

Frühjahr/Sommer 2023





Damit unsere Kinder cool bleiben können.

Wir bringen die Zukunft zum Leuchten.

Für uns ist Nachhaltigkeit mehr als nur ein Herzenthema. Es ist zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Ob es um Geldanlagen oder die Finanzierung von energieeffizientem Bauen geht: Wir kümmern uns. Mehr Infos erhalten Sie unter spkrnn.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Rhein Neckar Nord

Liebe Leserin, lieber Leser,

was fällt Ihnen ein, wenn Sie das Wort „vernetzt“ hören? Und was hat das mit der vhs zu tun?

Volkshochschulen gibt es fast überall. Allein in Baden-Württemberg sind es 162 Volkshochschulen mit knapp 650 Außenstellen, die miteinander „vernetzt“ sind und zusammenarbeiten. Davon profitieren Sie ganz direkt. Auf den folgenden Seiten finden Sie, wie schon in den letzten Semestern, Angebote der Volkshochschulen Edingen-Neckarhausen, Ladenburg, Schriesheim und Dossenheim.

Beim Begriff „vernetzt“ kommt außerdem die allgegenwärtige Digitalisierung in den Sinn. Durch entsprechende Angebote unterstützen die Volkshochschulen die damit zusammenhängenden Lernprozesse, die Aneignung digitaler Kompetenzen und nicht zuletzt das Zurechtfinden in der digitalen Welt. So finden Sie in diesem Semester das Webinar „Gute medizinische Informationen im Internet“ im Programm.

All das und vieles mehr machen Volkshochschulen zu Orten der Vernetzung. Der wichtigste Aspekt ist aber, dass Sie sich in unseren Kursen und Veranstaltungen mit ganz verschiedenen Menschen treffen und vernetzen können. Die vhs lebt von Begegnungen, vom Austausch, vom gemeinsamen Erleben und Lernen.

Und so steht das Jahr 2023 bei den Volkshochschulen unter dem Motto „vernetzt“ – damit die Funktion der Volkshochschulen als Bildungseinrichtung und Ort der Begegnung in den Fokus rückt.

Beim Blättern im neuen Programm finden Sie Bewährtes und Neues (vor allem im Bereich „Kultur – Gestalten“), Angebote für Jung und Alt, Kurse, die Sie über das komplette Semester besuchen können und kurze Angebote, die Ihr Interesse wecken sollen und hoffentlich neue Impulse setzen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern im neuen Programm und beim Bauen Ihres persönlichen Netzwerks in unseren Kursen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der vhs Heddesheim



Tina Kaufmann (Leitung) & Oliva Diaz (Verwaltung)

Allgemeine Informationen	3
Politik – Gesellschaft – Umwelt	4 – 10
Allgemeinbildung	4
In Austausch kommen	7
Umwelt	7
Recht	9
Kultur – Gestalten	11 – 22
vhs unterwegs	12
Handgemacht und kreativ	19
Gesundheit	24 – 41
Gesundheitliches Wissen	24
Aqua-Kurse	28
Yoga	29
Entspannung.....	31
Bewegung.....	35
Essen und Trinken	39
Fremdsprachen	43 – 45
Englisch	43
Französisch	43
Spanisch	44
Italienisch	44
Beruf und Digitales.....	46 – 47
Xpert Business – Online-Kurse	48
junge vhs	51 – 57
Kindertheater	56
Kindergeburtstage.....	56
Unsere Kursorte	58
Die Volkshochschulen der Region Unterer Neckar	59
Datenschutzerklärung	60
Allgemeine Geschäftsbedingungen	62
Anmeldung	63

Geschäftsstelle der vhs

Unterdorfstraße 2, Bürgerhaus 2. OG
68542 Heddesheim
Telefon: 0 62 03 / 1 01 - 2 67
Homepage: www.vhs-heddesheim.de
E-Mail: vhs@heddesheim.de

Unsere Öffnungszeiten!

Montag 09:00 – 11:00 Uhr
Dienstag 16:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch 09:00 – 11:00 Uhr
Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr
Freitag geschlossen

Leitung: Tina Kaufmann M.A.

Verwaltung: Oliva Diaz

Bankverbindung:

Kontoinhaberin: Gemeinde Heddesheim
IBAN DE72 6705 0505 0064 0004 70
BIC MANSDE66XXX
Sparkasse Rhein Neckar Nord

Ferien Baden-Württemberg

Osterferien: 03.04.2023 – 14.04.2023
Pfingstferien: 30.05.2023 – 09.06.2023
Sommerferien: 27.07.2023 – 08.09.2023

Gemeindebücherei Heddesheim

BÜCHEREI
HEDDESHEIM



Homepage:
www.vhs-heddesheim.de/buecherei
E-Mail: buecherei@heddesheim.de
Telefon: 06203/101-239

Öffnungszeiten!

Dienstag 14:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch 08:30 – 12:30 Uhr
Donnerstag 08:30 – 12:30 Uhr
und 14:00 – 18:00 Uhr
Freitag 14:00 – 18:00 Uhr
Samstag 10:00 – 13:00 Uhr
Montag geschlossen

Die Volkshochschulen der Region Unterer Neckar arbeiten in vielfacher Weise eng zusammen

Badische Bergstraße – Buchen – Dossenheim – Eberbach-Neckargemünd
– Edingen-Neckarhausen – Heddesheim – Heidelberg – Hockenheim –
Ladenburg – Leimen – Mannheim – Mosbach – Schriesheim-Wilhelmsfeld
– Sinsheim – Schwetzingen – Südliche Bergstraße

- sie tauschen ständig Erfahrungen aus
- sie stimmen neue Angebote aufeinander ab
- sie beteiligen sich gemeinsam an größeren Programmen und Vorhaben
- sie machen gemeinsam Fortbildungsangebote für Kursleiter und Kursleiterinnen

Alles mit dem
gemeinsamen Ziel, in der
gesamten Region ein umfas-
sendes, qualitativ hochwertiges
und überall erreichbares
Weiterbildungsangebot
zu sichern.



Allgemeinbildung

Vorträge zum Wochenbeginn –

Vortragsreihe am Montagvormittag Gesamtpaket 1/2023

Wenn Sie Interessen jenseits von Fernsehen, Literatur und Internet haben und neugierig auf neue Themen sind, sind Sie hier richtig. Alle Zuhörerinnen und Zuhörer sind eingeladen Fragen zu stellen und mitzudiskutieren. Unser Angebot: Gegen eine Gebühr von 30 Euro können Sie alle sechs Vorträge besuchen.

Wenn Sie sich nur für einzelne Themen interessieren oder erst einmal schnuppern möchten, können Sie auch nur ausgewählte Vorträge besuchen. Der Einzelvortrag kostet 6 Euro.

Die Anmeldung erfolgt online, telefonisch oder vor Ort bei der Kursleitung.

10000 Mo., 06.03.23, 09:30 - 11:00 Uhr
Mo., 13.03.23, 09:30 - 11:00 Uhr
Mo., 20.03.23, 09:30 - 11:00 Uhr
Mo., 27.03.23, 09:30 - 11:00 Uhr
Mo., 03.04.23, 09:30 - 11:00 Uhr
Mo., 17.04.23, 09:30 - 11:00 Uhr,
6 Termine
Bürgerhaus, Pflug
Karin Hoffmeister-Bugla
30,00 €

Rembrandt – Die geniale Linie

Vorträge zum Wochenbeginn

Man kennt meist nur die großen Ölbilder des Künstlers: die Nachtwache, die Judenbraut, die Samson-Blindung. Geniale Werke! Aber seine graphischen Arbeiten, die Radierungen, die Zeichnungen – oft notizheft-klein – da muss man schon ganz genau hinschauen! Dabei zeigt sich die ganz andere Art des

Empfindens und des Sehens nirgends so grandios wie in diesen Blättern. Der Vortrag lädt ein zu diesem genauen Blick!

10001 Mo., 06.03.23
09:30 - 11:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Dorothee Oettli, Kunsthistorikerin
6,00 €

Portugal – Lissabon und der Norden

Vorträge zum Wochenbeginn

Einstmals eine der größten seefahrenden Nationen, deren Könige über ein Weltreich regierten, war Portugal in die Bedeutungslosigkeit am Rande Europas abgesunken. Erst durch politische Veränderungen im Inneren und unter Mithilfe der Europäischen Union hat sich das Land erholen können.

Der strenge Norden – gekennzeichnet durch bäuerliche Kleinwirtschaft einerseits und die Verwendung des düster wirkenden Granits bei der Gestaltung der Prunkbauten, ist in Europa bekannt geworden durch den Portwein. Kenner schätzen diesen Landesteil aber mindestens genauso wegen der zahlreichen Baudenkmäler und der reizvollen, wenn auch herben Landschaft.

Lissabon ist trotz der Schicksalsschläge wie Feuer oder Erdbeben eine reizvolle Stadt geblieben. Wer Lissabon nicht gesehen hat, hat noch nichts Schönes gesehen – so sprechen die Einwohner stolz von ihrer Stadt. Praça do Comercio, Jeronimo-Kloster oder einfach nur das alte Stadtviertel Alfama, man kann sich nicht sattsehen und immer Neues entdecken.

10002 Mo., 13.03.23
09:30 - 11:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Herbert Pott, Dipl.-Volkswirt
6,00 €

Joseph Beuys – Künstler und Visionär

Vorträge zum Wochenbeginn

Beim Namen Joseph Beuys fallen den Betrachtern seines Werkes Begriffe ein wie einmalige und außergewöhnliche Kreativität, kunsthistorisches Wissen oder sozialpolitisches Engagement. Joseph Beuys' Kunstwerke bleiben wegen ihrer Fertigung aus ungewöhnlichen Materialien und ihrer künstlerischen Aussagen lange im Gedächtnis. Diese Werke rufen zum Nachdenken und zum aktiven Gestalten auf. Sein aktions-künstlerisches Engagement und die originale Ausdrucksweise – in Materialien wie Filz oder Fett – erregten weltweit Aufsehen und machten den in Krefeld geborenen Maler zu einem der bedeutendsten Künstler des 20. Jahrhunderts, der von Kollegen wie Andy Warhol, John Cage oder Robert Rauschenberg geschätzt und bewundert wurde.

10003 Mo., 20.03.23
09:30 - 11:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Diana Liesegang, Kunsthistorikerin,
Ägyptologin
6,00 €

Geschwister – Die längste Beziehung des Lebens

Vorträge zum Wochenbeginn

Geschwister: Sind sie geliebte Rivalen oder Ratgeber und Helfer in allen Lebenslagen? Warum ist die Geschwisterbeziehung so zwiespältig und ambivalent? Machen Geschwister uns zu einem stärkeren oder schwächeren Menschen? Sind Geschwister als Familienarchiv Zeugen der Kindheit? Welche Rollen nehmen Geschwister in der Familie ein? Welche Rolle spielt das sogenannte Schwarze Schaf in der Familie? Welche sozialen Strategien können Geschwister im Konkurrenzuniversum der Familie lernen? Welche Erfahrungen machen gesunde Geschwister mit kranken, behinderten oder verstorbenen Geschwistern? Auf welche Weise

sind Geschwisterbeziehungen auch immer ein kulturelles Beziehungskonzept? Auf all diese Fragen versucht die Referentin mit Hilfe der Literatur zur Geschwisterforschung eine Antwort zu geben.

Außerdem werden literarische Beispiele für gelungene, erfolgreiche Geschwisterbeziehungen und für Geschwisterliebe vorgestellt.

10004 Mo., 27.03.23
09:30 - 11:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Angela Stotz
6,00 €

Herta Müller – Atemschaukel

Vorträge zum Wochenbeginn

In Atemschaukel (2009) zeichnet die Autorin (geb. 1953) die Deportation eines jungen Mannes in ein sowjet-ukrainisches Arbeitslager nach, das exemplarisch für das Schicksal der deutschen Bevölkerung in Siebenbürgen nach dem Zweiten Weltkrieg steht. Als Modell diente ihr dabei das Erleben des 2006 verstorbenen Lyrikers Oskar Pastior. Müller gelingen darin unvergessliche Bilder. „Ihre Sprache“, schrieb eine Kritikerin, „ist aus einem anderen Holz geschnitzt als das verwöhnte Zierpflänzchen weiter Teile der deutschen Gegenwartsliteratur.“

10005 Mo., 03.04.23
09:30 - 11:00 Uhr
Bürgerhaus, 3. OG
Heiko Geier, Germanist
6,00 €

Peter Panter, Theobald Tiger, Ignaz Wrobel, Kaspar Hauser alias Kurt Tucholsky

Vorträge zum Wochenbeginn

Kurt Tucholsky (1890 – 1935) zählte zu den bedeutendsten Publizisten der Weimarer Republik. Als politisch engagierter Journalist und zeitweiliger Mitherausgeber der Wochenzeitschrift „Die Weltbühne“ erwies er sich als Gesellschaftskritiker, Satiriker, Kabarettautor, Liedtexter, Romanautor und Lyriker.

„Von Klempnern und anderen Menschen in Käfigen“, „UN - er - (GE) - hört“ – Aktuelles von P. P., Theobald Tiger und Co. vorgetragen und zusammengestellt von der Schauspielerin Eva Martin-Schneider, untermalt mit Musik und sonstigem Erhellendem und Wissenswerterm.

10006 Mo., 17.04.23
09:30 - 11:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Eva Martin-Schneider,
Schauspielerin
6,00 €

Bildquelle: <https://de.wikipedia.org>



Weinheim – Perle an der Bergstraße

Ein Vortrag in Zusammenarbeit mit der Bücherei Heddesheim

Natürlich war auch Goethe schon einmal hier, und ein deutscher Kaiser soll gesagt haben, dass hier Italien begänne. Im „Meyers Reisebuch Rheinlande“ von 1893 wird Weinheim als „badisches Bezirksamtsstädtchen, freundlich am Eingang des Weschnitz- und des Gorkheimertals gelegen“ beschrieben. Badische Provinz mit italienischem Flair? Eines ist sicher: Weinheim an der Bergstraße wird eher unter- als überschätzt. Auf dem Marktplatz kann man sich tatsächlich wie in Italien fühlen, im Exotenwald gibt es die größte Ansammlung von Mammutbäumen außerhalb von Nordamerika, die Stadt hat nicht nur eine Burg, sondern gleich zwei und zusätzlich noch ein Schloss. Das Gerberbachviertel bietet Fachwerkmantik und der Hermannshof ist ein europaweit bekanntes gärtnerisches Kleinod. Mit Ingrid

Noll lebt eine der bekanntesten deutschen Krimischriftstellerinnen in Weinheim. Aber wussten Sie auch, dass der Name Weinheim gar nicht vom Wein, sondern von einem keltischen Fürsten namens Vino kommt? Dass es eine Weinheimer Brotsprache gibt? Dass Lady Jane – „eine der aufregendsten Frauen ihrer Zeit“ – in Weinheim gelebt, geliebt und Honoré de Balzac verärgert hat?

All das und noch einiges mehr erfahren Sie in diesem Vortrag über Ihre Nachbarstadt.

20006 Fr., 21.04.23
19:00 - 20:30 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Wolfgang Orians
6,00 €



Archäologie des Mittelalters in Heddesheim

Rekonstruktion des Siedlungsgefüges

Die im Jahr 2022 abgeschlossenen Ausgrabungen in der Vorstadtstraße 14 bilden den vorläufigen Abschluss von archäologischen Untersuchungen, die seit 2014 in einem Streifen von der Weidigstraße 1 über die Oberdorfstraße 19 und entlang der Vorstadtstraße (6, 14, 16, 21, 27) durchgeführt wurden. Dabei wurden außergewöhnliche Objekte geborgen und Strukturen dokumentiert, die es uns heute ermöglichen, das Bild eines namentlich nicht bekannten Dorfes zu zeichnen. Mit Hilfe computergestützter 3-D-Rekonstruktionen sollen die Zuhörenden einen ersten Einblick vom möglichen Aussehen von Wohn- und Wirtschaftsgebäuden

in den erforschten Arealen bekommen. Und selbstverständlich werden auch die archäologischen Strukturen in der Vorstadtstraße 14 ausführlich kommentiert.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Plätze begrenzt sind.

10103 Mi., 21.06.23
19:00 - 20:30 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Dr. Klaus Wirth, Leiter der
Archäologischen Denkmalpflege
der REM

In Austausch kommen

Spielzeit – der Spieltreff für alle, die gerne spielen!

In Kooperation mit der Bücherei Heddesheim

Brettspiele sind so populär wie noch nie. Wer schon mal was von der SPIEL in Essen oder von „Darmstadt spielt“ gehört hat oder sogar schon dort war, ist hier voll im Bilde. Wir bieten Euch eine Plattform in Eurer Nähe, neue Mitspieler zu finden oder mit Eurer Familie und/oder Freunden einen wunderschönen Nachmittag ganz im Zeichen von Würfel, Pöppels, Tokens und Karten zu verbringen. Wir haben eine Auswahl Spiele für Euch vorbereitet. Noch toller wird es, wenn Ihr Eure eigenen (Lieblings-) Spiele mitbringt. Kommt vorbei!

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Wir bitten um Anmeldung, denn die Plätze sind begrenzt.

10200 Sa., 18.03.23,
14:00 - 19:00 Uhr
Bürgerhaus, 3. OG
Susanne Köhl

Was macht eigentlich ein Bürgermeister?

Gesprächsrunde mit Achim Weitz, Bürgermeister von Heddesheim

Welche Gestaltungsmöglichkeiten hat ein Bürgermeister? Was kann er alleine entscheiden? Wofür braucht er der den Gemeinderat? In welchen Gremien ist er Mitglied und was macht er dort? Was bedeutet es, dass er Verwaltungschef ist? Muss er auf alle Veranstaltungen gehen, zu denen er eingeladen ist? Und warum ist der Bürgermeister eigentlich so wichtig für eine Gemeinde? Fragen wie diese und viele andere rund um sein Amt beantwortet Achim Weitz, seit Juni 2022 Bürgermeister von Heddesheim, bei dieser zwanglosen Gesprächsrunde in der Volkshochschule.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Die Plätze sind begrenzt, deshalb ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

10210 Di., 09.05.23
18:30 - 20:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug

Umwelt



Gartenfit fürs Frühjahr – Warum schneidet man überhaupt?

Ein Angebot der vhs Dossenheim

Sie möchten gesunde, reich blühende, nicht vergreisende Sträucher, dann kommen Sie um einen vernünftigen Schnitt nicht herum. Im Spätsommer blühende Ziersträucher oder öfter blühende Rosen benötigen einen regelmäßigen Schnitt, um ihre Blütenpracht zu zeigen. Manche Ziersträucher sollten besser nicht geschnitten werden. Heckenpflanzen bekommen einen Formschnitt und Obstgehölze regt man mit dem richtigen Schnitt dazu an entweder mehr oder we-

niger Früchte zu tragen – je nachdem, was gewünscht ist. Lernen Sie, Ihre Pflanzenziele zu erreichen. Ziel ist die Vermittlung von „Wo muss wie geschnitten werden?“ und der Einsatz von richtigen Werkzeugen.

Bitte denken Sie an wetter-adäquate Kleidung, gutes Schuhwerk und Handschuhe, eventuell Astschere oder japanische Zugsägen (bitte kein Fuchsschwanz).

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmelde-daten an die vhs Dossenheim weitergeben.

10400 Sa., 04.03.23
13:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt wird noch bekannt
gegeben.
Alexandra Graetz
22,00 €

Mit dem Rad zur Arbeit –

Tipps und Tricks für alle, die umsteigen wollen

Öfter mal mit dem Fahrrad zu Arbeit - eigentlich eine gute Idee, aber was braucht man dazu? Über welche Dinge sollte man sich im Vorfeld Gedanken machen?

Auf was muss man beim Fahrrad achten? Wie ist es mit der Sicherheit? Was sollte man bei der Auswahl der Route beachten? Und was, wenn es regnet?

Der Referent ist passionierter Fahrradfahrer und fährt seit Jahren bei Wind und Wetter mit dem Rad zur Arbeit. An diesem Abend erfahren Sie von ihm, wie der Umstieg aufs Fahrrad gelingen kann, außerdem können Sie ihm Ihre Fragen zum Thema stellen.

Das Angebot ist kostenfrei, zur besseren Planung bitten wir trotzdem um Anmeldung.

10405 Mo., 13.03.23
19:00 - 20:30 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Frédéric Bréhéret



VOLKSHOCHSCHULE
EDINGEN-NECKARHAUSEN

Tiere pflanzen – eine Gartenführung

Ein Angebot der vhs Edingen-Neckarhausen

Wollen Sie vielleicht einen Distelfink, einen Schwalbenschwanz oder eine beeindruckende Holzbiene im Garten haben? Wenn Sie für die Tiere geeignete Pflanzen wie wilde Karde, wilde Möhre oder Wicke anbieten, kommen diese ganz von selbst. Denn heimische Pflanzen und Tiere haben sich im Laufe der Evolution zusammengefunden und sind unzertrennlich. Bei einer Führung durch den NABU-Garten in Edingen werden Pflanzen gezeigt, der dazugehörige tierische Partner vorgestellt und die Voraussetzungen für die Lebensbedingungen der Pflanzen und Tiere erklärt. Entdecken Sie heimische Pflanzenschönheiten, die gerade in unserer Umgebung kaum mehr zu finden sind, und gewinnen Sie einen Einblick in die faszinierende Welt von Wildpflanzen, Insekten, Eidechsen, Vögeln und Co. Und wer in seinem eigenen Garten oder auf seinem Balkon einen Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt leisten und zudem Biodiversität fördern möchte, kann bei der Führung wunderbar Anregungen und Tipps sammeln.

Die Gartenführung ist ein Kooperationsprojekt von VHS und NABU Edingen-Neckarhausen.

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Die Gartenführung ist kostenfrei, ein Beitrag, der Euren finanziellen Möglichkeiten entspricht und gleichzeitig respektvoll die Leistung der Referentinnen honoriert, ist jedoch sehr willkommen.

10406 Sa., 20.05.23
14:00 - 16:00 Uhr
NABU-Garten Edingen, Friedrichs-felder Str., Ecke Stangenweg
Heike Vetter



In drei Terminen im Frühjahr sind Expertinnen und Experten eingeladen, um diese Fragestellungen anhand von Praxisbeispielen zu beleuchten.

Die konkreten Themen und Termine standen bei Drucklegung des Programms noch nicht fest. Diese finden Sie dann auf der Website der vhs Heddesheim.

Stadt. Land. Welt – Web ist eine Veranstaltung im Rahmen des Programms Entwicklungsbezogene Bildung in Deutschland (EBD) und richtet sich an interessierte Erwachsene allen Alters.



Stadt.Land.Welt – Web 2023

Die bundesweite digitale Veranstaltungsreihe Stadt.Land.Welt – Web

startet in den Frühling. Erneut dreht sich die Reihe rund um die Sustainable Development Goals der Agenda 2030 (17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung), die von den Vereinten Nationen im Jahr 2015 verabschiedet wurden.

2023 wird die Reihe von den Landesverbänden Brandenburg, Sachsen und Thüringen und den Berliner Volkshochschulen gemeinsam mit den Außenstellen von Engagement Global in Leipzig und Berlin und DVV International verantwortet.

Erneut wird die Reihe sich mit Fragen beschäftigen, wie diesen:

- Wie können wir nachhaltiger konsumieren und das Miteinander auf diesem Planeten verantwortungsvoll gestalten?
- Können wir global nachhaltiges und für alle gerechtes Wirtschaften tatsächlich erreichen?
- Und wie steht es um die 17 Ziele? Was macht es schwer, sie zu erreichen? Wo liegen Chancen? Wo stehen wir eigentlich gerade?

Recht

Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen

Auf allen Kanälen, sei es im Fernsehen oder in der Presse oder in behördlichen Verlautbarungen, ist zu vernehmen, wie wichtig es sei, eine Vorsorgevollmacht und/oder eine Patientenverfügung zu erstellen. Nur leider ist es so, dass über die Risiken nicht aufgeklärt wird und auch nicht über die Bedeutung einer sinnvollen Gestaltung dieser Verfügungen. Es ist oft nicht bekannt, dass es keine Kontrollinstanz gibt, dass Vollmachten gleich mit Abgabe der Unterschriften wirksam sind, dass verschiedene Bevollmächtigte eingesetzt werden können, dass eine Beglaubigung der Unterschrift in den meisten Fällen erforderlich ist, usw.

Auch bei der Patientenverfügung ist es nicht mit dem Ausfüllen eines Formulars getan. Bei der Frage wie das Ende des Lebens aussehen soll, wäre es wünschenswert, doch genau zu wissen, was die einzelnen Bestimmungen bedeuten und welche Alternativen es gibt.

Der Vortrag will Sie für diese Fragen sensibilisieren, Ihnen die verschiedenen Begriffe erläutern und begleitende Maßnahmen vorstellen.

Die Referentin ist Fachanwältin für Erbrecht.

10502 Di., 23.05.23
18:30 - 20:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Petra Nußbaum
6,00 €

Das Ehegattentestament – Gestaltungsmöglichkeiten und Fehler- quellen

Für Verheiratete mit oder ohne Kinder, für Großeltern und besonders auch für junge Familien ist es höchst wichtig, sich zu überlegen, ob die Errichtung eines Testaments für sie notwendig ist. Für minderjährige Kinder kann in einem Testament das Sorgerecht geregelt werden, die Verwaltung des Vermögens bis die Kinder ihre Ausbildung abgeschlossen haben, die Wiederverheiratung des Witwers/der Witwe, aus der weitere Pflichtteilsberechtigte „hervorgehen“, die gerechte Verteilung des Nachlasses unter Geschwistern, Vermeidung von Erbengemeinschaften, die der häufigste Grund für Erbstreitigkeiten sind, Schutz der Enkelkinder, wenn diese Ersatzerben werden, und, und, und...

Gerade das „Berliner Testament“, das viele der insgesamt doch wenigen, die überhaupt ein Testament errichtet haben, zur Absicherung des länger lebenden Partners wählen, ist wiederum aus steuerlichen Gründen nicht immer die beste Lösung und enthält auch sonst einige Tücken, die man unbedingt vermeiden sollte.

Der Vortrag möchte Ihnen einen Überblick über die aktuelle Rechtslage verschaffen und die Fülle von Gestaltungsmöglichkeiten aufzeigen, die für jeden Einzelfall eine maßgeschneiderte Lösung bieten. Natürlich werden auch die Belange der Erbschaft- und Schenkungsteuer ausführlich besprochen.

Die Referentin ist Fachanwältin für Erbrecht.

10505 Di., 13.06.23
18:30 - 20:00 Uhr
Bürgerhaus, Pflug
Petra Nußbaum
6,00 €

vhs VOLKSHOCHSCHULE
SCHRIESHEIM/WILHELMSFELD

Immobilienverkauf privat – was muss ich aktuell unbedingt beachten?

Ein Angebot der vhs Schriesheim

Vor dem Hintergrund von Corona, gestiegenen Energiekosten, neuen steuerlichen Richtlinien bei der Grundsteuer usw. hat sich vieles geändert, das auch Auswirkungen auf den privaten Immobilienverkauf hat. Markus Popp, Projektentwickler und Geschäftsführer einer Immobilienagentur, gibt Ihnen einen fundierten Überblick über die aktuelle Situation und beantwortet gerne Ihre Fragen dazu:

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

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmelde-
daten an die vhs Schriesheim weitergeben.

10507 Di., 04.07.23
18:00 - 19:30 Uhr
vhs-Haus Schriesheim,
Vortragssaal
Markus Popp
8,00 €



Die ZWEIFler

Das 42. Programm – Schöne Beschwerde

Kabarett mit Michael Angierski & Elmar Thüner

Eine Veranstaltung der Bucherei Heddesheim

Die Eltern beschwerten sich über die Lehrer, die Lehrer über die Eltern und alle zusammen über die Kinder. Die Menschen beschwerten sich über die Bahn, obwohl sie sie bequem und fast immer pünktlich an ihr Ziel bringt, und fahren stattdessen mit dem Auto, um sich über den Verkehr zu beschweren. Sie meckern über die Politik, statt selber welche zu machen. Sie mokieren sich über die Beziehungen anderer Leute, anstatt sich um ihre eigene Beziehung zu kümmern. Statt sich das Leben zu erleichtern, beschweren sie sich über praktisch alles und wundern sich noch nicht einmal über ihre permanent schlechte Laune: Schöne Beschwerde.

Die ZWEIFler haben es da wesentlich besser: Als leidenschaftliche Berufsmeckerer macht es ihnen sichtlich Freude, sich über solche und andere Verhaltensweisen in unserer Gesellschaft herzumachen und sie aus oft unerwarteten Blickwinkeln und mit hörbarem Vergnügen an Wortspielen und Sprachwitz pointiert zu kommentieren. Auch weil Tolerieren und Akzeptieren erheblich konstruktiver sind als Hassen, bleiben die ZWEIFler gelassen, nehmen sich lieber selbst nicht so wichtig und bieten ganz unbeschwert auch in ihrem 42. Programm Kabarett, wie man es von ihnen kennt: intelligente Unterhaltung für Mitdenker. Und vielleicht erlebt ja der eine oder andere Text aus ihrem letzten, wegen Corona leider nur von vorhersehbar wenigen Zuschauern gesehenen Programm, hier aus aktuellem Anlass eine fröhliche Wiederaufer-

stehung: Schöne Beschwerde!

Karten erhalten Sie ca. 3 Wochen vor der Veranstaltung in der Bucherei.

Kontakt: 06203/101239 oder buecherei@heddesheim.de

Nähere Informationen erhalten Sie auf der Homepage der Gemeindebücherei:
www.heddesheim.de/buecherei

20001 Fr., 17.03.23
19:30 - 21:30 Uhr
Bürgerhaus, Großer Saal
14,00 €



Die Spitzklicker

Das 38. Programm

Die Spitzklicker-Formation mit Franz Kain, Markus König, Susanne Mauder und Daniel Möllemann wird auch im 38. Programm das erfolgreiche Konzept fortsetzen: Moderatives und klassisches Szenen-Kabarett gemixt mit choreographierten Songs, das macht die Spitzklicker seit Jahrzehnten aus. Im aktuellen Programm wird das Weltgeschehen in China und Russland in Liedform genauso behandelt wie die angespannte Lage in der EU. Politisch ist diesmal einiges an den Pranger zu stellen, aber wer die Spitzklicker kennt, weiß, dass auch das mit einer „Portion heiterer Stimmung“ versehen ist. „Wir wollen ja, dass die Menschen Botschaften und Meinungen unsererseits mitnehmen, aber dabei das Lachen nicht vergessen. Vielleicht wird es diesmal öfter im Halse stecken bleiben als zuletzt“, so Regisseurin Patricia Kain. Sie freut sich besonders, dass der Gesamtauftritt durch noch weniger Requisite

und fließenderer Übergänge dem ganzen Erscheinungsbild eine frische Note verleiht. Natürlich kommen auch Szenen aus dem Alltag nicht zu kurz. Dass man als „Buhmann“ gutes Geld verdienen kann, die Liebe durch den Magen geht und einen die Energiekrise und der Klimawandel auf die Palme treiben, sind nur einige Auszüge aus dem Programm. Allein die Diskussion über die „kulturelle Aneignung“ am Lagerfeuer, die immer seltsamere Blüten treibt, lässt die Spitzzüngigkeit der Kultruppe immer wieder lodern.

Ihrer Heimatstadt huldigen die Spitzklicker mit einem größeren Block als zuletzt. Ob Hotel-Neubau, das Areal der Hildbrand'sche Mühle bis hin zum Rindenmulch-Kreisel am neuen Gewerbegebiet gegenüber dem Hauptfriedhof. „Weinheim hat ja auch wieder mal einiges an Stoff für satirische Ansätze zu bieten. Um nicht zu sagen, Weinheim liefert die Satire derzeit auf dem Tablett und wir müssen das Ganze dem Publikum nur noch mundgerecht servieren“, freut sich gerade Franz Kain auf diesen Programmteil.

Kartenvorverkauf in der Geschäftsstelle der vhs.

20009 Fr., 28.04.23
Beginn 20:00 Uhr
Einlass ab 19 Uhr
Bürgerhaus, Großer Saal
27,00 €

vhs unterwegs

Heimische Wildkräuter

Eine Entdeckungsreise rund um den Heddesheimer Badesee

„Gegen jede Krankheit und jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“ – auch wenn dieser Spruch nicht wörtlich zu nehmen ist, haben Kräuter einiges zu bieten.

Bei dieser Exkursion erkunden wir gemeinsam Wiesen und Felder rund um den Heddesheimer See und lernen verschiedene Wildkräuter kennen. Außerdem erfahren Sie,

wo diese zu finden sind, wofür sie genutzt werden können und auf was bei Ernte, Lagerung und Verarbeitung zu achten ist. Ein kleines gemeinsames Picknick bietet zudem Gelegenheit für einen spannenden Wissensaustausch.

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

20102 So., 07.05.23
14:30 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang der Minigolfbahn Heddesheim
Mario Münzer, Nico Schilhabel
19,00 €, Zzgl. 3 € für Material und Verpflegung. Diese sind vor Ort bei der Kursleitung zu zahlen.



Bildquelle: <https://de.wikipedia.org>

Weinheim – Zu den Sehenswürdigkeiten und abseits der ausgetretenen Pfade

Eine Exkursion in Zusammenarbeit mit der Bücherei Heddesheim

Weinheim ist eine der schönsten Städte an der Bergstraße. Aber die Stadt hat außer dem Marktplatz, den Burgen und dem Hermannshof noch viel mehr zu bieten: verwunschene Weiler im Odenwald, wenig besuchte Seitenstraßen und eine hochinteressante Industriegeschichte. Bei dieser Exkursion wandeln wir auf besonderen Wegen durch die Zweiburgensstadt. Freuen Sie sich auf neue Einblicke und ungewöhnliche Sichtweisen auf alte Schönheiten.

Gebühr inkl. Fahrtkosten. Inhaber*innen der Karte ab 60 oder anderer Dauerkarten, die im VRN gültig sind, zahlen den ermäßigten Preis von 14 €.

20110 Do., 11.05.23
13:45 - 18:20 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof DB Heddesheim/Hirschberg, Gleis 2
Wolfgang Orians
19,00 €



Heddesheim Nord-West für Anfängerinnen und Anfänger

Ein Ortsspaziergang in Zusammenarbeit mit der IG Kultur

Wo wohnen Sie? „In Heddesheim!“ – Ja, aber wo?

Wissen Sie warum die Nuitsstraße – Nuitstraße heißt, und warum sie einmal mit einem s und einmal mit ss geschrieben steht? (Mit Verlaub, das wissen wir auch nicht) Aber was „Beindt“ oder „Lissen“ bedeutet, das können wir Ihnen sagen und woher diese Bezeichnungen stammen! Wissen Sie, warum viele Artefakte in den REM nach „Mitten im Feld“ benannt sind? Glauben Sie, dass am Hirschplatz Hirsche weideten und am

Schaafeck Schafe standen?

Vielleicht haben Sie noch mehr Fragen? Fragen Sie – WIR antworten! Vielleicht können wir Ihnen nicht alles erklären, aber wir haben doch eine Vielzahl von Spannendem auf Lager! Vielleicht ist Ihnen ja auch schon mal die ein- oder andere Informationstafel in die Quere gekommen? Diese Tafeln werden unsere Wegweiser sein.

Wir beginnen unsere Erkundungstour „Mitten im Feld“ auf dem Spielplatz mit Bildern der Funde, die 2014 und 2015 vor Ort ausgegraben wurden. Danach geht es über eine ehemalige Grablege in den Westen. Wir blicken dann in der Viernheimer Straße in das Jahr 1945 zurück und verfolgen den Weg hunderter Pferde von der Schillerstraße an den Bahnhof in den Jahren 1940 - 43. Dem „Feurigen Elias“ statten wir einen kleinen Besuch ab und nähern uns zum Schluss der Dorfmitte vorbei an St. Remigius und dem „Kaiser“ zum Alten Rathaus, wo es natürlich auch so einiges zu erzählen gibt über das „Cachole“ und den Umschlagplatz des Tabaks und so manch anderes „giftiges“ Getränk.

20112 Fr., 26.05.23
18:00 - 20:00 Uhr
Treffpunkt: Spielplatz „Mitten im Feld“
Mitglieder der IG Kultur
6,00 €



vhs-Exkursion: Die Geschichte der Universität Heidelberg

Ein Angebot der vhs Dossenheim

Die Heidelberger Universität – gegründet am 1. Oktober 1386 – ist die älteste im heutigen Deutschland mit den anfänglichen Studienbereichen Medizin, Theologie und Philosophie. Aber wie wurde diese neue Universität im 14. Jahrhundert überhaupt finanziert? Wie hat sich diese entwickelt und es zu großer Bekanntheit geschafft? Welche Berühmt

heiten waren unter den Studenten und was haben diese alles so angestellt?

Erfahren Sie in dieser vhs-Exkursion konkrete Fakten und interessante Geschichten aus den Entstehungsjahren bis heute. Besuchen Sie verschiedene Hallen und Räumlichkeiten des Universitätsgeländes und spüren Sie selbst hinein, wie es war und ist, Studierende/r in Heidelberg zu sein.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmelde-
daten an die vhs Dossenheim weitergeben.

20114 Fr., 23.06.23
14:00 - 16:1 Uhr
Treffpunkt wird noch bekannt
gegeben.
Gabriela Skolaut
10,00 €

Eine Entdeckungsreise rund um Heddesheim

Fahrradtour für Familien

Rund um Heddesheim gibt es einiges zu entdecken. Sind Sie mit Ihren Kindern schon mal zur Villa Rustica nach Großsachsen geradelt? Oder zum Waidsee nach Weinheim? Unsere Fahrradtour beginnt in Heddesheim auf dem Parkplatz am Badesee. Von dort radeln wir zur Villa Rustica und weiter zum Waidsee. Bevor unsere Tour am Ausgangspunkt endet, werfen wir noch einen Blick in den Vogelpark in Heddesheim.

Wir haben genügend Zeit, so dass auch kurze Beine mithalten können. Die Strecke ist eben und wir meiden Autoverkehr.

Fahrradhelme sind für alle Familienmitglieder verpflichtend. Die Kinder müssen sicher Fahrrad fahren. Die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern!

20115 Sa., 24.06.23
15:30 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Badesee
Frédéric Bréhéret
Das Angebot ist kostenfrei. Eine
Anmeldung ist trotzdem unbedingt
erforderlich!

Heddesheim Süd-Ost für Anfängerinnen und Anfänger

– Ein Ortsspaziergang in Zusammenarbeit mit der IG Kultur

Wo wohnen Sie? „In Heddesheim!“ –
Ja, aber wo?

Wissen Sie warum die Nuitsstrasse – Nuitsstrasse heißt, und warum sie einmal mit einem s und einmal mit ss geschrieben steht? (Mit Verlaub, das wissen wir auch nicht) Aber was „Beindt“ oder „Lissen“ bedeutet, das können wir Ihnen sagen und woher diese Bezeichnungen stammen! Wissen Sie, warum viele Artefakte in den REM nach „Mitten im Feld“ benannt sind? Glauben Sie, dass am Hirschplatz Hirsche weideten und am Schaafleck Schafe standen?

Wir treffen uns auf dem Spielplatz im Süden: In den Gänsgräben. Entlang eines alten Neckararms laufen wir in Richtung alter ehrwürdiger Häuser und ehemaliger Gehöfte, deren Bewohner die Tage der 1848er Revolution wahrscheinlich hautnah miterlebten. Zahlreiche Kneipen mit großen Sälen waren Orte so manch spannender Begebenheiten. Dann blicken wir in die düstere Zeit der „Osterweiterung“. Weiter geht es durch die „Vorstadt“, wo man noch das ein oder andere „Barackenstilhäuschen“ vermuten kann zur „Heldenallee“ nicht ohne Ihnen die schlimmste aber wahre Geschichte von Herrmann Langer alias Wolfgang Kramer zu erzählen. Unser Spaziergang endet im Wasserbett und an den alten Schulgebäuden mitten im Ort.

20117 Fr., 21.07.23
18:00 - 20:00 Uhr
Treffpunkt: Spielplatz „In den
Gänsgräben“
Mitglieder der IG Kultur
6,00 €

Bildquelle: <https://de.wikipedia.org>



Heddesheimer Senioren besuchen den Bundesgerichtshof in Karlsruhe

„Der Bundesgerichtshof (BGH) in Karlsruhe ist das oberste deutsche Gericht auf dem Gebiet der ordentlichen Gerichtsbarkeit und damit letzte Instanz in Zivil- und Strafverfahren. Ferner ist er für verwandte Spezialrechtsgebiete zuständig wie etwa das Berufsrecht in der Rechtspflege. Er ist neben dem Bundesarbeitsgericht, Bundesfinanzhof, Bundessozialgericht und Bundesverwaltungsgericht einer der fünf obersten Gerichtshöfe des Bundes. Nicht zu verwechseln ist der BGH mit dem Bundesverfassungsgericht, das ebenfalls in Karlsruhe sitzt.“ (Quelle: Wikipedia)

Ablauf:

- 9.20 Uhr: Treffpunkt OEG Bahnhof Heddesheim
- 9.37 Uhr: Abfahrt OEG Bahnhof Heddesheim
- ca. 12:00 Uhr: Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen in Karlsruhe
- 13.30 Uhr: Besuch des Bundesgerichtshofes im Rahmen einer Führung
- 19.51 Uhr: Rückankunft OEG Bahnhof Heddesheim

Bitte beachten Sie Folgendes:

- Anmeldeschluss ist Montag, 6. März.
- Teilen Sie uns bei der Anmeldung neben den üblichen Daten bitte auch Ihr Geburtsdatum und Ihren Geburtsort mit.

- Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Karlsruhe.
- Wir steigen mehrmals um.
- In Karlsruhe gehen wir einige Minuten zu Fuß.
- Bitte nehmen Sie einen gültigen Personalausweis mit.

Gebühr inkl. Fahrtkosten. Die „Karte ab 60“ gilt nicht.

20203 Di., 21.03.23
 09:20 - 19:51 Uhr
 Anmeldeschluss: 06.03.23
 Treffpunkt: Heddesheim OEG-Bahnhof
 Andreas Böhm
 14,00 €



© Andreas Böhm

Heddesheimer Senioren – Vom Stift Neuburg über den Philosophenweg nach Heidelberg

Wir wandern vom Stift Neuburg über den Philosophenweg nach Heidelberg. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren wir zuerst nach Heidelberg und dort zur Haltestelle Stift Neuburg. Ab hier laufen wir zum Kloster Stift Neuburg. Hier gibt es die Möglichkeit die Klosterkirche zu besuchen. Anschließend wandern wir auf Waldwegen zum Philosophenweg. Weiter geht es auf dem Philosophenweg. Dort können wir den Blick auf die Altstadt von Heidelberg, die Alte Brücke, das Heidelberger Schloss und den Königstuhl genießen. Vom Philosophenweg laufen wir weiter zum Bismarckplatz in Heidelberg. Hier

gibt es die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen.

Ablauf:

9.45 Uhr: Treffpunkt Heddesheim Rathaus
(Für alle, die eine Mitfahrgelegenheit zum Bahnhof Heddesheim benötigen.)

10.00 Uhr: Treffpunkt Bahnhof Heddesheim/Hirschberg, Gleis 1

10.19 Uhr: Abfahrt Bahnhof Heddesheim/Hirschberg, Gleis 1

11.05 Uhr: Wanderung vom Stift Neuburg über den Philosophenweg nach Heidelberg.

Streckenlänge: ca. 6 km. Dauer: ca.

2 Stunden. Steigung: ca. 150 Meter

anschließend: Möglichkeit zum Mittagessen oder Kaffeetrinken

anschließend: Rückfahrt zum Bahnhof

Heddesheim/Hirschberg

spätestens 16 Uhr: Ankunft Bahnhof

Heddesheim/Hirschberg

Bitte beachten Sie Folgendes:

– Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

– Die Wanderdauer beträgt ca. 2 Stunden.

Gebühr inkl. Fahrtkosten. Inhaber*innen der Karte ab 60 oder anderer Dauerkarten, die im VRN gültig sind, zahlen den ermäßigten Preis von 3,00 €.

20207 Di., 25.04.23

09:45 - 16:00 Uhr

Treffpunkt: Heddesheim Rathaus

Andreas Böhm

8,00 €



Deutsches Edelsteinmuseum, Führung durch die Altstadt und Besuch der Edelstein-Erlebniswelt

In Zusammenarbeit mit der vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld

Unser Tag startet mit einer Führung durch das Deutsche Edelsteinmuseum in Idar-



Bildquelle: <https://de.wikipedia.org>

Oberstein. Hier werden auf drei Etagen einer stilvoll restaurierten Gründerzeitvilla alle Edelsteinarten der Welt mit mehr als 10.000 Exponaten gezeigt. Neben funkelnden Edelsteinen und Diamanten ziehen auch kunstvoll gearbeitete Gravuren und Skulpturen sowie ausgesuchte Mineralien den Betrachter in ihren Bann. Wir haben dann Zeit uns rund um den Marktplatz ein schönes Plätzchen zum Mittagessen zu suchen, bevor wir mit unserer Führung durch die malerische Kulisse der Obersteiner Altstadt mit ihrer bewegten Geschichte starten. Beginnend mit dem Adelsgeschlecht der Herren von Oberstein, begeben wir uns auf eine Zeitreise in die Vergangenheit von Burg Bosselstein und Schloss Oberstein sowie der sagenumwobenen Geschichte der weltberühmten Felsenkirche. Wir bewundern das älteste noch erhaltene Fachwerkhaus an der Nahe und finden heraus, warum die Fahrt von einem Stadtteil zum anderen noch vor wenigen Jahren einem Tagesausflug gleichkam. Natürlich erfahren wir auch, wie sich die Edelsteinstadt über 500 Jahre zu der Edelsteinmetropole entwickelte, die sie heute ist. Wir beschließen den Tag mit einem Besuch der europaweit einzigartigen Edelstein-Erlebniswelt. Hier können kostbarste Edelsteine und Mineralien nicht nur betrachtet, sondern auch mit allen Sinnen erfasst werden.

Umrahmt von glänzenden Edelsteinen und effektvollen Licht- und Farbschauspielen finden sich in der Erlebniswelt eine Vielzahl an nachgebildeten Naturwunderwerken, Tieren und mystischen Fabelwesen. Ein besonderes Highlight ist die wetterunabhängige „Edelstein-Schürfstelle“, wo nach echten Edelsteinen geschürft werden kann. Alle gefundenen Steine dürfen mit nach Hause genommen werden. Das „Factory-Outlet für Schmuck, Edelsteine und Mineralien“ – eine 500 qm große Verkaufsausstellung – bietet eine große Auswahl an Silber- und Goldschmuck von über 40 Herstellern und Firmen der Region.

20209 Do., 04.05.23
08:30 - 20:15 Uhr
Treffpunkt: Heddesheim, Parkplatz am Friedhof
Tina Kaufmann – vhs Heddesheim, Sonja Althoff – vhs Schriesheim
49,00 €, Gebühren inkl. Busfahrt, Eintritte, Führungen, Trinkgelder, Organisation und Reiseleitung

Von Mönchen und Reformatoren

Kloster Maulbronn und Melanchthonstadt Bretten

In Zusammenarbeit mit der vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld

Nicht weit von hier im Kraichgau liegen Maulbronn und Bretten. Das ehemalige Zisterzienserkloster Maulbronn ist seit 1993 UNESCO-Weltkulturerbe und gilt als die am besten erhaltene mittelalterliche Klosteranlage nördlich der Alpen. In dieser beeindruckenden, ab dem 12. Jahrhundert errichteten Anlage erfahren wir, wie das Leben und Arbeiten der Mönche und Laienbrüder im Kloster aussah.

Danach geht es weiter in die Melanchthonstadt Bretten. Nach einer ausgiebigen Mittagspause (zur freien Verfügung) begeben wir uns auf die Spuren von Philipp Melanchthon, dem wohl berühmtesten Sohn der



Bildquelle: <https://de.wikipedia.org>

Stadt. Melanchthon ist zwar weniger bekannt als Martin Luther, aber als Reformator nicht weniger bedeutend. Um seinem Leben und Wirken näherzukommen, besuchen wir das Melanchthonhaus, – eine der wichtigsten reformationsgeschichtlichen Gedenkstätte in Deutschland.

Bei einer Altstadtführung durch Bretten haben wir außerdem die Gelegenheit, die Geschichte der Stadt sowie ihre Sehenswürdigkeiten kennenzulernen, z.B. den historischen Marktplatz mit seinen Fachwerkhäusern, den „Hundles-Brunnen“ und Teile der imposanten Befestigungsanlage.

20211 Fr., 16.06.23
08:30 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Heddesheim, Parkplatz am Friedhof
Tina Kaufmann – vhs Heddesheim, Sonja Althoff – vhs Schriesheim
49,00 €, Gebühren inkl. Busfahrt, Eintritte, Führungen, Trinkgelder, Organisation und Reiseleitung

Heddesheimer Senioren besuchen Mosbach

In der Wikipedia findet man folgendes zu Mosbach: „Mosbach ist eine Mittelstadt im Norden Baden-Württembergs, etwa 25 km nördlich von Heilbronn und 35 km östlich von Heidelberg. Sie ist die Kreisstadt und größte Stadt des Neckar-Odenwald-Kreises sowie ein Mittelzentrum für die umliegenden Gemeinden. Seit dem 1. Juli 1976 ist Mosbach Große Kreisstadt. Sie gehört zum Regierungsbezirk Karlsruhe, zur europäischen

Bildquelle: <https://de.wikipedia.org>



Metropolregion Rhein-Neckar und ist Sitz einer Dualen Hochschule.“

Aber es gibt noch mehr zu erfahren: Wissen Sie, warum man die Mosbacher auch die „Kiwwelschisser“ nennt? Warum man die Pfalzgräfin Johanna allabendlich um 22:45 Uhr mit dem Lumpenglöckle in Verbindung bringt? Oder welche Besonderheit sich unter dem Dach der Stiftskirche verbirgt? Im Rahmen einer Stadtführung werden diese Fragen beantwortet. Außerdem werden wir dabei die schönsten Winkel der Stadt entdecken und einiges über ihre bedeutendsten Sehenswürdigkeiten erfahren.

Ablauf:

- 10.20 Uhr: Treffpunkt OEG-Bahnhof Heddesheim
- 10.37 Uhr: Abfahrt OEG-Bahnhof Heddesheim
- ca. 12:00 Uhr: Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen in Mosbach
- ab 13.45 Uhr: Besuch der Altstadt von Mosbach im Rahmen einer Führung – Dauer ca. zwei Stunden anschließend Zeit zur freien Verfügung in Mosbach
- 19.30 Uhr: Rückankunft OEG-Bahnhof Heddesheim

Bitte beachten Sie Folgendes:

- Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

- Sowohl auf der Hin- als auch auf der Rückfahrt steigen wir in Mannheim Hbf um.
- Die Führung wird zu Fuß durchgeführt und dauert ca. 2 Stunden.

Gebühr inkl. Fahrtkosten. Inhaber*innen der Karte ab 60 oder anderer Dauerkarten, die im VRN gültig sind, zahlen den ermäßigten Preis von 5,00 €.

20212 Di., 27.06.23
10:20 - 19:30Uhr
Treffpunkt: Heddesheim
OEG-Bahnhof
Andreas Böhm
14,00 €



© Northern Light

BUGA 23 – Beste Aussichten

Unter diesem Motto steht die Bundesgartenschau 2023 in Mannheim. Von April bis Oktober sind auf dem ehemaligen Militärgelände Spinelli und im traditionsreichen Luisenpark nicht nur Blumen zu sehen. Die BUGA widmet sich auch zukunftsrelevanten Fragestellungen – Nachhaltigkeit steht im Vordergrund der BUGA.

Deshalb beginnen wir unseren Besuch mit einer Führung über den „Weltacker“, einer Erlebniswelt zu Landwirtschaft, globaler Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit. Hier wird dargestellt, wie es um die Ernährungssicherheit in einer Welt mit 8 Milliarden Menschen bestellt ist, wo und wie hier bei uns Lebensmittel verschwendet werden und wie Lösungen dieser Probleme aussehen könnten.

Danach steht ein ausführlicher Rundgang über Spinelli auf dem Programm. Wir sehen, was aus dem ehemaligen Militärgelände

geworden ist und erhalten einen Überblick darüber, was die BUGA alles zu bieten hat.

Die daran anschließende Zeit steht zur freien Verfügung. Sie können sie zum Beispiel nutzen, um mit der Seilbahn zum Luisenpark überzusetzen und diesen auf eigene Faust erkunden oder um sich eingehender mit den Ausstellungsbeiträgen auf dem Spinelli-Gelände auseinanderzusetzen.

Für Besitzer*innen einer BUGA-Dauerkarte reduziert sich die Gebühr auf 17,00 €. Wenn Sie sowohl eine Dauerkarte als auch eine Verbundkarte für den VRN besitzen, reduziert sich die Gebühr auf 11,00 €. Bitte teilen Sie uns dies bei der Anmeldung mit.

Bitte denken Sie an Sonnenschutz und ausreichend zu trinken.

20214 Fr., 14.07.23
08:45 – 18:00 Uhr
Treffpunkt: Heddesheim, OEG-Bahnhof
Tina Kaufmann – vhs Heddesheim
39,00 €

Handgemacht und Kreativ

Zuschneiden und Nähen

Wer Spaß hat, für sich selbst oder sein Kind eigene Mode zu nähen, ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Unter fachkundiger Anleitung können Sie Zuschneiden und Nähen lernen. Sie erhalten außerdem Informationen über Modetrends und Empfehlung für den Stoffeinkauf.

Bitte bringen Sie eine eigene Nähmaschine und Nähutensilien mit!

20300 Di., 28.03.23 – Di., 04.07.23
18:00 – 21:00 Uhr, 10 Abende
Karl-Drais-Schule, Zimmer 23
Gabriele Nowack
109,00 €, ab 10 Teilnehmer*innen
reduziert sich die Gebühr auf
80,00 €.

Faszination Acrylmalerei – Faszination Zeichnen

Dieser Kurs wendet sich sowohl an Interessenten der Acrylmalerei als auch an Enthusiasten des klassischen Zeichnens.

Die Acrylmalerei ist eine vielfältige Maltechnik für realistische, dekorative und abstrakte Malerei und lässt sich deckend aus der Tube oder wasserverdünnt, lasierend auf einen Malgrund wie Karton, Leinwand etc. auftragen und trocknet innerhalb kurzer Zeit wasserfest aus.

Die Zeichnung wiederum besticht durch eine klare Linie, subtile Schattierungen, Schraffuren, Wischeffekte. Themen wie Naturzeichnen, figürliches Zeichnen, Porträt und vieles mehr lassen sich mit Bleistift, Farbstiften oder Kohlestiften hervorragend umsetzen.

**Bitte bringen Sie folgendes mit:
Acrylmalen:**

Flachpinsel, Rundpinsel verschiedener Größen, Acrylpapier (Acrylblock) A4 oder A3, Bleistift, Skizzenpapier, alte Zeitungen als Unterlage

Zeichnen:

Bleistift, Papier A4 oder A3, Spitzer, Radiergummi

Motive bringt der Dozent mit, können aber auch selbst mitgebracht werden.

20301 Mo., 06.03.23 – Mo., 22.05.23
19:15 – 20:45 Uhr, 10 Termine
Karl-Drais-Schule, Technikraum 1
Christian Schura, Grafik-Designer,
Illustrator
76,00 €

Die Tänzerinnen von Edgar Degas

**Modellieren für Einsteigerinnen und
Einsteiger**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die immer schon mal in die Grundlagen des Modellierens eintauchen und eine kleine Plastik nach einem klassischen Vorbild schaffen wollten.



Am Beispiel der Tänzerinnen-Bronzen, die Edgar Degas geschaffen hat, werden die grundlegenden Techniken des Modellierens vermittelt:

- der Umgang mit dem Material (Plastilin) und Werkzeugen
- Verwendung von Gerüsten
- Körperform und Ausdruck
- Oberfläche und Stil
- verschiedene Arten der Patina.

Alle Teilnehmer werden am Ende des Kurses eine eigene Plastik mit nach Hause nehmen. Gebühr zzgl. ca. 18 € für Material. Diese sind im Kurs bei der Kursleitung zu zahlen.

20305 Do., 16.03.23 - Do., 23.03.23
18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine
Karl-Drais-Schule, Technikraum 1
Christoph Brandis, Produkt-
designer
42,00 €

Räumliches Zeichnen ganz einfach

Keine Angst vor Perspektivel! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, was Sie beim räumlichen Zeichnen beachten müssen. Die Grundregeln werden einfach erklärt und an praktischen Beispielen geübt.

Das Verständnis für den Raum und die Perspektive ist ein unverzichtbares Grundgerüst für jede Form der künstlerischen Darstellung. Egal ob Landschaft, Architektur oder Stillleben: Alles unterliegt den gleichen perspektivischen Gesetzen - der einfache Würfel genauso wie hochkomplexe Strukturen in Landschaft und Architektur. Ohne Kenntnis dieser grundlegenden Prinzipien stößt man beim Zeichnen recht schnell an seine Grenzen. Anhand einfacher Übungen werden die Dinge erklärt, die man zuvor zwar gesehen, aber vielleicht nicht richtig verstanden hat.

Dieser Kurs beschreibt zunächst die Unabänderlichkeit und Funktion des Horizontes, beginnt mit der einfachen Zentralperspektive und erklärt dann die Zwei- und Mehrfluchtpunktperspektive. Das Ganze wird erst anhand einfacher geometrischer Objekte geübt, bis wir dann zu komplexen Formen wie z. B. einer Straßenzeile oder Häuserfront gelangen.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse, aber auch an diejenigen, die ihre Kenntnisse in diesem Bereich vertiefen wollen.

Wo wird gezeichnet:

Der Kurs findet zunächst drinnen statt, anschließend werden wir das Gelernte vor Ort in Heddesheim vertiefen.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier als Block oder lose, Format mindestens DinA4, Bleistifte 2B und weicher, wer gerne mit anderen Materialien zeichnet (z.B. Fineliner, Kugelschreiber) kann diese natürlich auch benutzen.

20307 Mi., 19.04.23 - Mi., 24.05.23
18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine
Karl-Drais-Schule, Technikraum 1
Rolf Nonnenmacher, Grafiker,
Fotograf
62,00 €

Formenbau, Abformen und Gießen

Künstlerkurs für Einsteigerinnen und Einsteiger

Am ersten Kursabend modellieren alle Teilnehmenden kleine Reliefs, die als Tischkarten-Halter dienen können. Anhand dieses Vorgangs werden einige Techniken des Modellierens vermittelt. Nach dem Härten der Modelle werden Formen aus Silikon gebaut. Dabei sprechen wir über verschiedene Methoden des Abformens, über Materialien und Werkzeuge.

Am zweiten Kursabend werden die fertigen Formen für das Gießen vorbereitet. Auch hier gibt es eine ausführliche Anleitung zu Materialien, Werkzeugen und Techniken. Anschließend gießen wir mehrere Repliken der modellierten Tischkartenhalter.

Gebühr zzgl. ca. 22,00 € für Material. Diese sind im Kurs bei der Kursleitung zu zahlen.

20308 Do., 20.04.23 - Do., 27.04.23
18:30 - 20:45 Uhr, 2 Termine
Karl-Drais-Schule, Technikraum 1
Christoph Brandis, Produktdesigner
31,00 €

Einstieg in die Fahrradreparatur

In Zusammenarbeit mit Rad-Sport Bergstraße

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahre

Bei diesem kurzen Workshop geht es darum, den Einstieg in die Fahrradreparatur zu erleichtern. Ein Profi von Rad-Sport Bergstraße gibt Tipps und zeigt Kniffe rund um die Fahrradreparatur und -pflege, die jede Radfahrerin und jeder Radfahrer können sollte, wie zum Beispiel Schlauchwechsel und Kettenpflege.

Wir arbeiten nicht am eigenen Fahrrad!

20310 Do., 20.04.23
19:00 - 21:30 Uhr
Freizeithalle
Radsport Bergstraße
10,00 €

Grundlagen der Digitalfotografie

Für Einsteiger*innen, Umsteiger*innen und alle, die ihre Kamera besser verstehen wollen

Vor der Bildgestaltung steht das Verstehen der Zusammenhänge zur Beherrschung der Technik. Sie haben eine neue Kamera oder möchten Ihr fotografisches Wissen auffrischen? Sie möchten die vielfältigen Funktionen Ihrer Kamera verstehen und effektiver nutzen? In diesem Kurs lernen Sie die Wirkungsweisen und Zusammenhänge von Lichtempfindlichkeit, Verschluss, Blende, Weißabgleich, Farbraum und die Einstellung der Bildqualität kennen. Daneben erhalten Sie zahlreiche Tipps aus der Praxis, und Sie erfahren, mit welchem sinnvollen und praxisbewährten Zubehör Sie Ihre fotografischen Möglichkeiten erweitern können.

Am dritten Abend findet ein Fotospaziergang durch Heddesheim statt. Hierbei kann das Gelernte in die Praxis umgesetzt werden. Am vierten Abend werden wir die Ergebnisse besprechen.

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera und Gebrauchsanweisung

20402 Di., 14.03.23 - Di., 04.04.23
18:00 - 19:30 Uhr, 4 Termine
Bürgerhaus, 1. OG
Rolf Nonnenmacher, Grafiker, Fotograf
42,00 €

Das Blitzgerät in der Fotografie

Wie oft stellt man fest: es ist zu dunkel, die Kontraste sind zu hoch oder zu niedrig oder das Licht kommt aus der falschen Richtung...

...alles Einsatzbereiche für das Blitzgerät.

Aber das Blitzgerät ist weit mehr als eine Lösung bei ungünstigen Lichtverhältnissen. Durch den gekonnten Einsatz von Blitzgeräten kann man seine fotografischen Möglichkeiten erheblich erweitern. In diesem Kurs

lernen Sie, wie Sie die Möglichkeiten Ihres Systemblitzes optimal nutzen und welche Möglichkeiten sich damit zur Verbesserung der Bildergebnisse oder zur Umsetzung von kreativen Bildideen ergeben.

Ich zeige Ihnen die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Blitzgeräts, wie Sie durch „entfesseltes Blitzen“ und manuelle Einstellung des Blitzgeräts zu besseren und kreativeren Bildern kommen. Wie Sie mit einfachen Mitteln das Blitzlicht „formen“ und vieles mehr.

Wir werden das Gelernte in der Praxis anwenden, damit Sie im Umgang mit dem Blitzgerät Sicherheit gewinnen.

Theoretische Inhalte des Kurses sind: Funktion des Blitzgerätes und Vergleich zu anderen künstlichen Lichtquellen, Ausbreitung des Lichts und Möglichkeiten dies zu beeinflussen, manueller Betrieb im Vergleich zur Automatik

Praktische Inhalte sind: Lichtführung bei Sach- und Portraitaufnahmen, Freistellen mit Blitzlicht, Farbige Licht/Einsatz von Farbfolien.

Bitte mitbringen: digitale Kamera mit Standardblitzschuh, externer Blitz (Aufsteckblitz), Stativ, Bedienungsanleitung des Blitzes; falls nicht vorhanden können Aufsteckblitz und Stativ bei der Kursleitung ausgeliehen werden.

20405 Di., 18.04.23 – Di., 16.05.23
18:00 – 19:30 Uhr, 5 Termine
Bürgerhaus, 3. OG
Rolf Nonnenmacher, Grafiker,
Fotograf
52,00 €

Schreibwerkstatt für Frauen

Einladung zu einer Entdeckungsreise in Deine schöpferischen Fähigkeiten

Juckt es dich manchmal in den Fingern, deine Gedanken, Ideen, Gefühle aufzuschreiben? Aber du traust dich nicht so recht, weil es ja „nicht gut“ werden könnte? Oder es gefällt dir nicht, was du zu Papier bringst?

In der Schreibwerkstatt für Frauen kannst du lernen, das Schreiben als Spiel zu probieren. In den Schreibfluss zu kommen durch das spontane Schreiben von innen heraus. Schreiben auf Deine ganz persönliche Art und Weise. Über unausgesprochene Gedanken, verborgene Gefühle und Erinnerungen. Schreiben ohne Stress, denn hier bremsst Dich niemand durch Wertung und Kritik.

Wenn Du Deiner inneren Stimme Ausdruck verleihen möchtest,

wenn Du lernen möchtest, Dich „freizuschreiben“,

wenn Du lernen möchtest, Deine Mitmenschen mit Deinen Texten zu berühren, dann bist Du hier genau richtig!

20503 Sa., 25.03.23 – Sa., 29.04.23
10:00 – 15:00 Uhr, 2 Tage
Bürgerhaus, 3. OG
Minka Katharina Hoheisel,
Germanistin, freie Rednerin,
Trainerin für Deutsch als Fremdsprache.
55,00 €

***Ihre Anmeldung ist verbindlich!
Wenn wir nichts mehr von Ihnen hören, wird Ihre
Teilnehmergebühr auch dann fällig, wenn Sie – egal aus welchem
Grund – den Kurs nicht besuchen.***

***Falls Sie von einem Kurs
zurücktreten müssen, beachten Sie bitte die Fristen unserer
Rücktrittsbedingungen.***



Bücherecke

am Rathaus

Bei uns erhalten Sie die aktuellen Begleitbücher der VHS-Kurse

**Wir bieten Ihnen das bewährte Buchsortiment
und neue Zusatzangebote.**

Bestellen Sie persönlich, telefonisch, per Mail oder über WhatsApp

Unterdorfstr. 4
68542 Heddesheim
Mo – Sa 9⁰⁰ – 13⁰⁰ Uhr
Mo – Fr 14³⁰ – 18³⁰ Uhr

06203/1859471

01522 1628449

info@buecherecke.eu

buecherecke-heddesheim@gmx.de

www.buecherecke.eu

Website – Onlineshop – Blog

Scan Mich!



»»SWR1



**DIE GRÖßTEN HITS
ALLER ZEITEN.**

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung.

Weitere Informationen unter swrmediaservices.de, Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de



Gesundheitliches Wissen

Babyschlaf – verstehen & begleiten

Online-Vortrag

Das Thema „Schlafen“ beschäftigt viele Eltern – vielleicht auch dich?

Oftmals hat das Schlafverhalten eines Babys Auswirkungen auf die gesamte Familie... und dieses Thema nimmt mehr Raum ein, als man zuvor dachte. Die meisten Schlafthemen lassen sich gut begleiten und lösen, wenn wir Eltern verstehen, wie Babys schlafen, was Babys brauchen, welche Bedürfnisse erfüllt werden wollen und welche Angebote zu mehr Ruhe führen. Dieser Vortrag ist genau das Richtige für dich, wenn du grundlegende und hilfreiche Informationen über das natürliche Schlafverhalten deines Babys erlangen möchtest. Ich erzähle dir, wie du dein Baby im ersten Lebensjahr und auch darüber hinaus liebevoll, bindungsorientiert und individuell in den Schlaf und durch die Nacht begleiten kannst – und zwar so, dass es euch allen in der Familie gut geht!

Folgende Themen beinhaltet der Vortrag:

- Die natürliche kindliche Schlafentwicklung
- Schlafrhythmus und der individuelle Schlafbedarf
- Sichere und gute Schlafumgebung
- Günstige Schlafbedingungen
- Ein- und Durchschlafen
- Tages-Schläfchen
- Gründe für das häufige Aufwachen
- Alleine schlafen „lernen“/die Autonomieentwicklung
- Die Bedeutung von Nähe und Körperkontakt

- Nächtliches Stillen/Flasche geben
- Gemeinsames Schlafen & Sicherheitsmaßnahmen
- Verbesserung der Schlafqualität der ganzen Familie

Die Veranstaltung findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung. Es besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Sie erhalten ein Skript und Unterlagen, damit alle wichtigen Informationen gesammelt zur Verfügung stehen.

Online 10:00 - 12:00 Uhr

Nina Weiche, Dipl. Sozialpädagogin und Doula (Geburtsbegleiterin)
24,00 €

30003 Sa., 04.03.23
Anmeldeschluss: 02.03.23

30004 Sa., 29.04.23
Anmeldeschluss: 27.04.23

30005 Sa., 24.06.23,
Anmeldeschluss: 22.06.23



Brei, Fingerfood, Familientisch – Alles zum Beikoststart

Beikosteinführung mit & ohne Brei Online-Vortrag

In diesem Vortrag erzähle ich dir (Live-Online) alles rund um das Thema „Beikosteinführung“ und Ernährung des Kindes im ersten Lebensjahr.

Bei der Umstellung vom Stillen oder der Flasche auf feste Kost kommen oftmals viele Fragen auf. Du bekommst viele hilfreiche In-

fos und Tipps von mir, damit der Beikoststart ganz entspannt und leicht verlaufen kann:

- WANN ist dein Kind „beikostreif“
- WIE kannst du deinem Kind die Beikost anbieten (Brei/Fingerfood)
- WAS darf dein Kind alles essen, bzw. was sollte (vorerst) gemieden werden
- WIEVIEL kann, bzw. sollte dein Kind essen & trinken
- SICHERHEIT – was solltest du im Blick haben

Im Anschluss gibt es Raum und Zeit für alle weiteren offenen Fragen.

Die Veranstaltung findet über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung. Es besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Sie erhalten ein Skript und Unterlagen, damit alle wichtigen Informationen gesammelt zur Verfügung stehen.

Online 16:00 – 17:30 Uhr
Nina Weiche, Dipl. Sozialpädagogin und Doula (Geburtsbegleiterin)
24,00 €

30007 Fr., 10.03.23
Anmeldeschluss: 09.03.23

30008 Fr., 14.04.23,
Anmeldeschluss: 13.04.23

30009 Fr., 16.06.23
Anmeldeschluss: 15.06.23

30010 Fr., 21.07.23
Anmeldeschluss: 20.07.23



Die Streitschule – Konflikte erfolgreich lösen

Ein Angebot der vhs Schriesheim

Ein Leben ohne Konflikte gibt es nicht, es kommt nur darauf an, wie wir damit umgehen. Konstruktive Konfliktbewältigung ist in erster Linie eine Frage der inneren Haltung. Mit Verständnis, Wertschätzung und Selbstverantwortung entwickeln wir in diesem

Seminar effektive Lösungsstrategien und lernen Konflikte als Chance zu nutzen, um Beziehungen neu zu gestalten – und künftig gelassen und souverän auf sie zu reagieren.

- Strategien und Werkzeuge zur Lösung unterschiedlicher Konfliktvarianten
- Sprachmuster und Streitkultur: Hier ticken die Geschlechter verschieden
- Konfliktlösung mit Fokus auf die eigenen Interessen

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmelde-daten an die vhs Schriesheim weitergeben.

30013 Do., 04.05.23
18:15 – 21:15 Uhr
vhs-Haus Schriesheim,
Vortragssaal
Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr,
Kommunikationswirtin
25,00 €

Mut zur Veränderung

Ein Workshop

Warum fällt uns Veränderung so schwer? Was sind die Bremsen, die uns daran hindern, etwas anders zu machen als das schon Bekannte? Ist es nur Angst oder Gewohnheit, die uns immer wieder so verhalten lässt wie bisher, oder gibt es da noch etwas anderes? An diesem Abend wird es eine kurze Einführung in die bunte Welt des systemischen Denkens geben. Die Teilnehmenden dürfen heute einmal die Perspektive wechseln. Die Dinge sind oft anders, als sie auf den ersten Blick erscheinen und die Lösung liegt oft da, wo sie nicht erwartet wird. Viele Probleme und Unstimmigkeiten, sei es in der Familie oder am Arbeitsplatz, entwickeln oft eine eigene, schwer zu unterbrechende Dynamik.

An diesem Abend lernen die Teilnehmenden systemische Fragetechniken kennen, die sie auch für sich selbst im Alltag anwenden können und die dazu anregen, einmal die Position des Anderen einzunehmen. Eigene Themen sind herzlich willkommen.

30015 Fr., 23.06.23
17:30 - 20:30 Uhr
Bürgerhaus, 3. OG
Petra Röller, Heilpraktikerin für
Psychotherapie
22,00 €

Gut zu wissen: Information stärkt Ihre Gesundheit

Pflegethemen, Corona-Impfungen oder die Digitalisierung im Gesundheitswesen: Wenn es um Gesundheitsthemen geht, gibt es in Deutschland für die Bürgerinnen und Bürger viel zu beachten. Im Internet und den sozialen Medien gibt es keinen Mangel an Gesundheitsinformationen, ein erheblicher Teil davon ist aber leider von fragwürdiger Qualität. Um eine verlässliche und leicht zugängliche Alternative für gute und aktuelle Gesundheitsinformationen zu erhalten, bietet der Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V. in Zusammenarbeit mit der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) eine Reihe von Webinaren zu unterschiedlichen gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Fragen an.

Die Webinare finden über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor der jeweiligen Veranstaltung. Die Webinare sind kostenfrei.



**Unabhängige
Patientenberatung
Deutschland | UPD**

Gute medizinische Informationen im Internet

Ein Webinar in Zusammenarbeit mit der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD)

Medizinische Informationen im Internet zu suchen ist oft wie der Versuch, aus einem Feuerwehrschauch zu trinken: hinterher ist

man zwar nass, aber immer noch durstig. Im Internet finden sich zwar sehr gute, laienverständliche und wissenschaftlich korrekte Gesundheitsinformationen, umgekehrt aber leider noch viel mehr schlechte Gesundheitsinformationen, die interessengeleitet, unverständlich oder falsch sind. Ziel des Webinars ist, Orientierung bei der Suche guter Gesundheitsinformationen zu bieten: an welchen Qualitätssiegeln erkenne ich gute Informationen und welche guten Quellen für seriöse Gesundheitsinformationen gibt es.

30017 Mi., 19.04.23
18:00 - 19:00 Uhr
Online
Saskia Constabel

Haus und Reiseapotheke

Ein Webinar in Zusammenarbeit mit der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD)

Husten, Schnupfen, Heiserkeit und kleine Verletzungen kommen immer plötzlich und ungelegen. Nicht immer ist ein Arztbesuch notwendig, wenngleich im Zweifel aber ärztlicher Rat eingeholt werden sollte. Eine richtig bestückte Hausapotheke kann dann sehr hilfreich sein. Und auch auf Reisen sind Durchfall oder Verstopfung oft lästige Begleiter, denen aus der Reiseapotheke heraus begegnet werden kann. Im Webinar wird die konkrete Ausstattung der Haus- und Reiseapotheke besprochen und Tipps zur Lagerung gegeben.

30018 Mi., 03.05.23
18:00 - 19:00 Uhr
Online
Thi To Uyen Nguyen

Coronaimpfung – update

Ein Webinar in Zusammenarbeit mit der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD)

Kaum eine Impfung hat die Öffentlichkeit jemals so beschäftigt wie die Corona-Impfung. Auch im dritten Corona-Winter und

auch in Zukunft werden sich viele Menschen mit Fragen zu Corona-Impfung auseinandersetzen: Welche Impfstoffe gibt es und wie unterscheiden sich die Impfstoffe? Wie viele Impfungen sind sinnvoll und wie soll ich mich impfen lassen, wenn ich bereits eine Infektion hatte? Gut verständliche Informationen auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand rund um die Impfung und Informationen zu der Erkrankung werden in diesem Webinar vorgestellt.

30019 Mi., 17.05.23
18:00 - 19:00 Uhr
Online
Nicole Masaka

Gesetzliche Regelungen in der Pflege – was sollte ich wissen?

Ein Webinar in Zusammenarbeit mit der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD)

4,13 Millionen pflegebedürftige Menschen leben in Deutschland. Tritt der Pflegefall ein, haben sie und ihre Angehörigen meist viele Fragen und müssen einiges organisieren – egal, ob ein Familienmitglied oder man selbst auf Pflege durch Krankheit, Unfall oder Alter angewiesen ist. Welche Rechte und Ansprüche bestehen, muss für jeden Fall individuell geprüft werden. Zudem kommen immer wieder gesetzliche Neuregelungen hinzu, die es Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen erschweren, den Durchblick zu bewahren.

Im Rahmen eines Webinars vermittelt die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) Informationen zu gesetzlichen (Neu-) Regelungen in der Pflege, die wichtig für die Betroffenen sind.

- Was bedeutet pflegebedürftig?
- Wie läuft eine Einstufung in die Pflegegrade ab?
- Welche Ansprüche können bei häuslicher Pflege oder im Pflegeheim geltend gemacht werden?
- Welche Rechte haben pflegende Angehörige?

30020 Mo., 12.06.23
18:00 - 19:00 Uhr
Online
Raquel Reng

Sturzprophylaxe

Ein Webinar in Zusammenarbeit mit der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD)

30% aller Menschen über 65 Jahre stürzen mindestens einmal jährlich – bei älteren Menschen führt das leider häufig zu einer Verletzung. Die Gründe für die Stürze sind vielfältig – von Stolperfallen über Sehestörungen zu unerwünschten Arzneimittelwirkungen. Die gute Nachricht ist: Viele der Stürze sind vermeidbar! Ziel dieses Webinars ist Sturzrisiken besser zu erkennen und Stürze zu vermeiden.

30021 Mi., 14.06.23
18:00 - 19:00 Uhr
Online
Saskia Constabel

Verdacht auf Behandlungsfehler – Möglichkeiten und Beratung

Ein Webinar in Zusammenarbeit mit der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD)

Viele Menschen fragen sich nach einer Behandlung, mit der sie nicht zufrieden waren, ob ein Behandlungsfehler vorliegen könnte. In diesem Webinar beantwortet die Juristin Anja Lehmann von der UPD über folgende Fragen:

- Was versteht man unter einem Behandlungsfehler?
- Welche Möglichkeiten habe ich als Patient*in, wenn ich den Verdacht auf einen Behandlungsfehler habe?
- Wie kann ich darüber mit dem Arzt/der Ärztin sprechen und muss mich der Arzt/die Ärztin darüber informieren, was genau passiert ist?

- Habe ich Ansprüche auf Schadensersatz und Schmerzensgeld?
- Wie bekomme ich ein kostenfreies Gutachten?
- Mit welchen Aufwänden und Zeiträumen muss ich rechnen, wenn ich bestimmte Schritte einleite?
- Bis wann kann ich Ansprüche geltend machen?
- Brauche ich einen Rechtsanwalt?
- Wie informiert und berät mich die Unabhängige Patientenberatung Deutschland dazu?

30022 Mo., 26.06.23
18:00 - 19:00 Uhr
Online
Anja Lehmann

Ärger mit dem Pflegedienst

Ein Webinar in Zusammenarbeit mit der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD)

Viele Menschen versorgen zuhause pflegebedürftige Angehörige und bekommen Unterstützung von Pflegediensten. Nicht immer arbeiten die Pflegedienste so, wie man es sich für seine Liebsten eigentlich wünscht. Oft gibt es Ärger rund um die erbrachten – oder nicht erbrachten – Pflegeleistungen.

Ziel des Webinars ist, Basisinformationen zur guten pflegerischen Versorgung zu vermitteln und konkrete Tipps zur Lösung von Problemen mit dem Pflegedienst zu geben.

30023 Mi., 28.06.23
18:00 - 19:00 Uhr
Online
Barbara Heuchl

Aqua-Kurse

Wassergymnastik am Montag

Bewegen Sie sich gerne und fühlen Sie sich im Wasser wohl? Wenn ja, dann sind Sie bei uns gut aufgehoben. Diese Art von Gymnastik, mit und ohne Handgeräte, fördert Ihre Beweglichkeit, ohne Ihre Gelenke extrem zu beanspruchen. Sie ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Das Alter spielt keine Rolle! Die Kurse finden außerhalb des öffentlichen Badebetriebes.

Mo., 17.04.23 - Mo., 19.06.23
8 Termine pro Kurs
Hallenbad, Schwimmhalle
Jutta Zyprian
30,00 €, inkl. Entgelt für die Nutzung des Hallenbades während des Kurses

30100 14:30 - 15:00 Uhr
30101 15:00 - 15:30 Uhr
30102 15:30 - 16:00 Uhr
30103 16:30 - 17:00 Uhr

Aqua-Jogging für Anfängerinnen und Anfänger

Aqua-Jogging ist als optimale Herz-Kreislauf- und Muskelkräftigung für alle Altersgruppen geeignet. Das Training im tiefen Wasser (Schwimmerbecken) schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Sie schulen Ihren Gleichgewichtssinn und regen durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut und Bindegewebe an. Wir erlernen in diesem Kurs die verschiedenen Laufstile. Der Einsatz von Widerstandsgeräten erhöht die Intensität der Bewegungen und sorgt für Abwechslung. Für diesen Kurs sind Schwimmkenntnisse erforderlich, außerdem sollten Sie Freude an der Bewegung im Wasser mitbringen.

Bitte bringen Sie einen eigenen Schwimmgürtel mit.
Der Kurs findet außerhalb des öffentlichen Badebetriebes statt.

30113 Mo., 17.04.23 - Mo., 19.06.23
8 Termine
16:00 - 16:30 Uhr
Hallenbad, Schwimmhalle
Jutta Zyprian
30,00 €, inkl. Entgelt für die
Nutzung des Hallenbades
während des Kurses

Wassergymnastik am Donnerstag

Bewegen Sie sich gerne und fühlen Sie sich
im Wasser wohl? Wenn ja, dann sind Sie bei
uns gut aufgehoben. Diese Art von Gymna-
stik, mit und ohne Handgeräte, fördert Ihre
Beweglichkeit, ohne Ihre Gelenke extrem zu
beanspruchen. Sie ist auch für Nichtschwim-
mer geeignet. Das Alter spielt keine Rolle!

Do., 20.04.23 - Do., 22.06.23
7 Termine pro Kurs
Hallenbad, Schwimmhalle
Irmgard Uhlig
20,00 €, zzgl. Eintritt ins Hallenbad

30130 09:30 - 10:00 Uhr
30131 10:00 - 10:30 Uhr
30132 10:30 - 11:00 Uhr
30133 11:00 - 11:30 Uhr
30134 11:30 - 12:00 Uhr
30135 12:00 - 12:30 Uhr

Yoga

Kundalini-Yoga

Ein Weg zu dir selbst

Beim Kundalini Yoga kannst du dich selbst
erfahren, Körper, Geist und Seele harmoni-
sieren, sowie innere Gelassenheit, Herzens-
kraft und Liebe finden. Die Übungen, Ruhe-
phasen und Meditationen dieser Yoga-Praxis
können dir helfen, den Alltag zu meistern. Bei
Schlaflosigkeit, Stress, Stimmungsschwan-
kungen und Konzentrationsstörungen aus-
gleichend wirken. Kundalini Yoga soll dir
dabei helfen, jedem Tag mit neuer Achtsam-

keit zu begegnen, den Weg zu dir selbst zu
finden, damit du dich in Geduld üben kannst
und Ruhe und Ausgeglichenheit findest. Ich
lade dich ein auf eine Reise zu dir selbst, um
dem Leben voller Freude zu begegnen und
innerlich Frieden, Kraft und Lebensfreude zu
erfahren.

Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeig-
net.

Mi., 19.04.23 - Mi., 19.07.23
10 Termine pro Kurs
Bürgerhaus, UG
Ulrike Schmidt, Lehrerin für Kunda-
lini Yoga
61,00 €

30400 18:15 - 19:45 Uhr

30401 20:00 - 21:30 Uhr

BODEGA moves®

Bodywork meets Yoga

BODEGA moves® verfolgt den Ansatz, den
Körper gezielt zu formen, diesen von innen
heraus zu stärken und dadurch lange ge-
sund und vital zu halten. Der Name steht für
„Bodywork meets Yoga“ und damit für ein
funktionales Ganzkörper-Workout inklusi-
ve fatburning. Es kombiniert Elemente aus
Bodyshaping mit Asanas aus dem Vinyasa-
Power-Yoga. Kraft und Bewegungsfreude
treffen auf Körperspannung und Balance.
BODEGA moves® soll den Rücken stärken,
ihn stabil und belastbar machen. Im Fokus
des Workouts stehen die funktionale Kräf-
tigung der gesamten Muskulatur sowie die
Stabilisierung des Bewegungsapparates. Es
sind keine Vorkenntnisse notwendig und der
Kurs eignet sich für alle.

30408 Mo., 17.04.23 - Mo., 03.07.23

10 Termine
09:00 - 10:00 Uhr
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum
Petra Pirngruber, Physiotherapeutin,
Yoga-Lehrerin
59,00 €

- Habe ich Ansprüche auf Schadensersatz und Schmerzensgeld?
- Wie bekomme ich ein kostenfreies Gutachten?
- Mit welchen Aufwänden und Zeiträumen muss ich rechnen, wenn ich bestimmte Schritte einleite?
- Bis wann kann ich Ansprüche geltend machen?
- Brauche ich einen Rechtsanwalt?
- Wie informiert und berät mich die Unabhängige Patientenberatung Deutschland dazu?

30022 Mo., 26.06.23
18:00 - 19:00 Uhr
Online
Anja Lehmann

Ärger mit dem Pflegedienst

Ein Webinar in Zusammenarbeit mit der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD)

Viele Menschen versorgen zuhause pflegebedürftige Angehörige und bekommen Unterstützung von Pflegediensten. Nicht immer arbeiten die Pflegedienste so, wie man es sich für seine Liebsten eigentlich wünscht. Oft gibt es Ärger rund um die erbrachten – oder nicht erbrachten – Pflegeleistungen.

Ziel des Webinars ist, Basisinformationen zur guten pflegerischen Versorgung zu vermitteln und konkrete Tipps zur Lösung von Problemen mit dem Pflegedienst zu geben.

30023 Mi., 28.06.23
18:00 - 19:00 Uhr
Online
Barbara Heuchl

Aqua-Kurse

Wassergymnastik am Montag

Bewegen Sie sich gerne und fühlen Sie sich im Wasser wohl? Wenn ja, dann sind Sie bei uns gut aufgehoben. Diese Art von Gymnastik, mit und ohne Handgeräte, fördert Ihre Beweglichkeit, ohne Ihre Gelenke extrem zu beanspruchen. Sie ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Das Alter spielt keine Rolle! Die Kurse finden außerhalb des öffentlichen Badebetriebes.

Mo., 17.04.23 - Mo., 19.06.23
8 Termine pro Kurs
Hallenbad, Schwimmhalle
Jutta Zyprian
30,00 €, inkl. Entgelt für die Nutzung des Hallenbades während des Kurses

30100 14:30 - 15:00 Uhr
30101 15:00 - 15:30 Uhr
30102 15:30 - 16:00 Uhr
30103 16:30 - 17:00 Uhr

Aqua-Jogging

für Anfängerinnen und Anfänger

Aqua-Jogging ist als optimale Herz-Kreislauf- und Muskelkräftigung für alle Altersgruppen geeignet. Das Training im tiefen Wasser (Schwimmerbecken) schont Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur. Sie schulen Ihren Gleichgewichtssinn und regen durch die massierende Wirkung des Wassers die Durchblutung von Haut und Bindegewebe an. Wir erlernen in diesem Kurs die verschiedenen Laufstile. Der Einsatz von Widerstandsgeräten erhöht die Intensität der Bewegungen und sorgt für Abwechslung. Für diesen Kurs sind Schwimmkenntnisse erforderlich, außerdem sollten Sie Freude an der Bewegung im Wasser mitbringen.

Bitte bringen Sie einen eigenen Schwimmgürtel mit.

Der Kurs findet außerhalb des öffentlichen Badebetriebes statt.

30113 Mo., 17.04.23 - Mo., 19.06.23
8 Termine
16:00 - 16:30 Uhr
Hallenbad, Schwimmhalle
Jutta Zyprian
30,00 €, inkl. Entgelt für die
Nutzung des Hallenbades
während des Kurses

Wassergymnastik am Donnerstag

Bewegen Sie sich gerne und fühlen Sie sich
im Wasser wohl? Wenn ja, dann sind Sie bei
uns gut aufgehoben. Diese Art von Gymna-
stik, mit und ohne Handgeräte, fördert Ihre
Beweglichkeit, ohne Ihre Gelenke extrem zu
beanspruchen. Sie ist auch für Nichtschwim-
mer geeignet. Das Alter spielt keine Rolle!

Do., 20.04.23 - Do., 22.06.23
7 Termine pro Kurs
Hallenbad, Schwimmhalle
Irmgard Uhlig
20,00 €, zzgl. Eintritt ins Hallenbad

30130 09:30 - 10:00 Uhr
30131 10:00 - 10:30 Uhr
30132 10:30 - 11:00 Uhr
30133 11:00 - 11:30 Uhr
30134 11:30 - 12:00 Uhr
30135 12:00 - 12:30 Uhr

Yoga

Kundalini-Yoga

Ein Weg zu dir selbst

Beim Kundalini Yoga kannst du dich selbst
erfahren, Körper, Geist und Seele harmoni-
sieren, sowie innere Gelassenheit, Herzens-
kraft und Liebe finden. Die Übungen, Ruhe-
phasen und Meditationen dieser Yoga-Praxis
können dir helfen, den Alltag zu meistern. Bei
Schlaflosigkeit, Stress, Stimmungsschwan-
kungen und Konzentrationsstörungen aus-
gleichend wirken. Kundalini Yoga soll dir
dabei helfen, jedem Tag mit neuer Achtsam-

keit zu begegnen, den Weg zu dir selbst zu
finden, damit du dich in Geduld üben kannst
und Ruhe und Ausgeglichenheit findest. Ich
lade dich ein auf eine Reise zu dir selbst, um
dem Leben voller Freude zu begegnen und
innerlich Frieden, Kraft und Lebensfreude zu
erfahren.

Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeig-
net.

Mi., 19.04.23 - Mi., 19.07.23
10 Termine pro Kurs
Bürgerhaus, UG
Ulrike Schmidt, Lehrerin für Kunda-
lini Yoga
61,00 €

30400 18:15 - 19:45 Uhr

30401 20:00 - 21:30 Uhr

BODEGA moves®

Bodywork meets Yoga

BODEGA moves® verfolgt den Ansatz, den
Körper gezielt zu formen, diesen von innen
heraus zu stärken und dadurch lange ge-
sund und vital zu halten. Der Name steht für
„Bodywork meets Yoga“ und damit für ein
funktionales Ganzkörper-Workout inklusi-
ve fatburning. Es kombiniert Elemente aus
Bodyshaping mit Asanas aus dem Vinyasa-
Power-Yoga. Kraft und Bewegungsfreude
treffen auf Körperspannung und Balance.
BODEGA moves® soll den Rücken stärken,
ihn stabil und belastbar machen. Im Fokus
des Workouts stehen die funktionale Kräf-
tigung der gesamten Muskulatur sowie die
Stabilisierung des Bewegungsapparates. Es
sind keine Vorkenntnisse notwendig und der
Kurs eignet sich für alle.

30408 Mo., 17.04.23 - Mo., 03.07.23

10 Termine
09:00 - 10:00 Uhr
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum
Petra Pirngruber, Physiotherapeutin,
Yoga-Lehrerin
59,00 €

Bitte beachten Sie, dass der Kursraum im 2. OG liegt und kein Fahrstuhl vorhanden ist. Der Eingang befindet sich auf der Rückseite der Alten Schule.

30513 Fr., 28.04.23 - Fr., 30.06.23
10 Termine
18:00 - 19:30 Uhr
Alte Schule, Yogaraum
Wolfgang Scheurer
87,00 €

TaiJiQuan

Für Teilnehmer*innen mit mittleren Kenntnissen

TaiJiQuan ist eine alte chinesische Kunst. Durch Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen wird der Mensch als Einheit von Körper und Geist angesprochen. Dies kann zu geistiger Ruhe, besserer Konzentrationsfähigkeit, größerer Ausgeglichenheit und damit zu gesteigertem Wohlbefinden führen. Die Übungen sollen auch die Körperhaltung korrigieren, den Kreislauf stabilisieren und die Beweglichkeit sowie die Vitalität fördern. TaiJiQuan eignet sich für Jüngere wie für Ältere, für Frauen wie für Männer.

Der Kursleiter ist anerkannter TaiJiQuan-Lehrer in der BVTQ - Bundesvereinigung für TaiJiQuan und Qigong e.V.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und mit flachen Schuhen.

Bitte beachten Sie, dass der Kursraum im 2. OG liegt und kein Fahrstuhl vorhanden ist. Der Eingang befindet sich auf der Rückseite der Alten Schule.

30516 Fr., 28.04.23 - Fr., 30.06.23
10 Termine
19:30 - 21:00 Uhr
Alte Schule, Yogaraum
Wolfgang Scheurer
65,00 €

Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Diese Methode soll uns die alltäglichen Muster bewusst machen, in denen wir uns bewegen, die uns Beschwerden bereiten und durch die wir uns unfrei fühlen. Die Bewegungen können oft unmittelbare Entlastungen bieten und schnell zu einer Steigerung der Flexibilität, zu einer besseren Körperhaltung und mehr Wohlbefinden führen. Ziel des Unterrichts ist die Verbesserung von Organisation und Funktion des Körpers, um ihn damit den Anforderungen des Alltags anzupassen sowie die Verminderung von Verspannungen und Schmerzen.

Bitte tragen Sie bequeme, warme Kleidung sowie dicke Socken und legen Sie eine Decke bereit. Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn.

Do., 20.04.23 - Do., 29.06.23
8 Termine pro Kurs
Online
Ute Schunck
62,00 €

30520 18:15 - 19:15 Uhr

30521 19:30 - 20:30 Uhr

Intensiv-Workshop Meditation

Meditation wird immer beliebter, denn sie kann dabei helfen, den wachsenden Herausforderungen des Alltags besser zu begegnen und im Gleichgewicht zu bleiben.

Entdecken Sie die Welt der Meditation in diesem 2-teiligen Intensiv-Workshop. Neben den Themen Atmung (Pranayama), Sitzpositionen (Asanas) und Handhaltungen (Mudras) lernen Sie die drei Grund-Meditationsarten kennen: die Achtsamkeits-, Konzentrations- und Stille-Meditation. Außerdem erhalten Sie neben theoretischem Wissen und praktischen Übungen Tipps und Tricks für das Üben zu Hause und Hinweise dazu, wie sich Meditation im Alltag anwenden lässt. Im 2. Teil des Workshops lernen Sie weitere Meditationsarten, wie die Metta-Meditation und Kinhin (Gehmeditation) kennen. Eigens

kreierte Traumreisen runden jeden Teil des Workshops ab.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Sitzkissen, eine Yogamatte o.ä. mit, da wir auf dem Boden sitzen/liegen.

Falls Sie nicht auf dem Boden sitzen können, stehen vor Ort ausreichend Stühle zur Verfügung. Umfangreiche Anleitungen und Skripte werden als PDF-Download zur Verfügung gestellt.

Intensiv-Workshop für Einsteiger*innen

30530 Sa., 11.03.23,
14:00 - 16:00 Uhr
Bürgerhaus, 3. OG
Mario Münzer, Entspannungstrainer,
Meditationslehrer
14,00 €

Intensiv-Workshop für Fortgeschrittene

30531 Sa., 20.05.23,
14:00 - 16:00 Uhr
Bürgerhaus, 3. OG
Mario Münzer
14,00 €

Entspannung

Intensiv-Workshop

Entspannung und Ausgleich sind grundlegend damit Körper und Geist regenerieren können, wir im Gleichgewicht bleiben und uns neuen Herausforderungen stellen können. Doch wie entspannt man richtig und was ist Entspannung genau?

In diesem Intensiv-Workshop lernen Sie die Grundlagen des Entspannungstrainings kennen. Neben Ruhe-Atmung, Achtsamkeits-Meditation und autogenem Training erfahren Sie, was progressive Muskelrelaxation ist und können bei einer Fantasiereise einmal abschalten. Alle Übungen werden erklärt und angeleitet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Sitzkissen, eine Yogamatte o.ä. mit, da wir auf dem Boden sitzen/liegen.

Falls Sie nicht auf dem Boden sitzen können, stehen vor Ort ausreichend Stühle zur Verfügung.

30534 Sa., 22.04.23,
14:00 - 16:00 Uhr
Bürgerhaus, 3. OG
Mario Münzer, Entspannungstrainer, Meditationslehrer
14,00 €

Gemeinsam entspannen

Ein Workshop für Eltern und Kinder von 5 - 10 Jahren

In diesem Workshop lernen Eltern und Kinder gemeinsam einfache Atemübungen, Fantasiereisen und Übungen aus dem Autogenen Training kennen. Die kleinen und großen Teilnehmenden erleben wie An- und Entspannung funktioniert, was dabei im Körper passiert und wie man sich frühzeitig gegen Stress wappnen kann. Die spielerischen Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und können an ganz unterschiedliche Situationen angepasst werden. Kinder und Eltern sollen hier gemeinsam einen Moment der Ruhe und Entspannung erleben.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Der Kursleiter ist Entspannungstrainer und Meditationslehrer.

Bitte trägt bequeme Kleidung und bringt ein Sitzkissen, eine Yogamatte o.ä. mit, da wir auf dem Boden sitzen/liegen.

Anmeldung nur per Mail oder telefonisch. Bitte teilen Sie uns die Namen aller Teilnehmenden mit.

60375 Sa., 06.05.23
14:00 - 16:00 Uhr
Bürgerhaus, 3. OG
Mario Münzer
19,00 €, Gebühr für ein Elternteil und ein Kind. Für jedes weitere Kind beträgt die Gebühr 5,00 €.

Sommernacht-Meditation

Erleben Sie einen magischen Abend in traumhafter Atmosphäre im Garten des Bürgerhauses Heddesheim. Die Sommernacht Meditation lädt Sie ein, einmal vom Alltag abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Begleiten Sie mich auf eine Reise in Ihre Fantasie und lassen Sie sich von Düften, Klängen und Lichteffekten verzaubern. Gemeinsam beschreiten wir den Pfad der Elemente und stellen uns fünf Hindernissen, die symbolisch für verschiedene Alltagssituationen stehen. Dabei erlernen Sie einfache Tricks, wie Sie sich diesen Herausforderungen stellen, bewusst handeln und in der Mitte bleiben können. Alle Meditationen und Traumreisen werden angeleitet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Sitzkissen, eine Yogamatte o.ä. mit, da wir auf dem Boden sitzen/liegen.

Falls Sie nicht auf dem Boden sitzen können, stehen vor Ort ausreichend Stühle zur Verfügung. Bitte schließen Sie Duftallergien aus.

30540 Fr., 30.06.23,
20:00 - 22:00 Uhr
Bürgerhaus, Bürgerhausgarten
Mario Münzer, Entspannungstrainer, Meditationslehrer
14,00 €

Entspannung am Badesee

Sommerkurs

Lassen Sie die Anstrengungen des Tages hinter sich und entspannen Sie unter freiem Himmel am Badesee Heddesheim bei einem Mix aus Atemübungen, Meditation, autogenem Training und Fantasiereisen. Die erlernten Übungen lassen sich zudem leicht in den Alltag integrieren, sodass Sie auch in stressigen Situationen entspannt bleiben und sich neuen Herausforderungen gelassener stellen können. Alle Übungen werden angeleitet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Getränk, Sonnenschutz und eine Yogamatte o.ä. mit, da wir auf dem Boden sitzen/liegen.

30546 Do., 20.07.23 - Do., 10.08.23
4 Termine
18:45 - 19:45 Uhr
Badesee, Treffpunkt Tischtennisplatte hinter dem Eingang
Mario Münzer, Entspannungstrainer, Meditationslehrer
23,00 €, zzgl. Eintritt Badesee.



VOLKSHOCHSCHULE
EDINGEN-NECKARHAUSEN

Modern Dance

Ein Angebot der vhs Edingen-Neckarhausen

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des Modern Dance basierend auf der Sigurd-Leeder-Technik. Es geht darum, die Dimensionen in den Raum zu übertragen (Choreutik) und das Verhältnis von Kraft-Raum-Zeit (Eukinetik).

Im Kurs lernen wir eine neue Empfindung für unsere Körperachse zu entwickeln und wie wir aus ihr herauskommen. Wir mobilisieren die Gewichtszentren unseres Körpers, wir erkennen sie und fühlen sie bei jeder Bewegung.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmelde-
daten an die vhs Edingen-Neckarhausen
weitergeben.

30601 Mi., 01.03.23 - Mi., 03.05.23
10 Termine
18:00 - 19:30 Uhr
Schloss Neckarhausen, Kultursaal,
rechter Eingang, 1. OG
Juan Pablo Corro Campos
80,00 €

Bewegung

Nordic Walking ALFA

Vermittelt wird die ALFA-Technik des Deutschen Nordic Walking Verbands (DNV). Diese Methode stellt ein Ganzkörpertraining dar, mit aktivem Stock- und Fußesatz und Mobilisierung des Schulterbereiches. Sie lernen mit dieser Technik, Arm- und Beinbewegungen kontrolliert zu koordinieren, Ihren Körper zu kräftigen, Ihre Haltung zu verbessern und Ihre Gelenke schonend zu bewegen. Dies kann sich positiv auf Ihre Bandscheiben auswirken und Rückenproblemen vorbeugen. Nach diesem Kurs beherrschen Sie die Basistechniken und können das Nordic Walking selbstständig in Ihren Alltag integrieren. Durch regelmäßiges Training können Sie dauerhaft Stress abbauen, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden verbessern. Das sanfte Cardio-Training erhöht das Lungenvolumen und hilft bei der Gewichtsreduktion. Gemeinsam mit anderen macht Bewegung an der frischen Luft und in der Natur noch mehr Spaß!

In der ersten Stunde findet eine individuelle Beratung zum Kauf von passenden Nordic Walking Stöcken statt. Wanderstöcke sind nicht geeignet.

Bitte dem Wetter angepasste Sportkleidung tragen.

30602 Do., 02.03.23 - Do., 30.03.23
5 Termine
18:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Nordbadenhalle
Karin Rabbe, zertifizierte DNV
Nordic Walking Instruktorin
26,00 €

ABC-Lauftechnik

Perfektes Lauftraining für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit etwas Lauferfahrung. Neben der Lauftechnik schulen wir die Schnelligkeit sowie die Ausdauer bei höherem Tempo. Durch das

gemeinsame Training entwickelt sich in der Gruppe eine besondere Eigendynamik und auch die Motivation der einzelnen Teilnehmenden steigt, was die Beteiligung des letzten Kurses am Silvesterlauf 2022 in Heddesheim zeigte.

Nach Absprache kann der Kurs auch in den Ferien stattfinden.

30604 Sa., 04.03.23 - Sa., 13.05.23
8 Termine
09:30 - 10:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Badensee
Joachim Bublitz
40,00 €

ZUMBA®

Tanz und Fitness mit Spaß!

Was ist ZUMBA® genau? Vom Grundgedanken ist es ein Ganzkörperworkout auf Basis lateinamerikanischer Rhythmen. Dank der einfachen Tanzschritte kommt jeder schnell mit. Man bewegt sich locker eine Dreiviertelstunde zur Musik und merkt eigentlich gar nicht, wie viel Sport man macht. Die Choreografien fordern den Kopf und die Bewegungen bringen die Fitness. Bei ZUMBA® kommt es aber nicht auf Perfektion an, sondern auf gute Stimmung und ein angenehmes Körpergefühl. Zumba ist einfach ein Gute-Laune-Mix.

Di., 07.03.23 - Di., 20.06.23
12 Termine pro Kurs
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum
Angela Rittersbacher
46,00 €

30608 18:15 - 19:00 Uhr

30609 19:00 - 19:45 Uhr

Orientalischer Tanz

für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Der Orientalische Tanz umfasst viele verschiedene Tanzstile von Tänzen aus Marokko, Ägypten über die Arabische Halbinsel und die Levante bis in die Türkei und den Iran. In diesem Kurs tauchen wir ganz in die Welt des Orientalischen Tanzes ein, üben und vertiefen die Grundbewegungen, Isolationen und Drehungen, probieren aber auch schon kleine Choreografien aus verschiedenen Tanzstilen – von Folklore bis hin zu den Routinen des klassischen Raks Sharki. Der Körper gewinnt hier sanft an Kraft, Flexibilität und Ausdauer zu wunderschöner Musik. Alles, was ihr mitbringen müsst, ist Spaß an Bewegung und bequeme Kleidung. Erfahrung im Tanz ist nicht nötig – wir nehmen Tänzerinnen jeder Stufe mit auf die Reise durch die Tänze des Ostens. Voraussetzung ist lediglich, dass keine akuten Erkrankungen vorliegen.

30614 Mi., 08.03.23 - Mi., 24.05.23
10 Termine
18:00 - 19:30 Uhr
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum
Stella Grammling, Trainerin für den
Orientalischen Tanz
81,00 €

Selbstschutztraining

für Frauen ab 16 Jahren

Es kann immer wieder vorkommen, dass man in unangenehme oder sogar gefährliche Situationen gerät und nicht weiß, wie man sich verhalten soll. Hier setzt das Selbstschutztraining an. Es soll dazu beitragen, in solchen Situationen nicht in Panik zu geraten, sondern überlegt zu handeln. Deshalb geht es in diesem Kurs unter anderem darum, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu stärken. Es sollen Routinen eingeübt werden, auf die man bei Bedarf ohne langes Nachdenken zurückgreifen kann. Die Techniken, die ihr hier lernt, kommen aus dem Taekwondo

und anderen asiatischen Kampfsportarten. Sie dienen nicht der reinen Selbstverteidigung, sondern sie lehren in erster Linie Körperbeherrschung, Selbstvertrauen und Selbstwahrnehmung. Außerdem fördern sie die Konzentrationsfähigkeit und sollen dabei helfen, bestimmte Situationen schneller zu erfassen. Weil Taekwondo den ganzen Körper trainiert, werden auch die Atemtechnik und das Gleichgewicht geschult.

Der Kursleiter ist Taekwondo-Trainer. Er hat seine Ausbildung bei zwei koreanischen Großmeistern absolviert und über 40 Jahre Kampfsporterfahrung.

Bitte tragt bequeme Kleidung!

60371 Do., 09.03.23 - Do., 25.05.23
10 Termine
19:00 - 20:30 Uhr,
Bürgerhaus, UG
Norbert Conrad
78,00 €

Pilates

Harmonie für Körper, Seele & Geist

Ziel von Pilates ist es, mit den 7 Prinzipien nach Joseph H. Pilates ein neues Körperbewusstsein zu gewinnen. Die im Kurs gezeigten Übungen kann jeder ausführen – unabhängig von Alters und Geschlecht, egal ob sportlich oder unsportlich, auch leichte Gesundheitseinschränkungen hindern nicht an der Teilnahme. Mit einer speziellen Atemtechnik (Pilatesatmung) dehnen und kräftigen wir die Bauch- und Rumpfmuskulatur. Gleichzeitig fördert Pilates eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft bei der Stressbewältigung. Ohne uns völlig zu verausgaben, wollen wir auf eine schonende und sanfte Art das Körpergefühl, die Körperhaltung und somit auch die Lebensqualität verbessern. Muskulatur und die Organe werden optimal mit Sauerstoff versorgt.

Einsteigerinnen und Einsteiger beginnen mit Basisübungen, die für Fortgeschrittene entsprechend modifiziert werden.

Bitte bringen Sie Getränk, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

10 Termine pro Kurs
Bürgerhaus, UG
Marianne Maier
55,00 €

30625 Mo., 17.04.23 - Mo., 03.07.23
17:00 - 18:30 Uhr

30626 Mo., 17.04.23 - Mo., 03.07.23
18:30 - 20:00 Uhr

30627 Mo., 17.04.23 - Mo., 03.07.23
20:00 - 21:30 Uhr

30628 Mi., 19.04.23 - Mi., 05.07.23
09:00 - 10:30 Uhr

30629 Mi., 19.04.23 - Mi., 05.07.23
10:30 - 12:00 Uhr



Flowing-Fitness

Elemente aus Yoga, Pilates und funktioneller Gymnastik sollen in dieser Stunde deinen Körper auf sanfte und harmonische Weise kräftigen, dehnen und mobilisieren. Am Ende einer jeden Stunde folgt eine Entspannungsphase. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

30635 Mo., 17.04.23 - Mo., 03.07.23
10 Termine
10:15 - 11:15 Uhr

Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum
Petra Pirngruber, Physiotherapeutin, Yoga-Lehrerin.
44,00 €

Beweglich bleiben – die Lebensqualität erhalten

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Wer beweglich ist, kann auch den Alltag besser bewältigen, egal ob es sich um Ankleiden, Hausputz, Gartenarbeit oder Einkaufen handelt.

Inhaltlich werden in diesem Kurs Übungen und Spiele zur Förderung der Stand- und Gehsicherheit vermittelt. Die Muskeln, die zur Aufrechterhaltung eine wichtige Rolle spielen, werden aufgebaut. Die Balance-Fähigkeit wird trainiert und die Beweglichkeit durch Mobilisierungsübungen gefördert.

10 Termine pro Kurs
Scheunengalerie Gymnastikraum
Martina Massonne
43,00 €

30640 Do., 04.05.23 - Do., 20.07.23
14:00 - 15:00 Uhr

30642 Do., 10.08.23 - Do., 12.10.23
14:00 - 15:00 Uhr

30646 Mo., 08.05.23 - Mo., 17.07.23
10:00 - 11:00 Uhr

30648 Mo., 07.08.23 - Mo., 09.10.23,
10:00 - 11:00 Uhr

Fasziengymnastik und sanftes Dehnen

Durch sanftes Dehnen der Muskulatur und aktive Fasziengymnastik fördern wir die Beweglichkeit und Stabilität unseres Körpers. Die Faszien und die Muskulatur des Körpers werden mobilisiert, gestärkt und entspannt. Dies ist gut für die Gelenke, den Rücken, das Bindegewebe und bringt neue Energie. Mit Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen schließen wir die Stunde ab.

30663 Do., 20.04.23 - Do., 20.07.23
10 Termine
10:25 - 11:40 Uhr
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum
Renate Bitzel, Physiotherapeutin
50,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Jeder kennt sie: Rückenschmerzen. Nach Garten- oder Hausarbeit, einer ungeschickten Bewegung – und schon sind sie da. Wie können wir sie loswerden und /oder ihnen vorbeugen? Durch gezieltes Training unseres Körpers in alltäglichen Bewegungsabläufen, mit Kräftigung und Dehnung, Mobilisation der Gelenke, aber auch Entspannung werden wir lernen, uns stark, gesund und beweglich zu halten. Musik, die motiviert und den Spaßfaktor bringt, ist natürlich auch dabei. Abwechslungsreich werden Elemente aus der Physiotherapie sowie Feldenkrais und Yoga zur Anwendung kommen.

Der Kurs ist für alle geeignet, die sich (und ihrem Körper) etwas Gutes tun wollen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

30674 Di., 18.04.23 - Di., 04.07.23
09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum
Petra Pirngruber, Physiotherapeutin, Yoga-Lehrerin
44,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Rückenschulung

Musikalisch begleitet wärmen wir uns auf. Mit funktioneller Gymnastik trainieren wir die Muskelpartien der Bein-, Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, denn nur ein Gleichgewicht der gesamten Muskulatur unseres Körpers lässt uns beim Arbeiten und im Alltag besser „bestehen“. Entspannungsübungen mit begleitender Musik runden diese Stunde ab, um entspannt nach Hause zu gehen.

Di., 18.04.23 - Di., 11.07.23
11 Termine po Kurs
Scheunengalerie Gymnastikraum
Susanne Müller, Physiotherapeutin
53,00 €

30680 18:00 - 19:00 Uhr

30681 19:00 - 20:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Dies ist ein Kurs zur Stärkung der Rumpfmuskulatur, zur Steigerung der Dehnfähigkeit und zum Erlernen von Entspannungs-fähigkeit. Alltagssituationen werden besprochen und durch gezielte Übungen eingeübt. Wir beginnen mit einem Aufwärmprogramm, dann folgen Kräftigungsübungen. Wir enden mit Dehn- und Entspannungsübungen.

30685 Do., 20.04.23 - Do., 20.07.23
10 Termine
09:00 - 10:15 Uhr
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,
Gymnastikraum
Renate Bitzel, Physiotherapeutin
50,00 €

Wirbelsäulengymnastik

für Seniorinnen und Senioren

Jeder kennt sie: Rückenschmerzen. Nach Garten- oder Hausarbeit, einer ungeschickten Bewegung – und schon sind sie da. Wie können wir sie loswerden und /oder ihnen vorbeugen? Durch gezieltes Training unseres Körpers in alltäglichen Bewegungsabläufen, mit Kräftigung und Dehnung, Mobilisation der Gelenke, aber auch Entspannung werden wir lernen, uns stark, gesund und beweglich zu halten. Musik, die motiviert und den Spaßfaktor bringt, ist natürlich auch dabei. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich (und ihrem Körper) etwas Gutes tun wollen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

10 Termine
15:00 - 16:00 Uhr
Scheunengalerie Gymnastikraum
Martina Massonne
58,00 €

30688 Do., 04.05.23 - Do., 20.07.23

30690 Do., 10.08.23 - Do., 12.10.23

Essen und Trinken

Originelles Fingerfood

Jede Einladung, ob schlicht oder elegant, ist eine Art des Teilens. Wir würden gerne Freunde einladen, aber uns fehlen Zeit und Energie, selbst zu kochen? „Kann man das im Voraus zubereiten?“, ist deshalb eine häufig gestellte Frage in Kochkursen. Ja, unser Fingerfood kann man rechtzeitig zubereiten. Außerdem ist der Albtraum von schmutzigem Geschirr, das sich in der Spüle türmt, gebannt – das Fingerfood kann man einfach mit einer Serviette aus der Hand essen.

Lasst uns gemeinsam originelles und köstliches Fingerfood herstellen.

Bitte Geschirrtücher und Behälter für Reste mitbringen.

Anmeldeschluss ist der 24. Februar. Eine spätere Anmeldung ist nicht mehr möglich. Die Kochzutaten werden nach Anmeldeschluss bestellt. Deshalb ist ein Rücktritt vom Kurs nach Anmeldeschluss nicht mehr möglich. Die Kursgebühr einschließlich Lebensmittelpauschale muss dann auf jeden Fall gezahlt werden. Sollten Sie kurzfristig verhindert sein, können Sie für einen Ersatzteilnehmer sorgen.

30905 Fr., 10.03.23

17:30 - 21:30 Uhr

Anmeldeschluss: 24.02.23

Karl-Drais-Schule, Küche

André Brehm, Koch, Konditor,

Berufsschullehrer

76,00 € inkl. 45,00 € Lebensmittelpauschale



VOLKSHOCHSCHULE
LADENBURG/ILVESHEIM

Ein perfekter, veganer und nährstoffreicher Tag!

Ein Angebot der vhs Ladenburg

Mit diesem Kochkurs werde ich euch den Tag mit veganen, saisonalen und leckeren Gerichten versüßen. Zum Frühstück gibt es Veg-Rührei, Porridge und selbstgebackenes Brot mit leckeren Aufstrichen. Zum Mittag gibt es saisonales und regionales Gemüse wie Kürbis mit Kartoffeln und Falafel. Zum Abend gibt es eine leichte Salatvariation, ein Süppchen und einen leichten Schokoladen-Nachtschiff oder vielleicht auch Kuchen. Lasst euch ein wenig überraschen und genießt unsere gemeinsame Reise in ein veganes und kulinarisches Abenteuer.

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

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmeldedaten an die vhs Ladenburg weitergeben.

30907 Mi., 19.04.23

18:00 - 22:20 Uhr

Ladenburg, Merian-Realschule,

Schulküche

Margarita Wessel

25,00 €, zzgl. 15,00 € Lebensmittelpauschale. Diese ist im Kurs bei der Kursleiterin zu zahlen.

Plus de café s'il vous plait – Hauptsache Kaffee!

Frankreich und Essen? Das passt! Wer die französische Küche mag, kennt ihre drei berühmten Grundzutaten: Butter, Butter und Butter. Hier in unserem Kochkurs lauten sie allerdings Kaffee, Kaffee und Kaffee für Vorspeise, Hauptgang und Dessert, wo an Kombinationen von Rinderfilet, Lachs und Kaffee experimentiert wird, Koffein ist die Basis.

Hauptsache Kaffee!

Bitte Geschirrtücher und Behälter für Reste mitbringen.

Anmeldeschluss ist der 14. April. Eine spätere Anmeldung ist nicht mehr möglich. Die Kochzutaten werden nach Anmeldeschluss bestellt. Deshalb ist ein Rücktritt vom Kurs nach Anmeldeschluss nicht mehr möglich. Die Kursgebühr einschließlich Lebensmittel-pauschale muss dann auf jeden Fall gezahlt werden. Sollten Sie kurzfristig verhindert sein, können Sie für einen Ersatzteilnehmer sorgen.

30908 Fr., 28.04.23
17:30 - 21:30 Uhr
Anmeldeschluss: 14.04.23
Karl-Drais-Schule, Küche
André Brehm, Koch, Konditor,
Berufsschullehrer
76,00 € inkl. 45 € Lebensmittel-
pauschale



Burger, Spareribs and more

Der Kochkurs für alle, die auf deftige Burger, viel Fleisch und feurige Soßen setzten. Rinderfilet, Spareribs und Dry Aged Pattys sind im Warenkorb für unseren Abend. Dazu backen wir ausgefallene Burger Buns, zaubern feurige Soßen und leckere Ofenkartoffeln. Zum krönenden Abschluss servieren wir selbst gemachtes Whisky-Eis mit heißen Orangen. Dazu gibt es Weine der Winzergenossenschaft Kallstadt und kühle Biere der Welde Brauerei Schwetzingen.

Anmeldeschluss ist der 28. April. Eine spätere Anmeldung ist nicht mehr möglich. Die Kochzutaten werden nach Anmeldeschluss bestellt. Deshalb ist ein Rücktritt vom Kurs nach Anmeldeschluss nicht mehr möglich.

Die Kursgebühr einschließlich Lebensmittel-pauschale muss dann auf jeden Fall gezahlt werden. Sollten Sie kurzfristig verhindert sein, können Sie für einen Ersatzteilnehmer sorgen.

Bitte Geschirrtücher und Behälter für Reste mitbringen.

30911 Fr., 12.05.23
17:30 - 21:30 Uhr
Anmeldeschluss: 28.04.23
Karl-Drais-Schule, Küche
André Brehm, Koch, Konditor und
Berufsschullehrer
76,00 € inkl. 45,00 € Lebens-
mittelpauschale

Typisch britisch – verführerische Scones

Sie kennen Scones, haben sie aber noch nie gebacken? Sie kennen Scones nicht, sind aber auf der Suche nach neuen Backideen? Oder Sie interessieren sich für Rezepte aus Großbritannien? Dann sind Sie hier richtig!

Scones sind das wohl berühmteste britische Gebäck, das bei keinem Afternoon Tea fehlen darf.

Nach unserem gemeinsamen Abend werden Sie Scones endlich selbst backen können, und Sie können sicher sein, dass Sie neue Lieblingsrezepte mit nach Hause nehmen werden.

Bitte Geschirrhandtücher, Küchenschürze und Aufbewahrungsbehälter für Reste mitbringen, außerdem etwas zu trinken.

30913 Fr., 23.06.23
14:30 - 18:30 Uhr
Karl-Drais-Schule, Küche
Sylvia Heider
31,00 € zzgl. 20,00 € f. Lebens-
mittel. Diese sind im Kurs bei der
Kursleiterin zu zahlen.

Klimafreundlich Kochen

Für Eltern und Kinder ab 8 Jahre

Klimafreundlich Kochen – Wie soll das denn gehen? Vielleicht fragt ihr euch jetzt, was Kochen mit Klimaschutz zu tun hat? Und wie ihr in eurem Alltag beim Kochen das Klima schützen könnt? Das wollen wir in diesem besonderen Kochkurs herausfinden. Denn Klimaschutz macht Spaß und schmeckt. Gemeinsam nehmen wir die Lebensmittel, mit denen wir kochen, unter die Lupe. Wir schauen wo sie herkommen und wie sie produziert werden. Wir erfahren, was bio, regional und saisonal bedeutet und warum das wichtig für uns Menschen und den Klimaschutz ist.

Bitte bringt Schürze, Geschirrhandtuch und Aufbewahrungsboxen mit.

30920 Fr., 07.07.23
16:00 - 19:00 Uhr
Karl-Drais-Schule, Küche
Angelika Hornig, Umweltbildnerin
10,00 € pro Person, inkl. Lebensmittelpauschale

Typisch britisch – Picknick mit Stil

Was fällt Ihnen ein, wenn Sie an England denken? Ein stilvolles Picknick an einem schönen Ort?

Dann sind Sie hier richtig. Wir starten diesen Tag in der Küche. Hier lernen Sie, wie man die typischen Picknickgerichte – Sandwiches und andere leckere Kleinigkeiten – zubereitet. Anschließend nehmen wir uns ein Beispiel an den Briten, für die das Picknicken zum Leben dazugehört. Was wir selbst gemacht haben, packen wir in die mitgebrachten Körbe und gehen damit in die Natur, um alles miteinander zu genießen.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Küchenschürze, Korb, Aufbewahrungs-/Transportbehälter, etwas zu trinken, Sonnenschutz, Picknickdecke und Kissen.

30922 Sa., 08.07.23
10:00 - 14:00 Uhr
Karl-Drais-Schule, Küche
Sylvia Heider
31,00 €, zzgl. 20,00 € f. Lebensmittel. Diese sind im Kurs bei der Kursleiterin zu zahlen.

***Verschenken Sie...**

Wissen – Kreativität – Gesundheit

mit dem Geschenkgutschein der Volkshochschule Heddesheim

***erhältlich bei der vhs Heddesheim, Unterdorfstraße 2
Bürgerhaus 2. OG**

Ferien im 1. Semester 2023

Ferien im
1. Semester
2023

Januar							Februar							März						
Wo	52	1	2	3	4	5	Wo	5	6	7	8	9	Wo	9	10	11	12	13		
Mo		2	9	16	23	30	Mo		6	13	20	27	Mo		6	13	20	27		
Di		3	10	17	24	31	Di		7	14	21	28	Di		7	14	21	28		
Mi		4	11	18	25		Mi	1	8	15	22		Mi	1	8	15	22	29		
Do		5	12	19	26		Do	2	9	16	23		Do	2	9	16	23	30		
Fr		6	13	20	27		Fr	3	10	17	24		Fr	3	10	17	24	31		
Sa		7	14	21	28		Sa	4	11	18	25		Sa	4	11	18	25			
So	1	8	15	22	29		So	5	12	19	26		So	5	12	19	26			

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

Einige unserer Leistungen:

- Briefbogen
- Broschüren
- Bücher
- Endlosformulare
- Festschriften
- Flyer
- Kataloge
- Visitenkarten
- Zeitschriften

Charlotte Günther Fotosatz pick-up Druckvorlagenherstellung

In der Schanz 1
69198 Schriesheim
Fon: (0 62 03) 6 34 94
Mobil: (01 71) 9 33 35 29
kontakt@fotosatz-pickup.de
www.fotosatz-pickup.de

Gebühren für Sprachkurse im Überblick

Kurstage TN	5 x 90 Min.	6 x 90 Min.	7 x 90 Min.	8 x 90 Min.	9 x 90 Min.	10 x 90 Min.
8	27,00 €	32,00 €	38,00 €	43,00 €	49,00 €	54,00 €
7	32,00 €	38,00 €	45,00 €	51,00 €	58,00 €	64,00 €
6	38,00 €	46,00 €	53,00 €	61,00 €	68,00 €	76,00 €
5	46,00 €	55,00 €	64,00 €	74,00 €	83,00 €	92,00 €
4	59,00 €	71,00 €	83,00 €	94,00 €	106,00 €	118,00 €



Die Gebühren für Sprachkurse richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden. Sind weniger als 8 Personen angemeldet, erhöht sich der Preis entsprechend der Gebührentabelle. Die Kursgebühr wird nach dem zweiten Kurstermin entsprechend der bis zu diesem Zeitpunkt angemeldeten Teilnehmer*innen festgesetzt.

Damit Sie den für Sie passenden Kurs finden, dürfen Sie nach Ihrer unverbindlichen Anmeldung gerne einmal in den Kurs schnuppern und erst anschließend entscheiden, ob Sie teilnehmen möchten.

Englisch

Englisch

Level around A2/B1

Wir vertiefen, festigen und erweitern unsere bereits erworbenen Englischkenntnisse mit verschiedenen Textmaterialien. Neueinsteiger*innen sind willkommen.

40109 Di., 07.03.23 - Di., 20.06.23
12 Termine
18:00 - 19:30 Uhr
Karl-Drais-Schule, Zimmer 201
Siegfried Schweizer
65,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr



Französisch

Französisch

für Fortgeschrittene

Nach unserer Sommerpause wollen wir uns wieder mit frischem Elan interessanten Texten aller Art widmen, uns an Chansons erfreuen und unsere grammatikalischen Kenntnisse auffrischen.

Soyez le (la) bienvenu(e) dans notre groupe charmant.

40200 Mo., 24.04.23 - Mo., 26.06.23

8 Termine
09:30 - 11:00 Uhr
Bürgerhaus, 1. OG
Dora Auer
43,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr



Französisch

für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Gemeinsam meistern wir die Hürden und Fallstricke der französischen Sprache. Zum Einsatz kommen unser Lehrbuch und zusätzliche Übungstexte. Auch das Sprechen

kommt nicht zu kurz. So erweitern wir in lockerer Atmosphäre unsere Sprachkenntnisse. Neueinsteiger*innen sind willkommen.

40206 Mi., 08.03.23 – Mi., 21.06.23
12 Termine
18:30 – 20:00 Uhr
Karl-Drais-Schule, Zimmer 201
Siegfried Schweizer
64,00 €, ab 8 Teilnehmenden –
bei geringerer TN-Zahl erhöht sich
die Gebühr

Spanisch

Spanisch

Conversación

Wir lesen und diskutieren anspruchsvolle Texte, Presseberichte oder Liedtexte und erweitern dabei Wortschatz und Grammatikkenntnisse. Der Kurs ist für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen aus circa sieben bis acht Kursen geeignet.

40300 Di., 25.04.23 – Di., 23.05.23
5 Termine
20:00 – 21:30 Uhr
Karl-Drais-Schule, Zimmer 201
Maria del Carmen Ortiña
27,00 €, ab 8 Teilnehmenden –
bei geringerer TN-Zahl erhöht sich
die Gebühr

Spanisch am Vormittag

für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (B1)

Mittlere Spanischkenntnisse vorhanden? Haben Sie Lust, diese in entspannter Atmosphäre und in einer unterhaltsamen Runde auszubauen und weiter zu lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Bienvenido!
Lehrwerk: Con gusto

40304 Fr., 05.05.23 – Fr., 16.06.23
5 Termine
10:30 – 12:00 Uhr
Bürgerhaus, 3. OG

Maria del Carmen Ortiña
27,00 €, ab 8 Teilnehmenden –
bei geringerer TN-Zahl erhöht sich
die Gebühr

Italienisch

Italienisch A1

für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen



In angenehmer Atmosphäre werden wir nicht nur Grammatik und den Wortschatz erweitern, sondern auch das Sprechen und das Verstehen üben. Während des Kurses haben alle Teilnehmenden eine aktive Rolle, sodass wir uns auf eine eventuelle Reise nach Italien vorbereiten können.

Wir arbeiten mit folgendem Buch: Nuovo Espresso A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205438-9, ab Kapitel 5

40402 Di., 18.04.23 – Di., 04.07.23
10 Termine
11:00 – 12:30 Uhr
Bürgerhaus, 1. OG
Daniela Lazzari
54,00 €, ab 8 Teilnehmenden –
bei geringerer TN-Zahl erhöht sich
die Gebühr

Italienisch A1/ A2

Möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse auf Italienisch vertiefen und sich besser in Alltagssituationen verständigen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! In entspannter Atmosphäre werden wir nicht nur Grammatik und den Wortschatz erweitern, sondern auch das Sprechen und das Verstehen üben. Alle Teilnehmenden haben eine aktive Rolle während des Unterrichts.

Wir arbeiten mit folgendem Buch: Nuovo Espresso A1 – Hueber Verlag ISBN 978-3-19-205438-9, ab Kapitel 9

40406 Di., 18.04.23 – Di., 04.07.23
10 Termine
09:00 – 10:30 Uhr

Bürgerhaus, 1. OG
Daniela Lazzari
54,00 €, ab 8 Teilnehmenden –
bei geringerer TN-Zahl erhöht sich
die Gebühr

Italienisch B1

Online-Kurs

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen auf Niveau A2. Schwerpunkte des Kurses sind: Vertiefung der Grammatik, Erweiterung des Wortschatzes, Erfahrungen, Ereignisse, Pläne und Ansichten besser äußern. Ist es noch nicht genug? Dann werden wir auch kleine Konversationen über interessante Themen auf Italienisch durchführen. Vi aspetto!

Lehrwerk: Nuovo Espresso A3 – Hueber Verlag ISBN 978-3-19-205440-2, ab Kapitel 5

Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Beginn des Kurses.

40409 Mo., 17.04.23 - Mo., 10.07.23
10 Termine
18:30 - 20:00 Uhr
Online-Kurs
Daniela Lazzari
54,00 €, ab 8 Teilnehmenden –
bei geringerer TN-Zahl erhöht sich
die Gebühr

***Wir bitten die Teilnehmer/
innen unserer Sprachkurse
dringend, sich vor Beginn
eines jeden Semesters
erneut anzumelden.***



PC und Internet leicht gemacht

Ein Kurs für (Wieder-)Einsteigerinnen, Einsteiger und Umsteigende

Wenn Sie noch keine Erfahrung oder nur geringe Kenntnisse im Umgang mit dem PC haben und in den Grundlagen erste Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs der perfekte Einstieg. Sie werden systematisch an das Thema Computer herangeführt und mit den wichtigsten Grundbegriffen vertraut gemacht. Mühelos – Schritt für Schritt und absolut ohne Vorwissen.

Folgende Bereiche werden behandelt:

- Die wichtigsten Begriffe der EDV: z. B. Software, Hardware, Peripherie, Cloud, USB
- Kleine Einführung in das Betriebssystem Windows 10 bzw. 11: Startmenü, Kacheln, Ordner anlegen, Updates und Upgrades kennenlernen usw.
- Einblick in das Internet: den Browser Edge optimal nutzen, suchen und finden mit Google, die sozialen Netzwerke...
- E-Mail-Grundlagen: Erstellen und Versenden von E-Mails, Anhängen von Dateien, Mails beantworten und weiterleiten und vieles mehr
- Datenschutz und sicher im Web unterwegs sein

Außerdem haben wir reichlich Zeit zum Üben und für Ihre Fragen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit Netzkabel sowie ein Verlängerungskabel mit.

50200 Mi., 22.03.23 – Do., 30.03.23
 4 Termine
 17:15 – 20:30 Uhr
 Bürgerhaus, 3. OG
 Bernd Hoyer
 104,00 €

Android Smartphone und Tablet

Kleingruppe

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

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

50203 Mi., 19.04.23 – Mi., 26.04.23
 2 Termine
 15:00 – 17:00 Uhr
 Bürgerhaus, 1. OG
 Jürgen Schwarz
 37,00 €

Apple iPhone und iPad

Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die tiefer in das Thema iPhone und iPad von Apple einsteigen wollen. Wir beginnen mit den ersten Schritten und gehen dann in die Tiefe. Der Kursleiter gibt Ihnen einen Überblick über die grundsätzliche Bedienung und zeigt Ihnen ein paar nützliche Apps und praktisches Zubehör. Danach werden Tipps & Tricks im Umgang mit den Geräten besprochen. Die Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie das Üben stehen im Mittelpunkt.

Das Gerät muss bereits eingerichtet sein. Bringen Sie bitte Ihre Apple-ID mit dem zugehörigen Passwort mit.

50204 Mi., 14.06.23 – Mi., 21.06.23
 2 Termine
 15:00 – 17:00 Uhr
 Bürgerhaus, 1. OG
 Jürgen Schwarz
 37,00 €

Computerschreiben mit 10 Fingern

Für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahren online in den Pfingstferien

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer*innen das Computerschreiben blind mit 10 Fingern – und das an nur vier Online-Terminen plus häuslichen Übungen.

Schnell blind tippen zu können spart Zeit und ist gut für die Gesundheit – es schont die Augen und entlastet die Halswirbelsäule. Die Teilnehmer*innen lernen ganzheitlich und spielerisch mit Geschichten, Bildern und Musik. Kein stures Erlernen der Tasten – im Gegenteil: Mit dieser Methode macht es richtig Spaß, tippen zu lernen!

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

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

Sicherheits- und Schnellschreibtraining gehören ebenfalls zum Programm.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon (auch Headset möglich), sowie eine gute Internetverbindung. Die Kurseinheiten werden über WEBEX gehalten. Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn.

Bitte bereithalten: Schreibzeug, 4 Filzstifte: gelb, rot, blau, grün

50208 Mi., 31.05.23 - Sa., 10.06.23,
18:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine
Online
Dorothea Fudickar
103,00 € inkl. 25,00 € für Kursmaterialien. Bei Anmeldung bis zum 15. Mai kann das Material auf dem Postweg geschickt werden.

Danach muss es in der Geschäftsstelle der vhs abgeholt werden.

Einzelunterricht

Windows PC & Notebook, Android Smartphone & Tablet

Windows PC und Notebook: Wer sein Gerät besser kennenlernen und einsetzen möchte oder noch geringe Kenntnisse im Umgang mit Word, PowerPoint, Outlook hat, Google oder das Internet mit all seinen Diensten sicher nutzen will, kann sich im Einzelunterricht individuell schulen lassen. Das Themenspektrum wird durch Ihre Fragen bestimmt. Das ist der große Vorteil dieser Einzeltermine. Gerne können Sie auch Ihr Notebook mitbringen. Bitte das Netzteil nicht vergessen.

Android Smartphone und Tablet: Der Einzelunterricht kann auch für diese Geräte gebucht werden. Auch hier gilt, der Inhalt wird durch Ihre Fragen bestimmt.

Bitte teilen Sie uns Ihre Themen- und Terminwünsche bereits bei der Anmeldung mit. Wenn Sie sich über die Homepage der vhs Heddesheim anmelden, tragen Sie Ihre Wünsche bitte in die Spalte „Bemerkungen“ ein.

Sie können auch einen Partner oder eine Partnerin mitbringen und sich die Kursgebühr teilen.

50210 Termin nach Vereinbarung
Bürgerhaus Heddesheim
Bernd Hoyer
65,00 € für 90 Minuten

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft								
	Geprüfte Fachkraft (GF)				Buchhalter:in (BB)			Manager:in (BB) Betriebswirtschaft
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter:in	Personal- und Lohnbuchhalter:in	Finanz- und Lohnbuchhalter:in	Rechnungswesen und Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●						●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●	●
Bilanderstellung			●		●		●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●
Controlling		●						●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●
Lohn und Gehalt (1)				●				●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●	●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●	●
Personalwirtschaft						●		●
Einnahmen-Übersichtsschein								●
* Personelle Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Workshop vortragen							●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

Xpert Business - Online-Kurse



Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Alle Kursmodule

mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (www.xpert-business.eu)

mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (www.xpert-business.eu)

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

Um das XpertBusiness-Zertifikat zu erwerben, ist die erfolgreiche Teilnahme an einer Abschlussprüfung erforderlich. Wird die Abnahme der Prüfung gewünscht, entstehen zusätzliche Prüfungsgebühren in Höhe von 95 €.

Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie auf der Homepage der vhs Heddesheim.

Zur Teilnahme brauchen Sie einen PC/Laptop mit Lautsprecher oder Kopfhörer und eine stabile Internetverbindung. Sollten Sie sich für Xpert-Kurse in Präsenz interessieren, werden Sie bei der Mannheimer Abendakademie fündig. Informationen dazu erhalten Sie von Petra Cornelius (p.cornelius@abendakademie-mannheim.de und 0621/1076-227).

Anmeldeschluss Donnerstag,
16.03.23
345,00 € inkl. Lehrmittel

Finanzwirtschaft

mit Xpert Business-Zertifikat

50304 Di., 07.03.23 - Di., 30.05.23
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
Anmeldeschluss Donnerstag,
02.03.23
375,00 € inkl. Lehrmittel

Finanzbuchführung 1

mit Xpert Business-Zertifikat

50300 Di., 07.03.23 - Di., 30.05.23
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
Anmeldeschluss Donnerstag,
02.03.23
375,00 € inkl. Lehrmittel

Bilanzierung

mit Xpert Business-Zertifikat

50305 Di., 07.03.23 - Di., 30.05.23
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
Anmeldeschluss Donnerstag,
02.03.23
375,00 € inkl. Lehrmittel

Finanzbuchführung 2

mit Xpert Business-Zertifikat

50301 Di., 07.03.23 - Di., 30.05.23
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
Anmeldeschluss Donnerstag,
02.03.23
375,00 € inkl. Lehrmittel

Kosten- und Leistungsrechnung

mit Xpert Business-Zertifikat

50306 Di., 07.03.23 - Di., 30.05.23
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online-Kurs zu Hause lernen
Anmeldeschluss Donnerstag,
02.03.23
375,00 € inkl. Lehrmittel

Finanzbuchführung mit DATEV

50302 Di., 21.03.23 - Di., 30.05.23
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Termine
Online
Anmeldeschluss Donnerstag,
16.03.23
345,00 € inkl. Lehrmittel

Einnahmen-Überschussrechnung

mit Xpert Business-Zertifikat

50307 Di., 07.03.23 - Di., 25.04.23
18:30 - 20:30 Uhr, 11 Termine
Online
Anmeldeschluss Donnerstag,
02.03.23
215,00 € inkl. Lehrmittel

Finanzbuchführung mit Lexware

50303 Di., 21.03.23 - Di., 30.05.23
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Termine
Online

Controlling

mit Xpert Business-Zertifikat

50308 Di., 07.03.23 - Di., 30.05.23
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
Anmeldeschluss Donnerstag,
02.03.
375,00 € inkl. Lehrmittel

Betriebliche Steuerpraxis

mit Xpert Business-Zertifikat

50309 Di., 07.03.23 - Di., 30.05.23
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online-Kurs zu Hause lernen
Anmeldeschluss Donnerstag,
02.03.23
375,00 € inkl. Lehrmittel

Lohn und Gehalt 1

mit Xpert Business-Zertifikat

50310 Di., 07.03.23 - Di., 30.05.23
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
Anmeldeschluss Donnerstag,
02.03.23
375,00 € inkl. Lehrmittel

Lohn und Gehalt 2

mit Xpert Business-Zertifikat

50311 Di., 07.03.23 - Di., 30.05.23
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
Anmeldeschluss Donnerstag,
02.03.23
375,00 € inkl. Lehrmittel

Lohn und Gehalt mit DATEV

50312 Di., 21.03.23 - Di., 30.05.23
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Termine
Online
Anmeldeschluss Donnerstag,
16.03.
345,0230 € inkl. Lehrmittel

Lohn und Gehalt mit Lexware

50313 Di., 21.03.23 - Di., 30.05.23
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Termine
Online
Anmeldeschluss Donnerstag,
16.03.23
345,00 € inkl. Lehrmittel

Personalwirtschaft

mit Xpert Business-Zertifikat

50314 Di., 07.03.23 - Di., 30.05.23
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine
Online
Anmeldeschluss Donnerstag,
02.03.23
375,00 € inkl. Lehrmittel



Malen mit Draht

Für Kinder ab der 1. Klasse

Malen mit Draht? Wie soll das gehen? Hier könnt ihr genau das ausprobieren. Mit einem sehr biegsamen Aluminiumdraht formen wir Fische, Seepferde, Vögel und andere Tiere.

Um Farbe ins Spiel zu bringen, könnt ihr die Tiere mit bunten Perlen und anderen Dingen verzieren. Eure fertigen Werke könnt ihr mit nach Hause nehmen.

Eltern, die mitmachen möchten, sind willkommen. Ihr könnt gerne etwas zu trinken mitbringen.



- 60102** Sa., 25.03.23
11:00 - 12:30 Uhr
Bürgerhaus, 1. OG
Christoph Brandis, Elisabeth Triebel
14,00 € inkl. Material

Trendy Nailstyling

Für Mädchen von 10 bis 15 Jahren Workshop in den Osterferien

Heute machen wir eine komplette Maniküre. Erst mal pflegen wir Hände und Nägel. Dazu machen wir ein Handpeeling und feilen die Fingernägel. Dann werden die Nägel lackiert. Ihr könnt sie außerdem mit wiederentfernbaren Tattoos und Stickern verschönern.

Damit es etwas zügiger vorangeht, benutzen wir Nagellacktrockner.

Wir arbeiten nur am natürlichen Fingernagel. Es werden keine Nägel angeklebt, verlängert oder mit dauerhaftem Gel bearbeitet.

Bitte bring etwas zu trinken mit und trage Kleidung, die schmutzig werden kann.

- 60106** Fr., 14.04.23,
11:30 - 14:00 Uhr
Bürgerhaus, 1. OG
Nadine Münch
20,00 €, inkl. Material

Muttertagsgeschenke selbst gemacht

Für Mädchen von 9 bis 13 Jahren

Du suchst noch ein schönes Geschenk für den Muttertag? Dann bist du hier richtig. In unserer Geschenkemanufaktur stellen wir heute Bodypeeling, Badekugeln, Badeschaum und Lippenbalsam her. Dabei benutzen wir viele verschiedene Inhaltsstoffe. So entstehen schöne Kleinigkeiten, über die sich deine Mutter garantiert freuen wird.

Bitte bring 2 leere Marmeladengläser mit Deckel mit, außerdem etwas zu trinken, und trage Kleidung, die schmutzig werden kann.

- 60107** Sa., 13.05.23,
10:00 - 13:00 Uhr
Bürgerhaus, 1. OG
Nadine Münch
23,00 €, inkl. Material

Vor 6000 Jahren am Bodensee

Wir bauen ein Pfahlhaus Für Kinder ab 10 Jahren

Gar nicht weit weg von hier, nämlich am Bodensee, haben die Menschen in der Jungsteinzeit und Bronzezeit (ca. 5. - 1. Jahrtausend v. Chr.) in Pfahlhäusern gelebt. Wer mehr darüber erfahren will, ist in unserem Pfahlhaus-Workshop richtig.

Nach dem Vorbild der Pfahlhäuser am Bodensee baut ihr euer eigenes kleines Pfahlhaus aus Karton, mit echten Holzpfählen, Stroh und Bast. Dabei erhaltet ihr spannende



Infos rund um diese Bauten, die frühen Siedlungen am Wasser und an Land und über die Menschen, die dort lebten.

Eure fertigen Pfahlhäuser könnt ihr natürlich mit nach Hause nehmen.

Ihr könnt gerne etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen mitbringen.

60110 Sa., 20.05.23
11:00 - 13:15 Uhr
Bürgerhaus, 1. OG
Christoph Brandis, Elisabeth Triebel
23,00 € inkl. Material

Jetzt wird's bunt!

Ein Kunstworkshop in den Pfingstferien für Kinder von 8 - 12 Jahren

Lass uns in die Welt der Kunst und der Farben eintauchen.

Du lernst mit künstlerischen Verfahren zu experimentieren, du erfährst wie du mit Naturmaterialien kreativ arbeiten kannst.

Deinem Tun werden keine Grenzen gesetzt.

Durch das gemeinsame Erleben und das gegenseitige Helfen entstehen überraschende und bunte Werke.

Und jetzt holst Du die Pinsel raus und steckst sie in Töpfe mit blauer, roter und gelber Farbe.

Bitte mitbringen: genügend Essen und Trinken, Sonnenschutz, Malkittel (am besten altes Herrenhemd), altes Baumwolltuch als Mallappen (z.B. altes Geschirrtuch), Klebstift,

Schere, Spitzer, Radiergummi, Holzstifte, Filsstifte und Wachsstifte.

60112 Di., 30.05.23 - Mi., 31.05.23
10:00 - 15:00 Uhr, 2 Tage
Bürgerhaus, Pflug
Neli Dannenberg
59,00 € inkl. Material

Das Alte Ägypten

Kreativer Tag für Kinder von 6 - 12 Jahren

Erlebe einen kreativen Tag rund ums Alte Ägypten. Gemeinsam schlüpfen wir in die Rollen der Handwerker, Künstlerinnen, Bauern, Schreiber und Priesterinnen und zeichnen, malen und basteln. Dazu hören wir spannende Geschichten und erfahren, wie die Menschen im alten Ägypten gelebt haben. Alles, was du heute gebastelt hast, darfst du mit nach Hause nehmen.

Bitte tragt Kleidung die schmutzig werden darf, bringt Getränk und etwas zu essen mit. In der Mittagspause picknicken wir gemeinsam.

60115 Di., 01.08.23
10:00 - 15:00 Uhr
Freizeithalle
Nico Schilhabel, Mario Münzer
28,00 € inkl. Material.

Junge Entdecker – Brennnessel, Löwenzahn & Co.

Kräuterkunde für Kinder von 6 - 12 Jahren

Entdecke bei diesem Ausflug Pflanzen und Wildkräuter, die rund um Heddesheim wachsen. Gemeinsam brechen wir auf und erkunden Wiesen und Felder am Heddesheimer See und erfahren, welche Pflanzen und Kräuter essbar und welche giftig sind, worauf wir achten müssen und wofür wir sie verwenden können. Zum Schluss machen wir ein kleines Picknick mit frischem Brot und selbstgemachtem Kräuterquark und lassen uns eine erfrischende Kräuterlimo schmecken.

Bitte tragt wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk. Bringt außerdem etwas zu trinken, einen kleinen Snack und bei entsprechendem Wetter einen Sonnenschutz mit.

60201 Do., 13.04.23
14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang der Minigolfbahn Heddesheim
Nico Schilhabel, Mario Münzer
14,00 € inkl. Material



Junge Entdecker – Storch, Eichhörnchen & Co.

Ausflug für Kinder von 6 - 12 Jahren

Bei diesem spannenden Ausflug lernen wir die heimische Tier- und Vogelwelt kennen. Unser erfahrener Naturfreund Kurt Klemm führt uns auf geheimen Wegen am Heddesheimer See entlang und erzählt uns interessante Geschichten rund um Storch, Eichhörnchen und Co. Im Vogelpark Heddesheim machen wir ein gemeinsames Picknick und unterhalten uns noch einmal über das Erlebte, bevor wir uns auf den Rückweg machen.

Bitte tragt wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk. Bringt außerdem etwas zu trinken, einen kleinen Snack und bei entsprechendem Wetter einen Sonnenschutz mit.

60203 Do., 01.06.23
11:00 - 13:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang der Minigolfbahn Heddesheim
Nico Schilhabel, Mario Münzer
14,00 € inkl. Material

Wer findet den Römerschatz?

Eine archäologische Schatzsuche für Kinder ab 6 Jahren

Mit einer echt archäologischen Schatzsuche begeben wir uns auf die Spuren der alten Römer. Unsere Suche beginnt rund um die Villa Rustica in Hirschberg. Eine alte Schatzkarte führt durch eine Reihe von Aufgaben schließlich zum Fundort, der mit einem Metalldetektor abgesucht wird.

Und sicher findet sich dann auch der original historische Römer-Schatz. Dazu gibt es viele Geschichten und Informationen über Römer an Rhein und Neckar.

Die Schatzsuche kann auch als Kindergeburtstag oder Familienaktion gebucht werden.

Bitte bringt einen Sonnenschutz mit. Außerdem könnt Ihr etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen mitbringen.

60205 Sa., 10.06.23
11:00 - 13:30 Uhr
Treffpunkt: Hirschberg, Villa Rustica
Christoph Brandis, Elisabet Triebel
24,00 € inkl. Material

Klimafreundlich Kochen

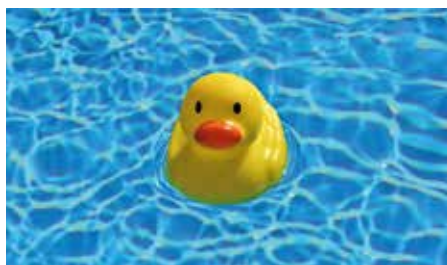
Für Eltern und Kinder ab 8 Jahre

Klimafreundlich Kochen – Wie soll das denn gehen? Vielleicht fragt ihr euch jetzt, was Kochen mit Klimaschutz zu tun hat? Und wie ihr in eurem Alltag beim Kochen das Klima schützen könnt? Das wollen wir in diesem besonderen Kochkurs herausfinden. Denn Klimaschutz macht Spaß und schmeckt. Gemeinsam nehmen wir die Lebensmittel, mit denen wir kochen, unter die Lupe. Wir schauen, wo sie herkommen und wie sie produziert werden. Wir erfahren, was bio,

regional und saisonal bedeutet und warum das wichtig für uns Menschen und den Klimaschutz ist.

Bitte bringt Schürze, Geschirrhandtuch und Aufbewahrungsboxen mit.

30920 Fr., 07.07.23
16:00 - 19:00 Uhr
Karl-Drais-Schule, Küche
Angelika Hornig, Umweltbildnerin
10,00 € pro Person, inkl.
Lebensmittelpauschale



Schwimmkurs für Kinder von 5-7 Jahren

Eltern-Kind-Kurs

In diesem Eltern-Kind-Kurs (eine erwachsene Person muss mit ins Wasser) sollen die Kinder die Grundlagen des Schwimmens bis zum Erlangen des „Seepferdchens“ (Zeugnis für Frühschwimmer) lernen. Dies geht von der Wassergewöhnung über die Wasserbewältigung bis zur Aneignung der Schwebbewegungen.

Die Schwimmkurse finden am Dienstag- oder Donnerstagnachmittag jeweils um 15:30, um 16:15 Uhr und um 17:00 Uhr statt. Sollte Ihr Kind das „Seepferdchen“ nicht im ersten Anlauf schaffen, ist ein Anschlusskurs möglich!

Bitte melden Sie Ihr Kind per Mail an. Teilen Sie uns dabei Name und Alter des Kindes, Ihren Wunschtermin sowie Ihre eigenen Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer) mit.

Wir nehmen Ihr Kind in eine Warteliste auf und teilen die Gruppen nach Wunschtermin

und Alter des Kindes ein. Ältere Kinder haben bei der Platzvergabe Vorrang.

60300 Hallenbad, Schwimmhalle
Katharina Wieczorek
56,00 € zzgl. Eintritt ins Hallenbad

Selbstschutztraining

für Frauen ab 16 Jahren

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

Der Kursleiter ist Taekwondo-Trainer. Er hat seine Ausbildung bei zwei koreanischen Großmeistern absolviert und über 40 Jahre Kampfsport Erfahrung.

Bitte tragt bequeme Kleidung!

60371 Do., 09.03.23 - Do., 25.05.23
10 Termine
19:00 - 20:30 Uhr,
Bürgerhaus, UG
Norbert Conrad
78,00 €

Gemeinsam entspannen

Ein Workshop für Eltern und Kinder von 5 - 10 Jahren

In diesem Workshop lernen Eltern und Kinder gemeinsam einfache Atemübungen, Fantasiereisen und Übungen aus dem Autogenen Training kennen. Die kleinen und großen Teilnehmenden erleben wie An- und Entspannung funktioniert, was dabei im Körper passiert und wie man sich frühzeitig gegen Stress wappnen kann. Die spielerischen Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und können an ganz unterschiedliche Situationen angepasst werden. Kinder und Eltern sollen hier gemeinsam einen Moment der Ruhe und Entspannung erleben.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Der Kursleiter ist Entspannungstrainer und Meditationslehrer.

Bitte trägt bequeme Kleidung und bringt ein Sitzkissen, eine Yogamatte o.ä. mit, da wir auf dem Boden sitzen/liegen.

Anmeldung nur per Mail oder telefonisch. Bitte teilen Sie uns die Namen aller Teilnehmenden mit.

60375 Sa., 06.05.23
14:00 - 16:00 Uhr
Bürgerhaus, 3. OG
Mario Münzer
19,00 €, Gebühr für ein Elternteil und ein Kind. Für jedes weitere Kind beträgt die Gebühr 5,00 €.



VOLKSHOCHSCHULE
LADENBURG/ILVESHEIM

Superhirn

Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schüler*innen)

Ein Angebot der vhs Ladenburg

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dir dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf

ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt dir anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt dir die besten Vokabel-lern-Tricks.

Bitte beachtet, dass wir Eure Anmeldedaten an die vhs Ladenburg weitergeben.

60500 Di., 21.03.23
16:00 - 18:00 Uhr
Online
Helmut Lange
27,00 €

Computerschreiben mit 10 Fingern

Für Erwachsene und Kinder ab 9 Jahren online in den Pfingstferien

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer*innen das Computerschreiben blind mit 10 Fingern – und das an nur vier Online-Terminen plus häuslichen Übungen.

Schnell blind tippen zu können spart Zeit und ist gut für die Gesundheit – es schont die Augen und entlastet die Halswirbelsäule. Die Teilnehmer*innen lernen ganzheitlich und spielerisch mit Geschichten, Bildern und Musik. Kein stures Erlernen der Tasten – im Gegenteil: Mit dieser Methode macht es richtig Spaß, tippen zu lernen!

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

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

Sicherheits- und Schnellschreibtraining gehören ebenfalls zum Programm.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon (auch Headset möglich), sowie eine gute Internetverbindung. Die Kurseinheiten werden über WEBEX gehalten. Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn.

Bitte bereithalten: Schreibzeug, 4 Filzstifte: gelb, rot, blau, grün

50208 Mi., 31.05.23 - Sa., 10.06.23,
18:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine
Online
Dorothea Fudickar
103,00 € inkl. 25 € für Kursmaterialien. Bei Anmeldung bis zum 15. Mai kann das Material auf dem Postweg geschickt werden. Danach muss es in der Geschäftsstelle der vhs abgeholt werden.

Kindertheater

Die Kindertheater sind Veranstaltungen der Gemeindebücherei.

Nähere Informationen erhalten Sie auf der Homepage der Gemeindebücherei:

www.heddesheim.de/buecherei

Karten erhalten Sie ca. 3 Wochen vor der Veranstaltung in der Bücherei.

Kontakt: 06203/101239 oder buecherei@heddesheim.de

Eintritt für Kinder: 4 €

Eintritt für Erwachsene: 6 €

BÜCHEREI
HEDDESHEIM



Die unordentliche Prinzessin

Marionettentheater Weiss

Für Kinder ab 2 Jahren

60121 Mi., 29.03.23,
16:00 - 16:45 Uhr
Bürgerhaus, Pflug

Liselotte macht Urlaub

nach dem bekannten Bilderbuch von
Alexander Steffensmeier

Für Kinder ab 4 Jahren und die ganze Familie

60120 Mi., 19.04.23,
16:00 - 16:45 Uhr
Bürgerhaus, Pflug

Pira fliegt durchs Wunderbuch

Das faszinierende Pop-up-Wunderbuch-
Abenteuer

Kindertheater TamTambura

Für Kinder ab 5 Jahren

60122 Mi., 10.05.23,
16:00 - 16:50 Uhr
Bürgerhaus, Pflug

Albin und Lila

Ein Stück über eine Freundschaft
Theaterkumpanei Ludwigshafen

Für Kinder ab 4 Jahren

60123 Mi., 24.05.23,
16:00 - 16:45 Uhr
Bürgerhaus, Pflug

Kindergeburtstage



Kreativer Kindergeburtstag

mit der vhs

Der nächste Kindergeburtstag steht an, und Sie wissen nicht, was Sie mit den Kindern machen sollen? Hier sind ein paar Ideen:

Ab 6 Jahren: Meerjungfrau gestalten, Seife herstellen, Schmuckdesign (Schlüsselanhänger, Ohrringe, Armbänder, Ketten selbst gestalten)

Ab 10 Jahren: Kosmetik herstellen (Badeschaum, Bodypeeling, Badekugel, Lipgloss, Seife), Trendy Nailstyling (komplette Maniküre), Schmuckdesign (Ohringe, Schlüsselanhänger, Armbänder, Ketten selbst gestalten), Deko jeglicher Art

Und viele weitere kreative Ideen, über die wir gerne mit Ihnen sprechen.

Sie können den Geburtstag im Bürgerhaus oder zuhause feiern.

Der Geburtstag dauert drei Zeitstunden und ist für bis zu 10 Kinder gedacht.

Zur Terminvereinbarung setzt sich die Kursleiterin direkt mit Ihnen in Verbindung.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

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

60130 Termin nach Vereinbarung

Bürgerhaus

Nadine Münch

130,00 €, inkl. Material

Kindergeburtstag – Wer findet den Römerschatz?

Eine archäologische Schatzsuche für Kinder ab 6 Jahren

Mit einer echt archäologischen Schatzsuche begeben wir uns auf die Spuren der alten Römer. Unsere Suche beginnt rund um die Villa Rustica in Hirschberg. Eine alte Schatzkarte führt durch eine Reihe von Aufgaben schließlich zum Fundort, der mit einem Metalldetektor abgesucht wird.

Und sicher findet sich dann auch der original historische Römer-Schatz. Dazu gibt es viele Geschichten und Informationen über Römer an Rhein und Neckar.

Der Kindergeburtstag dauert ca. 2,5 Stunden und ist für bis zu 10 Kinder gedacht.

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

60131 Termin nach Vereinbarung

Treffpunkt: Hirschberg, Villa Rustica

Christoph Brandis, Elisabeth Triebel
130,00 € inkl. Material

Schade, Schade... ☹

**...hätten wir gewusst, dass Sie teilnehmen möchten,
hätten wir den Kurs nicht abgesagt.**

Daher unsere Bitte: melden Sie sich rechtzeitig an!

Alte Schule

Beindstraße 19
Zugang auf der Rückseite des Gebäudes,
rechte Tür. Der Yogaraum ist im Dachge-
schoss (2. OG ohne Fahrstuhl).

Bürgerhaus Heddesheim

Unterdorfstraße 2
Unsere Geschäftsstelle im 2. OG
Gymnastikraum im UG
Pflug/Großer Saal im EG
Seminarräume im 1. OG und 3. OG

Hallenbad Heddesheim

Ahornstraße 73

Karl-Drais-Schule

Rheinstraße 43

Nordbadenhalle Heddesheim

Ahornstraße 72
Der Sportlereingang auf der Rückseite der
Halle ist über die Parkreihe direkt am Hallen-
bad oder den Fußweg (links) zwischen SG-
und ATB- Vereinsgaststätte zu erreichen.

Scheunengalerie – Café und Seniorentreff

Johann-Alles-Straße
Gymnastikraum im UG, Eingang über den
Hof auf der Rückseite des Gebäudes

Impressum vhs Programm Frühjahr/Sommer 2023

Herausgeber:	Gemeinde Heddesheim Volkshochschule Heddesheim Unterdorfstraße 2, 68542 Heddesheim Telefon: 06203-101 267 E-Mail: vhs@heddesheim.de Internet: www.vhs-heddesheim.de
Redaktion:	Tina Kaufmann M.A.
Satz und Layout:	Charlotte Günther Fotosatz pick-up In der Schanz 1, 69198 Schriesheim Telefon: 0 62 03-6 34 94, www.fotosatz-pickup.de E-Mail: kontakt@fotosatz-pickup.de
Logos, Symbole:	vhs-Design DVV, Kooperationen
Bildquellen:	Front: Mario Münzer, andere: Pixabay, Pexels, PNGwing, eigene Bilder der Kursleitungen
Druck:	M+M Druck GmbH Mittelgewannweg 15, 69123 Heidelberg Telefon: 0 62 21-82 73-0, www.mm-druck.de
Auflage:	900 Stück
Erscheinungsweise:	2x jährlich

Trotz größter Sorgfalt sind Druckfehler nicht gänzlich auszuschließen.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen jederzeit vorbehalten.

Volkshochschule Badische Bergstraße e.V.

Luisenstr.1, 69469 Weinheim
☎ 0 62 01/99 63-0, Fax 0 62 01/99 63 63
Internet: www.vhs-bb.de
E-Mail: info@vhs-bb.de

Volkshochschule Buchen e.V.

Kellereistr. 48, 74722 Buchen
☎ 0 62 81/55 79 30, Fax 0 62 81/5 57 93 29
Internet: www.vhs-buchen.de
E-Mail: info@vhs-buchen.de

Volkshochschule Dossenheim

Gerhart-Hauptmann-Str. 7
69221 Dossenheim
☎ 0 62 21/86 45 55, Fax 0 62 21/86 45 56
Internet: www.vhs-dossenheim.de
E-Mail: vhs@vhs-dossenheim.de

**Volkshochschule Eberbach-
Neckargemünd e.V.**

Bussemerstr. 2a, 69412 Eberbach
☎ 0 62 71/94 62 10-11, Fax 0 62 71/94 62 19
Internet: www.vhs-eb-ng.de
E-Mail: info@vhs-eberbach-neckargemuend.de

Volkshochschule Edingen-Neckarhausen

Rathaus Neckarhausen
68535 Edingen-Neckarhausen
☎ 0 62 03/80 82 50, Fax 0 62 03/80 82 26
Internet: edingen-neckarhausen.de
E-Mail: vhs@edingen-neckarhausen.de

Volkshochschule Heddesheim

Unterdorfstr. 2, 68542 Heddesheim
☎ 0 62 03/10 12 67
Internet: www.vhs-heddesheim.de
E-Mail: vhs@heddesheim.de

Volkshochschule Heidelberg e.V.

Bergheimer Str. 76/, 69115 Heidelberg
☎ 0 62 21/91 19 11, Fax 0 62 21/16 51 33
Internet: www.vhs-hd.de
E-Mail: info@vhs-hd.de

Volkshochschule Hockenheim e.V.

Heidelberger Str. 16a, 68766 Hockenheim
☎ 0 62 05/92 26 49, Fax 0 62 05/92 26 52
Internet: www.vhs-hockenheim.de
E-Mail: info@vhs-hockenheim.de

Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V.

Hauptstr. 39, (Altes Rathaus),
68526 Ladenburg
☎ 0 62 03/92 32 00, Fax 0 62 03/18 05 61
Internet: www.vhs-ladenburg.de
E-Mail: anmeldung@vhs-ladenburg.de

Volkshochschule Leimen

Rathausstr. 8, 69181 Leimen
☎ 0 62 24/70 42 91, Fax 0 62 24/70 41 54
E-Mail: vhs@leimen.de

Mannheimer Abendakademie GmbH

U1, 16, 68161 Mannheim
Postfach 121255, 68063 Mannheim
☎ 06 21/10 76-0, Fax 06 21/1 07 61 72
Internet: www.abendakademie-mannheim.de
E-Mail: info@abendakademie-mannheim.de

Volkshochschule Mosbach e.V.

Hauptstr. 96, 74821 Mosbach
☎ 0 62 61/1 20 77, Fax 0 62 61/1 82 26
Internet: www.vhs-mosbach.de
E-Mail: info@vhs-mosbach.de

Volkshochschule Schriesheim-Wilhelmsfeld

Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim
☎ 0 62 03/69 26 99, Fax 0 62 03/69 26 98
Internet: www.vhs-schriesheim.de
E-Mail: info@vhs-schriesheim.de

Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V.

Mannheimer Str. 29, 68723 Schwetzingen
☎ 0 62 02/2 09 50, Fax 0 62 02/20 95 40
Internet: www.vhs-schwetzingen.de
E-Mail: info@vhs-schwetzingen.de

Volkshochschule Sinsheim e. V.

Muthstr. 16a, 74889 Sinsheim
☎ 0 72 61/65 77-0, Fax 0 72 61/65 77 22
Internet: www.vhs-sinsheim.de
E-Mail: info@vhs-sinsheim.de

Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V.

Ringstr. 1, 69168 Wiesloch
☎ 0 62 22/92 96-0, Fax 0 62 22/47 10
Internet: www.vhs-sb.de
E-Mail: info@vhs-sb.de

Stand:Oktober 2017

1. Die Volkshochschule Heddesheim, Unterdorfstr. 2, 68542 Heddesheim, beabsichtigt Ihre nachfolgenden personenbezogenen Daten zu verarbeiten:
 - a) Pflichtangaben:
 - Ihren Namen
 - Ihr Geburtsdatum
 - Ihre Anschrift
 - die von Ihnen belegten Kurse
 - Ihre Bankverbindung, wenn Sie der vhs ein SEPA-Lastschriftmandat erteilenbei Kinderkursen:
 - Name des Kindes
 - den Geburtstag des Kindes
 - Name der anmeldenden Personensorgeberechtigten
 - Anschrift des/der anmeldenden Personensorgeberechtigten, wenn Sie SEPA-Lastschriftmandat erteilen
 - b) Freiwillige Angaben:
 - Ihre Telefonnummer
 - Ihre E-Mail-Adresse
 - Ihre Anschrift
 - Bei Kinderkursen E-Mail-Adresse und Telefonnummer des anmeldenden Personensorgeberechtigten
2. Ihre in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten verarbeiten wir, um
 - Ihre Anmeldung zu unseren Kursen zu bearbeiten
 - Sie zu kontaktieren
 - Kurslisten anzufertigen
 - Weitermeldelisten anzufertigen, wenn es einen an den Kurs anschließenden Folgekurs gibt, der sich an Ihren Kurs anschließt.
3. Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Artikel 6 Absatz 1 lit. b der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Sofern besondere Kategorien personenbezogener Daten im Sinne von Artikel 9 Absatz 1 DSGVO verarbeitet werden, ist die Rechtsgrundlage Artikel 9 Absatz 2 lit. a DSGVO.
4. Ihre in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten werden nach 10 Jahren nach Durchführung des Kurses gelöscht.
5. Ihre Einwilligung zur Speicherung der unter Ziff. 1b aufgeführten Daten ist freiwillig. Die Verarbeitung erfolgt aufgrund Artikel 6 Absatz 1 lit. a DSGVO. Sie sind weder vertraglich noch gesetzlich dazu verpflichtet, diese zu erteilen. Beachten Sie jedoch, dass wir Sie nicht zeitnah kontaktieren können, wenn Sie nicht in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1b genannten personenbezogenen Daten einwilligen, insbesondere wenn ein Kurs ausfällt.
6. Sie haben das Recht Ihre Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen gegenüber der Leitung der Volkshochschule Heddesheim zu widerrufen, z. B. durch eine Mitteilung auf einem der in Nr. 1 genannten Kontaktwege. Im Falle des Widerrufs werden Ihre in Nr. 1 b genannten personenbezogenen Daten mit Wirkung für die Zukunft nicht mehr für die in Nr. 2 genannten Zwecke verarbeitet.
7. Weitergabe an Dritte:
 - a) Wir geben Ihre Daten (bei Kursen unserer Volkshochschule) ausschließlich an die jeweiligen Kursleitenden weiter.
 - b) Bezieht sich eine Anmeldung auf einen Kurs einer anderen Volkshochschule, leiten wir Ihre Daten an die betroffene Volkshochschule weiter.
8. Im Zusammenhang mit der Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten haben Sie folgende Rechte: Auskunftsanspruch nach Art. 15 DSGVO, das Recht auf Berichtigung nach Art. 16 DSGVO, das Recht auf Löschung nach Art. 17 DSGVO, das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Art. 18 DSGVO und das Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung nach Art. 21 DSGVO. Ferner haben Sie das Recht, sich nach Art. 77 Abs. 1 DSGVO bei ei-

ner Aufsichtsbehörde über rechtswidrige Datenverarbeitungen zu beschweren.

9. Die Gemeinde Heddesheim hat einen Datenschutzbeauftragten bestellt, in dessen Zuständigkeit auch die Volkshochschule Heddesheim fällt. Sie erreichen ihn unter Tel. 0711/8108-14444 sowie per Mail unter datenschutz@heddesheim.de
10. Mit Ihrer Anmeldung willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten zu den in Nr. 2 genannten Zwecken ein. Ihre Einwilligungserklärung ist ab sofort gültig.
11. Betroffenenrechte:
 - a) Sie haben das Recht, von uns eine Bestätigung darüber zu verlangen, ob wir Sie betreffende personenbezogene Daten verarbeiten.
 - b) Sie haben das Recht, dass Sie betreffende unrichtige personenbezogene Daten unverzüglich berichtigt werden (Recht auf Berichtigung).
 - c) Sie haben das Recht, dass Sie betreffende personenbezogene Daten unverzüglich gelöscht werden (Recht auf Löschung).
 - d) Sie haben das Recht, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten eingeschränkt wird (Recht auf Einschränkung der Verarbeitung).
 - e) Sie haben das Recht, Sie betreffende personenbezogene Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten und diese Daten einem anderen Verantwortlichen zu übermitteln.
 - f) Sind Sie der Ansicht, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die EU-DSGVO verstößt, haben Sie unbeschadet anderweitiger Rechtsbehelfe das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Heddesheim, Juli 2022

Anmeldeverfahren

Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Dies ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühren. Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung, verbunden mit der Bezahlung der Gebühren. Für die Durchführung einer geplanten Veranstaltung ist bis zu deren Beginn eine bestimmte Mindestteilnehmerzahl erforderlich. Wird diese Zahl nicht erreicht, so kann die Veranstaltung entweder abgesagt oder zeitlich verkürzt bzw. mit einem entsprechenden Gebührenaufschlag weitergeführt werden. Hierüber entscheidet im Einzelfall die Leitung der Volkshochschule.

Wird eine Veranstaltung nicht programmgemäß durchgeführt, wird die gesamte Gebühr zurückerstattet. Dies gilt nicht für Gründe, die die **vhs** nicht zu vertreten hat.

Die **vhs** erwartet Sie an dem Tag und Ort, der im Programm angegeben ist. Im Falle einer Änderung erhalten Sie von uns darüber eine Mitteilung, überwiegend per Mail. Bitte schauen Sie regelmäßig in Ihr Postfach, auch in Ihren Spam-Ordner.

Anmeldung aufgrund von Weitermeldelisten

In Kursen, die fortgesetzt werden, haben die Teilnehmenden des vorangegangenen Semesters die Möglichkeit, sich vor dem offiziellen Anmeldebeginn neu einzuschreiben. Diese Weitermeldelisten sind ausschließlich für Teilnehmende, die bereits im Kurs sind. Es werden keine neuen Teilnehmenden berücksichtigt. Die Restplätze werden dann wie üblich nach Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Warteliste

Die Teilnehmenden, die auf der Warteliste eines Kurses stehen, werden **nicht** in das nächste Semester übertragen. Die Warteliste bezieht sich immer nur auf das laufende Semester.

Gebührenzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung die Erlaubnis, Ihre Gebühren per SEPA-Basislastschrift von Ihrem Girokonto abbuchen zu lassen. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden. Eine Anmeldung über die Homepage der **vhs** ist nur möglich, wenn Sie uns beim Anmeldevorgang eine SEPA-Einzugsermächtigung erteilen. Auch diese kann jederzeit widerrufen werden.

Wir ziehen die Gebühren in der Regel erst nach Kursbeginn ein. Ausnahmen sind Exkursionen, Vorträge sowie andere Kurse und Veranstaltungen mit nur ein oder zwei Terminen. Hier ziehen wir die Kursgebühr vor der Veranstaltung ein, frühestens 5 Werktage vor Kursbeginn.

Weiterhin können Sie die Gebühren per Überweisung bezahlen. Im Verwendungszweck bitte **unbedingt** Buchungszeichen (Kundennummer) und Kursnummer, die Sie mit der Bestätigung erhalten, eintragen. In diesem Falle müssen die Gebühren spätestens 5 Werktage vor Beginn des jeweiligen Kurses bei uns eingegangen sein. Sie erhalten **keine** Rechnung.

Rücktritt

Führen zwingende Gründe (z.B. Krankheit, Ortswechsel) zum Rücktritt eines Kursteilnehmenden, so kann die Gebühr anteilig, abzüglich einer Verwaltungsgebühr in Höhe von € 5,00 zurückerstattet werden, wenn der Rücktritt der **vhs** umgehend mitgeteilt und der Grund nachgewiesen wird. Verspätete oder nachträgliche Forderungen können nicht berücksichtigt werden.

Bei Veranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl, bei Fahrten und Tageskursen ist eine Abmeldung, egal aus welchem Grund, nur bis eine Woche vor Kursbeginn/Abfahrt kostenfrei möglich. Danach sind die Gebühren komplett zu zahlen. Sie haben aber die Möglichkeit, einen Ersatzteilnehmer zu benennen.

Kursleitungen können Abmeldungen nicht entgegennehmen.

Volkshochschule Heddesheim

Anmeldung

Für Anmeldungen, Zahlungen und Teilnahme sind die im derzeit gültigen Programm abgedruckten Teilnahmebedingungen verbindlich – Ihre persönlichen Daten dienen ausschließlich internen Zwecken der Gemeinde Heddesheim/vhs.

Kursbezeichnung (evtl. abgekürzt):	
Kurs-Nr.:	Kursgebühr:

Teilnehmer bzw. Teilnehmerin:

Name:	Vorname:
bei Kinderkursen zusätzlich:	
Name des Kindes:	Geburtstag des Kindes:
Straße, Hausnummer:	PLZ, Ort:
Mailadresse:	Telefon (tagsüber, mit Vorwahl):
Die datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung habe ich gelesen und stimme zu. (Nichtzutreffendes bitte streichen):	
Datum und Unterschrift:	

SEPA-Basislastschriftmandat

Gemeinde Heddesheim, Fritz-Kessler-Platz, 68542 Heddesheim

Gläubiger-ID: DE32BMA00000082619

Mandatsreferenz: wird separat mitgeteilt

Ich ermächtige die Gemeinde Heddesheim wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Gemeinde Heddesheim auf mein Konto gezogene Lastschrift 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.

Zahlungspflichtiger (Kontoinhaber):

Name:	Vorname:
Straße, Hausnummer:	PLZ, Ort:
IBAN: DE	
Kreditinstitut (Name):	
Ort, Datum	
Unterschrift	

Notizen _____





Immer eine gute Idee...

Geschenk-
Gutschein

Erhältlich in der
VHS-Geschäftsstelle



„Weil ich es meinem Enkel schuld bin.“



Machen Sie mit und schenken Sie unserer Region ein Stück Natur zurück: Investieren Sie nachhaltig und fördern Sie gleichzeitig die Renaturierung von wertvollen Streuobstwiesen hier vor Ort.
Gemeinsam. Nachhaltig. Für die Region.

lebenswert.vrbank.de

Kundenberatung Heddesheim



Besuchen Sie unser Team am Dorfplatz und bringen Sie Ihre letzte Strom- oder Gasrechnung mit. Wir erstellen einen kostenlosen Preisvergleich.

Kundenberatung Heddesheim

Dorfplatz 2
68542 Heddesheim

Telefon (06203) 8439901
Telefax (06203) 8439906

vertrieb@stadtwerke-viernheim.de

www.stadtwerke-viernheim.de

Öffnungszeiten

Dienstag:	09:00 - 13:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag:	09:00 - 13:00 Uhr 14:00 - 18:00 Uhr

**Stadtwerke
Viernheim**