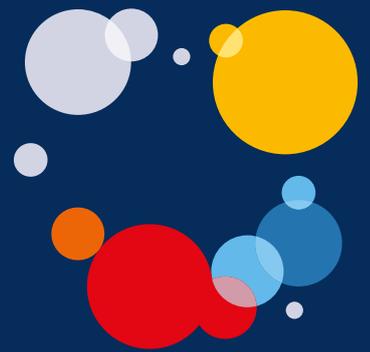


Programmheft 2-2024

September bis Dezember 2024



Kursbeginn: 09. September 2024

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



Liebe Teilnehmende, liebe Interessierte,

wir freuen uns, Ihnen das neue Semesterprogramm unserer VHS vorstellen zu dürfen!

Sie finden auf den folgenden Seiten wieder knapp 200 Angebote aus dem gesamten Spektrum der Volkshochschule: von Aqua-Fitness bis Zumba, von Ayurveda Kochkurs bis Zentangle®.

Sie können aus der Fülle der Angebote schöpfen und sich Ihre „Bildungszeit“ gönnen. Vielleicht wird es in diesem Jahr sogar noch ein Bildungsurlaub? Auch für Interessent*innen mit knapper Zeit bieten wir wieder viele Kurse an, die einmal wöchentlich oder auch kompakt an einem Wochenende stattfinden; nicht zu vergessen die vielen Einzelveranstaltungen – Vorträge (auch online) und Führungen.

Wir sehen uns nicht nur als Wissensvermittler, sondern als Ort des Austauschs und der Begegnung. Daher laden wir Sie herzlich ein, nicht nur an unseren Kursen teilzunehmen, sondern sich auch einzubringen. Ihr Engagement trägt dazu bei eine lebendige Gemeinschaft zu schaffen, die sich gemeinsam für eine nachhaltige Zukunft einsetzt.

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

Allen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern und allen Dozentinnen und Dozenten wünsche ich für das neue Semester gleichermaßen Spaß, Neugier und Erfolg.

Ihr Team der Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V.

Melanie Dommel



Melanie Dommel



	Allgemeines	2
	Ferienkalender	3
	Gesellschaft	4
	Führungen	4
	Vorträge	6
	Studienreise	10
	TiL Vorankündigung	10
	Kultur	11
	Theater	11
	Literatur	11
	Fotografie	12
	Kultur und Gesellschaft	12
	Kunst	13
	Kunsth Handwerk	15
	Tanzen	16
	Nähen	17
	Gesundheit	18
	Yoga	18
	Pilates	21
	Entspannung	21
	Fitness und Bewegung	23
	Aqua-Kurse	28
	Körper und Seele	28
	Kochen und Backen	30
	Ernährung	32
	Sprachen	34
	Deutsch	35
	Englisch	35
	Französisch	35
	Italienisch	36
	Spanisch	37
	Neugriechisch	38
	Niederländisch	39
	Kroatisch	39
	Beruf	40
	EDV	40
	Recht	41
	Handwerk	41
	Xpert Business	42
	Junge VHS	44
	Geschichte	44
	Kreativität	44
	Gesundheit und Bewegung	47
	Sprachen	48
	Schule	48
	Kindergeburtstag	48
	Volkshochschulen der Region Unterer Neckar	49
	Mitgliedschaft / Antrag	50
	Allgemeine Geschäftsbedingungen / Widerrufsrecht	52
	Standorte / Kursstätten	54
	Datenschutzbestimmungen	56
	Anmeldekarte	57

Die Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V. ist ein gemeinnütziger Verein. Sie ist nach dem Gesetz zur Förderung der Weiterbildung und des Bibliothekswesens des Landes Baden-Württemberg als staatlich förderungswürdig anerkannt.

Die Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V. ist Mitglied im Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V. .

Geschäftsstelle Ladenburg

Altes Rathaus, Hauptstraße 39, 68526 Ladenburg

☎ 0 62 03 / 92 32 00

Email: anmeldung@vhs-ladenburg.de

Leitung: Melanie Dommel

Verwaltung: Jürgen Schwarz

Petra Roß

Uta Czech

Öffnungszeiten:

Ladenburg:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 09.00 Uhr - 12.00 Uhr

Vorstand der VHS Ladenburg-Ilvesheim e.V.

Vorsitzender: Holger Ueberrein

Weitere Vorstandsmitglieder:

I. Delegierte der Stadt Ladenburg:

Bürgermeister Stefan Schmutz

Uwe Wagenfeld

Dr. Isabel Sohn-Frank

II. Delegierte der Gemeinde Ilvesheim:

Bernhard Ries

Felix Scheffer

Sandra Bühler

III. Gewählt von der Mitgliederversammlung:

Ruth Hilger, Axel Schulz, Helga Thome, Thomas Roß

Rechnungsprüfer:

Eva-Maria Rother (Stadt Ladenburg)

Klaus Hering (Gemeinde Ilvesheim)

Norbert Treuholz (Mitgliederversammlung)

Stellvertreterin: Dagmar Klopsch-Güntner

Stellvertreter: Günter Bläß

Stellvertreter: Karl Meng

Stellvertreter: Marius Steigerwald

Stellvertreter: Christian Kliebisch

Stellvertreter: Dr. Jens Kühnle

Stellvertreter: Georg Sommer

Bankverbindungen:

Sparkasse Rhein Neckar Nord
DE81 6705 0505 0066 0019 03

Volksbank Kurpfalz
DE26 6709 2300 0033 3990 65

Semesterbeginn:

Wintersemester: 2-2024

Montag, 09. September 2024

Frühjahr- / Sommersemester: 1-2025

Dienstag, 07. Januar 2025

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

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

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

Dezember 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
53	30	31					

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

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

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

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

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

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

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

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

Gesetzliche Feiertage Schuljahr 2024/2025 in Baden-Württemberg		
03. Oktober '24	Tag der Dt. Einheit	
01. November '24	Allerheiligen	
25. Dezember '24	1. Weihnachtstag	
26. Dezember '24	2. Weihnachtstag	
01. Januar '25	Neujahr	
06. Januar '25	Heilige Drei Könige	
18. April '25	Karfreitag	
21. April '25	Ostermontag	
01. Mai '25	Tag der Arbeit	
29. Mai '25	Christi Himmelfahrt	
09. Juni '25	Pfingstmontag	
19. Juni '25	Fronleichnam	

Ferienplan für das Schuljahr 2024/2025		
	erster Ferientag:	letzter Ferientag:
Sommerferien	Donnerstag, 25.07.2024	Sonntag, 08.09.2024
verlängertes Wochenende	Donnerstag, 03.10.2024	Sonntag, 06.10.2024
Herbstferien	Samstag, 26.10.2024	Sonntag, 03.11.2024
Weihnachtsferien	Samstag, 21.12.2024	Montag, 06.01.2025
Winterferien	Samstag, 01.03.2025	Sonntag, 09.03.2025
Osterferien	Samstag, 12.04.2025	Sonntag, 27.04.2025
verlängertes Wochenende	Donnerstag, 01.05.2025	Sonntag, 04.05.2025
verlängertes Wochenende	Donnerstag, 29.05.2025	Sonntag, 01.06.2025
Pfingstferien	Samstag, 07.06.2025	Sonntag, 22.06.2025
Sommerferien	Donnerstag, 31.07.2025	Sonntag, 14.09.2025



Gesellschaft	4
Führungen	4
Vorträge	6
Studienreise	10
TiL Vorankündigung	10

Führungen



• Führung durch das Lobdengau-Museum

242-10001

Heimatbund Ladenburg e.V.

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

maligen Bischofspalais präsentiert Ladenburg seine Vergangenheit: die römischen Kastelle, die römische Stadt Lopodunum mit Stadtmauer, Forum, Basilika, Mansio, Theater, Tempeln, Bädern, villae rusticae sowie die römische Götterwelt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Eingang Lobdengau-Museum, Amtshof 1

Termin So., 10.11.2024, 14:30 - 15:30 Uhr

Gebühr 7,00€ inklusive Eintrittspreis werden vor Ort bezahlt.

• Jedermann Stadtführung

242-10010

Heimatbund Ladenburg e.V.

Ladenburg ist eine attraktive mittelalterlich geprägte Kleinstadt mit einer langen und wechselvollen Geschichte. Tauchen Sie ein in die römische Vergangenheit, in die Zeit der Wormser Bischöfe im Mittelalter und der frühen Neuzeit. Religiöse Auseinandersetzungen prägten das Leben der Stadt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin Die Stadtführungen finden ab 22.09.24 bis 03.11.24 an jedem Sonntag statt!
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

● Mit der Römerin durch Ladenburg

242-10040

Heimatbund Ladenburg e.V.

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

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin Sa., 21.09.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
Gebühr 9,00€ inklusive Mulsum und Mustacei werden vor Ort bezahlt.

● Führung im Wasserturm

242-10041

Heimatbund Ladenburg e.V.

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

Ort Treffpunkt: Wasserturm
Termin weiterer Termin 03.11.24
Gebühr 3,00€ werden vor Ort bezahlt.

● Friedhofsführung

242-10050

Heimatbund Ladenburg e.V.

Die Führung beginnt mit einem kurzen Abriss zur Geschichte des Ladenburger Friedhofs, der Wandel der Bestattungsformen im Laufe der Zeit wird angesprochen. Danach werden bekannte und weniger bekannte Grabstätten aufgesucht und die Bedeutung der Verstorbenen für unsere Stadt aufgezeigt. Beim jüdischen Friedhof findet der Rundgang seinen Abschluss. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort Treffpunkt: Friedhof Haupteingang bei der Trauerhalle
Termin So., 03.11.2024, 14:00 - 15:30 Uhr
Gebühr 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

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

242-10070

Alexander Spangenberg

Seit einigen Jahren hat Ladenburg einen neuen Bewohner, den Biber.

Aktiv gestaltet er seinen Lebensraum, er baut Dämme, fällt Bäume, verändert den Bachlauf und zeigt seine Fähigkeiten als genialer Wasserbauer.

Wie gehen wir in Ladenburg mit diesem streng geschützten Tier um, das in unserer Region seit 150 Jahren ausgestorben war? Das Leben des Bibers, seine Auswirkungen auf die Artenvielfalt und die Maßnahmen des Bibermanagements werden erläutert durch den Stadtrat und ehrenamtlichen Biberberater Alexander Spangenberg, der seit Jahrzehnten im Natur- und Umweltschutz engagiert ist.

Ort Treffpunkt: Parkplatz vor der Gaststätte zum Römerstadion

Termin Sa., 21.09.2024, 17:00 - 18:00 Uhr

Gebühr Um eine Spende direkt vor Ort, die zum einen Teil dem Schutz und der Erhaltung der Bibergebiete und zum anderen Teil der VHS zugute kommt, wird gebeten.

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

242-10071

Alexander Spangenberg

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-10070

Ort Treffpunkt: Parkplatz vor der Gaststätte zum Römerstadion

Termin Sa., 28.09.2024, 17:00 - 18:00 Uhr

Gebühr Um eine Spende direkt vor Ort, die zum einen Teil dem Schutz und der Erhaltung der Bibergebiete und zum anderen Teil der VHS zugute kommt, wird gebeten.

● Mit dem Rad in die Römerzeit

242-10090

Dr. Andreas Hensen

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

nehmen.

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

Ort	Lobdengau-Museum/Gelände vor dem Bischofshof
Termin	Sa., 05.10.2024, 14:00 - 16:30 Uhr
Gebühr	12,00€

• Ein Abend im Heidelberger Zoo

242-10999

Antje Hoyer

Der Heidelberger Zoo schließt im Oktober um 18:00 Uhr seine Tore. Wenn dann alle (Tages-)Besucher gegangen sind, haben Sie während unserer exklusiven 90-minütigen Abendführung jenseits der Besucherströme die seltene Gelegenheit eine ganz besondere Atmosphäre zu erleben. Mit etwas Glück lässt sich dann vielleicht auch das ein oder andere dämmerungs- und nachtaktive Tier beobachten, nach dem man tagsüber vergeblich Ausschau hält.

Treffpunkt ist um 17:30 Uhr vor dem Zoo-Eingang, Tiergartenstraße 3, Heidelberg.

Inkl. Gruppenbetreuung durch zwei Zooranger, Jahreskarten gelten nicht.

Nur für Erwachsene und begleitete Jugendliche ab 12 Jahren. Die Teilnahme ist ohne vorherige Anmeldung leider nicht möglich.

Ort	Treffpunkt: Heidelberger Zoo
Termin	Di., 08.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr	25,00€

• Führung Ruine Schauenburg

242-V10103

VHS Dossenheim

Die Burg wurde in der ersten Hälfte des 12. Jahrhunderts von den Edelfreien von Schauenburg erbaut, die 1130 erstmals urkundlich erwähnt wurden und von den Hessonen abstammten. Die Herren von Schauenburg starben um 1285 bereits aus, jedoch wurde die Burg weiterhin als solche genutzt und Mitte des 14. Jahrhunderts ausgebaut. Und dann.... erfahren Sie spannende Details und witzige Anekdoten über die nun Überbleibsel des damals stattlichen Gebäudekomplexes.

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Anmeldung direkt über die vhs Dossenheim.

Ort	Schauenburghalle Dossenheim
Termin	Sa., 28.09.2024, 14:00 - 16:15 Uhr
Gebühr	8,00€

Vorträge

• „100 Jahre Bildhauer Fritz König“ - Abendführung durch den Skulpturengarten

241-11080

Heinrich-Vetter-Stiftung Ilvesheim

Anmeldung ausschließlich über:

h.trinkaus@heinrich-vetter-stiftung.de

Ort	Treffpunkt: Heinrich-Vetter-Stiftung
Termin	Sa., 31.08.2024, 10:30 - 12:30 Uhr
Gebühr	Die Teilnahme ist kostenlos.

• Vortrag Kreisarchiv

242-11000

Kreisarchiv Rhein-Neckar-Kreis

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

Ort	Domhof Ladenburg
Termin	Do., 24.10.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Gebühr	Die Teilnahme ist kostenlos.

• Vortrag Kreisarchiv

242-11001

Kreisarchiv Rhein-Neckar-Kreis

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

Ort	Domhof Ladenburg
Termin	Do., 07.11.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Gebühr	Die Teilnahme ist kostenlos.

• Vortrag Kreisarchiv

242-11002

Kreisarchiv Rhein-Neckar-Kreis

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

Ort	Domhof Ladenburg
Termin	Do., 05.12.2024, 19:00 - 20:00 Uhr
Gebühr	Die Teilnahme ist kostenlos.

● **Brandschutz im Privathaushalt**

242-11005

Freiwillige Feuerwehr Ladenburg

Bundesweit kommen jedes Jahr etwa 500 Menschen bei rund 200.000 Bränden ums Leben, viele werden zum Teil schwer verletzt. 60 Prozent aller Brände entstehen nachts. Sie entstehen oft durch Unachtsamkeit und Unwissenheit. Als Endergebnis bleibt oft nur viel Leid bei den Betroffenen und große finanzielle Schäden.

In dem Vortrag „Brandschutz im Privathaushalt“ der Freiwilligen Feuerwehr Ladenburg werden die unterschiedlichen Brandgefahren aufgezeigt, aber auch wie man sich schützen kann. Ob Feuerlöscher, Löschdecke, Löschspray und Rauchmelder, die Schutzmöglichkeiten sind vielfältig und werden im Vortrag anschaulich vorgestellt.

Der Vortrag behandelt die Themen Grundlagen und Organisation von Brandschutz, häufige Brandursachen, Brandverhütung im Haushalt, Lösch- und Rettungsgeräte, Verhalten im Brandfall sowie allgemeine Selbsthilfemaßnahmen im Haushalt vor Unwetter.

In Zusammenarbeit mit der Freiwilligen Feuerwehr Ladenburg und der Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V. Mit Voranmeldung unter: www.vhs-ladenburg.de oder per Mail an: anmeldung@vhs-ladenburg.de

Ort **Feuerwehr Gerätehaus, Wallstadter Str. 53**
Termin **Mi., 11.09.2024, 19:00 - 21:00 Uhr**
Gebühr **Gebührenfrei - eine Spendenmöglichkeit besteht vor Ort.**

● **Bestattung - Organisation und Vorsorge**

242-11010

Bestattung Gregor

Der Tod, vor allem der eigene, ist nichts, über das man gerne nachdenkt. Trotzdem ist es sinnvoll, sich schon zu Lebzeiten mit der eigenen Bestattung auseinanderzusetzen. Denn so ist sichergestellt, dass die eigenen Wünsche berücksichtigt werden und die Hinterbliebenen nicht noch zusätzlich belastet werden. In diesem Vortrag wird es deshalb um folgende Fragen gehen: Was muss man in einem Sterbefall überhaupt beachten? Welche Dokumente werden benötigt? Welche Bestattungsarten gibt es? Was ist bei der Friedhofs- und Grabauswahl zu beachten? Wie kann man finanziell vorsorgen, um die Belastung der Angehörigen zu minimieren? Was kann man schon zu Lebzeiten regeln? Was ist eine Bestattungsvorsorge und wie kann man sie gestalten?

Rolf Gregor ist Funeralmaster (Bestattermeister) und wird Ihre Fragen rund um das Thema Bestattung beantworten. Mit Voranmeldung unter: www.vhs-ladenburg.de oder per Mail an: anmeldung@vhs-ladenburg.de

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 4**
Termin **Do., 07.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**
Gebühr **6,00€**

● **Die Erfindung des Lesens - eine literarische Lesung und fachdidaktische Gedanken zum Abenteuer Lesenlernen**

242-11020

Brigitte Sowodniok

Als Grundschullehrerin und fachdidaktische Beraterin für Anfangsunterricht stieß ich in den autobiographischen Werken von Hanns-Josef Ortheil und Ulla Hahn auf für mich spannende Schilderungen des Lesenlernens als Prozess einer persönlichen Erfindung.

Kommen Sie mit! Hören Sie zwei wunderbare, unterhaltende Erzählungen zum „Erfinden des Lesens“, aus diesen Werken und folgen Sie danach mit mir den möglichen Lernwegen zum erfolgreichen Leser, die für Lernende sowie Lehrende immer abenteuerliche Reisen sind!

Der literarisch, pädagogisch fachdidaktische Vortrag dürfte für alle interessant sein, die mit Vor- oder Grundschulkindern auf dem Weg zum Schrift-Sprach-Erwerb sind, Eltern, Großeltern und pädagogische Fachkräfte.

Ort **VHS, Altes Rathaus, Raum 4**
Termin **Mo., 02.12.2024, 19:30 - 21:30 Uhr**
Gebühr **14,00€**

● **Herzwochen 2024 - „Koronare Herzkrankheit - Infarkt - Herzschwäche. Was kann man tun?“**

242-11030

Dr. med. Jan-Christoph Karcher, Oberarzt in der GRN-Klinik Weinheim, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Intensivmedizin und Notfallmedizin

„Die chronische Herzschwäche ist ein Zustand, bei der die Pumpkraft des Herzens so weit abnimmt, dass nicht mehr genügend Blut und damit Sauerstoff und Nährstoffe zu Organen wie Gehirn, Nieren oder Muskeln gepumpt werden. Das hat schwerwiegende Folgen: Der ganze Körper wird in Mitleidenschaft gezogen. Es kommt nicht nur zu einschneidenden Beschwerden, in ihrem fortgeschrittenen Stadium bedroht die Herzschwäche das Leben des Patienten. Je früher die Herzschwäche (Herzinsuffizienz) erkannt wird, umso eher kann man mit den heutigen Therapiemöglichkeiten die fatale Entwicklung der Krankheit aufhalten oder verlangsamen.“

Die chronische Herzschwäche beginnt schleichend mit Atemnot und einer Abnahme der Leistungsfähigkeit. Zunächst können die Beschwerden ganz unspektakulär sein. Zum Beispiel: Immer hat man mit Freunden eine Wanderung gemacht. Das gibt man auf, weil es bergan zu anstrengend ist. Zu Bahn und Bus rennt man nicht mehr, weil man schnell außer Atem kommt. Wenn man die Treppe hinaufsteigt, geht einem die Luft aus, sodass man zwi-schendurch stehen bleiben muss. Man ist müde, abgeschlagen, an den Fußgelenken und am Fußrücken stellen sich Wassereinlagerungen ein, die wie Schwellungen aussehen: sogenannte Ödeme. Sie sind dadurch zu erkennen, dass durch Druck mit einem Finger bleibende Dellen in dem geschwollenen Bereich, z. B. an den Fußgelenken, entstehen.

Die Herzschwäche ist weit verbreitet. In Deutschland wird die Zahl der Patienten mit Herzschwäche auf drei bis vier Millionen geschätzt. Mehr als 40 000 sterben jährlich an dieser Krankheit.

Trotzdem erhält die Herzschwäche nicht die nötige Aufmerksamkeit. Die Patienten neigen dazu, Atemnot, Leistungsschwäche und Knöchelödeme nicht wahrzunehmen oder auf das Alter zu schieben.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung.
Mit Voranmeldung unter: www.vhs-ladenburg.de oder
per Mail an: anmeldung@vhs-ladenburg.de

Ort Domhof Ladenburg
Termin Di., 26.11.2024, 18:00 - 20:30 Uhr
Gebühr gebührenfrei

● Mit Hochsensibilität achtsam leben

242-11041

Daniela Heil

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

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

Diese Begabung kann unseren Alltag vielfältig bereichern.

Gleichzeitig stellt uns solche Feinsinnigkeit immer wieder vor Herausforderungen und braucht besonderen Schutz vor Reizüberflutung.

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Fr., 11.10.2024, 18:30 - 20:45 Uhr
Gebühr 23,00€

● Reisen mit dem Kanu - Wie ich meine mehrtägige Kanureise plane und organisiere -

242-11050

Marius Wenzel

Bei diesem Workshop kommen alle Individual-Touristen auf ihre Kosten

Wie plane ich eine Kanureise?

- Wasserwanderkarten oder Apps?
- Wie viel Gepäck brauche ich wirklich ?
- Wie sind die Regelungen?
- Welche Gefahren muss man kennen?
- Welche Ausrüstung ist sinnvoll?
- Für welches Boot/ Board entscheide ich mich?
- Wassertemperaturen und Pegelstände ermitteln?
- Wie belade ich mein Fahrzeug?

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Do., 01.08.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr 10,00€

● Reisen mit dem Kanu - Wie ich meine mehrtägige Kanureise plane und organisiere -

242-11051

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-11050

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Do., 12.09.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr 10,00€

● Kanuvortrag - Winterpaddeln

242-11052

Marius Wenzel

Wie plane ich meinen Paddelausflug im Winter

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Do., 24.10.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr 10,00€

● Kanuvortrag - Winterpaddeln

242-11053

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-11052

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Do., 21.11.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
Gebühr 10,00€

● **Klimawandel vor Ort - Ein Spaziergang durch Heddesheim**

242-V10100

VHS Heddesheim

Ein Rekord jagt den anderen. Die Klimaerwärmung nimmt zu. Auf einem Spaziergang durch Heddesheim werden verschiedene Aspekte des Klimawandels erfahrbar gemacht. Dabei geht es nicht nur das Thema CO2 -Einsparung, sondern auch darum, wie wir mit den klimatischen Veränderungen, die auf uns zukommen, umgehen können.

Der Anteil sehr heißer Tage nimmt zu und zeigt, dass es notwendig ist, energetische Maßnahmen zu ergreifen und sich gleichzeitig dem Klima anzupassen. Dabei spielen Themen wie Trockenheit, Wasser, Kühlung, Gesundheit, aber auch städtebauliche Aspekte eine Rolle. Diese Themen greifen wir während des Rundgangs auf. Und wer dazu Lust hat: Im Anschluss an den Spaziergang können wir die Themen in einem Biergarten weiter intensivieren und diskutieren.

Für den Spaziergang sind etwa 1,5 Stunden vorgesehen Die Strecke ist auch für Menschen mit Handicap möglich. **Eine Anmeldung ist erforderlich.**

Ort VHS Heddesheim, Eingang Bürgerhaus

Termin Fr., 20.09.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr gebührenfrei

● **„Blick auf Amerika: Rund um die US-Wahlen, den Präsidenten und das Weiße Haus“**

242-V11201

VHS Schriesheim-Wilhelmsfeld

Der Historiker Dr. Ludovic Roy, einer unserer beliebtesten Dozenten, hat in einer dreiteiligen Vortragsreihe alles Wissenswerte rund um die diesjährigen US-Wahlen und das Amt des Amerikanischen Präsidenten sowie Spannendes vor und hinter den Kulissen des Weißen Hauses für Sie zusammengestellt und lädt Sie ganz herzlich zum Mitdiskutieren ein.

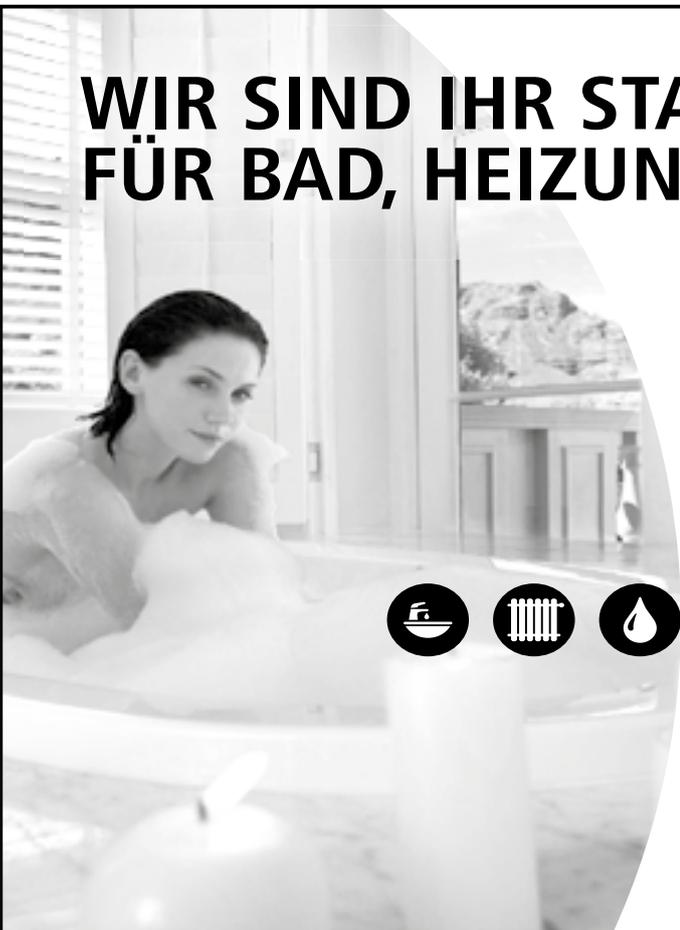
Anmeldung direkt über die VHS-Schriesheim
Tel. 06203-692699, info@vhs-schriesheim.de

Ort vhs Schriesheim-Wilhelmsfeld, vhs-Haus, Vortragsaal

Termin Di., 08.10.2024 - 22.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 3 Tage

Gebühr 24,00€

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



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

SCHMITT
 BAD & HEIZUNG

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

Studienreise

• Studienreise zum Salzburger Advent

242-V11200

VHS Schriesheim-Wilhelmsfeld

Auch in diesem Jahr geht es in der Vorweihnachtszeit wieder nach Salzburg zum Besuch des Adventsingens im Festspielhaus mit vielen weiteren Highlights.

Hier ein Auszug aus unserem Programm: *

Wir starten am Freitag, 29.11.24 auf dem Schriesheimer Festplatz. Wie seit vielen Jahren, sind wir auch heuer im Hotel Königgut in Wals untergebracht und werden hier nach dem Einchecken mit einem schönen Abendessen empfangen.

Samstag, 30.11.24: Nach dem Frühstück fahren wir nach Bad Ischl, die Kulturhauptstadt 2024, und unternehmen eine Führung durch die Kaiservilla (Sommerresidenz von Kaiser Franz Josef und Kaiserin Elisabeth). Anschließend haben wir Zeit um den Adventmarkt und das weltberühmte Café Zauner zu besuchen, bevor wir nach Strobl am Wolfgangsee weiterfahren, wo uns das romantische Krippendorf erwartet.

Am Sonntag, 01.12.24 fahren wir ins Keltenmuseum nach Hallein, Bezirkshauptstadt des Tennengaus und zweitgrößte Stadt des Bundeslandes Salzburg. Zurück durch das romantische Wiestal erwartet uns ein Mittagsimbiss im Hotel, wo wir uns für unser heutiges Highlight, den Besuch des Salzburger Adventsingens fertig machen können. „Glaube, Hoffnung, Liebe!“ heißt die diesjährige Aufführung im großen Festspielhaus. Abends empfängt uns der Grünaauer Hof in Wals mit einem weihnachtlichen Menü.

Montags gehört unser Vormittag noch einmal dem wunderschönen Städtchen Salzburg mit einem geführten Stadtspaziergang oder wahlweise Zeit zur freien Verfügung, bevor wir gegen 14:00 Uhr die Rückreise nach Schriesheim antreten.

*Programmänderungen vorbehalten

Anmeldeformulare sowie das ausführliche Programm dieser Reise senden wir Ihnen gerne zu: Tel. 06203-692699, info@vhs-schriesheim.de

Ort vhs Schriesheim-Wilhelmsfeld

Termin Fr., 29.11.2024 - 02.12.2024,
4 Tage

Gebühr Bei Anmeldung bis zum 30.09.2024:
DZ: 688,00€
EZ: 868,00€ (inkl. EZ-Zuschlag)
Preise ab 1.10.2024:
DZ: 738,00€
EZ: €918,00€

TiL präsentiert

• Vorankündigung! - TiL Theaterinitiative Ladenburg präsentiert „Arsen und Spitzenhäubchen“ von Joseph Kesselring

242-16000

TiL

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

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

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

Aufführungen in der Pflastermühle im Jugendzentrum Kiste Ladenburg

Kartenverkauf:

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

Kartenreservierung www.til-ladenburg.de



Kultur	11
Theater	11
Literatur	11
Fotografie	12
Kultur und Gesellschaft	12
Kunst	13
Kunsthandwerk	15
Tanzen	16
Nähen	17

Theater

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

241-20000

Tobias Schindler

Auf die Bühne, fertig, los!
Du bist mindestens 16 Jahre alt, hast Lust Theater zu spielen und/oder Spaß an Theaterarbeit hinter der Bühne? Dann komm zu uns!!!!

Wir sind ein bunt gemischter Haufen von Amateurschauspielenden und erarbeiten jedes Jahr ein Theaterstück unserer Wahl. Zusätzlich zu den Proben beschäftigen wir uns auch mit Schauspiel-, Improvisations-, Stimm- und Körpertraining. Neugierig geworden? Dann schreib uns einfach eine e-mail an til-ladenburg@web.de oder ruf uns an: Tel. 06203-796709, Website: www.til-ladenburg.de.



Ort TiL-Proberaum, Wallstadter Straße 36-38

Termin Mo., 11.09.2024 - 18.12.2024, 19:00 - 21:15 Uhr, 14 Abende

Gebühr 31,00€

Literatur

• Lesen Sie auch so gerne?

241-20100

Angelika Arns

Lesen Sie auch so gerne und finden nie jemanden, mit dem Sie über Ihre Eindrücke reden können? Genau hier wollen wir mit unserem Gesprächskreis über aktuelle Literatur Abhilfe schaffen.

Im Abstand von drei Wochen liest jeder das gleiche Buch und gemeinsam werden wir dann darüber sprechen. Dabei ist nicht an ein akademisches „Interpretieren und Analysieren“ gedacht, sondern an eine persönliche Aussprache darüber, wie das jeweilige Buch auf die unterschiedlichen LeserInnen gewirkt hat. Dabei freuen wir uns auf möglichst lebhaft und kontroverse Gespräche. Neue Leser*Innen sind herzlich willkommen!

16.09.24: Lena Gorelik, Wer wir sind TB

14.10.24: Martin Kordic, Jahre mit Martha TB

11.11.24: Eva Menasse, Dunkelblum TB

09.12.24: Daniel Glattauer, Die sprüzt du nicht

Ort Stadtbibliothek EG, Ladenburg

Termin Mo., 16.09.2024 - 09.12.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 Abende

Gebühr 32,00€
zuzüglich Preis für die zu besorgenden Bücher.

Fotografie

• Fototreff

242-20300

Dr. Helmut Raab



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

Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer homepage. Anfragen zu Kursinhalten: raab-ladenburg@arcor.de

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Di., 10.09.2024 - 17.12.2024, 16:30 - 18:00 Uhr, 8 Nachmittage
Gebühr 12,00€

Kultur und Gesellschaft

• Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

242-21010

Helmut Lange

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

Ort online-Kurs
Termin Di., 08.10.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 28,00€

• Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

242-21011

Helmut Lange

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl.

Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Ort online-Kurs
Termin Do., 24.10.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 28,00€

• 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

242-21012

Helmut Lange

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildungen teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

Ort online-Kurs
Termin Sa., 26.10.2024, 09:00 - 16:30 Uhr
Gebühr 60,00€

• Superhirn - Namen und Gesichter merken!

242-21013

Helmut Lange

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Ort online-Kurs
Termin Di., 01.10.2024, 19:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 28,00€

• Meistern Sie die Arbeitswelt von Morgen: KI-Werkzeuge für Effizienz und Generationen-Management

242-21014

Helmut Lange

Die Welt der Künstlichen Intelligenz ist keine ferne Zukunftsvision mehr - sie ist hier und jetzt, bereit, unseren Alltag und Arbeitsplatz zu revolutionieren.

Mit unseren auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Webinaren erhalten Sie nicht nur einen umfassenden Überblick über die Grundlagen der KI,

sondern auch praktische Einblicke in deren Anwendungsmöglichkeiten und ethische Überlegungen.

Egal ob Sie Ihre beruflichen Fähigkeiten erweitern, Ihren Alltag bereichern oder einfach Ihre Neugierde stillen möchten - unsere Kurse bieten Ihnen die Tools und das Wissen, um in dieser aufregenden Ära der Technologie erfolgreich zu sein. Ihr Dozent:

Arno S. Schimmelpfennig, ein Experte mit über 13 Jahren Erfahrung in digitaler Transformation und KI-Strategieberatung.

Ort online-Kurs

Termin Mi., 16.10.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr 22,00€

• Einstieg in die Zauberei - Ein Workshop für alle ab 16 Jahren

242-V10102

VHS Heddeshheim

Sie wollten schon immer zaubern lernen? Dann kann es jetzt losgehen! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Magie. Erfahren Sie, wie Sie mit Tricks und Illusionen Ihr Publikum verblüffen. Wir arbeiten in diesem Workshop mit einfachen Gegenständen wie Tüchern, Münzen, Spielchips und Seilen. Wir lassen diese verschwinden und an einem anderen Ort wieder auftauchen. Die Gegenstände ändern die Farbe oder die Eigenschaften. Die Tricks sind leicht zu lernen und umzusetzen, sie können bei vielen verschiedenen Anlässen eingesetzt werden und hinterlassen - souverän und selbstbewusst von Ihnen vorgeführt - begeisterte Zuschauer.

Anmeldung: Direkt über die vhs Heddeshheim!

Ort VHS Heddeshheim, Bürgerhaus, Pflug

Termin Mi., 04.12.2024 - 05.12.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 2 Abende

Gebühr 84,00€ inkl. 30,00€ für Requisiten und Zubehör in Form eines Zauberkastens mit zugehöriger DVD. Das Material wird im Kurs und beim späteren Vorführen benötigt.

Kunst

• Entspannendes Malen am Vormittag

242-22000

Klaus Grögerchen

Wir malen - je nach Interesse - auf Papier, Karton oder Leinwand mit Aquarell-, Acryl-, Guoache- oder Dispersionsfarben nach eigenen Ideen und nach gemeinsamen Aufgabenstellungen.

Ziel ist der Austausch untereinander und eine individuelle Interpretation der Themen im Einklang mit den Fähigkeiten der einzelnen Kursteilnehmer.

Anfänger und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Mi., 18.09.2024 - 23.10.2024, 09:30 - 11:30 Uhr, 6 Vormittage

Gebühr 64,00€

• Entspannendes Malen am Vormittag

242-22001

Klaus Grögerchen

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 242-22000

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Mi., 06.11.2024 - 11.12.2024, 09:30 - 11:30 Uhr, 6 Vormittage

Gebühr 64,00€

• Zentangle® - in die Entspannung zeichnen

242-22005

Andrea Kumpf-Blänsdorf

Zentangle® ist eine von Maria Thomas und Rick Roberts in den USA entwickelte meditative Zeichenmethode.

Durch das Zeichnen strukturierter Muster kommt das Denken zur Ruhe und Körper und Geist werden in einen konzentrierten und achtsamen Zustand versetzt. Während der Fokus neu ausgerichtet wird und sich die Aufmerksamkeit in einen Zustand verlagert, der neue Gedanken und Perspektiven ermöglicht, entstehen ganz nebenbei kleine Kunstwerke. Die Methode baut auf elementaren Formen (z.B. Strich, Punkt, S-Kurve) auf, so dass sie jeder ohne Vorkenntnisse erlernen kann.

Inhalt dieses Einsteigerkurses ist der Ursprung der Zentangle®-Methode, ihre einzelnen Schritte sowie das Lernen und Kombinieren verschiedener einfacher Muster.

Das Material für alle Kurstermine wird von der Dozentin mitgebracht!

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Mi., 09.10.2024 - 23.10.2024,
18:00 - 20:00 Uhr, 3 Abende
Gebühr 32,00€
Materialkosten in Höhe von 10,00€
werden vor Ort bezahlt.

● **Zentangle® - die (Entspannungs-) Reise geht weiter**

242-22006

Andrea Kumpf-Blänsdorf

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Mi., 06.11.2024 - 20.11.2024,
18:00 - 20:00 Uhr, 3 Abende
Gebühr 32,00€
Materialkosten in Höhe von 10,00€
werden vor Ort bezahlt.

● **Zeichenkurs für Anfänger**

242-22007

Ulrike Kolb

In diesem Kurs lernen Sie unter fachlicher Anleitung die Grundlagen des Zeichnens, genaue Beobachtung, Maß nehmen, flach oder plastisch, Licht und Schatten, Komposition und vieles mehr. Jeder kann Zeichnen, die Grundlagen das Grundwissen ist Handwerk.

Wenn Sie zum ersten Mal eine Zeichnung von einem Gegenstand anfertigen, sollten Sie daran denken, dass sie Ihre persönliche Sicht des Gegenstands zeigt.
Alltägliche Gegenstände wie ein Stuhl, ein Handschuh oder eine Zahnbürste können lebendig wirken wenn sie mit Liebe und Sorgfalt beobachtet und gezeichnet werden.
Zeichnungen sind keine Kopien der Natur - sie sind Interpretation. Durch das was man darstellt und was man weglässt werden Zeichnungen erst interessant.
Bitte mitbringen: Zeichen- oder Skizzenblock, Bleistift verschiedener Härtegrade und Radiergummi.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Di., 17.09.2024 - 15.10.2024,
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Abende
Gebühr 61,00€

● **Zeichenkurs für Anfänger**

242-22008

Ulrike Kolb

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-22007

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Di., 22.10.2024 - 26.11.2024,
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Abende
Gebühr 61,00€

● **Workshop - „Kreative Auszeit“ für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren**

242-22009

Ulrike Kolb

Sie möchten alleine oder gemeinsam mit Ihren Enkeln oder Kindern kreativ sein, dann haben Sie hier die Möglichkeit. Malen mit Temperafarben (wasserlöslich) und Ölpastellkreiden. Hier haben Sie die Möglichkeit unter fachlicher Anleitung von realistisch bis abstrakt kreativ zu sein.
Dieser Workshop ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Mitzubringen ist nur die Freude am Malen und an Kreativität. Material wird gestellt.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Sa., 21.09.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Gebühr 17,00€
Materialkosten in Höhe von 4,00€
werden vor Ort bezahlt.

● **Workshop - „Kreative Auszeit“ für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren**

242-22010

Ulrike Kolb

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 242-22009

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Sa., 05.10.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Gebühr 17,00€
Materialkosten in Höhe von 4,00€
werden vor Ort bezahlt.

● **Workshop - „Kreative Auszeit“ für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren**

242-22011

Ulrike Kolb

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 242-22009

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Sa., 16.11.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Gebühr 17,00€
Materialkosten in Höhe von 4,00€ werden vor Ort bezahlt.

• Malen mit neuen Mitteln

242-22012

Peter Schmidt-Grüne

Zum Anfertigen von Bildern gehört der Pinsel - oder? Nichts spricht dagegen; doch ist es nicht interessanter, Neues auszuprobieren? Schon mit einem einfachen Maurerspachtel lassen sich richtig schöne Gemälde anfertigen - aber auch mit einem Schaschlikspieß, einem Schmutzradierer, einem Kamm und sogar einer Nudelrolle! Sie glauben es nicht? Trauen Sie sich Neues auszuprobieren! Am Anfang steht meist eine fotografische Vorlage aus der Natur. Wir können sie natürlich 1:1 mit dem Pinsel abmalen. Abgesehen davon, dass wir dazu viel mehr Zeit brauchen als für die alternative Methode, macht die neue Malweise richtig Spaß. Lachen ist erlaubt, ja sogar erwünscht. Auf diese Weise sind wir eine Gruppe von Freunden, die sich aber auch auf Zuwachs freuen. Jede*r ist willkommen, ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Acryl- oder Gouache- bzw Temperafarben (was Sie grad an Farben zuhause haben) Malpapier kann gestellt werden.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Mi., 25.09.2024 - 11.12.2024,
 09:30 - 12:00 Uhr, 11 Vormittage
Gebühr 147,00€

• Aquarellmalerei

242-22020

Christian Schura

Der Kurs bietet eine solide Basis, Techniken der Aquarellmalerei (Trockentechnik, Nass-in-Nass-Technik) zu erlernen und wirkungsvoll einzusetzen.

Ausdrucksvolles Stillleben, Naturmotive von Bildvorlagen oder mitgebrachten Objekten, führen Schritt für Schritt zu faszinierenden Ergebnissen. Jedes Motiv wird individuell besprochen und demonstriert. Der Kurs ist für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene, aber auch für angehende Studenten der Fachrichtung Grafik-Design geeignet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier 250 oder 300 g, A4 oder A3, Aquarellfarben (z.B. kleiner Aquarellkasten von Schmincke oder andere), Pinsel. Skizzenblock, Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Mi., 04.12.2024 - 18.12.2024,
 19:00 - 21:00 Uhr, 3 Abende
Gebühr 32,00€

Kunsthandwerk

• Filzen - das älteste Textilhandwerk seit es Menschen gibt!

242-23300

Jannine Weimer

Wir filzen hauchzarte Blüten aus Schafwolle welche zu einer dekorativen Lichtergirlande zusammengefügt werden. Das Material besteht aus feinsten Merinowolle, auch Seidenmischungen sind vorhanden. Jeder Teilnehmer filzt in seinen Wunschfarben ein Unikat. Mit Hilfe von warmem Wasser, Seifenschaum und unseren Händen entsteht ein einzigartiges Lichtobjekt. Bitte 2 alte Handtücher mitbringen.

Ort FilzBar, Hauptstraße 7, Ladenburg
Termin Mo., 07.10.2024, 17:30 - 20:30 Uhr
Gebühr 16,00€
Das Materialgeld (plus 5€ pro Lichterkette) wird je nach Verbrauch direkt beim Kurs bezahlt.

• Filzen - Ein wolliges Windlicht

242-23301

Jannine Weimer

Wir umfilzen eine Glasvase oder ein größeres Einmachglas/ Guckenglas. Mit Hilfe von Schafwolle erschaffen wir eine zarte Hülle dafür und so entsteht ein einzigartiges, dekoratives Tischlicht. Die Machart nennt man Schablonenfilzen. Diese Technik kann ebenso für viele andere Hohlformen verwendet werden. Bitte 2 Handtücher und die Vase (Glas (gerade Form: nicht bauchig!)) mitbringen.

Ort FilzBar, Hauptstraße 7, Ladenburg
Termin Mo. 14.10.2024, 17:30 - 20:30 Uhr
Gebühr 16,00€
Die Materialkosten werden je nach Verbrauch direkt im Kurs bezahlt.

• Ikebana

242-23320

Keiko Terai-Bierbrauer

Die Kunst des Ikebana, auf deutsch „lebendige Blume“, ist seit dem 8. Jahrhundert tief in der japanischen Kultur verwurzelt. Eine Meisterin der Ohara-Schule vermittelt Ihnen die alte und modernisierte Kunst des Blumen-Arrangements.

Weitere Termine: 10. und 24. Oktober, 14. und 28. November
 Bitte mitbringen:

Ikebana- oder kleine Gartenschere, eine flache Schale (ca. 20-25 cm Durchmesser), Schreibutensilien und einen Kenzan-Blumenigel (mindestens 300g).

Der Blumenigel und die Ikebana-Schale sind auch über die Dozentin erhältlich.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Do., 26.09.2024 - 28.11.2024,
19:15 - 21:00 Uhr, 5 Abende
Gebühr 54,00€
Materialkosten werden je Kurstag vor Ort bezahlt.
Anfänger ca. 5,00€,
Mittelstufe ca. 6,00-7,00€,
Fortgeschrittene ca. 6,00-8,00€

• Gold- und Silberschmieden

242-23330

Jonas Herrmann

In diesem Workshop werden die Grundkenntnisse des Goldschmiedens nähergebracht. Werkzeuge und Maschinen sowie das Material (Silber 925) werden von dem Dozenten zur Verfügung gestellt und am Ende des Kurses berechnet. Jeder Kursteilnehmer kann sein eigenes Schmuckstück anfertigen (Ring, Ohrring, Anhänger, Ring ca. 70,00 € bis 120,00 €). Es wird darauf geachtet, dass das Schmuckstück bis Ende des Workshops fertiggestellt ist. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mietgebühr für Werkzeug und Maschinen (ca. 18,00 €) sowie die Kosten für das Schmuckstück werden mit dem Dozenten direkt abgerechnet.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Sa., 09.11.2024, 10:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 65,00€
Mietgebühr für Werkzeug und Maschinen (ca. 18,00 €) sowie die Kosten für das Schmuckstück werden vor Ort bezahlt.

• Perlen + Ketten (verarbeiten und reparieren)

242-23350

Julia Strähle

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

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

Folgende Materialien können im Kurs bei der Kursleiterin erworben werden:

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Mi., 06.11.2024 - 13.11.2024,
18:00 - 20:15 Uhr, 2 Abende
Gebühr 25,00€
Materialkosten werden je nach Verbrauch vor Ort bezahlt.

• Tücher und Schals richtig und stilsicher binden

242-23360

Nadine Münch

Wir kneten, binden, trainieren heute unsere Tücher, Schals, Pareo etc. Stilsicher, modern und gekonnt. Wir über praktisch „Step by Step“ verschiedene Techniken.
Bitte mitbringen: Tücher und Schals und wer hat, einen kleinen Standspiegel

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Fr., 11.10.2024, 17:00 - 19:15 Uhr
Gebühr 13,00€
Kopierkosten in Höhe von 2,00€ werden direkt bei der Dozentin bezahlt.

• Kosmetik herstellen

242-23361

Nadine Münch

Wir stellen heute Badeschaum, Badekugeln und Bodypeeling selbst her. Farben etc. dürfen frei gewählt werden. Wir arbeiten mit verschiedenen überwiegend natürlichen Inhaltsstoffen. Es ist ein aktiver „Mitmachkurs“, indem jeder seine selbstgemachte Kosmetik mitnimmt.

Bitte mitbringen: 2 leere Gläser, 1 Löffel, Küchenrolle

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Fr., 18.10.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Gebühr 17,00€
Materialkosten in Höhe von 8,00€ werden vor Ort bezahlt.

Tanz

• Der Tanzclub für Fortgeschrittene

242-24000

Stefan Wech

Wir tanzen in lockerer Atmosphäre!

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

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal
Termin Mo., 09.09.2024 - 16.12.2024,
 18:15 - 19:15 Uhr, 14 Abende
Gebühr 85,00€

Nähen

• Zuschneiden, Nähen und Ändern

242-25000

Gaby Nowack

Lust auf selbst genäht? Entschließen Sie sich fürs Mitmachen und nähen Sie für sich oder andere individuelle Kleidungsstücke, Heimtextilien oder Wohnaccessoires. Auch Nähanfängerinnen sind in diesem Kurs willkommen. Richtiges Maßnehmen sowie Schnittveränderungen werden während des Kurses durchgeführt. Dabei stehen perfekte Passformen und rationelle Nähetechniken im Vordergrund.

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

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Gebäude 2
Termin Mo., 09.09.2024 - 07.10.2024,
 18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende
Gebühr 80,00€

• Zuschneiden, Nähen und Ändern

242-25001

Gaby Nowack

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 242-25000

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

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Gebäude 2
Termin Mo., 14.10.2024 - 18.11.2024,
 18:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende
Gebühr 80,00€

• Zuschneiden, Nähen und Ändern

242-25002

Gaby Nowack

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 242-25000

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Gebäude 2
Termin Mo., 25.11.2024 - 09.12.2024,
 18:00 - 21:00 Uhr, 3 Abende
Gebühr 48,00€

Ihre Druckerei für Unternehmen & Vereine zuverlässig • schnell • preiswert

Plakate Flyer Broschüren Visitenkarten Briefbogen uvm.



weik druck & design

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

info@weikdruck.de · www.weikdruck.de



Gesundheit	18
Yoga	18
Pilates	21
Entspannung	21
Fitness und Bewegung	23
Aqua-Kurse	28
Körper und Seele	28
Kochen und Backen	30
Ernährung	32

Förderung durch die Krankenkassen

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

Bonusprogramme:

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

Yoga

• Yoga

242-30000

Jürgen Fesser

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.

Ort Stadtbibliothek DG, Ladenburg

Termin Mo., 09.09.2024 - 16.12.2024,
17:30 - 19:00 Uhr, 14 Abende

Gebühr 140,00€

• Yoga

242-30001

Jürgen Fesser

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.

Ort Stadtbibliothek DG, Ladenburg

Termin Mo., 09.09.2024 - 16.12.2024,
19:00 - 20:30 Uhr, 14 Abende

Gebühr 140,00€

● **Yogilates**

242-30002

Jürgen Fesser

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

Ort Stadtbibliothek DG, Ladenburg
Termin Mi., 11.09.2024 - 18.12.2024,
18:00 - 19:30 Uhr, 14 Abende
Gebühr 140,00€

● **Yogilates**

242-30003

Jürgen Fesser

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Isomatte.

Ort Stadtbibliothek DG, Ladenburg
Termin Mi., 11.09.2024 - 18.12.2024,
19:30 - 21:00 Uhr, 14 Abende
Gebühr 140,00€

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

242-30010

Katja Markmann-Schmitz

Mit Hatha-Yoga stärken wir unsere Körper-Systeme, insbesondere das Muskel-Skelettsystem mit dem Schwerpunkt Wirbelsäule / Rücken / Nacken. Präventiv gehen wir insbesondere gegen Alltagsprobleme wie Rückenschmerzen und Nackenverspannungen vor, indem wir unsere Wirbelsäule mobilisieren und dabei unseren Körper bewusst spüren. Wir erfahren, wie sich eine aufrechte Haltung anfühlt und wie wir sie in unserem Alltag umsetzen können. Durch kleine Meditationen und Atemübungen beruhigen wir unseren Geist, lassen los und entspannen. Unsere Aufmerksamkeit lenken wir dabei auf positive Empfindungen. Dies wirkt sich harmonisierend auf unseren seelischen Zustand aus. Die Dozentin erläutert die Wirkungen der jeweiligen Übungen, geht individuell auf die Teilnehmer und ihre Fragen ein und bietet ggfs. Ersatzübungen an.
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. eine Decke für die Entspannungsphasen.

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum
Termin Mo., 09.09.2024 - 09.12.2024,
19:00 - 20:30 Uhr, 12 Abende
Gebühr 120,00€

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

242-30015

Katja Markmann-Schmitz

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-30010
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. eine Decke für die Entspannungsphasen.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal
Termin Di., 10.09.2024 - 10.12.2024,
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 120,00€

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

242-30020

Nina Siebert

Dynamische und kraftvolle Körperübungen gefolgt von Tiefenentspannung und einer Meditation sorgen für ein neues körperliches und mentales Gleichgewicht. Durch gezielte Übungen wird das Nervensystem gestärkt, die allgemeine Beweglichkeit verbessert und ein wertvoller Beitrag zur Gesunderhaltung des Körpers bewirkt. Die Meditationen fördern den bewussten Umgang mit den eigenen Emotionen und den daraus resultierenden Folgehandlungen.
Bei Online-Teilnahme: Die Zugangsdaten (Zoom-Link) werden vor Kursbeginn mitgeteilt.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg
Termin Mo., 16.09.2024 - 09.12.2024,
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 120,00€

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

242-30021

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 242-30020
Bei Online-Teilnahme: Die Zugangsdaten (Zoom-Link) werden vor Kursbeginn mitgeteilt.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg
Termin Mi., 11.09.2024 - 11.12.2024,
19:30 - 21:00 Uhr, 13 Abende
Gebühr 130,00€

● Kundalini Yoga - Teilnahme auch online möglich -

242-30022

Nina Siebert

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 242-30020

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Fr., 20.09.2024 - 13.12.2024,
19:00 - 20:30 Uhr, 12 Abende

Gebühr 120,00€

● Kundalini Yoga zum Kennenlernen - Teilnahme auch online möglich -

242-30023

Nina Siebert

Ein sanfter Weg das Kundalini Yoga zu erfahren und für sich zu nutzen. Ohne Druck und Stress probieren wir sanfte Übungsreihen die gut auch für Anfänger*innen und Menschen ohne große körperliche Fitness ausführbar sind. Gefolgt von Tiefenentspannung und einer Meditation wird ein neues körperliches und mentales Gleichgewicht gefunden. Die Meditationen fördern den bewussten Umgang mit den eigenen Emotionen und deren daraus resultierenden Folgehandlungen. Bei Online-Teilnahme: Die Zugangsdaten (Zoom-Link) werden vor Kursbeginn mitgeteilt.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Mi., 18.09.2024 - 11.12.2024,
17:30 - 19:00 Uhr, 12 Abende

Gebühr 120,00€

● Rückbildungsyoga mit Baby - Teilnahme auch online möglich -

242-30024

Nina Siebert

Ab der sechsten Woche nach der Entbindung kann Yoga zur Rückbildung praktiziert werden. Besonderer Fokus liegt dabei auf der Stärkung und dem Schutz des Beckenbodens. Durch gezielte Yogaübungen sowie Atemübungen und Meditationen kräftigen und aktivieren wir unser Energiezentrum Beckenboden. Bauchmuskulatur und Wirbelsäule werden gestärkt, und die Schultern und der Nacken entspannt. Durch Wahrnehmungsübungen, Bewegung und bewusstes Atmen lernen wir, den Beckenboden zu erspüren. Gefolgt von einer Tiefenentspannung und einer kleinen Meditation. Bitte bringen Sie eine Decke oder weiche Unterlage für Ihr Baby mit. Bei Online-Teilnahme: Die Zugangsdaten (Zoom-Link) werden vor Kursbeginn mitgeteilt.

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Do., 19.09.2024 - 12.12.2024,
10:00 - 11:30 Uhr, 11 Vormittage

Gebühr 110,00€

● Entspannungs-yoga & Meditation für Schwangere - Teilnahme auch online möglich -

242-30025

Nina Siebert

Es werden sehr sanfte und speziell für die Zeit der Schwangerschaft konzipierte Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga praktiziert. Ergänzt wird das Kursprogramm mit einer Tiefenentspannung und anschließender kurzer meditativer Praxis. Die Wirkung von Yoga kann auch vom noch ungeborenen Kind gut erfahren und integriert werden. Man braucht keine Vorkenntnisse im Yoga. Yoga-Anfängerinnen sind sehr willkommen. Die Yogastunden möchten Ruhe und Kraft spenden und somit auch mögliche Sorgen und Ängste in Bezug auf die Geburt minimieren. Der Einstieg in den Kurs ist in jeder Schwangerschaftswoche möglich und nach Rücksprache mit dem Arzt, der Ärztin/der Hebamme kann eine Teilnahme bis kurz vor der Entbindung möglich sein.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte und bequeme Kleidung.

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

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg

Termin Do., 19.09.2024 - 12.12.2024,
17:30 - 19:00 Uhr, 11 Abende

Gebühr 110,00€

● Rückenyoga

242-30035

Nadine Gonnshorek

Zunehmend leiden Menschen hierzulande unter Rücken- oder Nackenschmerzen. Diese kommen unter anderem durch strapazierte Muskeln und Bänder zustande. In diesem Kurs helfen dir ausgewählte Yoga-Haltungen aktiv Rückenverspannungen vorzubeugen oder bereits bestehenden entgegenzuwirken. Wir fokussieren in ruhigen Einheiten die Dehnung und Entspannung der betroffenen Muskelpartien und praktizieren ebenso aktive Haltungen, die die Rückenmuskulatur stärken. Unterstützend bringen dich meditative Elemente und die Fokussierung auf den Atem tiefer in die Entspannung des gesamten Organismus und verbessern dein allgemeines Wohlbefinden.

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Mi., 11.09.2024 - 06.11.2024,
18:00 - 19:30 Uhr, 8 Abende

Gebühr 80,00€

● **Yin Yoga**

242-30038

Nadine Gonnschorek

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Mo., 09.09.2024 - 11.11.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 Abende
Gebühr 54,00€

● **Hatha Flow Yoga**

242-30039

Nadine Gonnschorek

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Mo., 09.09.2024 - 11.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 8 Abende
Gebühr 80,00€

● **Vinyasa Power Yoga**

242-30040

Petra Wassmer

Vinyasa Yoga ist eine körperbetonte Form des Yoga, bei der die Asanas fließend ineinander übergehen. Ziel ist es, Atem und Bewegung zu synchronisieren, Körper und Geist zu stabilisieren und zu zentrieren. Bitte sportliche Kleidung und eine rutschfeste Unterlage/Matte mitbringen sowie etwas zum Drüberziehen für die Endentspannung.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal
Termin Mo., 09.09.2024 - 02.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 120,00€

Pilates

● **Körpertraining nach der Pilates-Methode**

242-30100

Jürgen Fesser

Pilates ist eine Body-Mind-Methode, die den ganzen Körper formt und streckt, d. h. sie ist eine ganzheitliche Methode, die Körper und Geist einbezieht. Der Schwerpunkt liegt in der effektiven Verbesserung der Haltung, der Körper wird geformt, gestrafft und ins Gleichgewicht gebracht. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Ort Stadtbibliothek DG, Ladenburg
Termin Di., 10.09.2024 - 17.12.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 14 Abende
Gebühr 94,00€

● **Körpertraining nach der Pilates-Methode**

242-30101

Jürgen Fesser

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 232-30100
 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Ort Stadtbibliothek DG, Ladenburg
Termin Di., 10.09.2024 - 17.12.2024, 19:00 - 20:00 Uhr, 14 Abende
Gebühr 94,00€

Entspannung

● **Qi Gong**

242-30300

Hubert Fröhlich

Qi Gong Übungen, sind sehr alte heilgymnastische Übungen. Sie sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Der Körper erfährt Geschmeidigkeit ohne Anstrengung und einen sicheren Stand. Die Übungen folgen dem daoistischen Prinzip, sich Energie zuzuführen, ohne sich zu verausgaben. Qigong ist bestens geeignet, Beweglichkeit, Koordination und Aufmerksamkeit zu üben, Freude an Bewegung zu erleben und die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen. Sie schaffen sich

neue Freiräume für Wohlbefinden und Lebensfreude.

Inhalt des Kurses sind die 18 Übungen des Taiji Qigong sowie die 8 edlen Brokatübungen. In entspannter Atmosphäre werden die einzelnen Figuren gemeinsam erlernt und geübt. Sie sind einfach und für jedes Alter geeignet. In diesem Kurs üben Neueinsteiger und Fortgeschrittene zusammen. Bitte lockere Kleidung sowie flache Schuhe mitbringen.

Ort Musikschule, Lustgartenstraße 10, Raum 4
Termin Di., 17.09.2024 - 10.12.2024, 09:30 - 10:30 Uhr, 12 Vormittage
Gebühr 80,00€

• Wirbelsäulen Qi Gong

242-30303

Marion Meisenzahl

Die sanften Übungen des Wirbelsäulen Qi Gong basieren auf den gleichen Grundlagen wie die Traditionelle Chinesische Medizin. Sie helfen Verspannungen und Blockaden entlang der Wirbelsäule zu lösen und den freien Fluss der Lebensenergie wiederherzustellen. Durch die Verbindung der Wirbelsäule zu allen Organen werden auch diese langfristig gestärkt. Geübt wird im Stehen, Sitzen und Liegen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal
Termin Mo., 09.09.2024 - 18.11.2024, 17:00 - 18:00 Uhr, 10 Abende
Gebühr 67,00€

• Tai Chi Chuan für Anfänger

242-30307

Hubert Fröhlich

Tai Chi Chuan ist eine alte asiatische Bewegungskunst mit wohltuenden Einflüssen auf Gesundheit und Befinden. Weiche, langsame und entspannende Bewegungsabläufe bauen Stress ab und fördern die innere Ausgeglichenheit. Auf den drei Ebenen Körper, Geist und Seele entfalten sich diese alten Weisheiten im Menschen von heute.

Wir üben die Kurzform des Yang Stil. Dieser stellt vor allem die gesundheitlichen und meditativen Aspekte des Tai Chi in den Vordergrund und ist somit für Jeden geeignet. Zum Kursinhalt gehören neben der Tai Chi Form auch stilles Sitzen (Meditation), sowie ausgewählte Qi Gong Übungen. Regelmäßiges Üben entfaltet die positive Wirkungsweise des Tai Chi auf Körperhaltung, Atmung, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem. Die Kurse sind offen für Jung und Alt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, flache Schuhe und eine Decke mit.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal
Termin Mi., 18.09.2024 - 11.12.2024, 18:00 - 19:15 Uhr, 12 Abende
Gebühr 100,00€

• Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene

242-30308

Hubert Fröhlich

Tai Chi Chuan ist eine alte asiatische Bewegungskunst mit wohltuenden Einflüssen auf Gesundheit und Befinden. Weiche, langsame und entspannende Bewegungsabläufe bauen Stress ab und fördern die innere Ausgeglichenheit. Auf den drei Ebenen Körper, Geist und Seele entfalten sich diese alten Weisheiten im Menschen von heute.

Wir üben die Kurzform des Yang Stil. Dieser stellt vor allem die gesundheitlichen und meditativen Aspekte des Tai Chi in den Vordergrund und ist somit für Jeden geeignet.

Zum Kursinhalt gehören neben der Tai Chi Form auch stilles Sitzen (Meditation), sowie ausgewählte Qi Gong Übungen. Regelmäßiges Üben entfaltet die positive Wirkungsweise des Tai Chi auf Körperhaltung, Atmung, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem. Die Kurse sind offen für Jung und Alt.

Neueinsteiger willkommen: Teil 1 der Form, Erdkreis sollte bekannt sein

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, flache Schuhe und eine Decke mit.

Ort Bürgerhaus "Hirsch", Saal
Termin Mi., 18.09.2024 - 11.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 120,00€

• Meditation und Entspannung

242-30320

Martina Hietzker

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Mi., 11.09.2024 - 16.10.2024, 16:00 - 17:30 Uhr, 6 Nachmittage
Gebühr 60,00€

● **Meditation und Entspannung**

242-30321

Martina Hietzker

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-30320
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Mi., 06.11.2024 - 11.12.2024,
16:00 - 17:30 Uhr, 6 Nachmittage
Gebühr 60,00€

● **MBSR - Stress im Alltag mit MBSR bewältigen durch Achtsamkeit**

242-V10105

VHS Dossenheim

Wie wäre es mit den täglichen Herausforderungen leicht & gelassen umzugehen? Wie wäre es, stark und zufrieden durchs Leben gehen zu können? Egal welche Themen Sie haben: Ich lade Sie ein, zu erkennen, was Sie brauchen und wie Sie mit mehr Leichtigkeit und Freiheit durchs Leben gehen können! Wir lernen und üben über Meditationen im Sitzen, Liegen und in Bewegung sowie über Reflexionen und Impulse.

Das Mindfulness Based Stress Reduction Konzept wurde von Prof. Dr. Jon Kabat Zinn entwickelt und ist seit mehreren Jahrzehnten wissenschaftlich evaluiert, nachgewiesen sind u.a. mehr Selbstvertrauen, größere Lebensfreude, gestiegene Gelassenheit, besserer Umgang mit chronischen Beschwerden sowie positive Wirkungen bei Burnout/ Depressionen. Die Module bauen aufeinander auf und werden ergänzt um ein Kurshandbuch und Audios. Die Übungen sind alle Menschen machbar. Um spürbare und nachhaltige Veränderungen einzuleiten braucht es das regelmäßige Üben von ca. 45 min täglich.

Die kostenfreie Infoveranstaltung gibt eine kurze Einführung zum Mindfulness Based Stress Reduction - Kurs. Außerdem haben Sie die Gelegenheit die zertifizierte MBSR Lehrerin kennenzulernen und Ihre Fragen zu klären. Die Anmeldung sollte verbindlich bis zum 16.09. erfolgen. Nach der Kurs-Anmeldung gibt es optional die Gelegenheit persönliche Vorgespräche von ca. 20 min telefonisch mit der Kursleiterin zu führen.

Infoveranstaltung:

Do. 12.09.24, 09:00-10:00, gebührenfrei

Kurs:

Di. 01.10.24 - Do. 05.12.24 von 09:00-11:30 Uhr (9 Termine)

Anmeldung und Infos direkt über die vhs Dossenheim!

Ort Schauenburghalle Dossenheim
Termin Do., 12.09.2024, 9:00 - 10:00 Uhr
Gebühr 225,00€

Fitness und Bewegung

● **„Forever fit“ Cardiofitness und Muskeltraining**

242-31000

Petra Kempf

Leichte Aerobicsschritte (Aerobic/Cardiotraining) plus Ganzkörpermuskultraining mit Pilates- und Faszienelementen. Stretching und ein positives Mindset runden diese Stunde ab und sorgen für Ihr Wohlbefinden

Bitte mitbringen: Spaß am Sport und Durchhaltevermögen!

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum
Termin Mi., 11.09.2024 - 23.10.2024,
18:30 - 20:00 Uhr, 7 Abende
Gebühr 70,00€

● **„Forever fit“ Cardiofitness und Muskeltraining**

242-31001

Petra Kempf

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 242-31000

Bitte mitbringen: Spaß am Sport und Durchhaltevermögen!

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum
Termin Mi., 06.11.2024 - 18.12.2024,
18:30 - 20:00 Uhr, 7 Abende
Gebühr 70,00€

● **Bodystep**

242-31010

Annia Lara-Ohr

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training. Bei fetziger Musik bringen wir den Körper ordentlich in Schwung. Die Kombination verschiedener Schritte und Aufbauten machen einfach Spaß. Nicht nur die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird beansprucht, sondern auch noch jede Menge Kalorien werden verbrannt und die Koordination verbessert. Haben Sie noch nie Step gemacht oder das letzte Training ist lange her? Kein Problem. Die Schritte werden zunächst einzeln eingeführt und oft wiederholt bis diese kombiniert bzw. variiert werden. Lassen Sie sich von den fließenden Bewegungen mit dem Step begeistern!

Bitte mitbringen: Handtuch und Sportschuhe.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Di., 17.09.2024 - 26.11.2024,
19:45 - 20:45 Uhr, 10 Abende
Gebühr 67,00€

● Bodyfit

242-31011

Annia Lara-Ohr

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

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum

Termin Do., 12.09.2024 - 28.11.2024,
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Abende

Gebühr 68,00€

● Kickbike / Tretroller Workshop - für Teilnehmende ab 13Jahren

242-31012

Armin Schlager

Wir lernen ein altes Fortbewegungsmittel - den Tretroller - neu kennen. Moderne Tretroller mit großen Rädern, die mit Muskelkraft bewegt werden, sind gute Alternativen zum Fahrradfahren, Joggen, Skaten oder Skifahren. Tretrollerfahren fördert Fitness und Beweglichkeit.



Ort Treffpunkt: vor dem Ladengeschäft,
Raiffeisenstr. 4, 69493 Hirschberg

Termin Sa., 21.09.2024, 14:00 - 16:00 Uhr

Gebühr 14,00€
Tretroller können vor Ort für 10,00€
geliehen werden.

● Zumba®-Gold

242-31015

Susanne Spatz

„Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Bei Zumba®-Gold ist im Unterschied zu Zumba® Fitness das Tempo reduziert und die Choreographien sind einfacher gehalten. Somit ist es besonders gut für Neueinsteiger oder Junggebliebene geeignet. Dennoch kommt auch hier der Spaß nicht zu kurz. Lateinamerikanische Musik und die für Zumba® typischen Tanzelemente fehlen selbstverständlich auch bei Zumba®-Gold nicht.“

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum

Termin Do., 19.09.2024 - 05.12.2024,
19:15 - 20:15 Uhr, 8 Abende

Gebühr 54,00€

● Gymstick muscle™ - Intervalltraining

242-31016

Susanne Spatz

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

Ort Lobdengauhalle, Gymnastikraum

Termin Do., 19.09.2024 - 05.12.2024,
20:15 - 21:15 Uhr, 8 Abende

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

● Gymnastik für Senioren

242-31017

Irmgard Trinkmann

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

Ort Feuerwehr Gerätehaus, Wallstadter
Str. 53

Termin Mi., 11.09.2024 - 18.12.2024,
10:15 - 11:15 Uhr, 14 Vormittage

Gebühr 23,00€ vierteljährlich.

● SUP-Kurs - für Anfänger*innen ab 13 Jahren

242-31018

Marius Wenzel

Einsteigerkurse beinhalten neben einer Sicherheitseinweisung ebenso die PaddelTechniken auf dem Board sowie die Regeln auf dem jeweiligen Gewässer zur Befahrung und zum Naturschutz. Unsere Sicherheitseinweisung umfasst das Anlegen, die Passform und das Tragen von Auftriebswesten (Schwimmweste/Schwimmgürtel PFD's aller Art) sowie das Anlegen einer Leash (Sicherheitsleine). Die wichtigsten Paddeltechniken helfen dir nicht nur besser voran zu kommen sondern auch, wie man den Körper auf dem Board kräftesparend einsetzt. Außerdem sollst du lernen, Punkte auf dem Wasser und am Ufer gezielt anzu-

steuern. Befahrungsregeln sind notwendig um die Ordnung auf einem Gewässer aufrechtzuerhalten. Wir zeigen dir, was du darfst und was nicht.

Bei Personen unter 18 Jahren nur mit Einverständnis der Eltern! Schwangere Frauen sollten aus Sicherheitsgründen nicht am Kurs teilnehmen. Eine Teilnahme erfolgt in jedem Fall eigenverantwortlich.

Bitte mitbringen:

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

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

Termin **Di., 13.08.2024, 17:30 - 19:30 Uhr**

Gebühr **39,00€**

● **SUP-Kurs - für Anfänger*innen ab 13 Jahren**

242-31019

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-31018

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

Termin **Fr., 16.08.2024, 17:30 - 19:30 Uhr**

Gebühr **39,00€**

● **SUP-Kurs - für Anfänger*innen ab 13 Jahren**

242-31020

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-31018

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

Termin **Fr., 06.09.2024, 17:00 - 19:00 Uhr**

Gebühr **39,00€**

● **SUP-Kurs - für Anfänger*innen ab 13 Jahren**

242-31021

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-31018

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

Termin **Do., 03.10.2024, 14:00 - 16:00 Uhr**

Gebühr **39,00€**

● **Kanu Workshop für Anfänger*innen**

242-31022

Marius Wenzel

Unser Kanu Workshop richtet sich an alle die einen eigenen Kanadier/ ein eigenes Kanu besitzen, bislang wenig Erfahrung im Umgang mit dem eigenen Boot haben und das gerne ändern möchten.

Lerninhalte:

- sicheres Ein-und Aussteigen
- Paddeltechniken
- Kehrwasser (Strömungslehre)
- Paddeln auf Wasserstraßen (Neckar)
- die wichtigsten Schilder/ Regeln kennen lernen mit anschließender Tour

Bitte mitbringen:

- eigenes Kanu (auch aufblasbare, hier mit Luftpumpe (sofern vorhanden) Leihboote sind limitiert nur mit vorheriger Anmeldung zzgl. Materialgebühr verfügbar
- Funktionskleidung/ leichte sportliche Kleidung die sich nicht vollsaugt
- sportliche Schuhe/ Wasserschuhe
- UV Schutz wie Kopfbedeckung/ Sonnenbrille / Sonnencreme
- Brillenband für Sonnenbrille (kann bei uns vor Ort geliehen oder günstig erworben werden)
- trockene Wechselkleidung / Handtuch
- Getränke/ Snack für zwischendurch

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

Termin **Mi., 21.08.2024, 17:30 - 20:00 Uhr**

Gebühr **39,00€**

● **Kajak Workshop für Anfänger*innen**

242-31023

Marius Wenzel

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

Lerninhalte:

- Sicheres Ein-und Aussteigen
- Paddeltechniken
- Kehrwasser (Strömungslehre)
- Paddeln auf Wasserstraßen (Neckar)
- die wichtigsten Schilder/ Regeln kennen lernen mit anschließender Tour

Bitte mitbringen:

- eigenes Kanu (auch aufblasbare, hier mit Luftpumpe (sofern vorhanden) Leihboote sind limitiert nur mit vorheriger Anmeldung zzgl. Materialgebühr verfügbar
- Funktionskleidung/ leichte sportliche Kleidung die sich nicht vollsaugt

- Sportliche Schuhe/ Wasserschuhe
- UV Schutz wie Kopfbedeckung/ Sonnenbrille / Sonnencreme
- Brillenband für Sonnenbrille (kann bei uns vor Ort geliehen oder günstig erworben werden)
- Trockene Wechselkleidung / Handtuch
- Etwas zu Trinken/ Snack für zwischendurch

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

Termin **Mi., 28.08.2024, 17:30 - 20:00 Uhr**

Gebühr **39,00€**

● Early Bird SUP Tour

242-31024

Marius Wenzel

Geführte Tour mit Guide am Morgen kurz nach Sonnenaufgang.
Ablauf:

05:45 Uhr Treffpunkt am Bootslager für Materialausgabe und Einweisung
06:00 Uhr Start auf dem Wasser
07:00 Uhr/ 07:15 Uhr Ende der Tour

Bitte mitbringen:

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

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

Termin **Di., 06.08.2024, 05:45 - 07:00 Uhr**

Gebühr **29,00€**

● Early Bird SUP Tour

242-31025

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-31024

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

Termin **Di., 13.08.2024, 05:45 - 07:00 Uhr**

Gebühr **29,00€**

● Early Bird SUP Tour

242-31026

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-31024
06:45 Uhr Treffpunkt am Bootslager für Materialausgabe und

Einweisung
07:00 Uhr Start auf dem Wasser
08:00 Uhr/ 08:15 Uhr Ende der Tour

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

Termin **Di., 20.08.2024, 06:45 - 08:00 Uhr**

Gebühr **29,00€**

● Early Bird SUP Tour

242-31027

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-31024

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

Termin **Di., 03.09.2024, 06:45 - 08:00 Uhr**

Gebühr **29,00€**

● Early Bird SUP Tour

242-31028

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-31024

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

Termin **Di., 10.09.2024, 06:45 - 08:00 Uhr**

Gebühr **29,00€**

● Early Bird SUP Tour

242-31029

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-31024
07:45 Uhr Treffpunkt am Bootslager für Materialausgabe und Einweisung
08:00 Uhr Start auf dem Wasser
09:00 Uhr/ 09:15 Uhr Ende der Tour

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

Termin **Di., 08.10.2024, 07:45 - 09:00 Uhr**

Gebühr **29,00€**

● Early Bird SUP Tour

242-31030

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-31024

Ort Treffpunkt: Garage am Bootslager / Freibad Ladenburg
Termin Di., 15.10.2024, 07:45 - 09:00 Uhr
Gebühr 29,00€

● **Sun Downer SUP Tour**

242-31031

Marius Wenzel

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

18:30 Uhr Treffpunkt am Bootslager für Materialausgabe und Einweisung

18:45 Uhr Start auf dem Wasser

20:45 Uhr Ende der Tour

Bitte mitbringen:

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

Ort Treffpunkt: Garage am Bootslager / Freibad Ladenburg

Termin Do., 08.08.2024, 18:30 - 20:45 Uhr

Gebühr 29,00€

● **Sun Downer SUP Tour**

242-31032

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-31031

Ort Treffpunkt: Garage am Bootslager / Freibad Ladenburg

Termin Do., 15.08.2024, 18:30 - 20:45 Uhr

Gebühr 29,00€

● **Sun Downer SUP Tour**

242-31033

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-31031

Ort Treffpunkt: Garage am Bootslager / Freibad Ladenburg

Termin Do., 22.08.2024, 17:30 - 19:45 Uhr

Gebühr 29,00€

● **Sun Downer SUP Tour**

242-31034

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-31031

Ort Treffpunkt: Garage am Bootslager / Freibad Ladenburg

Termin Do., 29.08.2024, 17:30 - 19:45 Uhr

Gebühr 29,00€

● **Sun Downer SUP Tour**

242-31035

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-31031

Ort Treffpunkt: Garage am Bootslager / Freibad Ladenburg

Termin Do., 05.09.2024, 17:30 - 19:45 Uhr

Gebühr 29,00€

● **Sun Downer SUP Tour**

242-31036

Marius Wenzel

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-31031

Ort Treffpunkt: Garage am Bootslager / Freibad Ladenburg

Termin Do., 10.10.2024, 16:00 - 18:15 Uhr

Gebühr 29,00€

Aquakurse

Aqua-Fitness - Flachwasser für Einsteiger und Fortgeschrittene

242-31200

Carina Hütt

Aqua-Sport ist nicht nur etwas für rüstige Senioren mit „Pool-Nudel“ im brusttiefen Flachwasser. Selbst im Tiefwasser mit Aqua-Gürtel, Bein-Schwimmer oder Pool-Nudel fühlen sich auch unsichere Schwimmer wohl. Bei diesem Sport werden mehr Kalorien verbraucht als beim Joggen an Land. Sport im Pool ist sogar effektiver als andere Ausdauertrainings, weil die Wärmeleitfähigkeit des Wassers den Kalorienverbrauch stärker ankurbelt. Mit unterschiedlichen Geräten bei fetziger Musik sowie einem abwechslungsreichen, herausfordernden Fitnessprogramm, ist dieses Training im Wasser gesundheitsfördernd und sehr effektiv, zudem macht es großen Spaß.

Risikogruppen (dürfen nicht teilnehmen) für Aquafitness sind Personen mit:

- Epilepsie,
- Herzerkrankungen,
- starker Bluthochdruck,
- ständiger Herz-Kreislaufstörung

Wichtig : Ausreichend Trinken mitbringen, bruchssichere Flaschen sind am Beckenrand erforderlich!

Der Kurs ist fortlaufend, d.h. die Kursabende finden auch WÄHREND der Ferien statt!

Ort Hallenbad Ilvesheim
Termin Do., 03.10.2024 - 19.12.2024, 19:15 - 20:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 144,00€
Eintritt ins Hallenbad inklusive.

• Aqua-Fitness - Flachwasser für Einsteiger und Fortgeschrittene

242-31201

Carina Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-31200

Wichtig : Ausreichend Trinken mitbringen, bruchssichere Flaschen sind am Beckenrand erforderlich!

Der Kurs ist fortlaufend, d.h. die Kursabende finden auch WÄHREND der Ferien statt!

Ort Hallenbad Ilvesheim
Termin Do., 03.10.2024 - 19.12.2024, 20:15 - 21:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 144,00€
Eintritt ins Hallenbad inklusive.

• Aqua-Fitness - Flachwasser für Einsteiger und Fortgeschrittene

242-31202

Silvia Hütt

Ausschreibung siehe Kurs Nr.: 241-31200

Wichtig : Ausreichend Trinken mitbringen, bruchssichere Flaschen sind am Beckenrand erforderlich!

Der Kurs ist fortlaufend, d.h. die Kursabende finden auch WÄHREND der Ferien statt!

Ort Hallenbad Ilvesheim
Termin Di., 01.10.2024 - 17.12.2024, 19:15 - 20:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr 144,00€
Eintritt ins Hallenbad inklusive.

Körper und Seele

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

242-32010

Simone Herdrich

Das wünschen wir uns wohl alle, dass wir uns wie ein Stehaufmännchen von den alltäglichen Problemen, aber auch von schweren Schicksalsschlägen, nicht unterkriegen lassen. In diesem Wochenend-Seminar erfahren Sie, welche Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten Sie haben und wie Sie diese gewinnbringend einsetzen können, um Krisen erfolgreich zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus einem kurzen theoretischen Input zu den sieben Säulen der Resilienz, vielen praktischen Übungen sowie einem gemeinsamen Austausch.

Die Kurszeit beinhaltet eine Pause von 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr. Die Dozentin selbst ist u.a. Resilienz-Trainerin, Gesundheitsbeauftragte, Stressmanagement-Trainerin, Trainerin für Burnout-Prophylaxe, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Buntstifte, Isomatte/Wolldecke, Gegenstand, mit dem Sie sich vorstellen möchten.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Sa., 09.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Gebühr 40,00€

• Burnout-Prophylaxe - Wie kann ich einem Burnout vorbeugen?

242-32011

Simone Herdrich

Viele Menschen fühlen sich gestresst, überfordert und am Ende ihrer Kräfte. Einige entwickeln sogar ein „Burnout“, das durch einen „Zustand totaler körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung mit verminderter Leistungsfähigkeit“ gekennzeichnet ist. In diesem Workshop lernen Sie Ihre persönlichen Risikofaktoren sowie verschiedene Methoden kennen die Ihnen dabei helfen, einem Gefühl des „Ausgebrannt-Seins“ vorzubeugen. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus einem kurzen theoretischen Input, vielen praktischen Übungen sowie

einem gemeinsamen Austausch.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Buntstifte, Isomatte/Woldecke, Gegenstand, mit dem Sie sich vorstellen möchten.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Sa., 07.12.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Gebühr 40,00€

● Lachyoga - Lachtherapie

242-32014

Florentina Ionescu

In diesem Kurs wird gezeigt, welche unschätzbare Heilkraft im Lachen liegt und wie einfach es im Grunde ist, diese Heilkraft zu nutzen. Erklärt werden die Physiologie des Lachens, der positive Einfluss auf Kreislauf, Herz, Atmung, Stoffwechsel und das Immunsystem. „Lachen kann körperliche und seelische Krankheiten heilen“, behaupten die Yogis, die die Lachmeditation üben. Wir werden in diesem Kurs jedoch nicht nur „graue Theorie“ betreiben, sondern auch lernen, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen. Haha!

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Fr., 15.11.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
Gebühr 20,00€

● Make-up-Kurs

242-32020

Sandra Röger

Das perfekte Make-up

Wollten Sie schon immer mal wissen, wie Sie aussehen, wenn Sie sich nicht selbst schminken, sondern ein Profi die Farben zusammensetzt? Benutzen Sie tatsächlich den perfekten Make-up-Ton für Ihren Teint oder könnten Sie mit ein paar kleinen Veränderungen noch mehr aus Ihrem Typ herausholen? Visagistin Sandra Röger lässt Sie in ihren Schminktöpfen stöbern und zeigt Ihnen anhand eines Vorher-Nachher-Fotos welche Facetten noch in Ihnen schlummern.

Ein spannender Nachmittag, der Ihnen mit Sicherheit großen Spaß machen wird! Bitte mitbringen: Ein kleines Gästehandtuch.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Sa., 23.11.2024, 13:00 - 16:00 Uhr
Gebühr 25,00€
Materialkosten in Höhe von 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

● Zähme deinen inneren Schweinehund!

242-32031

Simon Benz

Hier lernen Sie Ihren inneren Schweinehund kennen - und lieben! Sie werden ihn im ersten Schritt neu kennenlernen. Im weiteren werden Sie seine individuellen Taktiken verstehen und Sie werden sehen, welche Gründe es gibt, ihm trotzdem etwas

entgegenzusetzen zu können. Sie werden aber gleichzeitig verstehen, warum er da ist. Wenn Sie möchten, wird am Ende des Seminars ein Vertrag mit Ihnen stehen, der beides wahrnimmt,

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin Sa., 28.09.2024 - 09.11.2024, 10:15 - 12:30 Uhr, 3 Vormittage
Gebühr 59,00€

● Lernen lernen!

242-32033

Simon Benz

Anhand der von Ihnen mitgebrachten Beispiele werden Sie einfache Tricks lernen, sich den „bösen“ Stoff ein wenig leichter zu gestalten. Für Jugendliche und Studierende ab 12 Jahren.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Sa., 16.11.2024 - 07.12.2024, 10:15 - 11:45 Uhr, 4 Vormittage
Gebühr 52,00€

● Schlafen lernen!

242-32034

Simon Benz

Bei diesem Vortrag lernen Sie die wissenschaftlichen Grundlagen des Schlafes kennen mit Blick auf die individuellen Bedürfnisse. Sie lernen die jeweils unterschiedlichen Tricks zu unterschiedlichen Schlafbedürfnissen.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Sa., 05.10.2024, 16:00 - 18:30 Uhr
Gebühr 22,00€

Kochen und Backen

• Hobbyköche - Kochkurs für Männer

242-33000

Barbara Kempf-Dudler

Für alle Männer, die Lust am Kochen haben und sich nach der Arbeit zum gemeinsamen Kochen treffen möchten. Einsteiger sind hier ebenso willkommen wie gestandene Hobbyköche, die ihre Kenntnisse erweitern möchten. Schnippeln, rühren, brutzeln in kleinen Gruppen und anschließend in großer Runde genießen - dazu bringt die Dozentin abwechslungsreiche Rezepte und alle Zutaten mit für saisonale und regionale, aber auch internationale Vorspeisen, Suppen- und Soßenvariationen, Fleisch- und Fischgerichte, Fingerfood und Desserts. Vermittelt werden Tipps und Tricks rund um die Lust des Kochens. Sie sind danach vielleicht kein Meisterkoch, aber Sie werden merken, wie viel Spaß Kochen macht - vor allem mit Gleichgesinnten.

Beim Abschlussabend darf die Partnerin/ein Freund eingeladen werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher und Behälter für übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Do., 26.09.2024, Do., 17.10.2024, Do., 07.11.2024 + ein Abschlussabend 18:30 - 22:30 Uhr, 4 Abende

Gebühr 64,00€
Lebensmittelkosten werden vor Ort bezahlt.
Der Termin für das Abschlusskochen wird noch besprochen.

• Kochkurs für Männer

242-33001

Barbara Kempf-Dudler

Weitere Termine sind am 24.10. und 14.11.2024.
Bitte mitbringen: Geschirrtücher und Behälter für übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Do., 10.10.2024 - 14.11.2024, 18:45 - 22:30 Uhr, 3 Abende

Gebühr 60,00€
Lebensmittelkosten werden vor Ort bezahlt.

Lehmkuhl

Feine Weine

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

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

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

Lager: Rosenhof, Schriesheimer Fußweg 5 a
(gegenüber Baumschule Huben)

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

● **A tavola**

242-33010

Fiorangela Schlösser

Leckeres 3-Gang Menü bestehend aus einer Nudel-Vorspeise, einem Fleischgericht als Hauptspeise und einem Nachtisch. Bitte mitbringen: Spaß am Kochen, Geschirrtücher und Behälter für übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Fr., 27.09.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 29,00€
 Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00€-25,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **Italienisch kochen**

242-33013

Fiorangela Schlösser

Die italienische Küche bietet eine große Vielfalt an sehr schmackhaften vegetarischen Gerichten... ich lade Sie ein, diese mit mir kennenzulernen!

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Fr., 11.10.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 29,00€
 Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00€ -25,00€ werden mit der Dozentin vor Ort abgerechnet.

● **Il pesce in tavola!**

242-33011

Fiorangela Schlösser

Der Hauptdarsteller in diesem Workshop ist der Fisch! An diesem Abend kommen die Fischliebhaber auf ihre Kosten! Bitte mitbringen: Spaß am Kochen, Geschirrtücher und Behälter für übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Fr., 15.11.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 29,00€
 Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00€-25,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **Pasta, pasta, pasta!**

242-33012

Fiorangela Schlösser

Pasta ist nicht gleich Pasta! Lernen Sie an diesem Abend neue Pastagerichte kennen, die Sie und Ihre Familie begeistern werden. Bitte mitbringen: Spaß am Kochen, Geschirrtücher und Behälter für übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS
Termin Fr., 13.12.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Gebühr 29,00€
 Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00€-25,00€ werden vor Ort bezahlt.

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

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

Eine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung ist nicht möglich.



● Ayurveda Kochkurs Herbst

242-33020

Nadine Gonnschorek

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

Bitte mitbringen: Behälter für übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS

Termin Fr., 25.10.2024, 17:00 - 21:30 Uhr

Gebühr 32,00€
Lebensmittelkosten werden vor Ort bezahlt.

● Ayurveda Kochkurs Winter

242-33021

Nadine Gonnschorek

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-33020

Bitte mitbringen: Behälter für übriggebliebenes.

Ort Merian-Realschule, Schulküche MRS

Termin Fr., 20.12.2024, 17:00 - 21:30 Uhr

Gebühr 32,00€
Lebensmittelkosten werden vor Ort bezahlt.

● Originelles Fingerfood

242-V10101

VHS Heddeshheim

Jede Einladung, ob schlicht oder elegant, ist eine Art des Teilens. Doch oft fehlen uns die Zeit und Energie, um Freunde einzuladen und diese zu bekochen. Dieser Kurs bietet eine Lösung. Denn allen, die fragen „Kann ich das im Voraus zubereiten?“ sei gesagt: Ja!

Unser Fingerfood kann man rechtzeitig zubereiten. Außerdem ist der Albtraum von schmutzigem Geschirr, das sich in der Spüle türmt, gebannt - denn Fingerfood kann man einfach mit einer Serviette aus der Hand essen.

Lasst uns gemeinsam originelles und köstliches Fingerfood herstellen und gemeinsam genießen.

Der Kursleiter ist Technischer Lehrer und Küchenmeister.

Einblicke in den letzten Fingerfood-Kurs gibt es auf YouTube!

Es werden Biere und Weine aus regionalen Brauereien und Kellereien serviert. Anmeldeschluss ist der 11. Oktober. Eine spätere Anmeldung ist nicht mehr möglich. Die Kochzutaten und Getränke 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.

Bitte Geschirrtücher und Behälter für Reste mitbringen.

Anmeldung und weitere Informationen über die vhs Heddeshheim.

Ort Karl-Drais-Schule, Küche Heddeshheim

Termin Fr., 25.10.2024, 17:00 - 21:00 Uhr

Gebühr 76,00€ Gebühr
inkl. 45,00€ Pauschale für Lebensmittel und Getränke.

Ernährung

● Whisky-Seminar: Klassische Scotch Whiskys

242-33201

Stephan Mechler

Im Zentrum des Seminars steht die große Vielfalt schottischer Single Malts.

Hierbei werden min. 6 hochwertige Whiskys aus den verschiedenen, typischen Whisky-Regionen verkostet und analysiert, darunter auch Einzelabfüllungen und Flaschen von unabhängigen Abfüllern.

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

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

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4

Termin Fr., 01.11.2024, 20:00 - 23:00 Uhr

Gebühr 57,00€ inkl. Verzehrkosten

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

242-33205

Nadine Gonnshorek

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Fr., 08.11.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
Gebühr 22,00€

● **Pilzseminar mit Waldbegehung**

242-33250

Georg Adler

Pilze kennenlernen, Freude beim Anblick und Sammeln erleben, wird u.a. Inhalt des Seminars mit Theorie und Praxis sein. Sie erhalten Informationen u.a. zum Wachstum von Pilzen, den Umgang mit Pilzbüchern, Naturschutz, Sammelregeln, Maßnahmen bei Verdacht auf Pilzvergiftung. Wir erarbeiten wichtige Erkennungsmerkmale, nutzen einen Bestimmungsschlüssel. Nach einer kleinen Mittagspause fahren die Teilnehmer mit eigenem PKW (Fahrgemeinschaften), Korb, Messer und Notizblock in einen der umliegenden Wälder.

Die Funde werden nach der Waldbegehung in essbare, nicht essbare und giftige Pilze (diese werden schon vorher getrennt) sortiert, bestimmt und besprochen.

Der Dozent ist geprüfter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie.

Korb, Messer, Notizblock und falls vorhanden, eigene aktuelle Pilzbücher mitbringen.

Begehung und Autofahrt ist nicht über die VHS versichert.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin Sa., 12.10.2024, 09:00 - 17:00 Uhr
Gebühr 54,00€

Verbund Berufliche Bildung



www.v-b-b.de

Die 16 Volkshochschulen der Region, von Buchen im Osten bis Mannheim im Westen, von Wiesloch im Süden bis Weinheim im Norden, sind der größte regionale Anbieter in der beruflichen Weiterbildung.

Von den Standardkursen in der EDV über Qualifikationen im kaufmännischen Bereich bis zu Spezialthemen Ihrer persönlichen Weiterbildung finden Sie alles im Verbund Berufliche Bildung - wenn nicht direkt bei „Ihrer“ vhs vor Ort, dann sicher in einer vhs in der Nähe.



Nutzen Sie das flächendeckende Netz der Volkshochschulen.

Qualität, Angebotsbreite, Preis-Leistungs-Verhältnis – das Programm der Volkshochschulen ist wegweisend. Die wichtigsten Merkmale ihres Leistungsspektrums sind:

- neutrale und unabhängige Bildungsberatung
- hochqualifizierte Dozent/innen
- ständige Betreuung u. Fortbildung der Dozent/innen
- Einsatz neuer Lehr- und Lernformen
- Berücksichtigung aktueller Trends und gesellschaftlicher Entwicklungen
- Breites Angebot mit unterschiedlichen Unterrichtsformen und -zeiten
- Ständige Überprüfung der Qualität

Also nutzen Sie das leistungsstarke Angebot der Volkshochschulen - es lohnt sich!



Sprachen	34
Deutsch	35
Englisch	35
Französisch	35
Italienisch	36
Spanisch	37
Neugriechisch	38
Niederländisch	39
Kroatisch	39

Gebühren für Sprachkurse

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

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

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

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

Deutsch

- **Deutsch als Fremdsprache für Anfänger*innen & Au Pairs ab A1.2**



242-40000

Erika Kunzmann

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

Das Lernwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 7
Termin Di., 10.09.2024 - 19.11.2024, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Englisch

- **Englisch für Fortgeschrittene**



242-41000

Ruth Hilger

Bitte mitbringen: Aktuelle Ausgabe SPOTLIGHT

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Do., 12.09.2024 - 28.11.2024, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

- **Reading, Talking and Ruminating Grammar**

242-41001

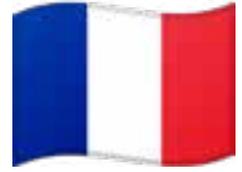
Ruth Hilger

World and Press

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Do., 12.09.2024 - 28.11.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Französisch

- **Conversation, Lecture et Grammaire**



242-42000

Ruth Hilger

Bitte mitbringen: REVUE de la PRESSE

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Di., 10.09.2024 - 19.11.2024, 09:00 - 10:30 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

- **Le Francais de tous les jours**

242-42001

Ruth Hilger

Unterrichtsmaterial: Aktuelle Ausgabe: ECOUTE

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Di., 10.09.2024 - 19.11.2024, 10:30 - 12:00 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

- **Grammaire lecture et conversation-B1.2**

242-42010

Muriel Calvi

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer in entspannter Lernatmosphäre. Die Teilnehmer sollten Présent, Passé Compaq und Parfait bereits kennen und leichte Konversation führen können.

Achtung: kein Anfängerkurs !!!

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Bücher werden im Kurs bekannt gegeben.

Die Teilnehmenden müssen bei Skype angemeldet sein.

Ort online-Kurs
Termin Mi., 25.09.2024 - 11.12.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Abende
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Italienisch

• Italienisch für Fortgeschrittene

242-43000

Giuseppina Lesle



Ort	VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin	Mi., 11.09.2024 - 20.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Abende
Gebühr	80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

schen Grundstrukturen.

Die Methode der Lehrerin ist sehr aktiv und lebt vom Mitmachen. Wir spielen und lernen dabei gleichzeitig sehr effektiv durch Fotos, Hörtexte und lebendige Dialoge.

Bitte mitbringen:

Kursbuch: CHIARO! A1 Verlag Hueber

ISBN 978-3-19-275427-2

Ort	VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin	Di., 17.09.2024 - 26.11.2024, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr	80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Italienisch für Anfänger*innen mit wenig Vorkenntnissen - A1

242-43001

Dominga Rosato

Wie schön zusammen Italienisch zu lernen!

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit wenigen Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre werden Grundkenntnisse vermittelt. Thematisch befasst sich der Kurs mit Alltagssituationen und ersten Einblicken in die verschiedenen grammatikali-

• Italienisch für die Reise mit Vorkenntnissen - A1-A2

242-43002

Dominga Rosato

Dieser Kurs bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die italienische Sprache und bereitet Sie sprachlich auf Ihre nächste Reise nach Italien vor. Am Ende des Kurses werden Sie einige klassische Urlaubssituationen sicher bewältigen können: Gespräche im Hotel oder auf dem Campingplatz, erste Einkäufe in einem Geschäft, Fragen nach Orten und touristischen Attraktionen.

Seitenweise BÜCHER AM MARKT

Spannende Lektüre für Schule & Privat. ✓

Lernmaterialien & Trainingshefte für alle Fächer. ✓

Geschenkkörbe & Geburtstagskörbe. ✓

Klassensätze und Direktlieferung an die Schule. ✓

800 000 Bücher von heute auf morgen. ✓

SEITENWEISE
BÜCHER AM MARKT
Marktplatz 2
68526 Ladenburg

Tel.: 0 62 03 -58 48
WhatsApp: 0176 - 4422 3654
www.seitenweise-bam.de
info@seitenweise-bam.de

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

Bitte mitbringen:

Kursbuch: Viva le vacanze! Verlag Hueber
ISBN 978-3-19-217243-4

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin Di., 17.09.2024 - 10.12.2024,
11:30 - 13:00 Uhr, 12 Vormittage
Gebühr 96,00€ ab 8 Teilnehmenden
(bei geringerer Teilnehmerzahl höhere
Gebühr)

● Italienisch für Anfänger*innen mit wenig Vorkenntnissen - A1

242-43003

Dominga Rosato

Ausschreibung siehe Kurs-Nr.: 242-43001

Bitte mitbringen:

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

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin Di., 17.09.2024 - 26.11.2024,
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Abende
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden
(bei geringerer Teilnehmerzahl höhere
Gebühr)

● Italienisch - A2

242-43004

Dominga Rosato

Sie möchten Ihre Basiskenntnisse aufbauen und vertiefen?
Dieser Kurs trainiert Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit, vertieft
grammatikalische Kenntnisse und erweitert Ihren Wortschatz.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die das Niveau A1
bereits erreicht haben und Ihre Kenntnisse weiter festigen und
aktivieren möchten.

Bitte mitbringen:

Kursbuch: CHIARO! A2 Verlag Hueber
ISBN 978-3-19-275449-4

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin Di., 17.09.2024 - 26.11.2024,
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Abende
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden
(bei geringerer Teilnehmerzahl höhere
Gebühr)

● Endlich Zeit für Italienisch (führt zum Niveau A2)

242-43010

Adriana Panarese-Klenk

Sie haben früher einmal Italienisch gelernt, aber es ist schon

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

Buch : Endlich Zeit für Italienisch, Hueber Verlag (A1-A2)
Für Rückfragen erreichen Sie die Dozentin unter der Telefon-
nummer 06203-82084 (mit AB).

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Mi., 09.10.2024 - 18.12.2024,
10:30 - 12:00 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr 80,00€ ab 8 Teilnehmenden
(bei geringerer Teilnehmerzahl höhere
Gebühr)

Spanisch

● Spanisch für Anfänger*innen - A1

242-44030

Mireia Bufurull Cortes

Buch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 7
Termin Mi., 11.09.2024 - 04.12.2024,
19:00 - 20:30 Uhr, 12 Abende
Gebühr 96,00€ ab 8 Teilnehmenden
(bei geringerer Teilnehmerzahl höhere
Gebühr)



● Spanisch - A2

242-44031

Mireia Bufurull Cortes

Fortführung des Kurses A2 aus dem Semester 1/24.

Quereinsteiger*innen sind sehr willkommen!

Bitte mitbringen: Buch Con Gusto nuevo A2, Klett Verlag

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin Mo., 09.09.2024 - 02.12.2024,
19:00 - 20:30 Uhr, 12 Abende
Gebühr 96,00€ ab 8 Teilnehmenden
(bei geringerer Teilnehmerzahl höhere
Gebühr)

• **Conversación en español**

242-44033

Mireia Bufurull Cortes

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin Di., 10.09.2024 - 03.12.2024,
09:00 - 10:30 Uhr, 12 Vormittage
Gebühr 96,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei gerin-
gerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• **Spanisch für Anfänger*innen - A1 Fort- führungskurs**

242-44034

Mireia Bufurull Cortes

Fortführung des Kurses A1 aus dem Semester 1/24
Quereinsteiger sind sehr willkommen!
Buch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 7
Termin Di., 10.09.2024 - 03.12.2024,
19:00 - 20:30 Uhr, 12 Abende
Gebühr 96,00€ ab 8 Teilnehmenden
(bei geringerer Teilnehmerzahl höhere
Gebühr)

Neugriechisch

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



242-45000

Chrissi Argiriadou-Hermann

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse haben, die sie in Griechenland oder in etwa neun Semestern VHS-Kursen erworben haben. Sie können die griechische Schrift lesen und schreiben und kleine Gespräche in Alltagssituationen führen. Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihren Wortschatz und Ihre kommunikativen Kompetenzen weiter in einer sehr angenehmen Atmosphäre auszubauen. In diesem Kurs werden auch Kultur- sowie landestypische Aspekte mit einfließen. In diesem Kurs werden wir neben dem Hauptlehrbuch, das zu Beginn des Kurses ausgewählt wird, das Buch „Ein August auf Spetses“ lesen. Kurzgeschichten, die für dieses Niveau geeignet sind.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Das Hauptlehrbuch wird zu Beginn des Kurses ausgewählt.

Zusätzlich: „Ein August auf Spetses“,
Deltos Verlag-Hueber Verlag, Niveau: A2, ISBN 978-3-19-
005316-2

Der Kurs wird über Skype abgehalten, den entsprechenden Link erhalten Sie kurz vor Kursstart!



wo Tanzen Spaß macht!

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

Da ist bestimmt etwas für Sie dabei:

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

Bollywoodtanz/ Tango Argentino/ Nostalgiertanzgruppe

Kommen Sie doch einfach zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!

info@blau-silber-ladenburg.de oder telefonisch bei Renate Bürk-Dornblüth 06203-961716

Ort	online-Kurs
Termin	Do., 12.09.2024 - 12.12.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Abende
Gebühr	96,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Neugriechisch ohne Vorkenntnisse - A1- Online-Kurs

242-45001

Chrissi Argiriadou-Hermann

Schon beim Erlernen des griechischen Alphabets und der ersten Vokabeln, werden Sie merken, dass Ihnen eigentlich mehr bekannt ist als Sie vermutet haben! Die griechische Sprache lässt sich über ungefähr 4.000 Jahre bis in die Epochen der antiken Athener, Trojanischen Kriege und griechischen Mythen zurückverfolgen. Schwerpunktmäßig ist unser Kurs der Kommunikation in verschiedenen Alltagssituationen gewidmet. In diesem Kurs werden auch Kultur- sowie landestypische Aspekte mit einfließen. Der Aufbaucharakter des Kurses ermöglicht viele praktische Übungen, Wiederholung, spielerische und kreative Auseinandersetzung mit dem Lernstoff und Interaktion. Pame! Lehrbuch:
Pame! A1 Kursbuch. Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005404-6
Pame! A1 Arbeitsbuch Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-025404-0.
Der Kurs wird über Skype abgehalten, den entsprechenden Link erhalten Sie kurz vor Kursstart!

Ort	online-Kurs
Termin	Do., 12.09.2024 - 28.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende
Gebühr	80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

• Neugriechisch III (A2)

242-45010

Emmanouel Emmanouilidis

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen.
Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Ort	VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin	Di., 01.10.2024 - 17.12.2024, 18:00 - 19:30 Uhr, 11 Abende
Gebühr	88,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Niederländisch

• Niederländisch A1.1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse



242-46000

Iris Lipowsky-Overduin

Themen: jemanden begrüßen, sich und andere vorstellen, sagen, woher man kommt und wo man wohnt, sich verabschieden, fragen, wie es jemandem geht, über das eigene Befinden sprechen, das Alter erfragen, ein Formular ausfüllen, Sprache im Unterricht, sich verabreden, nach einer Adresse und Telefonnummer fragen, in einem Café etwas bestellen.
Wortschatz: das Alphabet, die Zahlen, Datum und Uhrzeit.
Grammatik/Rechtschreibung: Personalpronomen, Präsens, Schreibung offener und geschlossener Silben, Präsens der unregelmäßigen Verben zijn, komen und gaan, unbestimmte und bestimmte Artikel, Plural der Substantive, f/v- und s/z-Wechsel, Personalpronomen (Objekt), Possessiv- und Reflexivpronomen, unregelmäßige Verben hebben, kunnen und willen, Verwendung des Präsens für Ereignisse in der Zukunft. Landeskunde.
Bitte zur ersten Stunde mitbringen:
„Welkom! Neu“, Klett Verlag, Lektion 1-3
Lehrbuch 978-3-12-528990-1
Übungsbuch 978-3-12-528991-8
Lösungsheft 978-3-12-528992-5

Ort	VHS, Altes Rathaus, Raum 6
Termin	Do., 12.09.2024 - 28.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende
Gebühr	80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)

Kroatisch

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



242-48000

Fata Softic

Kroatien lockt mit herrlichen Stränden und kristallklarem Wasser. Einige Redewendungen in der Landessprache helfen, sich im Restaurant, bei Besichtigungen oder in Geschäften zurechtzufinden.
Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

Ort	VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin	Fr., 20.09.2024 - 29.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende
Gebühr	80,00€ ab 8 Teilnehmenden (bei geringerer Teilnehmerzahl höhere Gebühr)



Beruf	40
EDV	40
Recht	41
Handwerk	41
Xpert Business	42

EDV

● **Bildbearbeitung mit GIMP - Basiskurs**

242-51000

Jörg Jacobsen

GIMP ist ein professionelles und kostenloses Bildbearbeitungsprogramm mit vielen leistungsfähigen Werkzeugen. In diesem kompakten Seminar lernen sie, Ihre digitalen Bilder auf einfache, aber effektive Art zu optimieren und zu bearbeiten.
 Inhalte: Arbeitsoberfläche anpassen - Bilder öffnen, speichern und exportieren - theoretische Grundlagen: Dateiformate, Farbräume, Histogramme - Malwerkzeuge - Bilder anpassen (skalieren, drehen, zuschneiden, etc.) - Bildkorrekturen (Farben, Helligkeit, Kontrast, etc.) - Entfernen störender Bildelemente, Retuschieren - Erstellen von Auswahlen - Grundzüge der Arbeit mit Ebenen - sonstige Bildverbesserungen (entrauschen, schärfen). Das ausführliche Skript des Dozenten mit vielen nützlichen Tipps lässt Sie das Gelernte jederzeit nachvollziehen.
 Teilnahmevoraussetzungen: EDV- und Windows-Kenntnisse
 Bitte mitbringen: USB-Stick 4 GB
 Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden.

Ort	VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin	Do., 07.11.2024 - 21.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 Abende
Gebühr	78,00€

● **iPad / iPhone Intensiv (nur Apple-Geräte)**

242-52001

Jürgen Schwarz

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

Ort	VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin	Mo., 18.11.2024 - 25.11.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, 2 Nachmittage
Gebühr	40,00€

● **Android Smartphone / Tablet**

242-52002

Jürgen Schwarz

Dieser Kurs wendet sich an alle, die tiefer in das Thema Smartphone / Android einsteigen wollen. Wir beginnen mit den ersten

Schritten, gehen dann aber mehr in die Tiefe. Der Dozent gibt Ihnen einen Überblick über die grundsätzliche Bedienung und zeigt Ihnen ein paar nützliche Apps und praktisches Zubehör. Danach werden Tipps & Tricks im Umgang mit den Geräten besprochen. Die Fragen der Teilnehmenden und das Üben stehen im Mittelpunkt.

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

Ort	VHS, Altes Rathaus, Raum 3
Termin	Di., 08.10.2024 - 15.10.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, 2 Nachmittage
Gebühr	40,00€

Recht

• Immobilienverkauf privat - was muss ich aktuell beachten?

242-53000

Markus Popp

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

Diese und weitere Fragen möchte der Dozent mit Ihnen in diesem Vortrag beleuchten.

Herr Popp ist Projektentwickler und Geschäftsführer einer Immobilienagentur.

Ort	VHS, Altes Rathaus, Raum 4
Termin	Di., 24.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr	15,00€

• Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuung

242-53012

Frank Richter

Meist unerwartet geraten Menschen in eine Situation, in der sie nicht mehr wirksam am Rechtsverkehr teilnehmen können, z.B. durch einen Unfall. Ursache kann aber auch eine Erkrankung oder ein altersbedingter Abbau der Fähigkeiten sein. Ohne entsprechende Vollmachten können selbst Ehepartner oder sonstige Angehörige nichts unternehmen. Sowohl hinsichtlich der Führung des Familienbetriebes als auch hinsichtlich der medizinischen Behandlung ist man nun Fremden ausgeliefert. Denn in diesem Fall gelten Regelungen im Testament nicht, da der Testierende noch lebt, so dass das Betreuungsgericht einen Betreuer bestellt. Die Anzahl der Betreuungen in Deutschland ist sprunghaft angestiegen und hat bereits vor langem die Millionengrenze überschritten. Mit der Bestellung eines Betreuers werden die Entscheidungen über die eigene Lebensgestaltung in fremde Hände gelegt. In einer Pressemitteilung anlässlich des 6. Vormundschaftsgerichtstags hieß es: „Jeder, der sich nicht

privat mit einer Vorsorgevollmacht, einer Betreuungs- und/oder Patientenverfügung vorsorgt, riskiert, dass über Nacht Behörden, unterbesetzte Gerichte und unausgebildete Berufsbetreuer über sein Schicksal, sein Leben und sein Sterben gegen oder ohne seinen Willen entscheiden“. Nicht jeder will jedoch „an die Schläuche“. Für diesen Fall kommt es entscheidend darauf an, dass geregelt ist, welche medizinische Versorgung dem Willen des Betroffenen entspricht und wer diesen Willen für ihn durchsetzen soll. Nur durch eine individuell erstellte Patientenverfügung erfahren die behandelnden Ärzte und Dritte diesen Willen und können danach handeln. Mehrfach hat der Bundesgerichtshof festgestellt, dass dem in einer Patientenverfügung geäußerten Willen zu folgen ist. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Möglichkeiten solcher Vorsorge.

Dauer etwa eineinhalb Stunden + eine halbe Stunde für Fragen

Ort	VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin	Do., 14.11.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr	20,00€

• Erbrecht, Testamentsgestaltung

242-53013

Frank Richter

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

Ort	VHS, Altes Rathaus, Raum 8
Termin	Do., 21.11.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Gebühr	20,00€

Handwerk

• Motorsägenkurs für Brennholzelbstwerber

242-V10104

VHS Dossenheim

Der erste Teil ist der Theorie - online - gewidmet: Die Teilnehmenden werden über die Unfallverhütung, die Arbeitssicherheit, die Rettungskette Forst, die zu verwendenden Kraft- und Schmierstoffe (Bio), die notwendige Wartung und Pflege der Motorsäge, den Tank- und Startvorgang der Motorsäge, die Arbeitsweise, die Pflege und Instandsetzung der Schneidgarntur sowie über Neuerungen im Bereich der Holzbearbeitung geschult.

Der praktische Teil beinhaltet, den Quickcheck an der Motorsäge, das richtige Starten einer Motorsäge, die Wartung und Pflege der Motorsäge, die verschiedenen Schnitttechniken mit einlaufender und auslaufender Kette, Kombinationsschnitt, Stechschnitt, Präzisionsschnitt sowie das waagrechte und senkrechte Schneiden., usw.

Die Teilnehmenden werden sowohl in der Theorie als auch in

der Praxis in die vorhandene Sicherheitsausstattung, die richtige Handhabung und die zu beachtenden Unfallverhütungsvorschriften beim Umgang mit einer Motorsäge eingewiesen. Bei der praktischen Einweisung wird darauf geachtet, dass die richtige Körperhaltung, die richtige Positionierung zum Schnittgut und die Handhabung der Kettensäge entsprechend der vorhandenen Vorgaben ausgeführt wird. Die in der Theorie bereits vorbesprochenen Schnitttechniken werden in der Praxis zunächst vom Instructor vorgeführt und anschließend von den Teilnehmern ausgeführt. Zum Abschluss der praktischen Einweisung erfolgt die Pflege und Wartung an den zuvor benutzten Motorsägen. Im Rahmen der Aussprache wird die Teilnahmebescheinigung (TNB) ausgehändigt, die dazu berechtigt, liegendes Holz als „Brennholz-Selbstwerber“ zu bearbeiten. Der Dozent ist Instruktor der Forstwirtschaftsschule Rheinland-Pfalz, Ausbilder der Feuerwehr und zertifiziert durch das KWF (Kuratorium für Waldarbeit und Forsttechnik).

Fr. 15.11.24, 18:00-21:00 Uhr online

Sa. 16.11.24, 09:00-13:00 Uhr

Infos und Anmeldung direkt über die vhs Dossenheim!

Ort Schauenburghalle Dossenheim

Termin Fr., 15.11.2024 - 16.11.2024, 18:30 - 20:30 Uhr, 2 Tage

Gebühr 145,00€ (inkl. 90,00€ Nutzung Equipment, Schutzausrüstung und Material)

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Gepriüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einsätze-Übersichtsberechnung									
* Personelle Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirkraum vortragen								●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

Xpert Business

● Finanzbuchführung 1

242-56000

Ort online-Kurs

Termin Di., 05.11.2024 - 06.02.2025, 18:30 - 20:30 Uhr, 24 Abende

Gebühr 445,00€

● Finanzbuchführung 2

242-56001

Ort online-Kurs

Termin Di., 05.11.2024 - 30.01.2025, 18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende

Gebühr 410,00€

• Bilanzierung

242-56002

Ort online-Kurs
 Termin Di., 05.11.2024 - 23.01.2025,
 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
 Gebühr 370,00€

Finanzwirtschaft

242-56003

Ort online-Kurs
 Termin Di., 05.11.2024 - 23.01.2025,
 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
 Gebühr 370,00€

Kosten- und Leistungsrechnung

242-56004

Ort online-Kurs
 Termin Di., 05.11.2024 - 23.01.2025,
 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
 Gebühr 370,00€

Controlling

242-56005

Ort online-Kurs
 Termin Di., 05.11.2024 - 23.01.2025,
 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
 Gebühr 370,00€

Betriebliche Steuerpraxis

242-56006

Ort online-Kurs
 Termin Di., 05.11.2024 - 30.01.2025,
 18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende
 Gebühr 410,00€

Lohn und Gehalt 1

242-56007

Ort online-Kurs
 Termin Di., 05.11.2024 - 06.02.2025,
 18:30 - 20:30 Uhr, 24 Abende
 Gebühr 445,00€

• Lohn und Gehalt 2

242-56008

Ort online-Kurs
 Termin Di., 05.11.2024 - 30.01.2025,
 18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende
 Gebühr 410,00€

Personalwirtschaft

242-56009

Ort online-Kurs
 Termin Di., 05.11.2024 - 23.01.2025,
 18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende
 Gebühr 370,00€

Einnahmen-Überschussrechnung

242-56010

Ort online-Kurs
 Termin Di., 05.11.2024 - 10.12.2024,
 18:30 - 20:30 Uhr, 11 Abende
 Gebühr 205,00€

Finanzbuchführung mit DATEV

242-56011

Ort online-Kurs
 Termin Di., 05.11.2024 - 06.02.2025,
 18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende
 Gebühr 370,00€

Lohn und Gehalt DATEV

242-56012

Ort online-Kurs
 Termin Di., 19.11.2024 - 23.01.2025,
 18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende
 Gebühr 370,00€



Junge VHS	44
Kreativität	44
Gesundheit und Bewegung	44
Sprachen	47
Schule	48
Kindergeburtstag	48

Geschichte

• Auf den Spuren der Römer - für Kids von 5 bis 12 Jahren

242-61010

Alexander Queren

Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen mit Hilfe archäologischer Funde das Leben vor 1900 Jahren kennen. Manche Objekte darf man auch in die Hand nehmen, um so die Welt der Römer besser zu begreifen.

Ort Lobdengau-Museum/Römischer Garten

Termin Di., 06.08.2024, 09:00 - 12:00 Uhr

Gebühr 16,00€

Wir gestalten heute ein Windlicht mit einer Kerze..... Im Sommer sitzt man gerne abends zum Grillen zusammen und macht sich eine gemütliche Zeit auf der Terrasse oder dem Balkon... Heute designen wir ein individuelles Windlicht und gießen innen eine Kerze hinein..... Es gibt eine ganze Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten..... lasst Euch überraschen!

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1

Termin Mi., 07.08.2024, 09:00 - 11:15 Uhr

Gebühr 13,00€
Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

Kreativität

• Windlichter selbst gestalten für Kids von 8 bis 14 Jahren

241-62323

Nadine Münch

Steine bemalen, als Garten- oder Tischdeko für Kids von 8-13 Jahren

241-62324

Nadine Münch

Wir bemalen heute Steine.... mit Punkten, Mustern, Ecken, mit Glitzer oder ohne, Sprüchen etc.. jedem so, wie es beliebt..... Die Steine können z.B. als Dekoration vors Haus gelegt werden oder in den Garten... Sie können aber auch „indoor“ verwendet werden... oder als Geburtstagsstein , zum verschenken... Vieles ist möglich!

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Mi., 07.08.2024, 11:30 - 13:45 Uhr
Gebühr 13,00€
Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **„Kleine Kunstbox“
für Kinder von 8 - 12 Jahren**

242-62300

Ulrike Kolb

In diesem Kurs wird gemalt, geklebt und gezeichnet. Die Kinder können mit verschiedenen Materialien, wie Temperafarben (wasserlöslich), Ölpastellkreiden, Filz- und Farbstiften, desweiteren mit verschiedenen Papieren (Collagen) und Pappmache kreativ gestalten. Mitzubringen ist die Freude an Kreativität.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Di., 17.09.2024 - 01.10.2024, 14:30 - 17:30 Uhr, 3 Nachmittage
Gebühr 49,00€
Materialkosten in Höhe von 6,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **„Kleine Kunstbox“
für Kinder von 8 - 12 Jahren**

242-62301

Ulrike Kolb

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 242-62300

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Di., 08.10.2024 - 22.10.2024, 14:30 - 17:30 Uhr, 3 Nachmittage
Gebühr 49,00€
Materialkosten in Höhe von 6,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **„Kleine Kunstbox“
für Kinder von 8 - 12 Jahren**

242-62302

Ulrike Kolb

Ausschreibung siehe Kurs-Nr. 242-62300

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Di., 12.11.2024 - 26.11.2024, 14:30 - 17:30 Uhr, 3 Nachmittage
Gebühr 49,00€
Materialkosten in Höhe von 6,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **Schmuckdesignerin für einen Tag
für Kinder ab 7 Jahren**

242-62320

Nadine Münch

Es wird Schmuck produziert, wie ihr möchtet. Es gibt eine große Auswahl an Perlen.... Aktuelle Trends sind ebenso dabei wie altbewährte Klassiker....Armbänder, Schlüsselanhänger, Ketten und nickelfreie Ohrringe.
 -Selbstverpflegung-

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Fr., 08.11.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
Gebühr 17,00€
Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 7,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **Diamontpainting für Kinder ab 7 Jahren**

242-62321

Nadine Münch

Wir gestalten heute kleine Diamontpainting Stücke... Schlüsselanhänger, Haarspangen, Kühlschrankschrankmagnete.....
 -Selbstverpflegung-

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Mi., 13.11.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 17,00€
Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 7,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **Seifenmanufaktur, Seife selbst
hergestellt
für Kinder ab 7 Jahren**

242-62322

Nadine Münch

Wir stellen heute verschiedene Seifen selbst her. Große, kleine, mit und ohne Glitzer etc. Es gibt eine große Auswahl an Förmchen, Farben und Geruch.....
 Bitte mitbringen: 2 leere Marmeladengläser mit Deckel und eine Schere.
 -Selbstverpflegung-

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Mi., 20.11.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 17,00€
Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 7,00€ werden vor Ort bezahlt.

- **Steine in ihrer schönsten Art - Steine bemalen und dekorieren für Kinder ab 7 Jahren**

242-62323

Nadine Münch

Wir bemalen heute Steine..... mit Punkten, Mustern, Glitzer, keinem Glitzer, Sprüchen etc.. Jedem so, wie es beliebt..... Die Steine können als Dekoration vors Haus gelegt werden oder in den Garten... Sie können aber auch „indoor“ verwendet werden... Oder einen Geburtstagsstein , zum verschenken... Vieles ist möglich!

-Selbstverpflegung-

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Fr., 22.11.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
Gebühr 17,00€
Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 7,00€ werden vor Ort bezahlt.

- **Kosmetik selbst hergestellt - für Mädchen von 9 bis 14 Jahren!**

242-62324

Nadine Münch

Wir stellen heute einen Badeschaum, einen Lipgloss, eine Badekugel sowie ein Bodypeeling selbst her!

Bitte mitbringen: 2 leere, sehr gut ausgespülte Marmeladengläser mit Deckel.

-Selbstverpflegung-

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Di., 29.10.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühr 17,00€
Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 7,00€ werden vor Ort bezahlt.

- **Kleine Nikolausgeschenke selbst gestalten - für Kids von 7 bis 11 Jahren**

242-62325

Nadine Münch

Wir gestalten heute kleine liebevolle Nikolausgeschenke.... selbstgemachte Seife, ein Armband oder Ohrringe und noch eine kleine Überraschung aus dem Bereich Deko...es kann auch gleich alles für Nikolaus verpackt werden.

Bitte mitbringen: Ein leeres, sehr gut ausgespültes Marmeladenglas mit Deckel. -Selbstverpflegung-

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Fr., 29.11.2024, 16:00 - 18:30 Uhr
Gebühr 14,00€
Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 7,00€ werden vor Ort bezahlt.

- **Individuelle Silvesterdeko basteln - für Kids von 7 bis 11 Jahre!**

242-62326

Nadine Münch

Weihnachten ist „geschafft“, jetzt beginnt langsam die Vorbereitung auf den Jahreswechsel.... Die Weihnachtsdeko wird getauscht gegen fröhliche Silvesterdeko.... Wir gestalten verschiedene individuelle Dekorationen und kleine Geschenke, passend zum Jahreswechsel. Es wird glitzern, es wird Gold und Silber und es wird bunt, aber nicht kitschig....

Bitte mitbringen: Schere

-Selbstverpflegung-

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Sa., 28.12.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühr 17,00€
Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 7,00€ werden vor Ort bezahlt.

- **Mangas und Animes Zeichnen für Kinder von 9-14 Jahren**

242-62327

Soroor Ashouri Fard

In diesem Kurs lernst du, wie du verschiedene Charaktere aus dem Cartoon und auch dich selbst als Manga zeichnen kannst.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Sa., 28.09.2024 - 12.10.2024, 10:00 - 13:00 Uhr, 3 Vormittage
Gebühr 60,00€
Materialkosten in Höhe von 6,00€ werden vor Ort bezahlt.

- **Experimente mit Acrylfarben für Kinder von 8 - 12 Jahren**

242-62328

Soroor Ashouri Fard

Acrylfarben bieten vielfältige Möglichkeiten. In diesem Ferienkurs experimentieren wir mit Acrylfarben, Pinseln und Spachteln. Lass dich von deiner eigenen Kreativität überraschen!

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Mi., 30.10.2024, 10:00 - 14:00 Uhr
Gebühr 27,00€
Materialkosten in Höhe von 9,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **Origami-Spaß
für Kinder von 7- 12 Jahren**

242-62329

Soroor Ashouri Fard

In diesem Kurs werden wir effektvolle und fantastische Objekte aus buntem Papier falten - als Deko für das eigene Zimmer oder zum Verschenken.

Wir beginnen mit einfachen Objekten und Figuren. Dafür brauchst du keine Erfahrung. Jede gefaltete Origamifigur ist einmalig.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Sa., 12.10.2024, 13:30 - 16:30 Uhr
Gebühr 20,00€
Materialkosten in Höhe von 7,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **Wir filzen einen Wichtel oder einen Zwerg -
für Kinder ab 8 Jahren**

242-62330

Jannine Weimer

Wir filzen mit der Nadel einen winterlichen oder weihnachtlichen Zwerg mit einem wuscheligen Lockenbart. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Jeder erschafft mit den eigenen Händen seine eigene individuelle Figur.

Der Kurs ist geeignet für Kinder ab 8 Jahren, da es etwas Ausdauer erfordert. Bitte 2 alte Handtücher mitbringen.

Ort FilzBar, Hauptstraße 7, Ladenburg
Termin Mi., 16.10.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 16,00€
Die Materialkosten werden je nach Verbrauch direkt im Kurs bezahlt.

● **Wir filzen eine wollige Schlange**

242-62331

Jannine Weimer

Eine Schlange entsteht heute mit unseren Händen, Schafwolle, Nadel, Wasser und Seife. Es werden zwei verschiedene Filztechniken angewandt um eine hübsche, bunte Schlange zum Leben zu erwecken. Sie ist danach als Spielzeug im Kinderzimmer oder auch als Badewannenbegleiter verwendbar.

Der Kurs ist geeignet für Kinder ab 8 Jahren, da es etwas Ausdauer erfordert. Bitte 2 alte Handtücher mitbringen.

Ort FilzBar, Hauptstraße 7, Ladenburg
Termin Mi., 09.10.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 16,00€
Die Materialkosten werden je nach Verbrauch direkt im Kurs bezahlt.

● **Basteln aus Müll
für Kinder von 7-11 Jahren**

242-62332

Soroor Ashouri Fard

In diesem Kurs basteln wir kreative Kunstwerke aus Sachen, die zu schade für die Mülltonne sind. Kunststoffverpackungen, Klopapierrollen, Plastikflaschen, Chipsdosen, Korken, alte Zeitungen/ Zeitschriften und vieles mehr werden in Puppen, Blumen, Portemonnaies und andere schöne Dinge verwandelt. Nebenbei beschäftigen wir uns mit Umweltschutz und nachhaltigem Konsum.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Sa., 16.11.2024, 9:00 - 13:00 Uhr
Gebühr 27,00€
Materialkosten in Höhe von 7,00€ werden vor Ort bezahlt.

● **Künstlerische Objekte aus lufttrocknendem Ton
für Kinder von 7-11 Jahren**

242-62333

Soroor Ashouri Fard

In diesem Kurs basteln wir kreative Kunstwerke aus Sachen, die zu schade für die Mülltonne sind. Kunststoffverpackungen, Klopapierrollen, Plastikflaschen, Chipsdosen, Korken, alte Zeitungen/ Zeitschriften und vieles mehr werden in Puppen, Blumen, Portemonnaies und andere schöne Dinge verwandelt. Nebenbei beschäftigen wir uns mit Umweltschutz und nachhaltigem Konsum. Am Ende des Kurses können die fertigen Objekte mit nach Hause genommen und dort angemalt oder dekoriert werden.

Ort VHS, Altes Rathaus, Raum 1
Termin Sa., 23.11.2024 - 07.12.2024, 10:00 - 14:00 Uhr, 3 Vormittage
Gebühr 80,00€ Materialkosten in Höhe von 9,00€ werden vor Ort bezahlt.

Gesundheit und Bewegung

● **Yoga für Kinder von 8-10 Jahren**

242-63000

Nina Siebert

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

Ort Mukande, Bahnhofstr. 32, Ladenburg
Termin Do., 26.09.2024 - 14.11.2024,
16:00 - 17:00 Uhr, 6 Nachmittage
Gebühr 40,00€

• Kinderzirkus Kompaktwoche für Kinder von 6-12 Jahren

242-63200

Antje Kiel

Langeweile in den Ferien? Wir bringen Bauch, Birne und Beine in Schwung!
Kinder werden begeistert, gefördert & zukunftsstark! Kinder von 6 - 12 Jahren üben spielerisch Zirkuskünste, wie z.B.: Akrobatik (lustige & fetzige Boden-/ Leiterakrobatik, Sprungübungen, Luftakrobatik...) Balancieren (Zirkuskugeln, Rollen, Schwebelbalken) Clownerie (kurze, spritzig-witzige Clown-Theaterstücke - Clownscheule), Jonglage (Diabolo, Sticks, Tücher, Bälle, Eier, ...). Es werden Einsteiger, genauso wie Fortgeschrittene betreut und angeleitet, die Intensität der Zirkus Trainings darf jedes Kind selbst bestimmen. Eigene Ideen und Wünsche finden hier Raum. Als Highlight darf zum Abschluss der Ferienwoche das Gelernte präsentiert werden (Abschlussstag ab 12 Uhr). Die Kinder erwartet viel Spaß und ein tolles Gemeinschaftserlebnis.

Ort Lobdengauhalle, große Halle
Termin Mo. 28.10.2024, 09:00 - 13:00 Uhr
Di. 29.10.2024, 09:00 - 13:00 Uhr
Mi. 30.10.2024, 09:00 - 13:00 Uhr
Do. 31.10.2024, 09:00 - 13:00 Uhr,
4 Vormittage
Gebühr 150,00€

Sprachen

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

242-64010

Kirsten Thiery

Unterstützend und aufbauend auf dem Unterrichtsplan der 4./5. Klasse werden die Kinder bereits auf die weiterführende Schule - parallel zum Unterricht - vorbereitet. Neben der Einführung in die englische Grammatik, werden Texte gelesen, Übungsaufgaben gemeinsam gelöst und durch Spiele das Erlernete gefestigt.

Ort Friedrich-Ebert-Schule, Raum 114
Termin Di., 08.10.2024 - 03.12.2024,
14:30 - 16:00 Uhr, 8 Nachmittage
Gebühr 64,00€
zusätzliche Material-/Kopierkosten in Höhe von 1,00€ werden vor Ort bezahlt.

Schule

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

242-66020

Helmut Lange

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

Ort online-Kurs
Termin Do., 17.10.2024, 16:00 - 18:00 Uhr
Gebühr 27,00€

Kindergeburtstag

• Kindergeburtstag - Beauty / Kreativität

242-67000

Nadine Münch

Die Volkshochschule unterstützt Sie bei der Planung und Gestaltung des nächsten Kindergeburtstages mit folgenden Angeboten:

Ab 6 Jahren: z.B.:

Seife herstellen, Badeöle herstellen, Mosaik Bilderrahmen, Halloween-, Nikolaus- und Weihnachtsdeko u. v. m.

Mädchengeburtstage 11-15 Jahre):

z.B. All About Beauty, Trendy Nailstyling, Kosmetik selbst herstellen, Wohlfühltag für Mädchen. (für 7-10 Kinder).

Der Geburtstagskurs dauert drei Zeitstunden.

Die Teilnahme am Geburtstagskurs erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

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

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

Badische Bergstraße

Luisenstraße 1, 69469 Weinheim

☎ 0 62 01/99 63-0

www.vhs-bb.de

Buchen

Kellereistraße 48, 74722 Buchen

☎ 0 62 81/55 7930

www.vhs-buchen.de

Dossenheim

Gerhart-Hauptmann-Straße 7, 69221 Dossenheim

☎ 0 62 21/86 45 55

www.vhs-dossenheim.de

Eberbach-Neckargemünd

Bussemerstraße 2a, 69412 Eberbach

☎ 0 62 71/94 62 10

www.vhs-eb-ng.de

Edingen-Neckarhausen

Rathaus/Bürgermeisteramt

Hauptstraße 60, 68535 Edingen-Neckarhausen

☎ 0 62 03/80 82 50

www.edingen-neckarhausen.de

Heddesheim

Unterdorfstraße 2, 68542 Heddesheim

☎ 0 62 03/10 12 67

www.vhs-heddesheim.de

Heidelberg

Bergheimer Str. 76-78, 69115 Heidelberg

☎ 0 62 21/91 19 11

www.vhs-hd.de

Hockenheim

Heidelberger Str. 16a, 68766 Hockenheim

☎ 0 62 05/92 26 52

www.vhs-hockenheim.de

Ladenburg-Ilvesheim e.V.

Altes Rathaus, Hauptstraße 39, 68526 Ladenburg

☎ 0 62 03/92 32 00

www.vhs-ladenburg.de

Leimen

VHS Leimen Rathausstr. 8, 69181 Leimen

☎ 0 62 24/70 42 91

E-Mail: vhs@leimen.de

Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH

U 1, 16-19, 68161 Mannheim

☎ 06 21/10 76-0

www.abendakademie-mannheim.de

Mosbach

Hauptstraße 22, 74821 Mosbach

☎ 0 62 61/1 20 77

www.vhs-mosbach.de

Schriesheim-Wilhelmsfeld

Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim

☎ 0 62 03/69 26 99

www.vhs-schriesheim.de

Bezirk Schwetzingen e. V.

Mannheimer Straße 29, 68723 Schwetzingen

☎ 0 62 02/20 95-0

www.vhs-schwetzingen.de

Sinsheim

Muthstraße 16a, 74889 Sinsheim

☎ 0 72 61/65 77-0

www.vhs-sinsheim.de

Südliche Bergstraße

Ringstraße 1, 69168 Wiesloch

☎ 0 62 22/92 96-0

www.vhs-sb.de

Unterstützen Sie die Arbeit der Volkshochschule.

Können Sie sich selbst vorstellen Ihr Wissen weiterzugeben?



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

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

(Kontakt Daten Hefrückseite auf dem Umschlag)



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

Beitrittserklärungen erhalten Sie in der Geschäftsstelle



Volkshochschule
Ladenburg – Ilvesheim e.V.

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

Tel.: 06203 - 923200
Fax: 06203 - 180561
anmeldung@vhs-ladenburg.de
www.vhs-ladenburg.de

Mitgliedschaft VHS Ladenburg – Ilvesheim e.V.

Hiermit beantrage ich meine Aufnahme als Mitglied in den eingetragenen Verein

VOLKSHOCHSCHULE LADENBURG-ILVESHEIM e.V.

Name, Vorname: _____

Strasse, Hausnummer: _____

PLZ, Wohnort: _____

Lastschriftmandat:

Ich ermächtige den Verein, den von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeitrag in Höhe von 6,- € jährlich, zu Lasten meines Girokontos mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V. auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name des Kreditinstitutes _____

IBAN: _____

BIC: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

1. Anmeldung

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

Die Anmeldung zu einer Veranstaltung ist möglich:

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

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

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

2. Gebühren und Bezahlung

Die Kursgebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages fällig.

Kosten für Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien sind, wenn nicht gesondert aufgeführt, nicht in den Gebühren enthalten.

Die Bezahlung ist möglich durch:

- Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Der Einzug der Gebühr erfolgt am zweiten Donnerstag nach Kursbeginn.

Bei Sprachkursen mit individueller Gebührenvereinbarung wird die Grundgebühr am zweiten Donnerstag nach Kursbeginn abgebucht. Der Zuschlag für Kleingruppen wird am vierten Donnerstag nach Kursbeginn eingezogen. Sollte der Abbuchungstag auf einen Feiertag fallen, erfolgt die Abbuchung am darauffolgenden Werktag.

- Barzahlung bei Anmeldung in der Geschäfts- oder Außenstelle
- Überweisung auf eines unserer Geschäftskonten

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

3. Teilnehmerzahl

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

4. Teilnahmebescheinigungen

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

5. Abmeldung/Rücktritt

- Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten,
 - wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist,
 - wenn die von der Volkshochschule verpflichtete Kursleitung aus Gründen, die nicht von der Volkshochschule zu vertreten sind (z.B. Krankheit) ausfällt,
 - wenn Kursräume von Dritten nicht mehr zur Verfügung stehen. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen ganz oder unter Anrechnung der bis dahin erteilten Unterrichtsstunden zurückerstattet.
- Teilnehmende können ohne Angabe von Gründen zurücktreten:
 - bei allen Kursen und Seminaren spätestens fünf Arbeitstage vor Kursbeginn (gebührenfrei),
 - bei Kursen mit sechs und mehr Veranstaltungstagen innerhalb von zwei Arbeitstagen nach dem ersten Kurstermin, sofern im Hinblick auf die Teilnehmerzahl keine abweichende Individualvereinbarung (siehe Ziffer 3) getroffen wurde.

Die Abmeldung muss persönlich oder schriftlich bei der vhs erfolgen.

Rücktritt nach Ablauf der genannten Fristen ist nicht mehr möglich.

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

6. Unterrichtsfreie Tage

An gesetzlichen Feiertagen sowie während der offiziellen Ferienzeiten findet (wenn nicht gesondert angekündigt)

kein Unterricht statt. Bitte beachten Sie diesbezüglich den Ferienkalender.

7. Haftung

Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule erfolgt auf eigenes Risiko. Die Haftung der Volkshochschule beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Für Unfälle während der Veranstaltungen und auf dem Weg von und zu den Unterrichtsräumen sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen einschließlich der Garderobe übernimmt die Volkshochschule auch bei Veranstaltungen mit Kindern und Jugendlichen keine Haftung.

8. Hausordnung

Denken Sie bitte daran, dass die Volkshochschule in den verschiedenen Unterrichtsräumen nur Gast ist. Die Hausordnungen der einzelnen Veranstaltungsorte sind Vertragsbestandteil. In Schulen und Unterrichtsräumen darf grundsätzlich nicht geraucht werden. Bitte gehen Sie mit Gegenständen und Räumen pfleglich um. Turnhallen dürfen nur mit hallengeeigneten und sauberen Schuhen (keine Straßenschuhe, keine schwarze Sohle) betreten werden.

9. Datenschutz

Um ihre Aufgaben zu erfüllen, erhebt die Volkshochschule personenbezogene Daten. Diese dienen lediglich vhs-internen Zwecken, sie werden unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen zum Datenschutz gespeichert. Genaue Informationen zum Thema Datenschutz entnehmen Sie bitte den gesondert aufgeführten Datenschutzbestimmungen.

10. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin kann dem jederzeit widersprechen.

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Ladenburg, den 31. Mai 2022

Widerrufsrecht / Widerrufsbelehrung

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V., Hauptstr. 39, 68526 Ladenburg,

Telefonnummer: 0 62 03 / 92 32 00

Telefaxnummer: 0 62 03 / 18 05 61

anmeldung@vhs-ladenburg.de

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

Folgen des Widerrufs

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

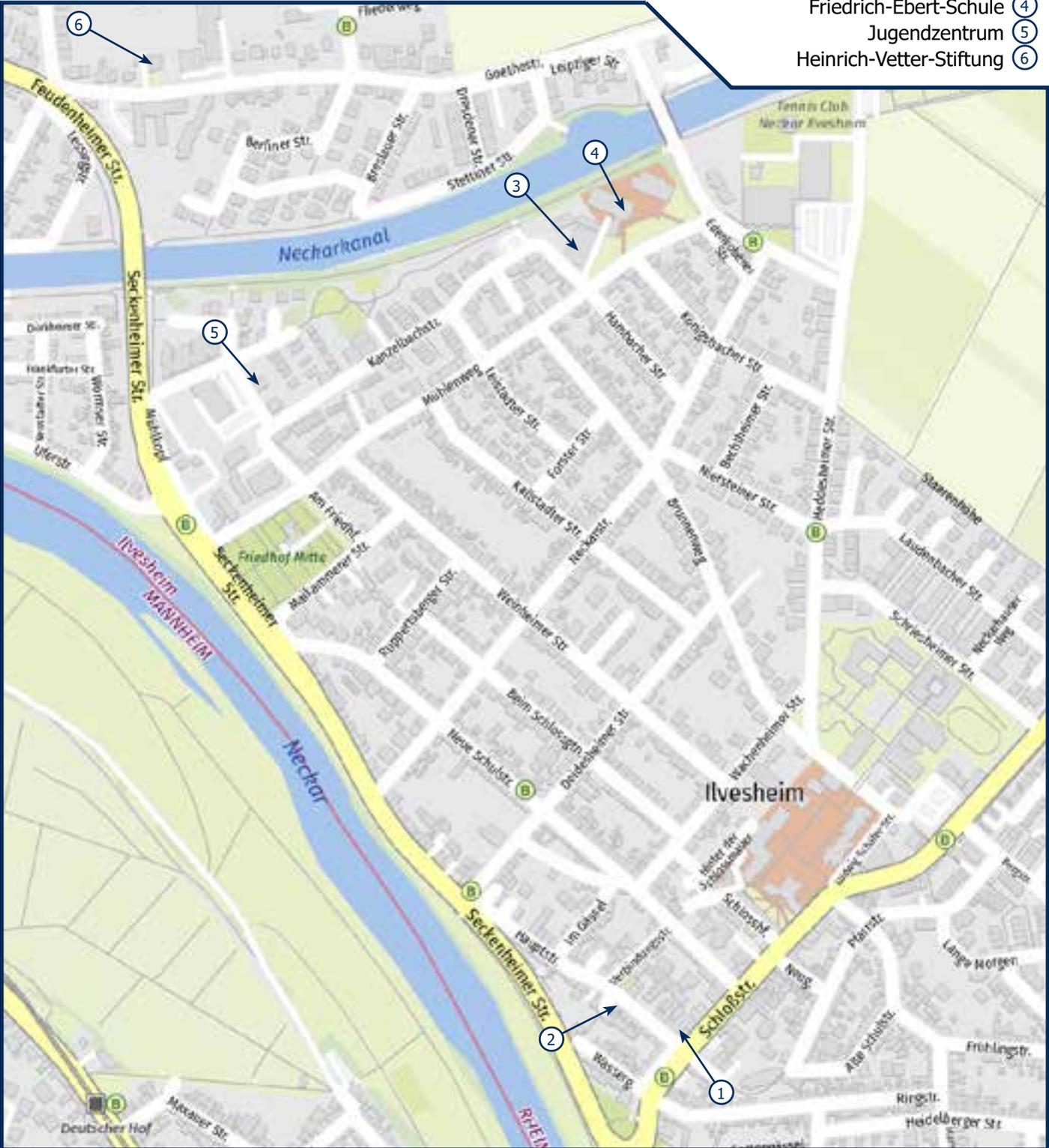
**Volkshochschule
Hauptstelle Ladenburg**
Hauptstr. 39
68526 Ladenburg

- VHS Ladenburg „Altes Rathaus“ ①
- Neues Rathaus, Domhofsaal ②
- Stadtbibliothek ③
- Dalberg-Grundschule ④
- Werkrealschule ⑤
- Merian-Realschule ⑥
- Anbau Carl-Benz Gymnasium ⑦
- Kindertagesstätte „Römernest“ ⑧
- Kinderhort „Haus des Kindes“ ⑨
- Musikschule ⑩
- Städtische Turnhalle ⑪
- Lobdengauhalle ⑫
- Freibad ⑬
- Jugendzentrum „Kiste“ ⑭
- Feuerwehrgerätehaus ⑮
- Marktplatzbrunnen ⑯
- Wasserturm ⑰
- Lobdengau-Museum ⑱
- Keramiklädchen ⑲
- Werkstatt „Filz-bar“ ⑳
- ISOVER Akademie ㉑
- Mukande ㉒
- Waldpark „Glashaus“ ㉓
- Parkplatz „Römerstadion“ ㉔



**Volkshochschule
Außenstelle Ilvesheim**
Rathaus
Schloßstr. 9
68549 Ilvesheim

- VHS Ilvesheim ①
- Bürgerhaus Hirsch ②
- Mehrzweckhalle ③
- Friedrich-Ebert-Schule ④
- Jugendzentrum ⑤
- Heinrich-Vetter-Stiftung ⑥



© mapz.com – Map Data: OpenStreetMap ODbL

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

2. Kursanmeldung

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

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

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

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

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

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

3. Newsletter

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

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

4. Weitergabe Ihrer Daten

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

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

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

5. Kontaktaufnahme

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

6. Speicherdauer und Löschung

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

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

7. Ihre Rechte

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

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

Die Kontaktdaten zum Thema Datenschutz lauten: E-Mailadresse: anmeldung@vhs-ladenburg.de
Telefonnummer: 0 62 03-92 32 00

Kursanmeldung:

Name, Vorname: _____

Straße u. Hausnr.: _____

PLZ u. Wohnort: _____

Telefon: _____

Email-Adresse: _____

Kurs-Nummer Kurstitel Kursgebühr

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und melde mich hiermit verbindlich zu den oben genannten Kursen an.

____ Datum _____ Unterschrift

Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V. für alle von ihr durchgeführten Kurse und Veranstaltungen, zu denen ich mich anmelde, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name u. Ort des Kreditinstituts: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Name, Vorname des Kontoinhabers (falls abweichend) _____

____ Datum _____ Unterschrift

Kursanmeldung:

Name, Vorname: _____

Straße u. Hausnr.: _____

PLZ u. Wohnort: _____

Telefon: _____

Email-Adresse: _____

Kurs-Nummer Kurstitel Kursgebühr

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und melde mich hiermit verbindlich zu den oben genannten Kursen an.

____ Datum _____ Unterschrift

Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V. für alle von ihr durchgeführten Kurse und Veranstaltungen, zu denen ich mich anmelde, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name u. Ort des Kreditinstituts: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Name, Vorname des Kontoinhabers (falls abweichend) _____

____ Datum _____ Unterschrift

Herausgeber, Gestaltung & Satz:

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

Druck:

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

Fotohinweise:

Torwächter S.9 - Heimatbund Ladenburg e.V.
Titelbilder Kategorien - stock.adobe.com