volksbildung
Wir lernen Chinesisch, Kursbuch
ISBN 7-107-19163-2
Wir lernen Chinesisch, Arbeitsbuch
ISBN 7-107-19133-0

40201

Chinesisch A1 für Anfänger*innen Lehrbuch: Wir lernen Chinesisch, Kursbuch 1, ab Lektion 1

Xiaojun Gundermann-Han
5 Abende
Donnerstag, 19.45 - 20.45 Uhr
Campus 6, OG 212
Gebühr: 162,- EUR / ermäßigt: 122,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.
Beginn: Do, 18.01.24
Dieser **vhespresso** Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.



**Nähere Infos zu den
Vhespresso-Kursen
siehe Seite 46.**



Englisch

Lehrbücher:

Klett Verlag
Let's Enjoy English A1.1
ISBN 978-3-12-501630-9
Let's Enjoy English A1.2
ISBN 978-3-12-501632-3
Fairway Refresher B1
ISBN 978-3-12-501472-5
Network Now B1.1
ISBN 978-3-12-605122-4

Cornelsen Verlag
KEY B2/2
ISBN 978-3-06-020856-2
Easy English A2.2
ISBN 978-3-06-520817-8

Hueber Verlag
NEXT A1
ISBN 978-3-19-022942-0
Brush up Refresher A2
ISBN 978-3-19-002936-5
Brush up Refresher B1

ISBN 978-3-19-002937-2

Bassermann
Englische Grammatik
ISBN 978-3-8094-1674-6

Macmillan
English Vocabulary in Use
ISBN 978-312541018-3
On Point Intermediate English
ISBN 978-3-12-501272-1

40600

Kostenlose Beratung Englisch

Doris Jerathe
Freitag, 05.01.24, 13.30 - 16.30 Uhr
Samstag, 13.01.24, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum
Sie haben bereits Kenntnisse in der englischen Sprache und fragen sich, welchen Volkshochschulkurs Sie wählen sollen? Bitte kommen Sie zu unserer kostenlosen Beratung (Einzelgespräche mit Dozentin). Wir werden Ihnen helfen, den Kurs zu finden, der am besten für Sie geeignet ist. Um längere Wartezeiten zu vermeiden, ist es unbedingt erforderlich sich unter **Tel.: 07251/79303** anzumelden und einen Termin zu vereinbaren. Können Sie den Termin nicht wahrnehmen, bitten wir Sie sich wieder abzumelden.

Kompetenzstufe A1

40601

Englisch A1, 50+ Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse Lehrbuch: Let's Enjoy English, A1.1, ab Lektion 1

Doris Jerathe
9 Vormittage
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 79,- EUR / ermäßigt: 59,- EUR
Beginn: Di, 05.03.24
Haben Sie sich schon einmal geärgert, weil Sie die vielen englischen Ausdrücke im Alltag nicht verstehen, vom Internet ganz zu schweigen? Oder weil Sie sich im Urlaub nicht verständigen konnten? Egal, ob Sie noch nie Englisch gelernt oder nur alles vergessen haben - hier ist Ihre Chance, mit Spaß, ohne Hektik und in netter Gesellschaft diese Sprache zu meistern!

40602

Englisch A1, 50+ Anfänger*innen mit geringen Vor- kenntnissen Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2, ab Lektion 1

Doris Jerathe
13 Vormittage
Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR
Beginn: Mi, 10.01.24

40603

Englisch A1 Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: NEXT A1, ab Lektion 11
Ellen Kattner
10 Abende
Dienstag, 18.15 - 19.45 Uhr

Sprachen und Verständigung

Campus 6, EG 110
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Di, 23.01.24

Sie haben geringe oder (fast) vergessene Englischkenntnisse und möchten dies ändern, weil Sie im Beruf immer häufiger mit Englisch konfrontiert werden oder bei der Auswahl Ihrer Urlaubsziele flexibler sein möchten? Dann ist dieser Kurs eine gute Gelegenheit, Ihren Plan Wirklichkeit werden zu lassen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Erwerb einer soliden Grundlage für das Sprechen, Verstehen und Schreiben der englischen Sprache auf der Niveaustufe A1.

Kompetenzstufe A2

40605

Englisch A2.2

Lehrbuch: Easy English A2.2, ab Lektion 5/6

Eileen Röhthinger

10 Vormittage

Donnerstag, 10.45 - 12.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.

Beginn: Do, 11.01.24

Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmer*innen mit Englisch Vorkenntnissen. Es wird in gemäßigttem Tempo mit viel Wiederholung und Spaß gearbeitet.

40606

Englisch A2.2

Lehrbuch: Easy English A2.2, Lektion 3/4

Eileen Röhthinger

10 Vormittage

Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.

Beginn: Fr, 12.01.24

Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmer*innen mit Englisch Vorkenntnissen. Es wird in gemäßigttem Tempo mit viel Wiederholung und Spaß gearbeitet.

40607

Englisch A2 Refresher

Lehrbuch: Brush up Refresher A2, ab Lektion 3

Ellen Kattner

10 Abende

Donnerstag, 18.45 - 20.15 Uhr

Campus 6, EG 110

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Do, 25.01.24

Der Schwerpunkt des Kurses ist, die aktive und passive Sprachkompetenz auf der Niveaustufe A2 auszubauen. Intensive Grammatikübungen helfen dabei, den Sprachfluss in alltagsrelevanten Themenbereichen selbstverständlicher werden zu lassen.

40608

Englisch Konversation A2/B1/B2

Doris Jerathe

7 Vormittage

Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 82,- EUR / ermäßigt: 62,- EUR

Beginn: Di, 09.01.24

In entspannter Runde über interessante Themen sprechen und nebenbei Grammatik und

Wortschatz auffrischen. Keine Hausaufgaben, kein Buch, kein Stress!

40609

Englisch Konversation am Markttag A2/B1/B2

Doris Jerathe

6 Vormittage

Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Mi, 06.03.24

Wäre nach (oder vor) Ihrem Wochenmarkt-Einkauf nicht eine gute Gelegenheit, wieder einmal etwas für Ihr eingeroastetes Englisch zu tun? Wenige Schritte vom Obst und Gemüse können Sie in entspannter Runde über interessante Themen sprechen und nebenbei Grammatik und Wortschatz auffrischen. Keine Hausaufgaben, kein Buch, kein Stress!

40610

Englisch Konversation am Markttag A2/B1/B2

Doris Jerathe

6 Vormittage

Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Mi, 05.06.24

Wäre nach (oder vor) Ihrem Wochenmarkt-Einkauf nicht eine gute Gelegenheit, wieder einmal etwas für Ihr eingeroastetes Englisch zu tun? Wenige Schritte vom Obst und Gemüse können Sie in entspannter Runde über interessante Themen sprechen und nebenbei Grammatik und Wortschatz auffrischen. Keine Hausaufgaben, kein Buch, kein Stress!

Kompetenzstufe B1

40611

Englisch B1.1

Lehrbücher: Network Now B1.1, ab unit 5 und Englische Grammatik (Bassermann)

Evi Förster

10 Vormittage

Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Do, 18.01.24

Are you trying to improve your English and feel more comfortable talking? We like to learn new concepts in a casual and friendly environment.

40612

Englisch B1, 50+

Lehrbuch: Fairway Refresher B1, Lekt.6/7

Doris Jerathe

10 Vormittage

Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 88,- EUR / ermäßigt: 66,- EUR

Beginn: Di, 09.01.24

40613

Englisch B1 Refresher

Lehrbuch: Brush up Refresher B1, ab Lektion 2

Ellen Kattner

10 Abende

Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr

Campus 6, EG 110

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Di, 23.01.24

Sie können englischen Unterhaltungen gut folgen, haben jedoch Probleme selbst zu sprechen, können englische Texte gut verstehen, sind jedoch beim Verfassen eigener Texte unsicher und möchten dies ändern? Dieser Kurs kann Ihnen helfen, durch intensives Wiederholen der Grammatik und durch Einüben des freien Sprechens, Ihre Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 zu reaktivieren und damit an Sicherheit zu gewinnen.

40614

Englisch B1/2 Authentic English

Eileen Röhthinger

10 Vormittage

Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.

Beginn: Do, 11.01.24

Do you already have good English knowledge and would like to use it again? This course focuses on using authentic English material to improve your fluency. We will take English articles, short stories and sometimes a song, and use this to initiate conversation in the classroom in a relaxed and fun atmosphere. Why not give it ago?

40615

Englisch B1/2 Authentic English

Eileen Röhthinger

10 Vormittage

Freitag, 10.45 - 12.15 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.

Beginn: Fr, 12.01.24

Do you already have good English knowledge and would like to use it again? This course focuses on using authentic English material to improve your fluency. We will take English articles, short stories and sometimes a song, and use this to initiate conversation in the classroom in a relaxed and fun atmosphere. Why not give it ago?

40616

Englisch B1.2

Lehrbücher: On Point Intermediate English and English Vocabulary in Use 4th Ed. (Pre-Interm. and Intermediate)

Evi Förster

10 Vormittage

Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Di, 16.01.24

Although this course uses a book, we talk a lot about everyday life, work and travel experiences in an easy-going atmosphere. Conversation is an important part of the class, although grammar and vocabulary are refreshed as well.

Kompetenzstufe B2

40617

Englisch Crash Course Verb tenses B2

Lehrbuch: KEY B2/2, ab Unit 7

Roswitha Baumgärtner

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Campus 6, EG 108

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de

Sprachen und Verständigung



B Braunbarth
Buchhandlung
... weil ich Bücher mag!

Alle Lehrbücher und Nachschlagewerke
für Ihren Erfolg

Kaiserstr. 30 - 76646 Bruchsal - Tel. 07251 3848-00
Fax: 07251 3848-08 - info@braunbarth.de
Online bestellen unter www.braunbarth.de und
portofreie Zustellung
täglich von 9.00 - 19.00 Uhr, Samstags 9.00 - 16.00 Uhr

Persönliche Beratung
Telefonischer Bestellservice
Lieferung über Nacht
Geschenkverpackung
Besorgung vergriffener Bücher
Geschenkgutscheine
Hörbücher, eBooks und Tolino
Geschenkartikel

Beginn: Mi, 10.01.24
Mindestteilnehmerzahl: 7
Wenn Sie sich für das aktuelle Frankreich, aber auch für dessen Traditionen, Kultur, Gastronomie, Landschaften und mehr interessieren und dabei Ihre Französischkenntnisse vertiefen möchten, dann sind Sie willkommen in diesem Kurs. Es wird viel gesprochen und wir wiederholen Grammatik und Wortschatz.

40808 Auffrischkurs Französisch B1/B2

Chantal Kemper
5 Vormittage
Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 36,- EUR / ermäßigt: 27,- EUR
Beginn: Mi, 10.04.24

Wenn Sie sich für das aktuelle Frankreich, aber auch für dessen Traditionen, Kultur, Gastronomie, Landschaften und mehr interessieren und dabei Ihre Französischkenntnisse vertiefen möchten, dann sind Sie willkommen in diesem Kurs. Es wird viel gesprochen und wir wiederholen Grammatik und Wortschatz.

40809 Cours de conversation B2/C1

Chantal Kemper
10 Vormittage
Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Do, 11.01.24

Aktuelle Themen der französischen Gesellschaft sind Gegenstand dieses Kurses. Es wird viel gesprochen, Grammatik und Wortschatzerweiterung stehen im Vordergrund.

40810 Cours de conversation B2/C1

Chantal Kemper
5 Vormittage
Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 35,- EUR / ermäßigt: 26,- EUR
Beginn: Do, 11.04.24

Aktuelle Themen der französischen Gesellschaft sind Gegenstand dieses Kurses. Es wird viel gesprochen, Grammatik und Wortschatzerweiterung stehen im Vordergrund.



Italienisch

Lehrbücher:

Klett Verlag
Allegro nuovo A1
ISBN 978-3-12-525590-6

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
zzgl. 5,- EUR Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.
Beginn: Di, 16.01.24

Französisch

Lehrbücher:

Cornelsen Verlag
Perspectives Allez-y! A1
ISBN 978-3-06-520176-6
Perspectives Allez-y! A2
ISBN 978-3-06-520184-1

Klett Verlag
Rencontres en français A1
ISBN 978-3-12-529642-8
Voyages neu A2
ISBN 978-3-12-529422-6

Kompetenzstufe A1

40801
Französisch A1
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: **Rencontres en français A1**,
ab Lektion 1

Nassira Lathrache
12 Vormittage
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 84,- EUR / ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Di, 16.01.24

40802
Französisch A1
Lehrbuch: **Rencontres en français A1**,
ab Lektion 5/6

Nassira Lathrache
12 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Campus 6, EG 112
Gebühr: 56,- EUR / ermäßigt: 42,- EUR
Beginn: Mi, 17.01.24

40803
Französisch A1
Lehrbuch: **Perspectives Allez-y! A1**, ab
Lektion 9/10

Nassira Lathrache
12 Vormittage
Montag, 10.30 - 12.00 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 84,- EUR / ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Mo, 15.01.24

Kompetenzstufe A2

40804
Französisch A2
Lehrbuch: **Perspectives Allez-y! A2**, ab
Lektion 3/4

Nassira Lathrache
12 Vormittage
Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 84,- EUR / ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Di, 16.01.24

40805
Französisch A2
Lehrbuch: **Perspectives Allez-y! A2**, ab
Lektion 3/4

Nassira Lathrache
12 Vormittage
Montag, 09.00 - 10.30 Uhr
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78
Gebühr: 84,- EUR / ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Mo, 15.01.24

40806
Französisch A2
Lehrbuch: **Voyages neu A2**, ab Lektion
8/9

Nassira Lathrache
12 Abende
Mittwoch, 17.45 - 18.45 Uhr
Campus 6, EG 112
Gebühr: 56,- EUR / ermäßigt: 42,- EUR
Beginn: Mi, 17.01.24

Kompetenzstufen B1 bis C1

40807
Auffrischkurs Französisch
B1/B2

Chantal Kemper
10 Vormittage
Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de

Sprachen und Verständigung

Allegro nuovo A2
ISBN 978-3-12-525593-7
Azzurro
ISBN 978-3-12-525521-0

Hueber Verlag
Chiaro! A1neu
ISBN 978-3-19-275427-2

Kompetenzstufe A1

40901

Italienisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Nachmittage

Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Do, 18.01.24

40902

Italienisch A1

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 5

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Nachmittage

Montag, 16.00 - 17.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Mo, 15.01.24

40903

Italienisch A1

Lehrbuch: Chiaro! A1 neu, ab Lektion 8

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Abende

Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Do, 18.01.24

40904

Italienisch A1

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 10

Romina Tamborini

10 Vormittage

Mittwoch, 10.45 - 12.15 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Mi, 10.01.24

Kompetenzstufe A2

40905

Italienisch A2

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Abende

Montag, 17.30 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Mo, 15.01.24

40906

Italienisch A2

Lehrbuch: Allegro nuovo A2, ab Lektion 4

Romina Tamborini

10 Vormittage

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr

Raum wird noch bekanntgegeben

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Do, 11.01.24

40907

Italienisch A2

Lehrbuch: Azzurro, ab Lektion 6

Romina Tamborini

10 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Mi, 10.01.24

Kompetenzstufe B1

40908

Italienisch B1

leichte Konversation

Paola Rita Gianella-Nànassy

10 Abende

Donnerstag, 19.15 - 20.45 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Do, 18.01.24

Avete già delle ottime basi? Faremo conversazione attraverso giochi ed in modo creativo.

Il materiale Vi verrà dato durante il corso.

Japanisch

Lehrbücher:

Minna no Nihongo II, 2. Auflage

ISBN-13: 978-4883196463

Minna no Nihongo II, Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen

ISBN-13: 978-883197040

Kompetenzstufe A2

41001

Japanisch A2

Lehrbücher werden am 1. Kurstag bekanntgegeben

Migiwa Inoue-Gramlich

10 Abende

Freitag, 17.00 - 18.30 Uhr

Campus 6, EG 111

Gebühr: 100,- EUR / ermäßigt: 75,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.

Beginn: Fr, 12.01.24

In diesem Kurs werden die Kenntnisse in der

alltäglichen Kommunikation auf Japanisch

weiter aufgebaut. Voraussetzung: Einfache

Japanisch Kenntnisse sowie die Grundlage

der Silbenschrift Hiragana und Katakana.

Quereinsteiger mit den entsprechenden

Kenntnissen sind herzlich willkommen!

Kompetenzstufe B1

41002

Japanisch B1

Lehrbuch: Minna no Nihongo II, 2. Auflage

und Minna no Nihongo II (Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen), ab

Lektion 36/37

Migiwa Inoue-Gramlich

10 Abende

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Campus 6, EG 112

Gebühr: 117,- EUR / ermäßigt: 88,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.

Beginn: Mo, 08.01.24

このクラスでは、今まで べんきよ

うしたことを ふくしゅうします。

そして、新しいことばや ふんぼう
を べんきょうして、かいわの れ
んしゅうも します。いっしょに
がんばりましょう！

In diesem Kurs werden die Kenntnisse in der
alltäglichen Kommunikation auf Japanisch
weiter aufgebaut. Quereinsteiger mit den ent-
sprechenden Kenntnissen sind herzlich will-
kommen!

Schwedisch

Kompetenzstufe A1

42001

Schwedisch A1

Anfänger*innen ohne

Vorkenntnisse

Ulrich Wunderlich

5 Abende

Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Campus 6, EG 113

Gebühr: 212,- EUR / ermäßigt: 159,- EUR

zzgl. Kopien, bei dem Dozenten zu bezahlen.

Beginn: Do, 22.02.24

Dieser **vhespresso** Kurs wird definitiv ab 2

Teilnehmer*innen durchgeführt.

42002

Schwedisch A1

Anfänger*innen mit

geringen Vorkenntnissen

Ulrich Wunderlich

5 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Campus 6, EG 113

Gebühr: 212,- EUR / ermäßigt: 159,- EUR

zzgl. Kopien, bei dem Dozenten zu bezah-
len. Beginn: Di, 20.02.24

Dieser **vhespresso** Kurs wird definitiv ab 2

Teilnehmer*innen durchgeführt.

Infos zu den Vhespresso-Kursen

klein, stark, gut

Das Kursangebot der

Volkshochschulen in BW.

Durchführungsgarantie ab

2 Personen

Sie melden sich an und der Kurs findet statt.

Kleine Gruppe

Ihre Themen werden intensiv behandelt.

Sie wünschen einen

anderen Termin?

Sprechen Sie uns an!

42003

Schwedisch A1

Teilnehmer*innen mit guten

Vorkenntnissen

Ulrich Wunderlich

5 Abende

Donnerstag, 19.15 - 20.45 Uhr

Campus 6, EG 113

Gebühr: 212,- EUR / ermäßigt: 159,- EUR

zzgl. Kopien, bei dem Dozenten zu bezahlen.

Beginn: Do, 22.02.24

Sprachen und Verständigung



Spanisch

Lehrbücher:

Cornelsen Verlag
Entrada al español
ISBN 978-3-464-20567-9
Perspectivas ¡Ya! A1
ISBN 978-3-464-20488-7
Perspectivas ¡Ya! A2
ISBN 978-3-464-20489-4

Klett Verlag
Spanisch a la carte neu
ISBN 978-3-12-514257-2
Caminos neu A2
ISBN 978-3-12-514956-4
Con gusto nuevo B1
ISBN 978-3-12-514684-6

Kompetenzstufe A1

42201

Spanisch a la carte - Einstiegskurs für Touristen

Lehrbuch: Spanisch a la carte neu
Ursula Eckart
5 Vormittage
Samstag, 09.00 - 12.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 5
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Sa, 13.04.24

Wichtige Reisesituationen, entspanntes Lernen ohne grammatische Progression, praktische Wendungen, die sich leicht einprägen.

42202

Spanisch A1 Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 1
Mery Gubesch-Chiliqinga
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Campus 6, OG 210
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.
Beginn: Mo, 08.01.24

42203

Spanisch A1 Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 1
Jeny Böser
10 Abende
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Campus 6, OG 207
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.
Beginn: Mo, 15.01.24

42204

Spanisch A1 Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 1
Mery Gubesch-Chiliqinga
10 Abende
Donnerstag, 20.15 - 21.15 Uhr
Campus 6, OG 210
Gebühr: 61,- EUR / ermäßigt: 46,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.
Beginn: Do, 11.01.24

42205

Spanisch A1 Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 4

Jeny Böser
10 Abende
Mittwoch, 17.50 - 19.20 Uhr
Campus 6, OG 207
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.
Beginn: Mi, 17.01.24

42206

Spanisch A1 Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 8

Jeny Böser
10 Abende
Dienstag, 17.50 - 19.20 Uhr
Campus 6, OG 207
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.
Beginn: Di, 16.01.24

Kompetenzstufe A2

42207

Spanisch A2 Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, ab Lektion 1

Mery Gubesch-Chiliqinga
10 Abende
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Campus 6, OG 210
Gebühr: 49,- EUR / ermäßigt: 37,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.
Beginn: Mo, 08.01.24

Heut schon Ihre E-Mails gecheckt?!
Die VHS versendet Kursabsagen und wichtige Informationen per E-Mail. Bitte prüfen Sie daher vor Kursbeginn Ihre E-Mails.

42208

Spanisch mit Muße A2 Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, ab Lektion 7

Ursula Eckart
10 Nachmittage
Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr
Campus 6, EG 108
Gebühr: 100,- EUR / ermäßigt: 75,- EUR

Beginn: Fr, 12.01.24

Was erwartet Sie? Lernen in gemäßigttem Tempo mit vielfältigen Sprechübungen und Wiederholungen, damit sich das Neugelernte festigen kann und Zeit bleibt für intensive Erläuterungen der Grammatik und Partnerübungen. Der Kurs eignet sich auch bestens für Wiedereinsteiger, egal, mit welchem Buch Sie bisher gearbeitet haben.

42209

Spanisch A2 Lehrbuch: Caminos neu A2, ab Lektion 11

Mery Gubesch-Chiliqinga
10 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Campus 6, OG 210
Gebühr: 88,- EUR / ermäßigt: 66,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.
Beginn: Do, 11.01.24

Kompetenzstufe B1

42210

Online-Kurs: Spanisch B1 Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ab Lektion 10

Jeny Böser
10 Abende
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr: 100,- EUR / ermäßigt: 75,- EUR
Beginn: Mi, 17.01.24
Dieser Kurs wird mit Zoom durchgeführt, dazu müssen Sie sich nur die kostenlose Software herunterladen. Sie erhalten den Link zum Online-Kursraum rechtzeitig vor Kursbeginn per WhatsApp. Bitte Handy Nr. angeben.

42211

Spanisch B1 Conversación en Español

Mery Gubesch-Chiliqinga
10 Abende
Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr
Campus 6, OG 210
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.
Beginn: Mi, 10.01.24
Este curso está dirigido para personas que ya han aprendido el idioma y que quieren practicar para no olvidarlo. Hablaremos de temas actuales de cualquier ámbito. Las copias o material se entregará en la clase. Si es necesario se aclararán vacíos gramaticales que necesiten. Bienvenidos al curso de Español.

42200

Vive el español – lebendiges Spanisch

Sabine Fetzner
Maria Luisa Quintana Garrido
6 Abende
Freitag, 19.00 - 21.15 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 79,- EUR
zzgl. ca. 15,- EUR Materialkosten, an die Dozentinnen zu bezahlen.
Termine:
19.01./23.02./08.03./12.04./03.05./07.06.24
Beginn: Fr, 19.01.24
Wir möchten Sie einladen, ihr Spanisch auf unterhaltsame, spielerische und interaktive Weise anzuwenden, indem wir handelnd in die spanischsprachige Welt eintauchen und uns darin bewegen. Das Sprechen, das

Sprachen und Verständigung

Zuhören, das Mitdenken, das Fragen, das Mitschreiben, sollen dabei den Raum bekommen, den Sie dafür brauchen. Das heißt: Wir gehen entsprechend kleinschrittig vor, dass der erwünschte Lerneffekt im Fokus bleibt. Dabei werden wir eine Menge Spaß gemeinsam erleben und viel lachen!!!

Beim ersten Kursabend lernen wir uns in einem lateinamerikanischen Ambiente mit Nachos und Mojito kennen.

Die Inhalte der folgenden Zusammenkünfte wählt die Gruppe gemeinsam aus einer Vielfalt unserer Angebote aus, wie z.B. kreatives Schaffen, Entspannungsabend mit Lauschen einer spanischen Leyenda, Naturerlebnis. Lassen Sie sich überraschen!
Spanischkenntnisse auf dem **B-Niveau** sollten vorhanden sein.

Türkisch

Lehrbuch:

Dr. Ludwig Reichert Verlag
Günaydin
ISBN 978-3-89500-275-5

42401

Türkisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Günaydin, ab Lektion 1

Ali Cankaya
10 Abende

Montag, 18.30 - 20.00 Uhr

Campus 6, OG 211

Gebühr: 140,- EUR / ermäßigt: 105,- EUR

zzgl. Kopien, beim Dozenten zu bezahlen

Beginn: Mo, 19.02.24

42402

Türkisch A1

Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Günaydin, ab Lektion 1

Ali Cankaya

10 Abende

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Campus 6, OG 212

Gebühr: 140,- EUR / ermäßigt: 105,- EUR

zzgl. Kopien, beim Dozenten zu bezahlen

Beginn: Mi, 21.02.24

**Das neue Herbstprogramm
erscheint am 09. Juli 2024.**

die neue welle
*Wir leben Bruchsal.
Wir lieben die Hits.*

**JETZT RADIO EINSCHALTEN: AUF UKW 101.8, DAB+ & IM STREAM
WWW.DIE-NEUE-WELLE.DE**



Arbeit und Beruf



Arbeit und Beruf

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität, sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen, sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstraining) stärken, runden das Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Verschiedenes

50001

Reden ohne Wenn und Aber – Rhetorik für Frauen

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr
Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 43,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Mi, 15.05.24

Beherzt das Wort ergreifen. Auch wenn alle anderen eine gegenteilige Meinung vertreten, nicht einknicken, sondern stand halten. Was Männern so leicht gelingt, können Frauen auf ihre Art ebenso erreichen. Nutzen Sie schwierige Situationen zur Umsetzung Ihrer Ziele: Körpersprache und Stimme wirkungsvoll einsetzen, Präsentationen zielgerichtet vortragen, schlagfertig sein: Zur rechten Zeit das rechte Wort, einen Vorrat an "Schubladensätze" für alle Fälle zulegen, Gehalts-, Stress- und Kritikgespräche mit Überzeugung angehen, bei online-Meetings zu Wort melden und Gehör verschaffen, ein "Nein" ist oft ein "Ja" zu sich und den eigenen Zielen, lernen zu sagen: "Ich will das!" und "Das ist mir wichtig!", die eigenen rhetorischen Stärken und Schwächen erkennen, Ideen, Tipps und Ratschläge für Ihre Redesituationen.

50002

Small Talk - Netzwerken im Beruf wie Privat

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr
Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Bürgerzentrum, Seminarraum 4
Gebühr: 43,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Do, 21.03.24

Ein guter sozialer Kontakt zeichnet sich durch spontane, wohlthuende Begegnungen aus. Unverbindlich, aber nicht oberflächlich! Das kann der Grundstein für erfolgreiche neue Kontakte sein. Ein Balanceakt zwischen den eigenen Ansprüchen an ein Gespräch und das, was es sein sollte - zunächst einmal eine "kleine" Unterhaltung. Themen zum Einsteigen: Im Vorübergehen: Interesse am Menschen zeigen, Der Beginn eines Gespräches ist eine Hürde, Diese Themen eignen sich und jene gelten als Tabu, Ein interessantes Gespräch im Fluss halten, Dauerredner charmant unterbrechen,

"Exit-Satz", Wie gelingt der souveräne Ausstieg in jeder Small Talk Situation?
Bitte mitbringen: Ein Buch, Film-DVD oder Musik-CD, die Sie (besonders) mögen.

Es handelt sich um fünf Online-Kurzseminare à 45 Minuten jeweils von 7.30-8.15 unter dem Titel "Frühstücksimpulse".

50003

Frühstücksimpulse (5 Online-Kurzseminare)

Matthias Dahms
Mittwoch, 07.30 - 08.15 Uhr
Gebühr: 70,- EUR
inkl. Skript
Beginn: Mi, 12.06.24

Diese 45 Minuten Online stärken Sie für den kommenden Arbeitstag und darüber hinaus. Kurz und bündig werden zentrale Herausforderungen besprochen und konkrete Anregungen gegeben. Unser Leitmotiv auf der Grundlage der Erfahrungen der Teilnehmenden: Aus der Praxis für die Praxis. Jedes Modul endet mit praktischen 5 Impulsen. Diesen nützlichen Benefit können und sollten Sie in der Arbeitspraxis beherzigen. Sie sind herzlich eingeladen, alle fünf Frühstücksimpulse gemeinsam zu buchen. (Kursnummer 50003) oder auch einzeln. (Kursnummern 50003A – 50003E)

50003A

Modul 1: Grundlagen der Führung,

Ziel: Gemeinsames Führungsverständnis schaffen
Mittwoch, 12.06.24, 07.30 - 08.15 Uhr online
Gebühr: 15,- EUR
inkl. Skript

50003B

Modul 2:

Motivation und Selbstmotivation,

Ziel: Sich und andere motivieren
Mittwoch, 19.06.24, 07.30 - 08.15 Uhr online
Gebühr: 15,- EUR
inkl. Skript

50003C

Modul 3: Delegation und Ziele,

Ziel: Verlässliche Vereinbarungen als Regelfall
Mittwoch, 26.06.24, 07.30 - 08.15 Uhr online
Gebühr: 15,- EUR
inkl. Skript

50003D

Modul 4: Kritikstau,

Ziel: Kritisieren und kritisiert werden
Mittwoch, 10.07.24, 07.30 - 08.15 Uhr online
Gebühr: 15,- EUR
inkl. Skript

50003E

Modul 5: Personalbindung,

Ziel: Mitarbeiter*innen an das Unternehmen binden
Mittwoch, 17.07.24, 07.30 - 08.15 Uhr online
Gebühr: 15,- EUR
inkl. Skript

50004

Online Seminar

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Matthias Dahms
Montag, 18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 65,- EUR
inkl. Skript
Termin: Mo, 29.04.24

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, "nein" zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst.

Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Inhalte: Ge- und Verbote für eine starke Persönlichkeit, vom Mut aus dem Schatten herauszutreten, die Rolle von Sprache und Körpersprache, Strategien der Motivation und der Selbstmotivation, Aufmerksamkeit erzeugen, souverän und überzeugend auftreten, Anregungen für karriereentscheidende Situationen, souverän und überzeugend auftreten, Anregungen für karriereentscheidende Situationen,

Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten sie kurz vor Kursbeginn direkt vom Dozenten.

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de

Arbeit und Beruf

50005

Online-Seminar

Motivieren - Delegieren - Kritisieren Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Matthias Dahms

Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 65,- EUR

inkl. Skript

Termin: Fr, 07.06.24

Führungskräfte stehen heute unter starkem Erfolgsdruck. Dieses Seminar setzt an drei Erfolgsfaktoren an:

Motivieren

Die Führungskraft sollte motiviert sein und andere motivieren. Wir werden dazu Methoden und Werkzeuge besprechen. Damit schafft sie die Voraussetzung, dass auch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mit viel Freude leisten.

Kritisieren

In vielen Unternehmen gibt es zu wenig Rückkopplung über erbrachte Leistungen. Regelmäßige Kritik und Anerkennung geben den Mitarbeitern mehr Orientierung. Der Aufbau von Kritikgesprächen wird praxisnah dargestellt und trainiert.

Delegieren

Die beste Personalentwicklungsmaßnahme ist die Delegation anspruchsvoller Aufgaben. Hier erhalten die Teilnehmenden Gesprächsstrukturen, die verlässliche Absprachen ermöglichen.

Dieses Online-Seminar erarbeitet praktische Führungshilfen zu diesen drei Erfolgsfaktoren. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Seminarinhalte: Herausforderungen für die moderne Führungskraft, Strategie zur Selbstmotivation, Mitarbeiter*innen nachhaltig motivieren, das "Können" und "Wollen" der Mitarbeiter*innen steigern, mit Kritik und Anerkennung zur Leistungssteigerung, Delegation als praktisches Führungsinstrument, Erfahrungsaustausch.

Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten sie kurz vor Kursbeginn direkt vom Dozenten.

50006

Wortschatztraining online

Flüssig sprechen - auch in stressigen Situationen

Matthias Dahms

Montag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 65,- EUR

inkl. Skript

Termin: Mo, 15.04.24

Um uns flüssig mitzuteilen, müssen wir die passenden Wörter schnell finden. Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, in Prüfungen, wenn viel davon abhängt) besonders schwer.

Wortschatztraining zeigt Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen. Dadurch entwickeln Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz. Teilnehmende des Schlagfertigkeitstrainings können dieses Seminar auch als zusätzliches Trainingsforum nutzen.

Seminarinhalte: Kurzer theoretischer Hintergrund - Trainingsmethoden zur Entwicklung des Wortschatzes - Training in spezifischen Stresssituationen - Tipps und Anregungen für

schwierige Gesprächssituationen, - den gewonnenen Wortschatz gezielt und überzeugend einsetzen - Training, Training Training. Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten sie kurz vor Kursbeginn direkt vom Dozenten.

50007

Der Online Rhetorik-Workshop

Sicher auftreten - überzeugend argumentieren - souverän ankommen

Matthias Dahms

Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 65,- EUR

inkl. Skript

Termin: Fr, 14.06.24

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber emotional berührt wird. Dann kann der Funke der Begeisterung überspringen. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Sie erhalten viele Übungen, die Sie auch zuhause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten zu entwickeln. Weitere Schwerpunkte dieses Online-Workshop sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Inhalte: Die Wirkungsmittel (z.B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen, Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen, der wirkungsvolle Einstieg, Redeängste und Lampenfieber abbauen, sicher argumentieren, Umgang mit Blackout, Störern und Einwänden sicher begegnen.

Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten sie kurz vor Kursbeginn direkt vom Dozenten.

50008

Online Workshop

Smalltalk trainieren

Kontakte sicher und souverän aufbauen

Matthias Dahms

Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 65,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Di, 02.07.24

Freundlich und offen auf Menschen zugehen: Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. So wird aus einem viel versprechenden Beginn vielleicht viel mehr.

Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen? Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen.

Wir werden in diesem Online-Seminar Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

Seminarinhalte: den Gesprächseinstieg finden, Kontakte sicher aufbauen, auch zu Fremden, ihr (Arbeits-) Leben interessant gestalten und darüber reden, spontan und unterhaltend sein, offene und versteckte Komplimente machen, Ihre Leistungen und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen, kreativer werden und phantasievoller formulieren.

Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten sie kurz vor Kursbeginn direkt vom Dozenten.

50009

Online-Workshop

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Matthias Dahms

Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 65,- EUR

inkl. Skript

Termin: Mi, 17.07.24

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung "ins kalte Wasser" geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich. In den Bereichen "Umgang mit Mitarbeitern, Ziele setzen und erreichen und Umgang mit Fehlverhalten" wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Ziel der Veranstaltung ist es den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Seminarinhalte: - Akzeptanz schaffen in der Rolle der Führungskraft - Erwartungen und Anforderungen an die moderne Führungskraft - Kommunikatives Handwerkszeug - Techniken der Motivation und Selbstmotivation - Delegation über Zielvereinbarungen - Kontrolle und Motivation - Kritikgespräche und andere Instrumente der Verhaltensänderung.

Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten sie kurz vor Kursbeginn direkt vom Dozenten.

50010

Online-Workshop

Schlagfertigkeitstraining

Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Matthias Dahms

Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 65,- EUR

inkl. Skript

Termin: Mi, 24.04.24

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Haben Sie später die besten Ideen? Dann ist dieses Seminar für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen, spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte zu sagen. Sie trainieren spontane, humorvolle und

spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Dieses Impulsseminar gibt viele Anregungen für das Training zuhause, macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

Seminarinhalte: spontan mit Sprache umgehen, sicher und überzeugend argumentieren, eigene Betroffenheit überwinden, Einwände schlagfertig behandeln, Wortschatz erweitern.

Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten sie kurz vor Kursbeginn direkt vom Dozenten.

50011

Online-Workshop

Moderation

Matthias Dahms

Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 65,- EUR

inkl. Skript

Termin: Di, 09.07.24

Moderation ist die zielorientierte Steuerung einer Gruppe durch sachliche und/oder prozessorientierte Impulse. Wir reflektieren in diesem Seminar den Moderationsprozess zum Beispiel im Beruf, im Verein oder in der politischen Arbeit. Dabei spielen die Erfahrungen der Teilnehmenden eine wichtige Rolle. Auf dieser Basis werden Ideen und Strategien entwickelt und Fähigkeiten trainiert.

Wir beginnen mit der Organisation und der Motivation der Teilnehmenden, spannen den Bogen über die gesamte Arbeitsphase und enden mit der Reflexion. Zu jeder Phase erhalten Sie praktische Empfehlungen und Tipps.

Inhalte: Die Moderation professionell vorbereiten. Das rollenadäquate Verhalten von Moderator und Gruppenmitglied. Die Autorität des Moderators steigern. Unbeteiligte Gruppenmitglieder in den Prozess integrieren. Sicher mit Vielrednern und Störern umgehen. Eine Lerneinheit gruppenbezogen strukturieren. Die Gefühle der Gruppe steuern. Argumentation, Frage- und Einwandtechniken zielorientiert einsetzen. Kritik- und Streitgespräche sowie Diskussionen steuern.

Der Kurs wird mit dem Konferenzsystem Zoom durchgeführt. Nähere Infos, sowie einen Link für die Teilnahme, erhalten sie kurz vor Kursbeginn direkt vom Dozenten.



©ThomasReimer_fotolia.com

EDV / Informations- und Kommunikationstechnik

Info-Veranstaltungen

50100

Kostenlose Beratung "Informations- und Kommunikationstechnik" (für PC und Mobilgeräte)

Wolfgang Meyer

Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr

VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum

Termin: Fr, 12.01.24

Sie erhalten in Einzelgesprächen individuelle Auskunft und Beratung zu den angebotenen EDV-Kursen, zu Grundlagen, Internet, Anwendungsprogrammen oder Smartphones und Tablet-PC. Ausgehend von ihren Fragen werden Sie über Inhalte, erforderliche Vorkenntnisse und mögliche Alternativen informiert. Auf Wunsch können auch Tipps zur Anschaffung eines Computers, Smartphones oder Tablet-PC gegeben werden. Falls sie zum Kursangebot Fragen haben und sich nicht ganz sicher sind, welcher Kurs für Sie der richtige ist, sind Sie herzlich eingeladen. Um längere Wartezeiten zu vermeiden, ist es unbedingt erforderlich unter Tel.: 07251/79321 einen Termin zu vereinbaren.

"Die EU-Kommission hat sechs Technologiekonzerne mit 22 ihrer Produkte als sogenannte Gatekeeper ("Türwächter") ausgemacht. Deren Software bzw. Dienste basieren zumeist auf datengetriebenen Geschäftsmodellen, d.h., auf der Ausforschung der Nutzer und der Vermarktung deren Daten. Die Unternehmen müssen zwar Maßnahmen ergreifen, die ihre marktbeherrschende Position schwächen sollen. Trotzdem dürfte sich an der Marktmacht der Gatekeeper wenig ändern, solange derart viele Menschen allein deren Dienste nutzen. Dabei gibt es schon längst alternative Anwendungen und Dienste, die vor allem für die private Nutzung oder in kleineren Organisationen gute Leistungen und kompatible Datenformate weitaus verbraucherfreundlicher anbieten. Sie erhalten einen Überblick und Anregungen, z. B. für die Nutzungsbereiche Sicherheit und Datenschutz, Digitale Karten und Navigation, Büro, Kommunikation und Internet, Videokonferenzen, sowohl für PC / Laptop, als auch mobile Geräte.

50101

Infoveranstaltung "Gegen die Macht der Digitalkonzerne - alternative Software und Dienste"

Online

Wolfgang Meyer

Montag, 19.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: 28,- EUR

inkl. Infomaterial

Termin: Mo, 05.02.24

50102

Infoveranstaltung "Gegen die Macht der Digitalkonzerne - alternative Software und Dienste"

Präsenzveranstaltung

Wolfgang Meyer

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2

Eingang Luisenstr. gegenüber der

Lutherkirche

Gebühr: 28,- EUR

inkl. Infomaterial

Termin: Mo, 08.04.24

Wer das Internet nutzt, hinterlässt unweigerlich Spuren. Diese verhelfen vor allem Unternehmen der Datenwirtschaft zu Einnahmen in Milliardenhöhe, führen bei den Internetnutzern jedoch häufig zu Benachteiligung in Form von Ausforschung, Manipulation, Diskriminierung und Vorenthalten von Informationen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Privatsphäre bei der Internetnutzung durch Ihr Verhalten sowie durch die Nutzung bestimmter Dienste oder Programme / Apps schützen können.

Bitte beachten Sie, dass es zu diesem Thema ein Kursangebot (Internet sicher und datenschutzfreundlich nutzen) gibt. Dort lernen Sie, wie die im Vortrag angesprochenen Empfehlungen praktisch umgesetzt werden können.

50103

Infoveranstaltung "Meine Daten gehören mir - digitale Selbstverteidigung für Einsteiger"

online

Wolfgang Meyer

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 28,- EUR

inkl. Infomaterial

Termin: Mo, 22.01.24

50104

Infoveranstaltung "Meine Daten gehören mir - digitale Selbstverteidigung für Einsteiger"

Präsenzveranstaltung

Wolfgang Meyer

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2

Eingang Luisenstr. gegenüber der

Lutherkirche

Gebühr: 28,- EUR

inkl. Infomaterial

Termin: Mo, 06.05.24

Internetdienste können kaum noch anonym genutzt werden. Wir besitzen eine digitale Identität, die zum begehrten Angriffsziel für Kriminelle geworden ist. Die Identitätsdiebe gehen auf unsere Kosten auf Einkaufstour, veröffentlichen widerrechtlich unsere Daten oder verwenden sie für kriminelle Machenschaften, die uns zur Last gelegt werden können. Dieser Vortrag zeigt auf, wie Sie Ihre digitale Identität, Ihre Passwörter und andere Daten vor Verlust oder Missbrauch schützen können.

50105

Infoveranstaltung "Sicher in der digitalen Welt unterwegs – für Einsteiger"

online

Wolfgang Meyer

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 28,- EUR

inkl. Infomaterial

Termin: Mo, 03.06.24

Arbeit und Beruf

50106

Infoveranstaltung "Sicher in der digitalen Welt unterwegs – für Einsteiger"

Präsenzveranstaltung

Wolfgang Meyer
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 28,- EUR
inkl. Infomaterial
Termin: Mo, 19.02.24

A-Grundkurse:

Sie lernen die Grundzüge der Bedienung, Anpassung und Nutzung von Mobilgeräten, Laptops oder PC mit Internet-Verbindung kennen.

Wesentliche Inhalte: Gerätefunktionen und -einstellungen, Betriebssystem und Apps, Bedienung durch Computermaus oder Gesten, Nutzung der Tastatur, einfache Textbearbeitung, Anpassen der Benutzeroberfläche, Grundlagen Datenschutz und Sicherheit, Internetverbindungen über Festnetz, WLAN und Mobilfunk, Grundwissen Internet und World Wide Web, Erwerben von Apps auf Mobilgeräten.

50107

EDV-Einsteiger-Kurs für Teilnehmer*innen ohne PC-Vorkenntnisse

Helmut Oberle
5 Nachmittage
Montag und Freitag,
jeweils von 14.00 - 17.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 155,- EUR / ermäßigt: 116,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termine: 22./26./29.01., 02./05.02.2024
Für Teilnehmer*innen, mit großem Interesse in die Welt der Computer und des Internets einzusteigen!
Kurschwerpunkte- und Inhalte:
Starten und Anmelden, Ihre Bedienoberfläche – der Desktop, Fenster-Techniken, Briefe schreiben, E-Mail, Kontakte und Kalender benutzen, mit dem Windows-Explorer arbeiten lernen,
Daten speichern und verwalten, Bilder verwalten und bearbeiten, Im Internet surfen

B-Aufbaukurse:

50108

EDV-Aufbaukurs - Routineaufgaben schnell und einfach erledigen

Folgekurs

Helmut Oberle
3 Nachmittage
Montag und Freitag, jeweils von 14.00 - 17.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 83,- EUR / ermäßigt: 62,- EUR
Termine: 17./21./24.06.2024
Inhalt: Einführung (mehr Infos), Kennenlernen von Windows, Personalisierung des Windows Betriebssystems, Installation und Umgang mit Hardware, Hilfreiche Softwareanwendungen, sicherer Umgang mit dem Internet, richtige Recherche im Internet.

50109

Internet sicher und datenschutzfreundlich nutzen - für Mobilgeräte und PC / Laptop

Wolfgang Meyer
5 Vormittage
Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 155,- EUR / ermäßigt: 116,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Beginn: Fr, 07.06.24
Sie erfahren, wie Sie mit Ihrem PC / Laptop oder Mobilgerät sicher und datenschutzfreundlich Internetdienste nutzen können. Damit bleiben die auf massive Ausforschung angelegten Dienste der großen globalen Anbieter automatisch außen vor.
Die unter dieser Voraussetzung angebotenen wesentlichen Inhalte umfassen: Suchen und Finden im World Wide Web, Alternative Browser und Suchmaschinen nutzen, Konten bei Internetdiensten einrichten und nutzen, Portale und Datenbanken, Kommunikation mittels Messenger und E-Mail, Sicherheit und Datenschutz
Die Schulungen werden vorrangig an den PCs der Volkshochschule unter Microsoft Windows durchgeführt; die Nutzung auf Mobilgeräten (unter Apple iOS® oder Android) wird ergänzend behandelt. Eigene Mobilgeräte (Smartphone, Tablet, Laptop) können mitgebracht werden.
Teilnahmevoraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse,

Office-Anwendungen:

Word

50110

Tatschreiben und Word für Teenies ab 12 Jahren

Angela Zeisel
2 Nachmittage
Mittwoch, jeweils 16.00 - 19.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr ermäßigt: 43,- EUR
Termine: 07.02./06.03.24
Der Kurs wird in zwei Abschnitte unterteilt
Einmal wird Tatschreiben mit Tipp 10 gelehrt. Tipp 10 gibt es als Onlineversion, um auch daheim üben zu können. Voraussetzung



ist, dass die Teilnehmer eine eigene E-Mail-Adresse haben, die Sie sich vor Kursbeginn erstellen. Auf dieses Postfach muss dann ein Zugriff gewährleistet sein.

Der zweite Abschnitt ist die Einführung in Word.

Inhalt: Grundlagen von Word, Unterscheiden von Zeichen-, Absatz- und Seitenformate, Einführung in die Anwendung von Formatvorlagen und Kopf- und Fußzeilen, usw.... mit vielen praktischen Übungen! Laptops sind vorhanden!

Dieser Grundkurs vermittelt den systematischen Einstieg in dieses weit verbreitete Textverarbeitungsprogramm. In diesem Online-Kurs lernen Sie Ihre Dokumente besser zu gestalten und effektiver mit dem Programm zu arbeiten. Wir empfehlen Ihnen diesen Kurs auch dann, wenn Sie bereits erste Erfahrungen mit Microsoft Word gewonnen haben.

Folgende Lehrinhalte werden vermittelt: Grundeinstellungen und individuelle Gestaltung der Symbolleisten, Texte erfassen, korrigieren und speichern, mehrseitige Dokumente erstellen, Dokumente durch Zeichen-, Absatz-, Rahmen- und Seitenformate professionell gestalten und ausdrucken, Kopf-/Fußzeilen, Seitennummerierung und Silbentrennung einstellen, Übungen, Tipps und Tricks

Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus.

50111

Microsoft-Word Grundkurs kompakt

Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 85,- EUR / ermäßigt: 64,- EUR
Termin: Sa, 02.03.24
inkl. Lehrmaterial

50112

Online-Kurs: Microsoft-Word Grundwissen in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe

Helmut Oberle
4 Abende
Montag und Freitag, jeweils 19.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 56,- EUR
Termine: 04./08./11./15.03.24
Vor Anmeldung bei der VHS Bruchsal!



Excel

50113

Online-Kurs: Microsoft Excel

Grundkurs

In Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe

Helmut Oberle

4 Abende

Montag und Freitag,

jeweils 19.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 56,- EUR

Termine: 15./19./22./26.04.24

Sie lernen die Arbeit mit Microsoft Excel sehr zügig, in kompakter und strukturierter Form, aber von Grund auf kennen. Wir empfehlen Ihnen diesen Kurs auch dann, wenn Sie bereits erste Erfahrungen mit Microsoft Excel gewonnen haben; dies vor allem für den Fall, dass Sie die Folgekurse besuchen wollen.

Vor allem folgende Lehrinhalte werden vermittelt: Programmsteuerung, Daten eingeben und ändern (Zahlen, Text, Datum und Uhrzeit), relative und absolute Bezüge, Namen, kopieren, ausschneiden, einfügen und verknüpfen, Zellformatierung, bedingte Formatierung, Formeln und Funktionen, Berechnungen mit Datum und Uhrzeit, sortieren / filtern (Einstieg), Diagramme.

Vorkenntnisse: EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus.

50114

Microsoft Excel

Grundkurs - kompakt

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2

Eingang Luisenstr. gegenüber der

Lutherkirche

Gebühr: 85,- EUR / ermäßigt: 64,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 09.03.24

Kursinhalte:

In diesem Grundkurs lernen Sie die Arbeit mit Microsoft Excel sehr zügig, in kompakter und

strukturierter Form, aber von Grund auf kennen. Wir empfehlen Ihnen diesen Kurs auch dann, wenn Sie bereits erste Erfahrungen mit Microsoft Excel gewonnen haben.

Folgende Lehrinhalte werden vermittelt: Grundeinstellungen und individuelle Gestaltung der Symbolleisten, Daten eingeben und ändern (Zahlen, Text, Datum und Uhrzeit), Zellformatierung, kopieren, ausschneiden, einfügen und verknüpfen von Texten, Zahlen und Formeln, Formeln und Funktionen, relative und absolute Bezüge, bedingte Formatierung, sortieren und filtern von Daten.

Teilnahmevoraussetzung:

EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus. Excel-Version idealerweise ab 2013 (notigenfalls geht auch Version 2010).

In diesem Kurs erhalten Sie nicht nur eine theoretische Antwort auf Ihre Fragen, sondern lernen sofort umsetzbare, präzise und leicht verständliche Lösungen kennen und Microsoft Excel professionell zu nutzen.

Folgende Lehrinhalte werden vermittelt: Datenbanken und Listen erstellen, mit der Funktion TEILERGEBNISSE und SPEZIALFILTER Datentabellen auswerten, mit PIVOT-TABELLEN Statistiken, komplexe Auswertungen ect. erstellen, mit den Spezialfunktionen wie SVERWEIS, WENN, UND/ODER Daten analysieren und Excel Entscheidungen treffen lassen.

Undokumentierte Funktionen, Spezialtechniken mit hohem Nutzwert und das einfache "Gewußt - wie", das ist die Mischung in dieser Schulung, die Sie begeistern wird. So gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Microsoft Excel,

50115

Online-Kurs: Microsoft Excel

Aufbaukurs

in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr

Gebühr: 56,- EUR

Termin: Sa, 27.01.24

Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus. Eine ausreichend schnelle und stabile Internetverbindung.

"Nähere Hinweise sowie einen Link für die Teilnahme erhalten Sie kurz vor Kursbeginn per E-Mail. Bitte geben Sie bei der Anmeldung für den Kurs eine funktionierende E-Mail-Adresse, die an die Kursleitung weitergegeben werden darf, an."

INFO!

Bitte beachten Sie in Ihrem eigenen Interesse unbedingt die bei jedem EDV-Kurs im Beschreibungstext genannten notwendigen Vorkenntnisse!

50116

Microsoft Excel

Aufbaukurs - kompakt

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2

Eingang Luisenstr. gegenüber der

Lutherkirche

Gebühr: 85,- EUR / ermäßigt: 64,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 20.04.24

Teilnahmevoraussetzung:

Excel-Grundkenntnisse, Excel-Version idealerweise ab 2013 (notigenfalls geht auch Version 2010).

Pivot-Tabellen gehören zu den Basisfunktionalitäten von Tabellenkalkulationsprogrammen. Sie sind ein mächtiges Instrument, mit dem strukturiert vorliegende, große Datenmengen ausgewertet und in überschaubarer, verdichteter Form dargestellt werden können.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse einer beliebigen Microsoft Excel-Version.

50117

Online-Kurs Microsoft Excel

Themenkurs: "Pivot-Tabellen"

in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe

Helmut Oberle

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 21,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Fr, 28.06.24

50118

Microsoft Excel

Themenkurs: "Pivot-Tabellen"

Helmut Oberle

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2



vhespresso –
klein, stark, gut



Das neue Kursangebot der Volkshochschulen in BW.

Durchführungsgarantie ab 2 Personen

Sie melden sich an und der Kurs findet statt.

Kleine Gruppe

Ihre Themen werden intensiv behandelt.

Sie wünschen einen anderen Termin?


Sprechen Sie uns an!

Arbeit und Beruf

Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 89,- EUR / ermäßigt: 67,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Mo, 13.05.24.
Dieser [vhespresso-Kurs](#) wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

50119


Microsoft Excel Themenkurs: "Diagramme"



Helmut Oberle
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2
Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 89,- EUR / ermäßigt: 67,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Mo, 15.07.24
Inhalt: Grundlagen zu Diagrammen, Vorgehensweise bei der Diagrammstellung, Daten mit Sparklines veranschaulichen, besondere Formatierungsmöglichkeiten nutzen, Verschiedene Diagrammtypen kombinieren, dynamisch wachsendes Diagramm erstellen.
Voraussetzung: Microsoft Excel- Grundkenntnisse
Dieser [vhespresso-Kurs](#) wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

50120

Excel Makro / VBA-Programmierung




Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 208,- EUR / ermäßigt: 156,- EUR
Termin: Sa, 08.06.24
Hier finden Sie den leichten Einstieg in die Excel-Programmierung.
In diesem Makro/VBA-Kurs werden wir Aufgaben lösen, die ohne den Einsatz von VBA schwer bis gar nicht zu lösen sind. Auch lernen Sie, wie Sie bestimmte regelmäßige und lästige Arbeiten mit Makros schnell automatisieren können.
Es sind gar nicht so viele Befehle notwendig, um ca. 80% aller Aufgabenstellungen zu lösen. Wir erarbeiten uns gemeinsam Schritt für Schritt die dafür notwendigen Vokabeln und Techniken anhand typischer Aufgabenstellungen in Excel.

Folgende Lehrinhalte werden vermittelt:
So finden Sie sich prima in der Entwicklungsumgebung zurecht, so erstellen Sie Verzweigungen und Abfragen, so lösen Sie sich wiederholende Arbeitsschritte mit Schleifen, so programmieren Sie mit Zellen und Bereichen, so profitieren Sie von den Ereignissen in Excel, so automatisieren Sie alltägliche Arbeiten mit Excel-VBA,
Teilnahmevoraussetzung:
Excel-Grundkenntnisse, Excel-Version idealerweise ab 2013 (nötigenfalls geht auch Version 2010)
Dieser [vhespresso-Kurs](#) wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

50121

Dashboards mit Microsoft Excel



Helmut Oberle
Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche


Gebühr: 89,- EUR / ermäßigt: 67,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Fr, 19.07.24
In jedem Unternehmen (oder jeder Behörde) fallen Tag für Tag erhebliche Datenmengen an. Da heißt es, den Überblick zu bewahren und die richtigen Schlüsse aus den gesammelten Informationen zu ziehen. Ein Dashboard zeigt wichtige Daten auf einen Blick. Dashboards präsentieren wichtige Unternehmens- bzw. Behördendaten wie Umsatzzahlen, Preisentwicklungen, regionale Verteilungen oder kundenspezifische Details in übersichtlicher und auf einen Blick zu interpretierender Form.

Ein gutes Dashboard vermittelt auf Anhieb einen Überblick über alle relevanten Kenngrößen eines Betriebs oder einer Behörde – ohne lästiges Blättern und ohne aufwendiges Interpretieren umfangreicher Listen oder Tabellen. Damit werden strategische Entscheidungen nicht nur erleichtert, sondern auch beschleunigt.
In diesem Kurs führe ich Sie Schritt für Schritt in die Materie ein. Sie erfahren, worauf es bei der Entwicklung eines effektiven Dashboards ankommt. Sie lernen, wie Sie Ihre Daten aufbereiten, damit Sie sie optimal auswerten können. Und Sie erhalten Tipps zur Diagrammgestaltung.
Teilnahmevoraussetzung:
Excel-Grundkenntnisse, Excel-Version idealerweise ab 2013.
Dieser [vhespresso-Kurs](#) wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

PowerPoint

50122

Microsoft PowerPoint Grundkurs



Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 208,- EUR / ermäßigt: 156,- EUR
Termin: Sa, 03.02.24
In diesem Grundkurs lernen Sie die Arbeit mit Microsoft PowerPoint sehr zügig, in kompakter und strukturierter Form, aber von Grund auf kennen. Wir empfehlen Ihnen diesen Kurs auch dann, wenn Sie bereits erste Erfahrungen mit Microsoft PowerPoint gewonnen haben.


Folgende Lehrinhalte werden vermittelt:
PowerPoint kennenlernen, mit verschiedenen Ansichten arbeiten, was es mit Folienlayouts auf sich hat, Einstieg in Folienbearbeitung, Folientext eingeben und gestalten, Tabellen, Zeichnungs-Objekte und SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten, Diagramme/Organigramme erstellen und bearbeiten, Folienmaster verwenden, Folienübergänge und Animationseffekte hinzufügen und ändern, WordArt, Bilder und AV-Medien.
Teilnahmevoraussetzung:
EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus.
Dieser [vhespresso-Kurs](#) wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

**Das neue Herbstprogramm
erscheint am 09. Juli 2024.**

Access

50123

Microsoft Access Grundlagen



Helmut Oberle
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche
Gebühr: 208,- EUR / ermäßigt: 156,- EUR
inkl. Lehrmaterial
Termin: Sa, 15.06.24
inkl. Lehrmaterial
Lernen Sie bei Ihrer Datenverwaltung (Mitarbeiter, Vereinsmitglieder, Lagerlisten, Adressen, ...) die Vorzüge von Microsoft Access kennen. Üben Sie an praktischen Beispielen die Erstellung und Auswertung Ihrer Datensätze. Nach diesem Kurs kennen Sie die wichtigsten Grundlagen und können Ihre eigene einfache Datenbank erstellen.
Folgende Lehrinhalte werden vermittelt:
Was ist Access, die Arbeitsoberfläche, eine neue Datenbank erstellen, Tabellen erstellen, Daten in Tabellen betrachten, eingeben und bearbeiten, Formulare erstellen, Daten in Formularen betrachten, eingeben und bearbeiten, Filter erstellen und bearbeiten, Abfragen und Berichte erstellen und bearbeiten.
Teilnahmevoraussetzung:
EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus.
Dieser [vhespresso-Kurs](#) wird definitiv ab 2 Teilnehmer*innen durchgeführt.

C-Kurse für fortgeschrittene Anwender*innen:

50124

Fotos und Daten lokal und in der Cloud verwalten EDV-Kurs für Fortgeschrittene online

Wolfgang Meyer
4 Abende
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 134,- EUR / ermäßigt: 105,- EUR
Beginn: Mo, 10.06.24
Sie erfahren, wie Sie typische Alltagssituationen im Umgang mit Datenträgern, Ordnern und Dateien (besser) bewältigen können.
Wesentliche Inhalte: Verwaltung von Daten auf Mobilgeräten, Digitalkameras oder anderen externen Datenträgern, Übertragen von Daten auf und verwalten auf dem PC/Laptop, Nutzung von Onlinespeichern, Datenträger, Ordner und Dateien verwalten (kopieren, verschieben, löschen, umbenennen), ZIP-Archive, PDF erzeugen, Download von Dateien, Umgang mit E-Mail-Anhängen.
Sie dürfen neben Ihren eigenen Mobilgeräten auch gerne Ihre Digitalkamera mitbringen; Bitte bringen Sie in diesem Fall auch Ihre USB-Datenkabel mit. Vorkenntnisse und Teilnahmevoraussetzungen: geringe EDV-Vorkenntnisse.

50125

Fotos und Daten lokal und in der Cloud verwalten EDV-Kurs für Fortgeschrittene Präsenzveranstaltung

Wolfgang Meyer

4 Vormittage

Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2

Eingang Luisenstr. gegenüber der
Lutherkirche

Gebühr: 134,- EUR / ermäßigt: 105,- EUR

Beginn: Fr, 01.03.24

Sie erfahren, wie Sie typische Alltagssituationen im Umgang mit Datenträgern, Ordnern und Dateien (besser) bewältigen können.

Wesentliche Inhalte: Verwaltung von Daten auf Mobilgeräten, Digitalkameras oder anderen externen Datenträgern, Übertragen von Daten auf und verwalten auf dem PC/Laptop, Nutzung von Onlinespeichern, Datenträger, Ordner und Dateien verwalten (kopieren, verschieben, löschen, umbenennen), ZIP-Archive, PDF erzeugen, Download von Dateien, Umgang mit E-Mail-Anhängen.

Sie dürfen neben Ihren eigenen Mobilgeräten auch gerne Ihre Digitalkamera mitbringen; Bitte bringen Sie in diesem Fall auch Ihre USB-Datenkabel mit. Vorkenntnisse und Teilnahmevoraussetzungen: geringe EDV-Vorkenntnisse.

Multimedia / Bildbearbeitung

50126

Online-Kurs Bildbearbeitung mit lightroom

Martin Günther

4 Abende

Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 134,- EUR / ermäßigt: 105,- EUR

Beginn: Do, 06.06.24

Adobe Photoshop Lightroom versteht sich als Ergänzung zu reinen Bild-Bearbeitungsprogrammen wie z.B. Photoshop. Es ist darauf ausgelegt, speziell Fotografen zu unterstützen, die viele Bilder machen. Lightroom vereint alle wichtigen Werkzeuge zur Verwaltung, Bearbeitung und zum Drucken/ Präsentation Ihrer Fotos. Die Software wird von professionellen Fotografen benutzt, ist aber auch für ambitionierte Fotoamateure sehr gut geeignet. Mit Lightroom können große Mengen von Fotos schnell und einfach verwaltet und bearbeitet werden, egal ob RAW oder JPG Dateien. Schwerpunkt des Kurses ist die Verwaltung und die Bildbearbeitung. Tonwert- und Farbkorrekturen, Schärfen, einfache Retusche und partielle Bearbeitung, Objektivkorrektur, Schwarzweiß-Umwandlung und andere Effekte werden vermittelt.

Erfahren Sie alles Nötige, um mit Lightroom Ihre digitale Bilderflut in den Griff zu bekommen, JPG- und RAW-Bilder optimal zu entwickeln und z.B. als Diashow auszugeben oder zu drucken.

Die Teilnehmer können eigene Bilder im Kurs verwenden.

Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus. Eine ausreichend schnelle und stabile Internetverbindung.

"Nähere Hinweise sowie einen Link für die Teilnahme erhalten Sie kurz vor Kursbeginn per E-Mail. Bitte geben Sie bei der Anmeldung für den Kurs eine funktionierende E-Mail-Adresse, die an die Kursleitung weitergegeben werden darf, an."

Die Teilnahme an
den Kursen erfolgt
auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die
Volkshochschule nicht.

Info!

Social Media

50127

Die sozialen Medien: Das Must-Have für dein Business

Fabienne Stauder

Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 16,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Do, 14.03.24

Sie haben ein eigenes Geschäft und nutzen bisher noch kein Facebook und Co.? Oder man braucht Ideen für Werbecontent? Von Facebook hat man gehört, aber Instagram sagt einem nichts? Dann ist man richtig. Wir geben einen Überblick über Facebook und Instagram, eröffnen gemeinsam ein Konto auf den Meta-Plattformen und geben die ersten Basics mit an die Hand. Wie funktionieren Facebook und Instagram? Wo kann ich Nachrichten empfangen, was sind Hashtags und wofür brauche ich diese überhaupt? Welche Kontoeinstellungen brauche ich? Alles Grundsätzliche erfährt man hier.

Mit dem Kurs- und Zertifikatssystem XPERT Business hat der Volkshochschulverband ein bundesweit anerkanntes Programm zur beruflichen Weiterbildung geschaffen. Mit qualifizierten Lehrkräften stellt die Volkshochschule eine berufliche Weiterbildung neben der eigentlichen Berufstätigkeit oder auch während/nach Erziehungszeiten zur Verfügung. Es kann die Qualifikation einer "Geprüften Fachkraft Finanzbuchführung" erworben werden.

Die einzelnen Module können unabhängig voneinander, entsprechend der Vorbildung belegt werden, bauen jedoch insgesamt aufeinander auf. Jedes Modul kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden, wobei mit der bestandenen Prüfung von Modul 2 und 3 die Qualifikation zur "geprüften Fachkraft Finanzbuchführung" erreicht ist. Die Zertifikation wird insbesondere für Bewerbungen und berufliche Erweiterung der Qualifikation von den Absolventen und Firmen geschätzt.

Das Xpert Business Kurssystem vermittelt fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen aus der betrieblichen Praxis. Ohne besondere Zugangsvoraussetzungen (Schulabschluss, Berufserfahrung etc.) können Interessierte in die Grundkurse einsteigen. Durch den modularen Aufbau des Kurssystems kann der Teilnehmer je nach Zielsetzung die individuelle Weiterbildung zusammengestellt werden und über die Aufbaumodule Schritt für Schritt seinen beruflichen Aufstieg unterstützen. Die Kurse eignen sich zur Weiterbildung genauso wie bei Wiedereinsteigern zur Auffrischung des Wissensstandes. Auch Quereinsteiger und Neulinge, die sich beruflich in ein neues Aufgabenfeld einarbeiten wollen oder müssen, erhalten hier die Möglichkeit sich in das kaufmännische und betriebswirtschaftliche Wissen einzulernen. Abschlüsse mit Sachbearbeiterqualifikation werden von z.B. der FOM Hochschule und der EU Fernuniversität Hamburg mit Credits angerechnet, sodass hierdurch der Einstieg in eine akademische Ausbildung möglich werden kann. Die einzelnen Module werden pro Semester wechselnd an Ihrer VHS angeboten. Kleingruppenausbildung (Preis auf Anfrage) ist möglich. Viele Module können mit der bundeseinheitlichen Prüfung beendet werden.

50401

Finanzbuchführung Grundlagen Modul 1

Miriam Riedinger-Bartsch

15 Abende

Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112

Gebühr: 390,- EUR / ermäßigt: 293,- EUR inkl. Lehr- und Übungsbuch

Beginn: Di, 19.09.23

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Bilanzierung und Kontenführung kennen und erhalten einen Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. Anhand von Beispielen aus der betrieblichen Praxis wird das Gelernte eingeübt und vertieft. Lernziel ist die systematische und praxisbezogene Einführung in die doppelte Buchführung sowie das Beherrschen der Systemlogik, verbunden mit dem Verständnis für buchhalterische Zusammenhänge. Nach Abschluss des Kurses können standardisierte Geschäftsvorfälle gebucht werden.

Inhalte: rechtliche Grundlagen und Systematik der Finanzbuchführung, Aufzeichnungspflichten, Inventur, Inventar, Kontenrahmen und Kontenplan, Bestands- und Erfolgskonten, Bearbeiten von laufenden Geschäftsvorfällen einschließlich Personalkosten, Systematik der Umsatzsteuer und Vorsteuer in der Buchführung

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

Programm 1. Halbjahr 2024

CappuKino, ein Angebot für alle Generationen seit dem Jahr 2008 in Bruchsal.

Es wird eine Onlinebuchung unter www.cineplex.de/bruchsal/ empfohlen!



Kartenkauf an der Cineplexxkasse ist möglich.

➔ An jedem 3. Montag um 16 Uhr (Filmbeginn 16.30 Uhr) sowie Zusatzvorstellungen

Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen in der Presse, beim Cineplex und unter www.neuesaltern.de

Die Kurse, die sich speziell an Senior*innen richten, sind grau hinterlegt!

Natürlich können auch andere Kurse von Senior*innen besucht werden.

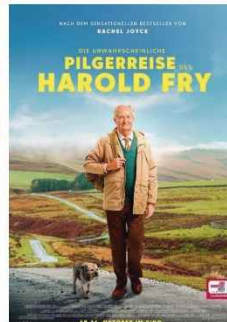
Die Kurse, die sich speziell an Senior*innen richten, sind grau hinterlegt!

Natürlich können auch andere Kurse von Senior*innen besucht werden.

Eintrittspreis ab 5,- €



Ab 15.01.2024
Weißt Du noch?
95 min, FSK: 6



Ab 19.02.2024
Die unwahrscheinliche
Pilgerreise des Harold Fry
109 min, FSK: 12



Ab 18.03.2024
Die einfachen Dinge
96 min, FSK: 0



Ab 15.04.2024
Oppenheimer
181 min, FSK: 12



Ab 13.05.2024
Am zweiten Montag!
Past Lives
107 min, FSK: 0



Ab 17.06.2024
Ein ganzes Leben
116 min, FSK: 12



Bruchsal, Tel. 01805-546627

Bruchsal Süd



Bruchsal-Süd

Außenstellenleiterin:

Ursula Tolksdorf

Florian-Geyer-Str. 5

76646 Bruchsal

Tel.: 07251/89765

Fax: 07251/79360

E-Mail:

Ursula.Tolksdorf@Bruchsal.de

Online-Anmeldungen für diese Außenstelle unter

[VHS Bruchsal: Kurse und Ansprechpartner der Außenstellen \(vhs-bruchsal.de\)](#)

Veranstaltungsorte:

Konrad-Adenauer-Schule, Hardtfeldplatz 8, Caritas Seniorenzentrum St. Anton, Fritz-Erler-Str. 62



©babimu_fotolia.com



20001 B

Geburtstagsparty mit Experimenten für Kinder ab 7 Jahre

Dr. Sylvia Zinser
Samstag, 15 bis 18 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, BK-Raum
Gebühr: 150,- EUR
inkl. Materialkosten

Feiere deinen Geburtstag mit Spaß- und Staun- Experimenten aus dem Bereich Physik. Ob Magnetismus, Elektronik oder Farben und Licht, dein Geburtstagsmotto wird deinen Wünschen angepasst. Deine Gäste dürfen am Ende das Ergebnis eines Experiments mit nach Hause nehmen. Termine sind nach Absprache samstags von 15 - 18 Uhr möglich. Bitte nehmen Sie telefonisch 07251/79304 Kontakt mit uns auf, damit wir einen passenden Termin vereinbaren können.

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhi-

gung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

30101 B

Hatha-Yoga

Anne-Kathrine Jäger
8 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Caritas Seniorenhaus St. Anton
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Di, 23.01.24
Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen mitbringen.

30102 B

Hatha-Yoga

Anne-Kathrine Jäger
11 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Caritas Seniorenhaus St. Anton
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Di, 16.04.24
Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen mitbringen.

30103 B

Hatha-Yoga

Anne-Kathrine Jäger
8 Abende
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Caritas Seniorenhaus St. Anton
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Di, 23.01.24
Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen mitbringen.

30104 B

Hatha-Yoga

Anne-Kathrine Jäger
11 Abende
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Caritas Seniorenhaus St. Anton
Gebühr: 77,- EUR
Beginn: Di, 16.04.24
Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen mitbringen.

30105 B

Waldbaden und DruYoga

Hannelore Polzer
Samstag, 16.03.24
Treffpunkt: 14.00 Uhr
Haltestelle Gewerbliches Bildungszentrum Bruchsal
Ende: 17.00 Uhr
Gebühr: 20,- EUR
Waldbaden, Shinrin-Yoku, ist in Japan eine wissenschaftlich erforschte Heilmethode und ihre vielen positiven Wirkungen für unser Wohlbefinden sind unumstritten. Gemeinsam tauchen wir ein in die Natur, verlangsamen unser Tempo, halten inne und öffnen unsere Sinne und unser Sein für die heilsame Kraft und die Wunder der Natur. Wir lernen uns mit den achtsamen, fließenden DruYoga Sequenzen und bewusster Atmung wieder mit der Natur zu verbinden. Der Anblick der grünen Bäume und der reinen Natur hat eine beruhigende Wirkung. Die Schönheit und Harmonie der Natur berühren tief und kann uns mit Ehrfurcht und Respekt erfüllen. Wir

können mehr Abstand von unserem stressigen Alltag

Bauch-Beine-Po-Stretching, Straffung und Kräftigung der Problemzonen. Die anschließende Dehnung fördert Beweglichkeit, Entspannung und Regeneration. Das Verletzungsrisiko wird reduziert.

30201 B

Body Workout

Natalia Shkadarevich
10 Abende
Montag, 17.45 - 18.45 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mo, 08.01.24
Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden), Trinken, feste Schuhe und gute Laune!!!

30202 B

Body Workout

Natalia Shkadarevich
13 Abende
Montag, 17.45 - 18.45 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Mo, 08.04.24
Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden), Trinken, feste Schuhe und gute Laune!!!



Effektive Übungen zur Stabilisierung der kompletten Rumpf- und Rückenmuskulatur. Mobilisation sowie Dehnungen der verkürzten Muskulatur und Entspannung fördern das Wohlbefinden und reduzieren Rücken- und Haltungsproblematiken.

30203 B

RückenFit

Natalia Shkadarevich
10 Abende
Montag, 18.50 - 19.50 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mo, 08.01.24
Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden), Trinken und gute Laune!!! (Gerne auch barfuß oder mit Socken)

30204 B

RückenFit

Natalia Shkadarevich
13 Abende
Montag, 18.50 - 19.50 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 63,- EUR

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de

Beginn: Mo, 08.04.24
Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln (falls vorhanden), Trinken und gute Laune!!! (Gerne auch barfuß oder mit Socken)

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent lernt den Kindern alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie "Auf dem Spielplatz", "Auf dem Nachhauseweg von der Schule", "Unterwegs mit dem ahrad", "Allein in der Wohnung", "Belästigung auf dem Schulhof", wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Zahlreiche Übungen, welche das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, runden das Kursprogramm ab.



© S.Kobold_fotolia.com

30205 B Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Sicherheitskurs für Vorschulkinder und Kinder von 5 bis 6 Jahren (auch gut zur Wiederholung geeignet) **Ferienkurs**

Karlheinz Bollheimer
3 Vormittage
Montag, Dienstag, Mittwoch, 10.00 - 11.15 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 23,- EUR
Termine: 25./26./27.,03.2024
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe, Alltagskleidung, ein Getränk.

Am ersten Kurstag besteht für die Eltern Gelegenheit, sich im Beisein ihrer Kinder über den kompletten Kursablauf zu informieren. Am letzten Kurstag besteht für die Eltern die Möglichkeit, im Beisein ihrer Kinder in den letzten 20 Minuten der Kursstunde anstehende Probleme zu besprechen, wobei auch Verhaltenstipps gegeben werden.

30206 B Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Sicherheitskurs für Mädchen und Jungen von 8 bis 11 Jahren (auch gut zur Wiederholung geeignet) **Ferienkurs**

Karlheinz Bollheimer
3 Vormittage

junge vhs

junge vhs

Montag, Dienstag, Mittwoch, 11.25 - 12.40 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 23,- EUR
Termine: 25./26./27.,03.2024
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe, Alltagskleidung, ein Getränk.
Am ersten Kurstag besteht für die Eltern Gelegenheit, sich im Beisein ihrer Kinder über den kompletten Kursablauf zu informieren. Am letzten Kurstag besteht für die Eltern die Möglichkeit, im Beisein ihrer Kinder in den letzten 20 Minuten der Kursstunde anstehende Probleme zu besprechen, wobei auch Verhaltenstipps gegeben werden.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.
Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.
Wir verweisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Kurse.

Info!

Frauen und Mädchen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte Frauen und Mädchen, sondern mutige, starke und selbstbewusste Frauen und Mädchen sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent zeigt den Kursteilnehmerinnen, wie man alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einschätzt. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie z.B. zu Fuß auf dem Nachhauseweg, unterwegs als Joggerin/Walkerin, an der Straßenbahnhaltestelle, im Bus, in der Stadtbahn, unterwegs auf dem Radweg, allein in der Wohnung, im Fahrstuhl usw. erklärt und/oder wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining üben die Kursteilnehmerinnen einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen.

30207 B Gewaltprävention - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren

Karlheinz Bollheimer
Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum (liegt am Ende der Schule neben den Rasenplatz/Spielplatz)
Gebühr: 28,- EUR
Termin: 27.04.24Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe, Alltagskleidung, ein Getränk.

**30208 B
Gewaltprävention - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren**
Karlheinz Bollheimer

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum (liegt am Ende der Schule neben den Rasenplatz/Spielplatz)
Gebühr: 28,- EUR
Termin: 29.06.24

Frauen und Mädchen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte Frauen und Mädchen, sondern mutige, starke und selbstbewusste Frauen und Mädchen sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent zeigt den Kursteilnehmerinnen, wie man alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einschätzt. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie z.B. zu Fuß auf dem Nachhauseweg, unterwegs als Joggerin/Walkerin, an der Straßenbahnhaltestelle, im Bus, in der Stadtbahn, unterwegs auf dem Radweg, allein in der Wohnung, im Fahrstuhl usw. erklärt und/oder wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining üben die Kursteilnehmerinnen einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen.

Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe, Alltagskleidung, ein Getränk.

30209 B Latin Dance Workout

Karina Köhler-Del Pozo
18 Abende

Montag, 18.30 - 19.30 Uhr
Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle
Gebühr: 88,- EUR
Beginn: Mo, 15.01.24

Latin Dance Workout ist eine Technik, bei der Fitness-Training mit Tanzen kombiniert wird. Es ist eine Mischung aus Aerobic und Schritten verschiedener Latin-Rhythmen wie Merengue, Salsa und Samba bis hin zu Hip-Hop und Reggaeton. Latin Dance Workout hilft dem Körper sich zu entspannen und im Rhythmus der Musik baut man Stress ab. Die Kondition wird verbessert, die Figur geformt und man verliert Gewicht. Auch die körperliche Aktivität, die durch Latin Dance Workout durchgeführt wird, beeinflusst den Muskeltonus günstig und erhöht Flexibilität, Kraft und Ausdauer. Ebenso werden angestaute Verspannungen in Rücken, Schultern und Nacken reduziert. Latin Dance Workout hilft auch, die Koordination zu verbessern. Mit etwas Übung werden die Motorik und die Bewegungen des Körpers gleichmäßiger und ausgeglichener, was sich positiv auf die allgemeine Körperbeherrschung auswirkt.
Mitzubringen sind: neben Spaß und guter Laune nur Fitness-Schuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und Getränke

30501 B Langfristig und gezieltes Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt für Frauen.

(Outdoor)

Gerdi Kistner
10 Nachmittage
Beginn: Do, 18.01.24
Donnerstag, 16.00 - 17.30 Uhr
Samstag, 15.00 - 16.30 Uhr
Treffpunkt: Ende der Franz-Sigel-Str. (beim SV62)
Gebühr: 70,- EUR

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer wie sie durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung und gezielte Bewegung langfristig abnehmen. Die Kurstage sind zweigeteilt, eine Trainingseinheit/ gemeinsames Zubereiten gesunder Snacks. Die Geschwindigkeit und Intensität der Übungen werden individuell angepasst. Der Kurs richtet sich sowohl an diejenigen, die 3-4 Kilo oder auch mehrere Pfunde verlieren möchten. Tragen Sie bitte dem Wetter angepasste Kleidung und bequeme Laufschuhe.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen.
Nähere Informationen siehe Seite 41.

42201 B

Spanisch A1

-Anfänger ohne Vorkenntnisse-

Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion 1

Carlos Rene Taddeo

10 Abende

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Zi. 1009

Gebühr: 88,- EUR / ermäßigt: 66,- EUR

Beginn: Mo, 08.01.24

42202 B

Spanisch A1

Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion

Carlos Rene Taddeo

10 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Zimmer 1009

Gebühr: 88,- EUR / ermäßigt: 66,- EUR

Beginn: Di, 09.01.24

42203 B

Spanisch A1

Lehrbuch: Perspectivas iYa! A1, ab Lektion

Carlos Rene Taddeo

10 Abende

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Zimmer 1009

Gebühr: 88,- EUR / ermäßigt: 66,- EUR

Beginn: Mo, 06.05.24



**Bruchsal-
Heidelsheim**

Außenstellenleiterin:

Ilona Müller-Bhatia

Sennigweg 6

76646 Bruchsal-Heidelsheim

Tel.: 07251/59359 (abends)

Fax: 07251/79360

E-Mail: Ilona.Mueller-Bhatia@Bruchsal.de

Online-Anmeldungen für diese Außenstelle unter

[VHS Bruchsal: Kurse und Ansprechpartner der Außenstellen \(vhs-bruchsal.de\)](https://www.vhs-bruchsal.de)

Veranstaltungsorte: Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Merianstr. 2, Schwimmbad, Markgrafenstr. 68, Turnhalle (TV), Markgrafenstr. 68,

30101 C

Yoga 50+

Bianca Mayer

10 Vormittage

Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Turnhalle des TV Heidelberg, Gymnastikraum, (Parkplätze am Schwimmbad Markgrafenstr.)

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Do, 25.01.24

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der sich auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Die einfachen und sanften Körperbewegungen helfen Verspannungen abzubauen, die Muskulatur zu kräftigen, sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Das Herzkreislaufsystem wird reguliert, das Nervensystem gestärkt. Yoga steigert das allgemeine Wohlbefinden und führt zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag. Jeder kann mit der Yogapraxis beginnen. Yoga kennt keine Altersgrenze.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Wolldecke, bequeme Kleidung.

30102 C

Hatha-Yoga Mittelstufe

Selina Strack-Kirschner

14 Abende

Mittwoch, 17.30 - 18.45 Uhr

Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hauptgebäude Zimmer 6

Gebühr: 105,- EUR

Beginn: Mi, 31.01.24

Yoga steigert das allgemeine Wohlbefinden und führt zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag. Die einfachen und sanften Körperbewegungen und Atemübungen helfen Verspannungen abzubauen, die Muskulatur zu kräftigen, sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Das Herzkreislaufsystem wird reguliert, das Nervensystem gestärkt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Wolldecke, bequeme Kleidung, festes Kissen.

30103 C

Qigong für die Wirbelsäule Anfänger

Martina Schneider

8 Vormittage

Donnerstag, 08.45 - 09.45 Uhr

Turnhalle des TV Heidelberg, Gymnastikraum, (Parkplätze am Schwimmbad Markgrafenstr.)

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Do, 18.01.24

Sie erlernen die 4 Basis-Übungen des Wirbelsäulen Qigong. Die Übungen sind leicht zu erlernen, sehr sanft und gelenkschonend und haben eine stark gesundheitsfördernde Wirkung auf den gesamten Bewegungsapparat, das vegetative Nervensystem und alle inneren Organe. Das innere Gleichgewicht kann sehr schnell hergestellt werden.

Durch die langsamen, harmonischen Bewegungen der Wirbelsäule wird sehr schnell eine körperliche Entspannung erreicht. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung und ein Getränk.

30104 C

Ein Nachmittag für Dich – Entspannungsworkshop

Martina Schneider

Samstag, 13.30 - 16.30 Uhr

Turnhalle des TV Heidelberg, Gymnastikraum, (Parkplätze am Schwimmbad Markgrafenstr.)

Gebühr: 18,- EUR

Termin: Sa, 24.02.24

Tauchen Sie ein in die Welt der Entspannung. Lassen Sie den Alltag einfach hinter sich und erleben Sie die wirkungsvollen Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Qigong, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen und Klang-Impressionen. An diesem Nachmittag können Sie herausfinden, welche Art der Entspannung für Sie geeignet ist.

Neben bequemer Kleidung benötigen Sie: Yoga- oder Isomatte, ein kleines Kissen, warme Socken, eine Decke und ein Getränk.

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte Kinder, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent lernt den Kindern alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie "Auf dem Spielplatz", "Auf dem Nachhauseweg von der Schule", "Unterwegs mit dem Fahrrad", "Allein in der Wohnung", "Belästigung auf dem Schulhof", wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Zahlreiche Übungen, welche das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, runden das Kursprogramm ab.

Am ersten Kurstag besteht für die Eltern Gelegenheit, sich im Beisein ihrer Kinder über den kompletten Kursablauf zu informieren. Am letzten Kurstag besteht für die Eltern die Möglichkeit, im Beisein ihrer Kinder in den letzten 20 Minuten der Kursstunde anstehende Probleme zu besprechen, wobei auch Verhaltenstipps gegeben werden.

Heidelsheim

30201 C
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 6 (Vorschulkinder) bis 8 Jahren
Karlheinz Bollheimer
2 Sonntage
jeweils 09.00 - 10.30 Uhr
TV-Turnhalle Heidelberg
Gebühr: 19,- EUR
Termine: 14./21.04.24
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.



30202 C
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 8 bis 11 Jahren
Karlheinz Bollheimer
2 Sonntage
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr
TV-Turnhalle Heidelberg
Gebühr: 19,- EUR
Termine: 14./21.04.23
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.



30205 C
Bewegung im Wasser – Erwachsene 50+ Aquafit und Schwimmen (nur für Schwimmer, Beckentiefe 1,25 m)
Katharina Feßler
10 Nachmittage
Mittwoch, 15.45 - 17.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 65,- EUR
Beginn: Mi, 24.01.24
Inhalt:
15.45 - 16.15 Uhr Aquafit und von 16.15 - 17.00 Uhr Schwimmen.

30211 C
Aqua-Fitness
Natallia Shkadarevich
6 Abende
Dienstag, 21.00 - 22.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 28,- EUR
Termine:
09.01./23.01./06.02./20.02./05.03./19.03.24
(14 tägig)
Wassertiefe: 1,25 m
Aqua-Fitness ist eine Wassergymnastik mit Übungsprogrammen zur Steigerung Ihres Wohlbefindens. Die besonderen Eigenschaften des Wassers, wie Auftriebskraft, Wasserwiderstand und Wasserdruck sind Garant für

positive Wirkungen auf den menschlichen Körper, u.a. Entlastung von Muskeln und Gelenken, aber auch Sicherheit bei Bewegungen und Förderung der Durchblutung.

In der Wassergewöhnung werden die Kinder spielerisch an das Element Wasser herangeführt. Geeignet für kleine Wassererfahrene, sowie ängstlichere Kinder. Durch die spielerischen Übungen wird den Kindern entweder die Angst vor dem Wasser genommen oder der Spaß verstärkt. Bei diesem Kurs befindet sich eine Begleitperson und das Kind im Wasser. Die Begleitpersonen können gewechselt werden.

30220 C
Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren
Thorsten Kolein
10 Vormittage
Samstag, 10.00 - 10.45 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Sa, 13.01.24
Bitte den Kindern Schwimmwindeln und Schwimmflügel mitbringen.



30221 C
Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren
Kai Widenmeyer
10 Vormittage
Sonntag, 10.45 - 11.30 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: 14.01.24
Bitte den Kindern Schwimmwindeln und Schwimmflügel mitbringen.



30222 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen
10 Nachmittage
Montag, 15.45 - 16.30 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 08.01.24
für Kinder, die noch nicht schwimmen können, aber ans Wasser gewöhnt sind.



30224 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Anfänger*innen
Thorsten Kolein
10 Vormittage
Samstag, 08.30 - 09.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 13.01.24
für Kinder, die noch nicht schwimmen können, aber ans Wasser gewöhnt sind.



30225 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen
Kai Widenmeyer
10 Vormittage
Sonntag, 10.00 - 10.45 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: 14.01.24



für Kinder, die noch nicht schwimmen können, aber ans Wasser gewöhnt sind.

30226 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen
Kai Widenmeyer
10 Vormittage
Sonntag, 12.15 - 13.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: 14.01.24
für Kinder, die noch nicht schwimmen können, aber ans Wasser gewöhnt sind.



30227 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen
Kai Widenmeyer, Thorsten Kolein
10 Vormittage
Sonntag, 11.30 - 12.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: 21.04.24
für Kinder, die noch nicht schwimmen können, aber ans Wasser gewöhnt sind.



30228 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Aufbaukurs
10 Nachmittage
Montag, 16.30 - 17.15 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 08.01.24
Voraussetzung: Beherrschung der Brustschwimmtechnik



30230 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Aufbaukurs
Thorsten Kolein
10 Vormittage
Samstag, 09.15 - 10.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 13.01.24
Voraussetzung: Beherrschung der Brustschwimmtechnik



30231 C
Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Aufbaukurs
Kai Widenmeyer
10 Abende
Dienstag, 18.15 - 19.00 Uhr
Schwimmbad Heidelberg
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: 16.01.24



Heidelsheim / Büchenau / Untergrombach / Obergrombach

Voraussetzung: Beherrschung der Brustschwimmtechnik.

30232 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren



Fortgeschrittene
Wassertiefe: 135 cm
Thorsten Kolein
10 Vormittage
Samstag, 10.45 - 11.30 Uhr
Schwimmbad Heidelheim
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 13.01.24
Für Kinder, die gut und mindestens 100 Meter am Stück schwimmen können.

30233 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren –



Fortgeschrittene
Wassertiefe: 135 cm
Kai Widenmeyer
10 Vormittage
Sonntag, 08.30 - 09.15 Uhr
Schwimmbad Heidelheim
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: 14.01.24
Für Kinder, die gut und mindestens 100 Meter am Stück schwimmen können.

30234 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren –



Fortgeschrittene
Wassertiefe: 135 cm
Kai Widenmeyer
10 Vormittage
Sonntag, 11.30 - 12.15 Uhr
Schwimmbad Heidelheim
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: 14.01.24
Für Kinder, die gut und mindestens 100 Meter am Stück schwimmen können.

30235 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren



Profikurs
Wassertiefe: 180 cm
Thorsten Kolein
10 Vormittage
Samstag, 12.15 - 13.00 Uhr
Schwimmbad Heidelheim
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: 13.01.24
Für Kinder, die gut - sehr gut und mindestens 200 Meter am Stück schwimmen können.

30236 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren



Profikurs
Wassertiefe: 180 cm
Kai Widenmeyer
10 Vormittage
Samstag, 09.15 Uhr
Schwimmbad Heidelheim
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: 14.01.24
Für Kinder, die gut - sehr gut und mindestens 200 m am Stück schwimmen können.

30237 C Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren Profikurs



Wassertiefe: 180 cm
Kai Widenmeyer
10 Abende
Dienstag, 19.00 - 19.45 Uhr
Schwimmbad Heidelheim
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: 16.01.24
Für Kinder, die gut - sehr gut und mindestens 200 m am Stück schwimmen können.



Bruchsal – Büchenau / Untergrombach / Obergrombach

Außenstellenleiterin:

Renate Bleier
Josef-Heid-Str. 9
76646 Bruchsal
Tel.: 07251/85500 (abends)
Fax: 07251/79360
E-Mail:
Renate.Bleier@Bruchsal.de

Online-Anmeldungen für diese Außenstelle unter
[VHS Bruchsal: Kurse und Ansprechpartner der Außenstellen \(vhs-bruchsal.de\)](#)

Veranstaltungsorte: Büchenau: Pfarrzentrum, Gustav-Laforsch-Str. 80, Gymnastikhalle der Grundschule, Hubertusstr. 34; Untergrombach: Joß-Fritz-Schule, Joß-Fritz-Str. 30, AWO Cafeteria Haus Silbertal, Ste.-Marie-Aux-Mines-Str. 24, TSV-Heim, Joß-Fritz-Str. 26, Brennerei Lauber, Joß-Fritz-Str. 2, Heimatmuseum, Obergrombacher Str. 32; Obergrombach: Burgschule, Danzberg 9

Der Michaelsberg bietet eine einzigartige Vielfalt seltener und besonderer Pflanzen. Es werden die zur jeweiligen Jahreszeit blühenden Heilkräuter mit ihren spezifischen Merkmalen wie Farbe, Blütenform, Blattform und Wurzeln gezeigt. Sie erfahren Wissenswertes über Inhaltsstoffe und Verwendung der Kräuter und bekommen

praktische Hinweise, wie Sie die Kräuter für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit nutzen können.

10001 E Heilkräuterwanderung auf dem Michaelsberg

Sonja Walther
Treffpunkt 11.00 Uhr: auf dem öffentlichen Parkplatz der Michaelsbergkapelle
Gebühr: 14,- EUR
Termin: Sa, 13.04.24
Voranmeldung erforderlich!
Bitte festes Schuhwerk anziehen. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

10002 E Heilkräuterwanderung auf dem Michaelsberg

Sonja Walther
Treffpunkt 11.00 Uhr: auf dem öffentlichen Parkplatz der Michaelsbergkapelle
Gebühr: 14,- EUR
Termin: Sa, 04.05.24
Voranmeldung erforderlich!
Bitte festes Schuhwerk anziehen. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

10003 E Heilkräuterwanderung auf dem Michaelsberg

Sonja Walther
Treffpunkt 11.00 Uhr: auf dem öffentlichen Parkplatz der Michaelsbergkapelle
Gebühr: 14,- EUR
Termin: Sa, 25.05.24
Voranmeldung erforderlich!
Bitte festes Schuhwerk anziehen. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

10004 E Heilkräuterwanderung auf dem Michaelsberg

Sonja Walther
Treffpunkt 11.00 Uhr: auf dem öffentlichen Parkplatz der Michaelsbergkapelle
Gebühr: 14,- EUR
Termin: Sa, 15.06.24
Voranmeldung erforderlich!
Bitte festes Schuhwerk anziehen. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

Es erwartet Sie ein dreistündiges Erlebnis rund um die Brennerei Lauber in Untergrombach und die 100-jährige Tradition des Betriebes. Harald Lauber ist einer der wenigen deutschen Brennmeister und weiht Sie in das Handwerk des Brennens ein.

10005 E Gin-Tasting bei der Brennerei Lauber

Fabienne Stauder
Freitag, 19.01.24
Treffpunkt: 18.00 Uhr
Brennerei Lauber Untergrombach
Ende: 21.00 Uhr
Gebühr: 34,- EUR
inkl. Gin-Tasting und Verkostung
Verköstigen Sie unsere drei Gins und erfahren Sie Wissenswertes über die Brennkunst sowie über die Geschichte des Gins. Dazu reichen wir eine rustikale Vesperplatte und unser bewährtes Bauernbrot. Vegetarier bitte bei der Anmeldung Bescheid geben.

Büchenau / Untergrombach / Obergrombach

Gegen welche Krankheit reichte man früher Gin? Nach unserem Tasting sind Sie schlauer. Wir freuen uns auf Sie!

Die verschiedenen Tastings können auch individuell als Betriebsausflug Jungesel-/innenabschied, Jahrgangstreffen etc. gebucht werden, fragen Sie gerne bei der Außenstellenleitung nach.

10006 E Cocktail-Tasting bei der Brennerei Lauber

Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Fabienne Stauder
Samstag, 20.01.24
Treffpunkt: 18.00 Uhr
Brennerei Lauber Untergrombach
Ende: 21.00 Uhr
Gebühr: 39,- EUR

inkl. Cocktail-Tasting und Verkostung
Verkosten Sie drei verschiedene Cocktails mit Rum, aus Schnaps und mit Gin. Erfahren Sie Wissenswertes über das Schnapsbrennen und die Gin-Herstellung. Dazu reichen wir eine rustikale Vesperplatte und unser bewährtes Bauernbrot. Vegetarier bitte bei der Anmeldung Bescheid geben. Wir freuen uns auf Sie!

10007 E Der Untergrombacher Geschichte und Genüssen auf der Spur:

Besuch des Heimatmuseums (1,5 Stunden) mit anschließendem Edelbrand-Tasting bei der Brennerei Lauber (3 Stunden)

Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Fabienne Stauder
Freitag, 01.03.24
Treffpunkt: 16.00 Uhr Heimatmuseum Untergrombach
Ende: 21.00 Uhr Brennerei Lauber Untergrombach

Gebühr: 39,- EUR
inkl. Getränke und Vesperplatte
inkl. Edelbrandtasting und Verkostung
Kombinieren Sie einen Besuch des Heimatmuseums in Untergrombach mit einem anschließenden Destillattasting.

Das Heimatmuseum Untergrombach, das sich im ältesten Firstsäulenständehaus im Kraichgau befindet, wurde 1428 als Rauchhaus erbaut. In der Mitte des Hauses befand sich eine offene Feuerstelle, von welcher der Rauch durch das gesamte Gebäude und das mit Stroh gedeckte Dach zog. Die drei 9,20 m hohen Firstsäulen und die außenliegenden, 4,80 m hohen Ständer tragen das gesamte Fachwerk. Der Gewölbekeller des Hauses lässt vermuten, dass es ursprünglich von einer Winzerfamilie bewohnt wurde.

Verköstigen Sie verschiedene feine Edelbrände und fragen Sie alles, was Ihnen auf der Zunge brennt und sie immer schon wissen wollten. Dazu reichen wir eine rustikale Vesperplatte und unser bewährtes Bauernbrot. Vegetarier bitte bei der Anmeldung Bescheid geben. Wir freuen uns auf Sie!

10008 E Gin-Tonic Night bei der Brennerei Lauber

Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Fabienne Stauder
Samstag, 02.03.24
Treffpunkt: 18.00 Uhr
Brennerei Lauber Untergrombach
Ende: 21.00 Uhr
Gebühr: 39,- EUR

inkl. Gin-Tonic Tasting und Verkostung.
Verkosten Sie unsere drei Gins mit verschiedenen Tonics. Schmecken Sie den Unterschied! Dazu reichen wir eine rustikale Vesperplatte und unser bewährtes Bauernbrot. Vegetarier bitte bei der Anmeldung Bescheid geben. Wir freuen uns auf Sie!

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

10009 E Gin-Tasting bei der Brennerei Lauber Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Fabienne Stauder
Freitag, 15.03.24
Treffpunkt: 18.00 Uhr
Brennerei Lauber Untergrombach
Ende: 21.00 Uhr
Gebühr: 34,- EUR

inkl. Gin-Tasting und Verkostung.
Verkosten Sie unsere drei Gins mit verschiedenen Tonics. Schmecken Sie den Unterschied! Dazu reichen wir eine rustikale Vesperplatte und unser bewährtes Bauernbrot. Vegetarier bitte bei der Anmeldung Bescheid geben. Wir freuen uns auf Sie!

10010 E Cocktail-Tasting bei der Brennerei Lauber

Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Fabienne Stauder
Samstag, 16.03.24
Treffpunkt: 18.00 Uhr
Brennerei Lauber Untergrombach
Ende: 21.00 Uhr
Gebühr: 39,- EUR

inkl. Cocktail-Tasting und Verkostung.
Verkosten Sie drei verschiedene Cocktail mit Rum, aus Schnaps und mit Gin. Erfahren Sie Wissenswertes über das Schnapsbrennen und die Gin-Herstellung. Dazu reichen wir eine rustikale Vesperplatte und unser bewährtes Bauernbrot. Vegetarier bitte bei der Anmeldung Bescheid geben. Wir freuen uns auf Sie!

10011 E Gin-Velo Tour in Kooperation mit MeinOrt Bruchsal

Fabienne Stauder
Mittwoch, 13.03.24
Treffpunkt: 13.30 Uhr bei der Brennerei Lauber Untergrombach
Ende: ca. 17.00 Uhr in Weingarten
Gebühr: 59,- EUR
inkl. Gin-Velo Tour und kleine Verkostung.
Lasst uns auf einer Gin-Tour durch die Weingartener Hügellandschaft auf einem gemeinsamen Velo mit max. 14 Personen in die Pedale treten. Während der Tour verraten wir euch Wissenswertes über Gin, verkosten drei verschiedene Gins aus der Brennerei Lauber und reichen ein kleines Vesper sowie Wasser. Sei dabei bei diesem einmaligen Erlebnis in der Region!

Das Heimatmuseum Untergrombach, das sich im ältesten Firstsäulenständehaus im Kraichgau befindet, wurde 1428 als Rauchhaus erbaut. In der Mitte des Hauses befand sich eine offene Feuerstelle, von welcher der Rauch durch das gesamte Gebäude und das mit Stroh gedeckte Dach zog. Die drei 9,20 m hohen Firstsäulen und die außenliegenden, 4,80 m hohen Ständer tragen das gesamte Fachwerk. Der Gewölbekeller des Hauses lässt vermuten, dass es ursprünglich von einer Winzerfamilie bewohnt wurde.

10012 E Besuch des Untergrombacher Heimatmuseums im Firstsäulenständehaus

Fabienne Stauder
Samstag, 01.06.24
Treffpunkt: 15.00 Uhr, Eingang Museum
Ende: 18.00 Uhr
Heimatmuseum Untergrombach
Gebühr: 9,- EUR
inkl. Eintritt und Führung.

10013 E Besuch des Untergrombacher Heimatmuseums im Firstsäulenständehaus

Fabienne Stauder
Dienstag, 25.06.24
Treffpunkt: 15.00 Uhr, Eingang Museum
Ende: 18.00 Uhr
Heimatmuseum Untergrombach
Gebühr: 9,- EUR
inkl. Eintritt und Führung

10014 E Faszination Feuer – Ferienworkshop für Grundschulkinder

Sabine Fetzner
Dienstag, 13.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: 12.45 Uhr auf dem Penny-Parkplatz in Untergrombach, Im Schollengarten 1A. Gemeinsam laufen wir zu einem nahe gelegenen Gartengrundstück.
Gebühr: 30,- EUR
inkl. 7,- EUR Lebensmittel- und Materialkosten
Termin: Di, 02.04.24
Ein Nachmittag rund ums Feuer. Wir besprechen, welche Voraussetzungen zu schaffen sind, wenn wir ein Lagerfeuer planen und



Büchenau / Untergrombach / Obergrombach

schauen uns die Feuerregeln an. An einer kontrollierten Feuerstelle erproben die Kinder ihr Geschick beim Feuer richten und anzünden. Gemeinsam schichten und entfachen wir ein Pyramidenfeuer, auf dem wir in Minipfännchen leckere Pfannkuchen braten. Auch werden wir uns eine leckere Limo zubereiten. Die Kinder sollten festes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung tragen und einen Trinkbecher oder eine Trinkflasche sowie (falls vorhanden) Gartenhandschuhe, bei Bedarf Sonnen- und Mückenschutz mitbringen.

10601 E

Glücklich sein - Packen wir es an

Vortrag

Reinhard Mieschalla

Mittwoch, 19.30 Uhr

Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 110

Gebühr: 8,- EUR

Termin: Mi, 05.06.24

Voranmeldung erforderlich!

Wie gehe ich mit mir selbst um? Kann ich andere Menschen verändern? In diesem Vortrag werden Wege aufgezeigt, wie wir durch einen liebevollen Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen unseren persönlichen Weg ins Glück finden und zufrieden und gelassen werden.

20001 E

"Make up your day" - immer typgerecht geschminkt

Kerstin Glasauer

Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 121

Gebühr: 23,- EUR

zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen

Termin: Do, 25.04.24

Schnelle, praktische und professionelle Tipps für ein alltagstaugliches Make-up, passend für jedes Alter und jeden Anlass. Egal ob für Alltag, Beruf oder Fotoshooting (z. B. Bewerbungsfotos).

Als Visagistin und Beautycoach zeige ich Ihnen die Tricks und Kniffe, die ihr Gesicht zum Strahlen bringen. So fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut, sicher und selbstbewusst.



20002 E

Zeitlos schön - das perfekte Make-up für die Frau ab 50

Kerstin Glasauer

Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr

Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 121

Gebühr: 23,- EUR

zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen

Termin: Di, 30.04.24

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab 50 Jahren, für die Make-up keine Frage des Alters ist. Tatsache ist, dass mit dem richtigen

Make-up alle Frauen jünger, frischer und strahlender aussehen, wenn man die richtige Technik beherrscht! Reifere Haut und Make-up schließen sich auf keinen Fall aus. Wahr ist aber, dass bei reiferer Haut mit weniger oft mehr bewirkt werden kann. Freuen Sie sich auf ein natürliches Make-up, dass Ihre Persönlichkeit unterstreicht und hier und da mit einfachen Beautytricks ein paar Erscheinungen des Lebens wegzaubert. Das Ergebnis ist ein strahlendes Aussehen, dass Ihr Alter im Personalausweis in Frage stellt.

Yoga kennt kein Alter! In diesem Kurs werden die Haltungen (Asanas) der jeweiligen Konstitution angepasst. Yoga erhöht die Lebensqualität, da durch regelmäßiges Üben die Vitalität, Lebensfreude und die Agilität gestärkt werden. Auf der Körperebene wirkt sich Yoga positiv auf das Hormonsystem, Herzkreislauf und das Lymphsystem aus. Ebenso ist Yoga hervorragend zur Vorbeugung von Alterserscheinungen geeignet.

30101 E

Yoga 60+

Gabriele Sturm

5 Vormittage

Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Pfarrzentrum Büchenau, EG

Gebühr: 35,- EUR

Beginn: Di, 20.02.24

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine rutschfeste Matte, eine Decke, evtl. ein kleines Kissen mit.

30102 E

Yoga 60+

Gabriele Sturm

10 Vormittage

Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Pfarrzentrum Büchenau, EG

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Di, 09.04.24

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine rutschfeste Matte, eine Decke, evtl. ein kleines Kissen mit.

In diesem Kurs werden die Übungen auf dem Stuhl und im gestützten Stand ausgeführt und der jeweiligen Konstitution angepasst. Zum Kursprogramm gehört ebenso auch Sturzprophylaxe. Yoga erhöht die Lebensqualität, da durch regelmäßiges Üben die Vitalität, Lebensfreude und die Agilität gestärkt werden. Auf der Körperebene wirkt sich Yoga positiv auf das Hormonsystem, Herzkreislauf und das Lymphsystem aus.

30103 E

Yoga auf dem Stuhl

Gabriele Sturm

5 Vormittage

Samstag, 10.00 - 11.00 Uhr

AWO Haus Silbertal Untergrombach

Gebühr: 31,- EUR

Beginn: Sa, 24.02.24

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

30104 E

Yoga auf dem Stuhl

Gabriele Sturm

5 Vormittage

Samstag, 10.00 - 11.00 Uhr

AWO Haus Silbertal Untergrombach

Gebühr: 31,- EUR

Beginn: Sa, 13.04.24

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

Durch die Hatha-Yoga Praxis können auf sanfte und schonende Weise Blockaden im Körper erkannt und gelöst werden. Die achtsam durchgeführten Haltungen (Asanas) sowie bewusstes Atmen und sanfte Dehnübungen tragen dazu bei, dass die verspannte Muskulatur gestärkt und gleichzeitig das Gleichgewicht trainiert wird. Es hilft Schmerzen in der Wirbelsäule und den Gelenken zu lindern und verbessert gleichzeitig die Beweglichkeit und Funktion. Das Herz-Kreislauf-System und das Lungenvolumen wird trainiert. Kraft und Ausdauer werden verbessert, bei einer gleichzeitigen Verringerung der Stresshormone die uns altern lassen.

30105 E

Yoga 50+

Anda Lauber

12 Abende

Donnerstag, 18.30 - 19.45 Uhr

Burgschule Obergrombach, Zi. S101

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Do, 11.01.24

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke und eventuell ein kleines Kissen.

30106 E

Yoga 50+

Anda Lauber

10 Abende

Donnerstag, 18.30 - 19.45 Uhr

Burgschule Obergrombach, Zi. S101

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Do, 25.04.24

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke und eventuell ein kleines Kissen.

Sie wünschen sich Entspannung und wollen gleichzeitig etwas für Ihren Körper tun? Dann sind Sie bei Yoga genau richtig. Yoga kräftigt und dehnt den Körper, entspannt alle Sinne, beruhigt Ihren Geist und schenkt Ihnen inneres Glück. Kleine Beschwerden, wie Rücken- und Nackenschmerzen oder Kopfweh können gelindert werden. Offenheit, Neugierde und ein bisschen Geduld sind auf jeden Fall hilfreich.

Yoga kennt kein Alter. Es weckt in allen Menschen nicht genutzte Kraftquellen und löst somit körperliche, geistige und seelische Energieblockaden. Da nur die eigenen Leistungsanforderungen das Üben bestimmen, können Menschen aller Altersstufen davon profitieren.

30107 E

Hatha-Yoga

Anda Lauber

12 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Burgschule Obergrombach, Zi. S101

Gebühr: 84,- EUR

Beginn: Mi, 10.01.24

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke.

©Yoga Pressmaster_shutterstock.com



30108 E Hatha-Yoga

Anda Lauber
10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Burgschule Obergrombach, Zi. S101
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mi, 24.04.24
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke.

30109 E Hatha-Yoga

Susanne Günther
10 Abende
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr
AWO Haus Silbertal Untergrombach
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mo, 26.02.24
Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

30110 E Beckenboden und Entspannung

Bettina Jovanovic
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
TSV Untergrombach, Gymnastikhalle
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Di, 09.01.24
In diesem Kurs erfahren Sie, wie sich Beckenboden-Übungen, Atemübungen verschiedene Meditationstechniken und der Klang miteinander vereinen. BeBo Yoga ist ein sanftes, meditatives, aber sehr wirkungsvolles Beckenboden Training. Die Aufmerksamkeit und Aktivierung der 3 BeBo Schichten verhilft zu mehr Leichtigkeit, Flexibilität, Erdung und Zentrierung. Die einfließenden Atemübungen, Meditationen und die Klänge erlauben Ihnen bei sich anzukommen um tiefe Entspannung zu erfahren.
Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Yoga-block oder ein dickes Buch.

30111 E Qigong für Anfänger

Martina Schneider
6 Nachmittage
Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Pfarrzentrum Büchenau, EG
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Do, 14.03.24
Sie erlernen die Grundhaltung und einfache Übungen im Qigong. Danach üben wir erste

Schritte im Qigong für die Wirbelsäule (Chan Mi Qi Gong). Die Übungen sind leicht zu erlernen, sehr sanft und gelenkschonend und haben eine gesundheitsfördernde Wirkung auf die Durchblutung und den gesamten Körper und den Bewegungsapparat. Sie dienen der Regeneration der Gelenke und sind förderlich für das allgemeine Wohlbefinden. Sie fühlen sich kraftvoller und vitaler. Ihre Beweglichkeit wird sanft gefördert und die geistige Fitness wird unterstützt.

Alle Übungen können auch im Sitzen auf einem Stuhl ausgeführt werden.
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Möchten Sie Ihre Immunabwehr auf natürlichem Weg unterstützen? Sind Sie müde und fühlen sich ausgelaugt? Oder wollen Sie Ihren Füßen einfach nur eine entspannende, wohltuende Behandlung zukommen lassen? Wir zeigen Ihnen Wege, den Körper auf natürliche Weise zu unterstützen und Sie erhalten Tipps, wie Sie sich bei kleinen Alltags-Wehwechen selbst ein wenig helfen können. Auch für Menschen mit kitzeligen Füßen bestens geeignet

30112 E Fußreflexzonenmassage

Jutta Brenneisen
3 Abende
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr
Pfarrzentrum Büchenau, UG
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Mi, 28.02.24
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

30113 E Fußreflexzonenmassage

Jutta Brenneisen
Samstag, 13.00 - 17.30 Uhr
AWO Haus Silbertal Untergrombach
Gebühr: 35,- EUR
Termin: Sa, 20.04.24
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

30114 E Baby Krabbelgruppe & Mama Yoga

Sophie Sutter
6 Vormittage
Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr
Pfarrzentrum Büchenau, EG
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Mi, 05.06.24
Gemeinsam treffen, austauschen, Yoga praktizieren und auch unseren Babys die Möglichkeit geben, sich auszutauschen und miteinander weiterzuentwickeln. All das machen wir in diesem Kurs. Wenn dein Baby zwischen 6 und 12 Monaten ist, du gerne etwas Yoga erlernen möchtest oder auch schon Yoga Erfahrung besitzt, du dich über etwas Abwechslung vom Mama Alltag freust und dein Baby gerne neue Spielkameraden kennenlernen möchte, dann komm doch einfach mit dazu.
Bitte mitbringen: Wickeltasche (Babyversorgung), Matte, Trinken, bequeme Kleidung.

30201 E Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode

Monica Fischer
8 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Pfarrzentrum Büchenau, UG
Gebühr: 39,- EUR
Beginn: Do, 22.02.24
Mit der Feldenkraisarbeit können Sie lernen, wie Sie Schultern, Nacken, Kiefer und Augen von unangenehmer Anspannung befreien können. Es werden zunächst kleine leichte, später auch komplexe Bewegungen im Liegen, Sitzen und Stehen ausgeführt. So lernen Sie, sich neue Bewegungsmöglichkeiten zu erschließen und sich schmerzfreier, leichter und effektiver zu bewegen. Die Anleitungen trainieren die Selbst-wahrnehmung und steigern die Achtsamkeit für selbst erzeugte Handlungen. Bitte eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Ein Mix aus Kräftigung, Koordination, Kondition/Ausdauer - mit & ohne "Hilfsmittel". Dehnung & Entspannung runden das Training für mehr Beweglichkeit & Ausgleich ab. Alles bei cooler Musik - sei dabei - hab' Spaß.

30202 E Bauch, Beine, Po Ganzkörpertraining

Auraphelia Heike Ziegler
13 Abende
Donnerstag, 18.15 - 19.45 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Turnhalle
Gebühr: 91,- EUR
Beginn: Do, 11.01.24
Bitte mitbringen: Matte, feste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk & viel Lächeln.

30203 E Bauch, Beine, Po Ganzkörpertraining

Auraphelia Heike Ziegler
7 Abende
Donnerstag, 18.15 - 19.45 Uhr
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Turnhalle
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 06.06.24
Bitte mitbringen: Matte, feste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk & viel Lächeln.



Büchenau / Untergrombach / Obergrombach

Zumba® Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Ein Zumba® Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperlichem Muskelaufbau bietet. Die Tanzbewegungen und -schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf die verschiedensten Muskelgruppen und nicht zuletzt unseren wichtigsten Muskel überhaupt - das Herz.

30204 E

Zumba® Fitness

Emina Nezovic

9 Abende

Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr

Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Do, 11.01.24

Bitte mitbringen: Fitnessschuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und ein Getränk.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht. Wir verweisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Kurse.

Info!

30205 E

Zumba® Fitness

Emina Nezovic

7 Abende

Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr

Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle

Gebühr: 35,- EUR

Beginn: Do, 11.04.24

Bitte mitbringen: Fitnessschuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und ein Getränk.

30206 E

Zumba® Fitness

Emina Nezovic

9 Abende

Donnerstag, 19.35 - 20.35 Uhr

Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Do, 11.01.24

Bitte mitbringen: Fitnessschuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und ein Getränk.

30207 E

Zumba® Fitness

Emina Nezovic

7 Abende

Donnerstag, 19.35 - 20.35 Uhr

Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle

Gebühr: 35,- EUR

Beginn: Do, 11.04.24

Bitte mitbringen: Fitnessschuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und ein Getränk.

30208 E

Fit in den Sommer

Sonja Blankenhorn

8 Abende

Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr

Outdoor

Gebühr: 49,- EUR

Treffpunkt: Parkplatz am Baggersee Untergrombach

Beginn: Mi, 03.04.24

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Sie möchten fitter werden, dabei an der frischen Luft trainieren? In diesem Kurs wird grundlegendes, aufbauendes Lauftraining mit vielen Kräftigungsübungen kombiniert. Hierfür werden einfach alle Gegenstände genutzt, die wir draußen vorfinden (wie z.B. Bänke, Treppen, kleine Mauern). Ein abwechslungsreiches Ausdauer- und Konditionstraining, das Spaß macht und Ihre Fitness auf Vordermann bringt. Springen Sie über Ihren Schatten, überwinden Sie den inneren Schweinehund und starten Sie mit mir durch! Inhalte: Lauf ABC, Gymnastik, Laufen über verschiedene Distanzen/Dauer/Intensität, Hintergrundinformationen. Jeder Kurstag beginnt mit einem Warmup und endet mit einer Stretcheinheit.

Dieses Angebot richtet sich speziell an Hobbysportler*innen von Anfänger bis zum mittleren Leistungsniveau, es ist für fortgeschrittene Läufer*innen nicht geeignet.

Ab sofort sind die Kurse, die sich speziell an Kinder- und Jugendliche richten mit „Junge VHS“ gekennzeichnet.

30209 E

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Erwachsene (Männer und Frauen) ab 17 Jahren

Sascha Kimling

Samstag, 10.00 - 15.00 Uhr

Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle

Gebühr: 33,- EUR

Termin: Sa, 27.01.24

Lernen Sie sich zu verteidigen! Dadurch lassen sich gefährliche Situationen vermeiden oder lösen. Das Grundprinzip sind einfach zu erlernende Techniken, die auch unter Stress oder Ablenkung anwendbar sind.

Inhalte des Kurses: Theoretische Grundlagen und mentale Vorbereitung, Verteidigung gegen alltägliche Angriffe, Nutzen von alternativen Gegenständen, Stresstraining und realitätsnahe Szenarien.

Dadurch lernen Sie, mit gefährlichen Situationen umzugehen. Sie erfahren, wann Sie sich verteidigen dürfen und welche Maßnahmen zu ergreifen sind.

Somit können Sie sich selbst, Ihre*n Partner*in und Ihre Familie beschützen.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe



© S.Kobold_fotolia.com

Kinder sollen sicher sein vor Belästigungen, Gewalt und Übergriffen aller Art. Nicht verängstigte und in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte Kinder sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Hier lernen sie alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wirkungsvoll nachgespielt wie zum Beispiel: "Belästigung auf dem Schulhof", "Nachhauseweg", "An Haltestellen". Sehr wichtig ist das Stimm- und Schreittraining und nicht zuletzt einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken. Zur Stärkung der Reaktion und des Selbstbewusstseins werden Spiele und Übungen gemacht.

30210 E

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder von 6 - 8 Jahren

Sascha Kimling

2 Vormittage

Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle

Gebühr: 19,- EUR

Termine: 09./16.03.24

Bitte mitbringen: Hallenschuhe

Junge VHS

30211 E

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder von 6 - 8 Jahren

Sascha Kimling

2 Vormittage

Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle

Gebühr: 19,- EUR

Termine: 08./15.06.24

Bitte mitbringen: Hallenschuhe

Junge VHS

30501 E

Die Küche des Baltikums

Alexandra Avunduk

Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr

Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Lehrküche, Zi. 011

Gebühr: 18,- EUR

zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Fr, 12.04.24

Baltikum - hier treffen europäische, skandinavische und slawische Kulturen aufeinander und diese historische Verflechtung spiegelt sich vor allem in der Esskultur der Esten, Letten und Litauer wider. Vielfältig ist die

Büchenau / Untergrombach / Obergrombach / Bad Schönborn

abwechslungsreiche Verarbeitung von Sauer-
rahm, Räucherfisch, Pilzen, Fleisch- und
Kohlgerichten. Roggenbrot, gefüllte Kartoffeln
und Mehlspeisen sind ein großes Thema
der alltäglichen Küche. Beerenobst und was
die Jahreszeiten sonst so hergeben werden
zu köstlichen Kuchen und außergewöhnli-
chen Desserts.

Aus dieser abwechslungsreichen kulinari-
schen Landschaft kochen wir zusammen ein
Menü sowohl traditioneller wie auch moderner
Rezepte. Entdecken Sie die bislang noch un-
bekannte kulinarische Seite des Baltikums.
Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Ge-
schirrtuch und Behälter für Reste.

30502 E

Kennst du das Land, wo die Zitronen blühen?

Kulinarisches von der Amalfi-Küste

Alexandra Avunduk

Mittwoch, 18.30 - 22.00 Uhr

Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Lehrküche,
Zi. 011

Gebühr: 18,- EUR

zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei
der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Mi, 26.06.24

Amalfiküste und damit auch die Region Kam-
panien sind Sehnsuchtsorte, die auch kulina-
risch nie aus der Mode kommen. Die lokale
Küche basiert noch heute auf der Cucina
povera, den Gerichten, die noch aus einer
Zeit kommen, als das Geld knapp war und ge-
gessen werden musste, was Land und Meer
hergaben. Fleisch und Fisch kommen meist
mit den unvermeidlichen Zitronen daher. Sie
sind fixer Bestandteil der Küche und machen
Antipasti und anderes zu einem südlichen
Gaumenschmaus.

Wir bereiten an diesem Abend eine "sonnige"
Auswahl dieser Soulfood-Gerichte und sor-
gen so für Dolce Vita im deutschen Sommer!
Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschir-
rtuch und Behälter für Reste.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen.

Nähere Informationen siehe Seite 36.

40601 E

Englisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1,
ab Lektion 6**

Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501630-9

Volker Bischoff

12 Nachmittage

Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr

Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 120

Gebühr: 84,- EUR / ermäßigt: 63,- EUR

Beginn: Di, 23.01.24

40801 E

Französisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Rencontres en français A1,
ab Lektion 4**

Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8

Volker Bischoff

12 Abende

Dienstag, 18.45 - 20.15 Uhr

Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 120

Gebühr: 84,- EUR / ermäßigt: 63,- EUR

Beginn: Di, 23.01.24

42201 E

Spanisch A1

**Lehrbuch: Entrada al español,
Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20567-9**

Ursula Eckart

10 Abende

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 120

Gebühr: 88,- EUR / ermäßigt: 66,- EUR

Beginn: Mi, 31.01.24

42202 E

Spanisch a la carte - Einstiegskurs für Touristen

**Lehrbuch: Spanisch a la carte neu,
Klett-Verlag, ISBN 978-3-125-142572**

Ursula Eckart

6 Abende

Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr

Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 120

Gebühr: 53,- EUR / ermäßigt: 40,- EUR

Beginn: Fr, 07.06.24

Wichtige Reisesituationen, entspanntes Ler-
nen ohne grammatische Progression, prakti-
sche Wendungen, die sich leicht einprägen.

Bad Schönborn

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do, Fr. 8.30 – 12.00 Uhr

Mo, Di 14 – 16 Uhr

Do 14 – 18 Uhr

Außenstellenleiter:

Markus Kernberger

Gemeindeverwaltung

Bad Schönborn

Friedrichstr. 67

76669 Bad Schönborn

Tel.: 07253/870304

E-Mail:

Markus.kernberger@-

weiher.de

**Online-Anmeldungen für diese Au-
ßenstelle unter**

**[VHS Bruchsal: Kurse und Ansprech-
partner der Außenstellen \(vhs-bruch-
sal.de\)](https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-außenstellen)**

Veranstaltungsorte:

Michael-Ende-Gemeinschaftsschule

OT Mingolsheim, Schönbornallee 30

(direkt am Kreisel), Schönbornhalle

OT Mingolsheim, Ahornstr. 49, Klein-

schwimmhalle bei der Grundschule

OT Langenbrücken, Huttenstr. 21.

10301 F

ETF und Indexfonds!

Vortrag

Klaus Heinzmann

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Michael-Ende-Gemeinschaftsschule, Schön-
bornallee 30

Gebühr: 8,- EUR

Termin: Mo, 15.04.24

Voranmeldung erforderlich

Kennen Sie den DAX? Dann kennen Sie im
Prinzip schon einen ETF! ETF (Exchange
Traded Funds, gerne auch Einfach Transpa-
rent Flexibel) sind seit Jahren in aller Munde
und werden von Verbraucherschützern, wie
auch unabhängigen Finanzexperten (u.a.
Herr Prof. Dr. Walz, HS Ludwigshafen a. R.),
nachhaltig empfohlen. Was hat es mit dieser
an der Börse gehandelten Anlageform auf
sich? Wo liegen die Chancen, die Risiken, die
Kosten, die Renditen? Wie transparent und
effizient sind ETFs und warum ist die Rendite
höher als bei einem gemanagten Fonds? Wa-
rum gehören ETFs zu einem ausgewogenen
Altersvorsorgekonzept dazu? Die Veranstat-
tung gibt Ihnen einen aktuellen Einblick in
ETF und Indexfonds.

10302 F

Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau - Altersvorsorge Vortrag

Klaus Heinzmann

Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Michael-Ende-Gemeinschaftsschule,

Schönbornallee 30

Gebühr: 8,- EUR

Termin: Do, 25.04.24

Voranmeldung erforderlich!

Wenn Sie sich fragen, welche Form(en) des
Vermögensaufbaus für Sie in Frage kommen,
dann ist dieser Vortrag genau richtig. Sie er-
fahren welcher Weg der Kapitalanlage am
besten zu Ihnen passt und wie Sie vor allem
kostspielige Fehler vermeiden. Losgelöst von
der Frage, ob man das Geld festverzinslich
oder an der Börse investieren sollte, gibt es
zusätzlich die Möglichkeit, staatliche Förde-
rungen in Anspruch zu nehmen. Zur Auswahl
stehen eine Vielzahl von Anlagevarianten wie
Banksparrpläne, Einmalanlagen, Depotlösun-
gen, Riester, und und und. Jede Variante hat
ihre ausdr. Sparerin und jeden Sparer geeig-
net. Hier setzt der Vortrag an und beleuchtet
die jeweiligen Unterschiede und die individu-
ellen Vor- und Nachteile. Finden Sie heraus,
welche Anlageform am besten zu Ihren Be-
dürfnissen passt.

20901 F

Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Trauen Sie sich, Ihre Kreativität aus- zuleben

Alexandra Hotz

2 Samstage

jeweils, 13.00 - 17.00 Uhr

Michael-Ende-Gemeinschaftsschule, Schön-
bornallee 30

Gebühr: 65,- EUR

Termine: 20.01. / 03.02.2024

Wollten Sie schon immer mit dem Nähen an-
fangen? Tun Sie es jetzt! Unterfachmänni-
scher Anleitung werden Ihre Wünsche Realit-
tät. Mit dem Fachwissen der Dozentin werden
die Teilnehmer*innen kompetent bei der Real-
isation ihrer eigenen Nähvorhaben betreut.
Jede*r Kursteilnehmer*in arbeitet an seinem
eigenen, selbst mitgebrachten Projekt und er-
lernt so die einzelnen Arbeitsschritte. Durch
die individuelle Beschäftigung mit einer eigen-
en Idee prägt sich das Grundwissen wie von
selbst ein.

Sie haben bereits Vorkenntnisse und möch-
ten Ihre Nähfähigkeiten vertiefen oder neue

Bad Schönborn

Inspiration finden? Dann sind Sie hier ebenfalls richtig! Sie erlernen nicht nur neue Tricks und Kniffe mit Ihrer eigenen Maschine, sondern darüber hinaus auch für den Alltag nützliche Fähigkeiten, wie beispielsweise Hosen kürzen, Kleidung aufpeppen und auf die eigene Figur anpassen. Die Dozentin betreut mit ihrem Fachwissen die Teilnehmer*innen kompetent bei der Realisation ihrer eigenen Nähvorhaben. Trauen Sie sich, besonders zu sein!

Bitte bringen Sie Ihre Ideen mit! Außerdem Schnittmuster, Stoff, Faden, Kreide, Schere, Stecknadeln, Maßband, Kopiergerät und eine eigene Nähmaschine.

Qigong ist eine Bewegungsform aus der traditionellen chinesischen Medizin mit jahrtausendlanger Erfahrung in der Wirkungsweise. Übersetzt bedeutet es: Mit der Lebensenergie arbeiten und sie erhalten! Im Kurs werden Übungen zur Stärkung des Rückens und der Haltung durchgeführt, die gleichzeitig zur inneren Ruhe und Entspannung führen. Es sind Übungen aus dem stillen und bewegten Qigong, die im Stehen ausgeführt werden, aber auch im Sitzen möglich sind.

30101 F Qigong - Kraft und Entspannung aus der Mitte

Fortgeschrittene II

Erika Kieslich

10 Vormittage

Montag, 09.00 - 10.00 Uhr

Schönbornhalle, Sportlereingang

Gebühr: 61,- EUR

Beginn: Mo, 08.01.24

Übungen aus dem gesundheitsschützenden Qigong "Daoying Baojian Gong".

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe.

30102 F Qigong - Kraft und Entspannung aus der Mitte

Fortgeschrittene I - Aufbauend auf Einsteigerkurs

Erika Kieslich

10 Vormittage

Montag, 10.05 - 11.05 Uhr

Schönbornhalle, Sportlereingang

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Mo, 08.01.24

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe.

Ein Quereinstieg ist auf Nachfrage möglich.

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Es ist ein ganzheitliches Übungssystem und kann von jedem Menschen im Bereich seiner eigenen Fähigkeiten praktiziert werden. Der Körper wird durch Hatha-Yoga gekräftigt, gedehnt und beweglicher. Verspannungen können sich auflösen, das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, das Nervensystem gestärkt. Bewusstes Atmen unterstützt uns hierbei. Yoga hilft uns zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Es verhilft uns im Alltag zu mehr Gelassenheit, Kraft und Ausgeglichenheit.

30103 F

Hatha-Yoga

Mittelstufe und Fortgeschrittene

Odette Marowski

7 Abende

Mittwoch, 18.15 - 19.45 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Mi, 10.01.24

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke, ein festes Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

30104 F

Hatha-Yoga

Anfänger*innen

Odette Marowski

7 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Mi, 10.01.24

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke, ein festes Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

30201 F

Pilates am Morgen -

Anfänger*innen und Mittelstufe

Petra Dantes

10 Vormittage

Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Mi, 14.02.24

Pilates ist ein ganzheitliches Training, welches keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck kennt. Auf sanfte und doch sehr effiziente Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Die Bewegungen werden sehr bewusst, mit hoher Konzentration, Kontrolle und begleitender Atmung ausgeführt. Durch regelmäßiges Training wird die Körperhaltung aufrechter, der Bauch wird flacher und fest, der Rücken wird gestärkt, die Gelenke werden beweglicher. Pilates bewirkt eine bessere Körperbalance und somit harmonischere und gesündere Bewegungen im Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, Isomatte, Kissen und großes Handtuch.

30202 F

Pilates - Fortgeschrittene

Petra Dantes

10 Abende

Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Do, 15.02.24

Sie sollten bereits das "Powerhouse" und die Flankenatmung beherrschen. Bekannte Pilates-Übungen werden weiter ausgebaut, neue erlernt und anschließend zu kleineren, fließenden Übungsabläufen zusammengebaut. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte, warme Socken, Kissen und großes Handtuch.



Mit wohltuenden und kräftigen Bewegungsübungen vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

30203 F

Rückenfit

Astrid Raatz

15 Vormittage

Dienstag, 09.15 - 10.15 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Di, 16.01.24

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportkleidung.

30204 F

Rückenfit

Astrid Raatz

15 Vormittage

Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Schönbornhalle, Sportlereingang

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Di, 16.01.24

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportkleidung.

30205 F

Bauch, Beine, Po

Bodyforming am Vormittag

Petra Dantes

10 Vormittage

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Schönbornhalle UG, Sportlereingang

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Mi, 14.02.24

Durch gezielte Übungen wird der Rücken gestärkt und der Bauch gestrafft. Das verbessert die Haltung, fördert die Beweglichkeit und beugt Verspannungen und Rückenbeschwerden vor. Dem "Warm-up" folgen funktionelle

Bad Schönborn

Übungen, die gezielt die genannten Problemzonen sowie Rücken und Oberkörper trainieren. Verbesserung von Muskelausdauer, Kraft, Kondition und Haltung sind Ziele dieses ausgewogenen und effektiven Programms. Ein Entspannungsteil beendet die Stunde. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Isomatte.

Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben. Die Kinderschwimmkurse finden ohne elterliche Begleitung statt. Eltern dürfen beim Umkleiden und Duschen behilflich sein. Buchungen für Schwimmkurse sind verbindlich und können nur bis max. 1 Woche vor Kursbeginn storniert werden!

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht. Wir weisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Kurse.

Info!

30206 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Herbert Bender
10 Nachmittage
Montag, 14.30 - 15.15 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 15.01.24

junge vhs

30207 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Herbert Bender
10 Nachmittage
Montag, 15.15 - 16.00 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 15.01.24

junge vhs

30208 F Schwimmen für Kinder von 6 bis 8 Jahren - leichte / mittlere Vorkenntnisse

Herbert Bender
10 Nachmittage
Montag, 16.00 - 16.45 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 15.01.24

junge vhs

30209 F Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre - Vertiefung nach dem Seepferdchen

Herbert Bender
10 Nachmittage
Montag, 16.45 - 17.30 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 15.01.24

junge vhs

30210 F Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre - Fortgeschrittene und Schwimmer*innen - neue Disziplinen

Herbert Bender
10 Nachmittage
Montag, 17.30 - 18.15 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 15.01.24
Für Kinder mit guten Vorkenntnissen. In diesem Kurs wird der Schwimmstil verbessert und die Techniken des Kraul- bzw. Rückenkraulschwimmens erarbeitet.

junge vhs

30211 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen ohne oder geringe Vorkenntnisse

Natallia Klimovets
10 Nachmittage
Donnerstag, 16.15 - 17.00 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn wird noch bekanntgegeben

junge vhs

Ab sofort sind die Kurse, die sich speziell an Kinder- und Jugendliche richten mit „Junge VHS“ gekennzeichnet.

30212 F Schwimmen für Kinder von 6 bis 8 Jahren - leichte bis mittlere Vorkenntnisse

Natallia Klimovets
10 Nachmittage
Donnerstag, 17.00 - 17.45 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn wird noch bekanntgegeben

junge vhs

30213 F Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre

- Vertiefung nach dem Seepferdchen
Natallia Klimovets
10 Nachmittage
Donnerstag, 17.45 - 18.30 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn wird noch bekanntgegeben
Für Kinder, die bereits das "Seepferdchen" erworben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. In diesem Kurs werden die Grundfertigkeiten des Brustschwimmens, Tauchens und Springens gefestigt.

junge vhs

30214 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen ohne oder geringe Vorkenntnisse

Natallia Klimovets
10 Nachmittage
Freitag, 15.00 - 15.45 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn wird noch bekanntgegeben

junge vhs

30215 F Schwimmen für Kinder von 6 bis 9 Jahren - mittlere bis gute Vorkenntnisse

Natallia Klimovets
10 Nachmittage
Freitag, 15.45 - 16.30 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn wird noch bekanntgegeben
Kenntnisse werden gefestigt und verbessert. Es besteht die Gelegenheit zur Abnahme des Schwimmabzeichens "Seepferdchen".

junge vhs

30216 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Natallia Klimovets
10 Vormittage
Samstag, 09.15 - 10.00 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn wird noch bekanntgegeben

junge vhs

30217 F Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen

Natallia Klimovets
10 Vormittage
Samstag, 10.00 - 10.45 Uhr
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken
Gebühr: 60,- EUR
Beginn wird noch bekanntgegeben

junge vhs

30218 F

Schwimmen für Kinder von 6 bis 8 Jahren

- leichte bis mittlere Vorkenntnisse

Natallia Klimovets

10 Vormittage

Samstag, 10.45 - 11.30 Uhr

Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT

Langenbrücken

Gebühr: 60,- EUR

Beginn wird noch bekanntgegeben



Online-Anmeldungen für diese Außenstelle unter

[VHS Bruchsal: Kurse und Ansprechpartner der Außenstellen \(vhs-bruchsal.de\)](#)

oder persönlich zu den Öffnungszeiten (Seite 3) bei der Geschäftsstelle in Bruchsal, Bürgerzentrum, Am Alten Schloss 2.

Hier erhalten Sie auch nähere Infos zu den Kursen:

Veranstaltungsorte:

Alte Schule, Schulstr. 3; Erich-Kästner-Schule, Hebelstr. 1 oder persönlich zu den Öffnungszeiten (Seite 3) bei der Geschäftsstelle in Bruchsal, Bürgerzentrum, Am Alten Schloss 2.

Kraftvolle, dynamische Flows werden kombiniert mit entspannenden Positionen, Atemübungen und Meditation.

30101 G

Yoga

Judith Kohl

9 Abende

Dienstag, 19.15 - 20.45 Uhr

Alte Schule, Dachgeschoss

Gebühr: 90,- EUR

Beginn: Di, 09.01.24

Mindestteilnehmerzahl: 7

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

30102 G

Yoga

Judith Kohl

9 Abende

Dienstag, 19.15 - 20.45 Uhr

Alte Schule, Dachgeschoss

Gebühr: 90,- EUR

Beginn: Di, 09.04.24

Mindestteilnehmerzahl: 7

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

©Yoga Pressmaster_shutterstock.com



Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungs-

mangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

30201 G

Rückenfit

Astrid Raatz

15 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Erich Kästner Schule

Gebühr: 78,- EUR

Beginn: Di, 16.01.24

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.

30202 G

Rückenfit

Astrid Raatz

15 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Erich Kästner Schule

Gebühr: 78,- EUR

Beginn: Do, 18.01.24

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.

Dieser Kurs vermittelt die Inhalte der Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik. Leichte Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit werden geübt, sowie gezielte Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur und Faszien. An jedem Kurstag werden die letzten 20 Minuten für die Entspannung mit Klangschalen genutzt.

30203 G

Wirbelsäulengymnastik und anschließender Entspannung mit Klangschalen

Karin Federle

11 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr

Erich Kästner Schule

Gebühr: 96,- EUR

zugl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 10.01.24

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und Sportbekleidung.

30204 G

Wirbelsäulengymnastik und anschließender Entspannung mit Klangschalen

Karin Federle

11 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr

Erich Kästner Schule

Gebühr: 96,- EUR zugl. 3,- EUR für Kopien

und Material, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 17.04.24

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und Sportbekleidung.

Das neue Herbstprogramm erscheint am 09. Juli 2024.

30220 F

Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre

- Fortgeschrittene und Schwimmer*innen

Natallia Klimovets

10 Mittage

Samstag, 12.15 - 13.00 Uhr

Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT

Langenbrücken

Gebühr: 60,- EUR

Beginn wird noch bekanntgegeben

Für Kinder mit guten Vorkenntnissen. Die vorhandenen Techniken werden gefestigt und die Grundlagen neuer Schwimmarten erlernt.



Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen.

Nähere Informationen siehe Seite 41.

42201 F

Spanisch A2 50+

Lehrbuch: con gusto nuevo A2,

ISBN: 978-3-12-514677-8

Iciar Azcona Alejandre

12 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Franz-Josef-Mone-Schule, Falltorstr. 22

Gebühr: 84,- EUR / ermäßigt: 63,- EUR

Beginn: Do, 18.01.24

Kronau

Die Außenstelle ist im Moment nicht besetzt:

Kronau / Forst

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen.
Nähere Informationen siehe Seite 41.

40601 G

Englisch B1/B2 Fortgeschrittene
Freie Texte

Ellen Geiger
10 Abende
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Di, 20.02.24

40801 G

Französisch A2

Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 7

Ellen Geiger
10 Abende
Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Erich Kästner Schule
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Mo, 19.02.24



Forst

Außenstellenleiter:

Gerald Blumhofer

Goethestr. 24

76694 Forst

Tel.: 07251/89273 (abends)

E-Mail:

VHS-Forst-Baden@gmx.de

Online-Anmeldungen für diese Außenstelle unter

[VHS Bruchsal: Kurse und Ansprechpartner der Außenstellen \(vhs-bruchsal.de\)](#)

Anmeldungen auch über das Bürgerbüro möglich:

Bürgermeisteramt Forst

-Bürgerbüro-

Weiherer Straße 1

76694 Forst

Tel.: 07251/780-180 oder 780-181

Fax: 07251/780-183

Veranstaltungsorte:

Jägerhaus, Schwanenstr. 24;

Schwimmhalle der Lußhardtschule,

Sudetenstr. 1; Waldseehalle, Hambrücker Str. 67



©babimu_fotolia.com

junge vhs

20001 H

**Kindergeburtstage in Forst (kreativ)!
Feier Deinen Kindergeburtstag über die VHS**

Nadine Münch
Gebühr: 125,- EUR inkl. Materialkosten
Entspannt dem Kindergeburtstag entgegen-sehen. Wir organisieren Ihnen den Kindergeburtstag! Für verschiedene Altersklassen, gibt es passende Kreativangebote, wie Seifen, Badekugeln oder Badeöle herstellen, SchmuckdesignerIn für einen Tag, Oster, Weihnachts, Winter oder Halloween Deko, Türkränze gestalten, Adventskalender gestalten, Anti-Pasti selbst gemacht, jahreszeitliche Kreativwerkstatt und vieles mehr... Für Mädchen ab 10 Jahren: "All about Beauty", "Trendy Nailstyling", Kosmetik selbst herstellen, Wohlfühltag. Weitere Themen sind auf Anfrage möglich.

Die Kindergeburtstage dauern ca. 3 Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart. Bitte setzen Sie sich bei Interesse rechtzeitig mit der VHS Außenstelle Forst unter 07251/89273 (abends) in Verbindung.

Yoga ist eine Jahrtausend alte, indische Lebensweisheitslehre. Hatha-Yoga stellt einen Ausschnitt aus dem großen Bereich des Yoga dar, ist aber das, was im Westen gemeinhin unter dem Sammelbegriff Yoga verstanden wird. Yoga stärkt das innere und äußere Gleichgewicht, hält Körper und Geist geschmeidig und kann ein völlig neues Lebensgefühl vermitteln. Im Bereich der eigenen Fähigkeiten kann Yoga von allen praktiziert werden, um Körper, Geist und Seele ein Höchstmaß an Ausgeglichenheit zu verleihen.

30101 H

Hatha-Yoga

Dieter Bender
12 Abende
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 88,- EUR
Beginn: Mi, 10.01.24
Sie benötigen bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen. Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.

30102 H

Hatha-Yoga

Dieter Bender
12 Abende
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 88,- EUR
Beginn: Mi, 17.04.24

Sie benötigen bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen. Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

30103 H

Hatha-Yoga

Deepika Gisy
7 Abende
Montag, 20.00 - 21.30 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 52,- EUR
Beginn: Mo, 08.01.24
Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, eine Matte, eine Decke sowie ein festes Sitzkissen.

30104 H

Hatha-Yoga

Deepika Gisy
10 Abende
Montag, 20.00 - 21.30 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 74,- EUR
Beginn: Mo, 08.04.24
Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, eine Matte, eine Decke sowie ein festes Sitzkissen.

30105 H

Hatha-Yoga

Petra Leibold
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 74,- EUR
Beginn: Mo, 11.03.24
Sie benötigen bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen. Bitte kommen Sie zu jeder Veranstaltung rechtzeitig.

30106 H

**Ein Nachmittag für Dich –
Entspannungsworkshop**

Martina Schneider
Samstag, 13.30 - 16.30 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 18,- EUR
Termin: Sa, 02.03.24
Tauchen Sie ein in die Welt der Entspannung. Lassen Sie den Alltag einfach hinter sich und erleben Sie die wirkungsvollen Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Qigong, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen und Klang-Impressionen. An diesem Nachmittag können Sie herausfinden, welche Art der Entspannung für Sie geeignet ist.
Neben bequemer Kleidung benötigen Sie: Yoga- oder Isomatte, ein kleines Kissen, warme Socken, eine Decke und ein Getränk.

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de

30107 H

Qi Gong für Senioren am Vormittag

Martina Schneider
5 Vormittage
Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr
Jägerhaus, Rotheimersaal
Gebühr: 31,- EUR
Beginn: Mi, 21.02.24

Einfache Übungen aus dem Qi-Gong dienen der Vorbeugung von Erkrankungen und regen die Selbstheilungskräfte an. Die Beweglichkeit wird sanft gefördert, die geistige Fitness wird unterstützt. Die Übungen steigern das ganzheitliche Wohlbefinden und Sie fühlen sich kraftvoller und vitaler. Alle Übungen können auch im Sitzen auf einem Stuhl ausgeführt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk.

30108 H

Qi Gong in der Natur am Vormittag Schnupperkurs

Martina Schneider
Treffpunkt: Forst, Grillhütte, Kronauer Allee
Gebühr: 9,- EUR
Termin: 17.04.24

Wir starten mit sanften und leichten Bewegungen und Atemübungen aus dem Qi Gong in den Tag. Wir sensibilisieren all unsere Sinne und erleben achtsam die Natur. Die Kursstunde findet bei jedem Wetter statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie benötigen: Bequeme und der Witterung entsprechende Kleidung, gute Turnschuhe oder Walkingschuhe. Bitte bringen Sie ein Getränk mit.

30109 H

Qi Gong in der Natur am Abend Schnupperkurs

Martina Schneider
Treffpunkt: Forst, Grillhütte, Kronauer Allee
Gebühr: 9,- EUR
Termin: 08.05.24

Wir starten mit sanften und leichten Bewegungen und Atemübungen aus dem Qi Gong in den Tag. Wir sensibilisieren all unsere Sinne und erleben achtsam die Natur. Die Kursstunde findet bei jedem Wetter statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie benötigen: Bequeme und der Witterung entsprechende Kleidung, gute Turnschuhe oder Walkingschuhe. Bitte bringen Sie ein Getränk mit.



©Robert Kneschke_Fotolia.com

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yoga Stil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Es geht vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe

zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Yin Yoga eignet sich besonders als Ausgleich zu eher bewegungsorientierten Yoga-Praktiken, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren. Für Teilnehmer*innen mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet.

30110 H

Yin-Yoga

Klementina Kovac
10 Abende
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Do, 11.01.24
Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

30111 H

Yin-Yoga

Klementina Kovac
10 Abende
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Jägerhaus, Dörre
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Do, 18.04.24
Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

Kapow® ist ein Kardio Power Workout, welches auf den ursprünglichen Bewegungen unseres Körpers basiert. Alle können an diesem Kurs teilnehmen, selbst mit leichten Handicaps wie Übergewicht, Rückenbeschwerden etc.

30201 H

KAPOW® Kardio Power Workout

Klementina Kovac
10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Waldseehalle, Raum Waldseeblick
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 11.01.24

30202 H

KAPOW® Kardio Power Workout

Klementina Kovac
10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Waldseehalle, Raum Waldseeblick
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 18.04.24

Durch sanfte, langsame Bewegungen eine neue Beweglichkeit in den Wirbeln, Muskeln und Gelenken schaffen, eingeschliffene ungesunde Bewegungsmuster erkennen und durch bewusstes Üben in neue Richtungen lenken.

30203 H

Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger
10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 17.01.24
Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen, kleines Handtuch.

30204 H

Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger
10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 10.04.24
Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Matte, Kissen, kleines Handtuch.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht. Wir weisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Kurse.

Info!

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für Alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse erforderlich! In jedem Alter geeignet!

30205 H

Pilates

Renate Debelt
10 Abende
Dienstag, 18.30 - 19.40 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 59,- EUR
Beginn: Di, 23.01.24
Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte.

30206 H

Pilates

Renate Debelt
10 Abende
Dienstag, 18.30 - 19.40 Uhr
Jägerhaus, Hubertussaal
Gebühr: 59,- EUR
Beginn: Di, 23.04.24
Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte.

vhs Gemeinsam für mehr Bildung

Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.

Henry Ford I. (1883-1947)
US-amerikanischer Automobilindustrieller

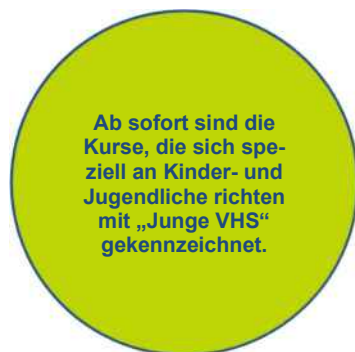
Forst / Hambrücken

VHS in Kooperation mit Viet-Vo-Dao Forst

Durch diesen speziellen Kurs lernen Kinder und Jugendliche das richtige Verhalten in Extremsituationen. Der Kurs zeigt effektive und effiziente Techniken und Abläufe um folgende Ziele zu erreichen: Selbstverteidigung und Selbstschutz, Handlungskompetenz in Konfliktsituationen, angemessene Selbstbehauptung, deeskalierend wirkende Methoden, Selbstkontrolle und Selbsteinschätzung.

30207 H Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder ab 6 Jahren

Michael Schneider
4 Abende
Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr
Waldseehalle, Gymnastikraum
Gebühr: 26,- EUR
Beginn: Fr, 01.03.24



30208 H Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jugendliche ab 14 Jahren

Michael Schneider
4 Abende
Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr
Waldseehalle, Gymnastikraum
Gebühr: 26,- EUR
Beginn: Fr, 01.03.24



30209 H Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen

Silke Riehl
10 Nachmittage
Donnerstag, 15.30 - 16.15 Uhr
Schwimmhalle der Lußhardtschule
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Do, 11.01.24
Bitte Bademantel oder großes Handtuch, Bad sandals und Duschgel mitbringen.



Aus Gründen der Wassertiefe sollten die Teilnehmer*innen bei allen Schwimmkursen größer als 115 cm sein!!!!

30210 H Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen

Silke Riehl
10 Nachmittage
Donnerstag, 16.15 - 17.00 Uhr
Schwimmhalle der Lußhardtschule
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Do, 11.01.24
Bitte Bademantel oder großes Handtuch, Bad sandals und Duschgel mitbringen.



30211 H Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger*innen

Silke Riehl
10 Nachmittage
Donnerstag, 17.00 - 17.45 Uhr
Schwimmhalle der Lußhardtschule
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Do, 11.01.24
Bitte Bademantel oder großes Handtuch, Bad sandals und Duschgel mitbringen.



Hambrücken

Außenstellenleiterin:
Eva Graf
Hofäckerstr. 12b
76707 Hambrücken
Tel.: 07255/4154
E-Mail:
vhs-hambruecken@
business-mail.net

Online-Anmeldungen für diese Außenstelle unter
[VHS Bruchsal: Kurse und Ansprechpartner der Außenstellen \(vhs-bruchsal.de\)](https://www.vhs-bruchsal.de)

Veranstaltungsorte: Pfarrer-Graf-Schule, Pfarrer-Graf-Str. 8, Lußhardt-halle

10501 I Spiel- und Krabbelgruppe

Maria Wilhelm
8 Vormittage
Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
Lußhardtthalle Hambrücken, Raum V
Gebühr: 65,- EUR
Beginn: Fr, 01.03.24
Kinder im Alter von 1-2 Jahren und Eltern (Väter und/oder Mütter) treffen sich in der Gruppe um gemeinsam zu spielen, die Entwicklung



der Sprache ihrer Kinder zu unterstützen und gemeinsam die Welt zu entdecken. Dies kann durch kleine Spiele, Kniereiter- und Schaukelverse unterstützt werden. Dabei soll aber auch das Freispiel oder ein Kreativangebot im Wechsel das Gruppenangebot bereichern. Die Gruppe soll einen Raum bieten für Kinder und Eltern um eine positive Zeit miteinander zu verbringen.

30101 I Hatha Yoga sanft

Susanne Günther
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Lußhardtthalle Hambrücken, Raum V
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Di, 27.02.24
Dieser Kurs richtet sich an alle, die neu mit Yoga anfangen möchten oder Yoga Auffrischer.

Man erlernt alle Grundlagen des klassischen Hatha Yoga für eine fundierte Yoga-Praxis. Systematische Grundlagen, sanfte vorbereitende Übungen, dynamischer Sonnengruß, Yoga-Grundstellungen (Asanas), aktivierende Atemübungen (Pranayama) und Yoga-Tiefenentspannungen.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

30102 I Geführte Klangschaalen-Meditation / Phantasiereise

8 Abende
Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr
Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Do, 22.02.24
Geführte Meditationen bieten Bilder an, die uns eine bestimmte Erfahrung machen lassen. Die geführte Meditation ermöglicht eine Reise in das eigene Unterbewusstsein. Dabei können wir aus Alltagserfahrungen und Gewohnheiten ausbrechen. Die Vorstellungskraft bzw. die Phantasie kennt keine Grenzen, dadurch können wir uns eine Zeitlang aus dem Alltagsstress befreien.

Der Einsatz der Planetenton-Klangschaalen kann bei der Entspannung zusätzlich hilfreich und beruhigend sein. Die Töne bzw. Frequenzen sind bekannt und somit auch, welche Wirkung sie auf den Körper haben und können deshalb gezielt eingesetzt werden.

Mitzubringen sind: Iso- bzw. Yoga-Matte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken.

30201 I Yoga Rückenkurs

Susanne Günther
10 Nachmittage
Freitag, 16.15 - 17.45 Uhr
Lußhardtthalle Hambrücken, Raum V
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Fr, 23.02.24
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die Rückenbeschwerden vorbeugen wollen. Yogagrundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht notwendig. Kräftigungs-, Dehnungsübungen und gezielte Atemtechniken mobilisieren die Beweglichkeit, lösen Verspannungen und wirken Muskeldysbalancen entgegen. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste

Hambrücken / Karlsdorf-Neuthard

Matte, eine Decke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

30202 I

Qi Gong - Energie-Übungen

Anne-Grit Adam

10 Abende

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Grillhütte Hambrücken

Gebühr: 61,- EUR

Beginn: Di, 12.03.24

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Gesundheitsgymnastik und stimuliert den gesamten Körper, ist wohltuend und verhilft zum alten chinesischen Gesundheitsideal von "Gesundheit, Glück und langem Leben". Es verbessert die Durchblutung, verjüngt die Gelenke und aktiviert den gesamten Körper.

Die Teilnahme an dem Kurs setzt keine besonderen Kenntnisse und Fähigkeiten voraus. Erste Wirkungen des Qi Gong sind meistens schon sofort zu spüren, die Übungen fördern die körperliche und seelische Gesundheit und eine Verbesserung des Allgemeinbefindens. Die Wirkungen vertiefen sich, wenn länger und regelmäßig geübt wird und die Fähigkeit zur Konzentration nimmt zu.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen.

Nähere Informationen siehe Seite 41.

40601 I

Englisch A1, 50+

Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: wird in der ersten Kursstunde bekanntgegeben

Ellen Kattner

10 Abende

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Pfarrer-Graf-Schule, Zimmer 206

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Mo, 22.01.24

Sie sind fünfzig Jahre oder älter, haben keine oder (fast) vergessene Englischkenntnisse und möchten dies ändern. Dann ist dieser Kurs eine gute Gelegenheit, Ihren Plan Wirklichkeit werden zu lassen. Der Schwerpunkt des Kurses ist der Erwerb einer soliden Grundlage für das Sprechen, Verstehen und Schreiben der englischen Sprache auf der Niveaustufe A1. Das Lerntempo geben Sie vor.

Das neue Herbstprogramm erscheint am 09. Juli 2024.



Karlsdorf-Neuthard

Außenstellenleiterin:

Dr. Maria Schmitt

Am Pfinzkanal 4

76689 Karlsdorf-Neuthard

Tel.: 0157/35484296

E-Mail:

vhs.Karlsdorfneuthard@gmail.com

Online-Anmeldungen für diese Außenstelle unter

[VHS Bruchsal: Kurse und Ansprechpartner der Außenstellen \(vhs-bruchsal.de\)](http://www.vhs-bruchsal.de)

Veranstaltungsorte:

Altenbürg Halle; Schönbornschule, Schönbornstr. 3, OT Karlsdorf; Sebastianschule, Schulstr. 32, OT Neuthard; Stadtwaldheim

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

30101 J

Hatha-Yoga

Laura Kleinfelder

10 Abende

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Do, 07.03.24

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

30102 J

Hatha-Yoga

Laura Kleinfelder

10 Abende

Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Do, 07.03.24

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

30103 J

Hatha-Yoga

Helga Kern

10 Abende

Montag, 18.30 - 19.30 Uhr

Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Mo, 15.01.24

Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30104 J

Hatha-Yoga

Helga Kern

10 Abende

Montag, 19.45 - 20.45 Uhr

Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Mo, 15.01.24

Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30105 J

Hatha-Yoga

Helga Kern

10 Abende

Mittwoch, 18.15 - 19.15 Uhr

Altenbürg Halle, Mehrzweckraum III

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Mi, 17.01.24

Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30106 J

Hatha-Yoga

Helga Kern

10 Abende

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

Altenbürg Halle, Mehrzweckraum III

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Mi, 17.01.24

Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken und eine Decke.

30201 J

Rückenfit

Natallia Shkadarevich

10 Vormittage

Freitag, 09.00 - 10.15 Uhr

Altenbürg Halle Mehrzweckraum 4

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Fr, 12.01.24

Ein Kurs für Einsteiger*innen und alle, die fit bleiben wollen. Wir trainieren den Körper von Kopf bis Fuß, um das Muskelkorsett ins Gleichgewicht zu bringen. Faszien wieder zu lösen und unsere Beweglichkeit zu erhöhen. Mitzubringen sind: Isomatte, Turnschuhe, ein großes Handtuch und eine Wasserflasche und einen großen Gymnastikball.

30202 J

Zumba® Fitness

Natallia Shkadarevich

10 Vormittage

Freitag, 10.25 - 11.25 Uhr

Altenbürg Halle Mehrzweckraum 4

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Fr, 12.01.24

Zumba® Fitness ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser

Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessstraining. Ein ZUMBA® Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperforderndem Muskelaufbau bietet. Die Tanzbewegungen und -schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf die verschiedensten Muskelgruppen und nicht zuletzt unseren wichtigsten Muskel überhaupt - das Herz.
Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

30203 J

Aqua-Zumba®

Natallia Shkadarevich
10 Abende
Mittwoch, 17.15 - 18.00 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Mi, 10.01.24

30204 J

Aquafitness und Aqua Zumba® Mix aus Fitness und Tanzen im Wasser

Natallia Shkadarevich
10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Mi, 10.01.24

Aqua Zumba® ist perfekt für diejenigen, die nach einem energiegeladenen Low-impact Training im Wasser suchen, um ihr Fitness-Programm zu ergänzen. Aqua Zumba® bringt die Zumba® Philosophie mit Wasserwiderstand zusammen, diese Pool-Party sollte man auf keinen Fall verpassen. Bei Aqua Zumba® werden die Gelenke weniger belastet. Man kann einfach mal loslassen. Wasser schafft einen natürlichen Widerstand, dadurch kostet jeder Schritt etwas mehr Kraft und die Muskeln werden so gestärkt.

30205 J

Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich
10 Abende
Dienstag, 16.50 - 17.50 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Di, 09.01.24

30206 J

Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich
10 Abende
Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Di, 09.01.24

30207 J

Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich
10 Nachmittage
Mittwoch, 16.15 - 17.15 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 10.01.24

30208 J

Aqua-Fitness

10 Abende
Montag, 18.00 - 18.45 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Mo, 08.01.24



30209 J

Aqua-Fitness

10 Abende
Montag, 18.50 - 19.35 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Mo, 08.01.24

30210 J

Aqua-Fitness

10 Abende
Montag, 19.40 - 20.25 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Mo, 08.01.24

30211 J

Aqua-Fitness

10 Abende
Dienstag, 19.15 - 20.00 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Di, 09.01.24

30212 J

Aqua-Fitness

10 Abende
Dienstag, 20.00 - 20.45 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Di, 09.01.24

30213 J

Aqua-Fitness

10 Abende
Freitag, 18.25 - 19.10 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard
Gebühr: 35,- EUR
Beginn: Fr, 02.02.24

Wir kochen italienisch!



30501 J

"Italienische Gerichte des Frühlings"

Dr. Maria Schmitt
Freitag, 18.30 - 22.30 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard, Schulküche
Gebühr: 26,- EUR
zzgl. ca. 20 EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr, 12.04.24

Hier kocht die Lebensfreude! In diesem Kochkurs werden Sie in die Geheimnisse der "cucina italiana" eingeführt. Mit Hilfe der passenden Tipps und Tricks stehen die Zubereitung von Antipasto, Primo Piatto und Dolce der Saison auf dem Speiseplan. Kombiniert mit dem passenden Vino, genießen Sie anschließend die hausgemachten Spezialitäten einer italienischen Großfamilie.
Mitzubringen sind: (Schürze), Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

30502 J

"Italienische Gerichte des Sommers"

Dr. Maria Schmitt
Freitag, 18.30 - 22.30 Uhr
Sebastianschule, OT Neuthard, Schulküche
Gebühr: 26,- EUR
zzgl. ca. 20 EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr, 28.06.24

Hier kocht die Lebensfreude! In diesem Kochkurs werden Sie in die Geheimnisse der "cucina italiana" eingeführt. Mit Hilfe der passenden Tipps und Tricks stehen die Zubereitung von Antipasto, Primo Piatto und Dolce der Saison auf dem Speiseplan. Kombiniert mit dem passenden Vino, genießen Sie anschließend die hausgemachten Spezialitäten einer italienischen Großfamilie.
Mitzubringen sind: (Schürze), Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

40901 J

Italienisch A1 mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro Nuovo A1,

ab Lezione 9

Barbara Aceranti

10 Abende
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Schönbornschule, OT Karlsdorf, Pavillon 3
Gebühr: 140,- EUR / ermäßigt: 105,- EUR
Beginn: Do, 11.01.24

Können Sie schon ein paar Worte auf Italienisch und möchten Ihre Sprachkenntnisse vertiefen? Mögen Sie Italien, die Sprache, die Küche und das Land. Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch aber auch mit anderen Materialien. Wir lernen die italienische Sprache, Kultur, Gewohnheiten und Besonderheiten.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

Kraichtal (Münzesheim, Menzingen)



Kraichtal OT Münzesheim und OT Menzingen

Außenstellenleiterin:
Katharina Fessler
Wiesenstr. 19a
76703 Kraichtal
Tel.: 07250/929420
E-Mail: f.fessler.k@t-online.de

Ihre Anmeldung ist nur noch schriftlich mit dem SEPA-Lastschriftmandat möglich. Dieses finden Sie in allen Programmheften der VHS oder auf der Homepage der Stadtverwaltung Kraichtal unter:

www.kraichtal.de/leben-frei-zeit/schule-bildung/volkshochschule

Sie können das unterschriebene SEPA-Lastschriftmandat auch per E-Mail oder per Post an die VHS-Außenstelle des Ortes senden, an dem Sie die Veranstaltung besuchen wollen. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie werden nur bei Terminänderungen oder Nicht-zu-Stande-Kommen des Kurses benachrichtigt. Melten Sie sich bitte rechtzeitig an, damit der Kurs stattfinden kann.

Online-Anmeldungen für diese Außenstelle unter [VHS Bruchsal: Kurse und Ansprechpartner der Außenstellen \(vhs-bruchsal.de\)](http://VHS-Bruchsal.de)

Veranstaltungsorte:
Schwimmbad Münzesheim, Mönchsweg (Sporthalle/Schule); Markgrafenschule Münzesheim, Mönchsweg 12; Mehrzweckhalle Neuenbürg, Jedermannstr. 20, Feuerwehrhaus Münzesheim, Horst-Kochendörfer Platz 1, Sporthalle in Münzesheim, Mönchsweg 12, Mehrzweckhalle Menzingen (Foyer), Industriestr. 12, Rathaus Menzingen Vereinsraum,

Die weichen und fließenden Bewegungen des Qigong sind einfach zu erlernen. Sie fördern die Beweglichkeit, regen die Lebensenergie an und stärken die innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Verbindung von Bewegung, Atmung und gelenkter Aufmerksamkeit wirkt entspannend und regenerierend, löst Blockaden, und verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Typische Stresssymptome können deutlich gemindert werden und die Faszien bleiben geschmeidig. Viele Elemente können auch im Alltag genutzt werden. Durch Variation des Inhaltes auch für Wiederholende zu empfehlen.

30101 N
Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Lächelnd bewegen und entspannen
Karin Czado-Pollert
8 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Mehrzweckhalle Menzingen, Foyer
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Di, 09.01.24
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

30102 N
Qigong für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Lächelnd bewegen und entspannen
Karin Czado-Pollert
8 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr
Mehrzweckhalle Menzingen, Foyer
Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Di, 09.04.24
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

Power Vinyasa Yoga ist eine dynamische, fließende Yoga-Richtung, die unterschiedliche Körperhaltungen (Asanas) zu einem Flow verbindet. Dabei entsteht ein harmonischer Bewegungsablauf und eine Dynamik, die auch ein Ausdruck unserer modernen westlichen Lebensweise ist. Nach einer ruhigen Aufwärmphase wird das innere Feuer durch aktivierende Asanas angeregt. Die Körperbewegungen folgen der Atmung, die im Verlauf der Yogapraxis zur Meditation durch Bewegung führt. Am Ende der Stunde erfolgt eine Endentspannung in Shavasana. Power Vinyasa Yoga wird frei von religiösen Einflüssen praktiziert und regelmäßiges Üben verbessert die Körperwahrnehmung, die Beweglichkeit, bewusste Atmung und die Konzentration. Stressabbau, Stärkung des eigenen Körpers und Verbesserung des Wohlbefindens von Körper, Geist und Seele sind nur ein paar der positiven Eigenschaften, die diese Yogaart mit sich bringt. Geeignet für Yogaeinsteiger*innen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

30103 N
Vinyasa Power Yoga
Selina Lauer
10 Abende
Montag, 19.30 - 20.45 Uhr
Mehrzweckhalle Menzingen, Foyer
Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mo, 15.01.24
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke und Kissen.

30104 N
Vinyasa Power Yoga
Selina Lauer
10 Abende
Montag, 19.30 - 20.45 Uhr
Mehrzweckhalle Menzingen, Foyer
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Mo, 08.04.24
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke und Kissen.

Bei Pilates Yoga werden effektive Pilatesübungen mit Yoga-Asanas und klassischen Dehnübungen zu fließenden Bewegungseinheiten verbunden. Diese Verbindung ermöglicht ein dynamisches kraftvolles Training für Körper, Geist und Seele. Sie verbessern die Haltung, und kräftigen die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur. Sie können erleben, wie die gezielte Ansteuerung des Körperzentrums spürbar Ihr Gleichgewicht verbessert.

30105 N
Yoga für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Feuerwehrhaus Münzesheim
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mo, 08.01.24
Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte.

30106 N
Yoga für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse
10 Abende
Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
Feuerwehrhaus Münzesheim
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mo, 08.04.24
Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte.

Bei diesen Kursen geht es um ein ganzheitliches Training für einen gesunden Körper. Durch verschiedene Übungsformen und Hilfsmittel werden die Beweglichkeit, die Koordination und die Kondition trainiert.



30201 N
Gesundheitssport für Frauen
10 Abende
Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr
Vereinsraum Menzingen
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 10.01.24
Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und ein Handtuch.

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de

Kraichtal (Münzesheim, Menzingen)

30202 N

Gesundheitssport für Frauen

10 Abende
Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr
Vereinsraum Menzingen
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 10.04.24
Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und ein Handtuch.

30203 N

Gesundheitssport für Frauen

Anette Gauch
10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Vereinsraum Menzingen
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 10.01.24
Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und ein Handtuch.

30204 N

Gesundheitssport für Frauen

Anette Gauch
10 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Vereinsraum Menzingen
Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Mi, 10.04.24
Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und ein Handtuch.

30205 N

Rückenfit

Anette Gauch
9 Abende
Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr
Mehrzweckhalle Neuenbürg
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Di, 16.01.24
Bitte Gymnastikmatte mitbringen



©Vollzeitschulverband BW

30206 N

Rückenfit

Anette Gauch
11 Abende
Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr
Markgrafen-Gemeinschaftsschule
Münzesheim, Schulsporthalle
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Di, 09.04.24
Bitte Gymnastikmatte mitbringen

30207 N

Rückenfit

Anette Gauch
9 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Markgrafen-Gemeinschaftsschule
Münzesheim
Gebühr: 42,- EUR
Beginn: Di, 16.01.24
Bitte Gymnastikmatte mitbringen

30208 N

Rückenfit

Anette Gauch
11 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Markgrafen-Gemeinschaftsschule
Münzesheim
Gebühr: 53,- EUR
Beginn: Di, 09.04.24
Bitte Gymnastikmatte mitbringen

30209 N

Fit Mix / Bauch-Beine-Po-Training

Christian Krieg
13 Abende
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
Mehrzweckhalle Neuenbürg
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Mo, 08.01.24
Eine ausgewogene Mischung aus Kräftigung, Straffung, Ausdauer und Fettverbrennung. Mithilfe von speziellen Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen werden neben Bauch, Beine, Po auch der Rücken und die Fitness des gesamten Körpers trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.



Aqua-Fit findet im Wasser statt. Kräftigen Sie Ihre Muskeln und bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung durch den Widerstand des Wassers. Die positive Eigenschaft des Wassers wird beim Aqua-Fit von vielen auch vorbeugend zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens genutzt. Durch den Auftrieb des Wassers wiegen die Trainierenden nur noch 10 % des eigenen Körpergewichts. Dabei werden die Gelenke entlastet und somit eine bessere Beweglichkeit erzielt. Das hält Jung und Alt fit und macht außerdem noch Spaß. Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

30210 N

Aqua-Fit

Katharina Feßler
10 Abende
Montag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 08.01.24

30211 N

Aqua-Fit

Katharina Feßler
11 Abende
Montag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 42,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,

bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 08.04.24

30212 N

Aqua-Fit

Katharina Feßler
10 Abende
Montag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 08.01.24

30213 N

Aqua-Fit

Katharina Feßler
11 Abende
Montag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 42,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 08.04.24

30214 N

Aqua-Fit

Katharina Feßler
10 Abende
Montag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 08.01.24

30215 N

Aqua-Fit

Katharina Feßler
11 Abende
Montag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 42,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Mo, 08.04.24

30216 N

Aqua-Fit

Katharina Feßler
10 Abende
Dienstag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 09.01.24

30217 N

Aqua-Fit

Katharina Feßler
11 Abende
Dienstag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 42,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 09.04.24

30218 N

Aqua-Fit

Katharina Feßler
10 Abende
Dienstag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim

Kraichtal (Münzesheim, Menzingen)

Gebühr: 39,- EUR
Beginn: Di, 09.01.24

30219 N

Aqua-Fit

Katharina Feßler
11 Abende
Dienstag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 42,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 09.04.24



30220 N

Aqua-Fit

Diana Feßler, Katharina Feßler, Tanja Lutz
10 Abende
Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 12.01.24

30221 N

Aqua-Fit

Diana Feßler, Katharina Feßler, Tanja Lutz
11 Abende
Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 42,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 12.04.24

30222 N

Aqua-Fit

Diana Feßler, Katharina Feßler, Tanja Lutz
10 Abende
Freitag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 12.01.24

30223 N

Aqua-Fit

Diana Feßler, Katharina Feßler, Tanja Lutz
11 Abende
Freitag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 42,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 12.04.24

Wassergymnastik kennt keine Altersbegrenzung. Das Training im Wasser wirkt sich positiv auf viele Körperfunktionen aus und macht auch noch Spaß. Durch gezielte Übungen sollen die Gelenke entlastet und die Muskeln gelockert werden. Bei

Herz-Kreislauf-Beschwerden sollten Sie zuerst Ihren Hausarzt befragen.

30224 N

Wassergymnastik 50+

Katharina Feßler
10 Abende
Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 09.01.24

30225 N

Wassergymnastik 50+

Katharina Feßler
11 Abende
Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 42,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Di, 09.04.24

30226 N

Wassergymnastik 60+

Diana Feßler, Katharina Feßler, Tanja Lutz
10 Abende
Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 12.01.24

30227 N

Wassergymnastik 60+

Diana Feßler, Katharina Feßler, Tanja Lutz
11 Abende
Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 42,- EUR
zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte,
bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Fr, 12.04.24

Aufgrund der Wassertiefe sollten die Kinder bei den Schwimmkursen mindestens 115 cm groß sein.

30228 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

- Anfänger*innen
Herbert Bender
16 Vormittage
Samstag, 10.00 - 10.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 84,- EUR
Beginn: Sa, 20.01.24
Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Kinder begrenzt.

30229 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren

- Aufbaukurs
Herbert Bender
16 Vormittage
Samstag, 10.45 - 11.30 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 84,- EUR

Beginn: Sa, 20.01.24
Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Kinder begrenzt.
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30230 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Aufbaukurs

Herbert Bender
16 Mittage
Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 84,- EUR
Beginn: Sa, 20.01.24
Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Kinder begrenzt.
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

junge vhs

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.
Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.
Wir verweisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Kurse.

Info!

30231 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Profikurs

Herbert Bender
16 Mittage
Samstag, 12.15 - 13.00 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 84,- EUR
Beginn: Sa, 20.01.24
Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Kinder begrenzt.
Für Kinder, die bereits schwimmen können.
Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

junge vhs

30232 N

Schwimmen für Kinder (5 - 9 Jahren) - Profikurs

Herbert Bender
16 Mittage
Samstag, 13.00 - 13.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 84,- EUR
Beginn: Sa, 20.01.24
Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Kinder begrenzt.
Für Kinder, die bereits schwimmen können.
Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

junge vhs

Ab sofort sind die Kurse, die sich speziell an Kinder- und Jugendliche richten mit „Junge VHS“ gekennzeichnet.

Kraichtal (Unteröwisheim)



Kraichtal OT Unteröwisheim

Außenstellenleiterin:
Angelika Pflaum
Südenstr. 9
76703 Kraichtal
Tel.: 07251/61262
E-Mail:
angelika_pflaum@web.de

Ihre Anmeldung ist nur noch schriftlich mit dem SEPA-Lastschriftmandat möglich. Dieses finden Sie in allen Programmheften der VHS oder auf der Homepage der Stadtverwaltung Kraichtal unter:

www.kraichtal.de/leben-freizeit/schule-bildung/volkshochschule

Sie können das unterschriebene SEPA-Lastschriftmandat auch per E-Mail oder per Post an die VHS-Außenstelle des Ortes senden, an dem Sie die Veranstaltung besuchen wollen. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie werden nur bei Terminänderungen oder Nicht-zu-Stande-Kommen des Kurses benachrichtigt. Melden Sie sich bitte rechtzeitig an, damit der Kurs stattfinden kann.

Online-Anmeldungen für diese Außenstelle unter

[VHS Bruchsal: Kurse und Ansprechpartner der Außenstellen \(vhs-bruchsal.de\)](http://www.vhs-bruchsal.de)

Veranstaltungsorte: Eisenhutschule Unteröwisheim, Schulstr. 40, Mehrzweckhalle Unteröwisheim, Schulstr. 30,

10301 R
ETF und Indexfonds!
Vortrag

Klaus Heinzmann
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Di, 12.03.24

Voranmeldung erforderlich

Kennen Sie den DAX? Dann kennen Sie im Prinzip schon einen ETF! ETF (Exchange

Traded Fonds, gerne auch Einfach Transparent Flexibel) sind seit Jahren in aller Munde und werden von Verbraucherschützern, wie auch unabhängigen Finanzexperten (u.a. Herr Prof. Dr. Walz, HS Ludwigshafen a. R.), nachhaltig empfohlen. Was hat es mit dieser an der Börse gehandelten Anlageform auf sich? Wo liegen die Chancen, die Risiken, die Kosten, die Renditen? Wie transparent und effizient sind ETFs und warum ist die Rendite höher als bei einem gemanagten Fonds? Warum gehören ETFs zu einem ausgewogenen Altersvorsorgekonzept dazu? Die Veranstaltung gibt Ihnen einen aktuellen Einblick in ETF und Indexfonds.

10302 R
Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau - Altersvorsorge

Vortrag

Klaus Heinzmann
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr
Eisenhutschule Unteröwisheim
Gebühr: 8,- EUR
Termin: Mi, 20.03.24

Voranmeldung erforderlich!

Wenn Sie sich fragen, welche Form(en) des Vermögensaufbaus für Sie in Frage kommen, dann ist dieser Vortrag genau richtig. Sie erfahren welcher Weg der Kapitalanlage am besten zu Ihnen passt und wie Sie vor allem kostspielige Fehler vermeiden. Losgelöst von der Frage, ob man das Geld festverzinslich oder an der Börse investieren sollte, gibt es zusätzlich die Möglichkeit, staatliche Förderungen in Anspruch zu nehmen. Zur Auswahl stehen eine Vielzahl von Anlagevarianten wie Banksparpläne, Einmalanlagen, Depotlösungen, Riester, und und und. Jede Variante hat ihre ausdrückliche Berechtigung - und dennoch ist nicht jede für jede Sparerin und jeden Sparer geeignet. Hier setzt der Vortrag an und beleuchtet die jeweiligen Unterschiede und die individuellen Vor- und Nachteile. Finden Sie heraus, welche Anlageform am besten zu Ihren Bedürfnissen passt.

20001 R
Zeitlos schön - das perfekte Make-up für die Frau ab 50

Kerstin Glasauer
Donnerstag, 17.30 - 20.30 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 23,- EUR
zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen

Termin wird noch bekanntgegeben

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab 50 Jahren, für die Make-up keine Frage des Alters ist. Tatsache ist, dass mit dem richtigen Make-up alle Frauen jünger, frischer und strahlender aussehen, wenn man die richtige Technik beherrscht! Reifere Haut und Make-up schließen sich auf keinen Fall aus. Wahr ist aber, dass bei reiferer Haut mit weniger oft mehr bewirkt werden kann. Fältchen lassen sich nicht wegschminken. Linien und Konturen aufzuhellen, um die Tiefe zu nehmen, ist der wichtige Tipp für das Schminken für die reife Frau. Freuen Sie sich auf einen Kurs, in dem Sie die Geheimnisse für jugendliche Ausstrahlung und Frische erfahren!

20901 R
Nähkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Trauen Sie sich, Ihre Kreativität auszuleben

Alexandra Hotz
Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 47,- EUR
Termin: Sa, 02.03.24

Wollten Sie schon immer mit dem Nähen anfangen? Tun Sie es jetzt! Unter fachmännischer Anleitung werden Ihre Wünsche Realität. Mit dem Fachwissen der Dozentin werden die Teilnehmer*innen kompetent bei der Realisation ihrer eigenen Nähvorhaben betreuen. Jeder Kursteilnehmer*in arbeitet an seinem eigenen, selbst mitgebrachten Projekt und erlernt so die einzelnen Arbeitsschritte. Durch die individuelle Beschäftigung mit einer eigenen Idee prägt sich das Grundwissen wie von selbst ein.

Sie haben bereits Vorkenntnisse und möchten Ihre Nähfähigkeiten vertiefen oder neue Inspiration finden? Dann sind Sie hier ebenfalls richtig! Sie erlernen nicht nur neue Tricks und Kniffe mit Ihrer eigenen Maschine, sondern darüber hinaus auch für den Alltag nützliche Fähigkeiten, wie beispielsweise Hosen kürzen, Kleidung aufpeppen und auf die eigene Figur anpassen. Die Dozentin betreut mit ihrem Fachwissen die Teilnehmer*innen kompetent bei der Realisation ihrer eigenen Nähvorhaben. Trauen Sie sich, besonders zu sein!

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Stecknadeln



Singen macht Spaß und noch schöner wird es durch Gitarrenbegleitung. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Allein durch das Spielen erwerben Sie die notwendigen praktischen und theoretischen Kenntnisse, ohne "trockenes Pauken". Sie erlernen Grundlagen, die Ihnen ein weites Spektrum an individuellen Möglichkeiten bietet.

21301 R
Gitarre für Kinder von 6 bis 12 Jahren - Anfänger*innen

Michael von der Weth
8 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 89,- EUR
Beginn: Mi, 24.01.24
Bitte eigenes Instrument mitbringen.

21302 R
Gitarre für jedes Alter - Anfänger*innen

Michael von der Weth
8 Abende

Kraichtal-Unteröwisheim / Östringen

Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 89,- EUR
Beginn: Mi, 24.01.24
Bitte eigenes Instrument mitbringen.

21303 R Gitarre für jedes Alter - Fortgeschrittene

Michael von der Weth
8 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 89,- EUR
Beginn: Mi, 24.01.24
Bitte eigenes Instrument mitbringen.

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

30101 R Hatha-Yoga

Melanie Niemann
9 Abende
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Eisenhutschule Unteröwisheim
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Di, 09.01.24
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

30102 R Hatha-Yoga

Melanie Niemann
9 Abende
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Eisenhutschule Unteröwisheim
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Di, 09.01.24
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.
Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.
Wir verweisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Kurse.

Info!

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am Wirksamsten davor geschützt. Der Dozent erlernt mit den Kindern, alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und

Schreittraining üben die Kinder erste Selbstverteidigungstechniken ein. Das Kursprogramm wird mit zahlreichen Übungen und Spielen, welche das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, abgerundet. Am ersten Kurstag besteht für die Eltern Gelegenheit, sich im Beisein ihrer Kinder über den kompletten Kursablauf zu informieren. Am letzten Kurstag besteht für die Eltern die Möglichkeit, im Beisein ihrer Kinder in den letzten 20 Minuten der Kursstunde anstehende Probleme zu besprechen, wobei auch Verhaltenstipps gegeben werden.

30201 R Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 6 bis 8 Jahren

Karlheinz Bollheimer
4 Nachmittage
Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 28,- EUR
Beginn: Di, 09.04.24
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

junge vhs

30202 R Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 9 bis 11 Jahren

Karlheinz Bollheimer
4 Nachmittage
Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 28,- EUR
Beginn: Di, 09.04.24
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

junge vhs



©babimu_fotolia.com

junge vhs

30501 R Kindergeburtstage in Unteröwisheim (kochen und backen)! Feier Deinen Kindergeburtstag über die VHS

Gerdi Kistner
Gebühr: 140,- EUR
inkl. 45,- EUR für Lebensmittel und Getränke
Termin: So, 07.01.24
Du möchtest mal einen etwas anderen Geburtstag feiern? Hier kochen und backen wir dein Wunschgericht mit deinen Gästen. Die Kindergeburtstage dauern ca. 3 Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart. Bitte setzen Sie sich bei Interesse rechtzeitig mit der VHS Außenstelle Unteröwisheim, Frau Pflaum, Tel.: 07251/61262 in Verbindung.

30502 R Jerusalem - Sinnliche Küche des vorderen Orients

Alexandra Avunduk
Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr
Eisenhut-Schule Unteröwisheim
Gebühr: 23,- EUR
zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.
Termin: Fr, 07.06.24
Gebackene Süßkartoffeln mit geröstetem Blumenkohl oder Safranhähnchen mit karamellisierten Zwiebeln und Kardamomreis- nur zwei von vielen Lieblingsrezepten aus dem Kochbuch "Jerusalem" von Yotam Ottolenghi. Inzwischen hat Ottolenghi mehrere Restaurants u.a. in London, wo mit viel Liebe fürs Detail die orientalische Küche neu interpretiert wird, ohne ihre Wurzeln zu verlieren. Ein aufregendes Geschmackserlebnis der besonderen Art! Wir kochen eine Auswahl, inspiriert durch die Vielfalt an Möglichkeiten und unterstützt vom Kochbuch von Yotam Ottolenghi / Sami Tamimi, die wir auch im Alltag gut umsetzen können, für Freunde und Familie. Bitte mitbringen: Getränke, scharfe Messer und Restebehälter.



Östringen

**Außenstellenleiterin:
Viola Spitzer
Am Kirchberg 19
76684 Östringen
Tel.: 07253/207-17
Fax: 07253/207-50
E-Mail:
v.spitzer@oestringen.de**

Online-Anmeldungen für diese Außenstelle unter
[VHS Bruchsal: Kurse und Ansprechpartner der Außenstellen \(vhs-bruchsal.de\)](#)

**Veranstaltungsorte:
Sportpark Soliswiesen, Am
Schwimmbad 6, Gustav Wolf Galerie,
Am Leiberg**

**Das neue Herbstprogramm
erscheint am 09. Juli 2024.**

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de

Östringen / Ubstadt-Weiher

30201 T

Tanzen macht Freude und hält jung und fit 60+

Brigitte Müller
10 Nachmittage
Montag, 17.00 - 18.00 Uhr
Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum
Gebühr: 61,- EUR
Beginn: Mo, 05.02.24
Beweg dich, Tanz mal wieder, allein oder in der Gruppe. Tanzen macht Spaß in jedem Alter. Das Gehirn profitiert auch davon, weil es gefordert wird und dadurch immer wieder neue Verbindungen knüpft, die wichtig sind für die Gehirnleistung.
Gewünschtes Alter: ab 60 und für alle, die Spaß an der Bewegung auf Musik haben und sich fit fühlen.

30301 T

Gedächtnistraining mit Bewegung

Brigitte Müller
10 Vormittage
Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr
Gustav-Wolf-Kunstgalerie am Leiberg
Gebühr: 61,- EUR
Beginn: Fr, 02.02.24
Es ist wirklich nie zu spät, um etwas für seine Gehirnleistung zu tun. Das Gehirn braucht gesundes Essen und Bewegung. Es ist neugierig und möchte täglich gefordert werden. Geben Sie ihm was es möchte, damit Sie fit und gesund bleiben. Das Beste daran: Es ist für jeden gedacht und macht auch noch Spaß.



Ubstadt-Weiher

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., Fr., 8.30 - 12.00 Uhr und
Mo., 14.00 - 16.00 Uhr
Do., 15.00 - 19.00 Uhr
Mi. geschlossen

Außenstellenleiter:

Jonas Arbogast
Rathaus Ubstadt-Weiher
Bruchsaler Str. 1-3
76698 Ubstadt-Weiher
Tel.: 07251/617-14
E-Mail:
arbogast@ubstadt-weiher.de

Online-Anmeldungen für diese Außenstelle unter

[VHS Bruchsal: Kurse und Ansprechpartner der Außenstellen \(vhs-bruchsal.de\)](#)

Veranstaltungsorte:

Alfred-Delp-Realschule-Rundbau,
Karl-Walter-Str.; Schwimmhalle
Ubstadt, Hebelstr. 4; Grundschule
Stettfeld, Humboldtstr. 2; Fachwerk-
haus Zeutern, Unterdorfstr. 53; First-
ständehaus Zeutern, Unterdorfstr.
29; Kelterhaus Ubstadt, Obere Str.
11; Familien-/Jugendzentrum am
Hardtsee; Mehrzweckhalle Ubstadt,
Hebelstr. 2.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits einen Yoga-Kurs besucht haben und über Grundkenntnisse verfügen. Durch achtsames Üben werden die vielfältigen, positiven Aspekte des Yoga aufgebaut und intensiviert.

Kursinhalt: Sanfte vorbereitende Aufwärmung, Vertiefung der Yoga Haltungen, Atemwahrnehmung und -übungen, geführte Entspannungen.

30101 V

Yoga Basic Kurs - mit Vorkenntnissen

Bianca Mayer
10 Vormittage
Freitag, 08.45 - 10.15 Uhr
Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Fr, 26.01.24
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30102 V

Yoga Basic Kurs - mit Vorkenntnissen

Bianca Mayer
9 Vormittage
Freitag, 08.45 - 10.15 Uhr
Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Fr, 26.04.24
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30103 V

Yoga Basic Kurs 50+ mit Vorkenntnissen

Bianca Mayer
10 Vormittage
Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr
Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee
Gebühr: 70,- EUR
Beginn: Fr, 26.01.24
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30104 V

Yoga Basic Kurs 50+ mit Vorkenntnissen

Bianca Mayer
9 Vormittage
Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr
Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee
Gebühr: 63,- EUR
Beginn: Fr, 26.04.24
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

Mit der Feldenkraisarbeit können Sie lernen, wie Sie Schultern, Nacken, Kiefer und Augen von unangenehmer Anspannung befreien können. Es werden zunächst kleine leichte, später auch komplexe Bewegungen im Liegen, Sitzen und Stehen ausgeführt. So lernen Sie, sich neue Bewegungsmöglichkeiten zu erschließen und sich schmerzfreier, leichter und effektiver zu bewegen. Die Anleitungen trainieren die Selbstwahrnehmung und steigern die Achtsamkeit für selbst erzeugte Handlungen.

30201 V

Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode.

Monica Fischer
8 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Familienzentrum Ubstadt-Weiher / beim Baggersee
Gebühr: 39,- EUR
Beginn: Mi, 21.02.24
Bitte eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

30202 V

Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode.

Monica Fischer
6 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
Familienzentrum Ubstadt-Weiher / beim Baggersee
Gebühr: 28,- EUR
Beginn: Mi, 05.06.24
Bitte eine Matte, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.



© S.Kobold_fotolia.com

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte Kinder, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten davor geschützt. Der Dozent lernt den Kindern alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wie "Auf dem Spielplatz", "Auf dem Nachhauseweg von der Schule", "Unterwegs mit dem Fahrrad", "Allein in der Wohnung", "Belästigung auf dem Schulhof", wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreitraining üben die Kinder einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken ein, die im Notfall eingesetzt werden dürfen. Zahlreiche Übungen, welche das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, runden das Kursprogramm ab. Am ersten Kurstag besteht für die Eltern Gelegenheit, sich im Beisein ihrer Kinder

Ubstadt-Weiher

über den kompletten Kursablauf zu informieren. Am letzten Kurstag besteht für die Eltern die Möglichkeit, im Beisein ihrer Kinder in den letzten 20 Minuten der Kursstunde anstehende Probleme zu besprechen, wobei auch Verhaltenstipps gegeben werden.

30203 V Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 6 bis 8 Jahren

Karlheinz Bollheimer
2 Samstage
jeweils 09.00 - 10.30 Uhr
Mehrzweckhalle Ubstadt
Gebühr: 15,- EUR
Termine: 09./16.03.24
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

30204 V Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 9 bis 12 Jahren

Karlheinz Bollheimer
2 Samstage
jeweils 10.30-12.00 Uhr
Mehrzweckhalle Ubstadt
Gebühr: 15,- EUR
Termine: 09./16.03.24
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht. Wir weisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Kurse.

Info!

30205 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger*innen

Marina Fleischhauer
8 Vormittage
Samstag, 08.25 - 09.10 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 48,- EUR
Beginn: Sa, 13.01.24
Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

30206 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger*innen

Marina Fleischhauer
10 Vormittage
Samstag, 08.25 - 09.10 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt

Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 13.04.24
Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

30207 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Folgekurs 1

Marina Fleischhauer
8 Vormittage
Samstag, 09.10 - 09.55 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 48,- EUR
Beginn: Sa, 13.01.24
Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

Da der VHS die Schwimmhalle nur während der Schulzeit zur Verfügung steht, kann an den Samstagen vor den Ferien und während der Schulferien kein Unterricht erteilt werden.

30208 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Folgekurs 1

Marina Fleischhauer
10 Vormittage
Samstag, 09.10 - 09.55 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 13.04.24
Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

30209 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Folgekurs 2

Marina Fleischhauer
8 Vormittage
Samstag, 09.55 - 10.40 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 48,- EUR
Beginn: Sa, 13.01.24
Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

30210 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Folgekurs 2

Marina Fleischhauer
10 Vormittage
Samstag, 09.55 - 10.40 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 13.04.24
Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

30211 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Folgekurs

Marina Fleischhauer
8 Vormittage
Samstag, 10.40 - 11.25 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 48,- EUR
Beginn: Sa, 13.01.24
Am Ende des Kurses kann bei entsprechender Eignung die Prüfung zum "Seepferdchen" abgelegt werden.
Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

30212 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Folgekurs

Marina Fleischhauer
10 Vormittage
Samstag, 10.40 - 11.25 Uhr
Schwimmhalle Ubstadt
Gebühr: 60,- EUR
Beginn: Sa, 13.04.24
Am Ende des Kurses kann bei entsprechender Eignung die Prüfung zum "Seepferdchen" abgelegt werden.
Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen. Nähere Informationen siehe Seite 41.

40601 V Englisch A2/B1 Lehrmaterial wird am ersten Abend bekannt gegeben

Ursula Eckart
12 Nachmittage
Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße
Gebühr: 84,- EUR / ermäßigt: 63,- EUR
Beginn: Do, 11.01.24
Neben der Beschäftigung mit dem Lehrbuch steht leichte Konversation über aktuelle Themen aus dem Lebensbereich der Teilnehmenden im Vordergrund. Neue Teilnehmer*innen ab Kenntnisstand A2/B1 sind willkommen.

40602 V Englisch B2.1 Lehrbuch: Great B2, Klett-Verlag ISBN-13:978-3125015845

Ursula Eckart
12 Abende
Donnerstag, 18.45 - 20.00 Uhr
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang, Karl-Walter-Straße
Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
zzgl. evtl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.
Beginn: Do, 18.01.24
You have already learnt English for a couple of years and would like to consolidate and expand your basic knowledge in a relaxed and supportive atmosphere. We'll practice speaking, listening, reading, and grammar work while having a lot of fun.

40801 V Französisch B1 - Leichte Konversation Lehrmaterial wird am ersten Abend bekannt gegeben

Chantal Kemper
13 Abende
Donnerstag, 17.45 - 19.00 Uhr
Grundschule Stettfeld
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR
Beginn: Do, 01.02.24
Dieser Kurs eignet sich auch für Teilnehmer*innen, die wenig Zeit für "Hausaufgaben" haben. Bei uns wird entspannt viel gesprochen und diskutiert und dabei Grammatik, Wortschatz und Ausdrucksweise verbessert und erweitert.

Ubstadt-Weiher / Oberhausen-Rheinhausen / Philippsburg

40901 V

Italienisch A1 für Anfänger*innen

Lehrbuch: **Allegro nuovo A1**, ab Lektion 3
Piera Ceolan

10 Abende

Donnerstag, 20.30 - 21.45 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,
Karl-Walter-Straße

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 11.01.24

40902 V

Italienisch A2 für Fortgeschrittene

Lehrbuch: **Allegro nuovo 2**, ab Lektion 7

Sonette Weis

10 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.15 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,
Karl-Walter-Straße

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 07.02.24

Mit diesem Kurs erwerben Sie die wichtigsten sprachlichen Bausteine (Wörter, Sätze und Basics), um sich im Urlaub vor Ort zurechtzufinden.

40903 V

Italienisch A1 für fortgeschrittene Anfänger*innen

Lehrbuch: **Allegro nuovo A1**, ab Lektion 9

Sonette Weis

10 Abende

Mittwoch, 18.45 - 20.00 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,
Karl-Walter-Straße

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 07.02.24

Mit diesem Kurs erwerben Sie die wichtigsten sprachlichen Bausteine (Wörter, Sätze und Basics), um sich im Urlaub vor Ort zurechtzufinden.

40904 V

Italienisch A2 für Fortgeschrittene

Lehrbuch: **Allegro nuovo A2**, ab Lektion 2

Piera Ceolan

10 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.15 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,
Karl-Walter-Straße

Gebühr: 60,- EUR / ermäßigt: 45,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 11.01.24

42201 V

Spanisch A1

Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Vertiefung und Einstieg in A2

Ursula Eckart

12 Abende

Montag, 19.45 - 20.45 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,
Karl-Walter-Straße

Gebühr: 56,- EUR / ermäßigt: 42,- EUR

Beginn: Mo, 15.01.24

Was erwartet Sie? Lernen in gemäßigttem Tempo mit vielfältigen Sprechübungen und Wiederholungen, damit sich das neu Gelernte festigen kann und Zeit bleibt für inten-

sives Üben. Der Kurs eignet sich auch bestens für Wiedereinsteiger, egal mit welchem Buch sie vorher gearbeitet haben.

42202 V

Spanisch Schnupperkurs

Ursula Eckart

12 Abende

Montag, 18.45 - 19.45 Uhr

Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,
Karl-Walter-Straße

Gebühr: 56,- EUR / ermäßigt: 42,- EUR

Beginn: Mo, 15.01.24

Oberhausen-Rheinhausen

Die Außenstelle ist im Moment nicht besetzt:

Online-Anmeldungen für diese Außenstelle unter

[VHS Bruchsal: Kurse und Ansprechpartner der Außenstellen \(vhs-bruchsal.de\)](#)

oder persönlich zu den Öffnungszeiten (Seite 3) bei der Geschäftsstelle in Bruchsal, Bürgerzentrum, Am Alten Schloss 2.

Hier erhalten Sie auch nähere Infos zu den Kursen:

Veranstaltungsort:

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1; Gymnastikhalle Oberhausen,

30101 W

Vinyasa Power Yoga (Anfänger und Mittelstufe)

Jana Schuhmacher

10 Abende

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 101,- EUR

Beginn: Mo, 15.01.24

Vinyasa Power Yoga ist eine dynamische Form des Hatha Yoga. Die Yogapraxis besteht aus kraftvollen Flows und etwas länger gehaltenen Positionen, die Atem und Bewegung miteinander verbindet und dich dadurch in eine wunderbare Entspannung bringt. Jede Stunde wird mit einer Abschlussentspannung abgeschlossen.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte und/oder große Handtücher, Getränk.

42201 W

Spanisch A1

Lehrbuch: **Perspectivas ¡ Ya!, A1, ab Unidad 10**

Mery Gubesch-Chiliqinga

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1
Gebühr: 49,- EUR / ermäßigt: 37,- EUR

Beginn: Di, 09.01.24

42202 W

Spanisch A.2.1,

Lehrbuch: **Perspectivas ¡ Ya!, A2, ab Unidad 4**

Mery Gubesch-Chiliqinga

10 Abende

Dienstag, 19.30 - 20.30 Uhr

Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1

Gebühr: 82,- EUR / ermäßigt: 62,- EUR

Beginn: Di, 09.01.24



Philippsburg

Außenstellenleiterin:

Manuela Heil

Stadt Philippsburg

Rote Tor Straße 6-10

76661 Philippsburg

Tel.: 07256/87122

Fax: 07256/87119

E-Mail:

manuela.heil@philippsburg.de

Online-Anmeldungen für diese

Außenstelle unter

[VHS Bruchsal: Kurse und Ansprechpartner der Außenstellen \(vhs-bruchsal.de\)](#)

Sprechzeiten:

Montag bis Freitag:

08.00 - 12.00 Uhr

Montag: 15.30 - 18.00 Uhr

Anmeldungen zu den Kursen bitte schriftlich mit SEPA-Lastschriftmandat oder per E-Mail mit Angabe der Bankverbindung (IBAN). Bei Vorträgen bitte telefonische Voranmeldung. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Veranstaltungsorte:

Sebastianusheim Rheinsheim,
Kirchstr. 4a, 76661 Philippsburg,

30101 X

Yoga für Senior*innen

Karin Brand

10 Vormittage

Mittwoch, 08.30 - 10.00 Uhr

Sebastianusheim, Philippsburg-Rheinsheim

Gebühr: 70,- EUR

Beginn: Mi, 10.01.24

Philippsburg / Waghäusel (Wiesental, Kirrlach)

Yoga ist eine perfekte Bewegungsart für ältere Menschen und hilft, den Alterungsprozess nicht als Einschränkung sondern als eine Bereicherung zu sehen.

Sanfte Yogaübungen kräftigen die Muskeln, Knochen und Gelenke. Yoga verbessert das allgemeine Wohlbefinden, hilft und unterstützt mit event. Einschränkungen besser umgehen zu können. Die Konzentration und der Gleichgewichtssinn werden gestärkt und gleichzeitig wirkt sich die Atmung positiv und entspannend auf Körper, Geist und Seele aus. Auch für Teilnehmer*innen mit körperlicher Einschränkung geeignet. Dieser Kurs kann sowohl im Stehen als auch im Sitzen durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, dicke Socken und gute Laune!!

30201 X

Pilates

Mehr Selbstbewusstsein durch

Pilatreaining

Doris Klein

12 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Sebastianusheim, Philippsburg-Rheinsheim

Gebühr: 56,- EUR

Beginn: Di, 16.01.24

Ein gesunder Körper besitzt einen starken Halt von innen. Pilates ist ein Ganzkörper-Training zur Stärkung der tief liegenden, kleinen Muskelgruppen, bei dem immer die Körpermitte mit der Stütz Muskulatur um die Wirbelsäule, sowie die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur aktiv einbezogen werden. Durch eine bewusste Atmung und den fließenden Bewegungen werden die Gelenke geschont.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte und ein Handtuch.

30202 X

Fit im Alter - Bewegungskurs für

Senior*innen

Karin Brand

10 Vormittage

Mittwoch, 10.30 - 11.30 Uhr

Sebastianusheim, Philippsburg-Rheinsheim

Gebühr: 49,- EUR

Beginn: Mi, 10.01.24

Der Körper braucht Bewegung um fit und beweglich zu bleiben. Die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden der Teilnehmer*innen wird durch verschiedene sanfte Gymnastikübungen gefördert, erhalten und verbessert. Somit steigert sich die Energie, Beweglichkeit und Lebenslust.

Dieser Kurs richtet sich an Senior*innen mit körperlichen Einschränkungen. Er besteht aus Steh- und Sitzübungen und wird an die Bedürfnisse und Möglichkeiten jedes einzelnen angepasst.

Bitte mitbringen: Warme Socken, ein Kissen und gute Laune!

30501 X

Indische Köstlichkeiten

Sayani Roy Saha

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr

Realschule Philippsburg, Hintereingang beim Parkplatz

Gebühr: 26,- EUR

zzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Fr, 15.03.24

Indisches Essen unterscheidet sich vom Rest der Welt nicht nur im Geschmack, sondern auch in den Kochmethoden. Gewürze aus Indien sind bekannt für Ihre Schärfe und werden großzügig verwendet. Aber wussten Sie, dass jedes einzelne Gewürz ernährungsphysiologische und medizinische Eigenschaften hat? Zubereitet werden Pilaf, Kartoffel mit Erbsen & Kokosnuss, Paneer (indischer Käse), Masala, Papadam, Achaar und dazu gibt es das klassische Getränk Mango Lassi und Gewürztee.

Mitzubringen sind: (Schürze), Geschirrtuch, Restbehälter, ein Getränk.



Waghäusel

Außenstellenleiterin:

Heike Baum

Goethestr. 29

68753 Waghäusel

Tel.: 07254 / 7803029

E-Mail: vhs-wiesental@web.de

Anmeldungen schriftlich mit SEPA-Lastschriftmandat (Anmeldekarte) oder per E-Mail mit Angabe der IBAN. Bei Vorträgen bitte telefonische Voranmeldung!

Achtung:

Termine können sich ändern, deshalb örtliches Mitteilungsblatt beachten oder telefonische Rücksprache 1 Tag vor Kursbeginn bei der betreffenden Außenstelle.

Veranstaltungsorte:

Bolandenschule I Wiesental, Zugang

über Parkplatz Oberer Haagweg

Bolandenschule II Wiesental, Schul-

str. 1-5;

Stadtbibliothek Waghäusel, Gymnasiumstr.1 (Vorträge),

Astronomiezentrum Waghäusel, Kavaliershaus Nr. 4 an der Eremitage,

Friedrich-Hecker-Allee, Waghäusel-

Rheintalhalle, Rheinstr. 26

Wilhelm-Busch-Schule, Bonhoefer-

ferstr. 5

Schillerschule, Lindenallee 1,

Kirrlach

Lachyoga wurde 1995 durch den indischen Arzt Dr. Madan Kataria begründet und hat sich zu einer weltweiten Bewegung entwickelt. Das Konzept ist einzigartig, denn wir brauchen keinen Grund, keine Comedy und keinen Humor. Lachyoga, eine Kombination aus Lachen und Atemübungen, entspannt Körper, Geist und Seele, fördert die gute Laune, steigert die Motivation und Kreativität, stärkt das Immunsystem und gilt zudem als Anti-Aging pur. Lassen Sie den Alltag hinter sich und genießen Sie die Elemente der Freude: Lachen, Singen, Spielen und Tanzen. Lachen ist ansteckend und mit einer Portion "Lachbereitschaft" gelingt Ihnen der Einstieg kinderleicht. Wir kitzeln unsere kindliche Lebensfreude, locken den Spieltrieb hervor, verpassen dem Ernst des Lebens eine rote Nase und kugeln uns vor Lachen... hahaha...

10601 Y

Lachyoga - Spiel, Spaß, Lachen und

Bewegung

Workshop

Sonja Gäng

Mittwoch, 19.30 - 21.15 Uhr

Ort wird noch bekanntgegeben

Gebühr: 18,- EUR

Termin: Mi, 10.01.24

Bitte bequeme Kleidung anziehen.

10602 Y

Lachyoga - Spiel, Spaß, Lachen und

Bewegung

Workshop

Sonja Gäng

Mittwoch, 19.30 - 21.15 Uhr

Ort wird noch bekanntgegeben

Gebühr: 18,- EUR

Termin: Mi, 21.02.24

Bitte bequeme Kleidung anziehen

20701 Y

Aquarellmalerei - Einführung in die

Techniken und Mischtechniken in

Theorie und Praxis

Klaus Plümer

7 Abende

Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr

Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 98,- EUR

Beginn: Di, 05.03.24

Mitzubringen sind: 2 Pinsel, Wasserglas, Wasser- oder Aquarellfarbe, Bleistift und Tintenstift, Malpapier mind 200 gr., alles Weitere wird im Kurs besprochen.

30101 Y

Hatha-Yoga

Karin Brand

12 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr

Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 84,- EUR

Beginn: Mi, 10.01.24

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen, rutschfeste Yogamatte und eine Decke.

Waghäusel (Wiesental, Kirrlach)



30201 Y

Pilates

Eleen Hilbert
10 Abende

Donnerstag, 20.15 - 21.15 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 49,- EUR
Beginn: 11.01.24

Pilates - was ist das? Ein spezielles Übungsprogramm bei dem Sie ein tolles Körpergefühl, einen durchtrainierten Körper bekommen, sowie die perfekte Harmonie mit Körper und Geist erleben.

Die zumeist auf der Matte durchgeführten Übungen verbessern die Bewegungskoordination, Muskeln werden flexibler und beweglicher, der Körper wird straff und geschmeidig, speziell der Bauch wird fest. Sie beugen Rückenschmerzen vor, da die kleinen Haltemuskeln gestärkt und somit die Bandscheibe entlastet wird. Nach dem Training fühlen Sie sich fit und entspannt.

Mitzubringen: Bequeme Gymnastikkleidung, warme Socken, großes Handtuch und Turnmatte.

30202 Y

Fitnessgymnastik

Heike Heiler

12 Abende

Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 56,- EUR
Beginn: Mi, 10.01.24

Wir bringen den ganzen Körper in Schwung. Mittels Aerobic trainieren wir unser Herzkreislauf-System, rücken den Problemzonen auf die Pelle (Bauch, Beine, Po), dehnen und entspannen uns. Ziel des Kurses ist es, die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern sowie Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit zu steigern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage (Matte), Handtuch, Sportschuhe.

30203 Y

FASZIO® - Ganzheitliches Faszien-training

Eleen Hilbert
10 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 49,- EUR
Beginn: 11.01.24

Faszien sind das Bindegewebe, das den ganzen Körper durchzieht. Es verbindet und trennt Muskeln und Organe, gibt uns Elastizität und formt. Es schafft Verbindungen zwischen den Muskeln und Knochen und wirkt zwischen den Gelenken als Pufferzone. Um die Faszien zu trainieren, werden - ähnlich wie in Pilates - langkettige, elastische und geschmeidige Bewegungsabläufe ausgeführt.

Dies kann schnell oder langsam geschehen. Ziel ist es, das Bindegewebe wieder in Schwung zu bringen. Mit Hilfe von Kleingeräten (Bälle, Schwimmmudeln, Theraband) werden Verklebungen gelöst, die Gewebestruktur wird geordnet, erfrischt und besser durchfeuchtet. Faszientraining hat keine starren Ausgangspositionen und genaue Vorgaben für Bewegungen. Stattdessen werden vielseitige, abwechslungsreiche und dreidimensionale Bewegungen bevorzugt, um möglichst viele Faszienbereiche anzusprechen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, warme Socken, Thera-Band, kleiner Ball oder Tennisball.

30204 Y

Faszinierend durch Faszien-Workout in den Sommerferien

Eleen Hilbert
4 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Wiese an der Eremitage, Treffpunkt: Eingang der Eremitage

Gebühr: 21,- EUR
Beginn: Do, 01.08.24

Faszien umhüllen und stützen alle Organe und Muskeln. Für unsere Gesundheit und Fitness spielen sie eine wichtige Rolle, denn sie schützen unsere Muskulatur vor Verletzungen. Grund genug, unserem Bindegewebe etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken! Das Faszien-Workout bringt Energie, formt die Figur, ist gut für Gelenke und Rücken und vor allem verbessert es deine Beweglichkeit! Es wird geschwungen, gefedert, geklopft und gesprungen, um das Gewebe auf allen Ebenen zu aktivieren.

Bei schönem Wetter erleben wir die Natur, genießen das Ambiente der Eremitage und bewegen uns an der frischen Luft. Bei Regen fällt der Kurstag aus.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk und evtl. Anti-Stechmücken-Spray.

30205 Y

Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung

Martina Kaiser
10 Vormittage

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne

Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 11.01.24

30206 Y

Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung (Hockergymnastik) – für Ältere

Martina Kaiser
10 Vormittage

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Rheintalhalle Kirrlach, Bühne

Gebühr: 49,- EUR
Beginn: Do, 11.01.24

Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen.

Nähere Informationen siehe Seite 41.

40401 Y

Deutsch als Fremdsprache A1.2 - leicht Fortgeschrittene

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1, ab Lektion 10

Hana Dörr

14 Abende

Dienstag und Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 123,- EUR / ermäßigt: 92,- EUR
Beginn: Di, 16.01.24

40601 Y

Brush up your English leichte Konversation und Lektüre für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Klaus Plümer

10 Abende

Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Di, 05.03.24

Inhalt: Verbesserung und Erweiterung des Wortschatzes, Wiederholung der Grammatik, leichte Texte und Kommunikation.

40602 Y

English B1 mit Konversation

Ursula Weschenfelder

7 Abende

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 49,- EUR / ermäßigt: 37,- EUR
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen
Beginn: Do, 25.01.24

40801 Y

Französisch A1 für leicht Fortgeschrittene

Lehrbuch: Rencontres en francais, ab Lektion 5/6

Nassira Lathrache

10 Abende

Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach

Gebühr: 78,- EUR / ermäßigt: 59,- EUR
Beginn: Di, 16.01.24

40802 Y

Französisch B1/B2 Conversation

Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lektion 11
Nassira Lathrache

10 Abende

Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr
Schillerschule, OT Kirrlach

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR
Beginn: Di, 16.01.24

Pour ceux et celles qui veulent s'exercer à converser en francais. Communiquer dans situations courantes et concretes de la vie, mais aussi comprendre les oints de vue de l'autre.

40901 Y

Italienisch A1 für Anfänger*innen

Lehrbuch: Allegro A1, ab ca. Lektion 3
Sonette Weis

10 Abende

Montag, 20.30 - 21.30 Uhr

Bolandenschule II, OT Wiesental
Gebühr: 49,- EUR / ermäßigt: 37,- EUR

Beginn: Mo, 05.02.24

**Das neue Herbstprogramm
erscheint am 09. Juli 2024.**

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Bruchsal an.

Anmeldungen / Bruchsal-Stadt

Die Gebühren für Veranstaltungen und Kurse sind im Arbeitsplan angegeben. Bei allen Veranstaltungen ist vor Beginn eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Sie haben folgende Möglichkeiten, sich anzumelden:

- **schriftlich** durch Rückgabe des Anmeldeformulars aus unserem Arbeitsplan, per E-Mail, durch Unterschrift auf der Weitermelde-liste oder

- **mit Online-Buchung** aus dem Internet. Sie ermächtigen dadurch die VHS widerruflich die Kursgebühr durch ein SEPA-Lastschrift-mandat von Ihrem Girokonto einzuziehen. Eine Gebührenquittung kann Ihnen auf An-frage von der Geschäftsstelle ausgehändigt werden. Ansonsten wird die Anmeldung nicht bestätigt. Eine Benachrichtigung erfolgt ledig-lich bei Änderungen, wenn der Kurs bereits belegt ist oder nicht zustande kommt.

- **persönlich** ab sofort bei der VHS Bruchsal im Bürgerzentrum. Sie füllen die dort auslie-gende Anmeldung aus und bezahlen die Ge-bühr bar, mit EC-Karte oder erteilen ein SEPA-Lastschriftmandat.

- **telefonisch** können Sie sich nur anmelden, wenn Sie bereits einen Kurs bei der VHS Bruchsal besucht haben.

Telefonische Auskünfte über Kursbelegungen bleiben unverbindlich, da sich der Stand stän-dig ändert.

Anmeldungen / Außenstellen

Falls nicht anders vermerkt, können Sie sich persönlich, schriftlich oder telefonisch bei Ihrer Außenstelle anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung der Kursgebühren. Nur Ihre rechtzeitige Anmel-dung sichert Ihren Kursplatz und das Zustan-dekommen des Kurses. Für die Teilnahme an den Kursen und Veranstaltungen der Volks-hochschule Bruchsal gelten die allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie diese Ge-schäftsbedingungen an. Wir machen in die-sem Zusammenhang insbesondere auf die Rücktrittsregelungen aufmerksam.

Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu ei-ner Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volks-hochschule verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebüh-ren. Die Anmeldungen werden von der Volks-hochschule in zeitlicher Reihenfolge ange-nommen.

Bezahlung

Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustan-dekommen des Vertrages zur Zahlung fällig.

Gebührenermäßigung

Inhaberinnen und Inhaber von Schüler- u. Studentenausweisen, Au-pair, Schwerbehin-derte (ab 50%) sowie freiwillig Wehrdienst-leistenden und Bundesfreiwilligendienstlei-stenden wird pro Kurs im berufsbildenden und sprachlichen Bereich eine Ermäßigung in Höhe von 25% gewährt. Bei Vorträgen beträgt die Ermäßigung ebenfalls 25%.

Wer nicht zu diesem Personenkreis zählt, hat bei Belegung von mehr als einem Kurs pro Semester im berufsbildenden und sprachli-chen Bereich den Kurs mit dem höchsten Ent-gelt voll zu bezahlen und erhält auf jede wei-tere Kursgebühr in den beiden genannten Be-reichen eine Ermäßigung von 25%.

Auf Antrag kann die Volkshochschule auch in anderen Fällen (z.B. Arbeitslosigkeit) Entgel-termäßigung oder Entgeltbefreiung bewilligen.

Mindestbelegung

Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs be-trägt 10 Teilnehmer/innen. Ist in dem Arbeits-plan eine andere Mindestteilnehmerzahl fest-gelegt, so gilt diese. Kommt diese Zahl in der ersten Woche nicht zustande, so fällt die Ver-anstaltung entweder aus, oder sie wird verkürzt bzw. mit einem entsprechenden Gebüh-renaufschlag weitergeführt.

Rücktritt/Kündigung durch die VHS

a) Die Volkshochschule kann von dem Ver-trag zurücktreten oder ihn kündigen

- wenn die Mindestteilnehmerzahl von 10 nicht erreicht wird
- wenn die/der von der Volkshochschule verpflichtete Kursleiterin / Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z. B. Krank-heit), ausfällt.

b) Die Teilnehmerin/der Teilnehmer kann bis 7 Tage vor Kursbeginn durch schriftliche Er-klärung vom Vertrag zurücktreten. **Abmel-dungen bei dem/der Kursleiter/in sind un-gültig.** Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 3,- EUR einbehalten. Bei Wochenend- und Tagesveranstaltungen, Exkursionen und Be-sichtigungen erfolgt keine Gebührenrücker-stattung.

Organisatorische Änderungen / Haftung

Die Volkshochschule behält sich vor, aus or-ganisatorischen oder technischen Gründen notwendig werdende Änderungen hinsichtlich der Kurstermine der Veranstaltungsorte oder der Auswahl von Kursleitern/innen vorzuneh-men. Die Volkshochschule haftet für die ge-wissenhafte Vorbereitung der Kurse, Auswahl und Kontrolle der Kursleiter/innen sowie für die Richtigkeit der Leistungsbeschreibung im Arbeitsplan. Die Haftung der VHS, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist auf grobe Fahrläs-sigkeit und Vorsatz beschränkt. Für Perso-nenschäden, welche dem/der Teilnehmer/in einer VHS-Veranstaltung entstehen, haftet die Volkshochschule sowie deren gesetzliche

Vertreter oder Erfüllungsgehilfen im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften. Für sonstige Schäden haftet die Volkshochschule, deren gesetzliche Vertreter oder Erfüllungsgehilfen nur bei einer vorsätzlichen oder grobfahrläs-sigen Pflichtverletzung. Der Schadenersatz-ausschluss gilt entsprechend auch für gesetz-liche Schadenersatzansprüche sowie für sol-che aus der Anbahnung von Vertragsverhält-nissen. Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung für die von dem/der Teilneh-mer/in einer VHS-Veranstaltung eingebrach-ten Gegenstände, insbesondere von Wertsach-en, es sei denn der Volkshochschule fällt Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last.

Prüfungen, Bescheinigungen

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teil-nahmebescheinigungen werden auf Wunsch, gegen eine Gebühr von 3,- EUR ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden be-sucht wurden.

Hausordnung

Mit Vertragsabschluss verpflichten sich die Teilnehmer/innen, die Hausordnung der je-weiligen Unterrichtsstätten zu beachten. Dies gilt besonders für das Rauchverbot in den Un-terrichtsstätten und das Verlassen der Unter-richtsstätten.

Exkursionen und Studienfahrten

Bei Exkursionen und Studienfahrten tritt die Volkshochschule lediglich als Vermittler auf. Es gelten hier die Bedingungen der jeweiligen Veranstalter bzw. Leistungsträger.

Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt auf freiwilli-ger Basis. Die Daten werden für innerbetrieb-liche Zwecke verwendet. Die Angaben zu Al-ter und Geschlecht dienen ausschließlich sta-tistischen Zwecken und damit einer besseren Planung des Programms. Dem Datenschutz gem. § 9 Landesdatenschutzgesetz wird Rechnung getragen (siehe auch Daten-schutzbestimmungen).

Unterrichtsfreie Tage

Die Volkshochschule richtet sich nach der Fe-rienordnung der Bruchsaler Schulen. Wäh-rend der Schulferien und an gesetzlichen Fei-ertagen ist unterrichtsfrei. Ausnahmen sind durch Absprache zwischen Dozenten/Dozen-tinnen, Teilnehmern/Teilnehmerinnen und der VHS möglich. In den umliegenden Gemein-den kann es abweichende Termine geben.



Gemeinsam
für mehr Bildung

Anmeldungen online unter: www.VHS-Bruchsal.de

Widerrufsbelehrung / Widerrufsformular

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

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:

VHS Bruchsal
Am Alten Schloss 2
76646 Bruchsal
Fax: 07251/79360
E-Mail: VHS@Bruchsal.de

mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer Website www.vhs-Bruchsal.de

elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z.B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Widerrufsfolgen

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.“

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Bruchsal, den 28.06.2016

Volkshochschule Bruchsal

Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es zurück an:

Volkshochschule Bruchsal, Am Alten Schloss 2, 76646 Bruchsal
E-Mail: VHS@Bruchsal.de, Fax-Nr.: 07251/79360

Hiermit widerrufe ich/widerrufen wir (*) den von mir/von uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Besuch

des Kurses _____

Kurs-Nr. _____

gebucht am _____

Name, Vorname
des Teilnehmers _____

Name, Vorname
des Vertragspartners _____

Adresse _____

Datum – Unterschrift des Vertragspartners
(*) Unzutreffendes streichen

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Bruchsal, Am Alten Schloss 2, 76646 Bruchsal (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

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. Ist das Lastschriftmandat abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. 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-Mailadresse 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: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung, Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an die Stadtkasse als Vollstreckungsbehörde der Stadt Bruchsal 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 unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

ITEOS, Anstalt des öffentlichen Rechts, Herr Thomas Kolb, Krailenshaldenstr. 44, 70469 Stuttgart

E-Mail: datenschutzbeauftragte@iteos.de

Den behördlichen Datenschutzbeauftragten der Stadt Bruchsal erreichen Sie unter: datenschutz@bruchsal.de