

# vhs Volkshochschule Bruchsal

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

Bad Schönborn – Bruchsal

Forst – Hambrücken

Karlsdorf-Neuthard – Kraichtal

Kronau – Oberhausen-Rheinhausen

Philippsburg – Östringen

Ubstadt-Weiher – Waghäusel



Beruf



Kultur



Gesundheit



Gesellschaft



Sprachen



Volkshochschulverband  
Baden-Württemberg

**VHS Bruchsal  
Ort der Vielfalt  
und der Sprachen  
Herbst 2023**

# Grußwort der Oberbürgermeisterin



© Simone Staron

## VHS Bruchsal – Ort der Vielfalt und der Sprachen

Ich freue mich, dass wir Ihnen auch in diesem Semester wieder ein abwechslungsreiches und spannendes Programm präsentieren können. Unter dem diesjährigen Motto: „VHS Bruchsal: Ort der Vielfalt und der Sprache“ möchten wir Sie in den kommenden Monaten in dieses facettenreiche Thema entführen.

Jede-/r einzelne Teilnehmer-/in bringt in unsere Kurse individuelle Erfahrungen, Perspektiven und Kulturen mit und bereichert damit unser Miteinander. Die VHS ist daher der perfekte Ort, um diese Vielfalt zu entdecken. Hier begegnen sich Menschen unterschiedlicher Hintergründe, Altersgruppen und Interessen, um voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu bereichern. Sprache ist dabei das verbindende Element, das uns ermöglicht, über unsere Unterschiede hinweg zu kommunizieren und uns zu verstehen.

In den verschiedenen Kursen haben Sie die Möglichkeit, neue Perspektiven kennenzulernen, sich auszutauschen und von anderen zu lernen. Egal, ob Sie nun eine neue Sprache erlernen, eine Exkursion mitmachen oder sich mit den aktuellen Entwicklungen der Energiewende auseinandersetzen möchten – jedes Thema erweitert den eigenen Horizont und fördert das Verständnis für die Vielfalt unserer Welt.

Lassen Sie uns daher gemeinsam diese Vielfalt unserer Kulturen entdecken und die Sprache als Brücke zwischen uns nutzen. Zusammen können wir eine Atmosphäre schaffen, in der jede-/r die eigene Stimme erheben und gehört werden kann. Die VHS ist heute mehr denn je ein Ort, an dem Ideen entstehen, Wissen geteilt wird und neue Perspektiven aufblühen.

Seien Sie nun gespannt auf unsere neuen Veranstaltungen im Herbst: entweder im Programmheft zum Blättern oder auf der Internetseite der Volkshochschule Bruchsal unter [www.vhs-Bruchsal.de](http://www.vhs-Bruchsal.de)

Gemeinsam mit dem Team der Volkshochschule Bruchsal freue ich mich auf Ihre Anmeldungen und möchte Sie dazu ermutigen, auch in diesem Semester wieder aktiv am Leben unserer Volkshochschule teilzunehmen.

Mit freundlichen Grüßen

Cornelia Petzold-Schick  
Oberbürgermeisterin



# **Herzlich willkommen in der VHS Bruchsal**

**2023 mit dem Jahresthema:**

**„VHS Bruchsal –  
Ort der Vielfalt und  
der Sprachen“**

# 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](mailto:VHS@Bruchsal.de)

Online unter: [www.VHS-Bruchsal.de](http://www.VHS-Bruchsal.de)

## Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 9.00 – 13.00 Uhr

Mo. Und Mi.: 14.30 – 16.00 Uhr

Do.: 14.30 – 17.00 Uhr

Di. und Fr. nachmittags geschlossen



Alexander Kabus

Tel.: 07251 / 79302

E-Mail: [Alexander.Kabus@Bruchsal.de](mailto:Alexander.Kabus@Bruchsal.de)

vhs-Leitung

Ursula Tolksdorf

Tel.: 07251 / 79304

E-Mail:  
[Ursula.Tolksdorf@Bruchsal.de](mailto:Ursula.Tolksdorf@Bruchsal.de)

Gesellschaft und Leben  
Kultur und Kreativität



Miriam Mildenberger

Tel.: 07251 / 79305

E-Mail:  
[Miriam.Mildenberger@Bruchsal.de](mailto:Miriam.Mildenberger@Bruchsal.de)

Gesundheit und Fitness



Renate Bleier

Tel.: 07251 / 79303

E-Mail:  
[Renate.Bleier@Bruchsal.de](mailto:Renate.Bleier@Bruchsal.de)

Sprachen und Verständigung



Ilona Müller-Bhatia

Tel.: 07251 / 79321

E-Mail:  
[Ilona.Mueller-Bhatia@Bruchsal.de](mailto:Ilona.Mueller-Bhatia@Bruchsal.de)

Arbeit und Beruf



# Inhaltsverzeichnis



## Gesellschaft und Leben

Seite

Unterwegs mit der VHS	5
Geschichte / Zeitgeschichte / Recht / Finanzen	13
Erziehungsfragen / Pädagogik / Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie	15
Länder- und Heimatkunde	17
Naturwissenschaften / Kommunikation / Medien	18



## Kultur und Kreativität

Literarische Praxis / Theaterpraxis/Kleinkunst / Tanzpraxis	21
Malen/Zeichnen/Drucktechnik / Textiles Gestalten / Frisur, Kosmetik, Mode & Style	22
Handwerk/Kunsth Handwerk / Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis	24
Musikalische Praxis / Schach/	25



## Gesundheit und Fitness

Entspannung / Stressbewältigung	27
Bewegung / Fitness	29
Outdoor / Gedächtnistraining	31
Essen und Trinken	32



## Sprachen und Verständigung

Deutsch / Arabisch / Chinesisch	37
Englisch / Französisch / Italienisch / Japanisch / Schwedisch	38
Spanisch / Türkisch / Lettisch	42



## Arbeit und Beruf

Rhetorik/Moderne Umgangsformen/Small-Talk/Überzeugungskraft/Motivation/	45
Wortschatz/vom Mitarbeiter zur Führungskraft/ Schlagfertigkeitstraining	46
EDV, Internet, Tablet-Kurse, Info-Veranstaltungen	47
Word, Excel, PowerPoint, Access auch online / Social- /Multimedia / Bildbearbeitung	48
Rechnungswesen/BWL/Finanzbuchführung Modul 1	52

## VHS für Seniorinnen und Senioren

54



## Außenstellenarbeit / Stadtteilarbeit

Bruchsal – Süd	55
Bruchsal – Heildelshaus	57
Bruchsal – Büchenau, Untergrombach, Obergrombach	58
Bad Schönborn	60
Kronau	63
Forst	64
Hambrücken	66
Karlsdorf – Neuthard	67
Kraichtal (Menzingen, Münzesheim)	69
Kraichtal Unteröwisheim	72
Östringen	74
Ubstadt – Weiher	74
Oberhausen – Rheinhausen	76
Philippsburg	77
Waghäusel (Wiesental, Kirrlach)	78

## Programm der UP Pamina VHS Wissembourg

81

Allg. Geschäftsbedingungen / Widerruf /	83
Datenschutzbestimmungen	85
Kalender	86
Faxanmeldung	87



## Unterwegs mit der VHS

Tages-  
fahrten



©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.

### 10001

#### Unterhaltsame und genussvolle Stadtführung in Obergrombach

Maic Lindenfelser  
Sonntag, 03.09.23  
Treffpunkt: 15.00 Uhr  
Rathausplatz 1 in Obergrombach  
Ende: ca. 17.00 Uhr  
Gebühr: 12,- EUR  
inkl. Führung und Getränke, zzgl. Einkehr

### 10002

#### Unterhaltsame und genussvolle Stadtführung in Obergrombach

Maic Lindenfelser  
Sonntag, 08.10.23  
Treffpunkt: 15.00 Uhr  
Rathausplatz 1 in Obergrombach  
Ende: ca. 17.00 Uhr  
Gebühr: 12,- EUR  
inkl. Führung und Getränke, zzgl. Einkehr

### In Zusammenarbeit mit der Touristinformation Bruchsal



©Privat

### 10005

#### Besondere kulinarische Weinprobe und musikalische Leckerbissen

Karlheinz Bollheimer, Hildegard Heinzmann  
Freitag, 15.09.23  
Treffpunkt: 17.00 Uhr  
Belvedere Bruchsal  
Ende: ca. 19.30 Uhr  
Belvedere Bruchsal  
Gebühr: 34,- EUR  
inkl. Sekt, Wein, Wasser, Brot, Käse, Schinken und weitere Köstlichkeiten.

Sie bekommen Besuch und wollen Ihren Gästen ganz besondere Weine kredenzen? Dann sollten Sie an einer Weinprobe mit Weinen des BIO-Weingutes Klumpp aus Bruchsal, welches zu den absoluten TOP-Weingütern Deutschlands zählt, teilnehmen. Von Weinguide Karlheinz Bollheimer erfahren Sie alles rund um den Wein, die Geographie des Weinbaus sowie über die Botanik und Ökologie der Weinrebe wobei der Kraichgau mit seinen toskanischen Witterungsverhältnissen ganz besonders herausgestellt wird. Die Weinprobe wird mit amüsanten Geschichten rund um den Wein und kulinarischen Käse- und Schinkenvariationen verfeinert. Die außergewöhnliche Musikpädagogin Hildegard Heinzmann wird mit fröhlichen und nachdenklichen Liedern mit Instrumentalbegleitung die Weinprobe umrahmen.

### 10008

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

Karlheinz Bollheimer  
Freitag, 06.10.23  
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 Damiansstor, vorbei am historischen Gasthof "Zum Bären", weiter zur imposanten Architektur des Gebäudes der Justizvollzugsanstalt (umgangssprachlich Cafe 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.

### 10013

#### Die "Besondere Stadtführung" -Von der Vergangenheit zur Moderne mit Besuch von erlesenen Einzelhandels- geschäften

#### Kulinarische Köstlichkeiten, erlesener Wein, Juwelen aus Kunst und Li- teratur sowie andere Besonderheiten

Karlheinz Bollheimer

Freitag, 13.10.23

Treffpunkt: 15.00 Uhr

Schloss Bruchsal, Eingang

Ende: ca. 18.00 Uhr

Gebühr: 24,- EUR

inkl. Probierhäppchen und ein Glas Sekt, zzgl. Weinverkostung und Essen bei der Einkehr.

Karlheinz Bollheimer, Stadtführer und Weinguide, nimmt Sie mit auf einen Rundgang zu den bedeutendsten Sehenswürdigkeiten des historischen und modernen Bruchsal. Wir beginnen beim traumhaften Areal des Barockschlosses und tauchen danach in die Innenstadt ein, welche nach der fast vollständigen Zerstörung im 2. Weltkrieg wieder komplett aufgebaut wurde. Sie erfahren insbesondere etwas über die Ziele beim Wiederaufbau, das neue Wohnen in der Architektur der 1950er Jahre sowie die Stärkung der Innenstadt als Wohn- und Wohlfühlstandort. Seit 2017 ist Bruchsal FairTrade-Stadt! Kaffee, Tee, Süßfrüchte, Kunsthandwerk und vieles mehr gehören heute zum Alltag der Konsumgesellschaft. Wo und unter welchen Bedingungen werden unsere Waren hergestellt? Sind die Hersteller gerecht entlohnt worden? Woher stammen die Rohstoffe? Der Faire Handel

# Unterwegs mit der VHS

steht für Transparenz. Bei unserem Stadtrundgang werden wir ausgesuchte Geschäfte besuchen, die sich dem fairen Handel verschrieben haben. Andere erwählte Einzelhandelsgeschäfte und Betriebe mit heimischen Produkten runden die Palette ab. Zum Abschluss der Veranstaltung ist auf Wunsch eine Einkehr mit einer Weinverkostung und einem Essen vorgesehen.

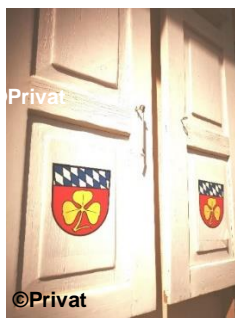
**Wir werden den Luisen- und Spinellipark mit insgesamt 104 ha unter den Leithemen KLIMA-UMWELT-ENERGIE-NATUR kennenlernen. Unsere Führung beginnt im Spinellipark dem einstigen Militärgelände. Frau Daniela Grünwald, Meisterin für Garten- und Landschaftsbau mit einem eigenen Betrieb in Bad Schönborn, hat einen Schaugarten auf der Buga gestaltet und wird uns ihr Buga-Konzept "Aus Alt mach Neu" mit über 320 Stauden vorstellen und mögliche Fragen beantworten. Nach der ca. 1 1/2 bis 2 stündigen Führung haben Sie dann die Gelegenheit beide Parks auf eigene Faust zu erkunden bis wir uns nach Absprache zur gemeinsamen Rückreise wieder treffen.**

## 10003 Fahrt zur Buga nach Mannheim mit unvergesslicher Führung

Ingrid Eßwein  
Sonntag, 10.09.23  
Treffpunkt: 07.30 Uhr  
Bahnhof Bruchsal, am Fahrkartenautomat  
Rückkehr: ca. 19:00 Uhr  
Gebühr: 38,- EUR  
inkl. Bahnfahrt, Eintritt, Führung, Seilbahn, zzgl. Einkehr. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

## 10004 Fahrt zur Buga nach Mannheim mit unvergesslicher Führung

Alexander Kabus  
Mittwoch, 27.09.23  
Treffpunkt: 07.30 Uhr  
Bahnhof Bruchsal, am Fahrkartenautomat  
Rückkehr: ca. 19:00 Uhr  
Gebühr: 38,- EUR  
inkl. Bahnfahrt, Eintritt, Führung, Seilbahn, zzgl. Einkehr. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!



**Alles was diese kleine Kraichgau-Gemeinde auszeichnet, werden Sie bei dieser Führung 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.**

## 10006 Mit dem Dorfbotschafter Helmsheim entdecken

Maic Lindenfelser  
Sonntag, 24.09.23  
Treffpunkt: 15.00 Uhr  
An der Bahnhofstestelle Helmsheim  
Ende: ca. 17:00 Uhr  
Gebühr: 12,- EUR  
inkl. Führung und Getränke, zzgl. Einkehr

## 10007 Mit dem Dorfbotschafter Helmsheim entdecken

Maic Lindenfelser  
Sonntag, 15.10.23  
Treffpunkt: 15.00 Uhr  
An der Bahnhofstestelle Helmsheim  
Ende: ca. 17:00 Uhr  
Gebühr: 12,- EUR  
inkl. Führung und Getränke, zzgl. Einkehr

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

**Wollen Sie das "Wasser des Lebens" kosten? Gehen Sie auf Entdeckungsreise und lernen Sie eine neue Art des Genusses kennen. Lassen Sie sich in eine Kultur entführen, in der man es schätzt, jahrzehntelange Reifezeit und die natürlichste Art der Produktion sein Eigen zu nennen. Nach dem Entrée werden vier ausgesuchte Whiskys vorgestellt und mit allen Sinnen erkundet. Machen Sie mit beim Whisky-Tasting und lassen Sie sich in eine neue Geschmackswelt entführen. Zu den verschiedenen Whiskysorten werden Kanapees gereicht. Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich.**

## 10009 Whisky-Tasting Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Ulrich Straus  
Freitag, 06.10.23  
Treffpunkt: 19.30 Uhr  
Stube im Gerberhaus, Gerbergasse 10 in Bretten  
Ende: 23.00 Uhr  
Gebühr: 60,- EUR

## 10010 Whisky-Tasting Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Ulrich Straus  
Freitag, 17.11.23  
Treffpunkt: 19.30 Uhr  
Stube im Gerberhaus, Gerbergasse 10 in Bretten  
Ende: 23.00 Uhr  
Gebühr: 60,- EUR

## 10011 Whisky-Tasting Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Ulrich Straus  
Freitag, 26.01.24  
Treffpunkt: 19.30 Uhr  
Stube im Gerberhaus, Gerbergasse 10 in Bretten  
Ende: 23.00 Uhr  
Gebühr: 60,- EUR

**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.**

## 10012 Betriebsbesichtigung der Fa. Tank und Apparate Barth GmbH in Forst

Alexander Kabus  
Freitag, 13.10.23  
Treffpunkt: 10.00 Uhr  
Eingang Werner-von-Siemens-Str, 36 in Forst  
Ende: ca. 12.00 Uhr  
Gebühr: 6,- EUR

## 10014 Führung am Fernsehturm in Stuttgart

Ingrid Eßwein  
Freitag, 20.10.23  
Treffpunkt: 11.15 Uhr  
Bahnhofshalle Bruchsal, Fahrkartenautomat  
Rückkehr: ca. 19.00 Uhr  
Gebühr: 28,- EUR  
inkl. Führung, zzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden. Teilnehmer mit KVV-Karte ab 60 bitte bei der Anmeldung mitteilen.  
Wieso wirkt der SWR Fernsehturm so rank und schlank? Warum kippt er bei starkem Wind nicht um? Und was hat eine "Samba-Socke" mit dem Turmschaft zu tun? Auf diese und viele weitere Fragen gibt die Turmführung "Überblick" Antwort. In rund 60 Minuten werfen wir mit dem Guide zunächst einen Blick von außen auf den Fernsehturm, steigen dann hinab ins Fundament und fahren schließlich zur Aussichtsplattform hinauf in luftige 150 Meter über dem Erdboden. Dabei tauchen wir in die Baugeschichte dieses Urmodells aller Fernsehtürme ein, erfahren spannende technische Details und hören auch die eine oder andere Anekdote über Stuttgarts markantestes Wahrzeichen. Nach der Führung kehren wir in das Panoramacafe ein

# Unterwegs mit der VHS

(Wir haben eine Reservierung von 1 Stunde erhalten) um auch von hier die herrliche Aussicht mit einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen (nicht in der Gebühr enthalten) bewundern zu können. Die Führung ist nur teilweise barrierefrei. Bitte wetterfeste Kleidung anziehen, da die Führung zu großen Teilen im Freien stattfindet.

## 10015 Familien-Herbstwanderung



Katrin Dickgießer-Weiß  
Samstag, 28.10.23  
Treffpunkt: 15.00 Uhr  
Bruchsal, Unterführung beim Schlachthof  
Rückkehr: ca. 17.00 Uhr  
Gebühr: 19,- EUR

1 Erwachsener und 1 bis 2 Kinder. Bitte bei der Anmeldung Anzahl der Kinder mitteilen. Wir werden gemeinsam mit offenen Augen und Ohren durch unsere Kulturlandschaft gehen. Entlang an Streuobstwiesen, durch Hohlwege und mit Blick über die Rheinebene gibt es viel zu entdecken. Gemeinsame Spiele und Aufgaben runden die Wanderung ab. Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sind sehr zu empfehlen. Bei sehr starkem Regen muss die Veranstaltung ausfallen. Infos bei unsicherem Wetter am Veranstaltungstag ab 10 Uhr unter 0160 924 946 22. Familien, Kinder sollten gut zu Fuß sein, für Kinderwagen nicht geeignet.

## 10016 Wissenswertes über die Herstellung von Hochprozentigem

Bernhard de Bortoli  
Freitag, 01.12.23  
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 wissenschaftlicher Forschungsergebnisse der Destillations- und Spirituosentechnologie sind die Grundphilosophien des Betriebes. Während des Brennvorgangs erhalten Sie Einblick darüber, welche Teile zu einem edlen Destillat weiterverarbeitet werden und wie "Brennen" eigentlich funktioniert. Anschließend findet eine Verkostung der Produkte mit Vesper statt.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

## 10017 Fahrt nach Baden-Baden zum Südwestfunk SWR Wissensquiz "Meister des Alltags"

Gebühr: 12,- EUR  
Termin wird noch bekanntgegeben.  
zzgl. Kosten für ein Bahnticket, die am Bahnhof einkassiert werden.  
Die Teilnahme ist nur für über 18-jährige möglich.

Wir nehmen an der Aufzeichnung Meister des Alltags - das SWR Wissensquiz teil. Der Moderator Florian Weber stellt prominente Gäste auf die Probe. Zwei Rateteams treten gegeneinander an und müssen Fragen zu folgenden Kategorien beantworten: Haus & Garten, Ernährung & Kochen, Gesundheit & Sport, Auto & Verkehr, Energie & Sparen, Familie & Beziehung, Schule & Beruf sowie Freizeit & Reise. Testen sie dabei selbst Ihr Alltagswissen zu Fragen wie: Kann man Katzen auch mit Hundefutter füttern? Wann bekommt man eine Glückwunschkarte vom Bundespräsidenten? Und enthält Kakao eigentlich Koffein? Auch heute gibt es beim "Meister des Alltags" wieder viele neue Erkenntnisse rund um die großen und kleinen Dinge des Alltags. Holen Sie sich nützliche und wertvolle Tipps für das tägliche Leben und prüfen Sie nebenbei die eigene Alltagstauglichkeit! (angemessene Kleidung erwünscht).

### 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 Beratungsangeboten 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!  
Anmeldung bis 1 Woche vorher unter [offenehilfen@lebenshilfe-bruchsal.de](mailto:offenehilfen@lebenshilfe-bruchsal.de).  
Wir freuen uns auf Ihre Spende! Offene Hilfen, Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V. Moltkestr. 32, 76646 Bruchsal.

## 10018 Offenes Frühstück für Angehörige von erwachsenen Menschen mit Behinderung

Mittwoch, 27.09.23  
09.30 - 11.30 Uhr

## 10019 Offenes Frühstück für Angehörige von Kindern mit Behinderung

Dienstag, 10.10.23  
09.30 - 11.30 Uhr

## 10101 Führung in Schwetzingen Eine Stadt im Schatten des Schlosses

Gordana Mlakar  
Donnerstag, 05.10.23  
Treffpunkt: 14.00 Uhr  
Eingangstor - vor dem Schloss  
Ende: ca. 16.30 Uhr  
Gebühr: 13,- EUR  
inkl. Führung

Schwetzingen ist eine Kleinstadt, die um ein Jagdschloss der Fürsten von der Kurpfalz entstanden ist. Mitten in einstigen fürstlichen Jagdgründen in der fruchtbaren Rheinischen Tiefebene zwischen dem Odenwald und dem Pfälzer Wald. Um das Schloss entwickelte sich im Mittelalter eine Siedlung. Als das barocke Schloss gebaut und die Anlage zur Sommerresidenz der Kurfürsten wurde, entwickelt sich die barocke Stadt mit dem Schlossvorplatz, den Alleen, Straßenzügen mit Bürgerhäusern, kleinere Plätze und Kirchen beider Konfessionen. Während einer Führung werden wir über die Entwicklung der Stadt, ihre Architektur und ihren Bewohnern viel erfahren. Die meisten gehörten zur bürgerlichen Mittelschicht im Dienste der Fürsten, Beamte, Dienstleister, Künstler und Musiker, die im Bewohnern viel erfahren. Die meisten gehörten zur bürgerlichen Mittelschicht im Dienste der Fürsten, Beamte, Dienstleister, Künstler und Musiker, die im Hoforchester spielten. Dabei werden wir einen Rundgang durch die Stadt und um das Schloss herum unternehmen. Auch wenn die Schlossanlage im Mittelpunkt der Geschichte steht, werden wir in das Schloss und den Garten nicht hineingehen.

## 10401 Outdoorseminar Ökologie -Wissenstour im Bergwald bei Karlsruhe

### Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder  
Sonntag, 29.10.23  
Treffpunkt: 09.20 Uhr  
Bahnhof Bruchsal Gleis 1 am Fahrkartenautomat (wer ab Karlsruhe zusteigen möchte bitte die Kursleiterin anrufen: 0721 / 4903376)  
Rückkehr: ca. 18.30 Uhr  
Gebühr: 18,- EUR

zuzgl. Fahrtkostenanteil an Kursleiterin zu zahlen 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!

In diesem Seminar wird für Laien wie Fachleute die bedrohliche Veränderung in der Natur auch ohne Vorkenntnisse wahrnehmbar. Die abwechslungsreiche Wanderung führt durch Bereiche voller Gegensätze zwischen Asphaltschungel und Naturidylle (wie z.B. weiche Waldpfade, eine riesige Dachsburg mit über 13 Zugängen, Streuobstwiesen mit uralten Bäumen). Anschaulich erleben Sie dabei die Voraussetzungen für ein funktionierendes Ökosystem und erkennen durch welche Ursachen es aus dem Gleichgewicht gerät. Die Kursleiterin ist Naturpädagogin mit Grundqualifikation Erwachsenenbildung und



# Unterwegs mit der VHS



[vb-bruchsal-bretten.de/spenden](http://vb-bruchsal-bretten.de/spenden)

**Projekte für die  
Region verwirklichen.  
Viele schaffen mehr.  
Morgen kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Finanzieren Sie soziale Projekte über unsere Crowdfunding-Plattform gemeinsam mit Menschen aus Ihrer Region und sichern Sie sich jetzt den doppelten Spendenzuschuss!

**Volksbank  
Bruchsal-Bretten** 

seit 1991 VHS-Dozentin. Als Autorin eines Rowohlts Taschenbuchs hat sie Umweltbilanzen ausgewertet und ist seit ihrer Jugend im Natur- und Umweltschutz aktiv. Die Wegstrecke beträgt circa 8km ohne beschwerliche Steigungen. Gegen 16 Uhr ist eine Einkehr in einem schönen Lokal geplant. Bitte wetterangepasste Kleidung und Schuhe tragen; Vesper und Getränk für die Fahrt mitbringen. Bei angekündigtem Starkregen oder Sturm und bei Verhinderung bitte am Vortag (19-21Uhr) Kursleiterin anrufen (Tel: 0721/4903376)

## 10901

### Im "wilden Westen" des Schwarzwalds: Naturerlebnisführung auf den Höhen des Nationalparks

Claudia Bruder

Sonntag, 01.10.23

Treffpunkt: 08.40 Uhr

Bahnhofshalle Bruchsal bei der Anzeigetafel

Rückkehr: ca. 19.10 Uhr

Gebühr: 17,- EUR

zzgl. Fahrtkostenanteil (RegioX-Ticket) an Kursleiterin zu zahlen sowie eventl. kleine Einkehr. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung angeben. Wer an anderer Haltestelle via Karlsruhe zusteigen möchte, bitte bei der Anmeldung angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich!

Der Schliffkopf, einer der schönsten Ausichtsberge im Nordschwarzwald, steckt voller überraschender Entdeckungen. Unter der Leitung einer Naturpädagogin folgen Sie auf dem spannenden Erlebnispfad "der stürmischen Spur" des Orkans "Lothar" von 1999

über kleine Brücken und Stiegen auf abenteuerlichen Wegen. Inzwischen haben vor allem Fichten die Sturmwurflläche zurückerobert und eine neue Wildnis geschaffen. Aussichtsreich wird es danach auf dem Panoramaweg mit Blick auf die "blaue Berge" mit Glück bis zu den Alpen. Und endlich begegnen wir auch den tierischen Helfern auf den Bergweiden: Hinterwälder-Rinder, die uralte gefährdete typische Schwarzwald-Rasse und wildpferdähnliche kleine Koniks. Sie alle geben den Hochflächen die Artenvielfalt und ihr früheres, reizvolles Gesicht zurück. Auf alle Fälle können Sie sich auf ein außergewöhnlich lohnendes Naturerlebnis freuen, bei dem aber auch kritische Aspekte des Gesamtkonzepts "Nationalpark" aufgezeigt werden. Bitte Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen; Rucksackverpflegung, Sonnenschutz, Fernglas und kleine Sitzunterlage mitbringen. Bei angekündigtem Regen oder Sturm bitte am Vortag (19-21Uhr) Kursleiterin anrufen (Tel: 0721/4903376)

## 10902

### Auf Premiumpfad zum Naturphänomen Teufelstisch: faszinierendes Naturerlebnis im idyllischen Hinterweidenthal

Exkursion der Volkshochschulen

Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Samstag, 07.10.23

Treffpunkt: 08.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am

Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 19.10 Uhr

Ort siehe Beschreibung

Gebühr: 18,- EUR

zzgl. Fahrtkostenanteil an Kursleiterin zu zahlen sowie Einkehr. 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.

Ein spektakuläres Ausflugsziel im Pfälzerwald ist der Teufelstisch in Hinterweidenthal. Dieser eindrucksvolle Felsen aus Buntsandstein ist mit seiner Höhe von 14 Metern der höchste von mehr als 20 Pilzfelsen im Pfälzerwald. Das imposante Naturdenkmal mit dem stolzen Gewicht von 284 Tonnen wurde 2006 mit dem Prädikat "Nationaler Geotop" ausgezeichnet. Spannend ist die Entstehung und die Sagen, die sich um den imposanten Riesenturm ranken, die Ihnen die naturpädagogische Führung näherbringt. Unsere Tour führt durch ein idyllisches Tal, zu weiteren bizarren Felsformationen, am Salzbach entlang und durch schattige Waldwege. Das Biosphärenreservat ist überwiegend von Wald bedeckt, nur 5% ist besiedelt. Eine wunderschöne Naturregion! Eine Einkehr in einem Landgasthaus zum Abschluss rundet das eindrucksvolle Erlebnis ab. Bitte Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen; Rucksackverpflegung und kleine Sitzunterlage mitbringen. Bei angekündigtem Regen oder Sturm bitte am Vortag (19-21Uhr) Kursleiterin anrufen (Tel: 0721/4903376)!

# Unterwegs mit der VHS

10903

## Waldexkursion mit dem Förster für Erwachsene und Kinder Kostenlose Führung

Michael Durst

Sonntag, 15.10.23

Treffpunkt: 14.00 Uhr

Waldspielplatz Heildelsheim

Ende: ca. 16:00 Uhr

Voranmeldung erforderlich

Es geht auf unbekanntem Wegen durch den Wald, wir finden Spuren von Wildschein und Reh und erfahren, wie es dem Bruchsaler Wald geht. Bei dieser ca. 2stündigen Wanderung im Heildelsheimer Wald mit dem Förster lernen wir den Lebensraum Wald, seine Bewohner und den Rohstoff Holz kennen. Bitte auf geeignetes Schuhwerk und entsprechende Kleidung achten.

10904

## Naturpädagogische Exkursion im Naturpark Schwarzwald Wissenswanderung mit Waldcheck zum ökologischen Zustand

Exkursion der Volkshochschulen

Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Samstag, 21.10.23

Treffpunkt: 09.40 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenaufomat

Ende: ca. 18.50 Uhr

Gebühr: 15,- EUR

inkl. Material, zzgl. KVV-Fahrtkostenanteil an Kursleiterin zu zahlen sowie evtl. kleine Einkehr. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte 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.

Der Dachspfad, ein echter Geheimtipp im Hohenwettensbacher Wald im Naturpark Schwarzwald, bietet eine echte Vielfalt auf abwechslungsreichen Wegen. Durch einen Hohlweg folgen Sie auf schmalen Pfaden "der stürmischen Spur" des Orkans "Lothar", der 1999 die Bäume zum Umsturz brachte. Die längst von Moos überzogenen Stämme wurden hier der Natur überlassen, neuer Wald mit zahlreichen Pilzen entsteht. Wir begegnen einem Artenreichtum von teilweise alten Bäumen, erleben Holz als Baustoff in Form einer Holzbrücke, Wasser in vielfältigen Bodenstrukturen, sehen Dachspuren und das Damwild im weitläufigen Gehege. Spannend 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 intakt Ihr heimischer Wald wirklich ist und wie sehr auch wir von diesem komplexen Ökosystem profitieren. Bitte Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung tragen sowie Stift für den Waldcheck und Picknick und Getränk mitbringen. Toiletten vorhanden. Bei angekündigtem Dauerregen, Gewitter oder Sturm bitte die Kursleiterin am Vortag zwischen 18 und 20 Uhr anrufen (0721 / 4903376).



10905

## Eulenexkursion bei Mondlicht in der Ungeheuerklamm - auch für Kinder ab 7 Jahren in Begleitung Erwachsener geeignet-

Claudia Bruder

Freitag, 27.10.23

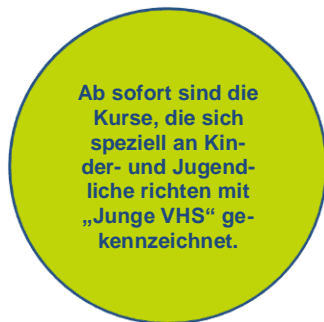
Treffpunkt: 17.40 Uhr

Bahnhof Untergrombach, Gleis 1

Ende: ca. 20.40 Uhr

Gebühr: 11,- EUR / ermäßigt: 9,- EUR

Die ertümelnde Schlucht, die wir auf schmalen Weg durchwandern, ist an sich schon eindrucksvoll. Dabei ertönen schaurig-schöne Rufe durch die Mondnacht und mit etwas Glück können wir die "Könige der Nacht" auch über den Schluchtwald schweben sehen. Dazu bietet sich Gelegenheit Gewölle und Eulenfedern anzuschauen, unterschiedliche Eulenstimmen zu hören und viel Spannendes über die geheimnisumwitternden Nachtvögel zu erfahren. Kondition und gute Trittsicherheit erforderlich. Jegliche künstliche Lichtquellen - Handy-, Stirn- oder Taschenlampen- können aus Rücksicht auf die lichtempfindlichen Tiere nicht verwendet werden. Bei dichter Bewölkung bitte am Kurstag (11- 14 Uhr) die Kursleiterin anrufen (0721/4903376).



10906

## Exkursion in die Wilhelma: Zoos und Artenschutz ein Widerspruch?

Exkursion der Volkshochschulen  
Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Samstag, 04.11.23

Treffpunkt: 09.05 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am

Fahrkartenaufomat

Rückkehr: ca. 17.10 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 wie Menschenaffen, Löwen und andere Raubkatzen besuchen, ein 4 m langes Leistenkrokodil, das größte Krokodil Deutschlands, mit seinen Artgenossen sowie das Insektarium und das schöne Schmetterlingshaus mit frei fliegenden Faltern und Flugföchsen. Anschauungsmaterialien zeigen dazu die Tiere in der Natur um dann 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. Teilnehmer mit Dauerkarte bitte bei der Anmeldung angeben. Vesper und Getränk für die Fahrt mitbringen. Bei angekündigtem Starkregen oder Sturm und bei Verhinderung bitte am Vortag (19-21Uhr) Kursleiterin anrufen (Tel: 0721/4903376)

10907

## Sonderführung im weltgrößten Schweinemuseum in Stuttgart - eine Entdeckungsreise mit verblüffenden Erkenntnissen

Exkursion der Volkshochschulen

Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Samstag, 18.11.23

Treffpunkt: 09.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1, am Fahrkartenaufomat

Rückkehr: ca. 19.40 Uhr

Gebühr: 21,- EUR

inkl. Führungen, zzgl. ermäßigter Eintritt circa 5,50 €, Anteil für Bahnticket und Verkostungen an Kursleiterin zu zahlen sowie Einkehr. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich! Bei unentschuldigtem Fehlen werden die Fahrtkosten anteilig erhoben.

Eine außergewöhnliche Entdeckungsreise erwartet Sie rund um die Welt eines Tieres mit überraschender Intelligenz und Charakter: Im reizvollen Jugendstilgebäude des weltgrößten Schweinemuseums präsentiert Ihnen die Sonderführung unzählige Exponate von der Zoologie über die Kunst und Kultur bis hin zur Mythologie und Symbolik der rosa Glücksbringer. Zuvor genießen Sie in der Jugendstil-Markthalle feine hochwertige Kostproben von freilaufenden Schweinen, die sich im Gegensatz zu ihren Artgenossen in der Massentierhaltung "sauwohl" fühlen durften. Zum Abschluss bietet der "Alte Schlachthof" gastronomische Vielfalt aus regionaler artgerechter Haltung sowie vegetarische Gerichte. Ein Abstecker zum "Glücksbrunnen" und dem Skulpturengarten rundet die tierische Erlebnisreise ab.

10908

## Vollmondexkursion durch die Hohlwege zum "Himmelreich" bei Zeutern Exkursion der Volkshochschulen

Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Montag, 27.11.23

Treffpunkt: 17.00 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenaufomat

# Unterwegs mit der VHS

wer ab Karlsruhe bis Zeutern zusteigen möchte oder direkt an den Bahnhof Zeutern kommen will, bitte die Kursleiterin anrufen: 0721 / 4903376 )  
Rückkehr: ca. 20.45 Uhr  
Gebühr: 11,- EUR

zzgl. Anteil für Bahnticket an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte bitte bei der Anmeldung angeben. Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich! Bei unentschuldigtem Fehlen werden die Fahrtkosten anteilig erhoben. Diese erlebnisreiche Tour führt Sie durch eine Auswahl der schönsten Hohlwege des Kraichgaus und die dazwischenliegenden Streuobstwiesen bis zum "Himmelreich" mit herrlichem Ausblick. In Begleitung einer Naturpädagogin erleben Sie die Vollmondnacht, in der das Leben sich hörbar zu regen beginnt. Beeindruckend wandern wir zwischen mehreren Metern hohen Steilwänden, die einer großen Zahl von Lebewesen ökologisch wertvolle Nischenlebensräume bieten. Mit Glück werden wir den Ruf der Eule hören und den Dachs vorbeihuschen sehen. Für dunkle Wegstellen kommen kleine Laternen zum Einsatz. Jegliche künstliche Lichtquellen: Handy-, Stirn- oder Stirn- oder Taschenlampe können dagegen aus Rücksicht auf die lichtempfindlichen Tiere nicht verwendet werden. Gute Kondition und gute Trittsicherheit erforderlich. Bitte Getränk sowie Wanderschuhe und warme wetterangepasste Kleidung tragen. Kann nur bei klarem Wetter stattfinden. Im Zweifelsfalle bitte die Kursleiterin am Kurstag zwischen 11 und 13 Uhr anrufen (0721 / 4903376).

10909

## Weihnachts-Laternenführung durch die historische Altstadt Gengenbachs:

**Ausflug ins Mittelalter und zum weltgrößten Adventskalenderhaus**  
Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Samstag, 02.12.23

Treffpunkt: 11.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 20.25 Uhr

Gebühr: 19,- EUR

zzgl. ermäßigter Eintritt circa 2,50 €. Anteil für Bahnticket und Verkostungen an Kursleiterin zu zahlen sowie Einkehr. Teilnehmer mit Deutschlandticket bitte bei der Anmeldung angeben. Fahrplanbedingte Änderungen sind möglich. Bei unentschuldigtem Fehlen werden die Fahrtkosten anteilig erhoben. Einer der schönsten Orte im Südwesten ist Gengenbachs Altstadt voller mittelalterlicher Monumente und malerischen Gässchen mit geschichtsträchtigen Fachwerkhäusern. Die Laternenführung durch die weihnachtlichen Gassen zum prachtvollen weltgrößten Adventskalenderhaus verbindet jahrhundertalte Stadtgeschichte mit den Ursprüngen der Adventsbräuche. Dabei besuchen wir auch den Kunsthandwerkermarkt im historischen Mutterhaus der Franziskanerinnen und den Adventsweg im weitläufigen Klostersgarten. Zum Höhepunkt genießen Sie vom mittelalterlichen Wehrturm, in dem sich das traditionsreiche Maskenmuseum befindet, einen beein-

druckenden Blick über die weihnachtliche Altstadt mit Fensteröffnung des festlich beleuchteten "Adventskalenderhauses". Gegen Mittag ist eine Einkehr im historischen Steinkelnerhaus geplant.

10910

## Stuttgarter Jugendstil-Markthalle im Advent - Genussführung am Nikolaustag

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Mittwoch, 06.12.23

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. Teilnehmer mit Dauerkarte bitte bei der Anmeldung angeben. Fahrplanbedingte Änderungen sind möglich. Bei unentschuldigtem Fehlen werden die Fahrtkosten anteilig erhoben. Stuttgarts historische Markthalle im Advent 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 passend zum Nikolaustag! Bitte Kuchengabel und Glas für die Weinverkostung in Geschirrhandtuch verpackt mitbringen. Nach der Führung besteht ausreichend Möglichkeit zum Einkauf und zur individuellen Einkehr. Der Rückweg führt über den festlich beleuchteten Weihnachtsmarkt.



10911

## Stuttgarter Jugendstil-Markthalle - Genussführung zum 110. Jubiläum

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Dienstag, 30.01.24

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. 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, Denkmal geschützten 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 und Überraschendes 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 zur Feier des 110. Jubiläumstags! Bitte Kuchengabel und Glas für die Weinverkostung in Geschirrhandtuch verpackt mitbringen. Nach der Führung besteht ausreichend Möglichkeit zum Einkauf und zum Abschluss kehren wir im traditionsreichen Marktstüble ein, das auch schon seit 110 Jahren dazu gehört.

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

10912

## Märchenhafter Eselerlebnistag im Advent

Ausflug für Familien mit wanderfreudigen Kindern

Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten

Claudia Bruder

Samstag, 09.12.23

Treffpunkt: 10.20 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat

Rückkehr: ca. 17.20 Uhr

Gebühr: 24,- EUR

inkl. Eselprogramm, Waffeln und Punsch zzgl. Bahnticketanteil an Kursleiterin zu zahlen. Teilnehmer mit Dauerkarte bitte bei der Anmeldung angeben. Fahrplanbedingte Änderungen sind möglich. Bei unentschuldigtem

# Unterwegs mit der VHS

Fehlen werden die Fahrtkosten anteilig erhoben. Nach einem Spaziergang von ca. 3 km auf ruhigen Wegen bei Ötisheim heißen uns fünf kuschelige Langohren auf dem Hof der Naturparkwartin willkommen. Die Tiere freuen sich gestreichelt und gestriegelt zu werden und wir lernen dabei sogar die Eselsprache zu verstehen. Abenteuerlich wird es im Strohlabyrinth und gemütlich bei Lichterschein auf Strohballen einem Märchen zu lauschen. Wer weiß am Ende ist sogar ein Goldesel unter den Langohren?! Dazu genießen wir Waffeln zu Punsch. Und zum krönenden Abschluss geht es mit den Eseln auf die Wanderschaft. Bitte Alter der Kinder bei der Anmeldung angeben.

Bitte mitbringen: Rucksackvesper sowie Tasse für den Punsch, warme Winterkleidung und Stiefel tragen. Bei angekündigtem Regen bitte Kursleiterin am Vortag zwischen 20 und 21 Uhr anrufen (0721/ 4903376).

**10913**

## **Winterzauber rund um die Siebentälerstadt Bad Herrenalb**

### **Exkursion der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten**

Claudia Bruder

Sonntag, 10.12.23

Treffpunkt: 10.15 Uhr

Bahnhof Bruchsal, Gleis 1 am Fahrkartenautomat, Rückkehr: ca. 19.10 Uhr

Gebühr: 17,- EUR

zzgl. Fahrtkostenanteil (KVV-Ticket) an Kursleiterin zu zahlen und zzgl. Einkehr. Teilnehmer mit KVV Dauerkarte sowie Bahn-Card bitte bei der Anmeldung angeben. Bei Bedarf späterer Einstieg via Karlsruhe mit der Kursleiterin vereinbaren (Tel: 0721/4903376)!

Fahrplanbedingte Veränderungen sind möglich! Bei unentschuldigtem Fehlen werden die Fahrtkosten anteilig erhoben.

Vom oberen Gaistal führt uns der Quellenweg durch den winterlichen Schwarzwald nahe des Bachlaufs über entdeckungsreiche Wege hinunter zur mittelalterlichen Klosteranlage. Bei der spannenden Erlebnisführung sind es nicht nur geschichtliche Anekdoten und Legenden aus dem mittelalterlichen Mönchsleben, die Sie in den Bann ziehen. Vor allem beeindruckt der "Wunderbaum" auf der alten Klostermauer des Paradieses der romanischen Vorhalle des ehemaligen Klosters, der scheinbar ohne Kontakt zum Erdreich seit rund 200 Jahren auf dem historischen Gemäuer gedeiht. Nach einer Einkehr im historischen Lokal "Klosterschauer", dem einst wichtigen Gebäude der ehemaligen Zisterzienserabtei, gegen 15.15 Uhr führt unser Weg mit Laternenlicht durch den Park.

Bitte wandertaugliche Winterstiefel und warme wetterangepasste Kleidung tragen. Bei angekündigtem Regen oder Sturm bitte am Vortag (19-21Uhr) Kursleiterin anrufen

**10020 D**

## **Knigge für Kids von 8 bis 12 Jahren**

### **Ferienkurs**

Karin Müller-Grunwald

Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 10,- EUR

Termin: Sa, 04.11.23

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.

**10021 D**

## **Codes und Verschlüsselungen für Kinder von 8 bis 10 Jahren**

### **Ferienkurs**

Bettina Klein

Dienstag, 14.00 - 15.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 10,- EUR

Termin: Di, 31.10.23

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

Junge vhs

Junge vhs



Gemeinsam  
für mehr Bildung

**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**



# 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.

## Geschichte / Zeitgeschichte

**10102**

### Hildegard von Bingen

#### Vortrag

Gordana Mlakar

Dienstag, 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Di, 07.11.23

#### Voranmeldung erforderlich

Hildegard von Bingen gilt als eine der bedeutendsten Frauen des deutschen Mittelalters. Das Interesse an ihrer Person und vor allem an ihrer Heilkräuterkunde ist ungebrochen. Doch sie war mehr als nur eine Heilkundige. Sie war Naturforscherin, Dichterin, Komponistin, Reisende, Politikerin und eine große Mystikerin. Sie leitete zwei Klöster, hielt Predigten auf Marktplätzen, beriet Kaiser und Päpste und führte einen der umfangreichsten Briefwechsel ihrer Zeit. Wir werden Orte ihres Lebens und Wirkens zwischen dem Rhein-, Glan- und Nahetal, die in wunderschöne Landschaft eingebettet liegen, in Bildern sehen und viele geschichtliche und kunstgeschichtliche Kleinode kennen lernen.

**10103**

### Zugang zur Geschichte - Anfängerkurs Paläographie

Dr. Tamara Frey

3 Abende

Mittwoch, 17.30 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 19,- EUR

Beginn: Mi, 08.11.23

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.

**10104**

### Paläographiekurs für Fortgeschrittene

Dr. Tamara Frey

3 Abende

Mittwoch, 17.30 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 19,- EUR

Beginn: Mi, 06.12.23

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 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.

**10105**

### Weihnachtliche Sitten und Gebräuche und Krippen aus aller Welt

#### Vortrag

Gordana Mlakar

Dienstag, 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Di, 05.12.23

#### Voranmeldung erforderlich

Das Feiern von Weihnachten, wie wir es heute kennen, wurde nicht immer so praktiziert. Die Weihnachtlichen Sitten und Gebräuche haben eine lange Entwicklung hinter sich

und erfuhren im Laufe der Jahrhunderte erheblichen Wandel. Das biblische Thema der Geburt Christi hat nicht nur im Volksbrauchtum, sondern ebenso in der Kunst Verwendung gefunden. Die Darstellung der biblischen Szenen der Heiligen Nacht spielt bis heute in allen Kulturen und Kunstgattungen eine überaus wichtige Rolle. Bis ins späte 19. Jahrhundert gibt es kaum einen Künstler, der sich nicht mit diesem Thema auseinandergesetzt hätte. Auch heute Thematisieren Künstler die Geburt Christi in ihren Werken. Vor allem aber in der Zeit der Gotik, der Renaissance und des Barock sind großartige Werke namhafter Künstler entstanden. Herrliche Krippen, Gemälde, Altarblätter, Wand- und Buchmalereien mit Weihnachtsthemen bewundern wir heute genauso, wie es in der Vergangenheit Generationen von Gläubigen und Kunstfreunden getan haben. Auch im Volksbrauchtum erfreut sich dieses Thema bis heute großer Beliebtheit. Volkstümliche Krippen sind dabei die schönsten und beliebtesten Kunst- und Handwerkserzeugnisse in allen Teilen der Welt.

## Recht / Finanzen

**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 Veranstaltung gibt Ihnen einen aktuellen Einblick in ETF und Indexfonds.**



## Regional einkaufen mit Treuebonus.

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



[www.kraichgau.s-vorteile.de](http://www.kraichgau.s-vorteile.de)

Weil's um mehr als Geld geht.

 Sparkasse  
Kraichgau

### 10301 ETF und Indexfonds!

**Vortrag**  
Klaus Heinzmann  
Dienstag, 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Di, 26.09.23  
Voranmeldung erforderlich

### 10302 ETF und Indexfonds!

**Vortrag**  
Klaus Heinzmann  
Montag, 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mo, 11.12.23  
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. Hier setzt der Vortrag an und beleuchtet die jeweiligen 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.

### 10303 Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau - Altersvorsorge (Riester, Rürup, BAV)

**Vortrag**  
Klaus Heinzmann  
Montag, 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mo, 02.10.23  
Voranmeldung erforderlich

### 10304 Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau – Altersvorsorge (Riester, Rürup, BAV)

**Vortrag**  
Klaus Heinzmann  
Donnerstag, 18.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Do, 14.12.23  
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.

### 10305 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

**Vortrag**  
Maria Brandes  
Montag, 18.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mo, 09.10.23  
Voranmeldung erforderlich

### 10306 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

**Vortrag**  
Maria Brandes  
Donnerstag 10.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mo, 26.10.23  
Voranmeldung erforderlich

### 10307 Vererben im Hinblick auf Pflege

**Vortrag**  
Maria Brandes  
Donnerstag, 18.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Do, 19.10.23  
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.

**Das neue Frühjahrsprogramm erscheint am 12. Dezember 2023.**

Beim Tod jedes Menschen hält unser Bürgerliches Gesetzbuch Erbschaftsregelungen bereit. Ob diese zu Ihren Vorstellungen passen oder ob Sie mittels eines Testaments daran etwas ändern wollen, können Sie nach dem Vortrag 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, lebzeitiges Vermögen aus der Hand zu geben, für die eigene Absicherung im Alter/Pflege vorzusorgen und Streit zu vermeiden. Sie haben nach dem Vortrag 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 Testamentgestaltung.



Jede  
vorherige  
Anmeldung trägt  
zum  
Stattdfinden  
eines Vortrags  
bei!

**10308**  
**Erbrecht- und Testamentgestaltung:  
Ein Überblick über Gefahren und Regelungsmöglichkeiten, auch zum digitalen Nachlass und der Patchworkfamilie**

**Vortrag**  
Maria Brandes  
Donnerstag, 10.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Do, 09.11.23  
**Voranmeldung erforderlich**

**10309**  
**Erbrecht- und Testamentgestaltung:  
Ein Überblick über Gefahren und Regelungsmöglichkeiten, auch zum digitalen Nachlass und der Patchworkfamilie**

**Vortrag**  
Maria Brandes  
Donnerstag, 18.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Do, 23.11.23  
**Voranmeldung erforderlich**

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

**10310**  
**Finanziell fit in den Alltag  
Kostenloser Online-Vortrag**

Steffen Rudolph  
Montag, 19.00 Uhr  
Termin: Mo, 16.10.23  
**Voranmeldung erforderlich**  
Am Monatsende ist häufig nicht mehr viel vom Einkommen übrig und man weiß nur selten, wo das ganze Geld geblieben ist. Ein Haushaltsbuch verschafft einen guten Überblick über die eigenen Einnahmen und Ausgaben. Wer sein Budget kennt, ist auch bei finanziellen Veränderungen gut gerüstet und kann langfristig den eigenen finanziellen Spielraum optimal nutzen. Der Basisvortrag zeigt auf, wie ein Einstieg in die Budgetplanung leicht gelingen kann.

**10311**  
**Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten**

**Kostenloser Online-Vortrag**  
Steffen Rudolph  
Montag, 19.00 Uhr  
Termin: Mo, 20.11.23  
**Voranmeldung erforderlich**  
Ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Geld beginnt mit einer nachhaltigen Lebensweise im Alltag. Auch bei den langfristigen Finanzentscheidungen, wie der eigenen Altersvorsorge oder dem persönlichen Vermögensaufbau, kann eine nachhaltige Strategie zum Erfolg führen. Der Vortrag gibt Anregungen, wie Nachhaltigkeit und Langfristigkeit in die kleinen und großen finanziellen Herausforderungen des Lebens einbezogen werden können. Im Vortrag erörtern wir wie sich ein nachhaltiger Konsum im Alltag rechnet, wie nachhaltige Geldanlage aussieht, wie man Altersvorsorge und Vermögensaufbau nachhaltig ausrichtet und welche persönliche Finanzstrategie man entwickeln kann.

## Erziehungsfragen / Pädagogik

In Zusammenarbeit mit der



Spöcker Str. 3  
Bruchsal-Büchenau

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.

**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 in der Villa Kunterbunt**

**10501**  
Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  
Termin: Mi, 27.09.23  
**Voranmeldung erforderlich**

**10502**  
Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr  
Termin: Mi, 22.11.23  
**Voranmeldung erforderlich**



# Gesellschaft und Leben



## Vielfalt gemeinsam leben!

Wir beraten, bilden, fördern und begleiten Menschen mit und ohne Behinderung und unterstützen Angehörige. Unsere Dienste im Raum Bruchsal

- Interdisziplinäre Frühförderstelle
- Inklusive Kindertagesbetreuung – Kita Merlin, Kita Sternenzelt
- Heilpädagogischer Fachdienst für Bruchsaler Kitas
- Ambulante Dienste – ISB, Pflege und Assistenz
- Schulassistenz, Familienunterstützender Dienst
- Gemeinschaftliches Wohnen und Begleitetes Wohnen
- Freiwilliges Soziales Jahr, Bundesfreiwilligendienst

[www.reha-suedwest.de](http://www.reha-suedwest.de)



**Reha-Südwest**  
für Behinderte gGmbH

dass Du Dir deine Ziele und Wünsche realisierst, ganz so, als ob Magie im Spiel ist? In diesem Workshop gebe ich Dir einige Methoden an die Hand, mittels derer Du leicht und einfach Deine Ziele, Wünsche und Träume realisieren kannst. Du lernst, wie Du Dich spielend leicht auf das Programmieren kannst, was Du in Deinem Leben erreichen möchtest. Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte).

**Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.**

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

**Info!**

**10602**

**Es gibt ein Leben nach der Erwerbstätigkeit**

**Vortrag**

Ingrid Czerwinski  
Dienstag, 19.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 4  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Di, 10.10.23

**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.

**10603**

**Wie gestalte ich meine neue Lebensphase?**

**Workshop**

Ingrid Czerwinski  
7 Abende  
Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 3  
Gebühr: 87,- EUR  
Beginn: Di, 17.10.23

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

in Zusammenarbeit mit Reha-Südwest



**Reha-Südwest**  
für Behinderte gGmbH

**10503**

**Das Spiel der Kleinkinder verstehen und unterstützen -Die Welt mit allen Sinnen entdecken-  
Spielideen für Kinder im Alter von 1 1/2 bis 3 Jahre**

Anna Schwarzkopf, Jutta Vehmann  
Reha-Südwest  
Mittwoch, 19.30 - 21.30 Uhr  
Reha-Südwest - Interdisziplinäre Frühförderstelle, Dr. Karl-Meister-Str. 3, Eingang gegenüber dem Bürgerzentrum  
Gebühr: 11,- EUR  
Termin: Mi, 04.10.23

**Voranmeldung erforderlich**

Kleinkinder brauchen viele sinnliche Erfahrungen, um die Welt zu begreifen. Wir stellen Ihnen Spielmaterialien und Spielideen vor, die den Kleinen Spaß machen und nebenbei die Entwicklung des Kindes fördern. Es geht darum, gemeinsam zu entdecken, welche Angebote den kindlichen Bedürfnissen entgegenkommen. Erste Regelspiele für Kleinkinder,

Spiele zum Fühlen und Entdecken, zum Forschen und Lernen stehen an diesem Abend im Mittelpunkt. Auch Kinder mit Entwicklungsverzögerungen und Behinderung profitieren von den Spielideen und können dabei ihre Fähigkeiten erweitern.

## Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

**10601**

**Wünsche und Ziele realisieren  
Workshop**

Isabel Hotzy  
Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 24,- EUR  
Termin: Sa, 23.09.23

Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen.

Wir alle haben Wünsche und Ziele. Doch wie oft gehen diese im Alltag unter? Und wie oft halten uns unsere Ängste und Zweifel davon ab, unsere Träume zu realisieren? Wie oft vertagen wir unsere Träume auf später um sie letztendlich dann doch zu begraben? Was, wenn es ganz leicht und einfach sein kann,

Sie Mut, Ihre neuen Lebenschancen zu nutzen.

## 10604

### Selbstbewusst in ein selbstbestimmtes Leben

#### Workshop

Isabel Hotzy

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 24,- EUR

Termin: Sa, 14.10.23

Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen.

Lebst Du Dein Leben bereits nach Deinen Vorstellungen oder lässt Du Dich viel zu sehr vom Außen leiten? Warum wünschst Du Dir ein selbstbestimmtes Leben? Lebst Du Deine Wünsche und Träume? Bist du zufrieden mit Deinem Leben oder hast Du das Gefühl, da ist noch viel mehr möglich? Was bedeutet es selbstbewusst zu sein? Und wie kannst Du ein selbstbestimmtes Leben führen? Wie würde sich Dein Leben verändern, wenn Du ein selbstbestimmtes Leben führst? Würden Dich die anderen dann als egoistisch bezeichnen? Im Workshop werden wir all diesen Fragen auf den Grund gehen, so dass Du erkennen kannst, was es für Dich bedeutet ein selbstbewusstes und selbstbestimmtes Leben zu führen. Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte).

## 10605

### Gesetz der Anziehungskraft

#### Workshop

Isabel Hotzy

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 16,- EUR

Termin: Mi, 18.10.23

Nach Erscheinen des Bestsellers "The Secret" entstand ein richtiger Boom. Ein jahrelanges gehütetes Geheimnis wurde über Nacht gelüftet! Auf einmal war das Geheimnis für alle Menschen zugänglich. Doch was hat es mit dem Gesetz der Anziehung auf sich? Und wie kannst du das Gesetz der Anziehung in deinem Leben zu deinem Vorteil nutzen, denn es wirkt immer und überall, egal ob du daran glaubst oder nicht! Was gibt es zu beachten, damit das Gesetz auch bei dir funktioniert? Mit diesen und all deinen Fragen, die du zum Gesetz der Anziehung hast, werden wir uns in diesem Workshop beschäftigen.

## 10606

### Hochsensibilität - Fluch oder Segen?

#### Workshop

Isabel Hotzy

Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 24,- EUR

Termin: Sa, 21.10.23

Aus Gründen der Lerneffizienz ist das Arbeiten in der Kleingruppe mit 8 Personen vorgesehen.

Lärm, soziale Konflikte und der Alltag mit all den Sinneseindrücken werden Ihnen schnell zuviel? Sie müssen sich oft zurückziehen, ausruhen, die Eindrücke verarbeiten? Sie fühlen sich häufig isoliert, weil Sie das Gefühl haben, weniger belastbar zu sein als der normale Mensch oder fühlen Sie sich sogar

krank? Gehören Sie zu den Menschen, die Umstände und Situationen im Leben anders wahrnehmen als Ihre Mitmenschen? Ihre Beziehungen gestalten sich oft schwierig weil Sie viel von Ihrem Gegenüber wahrnehmen? Die Psychologie nennt diese Menschen hochsensibel. Das ist keine Krankheit, sondern einfach eine andere Art, die Umgebung wahrzunehmen, nämlich intensiver als der Großteil der Menschheit. Da die meisten Hochsensiblen im Leben nur wenig positive Erfahrung mit ihrer Konstitution und deren Außenwirkung haben, ziehen sich viele immer weiter zurück oder fühlen sich als nicht normale, sondern als schwierige Menschen, und verteufeln ihre Hochsensibilität. Wer seine Hochsensibilität besser kennenlernt und lernt, mit ihr umzugehen und für sich und seine Bedürfnisse einzustehen, kann erkennen, was für ein Geschenk die Hochsensibilität ist. In diesem Workshop möchte ich Ihnen Impulse geben wie Sie lernen mit Ihrer Gabe umzugehen. Mitzubringen: Schreibmaterial (Blätter und Stifte)

## 10607

### Lachen - Lachyoga-

Florentina Ionescu

Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 29,- EUR

Termin: Fr, 27.10.23

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!

## 10608

### Glücklich sein - Packen wir es an

#### Vortrag

Reinhard Mieschalla

Mittwoch, 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 7,- EUR Termin: Mi, 15.11.23

#### 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.

## Länder / Heimatkunde

## 10914

### Bruchsal - ein Blick aus den Wolken

#### Vortrag

Thomas Moos

Montag, 19.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mo, 16.10.23

#### Voranmeldung erforderlich

Das Fliegen war schon immer ein großer Menschheits Traum: Sich in die Luft zu erheben und die Welt von oben zu betrachten. Hier sieht alles anders aus und dem Betrachter zeigen sich ganz neue Eindrücke. Auch Bruchsal hat einen ganz besonderen Reiz, wenn man es aus der Luft betrachtet. Durch die Luftbildfotografie ist dies heute möglich, ohne sich selbst in ein Fluggerät setzen zu müssen. Stadtarchivar Thomas Moos konnte im Laufe der Jahre zahlreiche historische Luftbilder erwerben und will nun mit einer Auswahl zeigen, wie Bruchsal vor einigen Jahrzehnten von oben ausgesehen und sich im Laufe der Jahre auch verändert hat. Dazu gibt es - wo es passt - auch noch einige andere Bruchsaler Fotos zu sehen und wie immer auch einige "Histörchen" aus der Stadtgeschichte. (Der Vortrag ist auch für Personen mit Flugangst geeignet.)

## 10915

### Kanada - Der Westen - Multivision

Günter Bernhart

Freitag, 19.00 - 20.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Fr, 10.11.23

#### Voranmeldung erforderlich

Kanada - Das Land endloser Wälder, unberührter Küsten und glitzernder Städte. Hier gibt es noch, die unverfälschte urwüchsige Natur, saubere Luft, glasklare Gebirgsbäche und eine gewaltige Bergwelt mit mächtigen Gletschern. Günter Bernhart nimmt die Zuschauer mit in eine Welt, von deren Eindrücken man sich nur schwer lösen kann. Seine Fotografien geben ein ebenso authentisches wie persönliches Bild Kanadas wieder; sie erzählen Geschichten und entdecken Details. Begleiten Sie Günter Bernhart bei Wanderungen in den Rocky Mountain Parks Banff, Yoho, Jasper, Mt. Robson und Mt. Assiniboine. Erleben Sie auf Vancouver Island den Zug der Lachse, sowie die Regenwälder und die wilde Küste des Pacific Rim Nationalparks und gehen Sie beim Whale-Watching auf Tuchfühlung zu den schönsten Walen der Weltmeere: den Orcas. Lernen Sie das quirlige Leben Vancouvers kennen, einer der schönsten Städte Nordamerikas, und schnuppern Sie Wildwestatmosphäre im historischen Fort Steele

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

## Naturwissenschaften

Das neue Frühjahrsprogramm  
erscheint am 12. Dezember 2023.

11001

### Balkonkraftwerke und Stecker-Photovoltaik – Strom selbst erzeugen und effizient nutzen

#### Vortrag

Reinhard Stiefel

Mittwoch, 18.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mi, 13.09.23

#### Voranmeldung erforderlich

Das Balkonkraftwerk, auch bekannt als Mini-PV oder Stecker-Solar-Anlage, ist die einfachste und günstigste Möglichkeit für eine eigene Stromproduktion. Dazu werden ein bis zwei Photovoltaik-Module an einem sonnigen Platz montiert - am Balkon, im Garten, an der Hausfassade oder auf der Garage. Mittels Wechselrichter geht's über eine Standard-Steckdose zum eigenen Stromnetz. Erläutert werden verschiedene Montage- und Anschlussvarianten aus der Praxis. Aussagen zu Investitionskosten sowie Erträge und Einsparungen unterstützen die individuelle Entscheidung. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Tipps, wie die gewonnene Energie möglichst effizient verwendet werden kann. Dazu zeigt der Referent Wege auf, um mit einfachen Sofortmaßnahmen deutliche Spareffekte zu erzielen. Neben dem Nutzen für die Umwelt und den Klimaschutz lässt sich dabei die strapazierte Haushaltskasse schonen. Was man mit Investitionen in erneuerbare Energien erreichen kann wird an weiteren, zum Teil selbst realisierten Beispielen dargestellt. Die Veranstaltung endet mit dem Blick zu den hochaktuellen Themen Elektroauto und Wärmepumpe.

11002

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

#### Vortrag

Jürgen Wolf, Thomas Jäger

Mittwoch, 18.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mi, 18.10.23

#### Voranmeldung erforderlich

Beide Referenten haben die Energiewende mit Wärmepumpe und hohem Autarkie-Grad seit langem vollzogen. Das daraus resultierende Wissen und die gemachten Erfahrungen wird an Interessierte in Zeiten hoher Verunsicherung weitergegeben. Nachfolgende Punkte werden im Rahmen des Vortrages und interaktiver Diskussion besprochen: 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.

Teilnehmenden erfolgt über Mentimeter. Die Teilnehmenden werden daher gebeten, ein zweites internetfähiges Gerät bereit zu halten. Sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Sie bleiben zu Hause und sind dennoch beim Lernen und Diskutieren dabei. Die Teilnehmenden erhalten zu der gewünschten Veranstaltung den Zugangslink zugesendet. Die Teilnehmenden benötigen einen internetfähigen PC/Laptop und möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone.

11101

### Nachrichtenprofi hautnah. Thomas Nettelmann lässt sich im Reporterjob über die Schulter schauen

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Termin: Di, 28.11.23

Wie werden Nachrichten gemacht? Erleben Sie einen Nachrichtenprofi hautnah und schauen Sie ihm bei der täglichen Recherche- und Reporterarbeit über die Schulter! Der SWR Redakteur Thomas Nettelmann erörtert im digitalen Workshop zunächst ganz grundlegend, was Nachrichten eigentlich sind, auf welchen Wegen Redaktionen an Nachrichten kommen und nach welchen Kriterien Meldungen ausgewählt und wie sie aufbereitet werden. Er schaut darauf, wie sich das Konsumverhalten gegenüber Nachrichten verändert und welche Rolle Fake News in der heutigen Informationsbeschaffung spielen. Wenn im Zeitalter der Massenkommunikation jede Sekunde Milliarden an Informationen verbreitet werden, steigt die Anforderung an uns Nutzerinnen und Nutzer. Dadurch, dass alle Menschen Nachrichten beliebig erschaffen, anpassen, verbreiten und im eigenen Sinne modellieren können, liegt die Interpretation des Geschehens in der Welt mehr und mehr beim Individuum und seinem unmittelbaren Umfeld. Thomas Nettelmann ist Redaktionsleiter Nachrichten für Rheinland-Pfalz und erfahrener Referent. U.a. besucht er im Rahmen der SWR Medienkompetenzreihe "Nachrichtenprofis in der Schule" regelmäßig Klassen, um mit Jugendlichen zum Thema Nachrichten- und Informationskompetenz zu arbeiten. Halten Sie bitte neben Ihrem Erstgerät für die Videokonferenz auch ein Zweitgerät für das Interaktionstool Mentimeter bereit - am besten eignet sich dafür ein internetfähiges Smartphone!

11102

### ARD Retro. Die Archive sind offen und wollen erobert werden – wir zeigen wie

#### Das Internet als Zeitarchiv

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Termin: Do, 07.12.23

Was haben Fritz Walter, der Club kochender Männer, Bill Haley, das Fräulein Wachtmeister und Konrad Adenauer gemeinsam? Sie alle sind Teil von ARD Retro - einem ganz besonderen Onlineprojekt zur Archivöffnung der öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten. Die Referent\*innen zeigen Ihnen, welche

## Kommunikation / Medien

Gut informiert und fair im Netz – unterwegs im und mit dem SWR

Eine Online-Veranstaltungsreihe des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg mit dem SWR



Die digitalen Medien sind voll von - teils widersprüchlichen - Informationen. Sich im scheinbar gleichberechtigten Nebeneinander zu orientieren ist eine Herausforderung: neutrale

und faktenbasierte Berichte von Qualitätsmedien kämpfen mit lauten Meinungsbeiträgen um Aufmerksamkeit - es kann der Eindruck entstehen, es gäbe nicht nur einen Pluralismus der Meinungen, sondern auch der Tatsachen. Die digitale Workshop-Reihe "Gut informiert und fair im Netz" von Volkshochschulverband und SWR setzt hier an. Die fünf Ausgaben der digitalen Workshop-Reihe stehen jede für sich, nehmen insgesamt jedoch das Ziel in den Blick, unsere individuellen Fähigkeiten zu verbessern und Nachrichten und Informationen auch im digitalen Strom gut einordnen zu können. Aus fünf unterschiedlichen Perspektiven nähern wir uns der Herausforderung praxisorientiert und mit kleinen Übungen an: Gut informiert und fair im Netz! Die Impulsvorträge finden mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung von Publikumsfragen statt. Die Veranstaltung wird über Slido gestreamt, die Interaktion mit den



Schritte der SWR bei der Öffnung der reichhaltigen zeithistorischen Archive gegangen ist, was es dabei zu beachten galt und warum die Archivöffnung von besonderer Bedeutung ist. Neben den seit 2019 in der Mediathek verfügbaren Videoinhalten gibt es seit Herbst 2022 auch eine Vielzahl an spannenden Tondokumenten in der ARD Audiothek zu entdecken. In unserem digitalen Workshop zeigen wir wie! Gehen Sie mit uns auf Zeitreise und tauchen Sie durch Originalaufnahmen ein in die Geschichte der 50er und 60er Jahre. Halten Sie bitte neben Ihrem Erstgerät für die Videokonferenz auch ein Zweitgerät für das Interaktionstool Mentimeter bereit - am besten eignet sich dafür ein internetfähiges Smartphone!

### 11103 SWR virtuell. Das erste digitale Funkhaus Europas besuchen

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Termin: Do, 11.01.24

"SWR Virtuell" als erstes virtuelles Medienhaus bietet einen Blick hinter die Kulissen des Medienunternehmens. In SWR Virtuell können die User\*innen 24/7 in die Welt des SWR virtuell eintauchen und den Medienschaffenden über die Schulter schauen: Wie funktioniert die Arbeit im Newsroom? Wie sieht es in einem Hörfunkstudio aus? Und was genau verbirgt sich hinter einer Mainstage? Insgesamt laden acht verschiedene Erlebnissräume ein, in denen hunderte interaktive Flächen und Objekte ihre Inhalte per Mausclick preisgeben. Der Referent Tobias Bieker nimmt Sie mit in die verschiedenen Phasen des jungen

Metaverse Projekts und erläutert Ihnen, wie digitale Zusammentreffen der Zukunft für Medienunternehmen und darüber hinaus aussehen könnten. Tobias Bieker ist Projektmanager im Südwestrundfunk und Leiter des Projekts "SWR Virtuell". Gemeinsam mit seinem Team entwickelt er seit 2020 das erste virtuelle Medienhaus, immer mit dem Ziel, die Arbeit des Medienhauses verständlich und unterhaltsam zu vermitteln. Halten Sie bitte neben Ihrem Erstgerät für die Videokonferenz auch ein Zweitgerät für das Interaktionstool Mentimeter bereit - am besten eignet sich dafür ein internetfähiges Smartphone!

### 11104 Umgang mit Desinformation - Fake News erkennen, Tricks entlarven, Quellen checken - so geht's

Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Termin: Do, 25.01.24

Wie erkenne ich Desinformation und welchen Schaden kann sie anrichten? Das Internet ist ein mächtiges Informationsinstrument, aber auch ein Desinformationsinstrument. Fake News, also gezielte Falschmeldungen, gehören zum Alltag im Netz.

Einmal gestreut, sind sie kaum wieder einzufangen. Und es wird nicht einfacher, herauszufinden, welche Nachrichten tatsächlich glaubwürdig sind, seit sich mit maschinellem Lernen fotorealistische Bilder und Videos faken lassen. Papst Benedikt mit Puffer-Parka - sind Sie auch darauf reingefallen? Die Referentin Julia Kaltenbacher geht mit Ihnen in diesem interaktiven Workshop verschiedenen Arten von Desinformation auf die Spur, erklärt, wie Sie Nachrichten untersuchen können und welche Tools sich zur Überprüfung zweifelhafter Inhalte eignen. Sie lernen prominente Faktencheck-Seiten kennen und üben sich in der Bilderrückwärtssuche. Dass Informationskompetenz auch spielerisch erlernt werden kann, erleben Sie beim angeleiteten Probespiel des "SWR Fakefinders". Nehmen Sie die Herausforderung an, wenden Sie Ihren Lernfortschritt an und ordnen Sie die Artikel gekonnt den Rubriken FAKE, SATIRE und WAHRES zu. Julia Kaltenbacher ist Projektmanagerin im SWR Medienkompetenzteam und Erfinderin des SWR Fakefinders. Halten Sie bitte neben Ihrem Erstgerät für die Videokonferenz auch ein Zweitgerät für das Interaktionstool Mentimeter bereit - am besten eignet sich dafür ein internetfähiges Smartphone!





# 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

VHS in Zusammenarbeit mit der  
Badischen Landesbühne Bruchsal

**20401**

### Generalprobenbesuch mit dramaturgischer Einführung: Woyzeck nach dem Stück von Georg Büchner

Songs und Liedtexte von Tom Waits und  
Kathleen Brennan,  
Konzept von Robert Wilson,  
Textfassung von Ann-Christin Rommen und  
Wolfgang Wiens.

Einführung: Fränzi Spengler

Mittwoch, 18.45 Uhr

Treffpunkt: Orchesteraufenthaltsraum der  
Badischen Landesbühne / Bühneneingang

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Mi, 20.09.23

Voranmeldung bei der VHS erforderlich  
Woyzeck liebt Marie, aber was kann er ihr  
schon bieten? Drum hetzt er von einem Job  
zum nächsten und wird zunehmend zum  
Spielball der Mächtigen. Marie jedoch wendet  
sich einem Tambourmajor zu. Gequält, gedemütigt  
und von der Gesellschaft ausgespuckt,  
hört Woyzeck Stimmen, die ihm befehlen,  
Marie zu töten. Georg Büchners sozialkritisches  
Dramenfragment wird durch die Musik von  
Tom Waits zu einem schaurig-schönen Musical,  
das tief ins Innere der Figuren blicken lässt.

**20402**

### Generalprobenbesuch mit dramaturgischer Einführung: Transit nach dem Roman von Anna Seghers

Einführung: André Becker

Freitag, 18.45 Uhr

Treffpunkt: Orchesteraufenthaltsraum der  
Badischen Landesbühne / Bühneneingang

Gebühr: 7,- EUR

Termin: Fr. 17.11.23

Voranmeldung bei der VHS erforderlich  
Marseille 1940: Tausende von Menschen  
warten auf eine Fluchtmöglichkeit vor dem  
NS-Regime. Unter ihnen ein junger  
Deutscher, der nach dessen Selbstmord die  
Identität des Schriftstellers Weidel angenommen  
hat. In Marseille trifft er Marie und verliebt  
sich in sie. Doch sie wartet auf ihren Mann.  
Der junge Mann erkennt, dass Marie die  
Frau des toten Dichters ist. Also organisiert  
er ihr auf dem Konsulat ein Visum, da sie  
ja nun "seine" Frau ist. Eine emotionale  
Achterbahnfahrt nach Anna Seghers' eindrucksvollem Roman.

# BADISCHE LANDESBÜHNE

## Das Abonnement 2023/24

### WOYZECK

ROBERT WILSON, TOM WAITS, KATHLEEN BRENNAN, NACH GEORG BÜCHNER

### DIE NIERE

STEFAN VÖGEL

### SCHÖNE BESCHERUNGEN

ALAN AYCKBOURN

### TRANSIT

ANNA SEGHERS

### DAS ENDE DES REGENS

ANDREW BOVELL

### DER REICHSBÜRGER

ANNALENA & KONSTANTIN KÜSPERT

### MIRANDOLINA

CARLO GOLDONI

### Abonnements

Badische Landesbühne

A Am Alten Schloss 24  
76646 Bruchsal

T 07251/727-23

E abo@

→ badische-landesbuehne.de



20403

## Generalprobenbesuch mit dramaturgischer Einführung: Das Ende des Regens von Andrew Bovell

Einführung: André Becker  
Mittwoch, 18.45 Uhr

Treffpunkt: Orchesteraufenthaltsraum der  
Badischen Landesbühne / Bühneneingang  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mi, 31.01.24

Voranmeldung bei der VHS erforderlich  
Australien, im Jahr 2039: Unaufhörlich regnet  
es, die Zeichen stehen auf Weltuntergang.  
Andrew besucht seinen Vater, der vor Jahren  
ausgewandert ist. London in den 1950er Jahren:  
Elisabeth wirft ihren Mann Henry raus. 30  
Jahre später sucht ihn sein Sohn und trifft auf  
Gabrielle. Ein düsteres Geheimnis verbindet  
die beiden. Vergangenheit, Gegenwart und  
Zukunft verschmelzen in DAS ENDE DES  
REGENS zu einem packenden Gesellschafts-  
epos, das sich über vier Generationen und  
zwei Kontinente erstreckt.

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

## Literarische Praxis

20201

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

Christopher Höning  
4 Abende

Mittwoch, 18.00 – 21.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 3  
Gebühr: 73,- EUR  
Beginn: Mi, 15.11.23

Sie träumen davon Kurzgeschichten, Ro-  
mane, 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 Im-  
pulsiven für die kreative Arbeit, gibt es auch  
wertvolles Feedback in der Gruppe. Bitte mit-  
bringen: Stifte und Papier, optional auch ein  
Laptop

 Junge VHS

**Das neue Frühjahrsprogramm  
erscheint am 12. Dezember 2023.**

## Tanzpraxis

20501

### Tango Argentino -Anfänger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Claudia Kreis  
Sonntag, 15.00 - 17.30 Uhr  
Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27  
Gebühr: 19,- EUR  
Termin: So, 15.10.23

Lernen Sie Schritt für Schritt die Basis-Elemente des Tango Argentino kennen und schon am Ende des Kurses kann das Erlernete 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.



20502

### Orientalischer Tanz Anfänger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Claudia Kreis  
Sonntag, 15.00 - 17.30 Uhr  
Haus der Begegnung, Tunnelstr. 27  
Gebühr: 19,- EUR  
Termin: So, 22.10.23

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.

## Malen / Zeichnen / Drucktechnik

20701

### Porträt-, Kohle- und Pastell für Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene

**Wochenendkurs**  
Larissa Ermakova  
Samstag, 11.00 - 15.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 2  
Gebühr: 27,- EUR  
Termin: Sa, 16.09.23

 Junge VHS

zzgl. 5,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Braune Augen, blaue Augen, rote Zöpfe, blonde Fransen. Wir werden in diesem Kurs uns selbst und auch die anderen genau betrachten und anschließend Portraits und Selbstportraits zuerst mit Kohle, dann mit Pastellkreiden zeichnen und malen. Aus einfachen Skizzen vom Foto werden Bilder entstehen, bei denen Sie die Facetten des Kohlezeichnens und Pastellmalerei erlernen und erproben können. Ein Porträt zu malen ist einfacher als gedacht! Bitte mitbringen: DIN A3 Block, Wasserbecher, Bleistift, Radierer, Fotos und Fotokopien sowie Feuchttücher. Für die kurze Mittagspause (ab 13.30 Uhr) bitte Trinken und Vesper mitbringen.

20702

### Augen-, Zeichenkurs-, Bleistift-, Kohle- und Pastell für Kinder ab 12 Jahren und Erwachsene

**Wochenendkurs**  
Larissa Ermakova  
Samstag, 14.00 - 16.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 2  
Gebühr: 19,- EUR  
Termin: Sa, 30.09.23

zzgl. 5,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Augen sind der Spiegel der Seele. Augen können eine Menge an Gefühlen ausdrücken. Beim Portrait zeichnen haben die Augen sehr große Bedeutung. Jedes Auge hat eine bestimmte Charakteristik und Besonderheit. Dabei sind die Anatomie-Kenntnisse eines Auges ebenso wichtig wie Wirkung von Licht und Schatten. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man ein schönes und detailliertes Auge einfach und schnell zeichnet. Dabei lernen Sie neue Materialien und die Vielfalt zeichnerischer Techniken kennen und deren Einsatz bei unterschiedlichen Aufgabenstellungen. Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte HB, B und 2B, Radierer, Fotos und Fotokopien sowie Feuchttücher.

20703

### Zeichnen und Malen mit Pastell für Anfänger und Fortgeschrittene für Kinder ab 7 Jahren und Erwachsene

Elena Bolea Gonzales  
5 Abende  
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 3  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Mo, 25.09.23

Es wird mit Bleistift/Kohle angefangen und dann wird sich weiter mit Pastellkreide beschäftigt und verschiedene Techniken ausprobiert. Portraits malen, Blumen, Tiere oder der Fantasie freien Lauf lassen. Man lernt skizzieren, Schatten setzen, Perspektive (Nähe und Ferne). Bitte mitbringen: DIN A4 Block für Pastellkreide, 2 Bleistifte in verschiedenen Härten, Pastellkreide, ein paar Pinsel, Radierer, ein Lappen, ein günstiges Haarspray (sehr starker Halt), Kohle und Pastellstift.

 Junge VHS

 Junge VHS

20705

## In die Kraft kommen – Gestalten und Gespräch

Svenja Rehse  
2 Vormittage

Freitag, 27.10.23, 15.00- 18.00 Uhr und  
Samstag, 28.10.23, 09.30 - 12.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 37,- EUR

zzgl. 15,- EUR Materialkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Lust auf Farbe? Spaß am Gestalten? Die Kreativität schlummert? Es fehlt ein Ort, ein Raum, die Zeit zum Malen? Kein Problem! Der Herbstkurs 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, einen alten Teller als Palette, gerne eigene Pinsel, Schere. Weiteres Material (z.B. für Druck oder Collagen) wird bekannt gegeben.

20706

## Kalligrafie - Gotische Schrift – Textura

### Fortgeschrittene und mutige Anfänger\*innen

Ursula Bloemers

6 Abende

Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 113

Gebühr: 63,- EUR

Beginn: Mi, 27.09.23

Die gotischen Schriften entstanden im 12. Jahrhundert. Sie zählen zu den gebrochenen Schriften. Der markante Charakter, eines engen Schriftbildes hat der Textura den Namen gegeben. Sie wurde überwiegend in den Ländern nördlich der Alpen geschrieben und hielt im Buchdruck mit Johannes Gutenberg Einzug. Wir erlernen im Kurs projektbezogen die Kleinbuchstaben. Mitzubringen sind z.B. Kalligrafiewerkzeug wie Bandzugfedern, Lineal min. 30 cm, (schwarze) Tinte, Papiere, Bleistift, Radiergummi. In beschränktem Umfang können Materialien im Kurs erworben werden! Bei Fragen bitte vorher an die Dozentin wenden.

20707

## Handlettering - Die Kunst der schönen Buchstaben für Erwachsene

Heike Aichert

Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 22,- EUR

Termin: Mi, 08.11.23

Es wird für Weihnachten gelettert. Rund um das Thema Weihnachten wird allerlei rund ums Weihnachtsfest. 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.

20708 D

## Handlettering - Die Kunst der schönen Buchstaben für Kinder ab 12 Jahren

Heike Aichert

Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 22,- EUR

Termin: Sa, 28.10.23

Unter Lettering verstehen wir die schöne und individuelle Buchstabengestaltung. Dabei werden die Buchstaben mit unterschiedlichen Schriftarten, Größen und in verschiedenen Stilen kunstvoll in Szene gesetzt. In diesem Kurs schnuppern wir in die verschiedenen Formen des Letterings und versuchen uns am Handlettering sowie am Brush Lettering mit dem Brush Pen. Anhand von Musteralphabeten wollen wir den Umgang mit diesem üben und einige Schriftzüge gestalten. Der Kontrast zwischen dünnen und dicken Strichen verleiht hierbei den Schriftzeichen ihre Wirkung. Eurer Kreativität sind beim Lettering keine Grenzen gesetzt. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Lineal, Buntstifte, Filzstifte und falls vorhanden gerne auch Fineliner und Brush Pens.

junge.vhs



@babimu\_fotolia.com

20009 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, Einhörner gestalten, Adventskalender gestalten, Anti-Pasti selbst gemacht, jahreszeitliche Kreativwerkstatt und vieles mehr... Für Mädchen ab 10 Jahren: "Trendy Nailstyling", Kosmetik selbst herstellen, Wohlfühltag, 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.

junge.vhs



## 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  
Konsolenspiele, 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

## Textiles Gestalten

20901

### Upcycling ist in aller Munde

Angelika Pfeiffer

Freitag, 14.00 - 17.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 19,- EUR

Termin: Fr, 10.11.23

Habt ihr alte T-Shirts, Bettwäsche, Bademäntel, Handtücher, Waschlappen und Stoffreste aus Baumwolle und Jersey? Dann seid ihr hier richtig. Ich zeige Euch, wie diese sinnvoll und nachhaltig weiterverwendet werden können. Wir nähen daraus Seifensäckchen, Abschminkpads mit passenden Waschsäckchen und Putzlappen, die sich auch für Brillen und Smartphone eignen. Die Seife kann nach Gebrauch darin trocknen und das Säckchen kann bei 60 Grad in der Waschmaschine gewaschen werden. Wir erstellen die Schnittmuster anhand der mitgebrachten Seifen. Und natürlich macht es zusammen Spaß schöne nachhaltige Dinge herzustellen und im Haushalt weiter zu nutzen. Grundkenntnissen mit der Nähmaschine werden erwartet. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffgarn,



# Kultur und Kreativität

Papier für Schnittmuster, Schere, Lineal, Stecknadeln ev. Klammern, Bleistift, Seife, Baumwollstoffreste auch von alter Bettwäsche, alte Handtücher, Waschlappen oder Bademäntel, Jerseyreste, für das Schnittmuster der Abschminkpads z. B. eine kleine Plastikschüssel Durchmesser ca. 10 cm, Kordeln oder Bänder für die Säckchen.

## VHS in Kooperation mit der Caritas Bruchsal



### 20902 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, 13.09.23  
Stricken und Häkeln ist immer noch topaktuell. Selbstgestrickte Socken sind beliebter als je zuvor. Neue Materialien machen gute Laune. 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 ohne Stress und Leistungsdruck immer wieder etwas Neues entdeckt oder neue Techniken ausprobiert werden. Modellvorschläge und Anleitungen sind in großer Zahl vorhanden. Bitte mitbringen: Garn und dazu passende Häkel- oder Stricknadeln.

## Frisur, Kosmetik, Mode & Style

### 20001 Frisurenworkshop für Erwachsene

Heike Aichert  
Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 22,- EUR  
Termin: Mi, 27.09.23  
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.

### 20002 D Frisurenworkshop für Mädchen ab 10 Jahren

Heike Aichert  
Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 22,- EUR  
Termin: Sa, 18.11.23  
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.

### 20003 Easy Beauty - das wirklich schnelle Blitz-Make-up

Kerstin Glasauer  
Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 22,- EUR  
zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen  
Termin: Di, 26.09.23  
**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.**



### 20004 Zeitlos schön - das perfekte Make-up für die Frau ab 50

Kerstin Glasauer  
Donnerstag, 09.30 - 12.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 22,- EUR  
zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen  
Termin: Do, 19.10.23  
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.

### 20005 "Make up your day" - immer typgerecht geschminkt

Kerstin Glasauer  
Dienstag, 17.30 - 20.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 22,- EUR  
zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen  
Termin: Di, 07.11.23  
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.

### 20006 BEST OF - das Make up für den etwas größeren Auftritt

Kerstin Glasauer  
Donnerstag, 17.30 - 20.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 22,- EUR  
zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen  
Termin: Do, 14.12.23  
Thema Make-up ist kein Fremdwort für Sie und Sie haben bereits geübte Hände? Nun wollen Sie endlich wissen, wie ein Abend-Make-up richtig geschminkt wird. Smokey Eyes oder das klassische Beauty-Make-up, Sie suchen das für Sie passende aus und der große Auftritt kann kommen. Schwerpunkt hier, die Gesichtsvermessung und die Beautytechnik beim Augen-Make-up. Den Abschluss macht das perfekte Lippen-Make-up und Tricks und Tipps, wie man ein Make-up besonders haltbar macht.

## Handwerk / Kunsthandwerk

### 21001 Holzwerkstatt - Weihnachtszeit

Gerdi Kistner  
6 Abende  
Dienstag, 18.30 - 20.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 3  
Gebühr: 64,- EUR  
zzgl. ca. 15,- EUR Materialkosten  
Beginn: Di, 07.11.23  
Weihnachtsbaumschmuck, Tischschmuck oder Türschilder! Ob Grippefiguren, Weihnachtsmänner oder Elche, riesengroß oder klein, hier sind Ihren Wünschen keine Grenzen gesetzt. Wir arbeiten mit der

# Kultur und Kreativität

Dekopiersäge und der Tischbohrmaschine. Das Bemalen und Lackieren verleiht Ihren Motiven die Einzigartigkeit.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

## 21002

### Goldschmieden Schnupperkurs

Ludmilla und Jonas Herrmann  
Montag, 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: Mo, 06.11.23

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, Ohringe, Anhänger). Es wird darauf geachtet, dass alle Kursteilnehmende das Schmuckstück bis zur Beendigung des Kurses fertig gestellt haben.

## 21003

### Silberschmuck leichtgemacht (silver clay Technik)

Ludmilla und Jonas Herrmann  
Montag, 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: Mo, 27.11.23

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 Silverclay Modelliermasse, die dann im Kurs gebrannt werden. Sie können sich einfach und schnell Unikarte

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.

## Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis



Weitere Themen zum Thema Multimedia und Bildbearbeitung finden Sie auf Seite 51/52.

## 21101

### Fotografie - Grundkurs

Martin Günther

4 Abende

Montag, 18.30 - 21.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 70,- EUR

Montagstermine: 25.09./09./16./23.10.23  
plus 2 Samstagstage: 30.09./14.10.23, 9.00 - 12.00 Uhr

Beginn: Mo, 25.09.23

Die Kursteilnehmer 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 Samstagtagen 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

Montag, 16.00 - 17.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 3  
Gebühr: 128,- EUR

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

Beginn: Mo, 11.09.23

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

## Schach

## 20007 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: 50,- EUR

Beginn: Di, 12.09.23

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. 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.

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

## 20008

### Schach für Anfänger - Erwachsene

Veaceslav Cofmann

8 Nachmittage

Dienstag, 18.15 - 19.15 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 105

Gebühr: 50,- EUR

Beginn: Di, 12.09.23

Schach ist ein Spiel mit unerschöpflichen Möglichkeiten, das bis ins hohe Alter Spaß macht. Schach ist zudem ein ideales Gehirntaining, 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

30101

### Japanisches Heilströmen

Volker Windbühl  
Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 19,- EUR  
Termin: Sa, 30.09.23

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.

30102

### Fußreflexzonenmassage

Jutta Brenneisen  
Samstag, 10.00 - 14.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 32,- EUR  
Termin: Sa, 07.10.23

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 Wehwechen im Alltag selbst ein wenig helfen können. Auch für Menschen mit kitzeligen Füßen bestens geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Stuhlkissen zum Auflegen der Füße beim gegenseitigen Massieren.

30103

### Wege aus dem Stress: Einführungskurs Tai-Chi

Volker Windbühl  
10 Vormittage  
Freitag, 10.10 - 11.40 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 91,- EUR  
Beginn: Fr, 22.09.23

In diesem Seminar geht es darum, spielerisch Bewegung, Atmung und Haltung mit den Bewegungsformen des Tai-Chi zu entdecken und Möglichkeiten zu erhalten, in den Bewegungen freier und fließender zu werden, in der Haltung aufrichtiger und gelöster. Tai-Chi bietet leicht anwendbare Hilfen für den stressbelasteten Alltag und Möglichkeiten, immer wieder zu seiner Mitte zu finden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke oder Matte.

Das neue Frühjahrsprogramm  
erscheint am 12. Dezember 2023.



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.

30104

### Wege aus dem Stress: Die befreiende Kraft der Achtsamkeit

Volker Windbühl  
5 Abende  
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 46,- EUR  
Beginn: Do, 21.09.23  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte und warme Socken.

## 30105

### Wege aus dem Stress: Die befreiende Kraft der Achtsamkeit

Volker Windbühl

5 Abende

Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 46,- EUR

Beginn: Do, 26.10.23

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte und warme Socken.

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.

## 30106

### Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen

Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert

10 Vormittage

Montag, 10.00 - 11.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Mo, 18.09.23

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

## 30107

### Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen

Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert

10 Vormittage

Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Mi, 20.09.23

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

## 30108

### Qi Gong - Lächelnd bewegen und entspannen

Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Karin Czado-Pollert

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Sancta Maria, Aula

Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Mi, 20.09.23

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

@Yoga Pressmaster\_shutterstock.com



## 30109

### Mit Yoga in den Tag

Ursula Budgereit

13 Vormittage

Freitag, 08.30 - 09.45 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 88,- EUR

Beginn: Fr, 15.09.23

Yoga stärkt das innere und äußere Gleichgewicht, hält Körper und Geist geschmeidig und kann ein völlig neues Lebensgefühl vermitteln.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke und bequeme Kleidung.

## 30110

### Yoga in der Mittagspause

Sophie Sutter

12 Mittage

Dienstag, 12.30 - 13.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 73,- EUR

Beginn: Di, 12.09.23

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 und bequeme Kleidung.

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mi, 04.10.23

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

## 30112

### 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: 13,- EUR

Termine: 20./21.10.2023

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 Alter 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.**

## 30113

### Yoga - freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 52,- EUR

Beginn: Di, 19.09.23

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Woldecke oder Gymnastikmatte.

## 30114

### Yoga - freier Atem und innere Ruhe

Manuela Locher

10 Abende

Dienstag, 19.10 - 20.10 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 65,- EUR

#### TIPP

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

## 30111

### Vinyasa Power Yoga

Christina Sämann

10 Abende

Mittwoch, 18.30 - 19.45 Uhr

# Gesundheit und Fitness

Beginn: Di, 19.09.23

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Wolldecke oder Gymnastikmatte.

## 30115

### Hatha-Yoga

Dieter Bender

12 Abende

Montag, 19.45 - 21.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 90,- EUR

Beginn: Mo, 11.09.23

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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine warme Unterlage und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

**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.**

## 30116

### Yoga 50+

Susanne Münn

10 Abende

Montag, 16.00 - 17.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Mo, 11.09.23

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

## 30117

### Yoga 50+

Sophie Sutter

13 Abende

Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 119,- EUR

Beginn: Mi, 13.09.23

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

## 30118

### Dru Yoga - Stille in Bewegung

Hannelore Polzer

10 Abende

Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 80,- EUR

Beginn: Do, 21.09.23

Dru Yoga ist eine sanfte Form des Yogas, welches fließende Bewegungssequenzen, Asanas (Haltungsübungen), Atemübungen, Meditation und Entspannung vereinigt. Dru Yoga ist für alle, Jung bis Alt, unbeweglich, beweglich, kräftig oder schwach, fit oder schmerzgeplagt. Im Dru Yoga geht es darum auf die individuelle Situation einzugehen, um von dort aus die bestmögliche Form zu finden, dich darin zu unterstützen, dein volles Potential auf allen Ebenen zu entfalten. Es wurde speziell auf die heutigen westlichen Bedürfnisse hin weiterentwickelt und bietet leicht erlernbare Techniken, mit denen man das eigene Leben positiv verändern kann. Bitte mitbringen: Matte oder Decke und Kissen.

## 30119

### DruYoga - liebevoller, respektvoller Umgang mit mir und dem Essen

Hannelore Polzer

10 Abende

Donnerstag, 14.30 - 16.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 80,- EUR

Beginn: Do, 21.09.23

Mit der Kraft einfacher, erlernbarer Techniken des Dru Yogas, wie Flow-Praktiken, Energie- und Atemaufbau, restaurativem Yoga, Madras (Handgesten), Meditation und Tiefenentspannung können wir Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein, einen achtsamen Umgang mit uns, unserem Essen, unserer Umwelt und die Wonne unseres Daseins finden. Gerade im Umgang mit dem Essen, können wir lernen frei, intuitiv, freudig und dankbar die Geschenke des Lebens anzunehmen. Dru-Yoga ist eine besonders sanfte Form, die in jedem Alter, mit jeder körperlichen Konstitution, ausgeübt werden kann. Sowohl körperliche Beschwerden, als auch geistig-seelische Wunden lassen sich auf diese Weise viel einfacher überwinden. Gerade die einzigartigen Energy block Release-Übungen helfen, nicht nur körperliche Steifheit und Unbeweglichkeit zu beseitigen, sondern auch seelische Blockaden wie Angst, Traurigkeit und Zorn zu lösen und alte Kindheitsmuster und schädliche Gewohnheiten endlich hinter sich zu lassen. Auch Meditation und Entspannung können ungeahnte Ebenen des eigenen Wohlfühlens hervorrufen.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke und Kissen.



©Vollzeitschulverband BW

## Bewegung / Fitness

## 30201

### Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger

10 Vormittage

Donnerstag, 10.15 - 11.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 05.10.23

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen und kleines Handtuch.



## 30202

### Pilates

Petra Kiefer

13 Vormittage

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Do, 14.09.23

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! Für jedes Alter geeignet! 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.**

## 30203

### Wirbelsäulengymnastik

Martina Kaiser

10 Vormittage

Dienstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 50,- EUR

Beginn: Di, 19.09.23

**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



**30204**

## **Wirbelsäulengymnastik**

Martina Kaiser  
10 Vormittage  
Dienstag, 10.10 - 11.10 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 2  
Gebühr: 50,- EUR  
Beginn: Di, 19.09.23  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

**Bewegungsmangel, Bewegungsverhalten und belastungsbedingte Stresssituationen bestimmen unseren Alltag und beeinträchtigen das körperliche Wohlbefinden. Steuern Sie dagegen! Mit einem gut dosierten Herz-Kreislauf-Training. Ihre Ausdauer wird verbessert, gezielte Kräftigungsübungen stärken Ihren Körper. Durch Dehn- und Mobilisierungsübungen wird die Beweglichkeit und die Koordination verbessert. Sie trainieren das Gleichgewicht und bauen Verspannungen ab. Körperhaltung und Kondition wird verbessert. Den Abschluss der Stunden bilden**

**Stretching - und Balanceübungen. Spüren Sie, wie sich Ihre Vitalität verbessert. Für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel geeignet, Intensität und Schwerpunkte werden angepasst.**

**30205**

## **Ausgleichsgymnastik / Ganzkörpertraining mit Wohlfühleffekt**

Doris Reinmuth  
10 Abende  
Montag, 16.15 - 17.15 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Mo, 09.10.23  
Bitte mitbringen: eine Isomatte und ein Handtuch.

**30206**

## **Ausgleichsgymnastik / Ganzkörpertraining mit Wohlfühleffekt**

Doris Reinmuth  
10 Abende

Montag, 17.25 - 18.25 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Mo, 09.10.23  
Bitte mitbringen: eine Isomatte und ein Handtuch.

**30207**

## **Bauch - Beine - Po und Rücken**

Petra Kiefer  
12 Abende  
Montag, 18.30 - 19.30 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 51,- EUR  
Beginn: Mo, 11.09.23

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.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und ein Dynaband.

**30208**

## **Bauch-Beine-Po**

Natallia Shkadarevich  
13 Abende  
Donnerstag, 19.10 - 20.10 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 58,- EUR  
Beginn: Do, 14.09.23

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.

Bitte mitbringen: eine Matte und Hallensportschuhe.

**30209**

## **Fitnessgymnastik**

Petra Kiefer  
12 Abende  
Montag, 19.30 - 20.30 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 51,- EUR  
Beginn: Mo, 11.09.23

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.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte.

**30210**

## **Zumba® Fitness**

Natallia Shkadarevich  
13 Abende  
Donnerstag, 18.10 - 19.10 Uhr  
Hebelschule, Turnhalle  
Gebühr: 58,- EUR  
Beginn: Do, 14.09.23

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 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 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.

Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe und ein Getränk.

## 30211

### Tanzworkshop für Frauen

Isabelle Belet-Akyol

2 Abende

Freitag, 19.15 - 21.45 Uhr

Samstag, 16.30 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 28,- EUR

Termine: 15./16.09.2023

Eine lebhaftige Mischung aus verschiedenen Tanzarten kombiniert mit unterschiedlichen Musikrichtungen aus dem Bereich, Latino, Orientalisch, Hip-Hop und Reggaeton bieten in diesem Wochenendkurs eine tolle Möglichkeit, sich vielfältig sportlich zu bewegen. Der Kurs ist wie folgt aufgebaut: Ein Warm-Up, einfache Choreographien bzw. Tanzschritte und abschließend ein Cool-Down. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Bewegung und der Spaß am Tanzen und der Musik stehen im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung, Handtuch und ein Getränk.

**Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.**

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

**Info!**

## 30212

### Schnupperkurs für klassisches Boxen

Isabelle Belet-Akyol

3 Abende

Freitag, 19.15 - 21.45 Uhr

Samstag, 10.30 - 13.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 2

Gebühr: 40,- EUR

Termine: 10./17./18.11.2023

Ein intensiver Einführungskurs in die Grundlagen des klassischen Boxens. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse und Hobby-Boxer. Neben dem sportlichen Boxtraining werden die

Techniken und Schlagkombinationen wiederholt und in Form von Übungen intensiv umgesetzt. In Verbindung mit Musik bietet der Kurs viel Abwechslung durch Fitnessstraining in Verbindung mit Schattenboxen und einfache Partnerübungen. Dabei stehen die Techniken des Boxens, Motivation, Spaß und Dynamik im Vordergrund. Die Fitness oder das Alter spielt in diesem Kurs keine Rolle.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Wasser. Falls vorhanden, Boxhandschuhe und Bandagen mitbringen. Leihgebühr von 5€ für das Equipment bei der Dozentin zu zahlen.

## In Zusammenarbeit mit der VHS Eschweiler

## 30216

### Online-Kurs: Faszientraining

Vanessa Bohn

8 Nachmittage

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Online

Gebühr: 42,50 EUR

Beginn: Di, 07.11.23

Bei Faszien handelt es sich um ein elastisches Bindegewebe. Ob Rücken, Beine oder Po - Faszien befinden sich quasi überall im Körper. Bei vielen kleinen Verletzungen und bei Schmerzen spielen die Faszien eine besondere Rolle. Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für das Wohlbefinden und einen gut trainierten Körper und trainierbar. Erfahren Sie, wie das Faszienetz die Leistungsfähigkeit unseres Körpers steigert, die Koordination und Sensomotorik beeinflusst. Lernen Sie verschiedene Methoden kennen, die entspannend und aktivierend auf die Faszien wirken, wie man mit Faszienrollen Schmerzen lindert und die Beweglichkeit verbessert. Sie nehmen bequem von zu Hause aus teil und trainieren vor dem PC, Tablet oder Smart-TV. Jede Trainingseinheit wird aufgezeichnet und in der vhs.cloud zwecks Wiederholung zur Verfügung gestellt. Dort steht unsere Trainerin auch für Nachfragen zur Verfügung.

Anmerkung zum Datenschutz: Nach Ihrer Anmeldung werden Ihr Name, Vorname sowie Ihre E-Mail-Adresse an die VHS Eschweiler sowie ggf. an den DVV als Betreiber der Lernplattform vhs.cloud weitergegeben.

## Outdoor / Gedächtnistraining

### In Zusammenarbeit mit der Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic

## 30213

### 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

Gebühr: 39,- EUR

inkl. geführte Wanderung, Leihschneeschuhe, Teleskopstöcke.

Termin: Sa, 20.01.24, verbindlicher Ersatztermin: Sa, 24.02.24

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.

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

## 30214

### Langlaufkurs Klassisch für Einsteiger am Feldberg

Thomas Bühler

Treffpunkt: 09.30 Uhr Skischule im Kellergeschoss vor dem Langlaufraum

Ende der Wanderung ca. 13.15 Uhr

Gebühr: 45,- EUR

Die komplette Langlaufausrüstung (Ski, Schuhe, Stöcke) kann gegen eine Gebühr von 20 Euro gegen Barzahlung vor Ort geliehen werden.

Termin: Sa, 20.01.24, verbindlicher Ersatztermin: Sa, 24.02.24

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.

**30215**

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



Thomas Bühler

Treffpunkt: 09.30 Uhr Skischule im Kellergeschoss vor dem Langlaufraum

Ende der Wanderung ca. 13.30 Uhr

Gebühr: 59,- EUR

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

Termin: So, 28.01.24, verbindlicher Ersatztermin: Sa, 18.02.24

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.

**30301**

## Fitness für den Kopf Ganzheitliches Gedächtnistraining 60+

Sonja Weih

10 Vormittage

Freitag, 10.00 - 11.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Fr, 15.09.23

"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.



©PhotoSG\_Fotolia

## Essen und Trinken

**30501**

### Brot backen - Aufbaukurs

Andreas Landkammer

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 13.30 - 17.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 37,- EUR

inkl. 5,- EUR Lebensmittelkosten

Termine: 20./21.10.23

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits etwas Erfahrung im Brot backen haben. Wir setzen unsere Reise durch die deutsche Brotlandschaft fort und lernen neue Rezepte kennen. Neben dem Backen bleibt ausreichend Zeit zum Austausch, u.a. zur Anzucht und Pflege des eigenen Sauerteigs, zum Backen ohne Hefe (reines Sauerteigbrot) oder zum Teigkneten ohne Küchenmaschine. Wie auch im Grundlagenkurs verwenden wir nur natürliche Zutaten und setzen bei allen Rezepten auf Vorteige und lange Teigführungen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und ein Getränk.

Volkshochschule



Wissen, was drin ist.

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.

**30502**

### Männerkochkurs

Beate Essafi

Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

zzgl. ca. 21,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Sa, 23.09.23

Kochen ist auch Männersache! In diesem Kurs seid ihr unter euch und erlernt ein paar wichtige Grundrezepte. Auch werden wir etwas Leckeres backen. Am Ende des Kurses wird die Zubereitung eines kompletten, einfachen Gerichtes kein Geheimnis mehr für dich sein.

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

**30503**

### Regionale Herbst- und Winterküche

Cornelia Keller

Freitag, 17.30 - 21.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

zzgl. ca. 17,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Fr, 17.11.23

Wer liebt sie nicht: Kürbis, Maronen, frische Pilze und leckere Apfelsorten? In Kombination mit regionalem Fleisch und/oder Geflügel kochen wir ein Menü mit marktfrischen Produkten passend zur Jahreszeit. Gleichzeitig erhalten Sie Einkaufstipps und Hinweise zur Verarbeitung und Lagerung sowie Weinempfehlungen.

Ein Kurs für Liebhaber\*innen guten Essens. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

30504

## Kennst du das Land, wo die Zitronen blühen?

### Kulinarisches von der Amalfi-Küste

Alexandra Avunduk

Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 19,- EUR

zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Fr, 15.09.23

Auch wenn der Sommer vorbei ist, besuchen wir heute den Süden Italiens. Die lokale Küche basiert noch heute auf der Cucina povera, der einfachen Hausmannskost. Eben auf den Gerichten, die noch aus einer Zeit kommen, als das Geld knapp war und gegessen werden musste, was Land und Meer hergaben. Die Amalfiküche ist bodenständig und schnell gemacht. Ihr roter Faden sind die regionalen Zutaten. Die dortige Küche ist dennoch leichter als beispielsweise die neapolitanische und weniger deftig. 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 sorgen so für Dolce Vita im deutschen Herbst!

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste

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.

30505

## Einfach Crossover: Genussvoll vegetarisch - mediterran - orientalisches - asiatisch

Alexandra Avunduk

Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 19,- EUR

zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Fr, 24.11.23

Die vegetarische Küche erlebt in den letzten Jahren einen entscheidenden Wandel, der am ehesten mit einem aromatischen Mauerfall zu beschreiben ist. Auf der Suche nach

neuen spannenden Geschmackserlebnissen werden Zutaten unterschiedlichster Herkunft aus ihrem regionalen Kontext herausgelöst und paaren sich zu einem völlig neuen Geschmackserlebnis. Herausgekommen ist dabei eine neue Fusion- oder Crossover-Küche, die keine Scheu kennt, alles und jeden zusammenzubringen, wenn es denn nur schmeckt! Wir bereiten u.a. köstliches Fingerfood, Salate "zum Sattessen", Eintöpfe "zum glücklich löffeln" und das im Stil eines bunten kulinarischen Buffets. Also Fusionsküche in vegetarischer Vielfalt und tollem Geschmackserlebnis, die einfach Spaß macht! Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste.

30506

## Köstliche Mittelmeerküche - eine kulinarische Reise rund ums Mittelmeer

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Do, 16.11.23

Rezepte aus Griechenland, Italien, Spanien und Südkorea. 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, Restbehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

30507

## Einführung in die Japanische Teezeremonie

### Präsentation der Zeremonie und Matcha Zubereitung

Mayumi Inayama-Thenent

Samstag, 15.00 - 17.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 4

Gebühr: 20,- EUR

inkl. 10,- EUR Materialkosten

Termin: Sa, 18.11.23

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.

30508

## Orientalisches und mediterranes Kochen

Isabelle Belet-Akyol

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 19,- EUR

zzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Fr, 06.10.23

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, Restbehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

30509

## Türkische Küche

Isabelle Belet-Akyol

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 19,- EUR

zzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Fr, 29.09.23

Hosgeldenis! 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, Restbehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

30510

## Arabische Gerichte und Desserts

Isabelle Belet-Akyol

Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 19,- EUR

zzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Fr, 13.10.23

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.

## 30511

### Sushi

Cornelia Keller

Mittwoch, 17.30 - 21.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Mi, 29.11.23 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 evtl. ein scharfes Messer.



@jag-zs\_fotolia.com

## 30512

### Frisch aus dem Wok - Thaiändische Küche

Cornelia Keller

Donnerstag, 17.30 - 21.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

zzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Do, 23.11.23

Asien - Heimat der Gewürze und des Currys. Der Wok bietet vielfältige Möglichkeiten leckeres Gemüse, Hähnchen, 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 evtl. ein scharfes Messer.

## 30513

### Indisch kochen - traditionell und ayurvedisch

Shalu Gupta

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 26,- EUR

zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Sa, 18.11.23

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.

## 30514

### Marokkanische Küche

Beate Essafi

Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

zzgl. ca. 21,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Sa, 14.10.23

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 ein scharfes Messer.

## 30515

### Marokkanisch vegan

Beate Essafi

Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

zzgl. ca. 21,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Sa, 28.10.23

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

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

## 30516

### American Christmas Dinner

Beate Essafi

Samstag, 14.00 - 19.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

zzgl. ca. 21,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Sa, 25.11.23

Nach Thanksgiving wird in den USA die Weihnachtszeit eingeläutet. Das traditionelle

Christmas Dinner ähnelt dem Festschmaus zu Thanksgiving. Das Zentrum bildet der Truthahn dazu kommen allerlei Beilagen, aber auch Kuchen und Süßspeisen zum Nachtisch.

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

## 30517

### Das Leben wieder schmecken

Cornelia Keller

Mittwoch, 17.30 - 21.30 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 22,- EUR

zzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Mi, 08.11.23

Unter diesem Motto möchte die Ambulante Hospizgruppe Bruchsal und Umgebung Trauernde einladen, die einen lieben Menschen verloren haben und diese Erfahrung teilen wollen. Bei der Herstellung und dem Verzehr von italienischen Spezialitäten gibt es reichlich Zeit für Gespräche über die intensive Zeit der Trauer. Frau Keller, Kochdozentin der VHS, zeigt Ihnen, wie Sie ein leckeres Gericht zaubern können, um das Leben wieder zu schmecken.

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



©babimu\_fotolia.com

## 30518

### Kindergeburtstage in Bruchsal (kochen und backen)!

#### Feiere deinen Kindergeburtstag mit der VHS!

Gerdi Kistner

Konrad-Adenauer-Schule, Lehrküche

Gebühr: 140,- EUR

inkl. 45,- EUR für Lebensmittel und Getränke  
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 Bruchsal, Fr. Mildnerberger, Tel.: 07251/79-305 in Verbindung.

junge.vhs

**Das neue Frühjahrsprogramm erscheint am 12. Dezember 2023.**



# 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 sprachenschule  
[www.vhs-sprachenschule.de](http://www.vhs-sprachenschule.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

### 40400

#### Kostenlose Beratung Deutsch

Dr. Cornelia Spallek  
Samstag, 22.07.23, 10.00 - 13.00 Uhr  
Freitag, 08.09.23, 14.00 - 17.00 Uhr  
Samstag, 09.09.23, 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 Dozent\*innen). 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**  
Wathsala Ranasinghe  
32 Vormittage  
Montag, Dienstag, Mittwoch,  
jeweils 08.30 - 10.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR  
Beginn: Mo, 06.11.23  
Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

#### 40402

#### Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe A1 Kurs 1

**Lehrbuch: Linie 1 A1.1**  
Doris Jerathe  
32 Abende  
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR

Beginn: Mo, 11.09.23  
Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

#### 40403

#### 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: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR  
Beginn: Di, 15.11.23  
Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

### Kompetenzstufe A2

#### 40404

#### Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe A2 Kurs 1

**Lehrbuch: Linie 1 A2.1**  
Frank Seider  
24 Abende  
Montag, Dienstag, Donnerstag,  
jeweils 18.00 - 20.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 209  
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR  
Beginn: Mo, 25.09.23

#### 40405

#### Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe A2 Kurs 2

**Lehrbuch: Linie 1 A2.2**  
Frank Seider  
24 Abende  
Montag, Dienstag, Donnerstag,  
jeweils 18.00 - 20.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 209  
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR  
Beginn: Mo, 04.12.23

### Kompetenzstufe B1

#### 40406

#### Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B1 Kurs 1

**Lehrbuch: Linie 1 B1.1**  
Dr. Cornelia Spallek  
32 Abende  
Mittwoch, 18.00 - 20.00 Uhr  
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78  
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR  
Beginn: Mi, 13.09.23

#### 40407

#### Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B1 Kurs 2

**Lehrbuch: Linie 1 B1.2**  
Monika Bloching  
24 Abende  
Montag und Mittwoch  
jeweils 17.00 - 19.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 111  
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR  
Beginn: Mo, 25.09.23

**Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.**

### Kompetenzstufe B2

#### 40408

#### Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B2 Kurs 1 Lehrbuch: SICHER! AKTUELL B2.1 Lektion 1 - 6

Wathsala Ranasinghe  
24 Abende  
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
jeweils 18.00 - 20.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 211  
Gebühr: 205,- EUR / ermäßigt: 154,- EUR  
Beginn: 12.09.23

#### 40409

#### Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe B2 Kurs 2 Lehrbuch: SICHER! AKTUELL B2.2 Lektion 7 - 12

Dr. Cornelia Spallek  
24 Abende  
Dienstag, 18.00 - 20.00 Uhr  
Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr  
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78  
Gebühr: 202,- EUR / ermäßigt: 152,- EUR  
Beginn: Di, 12.09.23

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

### Kompetenzstufe C1

#### 40410

#### Deutsch als Fremdsprache Kompetenzstufe C1 Kurs 2 Kompaktkurs Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! C1.2

Dr. Cornelia Spallek  
12 Abende  
Montag, 17.00 - 19.00 Uhr  
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78  
Gebühr: 204,- EUR / ermäßigt: 153,- EUR  
Beginn: Mo, 18.09.23

#### 40411

#### Grammatik! Grammatik!

Dr. Cornelia Spallek  
5 Tage  
Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr  
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78  
Gebühr: 172,- EUR / ermäßigt: 129,- EUR  
Beginn: Sa, 30.09.23  
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.

# Sprachen und Verständigung

40412

## Konversationsstraining

Dr. Cornelia Spallek  
10 Abende  
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78  
Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR  
Beginn: Mo, 18.09.23  
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.

## Arabisch

### Lehrbuch:

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

40101

## Arabisch A1

**Lehrbuch: Salam! neu A1/A2, ab Lektion 4**  
Nassira Lathrache  
12 Abende  
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112  
Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR  
Beginn: Do, 28.09.23  
Einführung in die arabische Schrift und Entwicklung der Fertigkeiten Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen.

40102

## Arabisch A2

**Lehrbuch: Salam! neu A1/A2 ab Lektion 11**  
Nassira Lathrache  
12 Abende  
Donnerstag, 19.10 - 20.10 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112  
Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR  
Beginn: Do, 28.09.23

## Chinesisch

### Lehrbücher:

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

40201

## Chinesisch A1

**Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**  
**Lehrbuch: Wir lernen Chinesisch, Kursbuch 1, ab Lektion 1**  
Xiaojun Gundermann-Han  
5 Abende  
Donnerstag, 19.45 - 20.45 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 212  
Gebühr: 150,- EUR / ermäßigt: 113,- EUR zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Do, 05.10.23  
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!

## Englisch

### Lehrbücher:

Klett Verlag  
**Let's Enjoy English A1.1**  
ISBN 978-3-12-501630-9  
**Fairway Refresher B1**  
ISBN 978-3-12-501472-5  
**Network Now A2.1**  
ISBN 978-3-12-606591-7  
**Network Now B1.1**  
ISBN 978-3-12-605122-4  
**At work A2/B1**  
ISBN 978-3-12-502755-8

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 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, 08.09.23, 14.00 - 17.00 Uhr  
Samstag, 09.09.23, 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 Dozent\*innen). 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  
12 Vormittage  
Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 2  
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR  
Beginn: Di, 12.09.23  
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 Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1 ab Lektion 6/7**

Doris Jerathe  
13 Vormittage  
Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 83,- EUR / ermäßigt: 62,- EUR  
Beginn: Mi, 13.09.23

40603

## Englisch A1

### Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

**Lehrbuch: NEXT A1, ab Lektion 1**

Ellen Kattner  
10 Abende  
Dienstag, 18.15 - 19.45 Uhr  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Di, 19.09.23  
Sie haben keine 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

40604

## Englisch A2.1

**Lehrbuch: Network Now A2.1 ab Lektion 1**

Volker Bischoff  
10 Nachmittage  
Samstag, 13.00 - 14.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 1  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Sa, 23.09.23

# Sprachen und Verständigung

40605

## Englisch A2.2

Lehrbuch: **Easy English A2.2 ab Lektion 3/4**

Eileen Röthinger

12 Vormittage

Donnerstag, 10.45 - 12.15 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 21.09.23

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

Bitte beachten Sie, dass die Gebühr für 10 Teilnehmende berechnet ist. Kommt diese Zahl nicht zustande, so fällt der Kurs entweder aus, wird verkürzt oder findet mit einem Gebührenaufschlag statt.

40606

## Englisch A2.2

Lehrbuch: **Easy English A2.2 ab Lektion 1/2**

Eileen Röthinger

12 Vormittage

Freitag, 09.00 - 10.30 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 22.09.23

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 wird in der ersten Unterrichtsstunde bekanntgegeben

Ellen Kattner

10 Abende

Donnerstag, 18.45 - 20.15 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Do, 21.09.23

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.

## Englisch Konversation am Markttag A2/B1/B2

Wäre nach (oder vor) Ihrem Wochenmarkt-Einkauf nicht eine gute Gelegenheit, wieder einmal etwas für Ihr eingerostetes 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! Doris Jerathe

jeweils 4 Vormittage

Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 43,- EUR / ermäßigt: 32,- EUR

40608

Beginn: Mi, 13.09.23

40609

Beginn: Mi, 11.10.23

40610

Beginn: Mi, 15.11.23

40611

## Business English A2/B1

Lehrbuch: **At work A2/B1**

Volker Bischoff

10 Vormittage

Samstag, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Sa, 23.09.23

Ziel des Kurses ist es, typische Situationen des beruflichen Alltags auf Englisch zu meistern. Vermitteln von notwendigem Fachvokabular und Wiederholung grammatikalischer Grundelemente.



©Monkey Business fotolia.com

## Kompetenzstufe B1

40612

### Englisch B1.1

Lehrbücher: **Network Now B1.1 und Englische Grammatik (Bassermann)**

Evi Förster

10 Vormittage

Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Do, 21.09.23

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

40613

### Englisch B1.1

Lehrbuch: **Network Now B1.1**

ab Lektion 1

Volker Bischoff

10 Nachmittage

Samstag, 14.45 - 16.15 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Sa, 23.09.23

40614

## Englisch B1, 50+

Lehrbuch: **Fairway Refresher B1 ab Lektion 4/5**

Doris Jerathe

12 Vormittage

Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR

Beginn: Di, 12.09.23

40617

## Breaking News English B1.2

Eileen Röthinger

12 Vormittage

Freitag, 10.45 - 12.15 Uhr

Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78

Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Fr, 22.09.23

In this course we will read and discuss short news articles about current events (no politics) and top stories to practise speaking English and to initiate interesting discussions. It will help to expand your vocabulary and conversation skills quickly in a relaxed and friendly environment.

40618

## 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: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Di, 19.09.23

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.

40615

## Englisch B1 Refresher

Lehrbuch: **Brush up Refresher B1**

Ellen Kattner

10 Abende

Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 110

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Di, 19.09.23

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 B2 zu reaktivieren und damit an Sicherheit zu gewinnen.

Das neue Frühjahrsprogramm erscheint am 12. Dezember 2023.



# Sprachen und Verständigung

**B Braunbarth Buchhandlung**  
... weil ich Bücher mag!

**Alle Lehrbücher und Nachschlagewerke für Ihren Erfolg**

Kaisersstr. 30 - 76646 Bruchsal - Tel. 07251 3848-00 - Fax. 07251 3848-08 - info@braunbarth.de  
Online bestellen unter [www.braunbarth.de](http://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

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR  
Beginn: Mo, 25.09.23

## Kompetenzstufe A2

**40804**

### Französisch A2

**Lehrbuch: Perspectives Allezy! A2 ab Lektion 1/2**

Nassira Lathrache

11 Vormittage

Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Di, 26.09.23

**40805**

### Französisch A2

**Lehrbuch: Perspectives Allezy! A2 ab Lektion 1**

Nassira Lathrache

11 Vormittage

Montag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Mo, 25.09.23

**40806**

### Französisch A2

**Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 7**

Nassira Lathrache

12 Abende

Mittwoch, 17.45 - 18.45 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112

Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Mi, 27.09.23

**40616**

### Englisch B1/B2 Songs

Eileen Röthinger

12 Vormittage

Donnerstag, 09.00 - 10.30 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 1

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 21.09.23

Do you enjoy English music and would like to understand the lyrics better? This course focuses on using songs to improve your English knowledge. We will interpret the songs and use the lyrics to initiate further conversation in a relaxed atmosphere.

**40619**

### Talk, talk, talk B1/B2

Ursula Eckart

8 Abende

Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108

Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Mi, 11.10.23

This course aims at expanding your vocabulary and conversation skills in a relaxed atmosphere. We will read and discuss short texts (current news, science, business life environment, entertainment and media, etc.). No homework, no grammar exercises, just fun and active participation. Teaching material will be provided.

## Kompetenzstufe B2

**40620**

### Englisch Crash Course

#### Verb tenses B2

**Lehrbuch: KEY B2/2, ab Unit 6**

Roswitha Baumgärtner

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

zzgl. 5,- EUR Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 19.09.23

## Französisch

### Lehrbücher:

Cornelsen Verlag

**Perspectives Allezy! A1**

**ISBN 978-3-06-520176-6**

**Perspectives Allezy! 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 für Anfänger\*innen

**Lehrbuch: Rencontres en français A1**

**ab Lektion 1**

Nassira Lathrache

11 Vormittage

Dienstag, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1

Gebühr: 70,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Di, 26.09.23

**40802**

### Französisch A1

**Lehrbuch: Rencontres en français A1**

**ab Lektion 4**

Nassira Lathrache

12 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112

Gebühr: 51,- EUR / ermäßigt: 38,- EUR

Beginn: Mi, 27.09.23

**40803**

### Französisch A1

**Lehrbuch: Perspectives Allezy! A1**

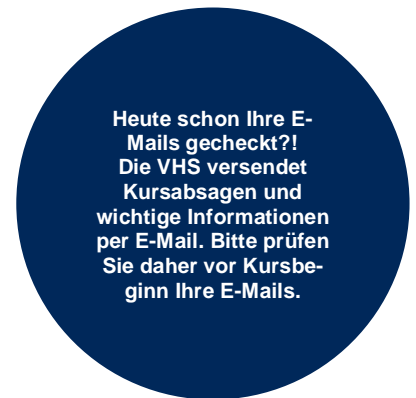
**ab Lektion 8**

Nassira Lathrache

11 Vormittage

Montag, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, UG 1



## Kompetenzstufen B2/C1/C2

**40807**

### Cours de conversation française B2/C1

Chantal Kemper

12 Vormittage

Mittwoch, 10.30 - 12.00 Uhr

Bürgerzentrum, Seminarraum 5

Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR

Beginn: Mi, 20.09.23

**40808**

### Cours de conversation française C1/C2

Chantal Kemper

12 Vormittage

# Sprachen und Verständigung

Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR  
Beginn: Do, 21.09.23



## Italienisch

### Lehrbücher:

Klett Verlag  
**Allegro nuovo A1**  
ISBN 978-3-12-525590-6  
**Allegro nuovo A2**  
ISBN 978-3-12-525593-7  
**Allegro A2**  
ISBN 978-3-12-525582-1

Hueber Verlag  
**Chiaro! A1**  
ISBN 978-3-19-205427-3

### Kompetenzstufe A1

#### 40901

**Italienisch A1 für Anfänger\*innen**  
Lehrbuch: **Allegro nuovo A1, ab Lektion 1**  
Piera Ceolan  
10 Vormittage  
Dienstag, 10.15 - 11.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 54,- EUR / ermäßigt: 41,- EUR  
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Di, 12.09.23

#### 40902

**Italienisch A1 für Anfänger\*innen**  
Lehrbuch: **Allegro nuovo A1, ab Lektion 1**  
Paola Rita Gianella-Nànassy  
10 Abende  
Montag, 16.00 - 17.30 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 2  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Mo, 25.09.23

#### 40903

**Italienisch A1**  
**Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen**  
Lehrbuch: **Allegro nuovo A1, ab Lektion 7**  
Romina Tamborini  
13 Vormittage  
Mittwoch, 10.45 - 12.15 Uhr  
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78  
Gebühr: 83,- EUR / ermäßigt: 62,- EUR  
Beginn: Mi, 13.09.23

#### 40904

**Italienisch A1**  
Lehrbuch: **Chiaro! A1**  
Paola Rita Gianella-Nànassy  
10 Abende

Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 2  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Do, 28.09.23

### 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: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Mo, 25.09.23

#### 40906

**Italienisch A2**  
Lehrbuch: **Allegro nuovo A2, ab Lektion 2**  
Romina Tamborini  
13 Vormittage  
Donnerstag, 09.30 - 11.00 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 2  
Gebühr: 83,- EUR / ermäßigt: 62,- EUR  
Beginn: Do, 14.09.23

#### 40907

**Italienisch A2**  
Lehrbuch: **Allegro A2, ab Lektion 10**  
Romina Tamborini  
13 Vormittage  
Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr  
Altes Feuerwehrhaus, Friedrichstr. 78  
Gebühr: 83,- EUR / ermäßigt: 62,- EUR  
Beginn: Mi, 13.09.23

Bitte beachten Sie, dass die Gebühr für 10 Teilnehmende berechnet ist. Kommt diese Zahl nicht zustande, so fällt der Kurs entweder aus, wird verkürzt oder findet mit einem Gebührenaufschlag statt.

### Kompetenzstufe B1

#### 40908

**Italienisch B1**  
**leichte Konversation**  
Paola Rita Gianella-Nànassy  
10 Abende  
Donnerstag, 19.15 - 20.45 Uhr  
Bürgerzentrum, UG 2  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Do, 28.09.23  
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 I, 2. Auflage**  
ISBN-13: 978-4883196036 oder auch  
ISBN-13: 978-3835940307  
**Minna no Nihongo I Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen**  
ISBN-13: 978-3835940314 oder auch  
ISBN-13: 978-4883196395  
**Minna no Nihongo II, 2. Auflage**  
ISBN-13: 978-4883196463  
**Minna no Nihongo II, Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen**  
ISBN-13: 978-883197040

#### 41001

**Japanisch A2**  
Lehrbuch: **Minna no Nihongo I, 2. Auflage und Minna no Nihongo I (Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen) ab Lektion 24/25**  
Migiwa Inoue-Gramlich  
10 Abende  
Freitag, 17.00 - 18.30 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112  
Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR  
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Fr, 06.10.23  
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!

#### 41002

**Japanisch B1**  
Lehrbuch: **Minna no Nihongo II, 2. Auflage und Minna no Nihongo II (Übersetzungen und grammatikalische Erklärungen) ab Lektion 34/35**  
Migiwa Inoue-Gramlich  
10 Abende  
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 112  
Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR  
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Mo, 09.10.23  
このクラスでは、今まで べんきょうしたことを 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 entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen!

## Schwedisch

#### 42001

**Schwedisch A1**  
**Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**  
Ulrich Wunderlich  
5 Abende  
Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 113



# Sprachen und Verständigung

Gebühr: 150,- EUR / ermäßigt: 113,- EUR  
zzgl. Kopien, bei dem Dozenten zu bezahlen  
Beginn: Do, 28.09.23  
Dieser **vhespresso** Kurs wird definitiv ab 2  
Teilnehmer\*innen durchgeführt.

**42002**

## Schwedisch A1 Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Ulrich Wunderlich  
5 Abende  
Donnerstag, 19.15 - 20.45 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 113  
Gebühr: 150,- EUR / ermäßigt: 113,- EUR  
zzgl. Kopien, bei dem Dozenten zu bezahlen  
Beginn: Do, 28.09.23  
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!

## 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  
**Hablamos**  
ISBN 978-3-12-606628-0  
**Caminos neu A2**  
ISBN 978-3-12-514956-4  
**Con gusto nuevo B1**  
ISBN 978-3-12-514684-6

### Kompetenzstufe A1

**42201**

#### Einstiegskurs Spanisch A1 am Wochenende

Lehrbuch: **Entrada al español**  
Ursula Eckart  
6 Vormittage  
Samstag, 09.00 - 12.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR  
Beginn: Sa, 21.10.23

## Die Buchhandlung in Bruchsal für die ganze Familie!



Hoheneggerstr. 6  
76646 Bruchsal  
☎️ 07251 3228352  
info@buchhandlung-wolf.de

**Auch in Oberderdingen  
und Weingarten!**

f buchhandlungwolf    i buchhandlungcarolinwolf  
➔ [www.buchhandlung-wolf.de](http://www.buchhandlung-wolf.de)



Entdecken Sie in diesem Kurs die Leichtigkeit der spanischen Sprache. Sie benötigen dazu keine Vorkenntnisse. Mit unserem Lehrbuch gelingt der Einstieg leicht. Die sanfte Progression, viele kleine Dialoge und vielfältige Übungen machen Spaß und nehmen die Angst vor der Fremdsprache. Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen auszudrücken und erfahren Wissenswertes aus der spanischsprachigen Welt.

**42202**

#### Spanisch A1 Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse Lehrbuch: **Perspectivas ¡Ya! A1**

ab **Lektion 1**  
Jeny Böser  
10 Abende  
Montag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Mo, 11.09.23

**42203**

#### Spanisch A1 Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse Lehrbuch: **Perspectivas ¡Ya! A1**

ab **Lektion 1**  
Jeny Böser  
10 Abende  
Mittwoch, 17.50 - 19.20 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Mi, 13.09.23

**42204**

#### Spanisch A1 Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen Lehrbuch: **Perspectivas Ya! A1**

ab **Lektion 3**  
Mery Gubesch-Chiliquinga  
10 Abende

Donnerstag, 20.15 - 21.15 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 210  
Gebühr: 45,- EUR / ermäßigt: 34,- EUR  
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Do, 14.09.23

**42205**

#### Spanisch A1 Lehrbuch: **Perspectivas ¡Ya! A1**

ab **Lektion 6**  
Jeny Böser  
10 Abende  
Dienstag, 17.50 - 19.20 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 207  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Di, 12.09.23



**42206**

#### Auffrischkurs Spanisch Niveau A1

Lehrbuch: **Hablamos**  
Ursula Eckart  
6 Vormittage  
Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 77,- EUR / ermäßigt: 58,- EUR  
Beginn: Sa, 21.10.23  
Haben Sie den ersten Band eines Spanischlehrwerks abgeschlossen, fühlen sich aber noch nicht sicher genug, um mit dem zweiten Band fortzufahren? Oder haben Sie vor einiger Zeit Spanisch bis zum Niveau A1 gelernt

# Sprachen und Verständigung

und möchten Ihre Grundkenntnisse auffrischen? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs, um die Inhalte der Niveaustufe A1 zu wiederholen, Ihre Kenntnisse zu festigen und das Gelernte in neuen Zusammenhängen anzuwenden.

## Kompetenzstufe A2

**42207**

**Online-Kurs: Spanisch A2**  
**Lehrbuch: Con gusto nuevo A2**  
**ab Lektion 4**

Jeny Böser  
10 Abende  
Montag, 17.50 - 19.20 Uhr  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Mo, 11.09.23

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.

**42208**

**Spanisch mit Muße A2**  
**Lehrbuch: Perspectivas Ya A2**  
**ab Lektion 7**

Ursula Eckart  
10 Nachmittage  
Freitag, 16.00 - 17.30 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, EG 108  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Fr, 29.09.23

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 9**  
Mery Gubesch-Chiliqinga  
10 Abende  
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 210  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Do, 14.09.23

## Kompetenzstufe B1

**42210**

**Online-Kurs: Spanisch B1**  
**Lehrbuch: Con gusto nuevo B1**  
**ab Lektion 8**

Jeny Böser  
10 Abende  
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Mi, 13.09.23

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 Espanol**

Mery Gubesch-Chiliqinga  
10 Abende  
Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 210  
Gebühr: 45,- EUR / ermäßigt: 34,- EUR  
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Mi, 13.09.23  
En este curso vamos a recordar y practican lo que ustedes han aprendido. También vamos a hablar de temas actuales. Las copias o material se entregara en la clase. Enfatizaremos y si es necesario vamos a repetir vacios gramaticales que ustedes tengan. Bienvenidos al curso de Espanol.

## 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  
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 211  
Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR  
zzgl. Kopien, beim Dozenten zu bezahlen  
Beginn: Mo, 18.09.23

**42402**

**Türkisch A1**  
**Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen**  
**Lehrbuch: Günaydin, ab Lektion 1**

Ali Cankaya  
10 Abende  
Mittwoch, 18.30 - 20.00 Uhr  
Gelände Int. University, JKG Trakt, OG 212  
Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR  
zzgl. Kopien, beim Dozenten zu bezahlen  
Beginn: Mi, 20.09.23

## Lettisch

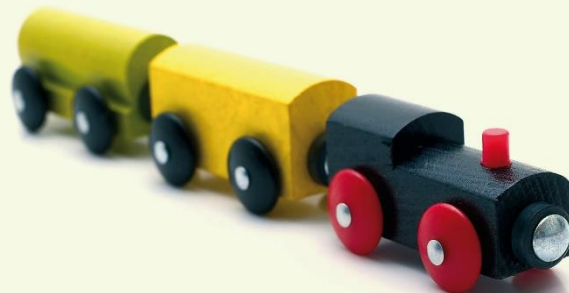
**In Zusammenarbeit mit der VHS Eschweiler**

**42601**

**Wir reisen nach Lettland – online**  
**Ziel: A1**

Liene Helmig  
12 Abende  
Montag, 20.15 - 21.45 Uhr  
Gebühr: 121,- EUR  
Beginn: Mo, 04.09.23  
Entdecken Sie die faszinierende Welt Lettlands in unserem Sprachkurs, der speziell für Anfänger entwickelt wurde. Tauchen Sie ein in die lettische Kultur, Geschichte und Natur und lernen Sie dabei Schritt für Schritt die Grundlagen der lettischen Sprache. Von traditionellen Festen wie dem Jani-Mittsommerfest bis hin zu köstlichen lettischen Gerichten wie Piragi - wir nehmen Sie mit auf eine Reise, bei der Sie die Vielfalt Lettlands erleben und gleichzeitig die Grundlagen der Sprache erlernen. Genießen Sie gemeinsame Filmvorführungen (teils mit Untertiteln), in denen Sie die Klangfarbe der lettischen Sprache entdecken können. Mit unserer hilfreichen und unterstützenden Lernumgebung werden Sie bald in der Lage sein, einfache Konversationen zu führen und Ihr Wissen über Lettland zu vertiefen.  
Sie nehmen bequem von zu Hause aus mit Ihrem PC, Tablet oder Smart-TV über die vhs cloud teil. <https://www.vhs.cloud> - Die Kurs-ID erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung rechtzeitig vor Kursbeginn.  
Anmerkung zum Datenschutz: Nach Ihrer Anmeldung werden Ihr Name, Vorname sowie Ihre E-Mail-Adresse an die vhs Eschweiler sowie ggf. an den DVV als Betreiber der Lernplattform vhs.cloud weitergegeben.

Volkshochschule



**Machen Sie Ihrem Leben Dampf.**



# 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  
Samstag, 13.15 - 17.00 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 43,- EUR  
inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 14.10.23

Beherzt das Wort ergreifen. Gerade für Frauen gehört eine selbstbewusste Kommunikation zum beruflichen wie persönlichen Weiterkommen: Strahlen Sie Souveränität aus. Nutzen Sie entsprechende Situationen für Ihre Interessen und die Umsetzung Ihrer Ziele. Ausprobieren wie es geht: Körpersprache als Ausdrucksmittel wirkungsvoll einsetzen, mit hörbarer Stimme gehört werden, schlagfertig sein: Zur rechten Zeit das rechte Wort, Präsentationen zielgerichtet vortragen, bei schwierigen Gesprächen die Oberhand behalten, typisch weibliches Kommunizieren, 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.

Der Kurs wird mit mindestens 5 Teilnehmer\*innen durchgeführt.

50002

### Small Talk – Netzwerken im Beruf wie Privat

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr  
Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 43,- EUR  
inkl. Lehrmaterial

Termin: Di, 28.11.23

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:

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. Wie gelingt

der souveräne Ausstieg in jeder Small Talk Situation?

Bitte mitbringen: Ein Buch Ihrer Wahl.

50003

### Moderne Umgangsformen – Persönlichkeit und Stil

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr  
Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr  
Bürgerzentrum, Seminarraum 5  
Gebühr: 43,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Do, 14.12.23

Stärken Sie Ihren guten Stil. Welches Auftreten haben Sie? Verstehen Sie das Verhalten anderer und wie können Sie darauf reagieren? Die aktuellen Verhaltensweisen im Beruf, im Privatleben und vor allem bei Tisch: welche Regeln sind heutzutage von Bedeutung? Die angemessene Reaktion auf unangemessenes Verhalten., begrüßen, sich vorstellen und verabschieden in verschiedenen Situationen. Ist es unhöflich, ein Gespräch zu unterbrechen, das passende Outfit für alle Fälle, über Besteck und gutes Benehmen bei Tisch.

50004

### Online Seminar Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Matthias Dahms  
Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 59,- EUR

inkl. Skript

Termin: Di, 17.10.23

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.

Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

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.

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

50005

### Online-Seminar Motivieren - Delegieren - Kritisieren Erfolgsfaktoren der Führungskraft

Matthias Dahms  
Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 59,- EUR

inkl. Skript

Termin: Fr, 20.10.23

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\*innen mit viel Freude ihre Arbeit 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 schwierigere Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

# Arbeit und Beruf

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

### Den Wortschatz online trainieren: Flüssig sprechen – auch in stressigen Situationen

Matthias Dahms

Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 59,- EUR

inkl. Skript

Termin: Di, 31.10.23

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.

## 50007

### Der Online Rhetorik-Workshop Sicher auftreten - überzeugend argumentieren - souverän ankommen

Matthias Dahms

Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 59,- EUR

inkl. Skript

Termin: Do, 09.11.23

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“

Matthias Dahms

Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 59,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Mi, 15.11.23

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.

## 50009

### Online-Workshop Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Matthias Dahms

Dienstag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 59,- EUR

inkl. Skript

Termin: Di, 21.11.23

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.

## 50010

### Online-Workshop „Schlagfertigkeitstraining“

Matthias Dahms

Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 59,- EUR

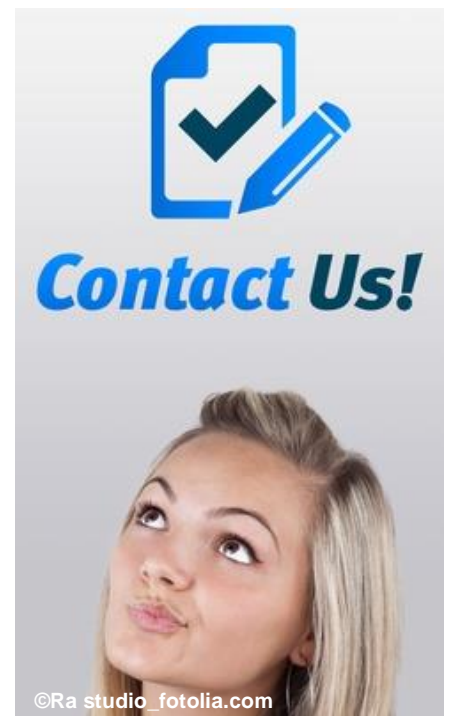
inkl. Skript

Termin: Do, 23.11.23

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.



©Ra studio\_fotolia.com

## EDV / Informations- und Kommunikationstechnik

### Info-Veranstaltungen

50100

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

Wolfgang Meyer

Freitag, 10.00 Uhr

VHS Geschäftsstelle, Bürgerzentrum

Termin: Fr, 15.09.23

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.

50101

#### Infoveranstaltung "Die Welt des mobilen Internets"

Wolfgang Meyer

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 27,- EUR

inkl. Infomaterial

Termin: Mo, 18.09.23

Wir geben Ihnen einen Überblick über die auf dem Markt angebotenen mobilen Geräte unterschiedlicher Hersteller, Gehäuseformen, Bildschirmgrößen, Betriebssysteme, deren Vernetzung über Mobilfunk oder lokale Netze sowie die Nutzungsmöglichkeiten im Internet. Außerdem erhalten Sie allgemeine Hinweise zu Mobilfunktarifen und deren Leistungsumfang.

50102

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

Wolfgang Meyer

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 27,- EUR

inkl. Infomaterial

Termin: Fr, 25.09.23

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 "Passwortschutz und Datensicherheit für Einsteiger"

Wolfgang Meyer

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 27,- EUR

inkl. Infomaterial

Termin: Fr, 09.10.23

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.



©ThomasReimer\_fotolia.com

## 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.

50104

#### Tablet-Kurs (Android) für Anfänger\*innen

Romano Au

4 Abende

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 120,- EUR / ermäßigt: 90,- EUR

Beginn: Fr, 22.09.23

In diesem Kurs erfahren Sie Grundlagen im Umgang mit dem Tablet mit Android Betriebssystem (d.h. alle Tablets, außer I-Pad!). Für die Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie ein eigenes Tablet.

Inhalt: Erste Schritte am eigenen Tablet, Grundeinstellungen vornehmen, W-LAN einrichten und nutzen, Videochat, Fotos machen und anschauen, Was sind Apps? Der Google PlayStore, Google Maps.

50105

#### Tablet-Kurs (Apple) für Anfänger\*innen

Romano Au

4 Abende

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 120,- EUR / ermäßigt: 90,- EUR

Beginn: Sa, 10.11.23

In diesem Kurs erfahren Sie Grundlagen im Umgang mit dem Tablet mit Android Betriebssystem (d.h. alle Tablets, außer I-Pad!). Für die Teilnahme an diesem Kurs benötigen Sie ein eigenes Tablet.

Inhalt: Erste Schritte am eigenen Tablet, Grundeinstellungen vornehmen, W-LAN einrichten und nutzen, Videochat, Fotos machen und anschauen, Was sind Apps? Der App Store usw.

50106

#### EDV-Einsteiger-Kurs für Senior\*innen ohne PC-Vorkenntnisse

Helmut Oberle

5 Nachmittage

Montag und Freitag, 14.00 - 17.00 Uhr

EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang

Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche

Gebühr: 153,- EUR / ermäßigt: 115,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termine: 09./13./16./20./23.10.23

Dieser Kurs ist speziell für PC-Einsteiger und Senioren gedacht.

Voraussetzung: Großes Interesse in die Welt der Computer und des Internets einzusteigen! Kursschwerpunkte- und Inhalte: Starten und Anmelden, Bedienoberfläche Desktop, Fenstertechniken, Briefe schreiben, E-Mail, Kontakte und Kalender benutzen, Windows-Explorer, Daten speichern und verwalten, Bilder verwalten und bearbeiten, im Internet surfen.



## B-Aufbaukurse:

50107

### EDV-Aufbaukurs - Routineaufgaben schnell und einfach erledigen Folgekurs

Helmut Oberle

3 Nachmittage

Montag, 14.00 - 17.00 Uhr

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

Gebühr: 83,- EUR / ermäßigt: 62,- EUR

Beginn: Mo, 06.11.23

inkl. Lehrmaterial

Dieser Kurs ist speziell für PC-Einsteiger und berufliche Wiedereinsteiger (ohne PC-Vorkenntnisse) gedacht.

Inhalt: Einführung (mehr Infos), Kennenlernen Windows, Personalisierung des Windows Betriebssystems, Installation und Umgang mit Hardware, Hilfreiche Softwareanwendungen, sicherer Umgang mit dem Internet, richtige Recherche im Internet.

50108

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

Wolfgang Meyer

4 Vormittage

Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr

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

Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Fr, 06.10.23

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

50109

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

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr

Gebühr: 52,- EUR

Termin: Sa, 16.09.23

#### Voranmeldung bei der VHS Bruchsal!

Dieser Grundkurs vermittelt den systematischen Einstieg in dieses weit verbreitete Textverarbeitungsprogramm. In diesem Kurs lernen Sie Ihre Dokumente besser zu gestalten und effektiver mit dem Programm zu arbeiten.

Kursinhalte:

Grundeinstellungen und individuelle Gestaltung der Symboleisten, Texte erfassen, korrigieren und speichern, mehrseitige Dokumente erstellen, Texte und Briefe gestalten und ausdrucken, Texte ausrichten, Dokumente durch Zeichen-, Absatz-, Rahmen- und Seitenformate professionell gestalten und drucken, Kopf-/Fußzeilen, Seitennummerierung, Rechtschreib-/Grammatikprüfung und Silbentrennung, Übungen, Tipps und Tricks.

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."

50110

### Microsoft-Word Grundkurs kompakt

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr

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

Gebühr: 84,- EUR / ermäßigt: 63,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 23.09.23

Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse; sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus. Word-Version idealerweise ab 2013.

Dieser Grundkurs vermittelt den systematischen Einstieg in dieses weit verbreitete Textverarbeitungsprogramm. In diesem 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 Symboleisten, 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.

50111

### Microsoft Word Einsteigerkurs

Romano Au

4 Abende

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

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

Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Di, 19.09.23

Ob am PC zu Hause oder im Büro: Microsoft Word ist Standard in der Textverarbeitung. In diesem Kurs lernen Sie den effizienten Einsatz von grafisch ansprechenden Dokumenten im Büro und im Alltag.

Lerninhalte (u.a.): Erste Schritte mit Microsoft Word, Erstellen und Speichern von Dokumenten, Gestalten von Dokumenten mit Zeichen-, Absatz- und Druckformaten, Layout mit Seitenrändern, Tabulatoren, Spalten und Rahmen, Einfügen und Bearbeiten von Grafiken, Tabellen in Word, Rechtschreibprüfung, Ansichten, Kompatibilitätsprüfung durchführen, Druckoptimierung, Worddokumente in PDF-Dateien umwandeln und per E-Mail versenden usw. Mit vielen praktischen Übungen!

Voraussetzung: Windowsgrundlagen, Grundkenntnisse im Umgang mit Dateien, Tastatur-Grundkenntnisse!

INFO!

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

50112

### Microsoft Word Aufbaukurs

Romano Au

4 Abende

Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

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

Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Di, 14.11.23

Der richtige Aufbaukurs für alle Teilnehmer\*innen eines Microsoft Word-Grundkurses oder mit entsprechenden Vorkenntnissen. Wenn Sie in Microsoft Word an Grenzen stoßen, können Sie hier Ihr Wissen erweitern oder auffrischen.

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse.

## Excel

### Online-Kurse:

Sie melden sich an, wir senden Ihnen einen Link und alle weiteren Informationen per E-Mail zu und Sie nehmen "live" am Kurs teil. Sie können also von zu Hause aus mitmachen.

#### 50113

##### Microsoft Excel Grundkurs - Online

Martin Günther

4 Abende

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 125,- EUR / ermäßigt: 94,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Mo, 30.10.23

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: 84,- EUR / ermäßigt: 63,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 21.10.23

Teilnahmevoraussetzungen:

Excel-Version idealerweise ab 2013

Hier werden Ihnen die Grundlagen und Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel vermittelt. Anhand vieler Beispiele und Übungen erarbeiten Sie sich ein fundiertes Basiswissen in den folgenden Themenbereichen: Tabellen anlegen, speichern, formatieren; Berechnungen mit Formeln und Funktionen; Daten sortieren, filtern, auswerten und konsolidieren; Diagramme erstellen und bearbeiten.

#### 50115

##### Online-Kurs:

##### Microsoft Excel Grundkurs in Kooperation mit der VHS Landkreis Karlsruhe

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr

Gebühr: 52,- EUR

Termin: Sa, 16.12.23

In diesem Online-Kurs lernen Sie die Arbeit mit Microsoft Excel sehr zügig, in kompakter und strukturierter Form, aber von Grund auf

## 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!

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. 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."

#### 50116

##### Microsoft Excel Aufbaukurs - kompakt

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr

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

Gebühr: 84,- EUR / ermäßigt: 63,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 25.11.23

Teilnahmevoraussetzungen:

Excel-Version idealerweise ab 2013

In diesem Kurs erhalten Sie nicht nur eine theoretische Antwort auf Ihre Fragen, sondern lernen sofort umsetzbare, präzise und leicht verständliche Lösungen kennen. Die Themenschwerpunkte sind:

Datenbanken, Abfragen und Listen erstellen und bearbeiten; mit Datenbanken Auswertungen durchführen; Gliederungen erstellen; mit Pivot-Tabellen, Daten analysieren, sowie Umsatzstatistiken und Berichte erstellen; Umgang mit den Funktionen WENN und VERWEIS. 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.

#### 50117

##### Microsoft Excel Themenkurs: "Pivot-Tabellen"

Helmut Oberle

Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

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

Gebühr: 74,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Mo, 13.11.23

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.

Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer\*innen durchgeführt.




Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!

50118


## Microsoft Excel Themenkurs: "Diagramme"



Helmut Oberle  
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr  
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 74,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR  
inkl. Lehrmaterial  
Termin: Mo, 20.11.23  
Inhalt: Grundlagen zu Diagrammen, Vorgehensweise bei der Diagrammerstellung, 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.

50119

## Excel Makro / VBA-Programmierung



Helmut Oberle  
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr  
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 170,- EUR / ermäßigt: 128,- EUR  
Termin: Sa, 11.11.23  
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.

Haben Sie bitte keine Angst vor der "Programmierung". 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.


Durch den Einsatz dieser Techniken werden Sie zukünftig sehr viel Zeit sparen können, indem Sie Excel für sich arbeiten lassen.

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: EDV-Grundkenntnisse; Excel Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus.  
Dieser [vhespresso](#)-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer\*innen durchgeführt.

50120

## Dashboards mit Microsoft Excel



Helmut Oberle  
Montag, 18.00 - 21.00 Uhr  
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 74,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR  
inkl. Lehrmaterial  
Termin: Mo, 27.11.23

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.

Genau dabei helfen Dashboards. Sie präsentieren wichtige Unternehmens- bzw. Behörden-daten 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.

Für Online-Kurse: eine ausreichend schnelle Breitband-Internet-Verbindung, Beispiel für Browser für die Online-Kurse: Google Chrome, Firefox, Opera und Microsoft Edge.  
Dieser [vhespresso](#)-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer\*innen durchgeführt.

50121

## Power Query und Power Pivot in Microsoft Excel professionell Einsetzen (für fortgeschrittene Excel Anwender)



Helmut Oberle  
Samstag, 09.00 - 13.00 Uhr  
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 104,- EUR / ermäßigt: 78,- EUR  
inkl. Lehrmaterial  
Termin: Sa, 09.12.23

In diesem Kurs widmen wir uns ganz der Aufbereitung und Auswertung umfangreicher Datenbestände.

Darüber hinaus lernen Sie die Grundlagen der Datenmodellierung bei einem relationalen Datenmodell kennen und wie man in Excel Beziehungen zwischen Tabellen erstellt.

Inhalt: Wenig bekannt, aber immer noch interessant: Mit dem Pivot-Tabellen-Assistenten mehrere Datentabellen (auch aus verschiedenen Arbeitsmappen) zu einer Pivot-Tabelle konsolidieren. Excel-Datentabellen anlegen und Datenmodellierung mit Microsoft Excel. Das relationale Datenmodell in Microsoft Excel, Beziehungen zwischen Tabellen erstellen, Datenmodelle und Berechnungen mit PowerPivot, Measures berechnen, Daten mit KPI's visualisieren.

Teilnahmevoraussetzung: Excel Grundkenntnisse.

Dieser [vhespresso](#)-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer\*innen durchgeführt.

50122

## Online-Kurs: Microsoft PowerPoint Grundkurs

in Kooperation mit der VHS Landkreis  
Karlsruhe

Helmut Oberle  
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr  
Gebühr: 52,- EUR  
Termin: Sa, 30.09.23

In diesem Online-Kurs 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 Lerninhalte werden vermittelt: Microsoft 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. 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."

## PowerPoint

50123

## Microsoft PowerPoint Grundkurs



Helmut Oberle  
Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr  
EDV-Raum, Amalienstr. 2, Eingang Luisenstr. gegenüber der Lutherkirche  
Gebühr: 170,- EUR / ermäßigt: 128,- EUR  
Termin: Sa, 14.10.23

In diesem Kurs lernen Sie die Arbeit mit PowerPoint in kompakter und strukturierter Form, aber von Grund auf kennen. Wir empfehlen Ihnen diesen Kurs auch dann, wenn Sie bereits erste Erfahrungen mit PowerPoint gewonnen haben.

Folgende Lerninhalte 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

50124

## Microsoft PowerPoint Aufbaukurs

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr

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

Gebühr: 170,- EUR / ermäßigt: 128,- EUR

Termin: Sa, 18.11.23

Dieser Kurs vermittelt das notwendige Grundwissen, um überzeugende Präsentationen zu erstellen und vorzuführen. Durch viele praktische Beispiele und Übungen lernen Sie schnell Präsentationen zu erstellen und mit den PowerPoint-Werkzeugen (wie z.B. Organigramm, Formen, Diagramm, SmartArt, Übergangseffekte, Animationen) umzugehen. Kursschwerpunkte und -inhalte: Gestaltungselemente im Folienmaster verwenden, eigene Vorlagen erstellen und nutzen (Corporate Design), Navigation in Präsentationen, Folien mit Kommentaren versehen, Hyperlinks in Präsentationen einsetzen, Bildschirmpräsentation endlos wiedergeben, Referentenansicht nutzen, Zielgruppenorientierte Präsentation erstellen, individuelle Animationsbeispiele erstellen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in PowerPoint, sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus.

Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer\*innen durchgeführt.



50127

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

Wolfgang Meyer

3 Vormittage

Freitag, 09.00 - 12.00 Uhr

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

Gebühr: 200,- EUR / ermäßigt: 150,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Fr, 10.11.23

Sie erfahren, wie Sie typische Alltagssituationen im Umgang mit Datenträgern, Ordern 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.

Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer\*innen durchgeführt.



## Online-Kurse:

Sie melden sich an, wir senden Ihnen einen Link und alle weiteren Informationen per E-Mail zu und Sie nehmen "live" am Kurs teil. Sie können also von zu Hause aus mitmachen.

50129

## Online-Kurs Bildbearbeitung mit lightroom

Martin Günther

4 Abende

Montag, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 245,- EUR / ermäßigt: 184,- EUR

zzgl. Lehrmaterial

Beginn: Mo, 06.11.23

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."

Sie melden sich an, wir senden Ihnen einen Link und alle weiteren Informationen per E-Mail zu und Sie nehmen "live" am Kurs teil. Sie können also von zu Hause aus mitmachen.

Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer\*innen durchgeführt.



## Access

50125

## Microsoft Access Grundlagen

Helmut Oberle

Samstag, 08.30 - 16.00 Uhr

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

Gebühr: 170,- EUR / ermäßigt: 128,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 02.12.23

Lernen Sie bei Ihrer Datenverwaltung (Mitarbeiter, Vereinsmitglieder, Lagerlisten, Adressen, ...) die Vorzüge von 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 erstellen und bearbeiten, Berichte erstellen und bearbeiten.

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

Dieser **vhespresso**-Kurs wird definitiv ab 2 Teilnehmer\*innen durchgeführt.



## Multimedia / Bildbearbeitung

50128

## Bildbearbeitung mit Photoshop elements

Martin Günther

4 Abende

Donnerstag, 18.30 - 21.30 Uhr

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

Gebühr: 152,- EUR / ermäßigt: 114,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Do, 09.11.23

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 5 Teilnehmern durchgeführt.

Adobe Photoshop Elements ist der "kleine Bruder" der weltweit führenden Bildbearbeitungs-Software Adobe Photoshop. In diesem Kurs erfahren sie, wie sie ihre digitalen Bilder mit möglichst wenig Aufwand verbessern können. D.h. zum Beispiel Ausschnitte herstellen, Bildfehler korrigieren, einfache Collagen erstellen. Sie lernen die Grundlagen dieses sehr leistungsfähigen Programms kennen.

Weiterführende Themen wie typische Fragen zum Drucken bzw. Bestellen von digitalen Abzügen werden ebenso behandelt, wie die notwendigen Grundlagen der digitalen Bildtechnik, die das Verständnis und den täglichen Umgang mit Digitalbildern erleichtern. Die Teilnehmer können eigene Bilder auf CD oder USB-Stick mitbringen und im Kurs verwenden.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Tastatur und Computermaus, sowie EDV-Grundkenntnisse.

in Kooperation mit der VHS Bretten  
Anmeldungen zu diesem Kurs nur an  
die VHS Bretten, 07252/58371-8

50130

## 3D Grundkurs für Maker Von der Idee über die 3D-Zeichnung bis zum 3D-Druck

4 Abende

Mittwoch, 18.00 - 20.00 Uhr

VHS Geschäftsstelle, Vortragssaal,

## C-Kurse für fortgeschrittene Anwender\*innen:

Melanchthonstr. 3, 75015 Bretten  
Gebühr: 60,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Mi, 04.10.23

Seit etlichen Jahren ist der 3D-Druck im Wohnzimmer angekommen. Konstruktive und gestalterische Ideen können schnell und günstig als Kunststoffmodell gedruckt werden. Der Fantasie sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Von der Blumenvase über Spielfiguren bis hin zu Elektronikgehäusen oder individuellen Aufbewahrungsboxen ist alles möglich.

Viele Menschen scheuen jedoch noch vor diesem technisch anmutenden Hobby zurück. Dabei sind gute 3D-Drucker inzwischen recht erschwinglich und relativ einfach zu bedienen. Online Plattformen bieten kostenlose 3D Modelle an, selbst professionelle Modellierungssoftware steht kostenfrei zur Verfügung.

Dieser Kurs soll Einsteiger\*innen die Berührungsängste nehmen und die Grundlagen des 3D-Druckens anhand von praktischen Übungen näherbringen. Die Teilnehmer\*innen werden an vier Abenden angeleitet, Daten zu beschaffen oder einfache Objekte selbst zu zeichnen und für den Druck vorzubereiten. Darüber hinaus werden immer wieder Tipps und Tricks zum erfolgreichen Druck einfließen.

Im Kurs wird ein 3D-Drucker für Testdrucke zur Verfügung gestellt. Teilnehmer\*innen können optional ihren eigenen 3D-Drucker mitbringen. Ein eigener Laptop muss mitgebracht werden. Bitte installieren Sie vorab: <https://ultimaker.com/software/ultimaker-cura> und <https://www.autodesk.de/products/fusion-360/personal>

## Social Media

50131

### Die sozialen Medien: Das Must-Have für dein Business

Fabienne Stauder

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

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

Gebühr: 16,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Mi, 04.10.23

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.

50132

### Meta4-Business - MetaBusiness-Suite, MetaAds und WA4Business

Fabienne Stauder

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

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

Gebühr: 16,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Mi, 11.10.23

Sie haben bereits ein Konto aber bisher kaum genutzt? Keine Ideen, was Sie posten können? Wir geben Ihnen Ideen zum Posten an die Hand und führen Sie in die MetaBusiness-Suite ein. Wir zeigen, wie man mit wenigen Mausklicks Beiträge erstellen und im Voraus planen kann. Gleichzeitig geben wir die Tipps zum zeitlich richtigen Posten an die Hand, erklären die Funktionsweise von MetaAdds innerhalb der BusinessSuite und erklären, warum man auf Instagram einen "Linktree" benötigt. Man kennt Whatsapp aber von Whatsapp4Business hat man noch nie gehört? Wir zeigen, wie man mit Whatsapp4Business mehr Kunden erreicht und seine Verkäufe steigert. All das ist MetaVerse und wir zeigen, wie man es zu seinem Vorteil nutzen kann.

50133

### SEO mit Google

Fabienne Stauder

Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

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

Gebühr: 16,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Termin: Mi, 18.10.23

Wir geben einen Einblick in die Welt von SearchEngineOptimization (SEO). Doch vorweg, der Algorithmus der Suchmaschinen wird ständig aktualisiert und verändert. Was heute funktioniert, kann morgen schon wieder "obsolete" sein. Darüber hinaus erklären wir, wie GoogleAdds-Funktionen, die Google-Business Seiten aktuell gehalten werden können und man professionell auf Google-Bewertungen reagieren kann. Wir zeigen, wie eine Firma und Produkte bei Google ganz oben landen.

## Rechnungswesen:

50402

### BWL-Nachhilfe für Techniker, Fach- und Betriebswirte

Fabienne Stauder

8 Abende

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Gelände Int. University, JKG Trakt, EG

105Gebühr: 100,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Mo, 18.09.23

Sie machen eine Weiterbildung, beispielsweise zum (technischen) Fachwirt, Wirtschaftsfachwirt oder (technischer) Betriebswirt. Die Fachbegriffe Aufwands- und Erfolgskonten, Buchungssätze und GuV haben Sie schon mal gehört, aber die Berechnung und das Buchen fällt Ihnen schwer? Komplementär und Kommanditist haben Sie noch nicht gehört? „AIDA“ kennen Sie nur als Namen eines Schiffes? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig, wenn Sie Ihre BWL-Kenntnisse weiter vertiefen wollen und im Rahmen Ihrer Weiterbildung Übungen wiederholen möchten. In einer Kleingruppe bis max. 10 Teilnehmer gehen wir die Aufgaben nochmals gemeinsam durch und sichern den Erfolg Ihrer Weiterbildung.

50403

### BWL-Nachhilfe für Techniker, Fach- und Betriebswirte

Fabienne Stauder

8 Vormittage

Samstag, 09.30 - 11.00 Uhr


Bürgerzentrum, UG 2

Gebühr: 100,- EUR

inkl. Lehrmaterial

Beginn: Sa, 30.09.23

Sie machen eine Weiterbildung, beispielsweise zum (technischen) Fachwirt, Wirtschaftsfachwirt oder (technischer) Betriebswirt. Die Fachbegriffe Aufwands- und Erfolgskonten, Buchungssätze und GuV haben Sie schon mal gehört, aber die Berechnung und das Buchen fällt Ihnen schwer? Komplementär und Kommanditist haben Sie noch nicht gehört? „AIDA“ kennen Sie nur als Namen eines Schiffes? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig, wenn Sie Ihre BWL-Kenntnisse weiter vertiefen wollen und im Rahmen Ihrer Weiterbildung Übungen wiederholen möchten. In einer Kleingruppe bis max. 10 Teilnehmer gehen wir die Aufgaben nochmals gemeinsam durch und sichern den Erfolg Ihrer Weiterbildung.



Sind Sie auf der Suche  
nach einem passenden  
Geschenk?

Wie wär's mit einem  
Gutschein der  
Volkshochschule Bruchsal?



## Berufliche Weiterbildung auf hohem Niveau mit dem Xpert Business System

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 Weiterqualifikation 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 Zertifizierung 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.

Das Xpert Business ist ein europaweit anerkanntes Kurs- und Zertifikatssystem, mit dem je nach Schwerpunkt verschiedene anerkannte Berufsqualifikationen erlangt werden können. 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. Lehrgangsziel 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.

**Wir schreiben Kindheit bunt**

**TAGESELTERNVEREIN BRUCHSAL**



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

Der nächste Qualifizierungskurs startet im Herbst 2023.

Wir informieren Sie gern!  
[www.tageselternverein-bruchsal.de](http://www.tageselternverein-bruchsal.de)  
07251 981 987-0 :: [info@tev-bruchsal.de](mailto:info@tev-bruchsal.de)

Tageselternverein Bruchsal, Tunnelstr. 27, 76646 Bruchsal



TAGESELTERNVEREIN  
Bruchsal - Landkreis Karlsruhe - Pfalz e.V.



### Programm 2. Halbjahr 2023

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

Es wird eine Onlinebuchung unter [www.cineplex.de/bruchsal/](http://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](http://www.neuesaltern.de)



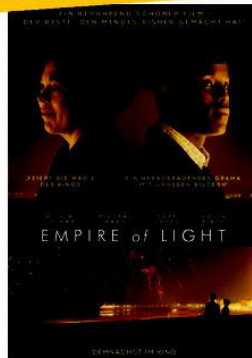
Die Kurse, die sich speziell an Senior\*innen richten, sind grau hinterlegt!

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 4.- €**



**Ab 17.07.2023**  
**Empire of Light**  
 116 min, FSK: 12



**Ab 21.08.2023**  
**Im Taxi mit Madeleine**  
 91 min, FSK: 12



**Ab 18.09.2023**  
**Die Fabelmans**  
 152 min, FSK: 12



**Ab 16.10.2023**  
**Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war**  
 116 min, FSK: 12



**Ab 20.11.2023**  
**Ein Mann namens Otto**  
 127 min, FSK: 12



**Ab 18.12.2023**  
**Der Pfau**  
 106 min, FSK: 12



Bruchsal, Tel. 01805-546627



## Bruchsal-Süd

**Außenstellenleiterin:**  
**Ursula Tolksdorf**  
**Florian-Geyer-Str. 5**  
**76646 Bruchsal**  
**Tel.: 07251/89765**  
**Fax: 07251/79360**  
**E-Mail:**  
**Ursula.Tolksdorf@Bruchsal.de**

Anmeldungen für diese Außenstelle  
auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

**Veranstaltungsorte:**  
**Konrad-Adenauer-Schule, Hardtfeld-**  
**platz 8, Caritas Seniorenhaus**  
**St. Anton, Fritz-Erler-Str. 62**



©babimu\_fotolia.com

### 20001 B Geburtstagsparty mit Experimenten für Kinder ab 7 Jahre

Dr. Sylvia Zinser  
1 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.



**Singen macht Spaß und noch schöner  
wird es durch Gitarrenbegleitung. Es sind  
keine Vorkenntnisse notwendig. Allein  
durch das Spielen erwerben Sie die not-  
wendigen praktischen und theoretischen  
Kenntnisse, ohne "trockenes Pauken". Sie  
erlernen Grundlagen, die Ihnen ein weites  
Spektrum an individuellen Möglichkeiten  
bietet.**

### 21301 B Gitarre für jedes Alter – Anfänger\*innen

Michael von der Weth  
8 Abende  
Montag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Musiksaal  
Gebühr: 89,- EUR  
Beginn: Mo, 02.10.23  
Bitte eigenes Instrument mitbringen.

### 21302 B Gitarre für jedes Alter – Fortgeschrittene

Michael von der Weth  
8 Abende  
Montag, 20.00 - 21.00 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Musiksaal  
Gebühr: 89,- EUR  
Beginn: Mo, 02.10.23  
Bitte eigenes Instrument mitbringen.

**Körperübungen und -haltungen (Asanas)  
zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Be-  
weglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem  
Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beru-  
higung des Geistes, Stärkung der Gesun-  
deitskompetenzen für die stressreduzierte  
Gestaltung des Alltags.**

### 30101 B Hatha-Yoga

Anne-Kathrine Jäger  
12 Abende  
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Caritas Seniorenhaus St. Anton  
Gebühr: 77,- EUR  
Beginn: Di, 12.09.23  
Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste  
Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes  
Kissen zum Sitzen mitbringen.

### 30102 B Hatha-Yoga

Anne-Kathrine Jäger  
12 Abende  
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Caritas Seniorenhaus St. Anton  
Gebühr: 77,- EUR  
Beginn: Di, 12.09.23  
Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste  
Matte, eine Wolldecke und ein kleines festes  
Kissen zum Sitzen mitbringen.

### 30201 B Body Workout

Natallia Shkadarevich  
12 Abende  
Montag, 17.45 - 18.45 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum  
Gebühr: 51,- EUR  
Beginn: Mo, 11.09.23

Bauch-Beine-Po-Stretching, Straffung und  
Kräftigung der Problemzonen. Die anschlie-  
ßende Dehnung fördert Beweglichkeit, Ent-  
spannung und Regeneration. Das Verlet-  
zungsrisiko wird reduziert. Mitzubringen:  
Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, kleine  
Hanteln (falls vorhanden), Trinken, feste  
Schuhe und gute Laune!!!

### 30202 B RückenFit

Natallia Shkadarevich  
12 Abende  
Montag, 18.50 - 19.50 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum  
Gebühr: 51,- EUR  
Beginn: Mo, 11.09.23  
Effektive Übungen zur Stabilisierung der kom-  
pletten Rumpf- und Rückenmuskulatur. Mobi-  
lisation sowie Dehnungen der verkürzten  
Muskulatur und Entspannung fördern das  
Wohlbefinden und reduzieren Rücken- und  
Haltungsproblematiken. Mitzubringen: Matte,  
Handtuch, bequeme Kleidung, kleine Hanteln  
(falls vorhanden), Trinken und gute Laune!!!  
(Gerne auch barfuß oder mit Socken).

**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!

### 30203 B Latin Dance Workout

Karina Köhler-Del Pozo  
12 Abende  
Montag, 18.30 - 19.30 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Turnhalle  
Gebühr: 60,- EUR  
Beginn: Mo, 18.09.23  
Latin Dance Workout ist eine Technik, bei der  
Fitness-Training mit Tanzen kombiniert wird.  
Es ist eine Mischung aus Aerobic und Schrit-  
ten 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 körper-  
liche Aktivität, die durch Latin Dance Workout  
durchgeführt wird, beeinflusst den Muskeltonus  
günstig und erhöht Flexibilität, Kraft und  
Ausdauer. Ebenso werden angestaute Ver-  
spannungen in Rücken, Schultern und Nacken  
reduziert. Latin Dance Workout hilft  
auch, die Koordination zu verbessern. Mit et-  
was Übung werden die Motorik und die Bewe-  
gungen des Körpers gleichmäßiger und aus-  
geglicher, was sich positiv auf die allge-  
meine Körperbeherrschung auswirkt. Mitzu-  
bringen sind: neben Spaß und guter Laune



nur Fitness-Schuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und Getränke.

## 30204 B Pilates

### -Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge-

10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Di, 26.09.23

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 B

### Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode

Monica Fischer

5 Abende

Donnerstag, 18.45 - 19.45 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 22,- EUR

Beginn: Do, 12.10.23

Mit der Feldenkrais Arbeit 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.



© 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 einzu-**

**schätzen. 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. 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 30 Minuten der Kursstunde anstehende Probleme zu besprechen, wobei auch Verhaltenstipps gegeben werden. (auch gut zur Wiederholung geeignet)**

## 30206 B

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Sicherheitskurs für Kinder von 6 bis 7 Jahren

Ferienkurs

Karlheinz Bollheimer

2 Vormittage

Montag und Dienstag 09.30 bis 11.00 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum (liegt am Ende der Schule neben den Rasenplatz/Spielplatz)

Gebühr: 19,- EUR

Termine: 30./31.10.23



## 30207 B

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Sicherheitskurs für Mädchen und Jungen von 8 bis 12 Jahren

Ferienkurs

Karlheinz Bollheimer

2 Vormittage

Montag und Dienstag, 11.15 - 12.45 Uhr

Konrad-Adenauer-Schule, Gymnastikraum (liegt am Ende der Schule neben den Rasenplatz/Spielplatz)

Gebühr: 19,- EUR

Termine: 30./31.10.23



## 30209 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)

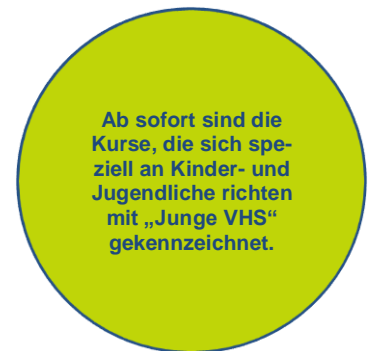
Gebühr: 28,- EUR

Termin: 25.11.23

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 selbst-



bewusste 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.



## 30208 B

### Unterwegs mit dem E-Bike 60+

Karlheinz Bollheimer

2 Vormittage

Mittwoch und Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr

Bruchsal-Südstadt, Büchenauer-Hardt, beim Waldfestplatz

Gebühr: 37,- EUR

Termine: 27. und 29.09.23

Beim E-Bike-Kurs können sich die Teilnehmer\*innen behutsam mit Technik und Tempo vertraut machen. Wo sind Motor oder Akku angebracht? Wo hat das Rad den Schwerpunkt? Wie groß sind die Reifen? Wie schnell beschleunigt das Rad aus dem Stand? All das hat Auswirkungen auf das Fahrverhalten. Genauso wie das Gewicht des Rades. Mit Motor, Akku und einem massiven Rahmen bringen viele Räder über 20 Kilo auf die Waage. Nach dem vierstündigen Kurs werden sich die Teilnehmer\*innen deutlich sicherer fühlen und ihr Fahrverhalten besser einschätzen können. Bitte mitbringen: E-Bike, Fahrradhelm, Getränk

## 30301 B

### Waldbaden und DruYoga

Hannelore Polzer

Samstag, 16.09.23

Treffpunkt: 14.00 Uhr

Haltestelle Gewerbliches Bildungszentrum

Bruchsal

Ende: 17.00 Uhr

Gebühr: 16,- 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

# Bruchsal Süd / Bruchsal-Heidelsheim

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 bekommen, die körperliche und geistige Anspannung loslassen und uns eine stille, meditative Auszeit gönnen. Bitte entsprechende Kleidung, Getränke, Sonnen-, Regen- oder Insektenschutz und eine Sitzunterlage mitbringen. Gerne können Abschnitte auch barfuß gegangen werden.

## 30501 B Langfristig und gezieltes Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt für Frauen. (Outdoor)

Gerdi Kistner  
10 Nachmittage  
Beginn: Mi. 20.09.23  
Mittwoch, 16.00 - 17.30 Uhr  
Samstag, 15.00 - 16.30 Uhr  
Treffpunkt: Ende der Franz-Sigel-Str. (beim SV62)  
Gebühr: 64,- 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 36.

## 42201 B Spanisch A1 Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya! A1*, ab Lektion 6

Carlos Rene Taddeo  
10 Abende  
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Konrad-Adenauer-Schule, Zimmer 1009  
Gebühr: 80,- EUR / ermäßigt: 60,- EUR  
Beginn: Di, 12.09.23



**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](mailto:Ilona.Mueller-Bhatia@Bruchsal.de)**

**Anmeldungen für diese Außenstelle  
auch online unter**

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

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

## 30102 C Hatha-Yoga Mittelstufe

Selina Strack-Kirschner  
8 Abende  
Mittwoch, 17.30 - 18.45 Uhr  
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hauptgebäude  
Zimmer 6  
Gebühr: 56,- EUR  
Beginn: 04.10.23

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.

## 30104 C Ein Nachmittag für Dich – Entspannungsworkshop

Martina Schneider  
Samstag, 13.30 - 16.30 Uhr  
Turnhalle des TV Heidelsheim, Gymnastikraum, (Parkplätze am Schwimmbad Markgrafenstr.)  
Gebühr: 16,- EUR  
Termin: Sa, 21.10.23  
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.

**Das neue Frühjahrsprogramm  
erscheint am 12. Dezember 2023.**

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!

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 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 C Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 6 bis 6 Jahren

Karlheinz Bollheimer  
2 Sonntage  
jeweils 09.00 - 10.30 Uhr  
TV-Turnhalle Heidelsheim  
Gebühr: 19,- EUR  
Termine: 15./22.10.23  
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

Junge vhs

## 30202 C Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 8 bis 12 Jahren

Karlheinz Bollheimer  
2 Sonntage  
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr  
TV-Turnhalle Heidelsheim  
Gebühr: 19,- EUR  
Termine: 15./22.10.23  
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

Junge vhs

## 30203 C

### Fit in den Tag

Bianca Mayer  
11 Vormittage

Montag, 08.45 - 09.45 Uhr

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

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Mo, 11.09.23

Sie erwarten einen bunten Mix aus Warm-up, funktionellem Figurtraining, Koordinations- und Stabilisationsübungen. Eine ruhige Dehn- und Entspannungsphase am Ende runden die Stunde ab. Ziel des Kurses ist es, den ganzen Körper zu kräftigen, insbesondere die Rumpfmuskulatur zu stabilisieren, die Beweglichkeit und Koordination zu verbessern sowie die Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit zu steigern. Der Kurs richtet sich an alle, die mit Power kraftvoll in den Tag starten wollen. Sie benötigen eine Decke oder Matte.

## 30209 C

### Fit und gesund durch Wassergymnastik (Senioren)

Andrea Zorn

10 Nachmittage

Samstag, 14.00 - 14.45 Uhr

Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 32,- EUR

zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: 23.09.23

Wassertiefe: 1,25 m

Gezielte Wassergymnastik soll ihr Übriges dazutun, Gelenke zu entlasten, Muskelverspannungen zu lockern und den Körper fit zu halten, kurzum die "Alltagswehwehchen" lindern.

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

Die Kinder werden spielerisch an das Element Wasser herangeführt. Geeignet für kleine Wasserratten, sowie ängstlichere Kinder. Durch die spielerischen Übungen wird den Kindern entweder die Angst vor dem Wasser genommen oder der Spaß verstärkt.

## 30218 C

### Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Thorsten Kolein

10 Vormittage

Samstag, 10.00 - 10.45 Uhr

Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 43,- EUR

Beginn: 16.09.23

Bitte den Kindern Schwimmwindeln und Schwimmflügel mitbringen.

## 30219 C

### Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Kai Widenmeyer

10 Vormittage

Sonntag, 10.45 - 11.30 Uhr

Schwimmbad Heidelberg

Gebühr: 43,- EUR

Beginn: 17.09.23

Bitte den Kindern Schwimmwindeln und Schwimmflügel mitbringen.



## 30401 C

### Erste Hilfe am Baby und Kind

Romano Au

Samstag, 09.00 - 16.30 Uhr

Musikzimmer Nebengebäude

Gebühr: 9,- EUR inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 28.10.23

Erste Hilfe an Baby und Kind sind ein wichtiger Bestandteil für alle die privat wie aber auch berufsbedingt mit Kindern zu tun haben. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen und benötigen daher eine andere Behandlung im Umgang mit Notfällen. Folgende Themen werden im Kurs aufgegriffen: Erste Hilfe rechtliches, Prävention, wie gehe ich bei einem Notfall vor, kindertypische Themen, Verletzungen: Knochenbruch, Verschlucken, Blutungen, Vergiftung, Wiederbelebung, und einiges mehr. Thematisiert werden auch: Zicken, Impfkalender, Kinderkrankheiten.

## 30402 C

### Erste-Hilfe-Kurs (Führerschein & BG)

Romano Au

Samstag, 09.00 - 16.30 Uhr

Musikzimmer Nebengebäude

Gebühr: 9,- EUR inkl. Lehrmaterial

Termin: Sa, 04.11.23

Der Erste-Hilfe-Kurs ist für die Grundlagen der Ersten Hilfe, das Erkennen und Einschätzen von Gefahren und die Durchführung der richtigen Maßnahmen, wie zum Beispiel die Wiederbelebung. Die Kurse sind so gestaltet, dass das Lernen Spaß macht. Moderne Medien und eine entsprechende medizinische und pädagogische Qualifikation sind garantiert, dass Sie im tatsächlichen Notfall schnell und sicher helfen können und auch mit den alltäglichen "kleinen" Katastrophen sicher umgehen können.

Der Kurs ist offiziell anerkannt für den Führerschein, Ersthelfer, Trainer usw. Eine Bescheinigung erhalten Sie vor Ort vom Dozenten.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

Info!



## Bruchsal – Büchenau / Untergrombach / Obergrömbach

**Außenstellenleiterin:**

**Renate Bleier**

**Josef-Heid-Str. 9**

**76646 Bruchsal**

**Tel.: 07251/85500 (abends)**

**Fax: 07251/79360**

**E-Mail:**

**Renate.Bleier@Bruchsal.de**

**Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:**

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

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

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. Zu jeder Verköstigung reichen wir eine rustikale Vesperplatte und unser bewährtes Bauernbrot. Vegetarier bitte bei der Anmeldung Bescheid geben.

## 10001 E

**Gin-Tasting bei der Brennerei Lauber**

**Veranstaltung der Volkshochschulen**

**Bruchsal, Bretten und Karlsruhe-Land**

Fabienne Stauder

Freitag, 13.10.23

Treffpunkt: 18.00 Uhr

Ende: 21.00 Uhr

Brennerei Lauber Untergrombach

Gebühr: 34,- EUR

inkl. Getränke und Vesperplatte.

# Büchenau / Untergrombach / Obergrombach

Verköstigen Sie unsere drei Gins und erfahren Sie Wissenswertes über die Brennkunst sowie über die Geschichte des Gins.

## 10002 E

### **Gin-Tasting bei der Brennerei Lauber Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten**

Fabienne Stauder  
Samstag, 14.10.23  
Treffpunkt: 18.00 Uhr  
Ende: 21.00 Uhr  
Brennerei Lauber Untergrombach  
Gebühr: 34,- EUR  
inkl. Getränke und Vesperplatte

Verköstigen Sie verschiedene feine Edelbrände und fragen Sie alles, was Ihnen auf der Zunge brennt und Sie immer schon wissen wollten.

**Die verschiedenen Tastings können auch individuell als Betriebsausflug, Jungesell\*innenabschied, Jahrgangstreffen etc. gebucht werden, fragen Sie gerne bei der Außenstellenleitung nach.**

## 10003 E

### **Gin-Tonic Night bei der Brennerei Lauber Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten**

Fabienne Stauder  
Freitag, 20.10.23  
Treffpunkt: 18.00 Uhr  
Ende: 21.00 Uhr  
Brennerei Lauber Untergrombach  
Gebühr: 39,- EUR

inkl. Getränke und Vesperplatte  
Verkosten Sie unsere drei Gins mit verschiedenen Tonics. Schmecken Sie den Unterschied!

## 10004 E

### **Cocktail-Verkostung bei der Brennerei Lauber Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal und Bretten**

Fabienne Stauder  
Samstag, 21.10.23  
Treffpunkt: 18.00 Uhr  
Ende: 21.00 Uhr  
Brennerei Lauber Untergrombach  
Gebühr: 39,- EUR

inkl. Getränke und Vesperplatte  
Verkosten Sie drei verschiedene Cocktails und erfahren Sie Wissenswertes über das Schnapsbrennen und die Gin-Herstellung.

## 10005 E

### **Gin-Tonic Night mit Mistelhain® bei der Brennerei Lauber Veranstaltung der Volkshochschulen Bruchsal, Bretten und Karlsruhe-Land**

Fabienne Stauder  
Freitag, 10.11.23  
Treffpunkt: 18.00 Uhr  
Ende: 21.00 Uhr  
Brennerei Lauber Untergrombach  
Gebühr: 46,- EUR

inkl. Getränke und Vesperplatte

Verköstigen Sie unsere drei Gins und erfahren Sie Wissenswertes über die Brennkunst sowie über die Geschichte des Gins. Dazu reichen wir ausgewählte Tonics von Mistelhain®, welche unsere drei Gins geschmacklich im Vergleich zu den handelsüblichen Tonics unterstreichen.

## 10601 E

### **Glücklich sein - Packen wir es an Vortrag**

Reinhard Mieschalla  
Mittwoch, 19.30 Uhr  
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 110  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mi, 18.10.23

#### **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.

## 30101 E

### **Hatha-Yoga**

Susanne Günther  
10 Abende  
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr  
AWO Haus Silbertal Untergrombach  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Mo, 25.09.23

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.

©Yoga Pressmaster\_shutterstock.com



## 30102 E

### **Hatha-Yoga**

Anda Lauber  
12 Abende  
Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr  
Burgschule Obergrombach, Zi. S101  
Gebühr: 77,- EUR  
Beginn: Mi, 13.09.23

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 so

mit körperliche, geistige und seelische Energieblockaden. Da nur die eigenen Leistungsanforderungen das Üben bestimmen, können Menschen aller Altersstufen davon profitieren. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke.

## 30102AE

### **Yoga 50+**

Anda Lauber  
12 Abende  
Donnerstag, 18.30 – 19.45 Uhr  
Burgschule Obergrombach, Zi. S101  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Do, 14.09.23

## 30103 E

### **Beckenboden und Entspannung**

Bettina Jovanovic  
10 Abende  
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
TSV Untergrombach, Gymnastikhalle  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Di, 19.09.23

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.

## 30104 E

### **Mama (Papa) – Kind - Yoga für 5-6 jährige**

Sophie Sutter  
6 Nachmittage  
Donnerstag, 15.30 - 17.00 Uhr  
Pfarrzentrum Büchenau  
Gebühr: 63,- EUR /1 Erw.+ 1 Kind  
Beginn: Do, 21.09.23

Die Bindung zwischen dir und deinem Kind stärken, aktiv und bewusst miteinander Zeit verbringen. Gemeinsam entspannen, atmen, bewegen und lachen. Das alles machen wir in diesem Kurs. Exklusive Mama (Papa) Zeit, die Leichtigkeit und Gelassenheit in euren Alltag bringt. Zusammen schaffen wir einen Raum für Ruhe und Geborgenheit. Bitte mitbringen: 2 Matten und etwas zum Trinken.

junge vhs

## 30105 E

### **Baby Krabbelgruppe & Mama Yoga**

Sophie Sutter  
6 Vormittage  
Donnerstag, 11.00 - 12.30 Uhr  
Pfarrzentrum Büchenau  
Gebühr: 63,- EUR  
Beginn: Do, 21.09.23

Gemeinsam treffen, austauschen, Yoga praktizieren und auch unseren Babys die Möglich

junge vhs

# Büchenau / Untergrombach / Obergrömbach / Bad Schönborn

keit 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.

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

## 30106 E Fußreflexzonenmassage

Jutta Brenneisen  
3 Abende  
Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr  
Burgschule Obergrömbach, Zi. S101  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Di, 07.11.23  
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-Wehwehchen selbst ein wenig helfen können. Auch für Menschen mit kitzeligen Füßen bestens geeignet.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

## 30201 E Bauch, Beine, Po – Ganzkörpertraining

Auraphelia Heike Ziegler  
13 Abende  
Donnerstag, 18.15 - 19.45 Uhr  
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Turnhalle  
Gebühr: 83,- EUR  
Beginn: Do, 14.09.23  
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.  
Bitte mitbringen: Matte, feste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk & viel Lächeln.

## 30202 E Ski- und Konditionstraining für sie und ihn

Sonja Blankenhorn  
8 Abende  
Donnerstag, 17.45 - 18.45 Uhr  
Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle  
Gebühr: 35,- EUR  
Beginn: Do, 19.10.23

Ein anspruchsvolles Training, nicht nur für Skifahrer\*innen. Alle Outdoorsportler\*innen, auch Läufer\*innen, die in der Wintersaison ihre Kondition halten und/oder verbessern wollen, sind in diesem Kurs richtig. Bei motivierender Musik wechselt das Programm zwischen Cardio- und Kräftigungsübungen und das Ganze mit viel Humor und Spaß!  
Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch und ein Getränk.

## 30203 E Zumba® Fitness

Emina Nezovic  
10 Abende  
Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Grundschule Büchenau, Gymnastikhalle  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Do, 21.09.23  
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 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 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.  
Bitte mitbringen: Fitnessschuhe (keine Laufschuhe), ein Handtuch und ein Getränk.

## 30501 E Karibische Träume – leichte, sonnige Karibik-Küche

Alexandra Avunduk  
Freitag, 18.30 - 22.00 Uhr  
Joß-Fritz-Schule Untergrombach  
Lehrküche, Zi. 011  
Gebühr: 19,- EUR  
zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen  
Termin: Fr, 13.10.23  
So vielfältig wie die Inseln in der Karibik, so facettenreich ist auch die karibische Küche. Sie ist aufgrund der Vergangenheit, vor allem durch ihre multikulturellen Einflüsse und Besonderheiten geprägt. Ob europäisch, indisch, afrikanisch oder arabisch, die Rezeptvielfalt ist in der Karibik besonders groß. Hinzu kommt die Lage der Inseln, die heimischen Früchten, Gemüse und Fischen oberste kulinarische Priorität einräumt.  
Auf geht's auf ein kulinarisches Insel-Hopping durch die Karibik - lassen Sie sich verzaubern.  
Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch und Behälter für Reste.

## 30502 E Südostasien: Taste of Streetfood – es dampft und duftet an jeder Ecke

Alexandra Avunduk  
Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr  
Joß-Fritz-Schule Untergrombach  
Lehrküche, Zi. 011  
Gebühr: 19,- EUR  
zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Termin: Do, 07.12.23  
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. Hier gibt es köstliches Gemüse und dort frische würzig riechende Kokossuppen, würziges 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 richtig.  
Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Geschirrtuch 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  
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501630-9**  
Volker Bischoff  
10 Nachmittage  
Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr  
Joß-Fritz-Schule Untergrombach, Zi. 110  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Di, 19.09.23  
Sie haben keine oder (fast) vergessene Englischkenntnisse und möchten dies ändern? Dann ist dieser Kurs eine gute Gelegenheit, Ihren Plan Wirklichkeit werden zu lassen. Schritt für Schritt erlernen Sie das Sprechen, Verstehen und Schreiben der englischen Sprache.

## 40801 E Französisch A1 für Anfänger\*innen

**Lehrbuch: Rençontres en français A1  
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529642-8**  
Volker Bischoff  
10 Abende  
Dienstag, 18.45 - 20.15 Uhr  
Joß-Fritz-Schule, Zi. 110  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Di, 19.09.23



**Bad Schönborn**

# Bad Schönborn

**Außenstellenleiter:**  
**Jürgen Ungerer**  
**Am Gründelgraben 15**  
**76669 Bad Schönborn**  
**Tel.: 07253/9353775**  
**Fax: 07253/958135**  
**E-Mail:**  
**vhs.badschoenborn@t-online.de**

**Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter**

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

**Anmeldungen schriftlich oder per E-Mail mit SEPA-Lastschriftmandat. Schriftliche Anmeldungen und Anmeldungen per Mail sind erst mit Bestätigung gültig.**

**Veranstaltungsorte:**  
**Michael-Ende-Gemeinschaftsschule OT Mingolsheim, Schönbornallee 30 (direkt am Kreisel), Schönbornhalle OT Mingolsheim, Ahornstr. 49, Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken, Huttenstr. 21.**

## **10301 F** **ETF und Indexfonds!** **Vortrag**

Klaus Heinzmann  
Donnerstag, 19.00 Uhr  
Michael-Ende-Gemeinschaftsschule, Schönbornallee 30  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Do, 16.11.23

### **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 F** **Erfolgreicher und effizienter Vermögensaufbau - Altersvorsorge** **Vortrag**

Klaus Heinzmann  
Mittwoch, 19.00 Uhr  
Michael-Ende-Gemeinschaftsschule, Schönbornallee 30  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mi, 22.11.23  
**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.

**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. Jede\*r 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 bringen Sie Ihre Ideen mit! Außerdem Schnittmuster, Stoff, Faden, Kreide, Schere, Stecknadeln, Maßband, Kopierband und eine eigene Nähmaschine.**

## **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, Schönbornallee 30  
Gebühr: 58,- EUR  
Termine: 21.01./04.02.23  
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmer\*innen angeboten.

## **20902 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, Schönbornallee 30  
Gebühr: 58,- EUR  
Termine: 22.04./06.05.23  
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmer\*innen angeboten.

## **30101 F** **Qigong - Kraft und Entspannung aus der Mitte**

**Fortgeschrittene II**  
Erika Kieslich  
10 Vormittage  
Montag, 09.00 - 10.00 Uhr  
Schönbornhalle, Sportlereingang  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Mo, 11.09.23  
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 dem Einsteigerkurs**  
Erika Kieslich  
10 Vormittage  
Montag, 10.05 - 11.05 Uhr  
Schönbornhalle, Sportlereingang  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Mo, 11.09.23  
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.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe.  
Ein Quereinstieg ist auf Nachfrage möglich.

@Yoga Pressmaster\_shutterstock.com



**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.**

# Bad Schönborn

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: 45,- EUR  
Beginn: Mi, 13.09.23  
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  
Uhrhörnbornhalle UG, Sportlereingang  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Mi, 13.09.23  
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: 45,- EUR  
Beginn: Mi, 27.09.23  
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: 45,- EUR  
Beginn: Do, 28.09.23

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 rückerneuernde 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  
12 Vormittage  
Dienstag, 09.15 - 10.15 Uhr  
Schönbornhalle UG, Sportlereingang  
Gebühr: 57,- EUR  
Beginn: Di, 12.09.23  
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportkleidung.

## 30204 F Rückenfit

Astrid Raatz  
12 Vormittage  
Dienstag, 10.15 - 11.15 Uhr  
Schönbornhalle, Sportlereingang  
Gebühr: 57,- EUR  
Beginn: Di, 12.09.23  
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: 45,- EUR  
Beginn: Mi, 27.09.23  
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 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 beschließt die Stunde.  
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Isomatte.

## 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: 61,- EUR  
Beginn: Mo, 09.10.23

## 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: 61,- EUR  
Beginn: Mo, 09.10.23

**Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben. 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 des Schwimmunterrichts.**

**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! Bei Anmeldung zu den Schwimmkursen bitte Alter der Kinder und Kenntnisstand angeben.**

## 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: 61,- EUR  
Beginn: Mo, 09.10.23

## 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: 61,- EUR  
Beginn: Mo, 09.10.23

# Bad Schönborn / Kronau

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, Schule Langenbrücken  
Gebühr: 61,- EUR  
Beginn: Mo, 09.10.23

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: 61,- EUR  
Beginn: Do, 05.10.23

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: 61,- EUR  
Beginn: Do, 05.10.23

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: 61,- EUR  
Beginn: Do, 05.10.23  
Für Kinder, die bereits das "Seepferdchen" erworben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. In diesem Kurs werden die Grundfertigkeiten des Brustschwimmens, Tauchens und Springens gefestigt.

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

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: 61,- EUR  
Beginn: Fr, 06.10.23

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: 61,- EUR  
Beginn: Fr, 06.10.23

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!

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: 61,- EUR  
Beginn: Sa, 07.10.23

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: 61,- EUR  
Beginn: Sa, 07.10.23

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: 61,- EUR  
Beginn: Sa, 07.10.23

30219 F

## Schwimmen für Kinder bis 9 Jahre - Vertiefung nach dem Seepferdchen



Natallia Klimovets  
10 Mittage  
Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr  
Kleinschwimmhalle bei der Grundschule OT Langenbrücken  
Gebühr: 61,- EUR  
Beginn: Sa, 07.10.23  
Für Kinder, die bereits das "Seepferdchen" haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. In diesem Kurs werden die Grundfertigkeiten des Brustschwimmens, Tauchens und Springens gefestigt.

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: 61,- EUR  
Beginn: Sa, 07.10.23  
Für Kinder mit guten Vorkenntnissen. Die vorhandenen Techniken werden gefestigt und die Grundlagen neuer Schwimmarten erlernt.

## Kronau

### Die Außenstelle ist im Moment nicht besetzt:

Anmeldungen 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.

Online-Anmeldungen für diese Außenstelle unter

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Veranstaltungsorte:  
Alte Schule, Schulstr. 3; Erich-Kästner-Schule, Hebelstr. 1

30101 G

## Yoga 60+ am Vormittag

Melanie Niemann  
11 Vormittage  
Mittwoch, 09.00 - 10.30 Uhr  
Alte Schule, Dachgeschoss  
Gebühr: 87,- EUR  
Beginn: Mi, 20.09.23  
Yoga kennt kein Alter. Es weckt in jedem Menschen nicht genutzte Kraftquellen und löst somit körperliche, geistige und seelische Energieblockaden. Stärkt das Immunsystem,



fördert ein ausgeglichenes stabiles Nervensystem und seelisches Wohlbefinden, hilft uns beim richtigen Umgang mit Stress und steigert unsere Lebensqualität. Durch Weiterentwicklung mit Yoga zur Topform bis ins hohe Alter.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

## 30102 G

### Yoga

Judith Kohl

10 Abende

Dienstag, 19.15 - 20.45 Uhr

Alte Schule, Dachgeschoss

Gebühr: 80,- EUR

Beginn: Di, 12.09.23

Kraftvolle, dynamische Flows werden kombiniert mit entspannenden Positionen, Atemübungen und Meditation. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sitzkissen und eine rutschfeste Matte.

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 rüchenschonende 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.



©Vollzeitschulverband BW

## 30201 G

### Rückenfit

Astrid Raatz

12 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Erich Kästner Schule

Gebühr: 63,- EUR

Beginn: Di, 19.09.23

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.

## 30202 G

### Rückenfit

Astrid Raatz

12 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Erich Kästner Schule

Gebühr: 63,- EUR

Beginn: Do, 21.09.23

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, rutschfeste Matte, Theraband, Pezziball und Sportbekleidung.

## 30203 G

### Wirbelsäulengymnastik und anschließende Entspannung mit Klangschalen

Karin Federle

10 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr

Erich Kästner Schule

Gebühr: 80,- EUR

zzgl. 3,- EUR für Kopien und Material, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi, 20.09.23

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.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und Sportbekleidung.

### Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen. Nähere Informationen siehe Seite 36.

## 40601 G

### Englisch A2 für Fortgeschrittene mit mäßigen Kenntnissen

Lehrbuch: Fairway new A2, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-501612-5

Elizabeth Jean Baumgarten

10 Abende

Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Erich Kästner Schule

Gebühr: 80,- EUR / ermäßigt: 60,- EUR

Beginn: Mo, 25.09.23

## 40602 G

### Englisch B1/B2 Fortgeschrittene Freie Texte

Ellen Geiger

10 Abende

Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Erich Kästner Schule

Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Di, 26.09.23

## 40801 G

### Französisch A1/A2 Fortgeschrittene

Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lek. 6

Ellen Geiger

10 Abende

Montag, 18.30 - 20.00 Uhr

Erich Kästner Schule

Gebühr: 80,- EUR / ermäßigt: 60,- EUR

Beginn: Mo, 25.09.23



©babimu\_fotolia.com



## Forst

### Außenstellenleiter:

Gerald Blumhofer

Goethestr. 24

76694 Forst

Tel.: 07251/89273 (abends)

E-Mail:

VHS-Forst-Baden@gmx.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Anmeldung per E-Mail bitte nur mit SEPA-Lastschriftmandat, Adresse und Telefonnummer.

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, Ham-

brücker Str. 67



## 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 Mäd-

chen 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.

## 30101 H Hatha-Yoga

Dieter Bender  
12 Abende  
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 90,- EUR  
Beginn: Mi, 13.09.23

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.

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.**

## 30102 H Hatha-Yoga

Petra Leibold  
8 Abende  
Montag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 75,- EUR  
Beginn: Mo, 18.09.23

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

## 30103 H Hatha-Yoga

Deepika Gisy  
7 Abende  
Montag, 20.00 - 21.30 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 65,- EUR  
Beginn: Mo, 18.09.23

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, eine Matte, eine Decke sowie ein festes Sitzkissen.



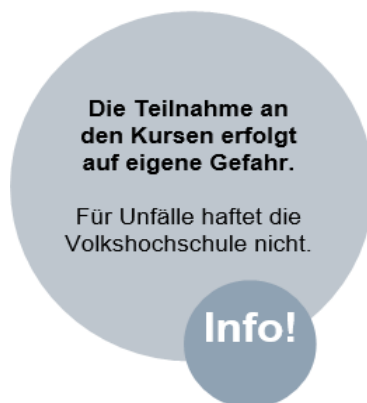
©Robert Kneschke Fotolia.com

## 30104 H Ein Nachmittag für Dich – Entspannungsworkshop

Martina Schneider  
Samstag, 13.30 - 16.30 Uhr  
Jägerhaus, Rotheimersaal  
Gebühr: 16,- EUR  
Termin: Sa, 11.11.23

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.



## 30105 H Qi Gong & Klang - Workshop

Martina Schneider  
Samstag, 13.30 - 16.30 Uhr  
Jägerhaus, Rotheimersaal  
Gebühr: 16,- EUR  
Termin: Sa, 18.11.23

An diesem Nachmittag dürfen Sie in verschiedene Qi Gong-Übungsreihen hineinspüren. Der Schwerpunkt wird auf den 18 Harmonie-Übungen und dem Wirbelsäulen Qi Gong sein. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet und können auch sitzend auf einem Stuhl durchgeführt werden.

Den Nachmittag lassen wir mit einer entspannenden Klangreise mit Klangschalen ausklingen. Freuen Sie sich auf eine harmonisch bewegte, klangvolle, kleine Auszeit. Neben bequemer Kleidung benötigen Sie eine Yogamatte, ein kleines Kissen, warme Socken oder leichte Sportschuhe und eine Decke. Bitte bringen Sie auch ein Getränk mit.

## 30106 H Qi Gong in der Natur

Martina Schneider  
6 Vormittage  
Treffpunkt: Forst, Parkplatz Heidesee-beim Schützenhaus  
Gebühr: 33,- EUR  
Beginn: Mi, 20.09.23

Wir starten mit sanften und leichten Bewegungen und Atemübungen aus dem Qi Gong in den Tag. Wir sensibilisieren all unsere Sinne und erleben gemeinsam die Natur. Die Kursstunden finden bei jedem Wetter statt. Es gibt bei schlechtem Wetter die Möglichkeit in der Halle zu üben. So können wir die Jahreszeiten und die Natur, mit allem was dazu gehört, annehmen und erfahrbar machen. Hier bietet uns das Qi Gong zahlreiche Übungen für die verschiedenen Jahreszeiten und für die dazu gehörenden Organe, um diese zu stärken und zu schützen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie benötigen: Bequeme und der Witterung entsprechende Kleidung, gute Turnschuhe oder Walkingschuhe. Bitte bringen Sie ein Getränk mit.

## 30107 H Yin-Yoga

Klementina Kovac  
10 Abende  
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Jägerhaus, Dörre  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Do, 21.09.23

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 unterschiedliche 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. Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke.

## 30201 H KAPOW® Cardio Power Workout

Klementina Kovac  
10 Abende  
Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr  
Waldseehalle, Raum Waldseeblick  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Do, 21.09.23

Kapow® ist ein Cardio Power Workout, welches auf den ursprünglichen Bewegungen unseres Körpers basiert. Alle können an diesem Kurs teilnehmen, selbst mit leichten Handicaps wie Übergewicht, Rückenbeschwerden etc.

## 30202 H Feldenkrais - Methode

Susanne Merl-Leschinger  
10 Abende  
Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr  
Jägerhaus, Hubertussaal  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Mi, 04.10.23

# Forst / Hambrücken

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.

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

## 30203 H

### Pilates

Renate Debelt

6 Abende

Dienstag, 18.30 - 19.40 Uhr

Jägerhaus, Hubertussaal

Gebühr: 37,- EUR

Beginn: Di, 12.09.23

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! Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte.

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!

## VHS in Kooperation mit Viet-Vo-Dao Forst

Durch diese speziellen Kurse lernen Kinder und Jugendliche das richtige Verhalten in Extremsituationen. Die Kurse zeigen 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.

## 30204 H

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder ab 6 Jahren

Michael Schneider

4 Abende

Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr

Waldseehalle, Gymnastikraum

Gebühr: 24,- EUR

Beginn: Fr, 06.10.23

## 30205 H

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jugendliche ab 14 Jahren

Michael Schneider

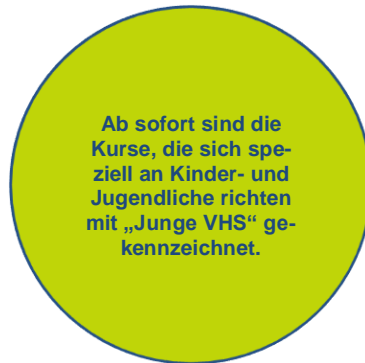
4 Abende

Freitag, 18.00 - 19.00 Uhr

Waldseehalle, Gymnastikraum

Gebühr: 32,- EUR

Beginn: Fr, 06.10.23



## 30206 H

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger\*innen

Silke Riehl

10 Nachmittage

Donnerstag, 15.30 - 16.15 Uhr

Schwimmhalle der Lußhardttschule

Gebühr: 61,- EUR

Beginn: Do, 21.09.23



## 30207 H

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger\*innen

Silke Riehl

10 Nachmittage

Donnerstag, 16.15 - 17.00 Uhr

Schwimmhalle der Lußhardttschule

Gebühr: 61,- EUR

Beginn: Do, 21.09.23



**Aus Gründen der Wassertiefe sollten die Teilnehmer\*innen bei allen Schwimmkursen größer als 115 cm sein!!!! Bitte Bademantel oder großes Handtuch, Badesandalen und Duschgel mitbringen.**

## 30208 H

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 7 Jahren - Anfänger\*innen

Silke Riehl

10 Nachmittage

Donnerstag, 17.00 - 17.45 Uhr

Schwimmhalle der Lußhardttschule

Gebühr: 61,- EUR

Beginn: Do, 21.09.23



**Das neue Frühjahrsprogramm erscheint am 12. Dezember 2023.**



## Hambrücken

### Außenstellenleiterin:

Eva Graf

Hofäckerstr. 12b

76707 Hambrücken

Tel.: 07255/4154

E-Mail:

vhs-hambruecken@

business-mail.net

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Veranstaltungsorte: Pfarrer-Graf-Schule, Pfarrer-Graf-Str. 8, Lußhardt-halle

## 10501 I

### Spiel- und Krabbelgruppe

Maria Wilhelm

10 Vormittage

Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr

Lußhardtthalle Hambrücken, Raum V

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Fr, 22.09.23

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: 64,- EUR

Beginn: Di, 26.09.23

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,

# Hambrücken / Karlsdorf-Neuthard

Yoga-Grundstellungen (Asanas), aktivierende Atemübungen (Pranayama) und Yoga-Tiefenentspannungen.  
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte, eine Decke und ein kleines festes Kissen zum Sitzen.

## 30201 I

### Yoga Rückenkurs

Susanne Günther  
10 Nachmittage  
Freitag, 16.15 - 17.45 Uhr  
Lußhardtthalle Hambrücken, Raum V  
Gebühr: 80,- EUR  
Beginn: Fr, 29.09.23  
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 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: 56,- EUR  
Beginn: Di, 12.09.23  
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.

## 30501 I

### "Italienische Gerichte für den Herbst"

Dr. Maria Schmitt  
Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr  
Pfarrer-Graf-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 24,- EUR zzgl. ca. 20 EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen. (Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden)  
Termin: Fr, 10.11.23  
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 I

### Indisches Street Food

Sayani Roy Saha  
Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr  
Pfarrer-Graf-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 24,- EUR  
zzgl. ca. 15,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 15.09.23  
Leckeres indisches Essen, aus allen Ecken des Landes, das zu köstlich ist, um es zu verpassen. Lass uns diesmal nicht die Kalorien mitzählen!  
Zubereitet werden Kümmel, Reis, Palak Paneer (Spinat mit indischem Käse), Kartoffeln mit Kümmel, Gemüse Pakoda, Mango Lassi/Masala Chai (Gewürze Tee) und Papadam (essfertig).  
Hinweis: Für die Gerichte wird Sahne, Milch und Joghurt verwendet.  
Mitzubringen sind: ( Schürze), Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

## 30503 I

### Indische Küche – Authentische Gerichte

Sayani Roy Saha  
Freitag, 18.00 - 22.00 Uhr  
Pfarrer-Graf-Schule, Lehrküche  
Gebühr: 24,- EUR  
zzgl. ca. 20,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.  
Termin: Fr, 06.10.23  
Lassen Sie sich von faszinierenden Düften, exotischen Gewürzen und authentischen Gerichten aus der indischen Küche verzaubern. Gerichte, die sie in indischen Restaurants nicht finden, wie z. B. Kalkutta Art – Pilaf, Zwiebel Pakoda (frittiert), Dal Tadka (Linsen), Garnelen in der Kokosnuss, Kokosnuss Lassi, Mango Lassi und Papadam (essfertig).  
Hinweis: Für die Gerichte wird Sahne, Milch und Joghurt verwendet.  
Mitzubringen sind: ( Schürze), Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

### Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen.

Nähere Informationen siehe Seite 36.

## 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: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Mo, 18.09.23

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.

## 42201 I

### Online-Kurs: Spanisch A1 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 6

Jeny Böser  
10 Abende  
Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Gebühr: 91,- EUR / ermäßigt: 68,- EUR  
Beginn: Do, 14.09.23  
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.



## Karlsdorf-Neuthard

**Außenstellenleiterin:**  
**Dr. Maria Schmitt**  
**Am Pfinzkanal 4**  
**76689 Karlsdorf-Neuthard**  
**Tel.: 0157/35484296**  
**E-Mail:**  
**vhs.Karlsdorfneuthard@gmail.com**

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Anmeldung per E-Mail bitte nur mit SEPA-Lastschriftmandat, Adresse und Telefonnummer.

**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

Anmeldungen online unter: [www.VHS-Bruchsal.de](http://www.VHS-Bruchsal.de)

10 Abende  
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 1  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Do, 14.09.23  
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: 64,- EUR  
Beginn: Do, 14.09.23  
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: 45,- EUR  
Beginn: Mo, 18.09.23  
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: 45,- EUR  
Beginn: Mo, 18.09.23  
Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken  
und eine Decke.

©Yoga Pressmaster\_shutterstock.com



## 30105 J

### Hatha-Yoga

Helga Kern  
10 Abende  
Mittwoch, 18.15 - 19.15 Uhr  
Altenbürg Halle, Mehrzweckraum III  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Mi, 20.09.23  
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: 64,- EUR  
Beginn: Mi, 20.09.23  
Sie benötigen bequeme Kleidung, Socken  
und eine Decke.

## 30201 J

### Rückenfit

Natallia Shkadarevich  
13 Vormittage  
Freitag, 09.00 - 10.15 Uhr  
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 4  
Gebühr: 70,- EUR  
Beginn: Fr, 15.09.23

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  
13 Vormittage  
Freitag, 10.25 - 11.25 Uhr  
Altenbürg Halle Mehrzweckraum 4  
Gebühr: 58,- EUR  
Beginn: Fr, 15.09.23

Zumba® Fitness ist ein vom Latino-Lebens-  
gefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Pro-  
gramm mit südamerikanischer und internati-  
onaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kom-  
bination entsteht ein dynamisches und sehr  
effektives Fitnesstraining. Ein ZUMBA® Kurs  
verbindet schnellere und langsamere Rhyth-  
men und Bewegungsabläufe zu einem Aero-  
bic- und Fitness-Workout, das die optimale  
Balance zwischen Ausdauertraining und kör-  
perperndem Muskelaufbau bietet. Die  
Tanzbewegungen und -schritte sind problem-  
los zu erlernen und zielen auf die ver-  
schiedensten Muskelgruppen und nicht zu-  
letzt unseren wichtigsten Muskel überhaupt -  
das Herz.

Bitte mitbringen: Handtuch, Fitnessschuhe  
und ein Getränk.

## 30203 J

### Aqua-Zumba®

Natallia Shkadarevich  
12 Abende  
Mittwoch, 17.15 - 18.00 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 38,- EUR  
Beginn: Mi, 13.09.23

## 30204 J

### Aquafitness und Aqua Zumba® Mix aus Fitness und Tanzen im Wasser

Natallia Shkadarevich  
12 Abende  
Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 38,- EUR  
Beginn: Mi, 13.09.23

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 Wasserwider-  
stand 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 Mus-  
keln werden so gestärkt.

## 30205 J

### Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich  
13 Abende  
Dienstag, 16.50 - 17.50 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 58,- EUR  
Beginn: Di, 12.09.23



## 30206 J

### Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich  
13 Abende  
Dienstag, 17.50 - 18.50 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 58,- EUR  
Beginn: Di, 12.09.23

## 30207 J

### Aqua-Fitness

Natallia Shkadarevich  
12 Nachmittage  
Mittwoch, 16.15 - 17.15 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 51,- EUR  
Beginn: Mi, 13.09.23

## 30208 J

### Aqua-Fitness

Tanja Jost  
10 Abende  
Montag, 18.00 - 18.45 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Mo, 11.09.23

## 30209 J

### Aqua-Fitness

Tanja Jost  
10 Abende  
Montag, 18.50 - 19.35 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Mo, 11.09.23

Die Teilnahme an  
den Kursen erfolgt  
auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die  
Volkshochschule nicht.

Info!

# Karlsdorf-Neuthard / Kraichtal (Münzesheim, Menzingen)

30210 J

## Aqua-Fitness

Tanja Jost  
10 Abende  
Montag, 19.40 - 20.25 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Mo, 11.09.23

30211 J

## Aqua-Fitness

Tanja Jost  
10 Abende  
Dienstag, 19.15 - 20.00 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Di, 12.09.23

30212 J

## Aqua-Fitness

Tanja Jost  
10 Abende  
Dienstag, 20.00 - 20.45 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Di, 12.09.23

30213 J

## Aqua-Fitness

Tanja Jost  
10 Abende  
Freitag, 18.25 - 19.10 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard  
Gebühr: 32,- EUR  
Beginn: Fr, 15.09.23

**Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen.  
Nähere Informationen siehe Seite 36.**

40901 J

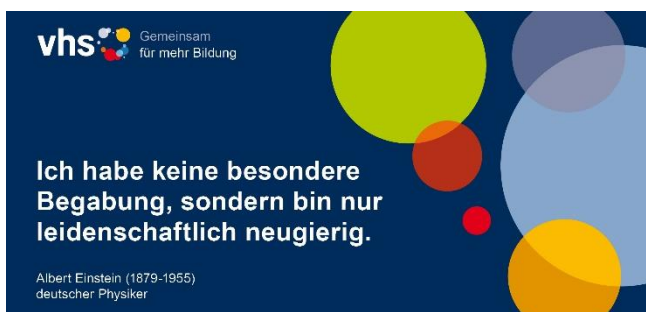
## Italienisch A1 mit Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Allegro Nuovo A1,  
ab Lezione 6**

Barbara Aceranti  
10 Abende  
Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr  
Schönbornscheule, OT Karlsdorf, Pavillon 3  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Do, 21.09.23

Können Sie schon ein paar Worte auf Italienisch und möchten Ihre Sprachkenntnisse vertiefen? Mögen Sie Italien, die Sprache, die Küche, das Land und möchten Sie sich mit anderen Gleichgesinnten darüber unterhalten?

Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch aber auch mit Extra-Materialien. Wir lernen die italienische Sprache, Kultur, Gewohnheiten und Besonderheiten.



## Wir kochen italienisch!



**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.**

30501 J

## "Italienische Gerichte für den Herbst"

Dr. Maria Schmitt  
Freitag, 18.30 - 22.30 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard, Schulküche  
Gebühr: 24,- EUR  
zzgl. ca. 20 EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

(Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Fr, 20.10.23

Mitzubringen sind: ( Schürze), Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.

30502 J

## "Italienische Gerichte für den Sommer"

Dr. Maria Schmitt  
Freitag, 18.30 - 22.30 Uhr  
Sebastianschule, OT Neuthard, Schulküche  
Gebühr: 24,- EUR  
zzgl. ca. 20 EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

(Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).

Termin: Fr, 15.12.23

Mitzubringen sind: ( Schürze), Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk.



## 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&Freizeit/Schulen/Volkshochschule](http://www.kraichtal.de/Leben&Freizeit/Schulen/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.

**Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:**

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

**Veranstaltungsorte:**

Schwimmbad Münzesheim, Mönchsweg (Sporthalle/Schule); Markgrafenschule Münzesheim, Mönchsweg 12; Mehrzweckhalle Neuenbürg, Jedermannstr. 20, Feuerwehrhaus Münzesheim, Horst-Kochendorfer Platz 1, Sporthalle in Münzesheim, Mönchsweg 12, Mehrzweckhalle Menzingen (Foyer), Industriestr. 12, Rathaus Menzingen Vereinsraum,

Anmeldungen online unter: [www.VHS-Bruchsal.de](http://www.VHS-Bruchsal.de)

# Kraichtal (Münzesheim, Menzingen)

**30101 N**

## **Yoga für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen**

Deepika Gisy  
10 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Feuerwehrhaus Münzesheim

Gebühr: 75,- EUR  
Beginn: Di, 19.09.23

Yoga ist für jedes Alter geeignet, unabhängig von der körperlichen Voraussetzung. Dadurch, dass Yoga Körper, Geist und Seele anspricht, wirkt Yoga auf einem breiten Spektrum. Regelmäßig geübt kann es zu mehr Gesundheit, Lebensfreude und Ausgeglichenheit führen. Wir dehnen und kräftigen sanft den Körper, üben klassische Yogahaltungen, Atemwahrnehmung und Entspannung auf eine Weise, sodass alle Teilnehmenden profitieren und die eigenen Grenzen erweitern können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

**30102 N**

## **Qigong für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene Lächelnd bewegen und entspannen**

Karin Czado-Pollert

10 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Mehrzweckhalle Menzingen, Foyer

Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Di, 12.09.23

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. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken.

**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**

Birgit Gauch

13 Abende

Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr  
Vereinsraum Menzingen

Gebühr: 58,- EUR

Beginn: Mi, 13.09.23

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und ein Handtuch.

**Das neue Frühjahrsprogramm  
erscheint am 12. Dezember 2023.**



**30202 N**

## **Gesundheitssport für Frauen**

Birgit Gauch

13 Abende

Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr  
Vereinsraum Menzingen

Gebühr: 58,- EUR

Beginn: Mi, 13.09.23

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und ein Handtuch.

**30203 N**

## **Rückenfit**

Anette Gauch

11 Abende

Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr  
Mehrzweckhalle Neuenbürg

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Di, 12.09.23

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

**30204 N**

## **Rückenfit**

Anette Gauch

11 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Markgrafen-Gemeinschaftsschule Münzesheim

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Di, 12.09.23

Bitte Gymnastikmatte mitbringen

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 N**

## **Fit Mix / Bauch-Beine-Po-Training**

Christian Krieg

10 Abende

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Mehrzweckhalle Neuenbürg

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 09.10.23

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 - Was ist das überhaupt? Wie der Name schon sagt, findet Aqua-Fit 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.**

**30206 N**

## **Aqua-Fit**

Katharina Feßler

10 Abende

Montag, 18.00 - 18.45 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 11.09.23

**30207 N**

## **Aqua-Fit**

Katharina Feßler

10 Abende

Montag, 18.45 - 19.30 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 11.09.23

**30208 N**

## **Aqua-Fit**

Katharina Feßler

10 Abende

Montag, 19.30 - 20.15 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mo, 11.09.23

**30209 N**

## **Aqua-Fit**

Katharina Feßler

10 Abende

Dienstag, 18.45 - 19.30 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Di, 12.09.23

**30210 N**

## **Aqua-Fit**

Katharina Feßler

10 Abende

Dienstag, 19.30 - 20.15 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 37,- EUR

# Kraichtal (Münzesheim / Menzingen)

zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Di, 12.09.23

## 30211 N

### Aqua-Fit

Diana Feßler, Katharina Feßler, Tanja Lutz  
12 Abende

Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 45,- EUR

zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Fr, 15.09.23

## 30212 N

### Aqua-Fit

Diana Feßler, Katharina Feßler, Tanja Lutz  
12 Abende

Freitag, 19.30 - 20.15 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 45,- EUR

zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Fr, 15.09.23



**Wassergymnastik kennt keine Altersbegrenzung. Es wirkt sich positiv auf viele Körperfunktionen aus. Durch gezielte Übungen sollen die Gelenke entlastet und die Muskeln gelockert werden. Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden sollten Sie zuerst Ihren Hausarzt befragen.**

## 30213 N

### Wassergymnastik 50+

Katharina Feßler  
10 Abende

Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 37,- EUR

zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Di, 12.09.23

## 30214 N

### Wassergymnastik 60+

Diana Feßler, Katharina Feßler, Tanja Lutz  
12 Abende

Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 45,- EUR

zzgl. 2,- EUR Leihgebühr für die Geräte, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Fr, 15.09.23

## 30215 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Anfänger\*innen

Herbert Bender



10 Vormittage  
Samstag, 10.00 - 10.45 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 61,- EUR  
Beginn: Sa, 30.09.23  
Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Kinder begrenzt.

## 30216 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Aufbaukurs

Herbert Bender  
10 Vormittage  
Samstag, 10.45 - 11.30 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 61,- EUR  
Beginn: Sa, 30.09.23

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Kinder begrenzt.  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.



**Aufgrund der Wassertiefe sollten die Kinder bei den Schwimmkursen mindestens 115 cm groß sein. Wir weisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Schwimmkurse.**

## 30217 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Aufbaukurs

Herbert Bender  
10 Mittage  
Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 61,- EUR  
Beginn: Sa, 30.09.23

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Kinder begrenzt.  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.



## 30218 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Profikurs

Herbert Bender  
10 Mittage  
Samstag, 12.15 - 13.00 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 61,- EUR  
Beginn: Sa, 30.09.23

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Kinder begrenzt.  
Für Kinder, die bereits schwimmen können.  
Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.



## 30219 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Anfänger\*innen

10 Mittage  
Samstag, 13.10 - 13.55 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 61,- EUR  
Beginn: Sa, 30.09.23  
Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Kinder begrenzt.



## 30220 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Aufbaukurs

10 Nachmittage  
Samstag, 13.55 - 14.40 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 61,- EUR  
Beginn: Sa, 30.09.23

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Kinder begrenzt.  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.



## 30221 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Aufbaukurs

10 Nachmittage  
Samstag, 15.25 - 16.10 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 61,- EUR  
Beginn: Sa, 30.09.23

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Kinder begrenzt.  
Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

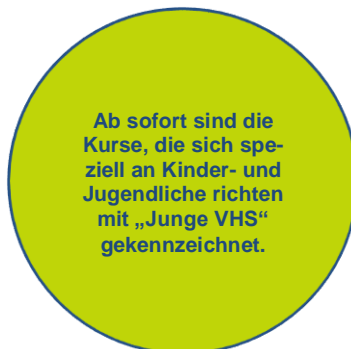


## 30222 N

### Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren - Profikurs

10 Nachmittage  
Samstag, 14.40 - 15.25 Uhr  
Schwimmbad Münzesheim  
Gebühr: 61,- EUR  
Beginn: Sa, 30.09.23

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Kinder begrenzt.  
Für Kinder, die bereits schwimmen können.  
Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.





# 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/Schulen/Volkshochschule](http://www.kraichtal.de/Leben&Freizeit/Schulen/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.

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

**Veranstaltungsorte: Eisenhutschule Unteröwisheim, Schulstr. 40, Mehrzweckhalle Unteröwisheim, Schulstr. 30,**

**10301 R**  
**ETF und Indexfonds!**  
**Vortrag**  
Klaus Heinzmann  
Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Eisenhut-Schule Unteröwisheim  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Fr, 06.10.23

**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  
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Michael-Ende-Gemeinschaftsschule, Schönbornallee 30  
Gebühr: 7,- EUR  
Termin: Mo, 06.11.23

**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: 20,- EUR  
zzgl. Materialkosten ca. 5,- EUR, bei der Dozentin zu bezahlen  
Termin: Do, 07.12.23  
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Teilnehmern durchgeführt.  
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: 43,- EUR  
Termin: Sa, 28.10.23

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 6 Teilnehmer\*innen angeboten.

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 betreut. 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, 27.09.23  
Bitte eigenes Instrument mitbringen.



# Kraichtal (Unteröwisheim)



## 21302 R Gitarre für jedes Alter – Anfänger\*innen

Michael von der Weth  
8 Abende  
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr  
Eisenhut-Schule Unteröwisheim  
Gebühr: 89,- EUR  
Beginn: Mi, 27.09.23  
Bitte eigenes Instrument mitbringen.

## 21303 R Gitarre für jedes Alter – Fortgeschrittene

Michael von der Weth  
8 Abende  
Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr  
Eisenhut-Schule Unteröwisheim  
Gebühr: 89,- EUR  
Beginn: Mi, 27.09.23  
Bitte eigenes Instrument mitbringen.

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!

**Körperübungen und -haltungen (Asanas)  
zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Be-  
weglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem  
Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beru-  
higung des Geistes, Stärkung der Gesund-  
heitskompetenzen für die stressreduzierte  
Gestaltung des Alltags.**

## 30101 R Hatha-Yoga

Melanie Niemann  
10 Abende  
Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Eisenhut-Schule Unteröwisheim  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Di, 19.09.23  
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung,  
leichte Decke und kleines Kissen.

## 30102 R Hatha-Yoga

Melanie Niemann  
10 Abende  
Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr  
Eisenhut-Schule Unteröwisheim  
Gebühr: 64,- EUR  
Beginn: Di, 19.09.23  
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung,  
leichte Decke und kleines Kissen.

Mädchen und Jungen sollen sicher sein  
vor Gewalt, Belästigungen und Übergrif-  
fen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte,  
in ihrer Bewegungsfreiheit einge-  
schränkte, sondern mutige, starke und  
selbstbewusste Kinder sind am Wirksams-  
ten davor geschützt. Der Dozent erlernt mit  
den Kindern, alltägliche und besondere  
Konflikt- und Gefahrensituationen rich-  
tignzuschätzen. Anhand von Rollenspie-  
len werden Alltagssituationen wirkungs-  
voll nachgespielt. Neben dem Stimm- und  
Schreittraining üben die Kinder erste  
Selbstverteidigungstechniken ein. Das  
Kursprogramm wird mit zahlreichen Übun-  
gen und Spielen, welche das Selbstbe-  
wusstsein der Kinder stärken, abgerundet.  
Am ersten Kurstag besteht für die Eltern  
Gelegenheit, sich im Beisein ihrer Kinder  
über den kompletten Kursablauf zu infor-  
mieren. Am letzten Kurstag besteht für die  
Eltern die Möglichkeit, im Beisein ihrer  
Kinder in den letzten 20 Minuten der Kurs-  
stunde anstehende Probleme zu bespre-  
chen, wobei auch Verhaltenstipps gege-  
ben 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, 26.09.23  
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein  
Getränk.

junge vhs

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

## 30202 R Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 9 bis 11 Jahren

Karlheinz Bollheimer

junge vhs

4 Nachmittage  
Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr  
Eisenhut-Schule Unteröwisheim  
Gebühr: 28,- EUR  
Beginn: Di, 26.09.23  
Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein  
Getränk.



©babimu\_fotolia.com

## 30501 R Kindergeburtstage in Unteröwisheim (kochen und backen)! Feier Deinen Kindergeburtstag über die VHS

junge vhs

Gerdi Kistner  
Gebühr: 140,- EUR  
inkl. 45,- EUR für Lebensmittel und Getränke  
Du möchtest mal einen etwas anderen Ge-  
burtstag 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: 24,- EUR  
zzgl. ca. 16,- EUR Lebensmittelkosten, bei  
der Dozentin zu bezahlen.  
(Diese Kosten sind nach momentanen Be-  
dingungen berechnet. Sollten die Preise wei-  
terhin steigen, müssen die Lebensmittelkos-  
ten entsprechend angepasst werden).  
Termin: Fr, 20.10.23  
Gebackene Süßkartoffeln mit geröstetem Blu-  
menkohl oder Safranhähnchen mit karamelli-  
sierten Zwiebeln und Kardamomreis- nur zwei  
von vielen Lieblingsrezepten aus dem Koch-  
buch "Jerusalem" von Yotam Ottolenghi. In-  
zwischen 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 aufregen-  
des Geschmackserlebnis der besonderen Art!  
Wir kochen eine Auswahl, inspiriert durch die  
Vielfalt an Möglichkeiten und unterstützt von  
Kochbuch von Yotam Ottolenghi / Sami Ta-  
mimi, die wir auch im Alltag gut umsetzen kön-  
nen, für Freunde und Familie. Bitte mitbrin-  
gen: Getränke, scharfe Messer und Restebehäl-  
ter.

# Östringen / Ubstadt-Weiher



## Östringen

**Außenstellenleiterin:**

**Viola Spitzer**

**Am Kirchberg 19**

**76684 Östringen**

**Tel.: 07253/207-17**

**Fax: 07253/207-50**

**E-Mail:**

**v.spitzer@oestringen.de**

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

**Veranstaltungsorte:**

**Hermann-Kimling-Halle Ballettraum, Mozartstr. 1b; Sportpark Soliswiesen, Am Schwimmbad 6**

**30101 T**

**Hatha-Yoga Kurs für Anfänger\*innen bis Mittelstufe**

Sophie Pedak

10 Vormittage

Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum

Gebühr: 56,- EUR

Beginn: Mo, 16.10.23

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga bei der ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen und Meditation angestrebt wird.

Diese Elemente finden sich alle in diesem Yogakurs. Die einzelnen Asanas werden dabei recht lange gehalten, um den Körper intensiv zu dehnen. Die Yogaeinheiten bestehen aus abwechslungsreichen Asanas, mit kurzen Flowelementen (verbindende Elemente zwischen den einzelnen Übungen) tiefen Dehnungen und leichten Kräftigungsübungen.

Inhalt: Flexibilität fördern, Körperbewusstsein stärken, Verspannungen reduzieren & Blockaden lösen, Rückenschmerzen vorbeugen, gesamten Körper stärken & kräftigen, Stress abbauen.

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

**30102 T**

**Qigong mit daoistischen Meditationen zur Herzschulung**

Manuela Erbrecht

5 Abende

Montag, 17.15 - 18.45 Uhr

Alte Schule Odenheim

Gebühr: 32,- EUR

Termine 14 tägig:

25.09./09.10./23.10./06.11./20.11.23

Harmonie von Körper, Seele und Geist und dies ist die Grundlage der in diesem Kurs gezeigten daoistischen Meditationen. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gilt der Grundsatz: "Das Herz ist der Sitz des Geistes". Mit anderen Worten gesagt: "Beruhige ich mein Herz, so beruhige ich auch meinen Geist". Diese Meditationen haben körperliche, energetische, emotionale und geistig-seelische Aspekte.

Den Meditationsübungen vorangestellt werden leichte Körperübungen, die dazu beitragen, die Energie des Körpers von alten Stauungen zu befreien und Verkrampfungen zu lösen, so dass der Weg frei wird, für innere wie äußere Harmonie.

Mitzubringen sind: Hallenschuhe, bequeme Kleidung, 1 Matte, 1 Kissen und 1 Decke und ggf. etwas Mineralwasser



**30401 T**

**Erste Hilfe am Baby und Kind**

Romano Au

Samstag, 09.00 - 16.30 Uhr

Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum

Gebühr: 9,- EUR

Termin: Sa, 14.10.23

inkl. Lehrmaterial

Erste Hilfe an Baby und Kind sind ein wichtiger Bestandteil für alle die privat wie aber auch berufsbedingt mit Kindern zu tun haben. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen und benötigen daher eine andere Behandlung im Umgang mit Notfällen.

Themen im Kurs: Erste Hilfe rechtliches, Prävention, Wie gehe ich bei einem Notfall vor, Kindertypische Themen / Verletzungen: Knochenbruch, Verschlucken, Blutungen, Vergiftung, Wiederbelebung, und einiges mehr. Thematisiert werden auch: Zecken

**30402 T**

**Erste Hilfe Outdoor**

Romano Au

Samstag, 09.00 - 16.30 Uhr

Soliswiesen Östringen, Multifunktionsraum

Gebühr: 9,- EUR

Termin: Sa, 02.09.23

inkl. Lehrmaterial

Der Erste Hilfe Bereich Outdoor stellt uns vor neue Herausforderungen, da wir uns meist

entfernt einer gewohnten schnellen Infrastruktur befinden. Somit ist nicht mit der gewöhnlichen schnellen Hilfe durch professionelle Helfer\*innen vor Ort zu rechnen.

Inhalt: Erste Hilfe rechtliches, Besondere Gefahren Outdoor und Vorsorge, Notfallregeln, Verschiedene Themen, Bruch in Kombi mit SAM Splint, Vergiftung, Wunden versorgen, Bewusstlosigkeit, Amputation, Kälte & Hitze, und vieles mehr.



## Ubstadt-Weiher

**Öffnungszeiten:**

**Mo., Di., 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**

**Telefonische Anmeldungen**

**erst ab 24.07.23**

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online ab 11.07. unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

**Veranstaltungsorte:**

**Alfred-Delp-Realschule-Rundbau,**

**Karl-Walter-Str.; Schwimmhalle**

**Ubstadt, Hebelstr. 4; Grundschule**

**Stettfeld, Humboldtstr. 2; Fachwerk-**

**haus Zeutern, Unterdorfstr. 53; First-**

**ständerhaus Zeutern, Unterdorfstr.**

**29; Kelterhaus Ubstadt, Obere Str. 11;**

**Familien-/Jugendzentrum am Hardt-**

**see; Mehrzweckhalle Ubstadt, He-**

**belstr. 2.**

Diese Kurse richten 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  
11 Vormittage  
Freitag, 08.45 - 10.15 Uhr  
Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee  
Gebühr: 70,- EUR  
Beginn: Fr, 22.09.23  
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

## 30102 V Yoga Basic Kurs 50+ mit Vorkenntnissen

Bianca Mayer  
11 Vormittage  
Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr  
Familien-/Jugendzentrum am Hardtsee  
Gebühr: 70,- EUR  
Beginn: Fr, 22.09.23  
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

## 30201 V Entspannte Schultern, freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode.

Monica Fischer  
10 Abende  
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr  
Familienzentrum Ubstadt-Weiher beim Baggersee  
Gebühr: 45,- EUR  
Beginn: Mi, 27.09.23  
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. 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. 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.

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.

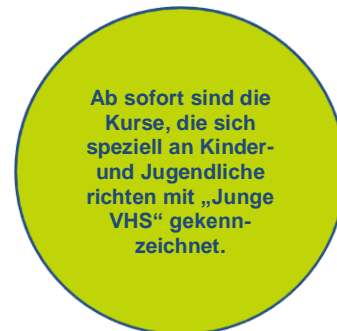
Info!

## 30202 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: 15./22.07.23  
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.

## 30203 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: 15./22.07.23  
Bitte ein Getränk mitbringen, feste Hallenschuhe und Alltagskleidung tragen.



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

## 30204 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger\*innen

Marina Fleischhauer  
10 Vormittage  
Samstag, 08.25 - 09.10 Uhr  
Schwimmhalle Ubstadt  
Gebühr: 61,- EUR  
Beginn: Sa, 23.09.23  
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Kindern durchgeführt. Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

## 30205 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren – Anfänger\*innen

Marina Fleischhauer  
10 Vormittage  
Samstag, 09.10 - 09.55 Uhr  
Schwimmhalle Ubstadt  
Gebühr: 61,- EUR  
Beginn: Sa, 23.09.23  
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Kindern durchgeführt. Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

## 30206 V Schwimmen für Kinder von 5 bis 6 Jahren - Folgekurs

Marina Fleischhauer  
10 Vormittage  
Samstag, 09.55 - 10.40 Uhr  
Schwimmhalle Ubstadt  
Gebühr: 61,- EUR  
Beginn: Sa, 23.09.23  
Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Kindern durchgeführt. 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.**

## 30207 V Schwimmen für Kinder von 7 bis 8 Jahren - Fortgeschrittene

Marina Fleischhauer  
10 Vormittage  
Samstag, 10.40 - 11.25 Uhr  
Schwimmhalle Ubstadt  
Gebühr: 61,- EUR  
Beginn: Sa, 23.09.23

# Ubstadt-Weiher / Oberhausen-Rheinhausen

Aus Gründen der Lerneffizienz wird der Kurs mit 8 Kindern durchgeführt.  
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 36.**

## 40601 V

### Englisch A2/B1

**Lehrmaterial wird am ersten Abend bekannt gegeben**

Ursula Eckart  
10 Nachmittage  
Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr  
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,  
Karl-Walter-Straße  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Do, 28.09.23

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

**Lehrbuch: Great B2, Klett-Verlag  
ISBN-13:978-3125015845**

Ursula Eckart  
10 Abende  
Donnerstag, 18.45 - 20.00 Uhr  
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,  
Karl-Walter-Straße  
Gebühr: 54,- EUR / ermäßigt: 41,- EUR  
zzgl. evtl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen.

Beginn: Do, 28.09.23  
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.

#### INFO!

Bitte beachten Sie,  
dass die Gebühr für 10  
Teilnehmer  
berechnet ist.  
Kommt diese Zahl nicht  
zustande, so fällt der  
Kurs entweder aus, wird  
verkürzt oder findet  
mit einem  
Gebührenaufschlag  
statt.

## 40801 V

### Französisch B1 - Leichte Konversation

**Lehrmaterial wird am ersten Abend bekannt gegeben**

Chantal Kemper

12 Abende  
Donnerstag, 17.45 - 19.00 Uhr  
Grundschule Stettfeld  
Gebühr: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR  
Beginn: Do, 21.09.23  
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.

## 40901 V

### Italienisch A1 für Anfänger\*innen

**Lehrbuch: Allegro nuovo A1**  
Piera Ceolan  
10 Abende  
Donnerstag, 20.30 - 21.45 Uhr  
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,  
Karl-Walter-Straße  
Gebühr: 54,- EUR / ermäßigt: 41,- EUR  
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Do, 14.09.23

## 40902 V

### Italienisch A1 für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Allegro nuovo A1, ab Lektion 5**  
Sonette Weis  
10 Abende  
Mittwoch, 18.45 - 20.00 Uhr  
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,  
Karl-Walter-Straße  
Gebühr: 54,- EUR / ermäßigt: 41,- EUR  
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Mi, 20.09.23  
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 Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Buch 2 ab Lektion 1/2**  
Sonette Weis  
10 Abende  
Mittwoch, 20.00 - 21.15 Uhr  
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,  
Karl-Walter-Straße  
Gebühr: 45,- EUR / ermäßigt: 34,- EUR  
zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Mi, 20.09.23  
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 1**  
Piera Ceolan  
10 Abende  
Donnerstag, 19.00 - 20.15 Uhr  
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,  
Karl-Walter-Straße  
Gebühr: 54,- EUR / ermäßigt: 41,- EUR zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen  
Beginn: Do, 14.09.23

## 42201 V

### Spanisch A1 Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

**Lehrbuch: Perspectivas Ya a1 – ab Lektion 10**  
Ursula Eckart  
10 Abende  
Montag, 19.45 - 20.45 Uhr  
Alfred-Delp-Realschule, Rundbau-Eingang,  
Karl-Walter-Straße  
Gebühr: 45,- EUR / ermäßigt: 34,- EUR  
Beginn: Mo, 25.09.23  
Was erwartet Sie? Lernen in gemäßigttem Tempo mit vielfältigen Sprechübungen und Wiederholungen, damit sich das neu Gelernte festigen kann und Zeit bleibt für intensives Üben. Der Kurs eignet sich auch bestens für Wiedereinsteiger, egal mit welchem Buch sie vorher gearbeitet haben.



## Oberhausen-Rheinhausen

### Außenstellenleiter:

**Jürgen Lehmann  
Brahmsstr. 11  
68794 Oberhausen-  
Rheinhausen  
Tel.: 07254/4040993 (Mo.-Fr.:  
14.00 - 23.00 Uhr)  
eMail: VHS-Aussenstelle-  
Oberhausen-  
Rheinhausen@gmx.de**

**Anmeldungen für diese Außenstelle  
auch online unter:**

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

### Veranstaltungsorte:

**Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1; Gymnastikhalle Oberhausen, Schulstr.**

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,

# Oberhausen-Rheinhausen / Philippsburg

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...Bitte bequeme Kleidung anziehen.

## 10601 W

### Lachyoga - Lachen trotz und alledem Workshop - Einführung ins Lachyoga (Theorie und Praxis)

Sonja Gäng  
Mittwoch, 20.15 - 22.00 Uhr  
Gymnastikhalle Oberhausen, Schulstr.  
Gebühr: 20,- EUR  
Termin: Mi, 04.10.23

## 10602 W

### Lachyoga - Lachen trotz und alledem Workshop - Einführung ins Lachyoga (Theorie und Praxis)

Sonja Gäng  
Mittwoch, 20.15 - 22.00 Uhr  
Gymnastikhalle Oberhausen, Schulstr.  
Gebühr: 20,- EUR  
Termin: Mi, 15.11.23  
Bitte bequeme Kleidung anziehen.

## 10603 W

### Lachyoga - Lachen trotz und alledem Workshop - Einführung ins Lachyoga (Theorie und Praxis)

Sonja Gäng  
Mittwoch, 20.15 - 22.00 Uhr  
Gymnastikhalle Oberhausen, Schulstr.  
Gebühr: 20,- EUR  
Termin: Mi, 13.12.23  
Bitte bequeme Kleidung anziehen.

## 30201 W

### Gesunder Rücken / Straffe Faszien

Jürgen Lehmann  
11 Abende  
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Musiksaal der Gesamtschule Oberhausen-Rheinhausen  
Gebühr: 117,- EUR  
Beginn: 10.10.23  
Der Kurs stellt eine Kombination der Kurse "Wirbelsäulengymnastik" und "Faszientraining" dar. Beide orientieren sich an lizenzierte Abläufe aus dem Bereich des Gesundheits- und Präventionssports. Es werden die Schwerpunkte "Kräftigung und Flexibilisierung der Wirbelsäule" und "Stärkung des Bindegewebes" zusammengeführt.  
Bitte mitbringen: Eigene Yoga-Matte und/oder großes Badehandtuch, eigene Getränke, und wenn vorhanden eigenes Equipment (Faszienrolle und/oder -bälle, Bänder/ Expander).  
Eigene Getränk nicht vergessen.

In diesen Kursen wird original mexikanisch gekocht und echte Tortillas gebakten um danach eine "Fiesta mexicana" zu feiern.

## 30501 W

### Mexikanische Küche / Cocina mexicana

Esperanza Martinez de Cremans  
Samstag, 17.00 - 20.00 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 16,- EUR  
zzgl. ca. 10,- Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen  
(Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).  
Termin: Sa, 07.10.23  
Bitte mitbringen: Getränke und Restebehälter.

## 30502 W

### Mexikanische Küche / Cocina mexicana

Esperanza Martinez de Cremans  
Samstag, 17.00 - 20.00 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 16,- EUR  
zzgl. ca. 10,- Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen  
(Diese Kosten sind nach momentanen Bedingungen berechnet. Sollten die Preise weiterhin steigen, müssen die Lebensmittelkosten entsprechend angepasst werden).  
Termin: Sa, 04.11.23  
Bitte mitbringen: Getränke und Restebehälter.



### Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen.

Nähere Informationen siehe Seite 36.

## 42201 W

### Spanisch A.1, Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: *Perspectivas ¡ Ya!, A2, ab Unidad 3*  
Mery Gubesch-Chiliqinga  
10 Abende  
Montag, 18.15 - 19.15 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 75,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR  
Beginn: Mo, 11.09.23

## 42202 W

### Spanisch A.1.3. Lehrbuch: *Perspectivas ¡ Ya!, A2, ab Unidad 9*

Mery Gubesch-Chiliqinga  
10 Abende  
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1

Gebühr: 56,- EUR / ermäßigt: 42,- EUR  
Beginn: Di, 12.09.23

## 42203 W

### Spanisch A.2.1, Lehrbuch: *Perspectivas ¡ Ya!, A2, ab Unidad 4*

Mery Gubesch-Chiliqinga  
10 Abende  
Montag, 19.30 - 20.30 Uhr  
Gemeinschaftsschule, Am Schwarzen Weg 1  
Gebühr: 75,- EUR / ermäßigt: 56,- EUR  
Beginn: Mo, 11.09.23



## 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](mailto:manuela.heil@philippsburg.de)**

**Sprechzeiten:**  
**Montag bis Freitag:**  
**08.00 - 12.00 Uhr**  
**Montag: 15.30 - 18.00 Uhr**

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

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.

**Veranstaltungsort:**  
**Sebastianusheim Rheinsheim,**  
**Kirchstr. 4a, 76661 Philippsburg**

# Philippsburg / Waghäusel (Wiesental)

## 30101 X

### Yoga für Senior\*innen

Karin Brand

10 Vormittage

Donnerstag, 09.00 - 10.15 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg, Ballettsaal

Gebühr: 54,- EUR oder Sebastianusheim, Philippsburg-Rheinsheim

Beginn: Do, 14.09.23

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!!



## 30202 X

### Funktionsgymnastik für den Rücken

Irene Butsch

10 Abende

Mittwoch, 18.00 - 18.45 Uhr

Sebastianusheim, Philippsburg-Rheinsheim

Gebühr: 32,- EUR

Beginn: Mi, 13.09.23

Gymnastik und Sport zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur; Training der Ausdauer und Koordination; Erhaltung der Beweglichkeit. Die Übungen umfassen auch das Training der Faszien (Bindegewebe), die Dehnung der Muskulatur und Entspannung.

Kurs für Sie und Ihn, ruhig und ohne Hetze. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränke, wärmende Kleidung nach Bedarf.

## 30102 X

### Hatha-Yoga für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

10 Abende

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Sebastianusheim, Philippsburg-Rheinsheim

Gebühr: 64,- EUR

Beginn: Mi, 13.09.23

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der sich auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Die Teilnehmenden werden mit Atem-, Yogaübungen und Entspannung, neue Kraft für den Alltag erlangen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen, Yogamatte und eine Decke.

## 30203 X

### Fit im Alter - Bewegungskurs für Senior\*innen

Karin Brand

10 Vormittage

Donnerstag, 10.30 - 11.30 Uhr

Musik- und Kunstschule Philippsburg, Ballettsaal oder Sebastianusheim, Philippsburg-Rheinsheim

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 14.09.23

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!

## 30201 X

### Pilates

#### Mehr Selbstbewusstsein durch

#### Pilatesstraining

Doris Klein

12 Abende

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Sebastianusheim, Philippsburg-Rheinsheim

Gebühr: 51,- EUR

Beginn: Di, 12.09.23

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- und 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.



## Waghäusel OT Wiesental

**Außenstellenleiterin:**

**Heike Baum**

**Goethestr. 29**

**68753 Waghäusel**

**Tel.: 07254/7803029**

**E-Mail: vhs-wiesental@web.de**

**Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:**

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

**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 Rückfrage 1 Tag vor Kursbeginn bei der betreffenden Außenstelle.**

**Wiesental:**

**Veranstaltungsort:**

**Bolandenschule II Wiesental, Schulstr. 1-5;**

## 20701 Y

### Aquarellmalerei - Einführung in die Techniken und Mischtechniken in Theorie und Praxis

Klaus Plümer

10 Abende

Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr

Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 80,- EUR

Beginn: Di, 10.10.23

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



**Gemeinsam  
für mehr Bildung**

# Waghäusel (Wiesental, Kirrlach)

Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 77,- EUR

Beginn: Mi, 20.09.23

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.

## 30201 Y

### Pilates für Anfänger

Eleen Hilbert

10 Abende

Donnerstag, 20.15 - 21.15 Uhr

Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: 21.09.23

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 Gymnastikleidung, warme Socken, großes Handtuch und Turnmatte.

## 30202 Y

### Fitnessgymnastik

Heike Heiler

12 Abende

Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr

Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 51,- EUR

Beginn: Mi, 20.09.23

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 Faszientraining

Eleen Hilbert

10 Abende

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: 21.09.23

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.



**Einteilung der Sprachen nach dem Europäischen Referenzrahmen. Nähere Informationen siehe Seite 36.**

## 40401 Y

### Deutsch als Fremdsprache A1.1 - Anfänger\*innen

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1

Hana Dörr

20 Abende

Dienstag und Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR

Beginn: Di, 26.09.23

Die Teilnehmenden müssen lateinische Buchstaben lesen und schreiben können.

## 40402 Y

### Deutsch als Fremdsprache A1.2 - leicht Fortgeschrittene

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch A1

Hana Dörr

20 Abende

Dienstag und Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Bolandenschule II, OT Wiesental

Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR

Beginn: Di, 26.09.23

## 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: 64,- EUR / ermäßigt: 48,- EUR

Beginn: Di, 10.10.23

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: 45,- EUR / ermäßigt: 34,- EUR

zzgl. Kopien, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Do, 14.09.23

## Kirrlach:

### Veranstaltungsorte:

Schillerschule, Lindenallee 1; Rheintalhalle, Rheinstr. 26;

## 30201 Z

### Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung

Martina Kaiser

10 Vormittage

Donnerstag, 09.00 - 10.00 Uhr

Rheintalhalle Kirrlach, Bühne

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 21.09.23



## 30202 Z

### Ausgleichsgymnastik und Haltungsschulung (Hockergymnastik) - für Ältere

©nito\_fotolia.com

Martina Kaiser

10 Vormittage

Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Rheintalhalle Kirrlach, Bühne

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Do, 21.09.23



## 40801 Z

### Französisch A1 für leicht Fortgeschrittene

Lehrbuch: Rencontres en français, ab Lektion 3/4

Nassira Lathrache

10 Abende

Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Schillerschule, OT Kirrlach

Gebühr: 71,- EUR / ermäßigt: 53,- EUR

Beginn: Di, 10.10.23



# Waghäusel (Kirrlach)

40802 Z

**Französisch B1**

Lehrbuch: Voyages neu B1, ab Lektion 11

Nassira Lathrache

10 Abende

Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr

Schillerschule, OT Kirrlach

Gebühr: 128,- EUR / ermäßigt: 96,- EUR

Beginn: Di, 10.10.23

Französisch für alle, die ihre Kenntnisse wieder aufbessern wollen.

**Sofern das Schwimmbad der Schillerschule in naher Zukunft wieder geöffnet wird, werden nach Möglichkeit der VHS ab September wieder Schwimmkurse bzw. Aquafit-Kurse angeboten.**

**Sie erfahren die genauen Termine ab August im Internet unter:**

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

**Erst dann können sie sich auch online für die Kurse anmelden!**



**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.☺



□ 2 Place des Carmes  
F-67160 Wissembourg  
□ [www.up-pamina-vhs.org](http://www.up-pamina-vhs.org)



Die up PAMINA vhs ist die deutsch-französische Volkshochschule des Pamina-Raums (Palatinat, Mittlerer Oberrhein, Nord Alsace). Französisch-Kenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Bei Bus-Exkursionen werden Zustiege in allen drei Teilregionen angeboten. Das vollständige Angebot sowie unsere Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter: [www.up-pamina-vhs.org](http://www.up-pamina-vhs.org). Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne unser zweisprachiges Programmheft und/oder den monatlichen Newsletter zu (wahlweise Deutsch oder Französisch). Bitte beachten Sie, dass in diesem Kurzprogramm noch Änderungen möglich sind.

## KUNST & KULTUR

### Kunst und Gartenvielfalt – Bundesgartenschau Mannheim

Besuch der farbenprächtigen Gärten der BUGA 2023: eine Vielzahl von Eindrücken und Inspirationen  
Annette Striebig-Weissenburger – Irene Schäfer  
Mittwoch, 27.09.2023 (ganztätig) • Mannheim • Preis: 98 € (inkl. Führung, Bus; ohne Essen)

### Kunst der Gegenwart in Basel

Besuch des Kunstmuseums in Basel und des Vitra Campus in Weil am Rhein  
Peter Kalchthaler  
Samstag, 28.10.2023 (ganztätig) • Basel, Weil am Rhein • Preis: 88 € (inkl. Bus, Eintritt, ohne Essen)

### Weihnachten im Elsass

Besuch der Cristallerie in Meisenthal und des Hagener Weihnachtsmarkts.  
Annette Striebig-Weissenburger, Irene Schäfer  
Samstag, 02.12.2023 (ganztätig) • Meisenthal, Haguenau • Preis: 84 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

### Korbflechten im Elsass

Ein erfahrener Korbflechter führt die Gruppe in seine Kunst ein. Jede\*r gestaltet einen eigenen Korb.

Die Termine sind unabhängig voneinander buchbar.  
Raymond Oesterlé  
Samstag, 02.12.2023 (9h-17h) • Wissembourg • Preis: 40 € (inkl. Material)  
Samstag, 09.12.2023 (9h-17h) • Wissembourg • Preis: 40 € (inkl. Material)  
Samstag, 13.01.2024 (9h-17h) • Wissembourg • Preis: 40 € (inkl. Material)  
Samstag, 27.01.2024 (9h-17h) • Wissembourg • Preis: 40 € (inkl. Material)

### Jugendstil in Nancy

Ein Tag rund um den Jugendstil.  
Annette Striebig-Weissenburger, Irene Schäfer  
Samstag, 17.02.2024 (ganztätig) • Nancy • Preis: 92 € (inkl. Bus, Führungen; ohne Essen)

### Spitzenklöppeln

Ein offener Nachmittag für alle, die Spitzenklöppeln als Hobby praktizieren oder sich dafür interessieren.  
Samstag, 03.02.2023 (14h-18h) • Wissembourg • Preis: 20 € (eigenes Material bitte mitbringen)

## ESSEN & TRINKEN

### Quer durch Frankreich: Weinprobe mit Bacchus

Eine passionierte junge Önologin stellt Weine aus verschiedenen französischen Regionen vor.  
Chloé Friedmann  
Freitag, 15.09.2023 (18h-20h) • Beinheim • Preis: 37 € (inkl. Wein u. Wurst- und Käseplatte)

### Kräuterwanderung

Wanderung zum Kennenlernen der Wildkräuter der Region, inkl. kleiner Imbiss auf Pflanzenbasis.  
Mario Fassen  
Sonntag, 23.09.2023 (10h-15h30) • Wissembourg • Preis: 20 € (inkl. kl. Imbiss und Getränk, Selbstanfahrt)

### Musikalisch und mit Genuss in den Herbst Ein musikalisch-kulinarischer Spaziergang durch Wissembourg in Begleitung einer Geigerin, die französische und deutsche Stücke spielt.

Claudia Blees  
Sonntag, 24.09.2023 (14h-16h30) • Wissembourg • Preis: 20 € (Selbstanfahrt)

### Wilde Wurzeln und Früchte – Vorrat für die Winterzeit

Erkennen und Haltbarmachen von Wildpflanzen als Vorrat für die kalte Jahreszeit.  
Ursula und Johannes Schauer  
Dienstag, 03.10.2023 (15h-18h) • Wissembourg • Preis: 35 € (inkl. Material)

### Workshop - Rohkost entdecken

Alles über die Rohkostküche. Gemeinsame Zubereitung eines vegetarischen Zwei-Gänge-Menüs  
Laura Grimm  
Freitag, 13.10.2023 (15h-18h) • Wissembourg • Preis: 37 € (inkl. Zutaten)

### W(f)ein und lecker grenzenlos!

Weinbergtrecking für alle Sinne zwischen Elsass und Pfalz, Verkostung von Wein und Spezialitäten.  
Sebastian Paulus  
Sonntag, 22.10.2023 (13h-17h) • Wissembourg • Preis: 36 € (inkl. Wein und Spezialitäten. Selbstanfahrt mit ÖPNV möglich)

### Zu Tisch mit Antoni Gaudí

Zu einem Vortrag über Gaudí wird ein Menü serviert.  
Eva Unterburg  
Freitag, 10.11.2023 (19h-22h) • Wissembourg-Altenstadt • Preis: 61 € (inkl. Essen; ohne Getränke)

### Alles essbar! Christbaumschmuck und Weihnachts-Bredle

Gemeinsam entstehen Bredle aller Art und Christbaumschmuck aus Marzipan im Elssässer Künstlerhaus.  
Mato  
Sonntag, 3.12.2023 (10h-ca.16h30) • Lobsann • Preis: noch nicht bekannt (inkl. Zutaten & Imbiss)

### Von Kresse, Zwiebel, Meerrettich und Co. -

„Dauerbrenner“ aus der Pflanzenwelt  
Ein Workshop rund um „scharfe“ Pflanzen  
Ursula und Johannes Schauer  
Samstag, 17.02.2024 (14h30-17h) • Wissembourg • Preis: 35 € (inkl. Material)

# up PAMINA vhs



Feiern Sie mit uns das 25-jährige Bestehen der grenzüberschreitenden up PAMINA vhs bei einem **Dialogforum am 6. Oktober** in Wissembourg!  
Mehr Infos unter [www.up-pamina-vhs.org](http://www.up-pamina-vhs.org)

## SPRACHEN & LANDESKUNDE

Die Kurse orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Ein Test ermöglicht die Selbsteinstufung ([https://www.up-pamina-vhs.org/fileadmin/user\\_upload/Einstufungstest-Franzoesisch.pdf](https://www.up-pamina-vhs.org/fileadmin/user_upload/Einstufungstest-Franzoesisch.pdf)). Für nur 15 € kann in Weißenburg das Sprachdiplom des französischen VHS-Verbandes abgelegt werden.

**UP301 - Deutschunterricht maßgeschneidert (alle Niveaus, Online- oder Präsenzunterricht)** Gabriele Cleres, Birgit Schmidt  
Wissembourg • Preis: ab 38 € pro Stunde (Minstdauer: 10 Stunden)

**UP302 - Französischunterricht maßgeschneidert (alle Niveaus, Online- oder Präsenzunterricht)**  
Francine Cadène, Sophie Schönhöfer  
Wissembourg • Preis: ab 38 € pro Stunde (Minstdauer: 10 Stunden)

**Deutsch Niveau A1.2**  
Gabriele Cleres  
6 Termine: Samstag, 23.09., 18.11., 25.11., 16.12.2023, 20.01., 03.02.2024 (10h-11h30)  
Wissembourg • Preis: 108 €

**Französisch für Anfänger\*innen**  
Sophie Schönhöfer  
12 Dienstage: 12.09., 26.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.2023, 09.01., 23.01., 06.02., 20.02.2024 (19h-20h30) • Online-Unterricht • Preis: 160 €

**Französisch Niveau A2**  
Sophie Schönhöfer  
12 Montage: 11.09., 25.09., 09.10., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12., 18.12.2023, 08.01., 22.01., 05.02., 19.02.2024 (19h-20h30) • Online-Unterricht • Preis: 160 €

**Französisch am Samstag (A2-B1)**  
Sophie Schönhöfer  
8 Samstage: 14.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.2023, 13.01., 27.01., 10.02.2024 (9-12h) • Wissembourg • Preis: 200 €

**Französisch am Mittwoch (A2/B1: Alltagsdialoge)**  
Francine Cadène  
10 Termine: Mittwoch, 20.09., 04.10., 08.11., 19.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12.2023,

10.01., 17.01.2024 (19h30-21h30) • Lauterbourg  
• Preis: 163 €

**Französische Konversation (B2: selbständige Sprachverwendung)**  
Francine Cadène  
10 Termine: Mittwoch, 20.09., 04.10., 08.11., 19.11., 22.11., 29.11., 06.12., 13.12.2023, 10.01., 17.01.2024 (18h-19h30) • Lauterbourg  
• Preis: 150 €

**Französisch am Wochenende 1 (A2: leichte geführte Dialoge)**  
Jean-Philippe Devise  
Samstag, 28.10. & Sonntag, 29.10.2023 (9h30-17h) • Kloster Reinacker bei Saverne • Preis: 160 € (Französischkurs) zzgl. 105 € (2 Mittagessen, 1 Abendessen & 1 Übernachtung im EZ / Dusche / WC)


**Französisch am Wochenende 2 (A2-B1: leichte Konversation)**  
Jean-Philippe Devise  
Samstag, 25.11. & Sonntag, 26.11.2023 (9h30-17h) • Kloster Reinacker bei Saverne • Preis: 160 € (Französischkurs) zzgl. 105 € (2 Mittagessen, 1 Abendessen & 1 Übernachtung im EZ / Dusche / WC)

**Wochenkurs Französisch intensiv (A2-B1)**  
Jean-Philippe Devise  
Montag, 26.02. bis Freitag, 01.03.2024 (9h-16h) • Wissembourg • Preis: 265 € (ohne Essen u. Übernachtung)


## GESCHICHTE & GESELLSCHAFT

**Französischsprachige Vortragsreihe – Conférences du temps libre**  
10 Vorträge verschiedener Referenten zu Kunst, Kultur und Geschichte der Pamina-Region.  
Ab Mitte September jeweils mittwochs (14h30-16h15) • Wissembourg • Preis: 50 € (Ehepaare 75 €; einzelner Vortrag 15 € pro Termin)

**Auf sanften Wellen durch die Stadtgeschichte**  
Stadtführung im Rahmen einer Kanutour durch Straßburg.  
Sebastian Paulus  
Sonntag, 01.10.2023 (9h30-17h) • Straßburg  
• Preis: 59 € (inkl. Kanuverleih, Picknick)

**Auf den Spuren von Albert Schweitzer**  
  
**Besuch des wiedereröffneten Museums im Gunsbach und Rundgang durch seine Geburtsstadt Kaysersberg**  
Samstag, 18.11.2023 (ganztägig) • Gunsbach und Kaysersberg • Preis: 88 € (inkl. Bus & Führungen; ohne Essen)

**Geheimnisvolle Raunächte**  
Überblick über die Geschichte der Raunächte und Herstellung eigener Räucherkerzen für den Winter.  
Eva Müller  
Samstag, 25.11.2023 (14h-17h30) • Waldrohrbach • Preis: 35€ (inkl. Unterlagen, & Räuchermischung)

**Europäische Institutionen in Straßburg**  
  
**Besuch des Europarates und des Europaparlaments**  
Freitag, 23.02.2024 (ganztägig) • Straßburg • Preis: 84€ (inkl. Führungen; Bus; ohne Essen)

## NATUR & GESUNDHEIT

**Tai Chi Ch'uan 1**  
Einführung in die Bewegungskunst aus dem alten China im wunderschönen Garten eines Künstlers.  
Helmut Spindler  
Samstag, 16.09.2023 (10h-16h) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 58 € (Selbstanfahrt)

**Tai Chi Ch'uan 2**  
Erweiterte Einführung in die Bewegungskunst. Aufbaukurs zu Kurs 1.  
Helmut Spindler  
Samstag, 30.09.2023 (10h-16h) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 58 € (Selbstanfahrt)

**Tai Chi Ch'uan 3**  
Aufbaukurs zu Kurs 2.  
Helmut Spindler  
Samstag, 14.10.2023 (10h-16h) • Drachenbronn-Birlenbach • Preis: 58 € (Selbstanfahrt)

**Yoga-Wochenende im Elsass**  
Entspannungsübungen, meditatives Singen und Gehen sowie Einführung ins Hatha-Yoga (alle Niveaus).  
Dominique Starck  
Samstag, 07.10. & Sonntag, 08.10.2023 (jew. 10h-17h) • Seebach • Preis: 78 € (Workshop, ohne Übernachtung)

**Natur und Geschichte am Rhein**  
Eine geführte Wanderung durch die herrliche Landschaft der Insel Guisenheim rund um Fort-Louis und die Vauban-Festung.  
Agnès Blattner  
Sonntag, 08.10.2023 (9h-ca. 13h30) • Fort-Louis du Rhin • Preis: 4 €

**Miniaturlandschaften aus Naturmaterialien**  
Aus Naturmaterialien aller Art entstehen wunderbare Traumlandschaften für Wohnung oder Garten.  
Mato  
Sonntag, 15.10.2023 (10h-16h) • Lobsann • Preis: 45 € (inkl. Material & Imbiss)

**Kanutour Straßburg-Gambsheim**  
Geführte Kanutour auf der Ill.  
Sebastian Paulus  
Sonntag, 15.10.2023 (9h30-16h) • Ill (Elsass) • Preis: 56 € (inkl. Kanumiete)

**Auf den Spuren der Biber**  
Gemeinsam werden die Spuren gesucht, die die Biber in der Uferlandschaft hinterlassen haben.  
Agnès Blattner  
Sonntag, 25.02.2024 (10h-13h) • Fort-Louis • Preis: 4 €

# 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 innerbetriebli-che 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

# 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](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto:datenschutzbeauftragte@iteos.de)

Den behördlichen Datenschutzbeauftragten der Stadt Bruchsal erreichen Sie unter: [datenschutz@bruchsal.de](mailto:datenschutz@bruchsal.de)

# Kalender 2023

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

Nur gültig mit unterzeichnetem SEPA-Lastschriftmandat!

An Volkshochschule Bruchsal  
FAX-Nr. 07251/79360

**Achtung!**  
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt!  
Sie werden nur bei Änderungen, wenn der Kurs ausgebucht ist oder nicht zustande kommt, verständigt.

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

\*Straße: \_\_\_\_\_ \*Geschlecht:  m  w  d

\*PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

\*E-Mail: \_\_\_\_\_

\*Geburtsjahr: \_\_\_\_\_ \*Unterschrift: \_\_\_\_\_

Anmeldung: 1. Kurs: \_\_\_\_\_  Bitte geben Sie hier den Buchstaben an, falls Sie sich für eine Außenstelle oder einen Kinderkurs anmelden. EUR: \_\_\_\_, \_\_ €

2. Kurs: \_\_\_\_\_  EUR: \_\_\_\_, \_\_ €

3. Kurs: \_\_\_\_\_  EUR: \_\_\_\_, \_\_ €

Ich bin mit der Zustellung von aktuellen VHS-Informationen (Newsletter) 3-5 /Jahr per E-Mail einverstanden.

Wir weisen auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzbestimmungen hin, welche Sie im hinteren Teil unseres Programmheftes einsehen können. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzbestimmungen erhalten zu haben. Die personenbezogenen Daten werden ausschließlich für innerbetriebliche Zwecke verwendet.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Bruchsal (**Gläubiger-Identifikationsnummer: DE53ZZZ00000179726**) widerruflich, Kursgebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schulungseinrichtung auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_  
\*Vorname und Name (Kontoinhaber)

\_\_\_\_\_  
\*Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
\*Postleitzahl und Ort

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut (Name und BIC)

DE \_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_  
\*IBAN

\_\_\_\_\_  
\*Datum, Ort und Unterschrift\*  
**zwingende Angaben.**

**Sie haben die Wahl zwischen Einzel- und Dauermandaten.**

Hierzu bitte folgende Auswahl treffen (Zutreffendes bitte ankreuzen).

Ich ermächtige die VHS

bis auf Weiteres die Beiträge für sämtliche jetzt und zukünftig für mich gebuchten Kurse

**ODER**

den Betrag für den gebuchten Kurs/die gebuchten Kurse

von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.



# 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 einer 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 Bundesfreiwilligendienstleis-tenden 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 ver-kürzt 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 Un-terrichtsstätten.

## 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