



Kursprogramm

Februar 2018 –
Juli 2018



Gerhart-Hauptmann-Straße 7
69221 Dossenheim

Tel.: 0 62 21-86 45 55

Fax: 0 62 21-86 45 56

vhs@vhs-dossenheim.de

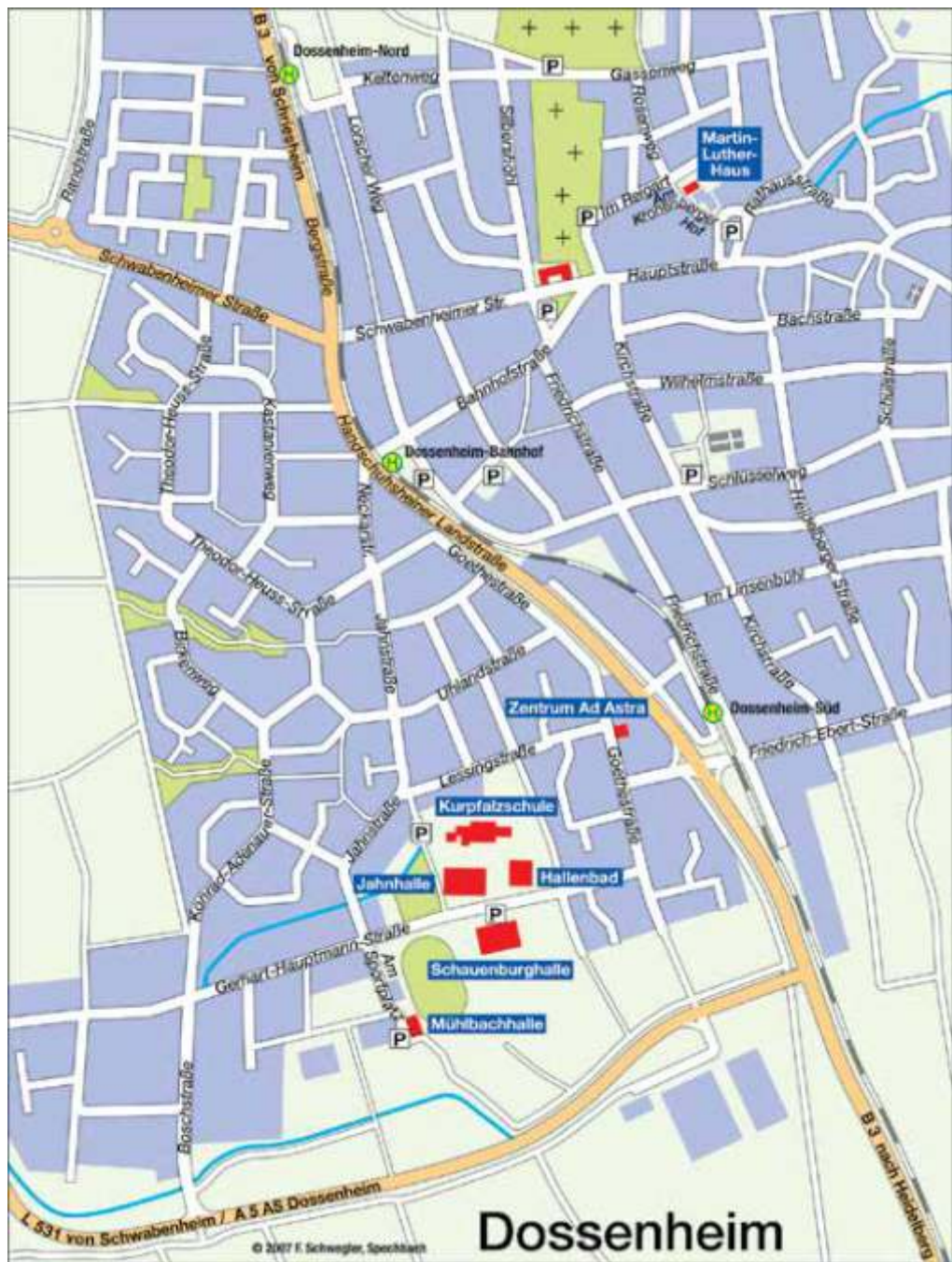
www.vhs-dossenheim.de



766 - 2016



Dossenheim an der Bergstraße



seit einem Jahr darf ich nun schon die vhs Dossenheim gestalten und organisieren. Seit einem Jahr darf ich die Menschen der Gemeinde Dossenheims und Umgebung mehr kennenlernen und in Gesprächen viele Gedanken, Ideen und Überlegungen mit ihnen teilen. Dafür bedanke ich mich sehr.

Einige Resultate daraus finden Sie in unserem Kursprogramm, wie das Projekt: Frauen in der Literatur in Baden-Württemberg.

Gemeinsam mit dem Freundeskreis der Bücherei Dossenheims und weiteren Institutionen werden die Veranstaltungen dazu wunderbar anders und absolut kreativ.



vhs Dossenheim vertreten auf der
Dossemer Kerwe im September

2017

Ein weiteres Ergebnis aus Gesprächen und Gedankenaustausch ist das Projekt Nachhaltigkeit, das sich wiederum auch in einigen vhs-Veranstaltungen wieder spiegelt. Im Programmheft finden Sie diese gekennzeichnet durch: **nachhaltig**. So auch der Nachhaltigkeits-Tag, der mit Hilfe folgender Institutionen der Gemeinde Dossenheim zustande kommt.



Nach unserer gelungenen Tagesfahrt im vergangenen Dezember freuen wir uns auf noch ein Highlight in diesem Semester: Eine exklusive Tagesfahrt mit dem Schiff über den Rhein, der Gondel auf die Festung Ehrenbreitstein, Koblenz und dem Bus zurück. Erfahren Sie mehr darüber auf Seite 4.

Für Fragen, Wünsche und Anregungen stehen wir Ihnen von Mo – Do (09:00-12:00 Uhr) persönlich und telefonisch zur Verfügung. Gerne auch per Mail: vhs@vhs-dossenheim.de

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Durchblättern und ein spannendes und lehrreiches 2018!

Freundliche Grüße aus der vhs Dossenheim
Karin Kral M.A.



Wichtig inWeise

Geschäftsstelle:

Gerhart-Hauptmann-Straße 7
69221 Dossenheim

Leitung:

Karin Kral M.A.
0 62 21 / 86 45 54

Verwaltung:

Maren Yaman
0 62 21 / 86 45 55

- : 0 62 21 / 86 45 56
- : vhs@vhs-dossenheim.de
- : www.vhs-dossenheim.de

Weitere Informationen zur Anmeldung siehe am Ende des Programmheftes oder auf www.vhs-dossenheim.de.

Semesterbeginn:

05. Februar 2018

Schulferien:

Faschings-/
Winterferien 12.02.2018 – 16.02.2018
Osterferien 26.03.2018 – 06.04.2018
Pfingstferien 22.05.2018 – 01.06.2018
Sommerferien 26.07.2018 – 07.09.2018

Wir sind für Sie da:

Montags bis Donnerstags
von 9.00 – 12.00 Uhr.

In dieser Zeit nehmen wir Ihre Anmeldung gerne entgegen und stehen für Fragen zur Verfügung.

Semesterende:

25. Juli 2018

	Februar					März					April														
	Wo	5	6	7	8	9	Wo	9	10	11	12	13	Wo	13	14	15	16	17	18						
Ferien im 1. Semester 2018	Mo	5	12	19	26		Mo	5	12	19	26		Mo	2	9	16	23	30							
	Di	6	13	20	27		Di	6	13	20	27		Di	3	10	17	24								
	Mi	7	14	21	28		Mi	7	14	21	28		Mi	4	11	18	25								
	Do	1	8	15	22		Do	1	8	15	22	29		Do	5	12	19	26							
	Fr	2	9	16	23		Fr	2	9	16	23	30		Fr	6	13	20	27							
	Sa	3	10	17	24		Sa	3	10	17	24	31		Sa	7	14	21	28							
	So	4	11	18	25		So	4	11	18	25			So	1	8	15	22	29						
	Mai					Juni					Juli					August									
	Wo	18	19	20	21	22	Wo	22	23	24	25	26	Wo	26	27	28	29	30	31	Wo	31	32	33	34	35
	Mo	7	14	21	28		Mo	4	11	18	25		Mo	2	9	16	23	30		Mo	6	13	20	27	
	Di	1	8	15	22	29	Di	5	12	19	26		Di	3	10	17	24	31		Di	7	14	21	28	
	Mi	2	9	16	23	30	Mi	6	13	20	27		Mi	4	11	18	25			Mi	1	8	15	22	29
	Do	3	10	17	24	31	Do	7	14	21	28		Do	5	12	19	26			Do	2	9	16	23	30
	Fr	4	11	18	25		Fr	1	8	15	22	29		Fr	6	13	20	27		Fr	3	10	17	24	31
	Sa	5	12	19	26		Sa	2	9	16	23	30		Sa	7	14	21	28		Sa	4	11	18	25	
	So	6	13	20	27		So	3	10	17	24		So	1	8	15	22	29		So	5	12	19	26	

	Seite		Seite
0.		6.	
Fahrten & Exkursionen -----	4	Gesundheit	
1.		Entspannung -----	19
Vorträge		Yoga -----	21
Gesellschaft -----	8	Bewegung -----	23
2.		7.	
Ich & die Gesellschaft		Sprachen	
Familie -----	10	Deutsch -----	28
3.		Englisch -----	28
Kreatives		Französisch -----	29
Nachhaltigkeit/Basteln -----	11	Italienisch -----	29
Steinbearbeitung -----	13	Spanisch -----	30
4.		8.	
Musik & Tanz		EDV – Beruf	
Gitarre -----	14	EDV-Grundlagen -----	32
Tanz -----	15	Aktuelle Themen -----	34
5.		9.	
Kochen & Kulinarisches		Service	
Kochveranstaltungen -----	16	Adressen der Unterrichtsräume -----	9 + 18
Weinseminar -----	17	An- und Abmeldung -----	39
Bierseminar -----	18	Anmeldeformular -----	41
		Die vhs der Region -----	U3
		Dozentenfortbildung -----	42
		Monatsübersicht -----	36
		Stichwortverzeichnis -----	35
		Schulabschlüsse -----	31
		Wichtige Hinweise -----	2

Exklusiver Tagesausflug: Schiffahrt Bingen- Koblenz & Festungsbesuch Ehrenbreitstein mit der Seilbahn

181-0000



Früh morgens starten wir mit dem Bus nach Bingen, wo wir per Schiff über den Rhein nach Koblenz fahren. Dabei genießen Sie märchenhafte Burgenanlagen und unglaublichen Naturschönheiten entlang des Rheins und erfahren wissenswertes über die Umgebung.

In Koblenz angekommen geht es mit der Seilbahn auf die Festung Ehrenbreitstein, wo wir nach einer historischen Führung den unglaublichen Blick auf das „Deutsche Eck“ mit Mosel und Rhein hinunter blicken können. Zurück geht es mit unzähligen Eindrücken mit der Seilbahn und dem Bus. Begleitet wird die Fahrt von Tabea Dürr/Seniorenbegleigungsstätte und der vhs.

Leistungsumfang:

Busfahrten, Schiffsfahrt, Seilbahnfahrten, Eintritt, Führung, Organisation & Reiseleitung

Nicht enthalten:

Mittagessen, Getränke

Durchführung:

Omnibusbetrieb Mayer, Neckargemünd

Nähere Informationen erhalten Sie bei der vhs Dossenheim.

Freitag, 15.06.18,

7.30 - 21.00 Uhr

Exkursion

1 Tag, 75,- €

Hofwanderung mit dem Roman von Angelika Overath

„Sie dreht sich um“
im Rahmen des

Literatursommers 2018

181-0001

Der Freundeskreis der Gemeindebücherei Dossenheim führt in Kooperation mit der vhs und weiteren Institutionen Dossenheims folgende einzigartige Veranstaltung durch: Vier Höfe in Dossenheims altem Ortskern stellen den Erzähl-Schauplatz zum Roman „Sie dreht sich um“ von Angelika Overath dar. Sie begleiten an diesem Nachmittag die Hauptfigur aus dem Roman auf ihrer Reise durch die Galerien und Museen der Welt – dargestellt durch die Innenhöfe – und erleben, was sie erlebt und sehen, was sie sieht. Der Fokus dieser Hofwanderung liegt auf dem Abenteuer Literatur und bildnerische Kunst. Lassen Sie sich mitreißen in die Welt einer Frau, die sich selbst finden muss, um wieder Fuß fassen zu können. Das Veranstaltungsende findet in der Museumsscheuer Dossenheim statt, wo unter anderem die Kunstwerke des vhs Acrylmaleriekurses ausgestellt werden.

Dies ist ein gefördertes Projekt der Baden-Württemberg Stiftung „Literatursommer Baden Württemberg 2018“ mit dem Thema



„Frauen in der Literatur in Baden-Württemberg“.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

**Samstag, 09.06.18,
17.00 - 20.00 Uhr
Ortskern Dossenheim
1 Abend, gebührenfrei**

Besuch der Bundeskunsthalle Bonn: Bestandsaufnahme Gurlitt. Der NS-Kunstraub und die Folgen

Kurs 10102

In Zusammenarbeit mit der vhs Schriesheim
Zunächst besuchen wir die Bundeskunsthalle in Bonn. Dort haben wir eine Führung der Ausstellung „Bestandsaufnahme Gurlitt. Der NS-Kunstraub und die Folgen.“

Die Ausstellung Bestandsaufnahme Gurlitt – Der NS-Kunstraub und die Folgen zeigt nicht nur eine Auswahl an Kunstwerken, die – von Dürer bis Monet, von Breughel bis Beckmann – ein breites Spektrum der Kunstgeschichte abbilden und jahrzehntelang dem Blick der Öffentlichkeit entzogen waren. Indem die Herkunft jedes Kunstwerks thematisiert wird, eröffnet sie auch einen spannenden Blick in die Geschichte der Objekte.
(Quelle: www.bundeskunsthalle.de)

Anschließend besichtigen wir den UN-Campus – das einstige Regierungsviertel.

**Mittwoch, 21.02.2018
(Anmeldeschluss 07.02.2018)
Abfahrt: 07:45 Uhr Schriesheim, Festplatz
Teilnehmerbeitrag: 49,00
Rückkehr gegen 19 Uhr.**

Leitung: Friedrich Graser, vhs Heddesheim/
Frank Röger, vhs Schriesheim

Anmeldungen über die VHS Schriesheim.

Abendführung durch den Heidelberger Zoo

181-0002

Antje Hoyer

Die Teilnehmer haben während der Abendführung die seltene Gelegenheit, sich jenseits der Besucherströme im Heidelberger Zoo aufzuhalten. Während des 90-minütigen Rundgangs erleben Sie diese besondere Atmosphäre und mit etwas Glück lässt sich vielleicht auch das eine oder andere nachtaktive Tier beobachten, nach dem man tagsüber vergeblich Ausschau hält. Die Gruppe wird von Zoo-Rangern begleitet.



In der Teilnehmergebühr enthalten:
Zooeintritt, Führung, Organisation und Abendpauschale.

Anreise mit eigenem PKW oder öffentlichen Verkehrsmitteln. Parkmöglichkeiten im Parkhaus am Zoo.

Die Führung ist nur für Erwachsene bzw. Jugendliche ab 14 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Anmeldeschluss: Montag 11. Juni 2018

**Freitag, 22.06.18,
19.30 - 21.00 Uhr
Teilnehmergebühr 27,- €
Treffpunkt Eingang Heidelberger Zoo,
Tiergartenstraße 3**

Bei genügend Anmeldungen ist auch ein Zustieg in Dossenheim,
Gerhard-Hauptmann-Straße, möglich!

Dossenheimer Nachhaltigkeitstage: Aktionstag „Nachhaltigkeit“

nachhaltig

181-0004



Die Dossenheimer Nachhaltigkeitstage sollen Kinder, Jugendliche und Erwachsene an das Thema Nachhaltigkeit heranführen und zu stärkerem Bewusstsein mit dem Umgang vorhandener Ressourcen aufrufen. Dazu führt die vhs Dossenheim in Kooperation mit verschiedenen Vereinen und Institutionen der Gemeinde Dossenheim einen „Müllaktionstag“ durch. Nach einer gemeinsamen „Müllsammelaktion“ wird der Hof der Kurpfalzschule Dossenheim angesteuert. Ein dort installierter Themenpark informiert konkret über unsere „Wegwerfkultur“ und die Möglichkeiten der Ressourcen-Sparmöglichkeiten. Seien Sie ein Teil unserer Aktionstage und lassen Sie sich überraschen, wo überall nachhaltig gehandelt werden kann.

Weitere Kurse bzw. Vorträge zum Thema Nachhaltigkeit finden Sie im Kursprogramm – gekennzeichnet durch das Schlagwort „nachhaltig“.

Dies ist ein gefördertes Projekt im Rahmen des Förderprogramms „Beispielhafte Projekte für eine Bildung für nachhaltige Entwicklung“ in Baden-Württemberg“.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

Donnerstag, 21.06.18,
9.00 - 13.00 Uhr
1 Nachmittag, gebührenfrei



Führung durch den Steinbruch Leferenz

181-1113

vhs-familie

Hermann Fischer

Der Steinbruch Leferenz wurde im Jahre 1985 stillgelegt, jedoch nach dem Vollzug eines Bebauungsplans wurde er der Bevölkerung wieder zugänglich gemacht. Neben einem Wanderweg mit Informationstafeln durch den Bruch wurde ein Museumsbereich geschaffen, in dem noch vorhandene Brecher-Anlagen zu sehen sind und die über 200jährige entbehrungsreiche Geschichte der Arbeit im Steinbruch dargestellt wird.

Der Experte bringt Ihnen die Arbeitsbedingungen näher und lässt Sie die Faszination Fels spüren.

Samstag, 14.04.18,
14.00 - 15.30 Uhr
Treffpunkt Parkplatz vor dem Steinbruch
(alte Waage/Café)
1 Mittag, 8,- €



Führung

Schwabenheimer Hof

181-1114

Hermann Fischer

Erstmals urkundlich erwähnt wurde Schwabenheim drei Jahre vor Dossenheim, im Juni 763 in einer Urkunde an das Kloster Fulda. Im Hochmittelalter wurde das Dorf aufgelöst, da es nur noch aus einzelnen Höfen bestand. Immer wieder war die Gegend vom Neckar-Hochwasser bedroht. Dennoch steht bis heute die geschichtsträchtige Kapelle Schwabenheims, errichtet im Jahr 1726 durch das Kloster Neuburg. Lassen Sie sich von der Historie dieser Siedlung begeistern.

Freitag, 08.06.18,

16.00 - 17.30 Uhr

Treffpunkt Parkplatz gegenüber
„Gasthaus zum Anker“

1 Termin, 8,- €

vhs-familie

- Was hat er mit Forst/Waldwirtschaft und mit der Pflanzenwelt des Waldes zu tun?
- Welche Tiere findet man heute im Odenwald und welche Schäden richten diese an?
- Woran erkenne ich, dass hier welches Tier lebt/war?
- Wie sehen die Ansitze des Jägers aus? Was heißt „Anludern“, „Anfüttern“ und was sind die Abschuss-Zeiten?

Lernen Sie unseren heimischen Wald aus der Sicht des Jägers kennen und gewinnen Sie eine ganz neue Sichtweise auf unseren Wald. Die Wanderung ist für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Gutes Schuhwerk und witterungsbedingte Kleidung.

Samstag, 16.06.18,

14.00 - 16.30 Uhr

1 Termin, 8,- €

„Auf der Pirsch“ mit dem Jäger im Dossenheimer Wald

181-1115

Joachim Thon

Der Dossenheimer Jäger Dr. Joachim Thon führt uns durch das heimische Gehölz und geht auf Fragen ein, wie:

- Was ist die Arbeit des Jägers und wie wird diese durchgeführt?
- Welche Hindernisse bzw. Probleme hat dieser?

nachhaltig

vhs-familie



das physioconcept

Praxis für Physiotherapie

Annkathrin Geugjes und
Christian Gnilka

Bahnhofstraße 26

69221 Dossenheim

Tel.: 0 62 21 / 6 72 57 14

www.dasphysioconcept.de

info@dasphysioconcept.de

Vortrag: Im eigenen Haushalt NACHHALTIG wirtschaften

181-1000

nachhaltig

Nadine May

Es gibt viele Möglichkeiten, im eigenen Haushalt umweltschonend zu handeln.

Beim Einkauf oder beim täglichen Energieverbrauch entscheiden wir nicht nur über unseren heutigen Lebensstil, sondern auch darüber, wie sich die Zukunft gestaltet. Dabei kann man ohne Verzicht Ressourcen schonen und so Genuss und Verantwortung miteinander verbinden.

Inhalte:

- Nachhaltiger Lebensstil: persönlich und global
- Wie sich ein nachhaltiger Konsum im Alltag rechnet
- Umwelt und Sozialsiegel als Einkaufsorientierung

Mittwoch, 14.03.18,
19.00 - 20.30 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
1 Abend, gebührenfrei



Der „Bienen“ Superorganismus im Jahreslauf

181-1005

Volker Künemund

Das Bienenvolk wird meist als hierarchischer Staat, in dem eine Königin über das Schicksal vieler Bienen bestimmt, betrachtet. Aber, Bienen bilden um die Königin ein komplexes Ganzes mit sich über den Jahreslauf ändernden Aufgabenverteilung und höchst demokratischen Entscheidungsweisen. Der Vor-

trag gibt einen Überblick über die Biologie der Bienen, sowie die Arbeiten des Imkers im Jahreslauf.

Donnerstag, 19.04.18,
19.00 - 21.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
1 Abend, 9,- €

Vortrag: Der alternde Mann

181-3044

nachhaltig

Heiner-Christian Münch

„Männer haben Muskeln, Männer sind furchtbar stark. Männer können alles, Männer kriegen 'nen Herzinfarkt“ (Herbert Grönemeyer, Sänger) ...und kommen in die Wechseljahre, oder doch maximal in die Midlife Crisis? Fakt ist, dass sich der Hormonhaushalt irgendwann um das 50. Lebensjahr zu verändern beginnt. Aber was passiert dabei und wie äußern sich die Veränderungen? Erfahren Sie vom Experten, was das männliche Klimakterium auszulösen vermag.

Donnerstag, 22.02.18,
19.00 - 20.30 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
1 Termin, gebührenfrei



„Bist du nicht ganz dicht?“ (unverschämte gefragt) Harninkontinenz – längst kein Tabuthema mehr!

181-3045

Heiner-Christian Münch

Einmal zu schnell Bierkisten angehoben, einmal ein unerwarteter Hustenreiz oder beim

Toben mit den Kindern – schon ist ein kleines Missgeschick passiert. Nach der Geburt eines Kindes, zu viel Sport oder einfach das Älter werden sind Gründe dafür. Im allgemeinen Sprachgebrauch hat sich der Begriff „Blasenschwäche“ oder „schwache Blase“ eingebürgert. Betreffen kann es Frauen wie Männer im jedem Alter, hervorgerufen durch verschiedenste Faktoren, wie physische oder psychische Belastung (Druck im Alltag bzw. Berufsleben, Beckenbodenschwäche, Prostata-Beschwerden). Der Urologe Dr. Münch informiert Sie über Ursachen, Umgang und Gegenmaßnahmen zu diesem Thema.

Bitte beachten Sie passend zu diesem Vortrag unseren Kurs 181-3214 Beckenbodentraining!

**Donnerstag, 08.03.18,
19.00 - 20.30 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
1 Termin, gebührenfrei**

Adressen unserer Veranstaltungsräume in Dossenheim

Schauenburghalle
Gerhart-Hauptmann-Straße 7
Mühlbachhalle, Am Sportplatz 1a
Martin-Luther-Haus
Am Kronenberger Hof 6
Kurpfalzschule
Lessingstraße 11-13
Eingang Gerhart-Hauptmann-Straße
Hallenbad
Gerhart-Hauptmann-Straße 14
Begegnungsstätte Dossenheim
Pfarrgasse 5a
Rathausaal, Rathausplatz 1

Einige unserer Leistungen:

*Briefbogen
Broschüren
Bücher
Endlosformulare
Festschriften
Flyer
Kataloge
Visitenkarten
Zeitschriften*

Charlotte Günther Fotosatz pick-up Druckvorlagenherstellung

In der Schanz 1 | 69198 Schriesheim
Fon: (0 62 03) 6 34 94
Fax: (0 62 03) 66 18 68
Mobil: (0171) 9 33 35 29
kontakt@fotosatz-pickup.de
www.fotosatz-pickup.de



Rhetorik-Kompetenz für Frauen Zielsicher kommunizieren

181-1061

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

Ja zu sagen, hat nichts mit Höflichkeit zu tun. Es gilt, eine kompetente Haltung einzunehmen, um verbal auf den Punkt zu kommen. Es geht darum, eine selbstverantwortliche Entscheidung zu treffen. Also das eigene Ziel ins Auge fassen und ohne Verunsicherung ein Nein setzen, wenn es angebracht ist. Selbstbewusst und mit Überzeugung auch in kniffligen Situationen argumentieren. Das ist eine entscheidende Voraussetzung, um gehört und ernst genommen zu werden.

Themen:

- Kommunikation. Frauentypisch / Männertypisch
- Wichtiger 1. Eindruck: souveräne Körperhaltung
- Reden ohne Schnörkel: Klartext in weiblich
- Schwierige Gespräche sachlich führen
- Selbstsicher Grenzen setzen auch mit einem „Nein“
- Lernen zu sagen: Ich will das!

Mittwoch, 06.06.18,
18.30 - 21.30 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
1 Abend, 20,- €

Kultureller Überblick Russland



vhs für
Europa

181-1001

Alesia Preisner

Russland zählt in Westeuropa noch nicht zu den klassischen Reisezielen, dennoch hat es einiges zu bieten: einige UNESCO-Welterbestätten, abwechslungsreiche Natur und Städte wie Moskau, Sankt Petersburg sind nur der Anfang.

Erfahren Sie mehr von der Schönheit und dem Unbekannten dieses geschichtsträchtigen Landes.

Donnerstag, 21.06.18,
19.00 - 20.30 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
1 Abend, 8,- €

Kultureller Überblick Österreich



vhs für
Europa

181-1002

Karin Kral

Was macht den Wiener Schmähs aus und was zum Teufel sind Grammeln? Und stimmt es, dass jeder Tiroler Skifahren kann, bevor er des Laufens mächtig ist?

Was Sie auf einer Reise durch Österreich unbedingt erleben und welcher Tourismus-Falle Sie ausweichen sollten, erfahren Sie in dieser Vortrags-Reise von Wien bis in den Brenzger Wald.

Donnerstag, 26.04.18,
19.00 - 20.30 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
1 Abend, gebührenfrei

Näh-Werkstatt

nachhaltig

Taraneh Elmi-Sarabi

Hosen selbst kürzen und säumen, ruinierte Kleidungsstücke wiederbeleben, Vorhänge passend machen, Flecken verschwinden lassen.

Gefinkelte Arbeiten zu allem, was mit Stoffen und Wolle zu tun hat, mit dem Experten durchführen. Altes Handwerk gut bewährt. Im Sinne der Nachhaltigkeit können alte oder/und kostbare Textilien in neuem Glanz oder/und neuer Funktion erstrahlen. Nehmen Sie sich so viel Zeit, so viel Sie dafür aufbringen wollen. Melden Sie sich einfach zu den einzelnen Terminen an und nehmen Sie die Hilfe, die Erfahrung und kreativen Ideen der Expertin in Anspruch.

Mitzubringen sind Werkstück oder Stoffe, Näh-Equipment und eigene Nähmaschine. Bei der Anmeldung erhalten Sie den Kontakt der Dozentin, um geplantes Werkstück vorab zu besprechen.

Treffen jeden dritten Mittwoch im Monat – Anmeldungen für Einzeltermine sind in diesem Kurs möglich!



1. Termin, 181-2131A
Mittwoch, 21.02.18, 18.00 - 21.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
1 Termin, 18,- €

2. Termin, 181-2131B
Mittwoch, 21.03.18, 18.00 - 21.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
1 Termin, 18,- €

3. Termin, 181-2131C
Mittwoch, 18.04.18, 18.00 - 21.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
1 Termin, 18,- €

4. Termin, 181-2131D
Mittwoch, 16.05.18, 18.00 - 21.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
1 Termin, 18,- €

5. Termin, 181-2131E
Mittwoch, 20.06.18, 18.00 - 21.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
1 Termin, 18,- €

6. Termin, 181-2131F
Mittwoch, 18.07.18, 18.00 - 21.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
1 Termin, 18,- €

Kopfbedeckung für den Strand (Sommerhut)

181-2134

Jill Konradi

Sie stellen Ihre eigene Kopfbedeckung/Sommerhut her – selbst gestaltet und genäht, unterstützt von Meisterhand. Erstellen Sie Ihr Unikat für sich selbst oder zum Verschenken – für den Strand oder die Promenade, so kann der Sommer kommen.

Eigene Nähmaschine, Näh-Equipment.

Stoffe und notwendige Produkte werden vom Teilnehmer eingekauft – Materialliste und Infos bei der Anmeldung.

Mittwoch, 02.05.18 und 16.05.18,
18.00 - 20.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
2 Termine, 24,- €

Bitte rechtzeitig anmelden!
Die vhs muss Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl spätestens eine Woche vor Beginn absagen.

Osterbastelei – selbst gemacht!

181-2135

Jill Konradi

Der Osterhase ist ein gern gesehener Gast im Frühling! Basteln und Selbermachen fürs Osterfest für Sie und Ihre Familie mit kreativen Ideen und Nadel und Faden. Gestalten Sie einen geschmackvollen Osterkorb und den dazu passenden Kissenüberzug. Für Oster-Fans ab 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Eigene Nähmaschine, Näh-Equipment.

Informationen über Stoffe und notwendige Produkte erhalten Sie bei der Anmeldung.

**Mittwoch, 21.03.18,
16.00 - 19.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
1 Termin, 12,- €**

vhs-familie

Steinbildhauerei

Knut Hüneke

Im Vordergrund dieses Workshops steht das Erlernen, Üben und Vertiefen der Bearbeitungsmöglichkeiten von Schilfsandstein mit Handwerkzeugen wie Hammer und Meißel. Gehauen wird unter Anleitung des Künstlers Knut Hüneke im Atelierbereich im Freien mit Überdachung auf dem Werkgelände im Steinbruch Leferenz in Dossenheim. Jede/r nimmt am Ende des Kurses eine von ihr/ihm selbst gefertigte Skulptur mit nach Hause. Ein Angebot für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen.

Dieses Angebot ist eine Kooperation zwischen der vhs Heidelberg und vhs Dossenheim.

Zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an die vhs Heidelberg Tel.: 0 62 21- 91 19 11, oder info@vhs-hd.de.

Inkl. 40,- Euro Material und Werkzeugnutzung



Steinbildhauerei

Einführungskurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kurs:

Samstag, 14.04.18 bis Sonntag, 15.04.18
oder

Kurs:

Samstag, 09.06.18 bis Sonntag, 10.06.18
jeweils 10.00 - 16.00 Uhr

Atelier Knut Hüneke im Steinbruch
Leferez,
Am Neuberg 31, 69221 Dossenheim
2 Termine,
124,- €



Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

181-2501

Juana Maria Valenti de Büttner

Lernziel dieses Kurses ist die Auseinandersetzung mit Farbmischung, Komposition, Proportionen und Perspektive in realistischer und abstrakter Darstellung.

Im Rahmen des „Literatursommers 2018“ (Thema Selbstfindung) bieten wir unseren TeilnehmerInnen die Möglichkeit, ihr/e Gemälde bei der Literarische Hofwanderung mit dem Roman von Angelika Overath „Sie dreht sich um“ in der Museumsscheuer zu präsentieren.

(Näheres unter Fahrten/Exkursionen)

Donnerstag,

01.03.18 bis 03.05.18,
19.30 - 21.30 Uhr

Kurpfalzschule Kunstraum
8 Abende, 64,- €

Upcycling – Neues aus Altem

nachhaltig

vhs-familie

181-1161

Im Sinne der „Nachhaltigkeit“ werden Ihnen Möglichkeiten gezeigt, wie Sie vermeintlichem Müll wieder einen Nutzen geben können.

Durch praktische Anleitung wird aus alten Kaffee-Kapseln Schmuck hergestellt, Altholz zu Praktischem oder Bücher für Dekorationszwecke umgewandelt.

Sie erarbeiten sich Nützliches aus Wegwerfprodukten und entwickeln weitere kreative Ideen zum Einsatz von bislang Nicht-mehrgebrauchtem.

Erwachsenen bzw. Jugendliche ab 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Materialkosten werden im Kurs direkt verrechnet.

Freitag, 23. Februar 2018

14.00 – 17.00 Uhr

Kurpfalzschule Kunstraum
1 Nachmittag, 18,- €



Ihre Anmeldung ist verbindlich!

Wenn wir nichts mehr von Ihnen hören, wird Ihre Teilnahmegebühr auch dann fällig, wenn Sie – egal aus welchem Grund – den Kurs nicht besuchen. Falls Sie von einem Kurs zurücktreten müssen, beachten Sie bitte die Fristen unserer Rücktrittsbedingungen.

Ukulele (für Anfänger)

181-2508

Wolfgang Striebinger

Ukulele heißt auf Hawaiia nisch „hüpfender Floh“.

Sie ist keineswegs ein Spielzeug wegen Ihrer Größe, sondern ein vollwertiges Instrument, mit dem man alles spielen kann.

Wir suchen uns das Beste aus Rock, Pop und Folk aus. Wünsche können gerne geäußert werden!

Eigene Ukulele notwendig
– Infos dazu bei Ihrer Anmeldung.

Donnerstag, 08.02.18 bis 12.07.18,
10.00 - 11.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
10 Termine, 62,- €

Gitarre I (für Anfänger)

181-2801

Wolfgang Striebinger

Achtung: 1. Abend gemeinsame Vorbesprechung für alle Kurse zusammen von 19:00-20:00 Uhr.

Termine 14-tägig nach Absprache.

Montag, 05.02.18 bis 02.07.18,
18.00 - 19.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 208
10 Abende, 62,- €

Gitarre II (für fortgeschrittene Anfänger)

181-2802

Wolfgang Striebinger

Kursziel ist das Erlernen der großen Barre-Akkorde, verschiedene Anschlagstechniken. Vorkenntnisse: Grundakkorde. Gespielt werden die Klassiker aus Folk, Rock und Pop der letzten Jahrzehnte. Gerne können die Teilneh-

NEU



mer auch Wünsche und Vorschläge äußern.
Achtung: 1. Abend gemeinsame Vorbesprechung für alle Kurse zusammen von 19:00 Uhr - 20:00 Uhr

Termine 14-tägig nach Absprache.

Montag, 05.02.18 bis 02.07.18,
19.00 - 20.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 208
10 Abende, 62,- €

Gitarre III (für Fortgeschrittene)

181-2803

Wolfgang Striebinger

Vorkenntnisse: Grundakkorde und große Barre-Akkorde. Ziel ist das Erlernen von Akkord-übergängen und Melodiespiel aus dem Akkord.

Kursteilnehmer können 2 Lieblingstitel nennen und wenn möglich im mp3 Format ein Hörbeispiel bis zum 23.01.17 an striebinger@t-online.de schicken.

Gespielt werden kann alles aus der Folk-, Rock- und Pop-Musik der letzten Jahrzehnte.

Achtung: 1. Abend von 19:00-20:00 Uhr gemeinsame Vorbesprechung für alle Kurse zusammen.

Termine 14-tägig nach Absprache.

Montag, 05.02.18 bis 02.07.18,
20.00 - 21.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 208
10 Abende, 62,- €

Gitarre IV (für weiter Fortgeschrittene)

181-2804

Wolfgang Striebinger

Vorkenntnisse: Beherrschen der gängigen Akkorde.

Gespielt werden kann alles aus der Folk-, Rock- und Pop-Musik der letzten Jahrzehnte. Kursteilnehmer können 2 Lieblingstitel nennen und wenn möglich im mp3 Format

ein Hörbeispiel bis zum 23.01.17 an strieblingert@t-online.de schicken.

Achtung: 1. Abend von 19:00-20:00 Uhr gemeinsame Vorbereitungsbesprechung für alle Kurse zusammen.

Termine 14-tägig nach Absprache.

Montag, 05.02.18 bis 02.07.18,
21.00 - 22.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 208
10 Abende, 62,- €

Gesellschaftstänze A (Anfänger und Wiedereinsteiger)

181-2901

Andreas Molitor

Lernen Sie eine ausgewogene und gut nutzbare Auswahl aus verschiedenen Standardtänzen mit Fokus auf Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott und lateinamerikanischen Tänzen, wie Samba, Jive und dem Modetanz Discofox für Hochzeit, Ball, Tanzveranstaltung, Firmenfeier, Tanzcafé und viele andere Gelegenheiten. Oder Sie wollen einfach mal wieder Spaß beim Tanzen haben, Ihrem Partner eine Freude machen oder etwas für Ihre Fitness tun. Der Kurs fängt bei Null an und setzt keine Vorkenntnisse voraus. Trotzdem werden Sie natürlich auch einfache, aber anspruchsvolle Figuren lernen. Ein besonderes Augenmerk wollen wir auf die technische Ausführung legen und Tipps und Tricks zum Führen und zur Haltung geben. (Anmeldung nur paarweise aber auch für Damen- oder Herren-Paare möglich.)

Die beiden Kurse Gesellschaftstänze A und Gesellschaftstänze B sind eigenständig und können zusammen, aber auch völlig unabhängig voneinander oder auch in Kombination in unterschiedlichen Semestern belegt werden.

Samstag, 14.04.18
Sonntag, 15.04.18
jeweils 10.30 - 15.30 Uhr
Mühlbachhalle
2 Tage, 47,- €



Gesellschaftstänze B (Anfänger und Wiedereinsteiger)

181-2902

Andreas Molitor

Hier liegt der Fokus auf verschiedenen Standardtänzen, wie Langsamer Walzer, Tango und lateinamerikanischen Tänzen, wie ChaChaCha, Rumba, Salsa und wiederum auf dem Modetanz Discofox.

Die beiden Kurse Gesellschaftstänze- Zusammenstellung A und Gesellschaftstänze Zusammenstellung B sind eigenständig und können zusammen, aber auch völlig unabhängig voneinander oder auch in Kombination in unterschiedlichen Semestern belegt werden.

Samstag, 30.06.18
Sonntag, 01.07.18
jeweils 10.30 - 15.30 Uhr
Mühlbachhalle
2 Tage, 47,- €

Für alle Kochkurse gilt:
2 Geschirrtücher und Schürze mitbringen.



Pralinenschule Edle, süße Stücke selbst gemacht.

181-3073

Lernen Sie an diesem Abend von der Meisterin, wie Sie in einfachen Schritten kleine süße Kunstwerke zum Verschenken oder selbst genießen herstellen.

Mit Profi-Werkzeugen und Profi-Tricks erzeugen Sie Ihre Genuss-Werke und gestalten Sie mit viel Liebe und Kreativität Wunderbares – fast zu schade zum Verspeisen.

Kochumlage ist separat beim Dozenten zu begleichen.

Bitte Leergefäß, Schürze und Küchentuch mitbringen.

**Donnerstag, 22.02.18,
18.30 - 21.30 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 209
1 Abend, 18,- €**



vhs für
Europa

Kulinarischer Überblick Österreich

181-3074

Topfengolatsche, Sachertorte, Apfelstrudel, Salzburger Nockerl & Co. Der Experte führt Sie in die Geheimnisse der Österreichischen Mehlspeis-Kunst ein.

Kochumlage ist separat beim Dozenten zu begleichen.

Bitte Leergefäß, Schürze und Küchentuch mitbringen.

**Montag, 09.07.18,
18.30 - 21.30 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 209
1 Abend, 18,- €**



Kulinarischer Überblick Russland

181-3075

Hauptgerichte mit Weißkohl, Kuchen aller Art, Piroshki (gefüllte Teigtaschen) und Rassolnik (salzig-saure Suppe) bietet die Russische Küche. Lassen Sie sich auf das Abenteuer „Kochen auf Russisch“ – mit allem was dazu gehört ein. Ein Gässchen Vodka wird Ihr Dinner abrunden.



Kochumlage ist separat beim Dozenten zu begleichen.

Bitte Leergefäß, Schürze und Küchentuch mitbringen.

**Donnerstag, 12.07.18,
18.30 - 21.30 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 209
1 Abend, 18,- €**

Weinseminar Riesling – Pfalz vs. Rheinhessen, eine unendliche Geschichte und das Terroir

181-3705

Michael Sackmann

Der Riesling ist die wichtigste Rebsorte in Deutschland. Er wird auf ca. 22.000 ha Rebfläche angebaut. Qualitativ hat sich der Riesling in ungeahnte Höhen erhoben. Die Pfalz und Rheinhessen gehören zu den Brennpunkten, an denen extrem spannende Rieslinge entstehen. Das Weinseminar vergleicht Rieslinge aus den Kategorien Selektion, Alte Reben, Erste Lage und Großes Gewächs miteinander. Versuchen Sie selbst in der Blindprobe herauszufinden, woher die Weine kommen und wie Terroir schmeckt.

**Donnerstag, 19.07.18,
19.30 - 22.30 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 208
1 Abend, 49,- €**



Weinseminar: Franken – Weißweine der trockenen Art

181-3706

Michael Sackmann

Das Weinbaugebiet Franken umfasst ca. 6.000 ha Weinberge, die überwiegend in der Region um Würzburg liegen. Weine aus Franken gelten als besonders trocken und etwas spröde.

Die wichtigsten Rebsorten sind Müller-Thurgau und Silvaner, aber auch Riesling, Weissburgunder und Chardonnay spielen zunehmend eine Rolle. Erleben Sie spannende Tropfen vom Alltagswein über Kabinett- und Selektionsweine bis zum Großen Gewächs von etablierten Gütern wie Bürgerspital und Wirsching ebenso wie von Newcomern.

**Donnerstag, 17.05.18,
19.30 - 22.30 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 208
1 Abend, 47,- €**

Weinseminar: Portugal – Rotweine abseits ausgetretener Pfade

181-3707

Michael Sackmann

Der Weinbau wird in Portugal auf etwa 240.000 ha Rebfläche betrieben. Es werden traditionell fast nur autochthone Rebsorten angebaut, die z.T. auch Fachleuten nicht geläufig sind.

Die Weine sind ziemlich trocken, weisen kräftige Tannine und bisweilen ungewohnte Aroma- und Geschmacksnuancen auf. Kosten Sie im Weinseminar Weine aus den Regionen Douro, Dao, Bairrada, Alentejo und lernen Sie die Rebsorten Tinta Roriz, Touriga Nacional, Touriga Francesca und Trincadeira kennen.

**Donnerstag, 01.03.18,
19.30 - 22.30 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 208
1 Abend, 45,- €**



Getränkeseminar: Craft-Beer

NEU

181-3709

Michael Sackmann

Craft-Beer – was ist das eigentlich? Der Begriff Craft-Beer geistert seit geraumer Zeit durch die Medien und mischt derzeit die

deutsche Bierszene kräftig auf. Wörtlich übersetzt bedeutet er handwerklich hergestelltes Bier.

Das ist nicht neu. Neu ist, dass Bierbrauer, zunächst in Hobby- und Mini-Brauereien, mittlerweile aber auch in Großbetrieben, mit geschmacklich stark veränderten Bieren aufwarten. Etwa durch die Verwendung von besonderen Malzsorten, von Aroma-Höpfungsorten oder von Spezialhefen entstehen Biere mit völlig neuem Geschmacksbild. Vergleichen Sie im Seminar Craft-Biersorten aus Deutschland, Belgien, England, Italien und USA mit traditionellen heimischen Gerstensäften.

**Donnerstag, 21.06.18,
19.30 - 22.30 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 208
1 Abend, 45,- €**

Adressen unserer Veranstaltungsräume in Dossenheim

Schauenburghalle · Gerhart-Hauptmann-Straße 7

Mühlbachhalle · Am Sportplatz 1a

Kurpfalzschule · Lessingstraße 11-13
Eingang Gerhart-Hauptmann-Straße

Martin-Luther-Haus · Am Kronenberger Hof 6

Hallenbad · Gerhart-Hauptmann-Straße 14

Begegnungsstätte Dossenheim · Pfarrgasse 5a

Rathaussaal · Rathausplatz 1

TAIJI und QIGONG – Kunst der Entschleunigung



Wie und warum die fernöstlichen Künste der Entschleunigung Taiji und Qigong nicht nur vor Burnout schützen, sondern sogar zum Auftanken genutzt werden können. Kostenloser Informationsabend zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

Informationsabend

181-3100

Otmar Sauer

Mittwoch, 07.02.18,

19.00 - 20.30 Uhr

Martin-Luther-Haus

1 Abend, gebührenfrei

TAIJI – Entspannung in Bewegung

181-3102

Otmar Sauer

Durch sanfte und runde, schwingende und spiralige Bewegungen werden die Faszien- und Energieleitbahnen unseres Körpers gedehnt. Verspannungen und Blockaden werden durch vertiefte Bauch-Flanken-Atmung, Verbesserung der Selbstwahrnehmung und durch Lenken unserer Fühlachtsamkeit entspannt, aufgelöst und abgeleitet.

Taiji lehrt uns das Entspannen in die Struktur unserer Faszien und kultiviert in unserem

Körper-Sein ein Gefühl von Verbundenheit und fließender Lebendigkeit.

Mittwoch, 21.02.18 bis 06.06.18,

18.00 - 19.30 Uhr

Martin-Luther-Haus

12 Abende, 83,- €

TAIJI für Fortgeschrittene

181-3103

Otmar Sauer

Entspannung in Bewegung, Erdung, Körperausrichtung, Koordination und Balance, bewusstes Körper-Sein – dem Erlernen der Grundprinzipien des Taijiquan dienen die Entspannungsübungen nach Huang Xianguan, die Taijiquan-Kurzform nach Zheng Manqing sowie die Tuishou-Partnerarbeit.

Mittwoch, 21.02.18 bis 06.06.18,

19.30 - 21.00 Uhr

Martin-Luther-Haus

12 Abende, 83,- €

Meridian-Gymnastik



Die ganzheitliche Gymnastik richtet sich an jede Altersgruppe und empfiehlt sich insbesondere bei Schlafstörungen, Unruhe, Burn-Out-Vorsorge, oder einfach zum „Runterkommen“ nach einem anstrengenden Tag/Woche.

Ausgesuchte Körperübungen in Verbindung mit dem Atmen fördern den freien Energiefluss in den einzelnen Meridianen. Körperbewusstsein, Balance und gesundes Stehen werden besonders geschult. Im Laufe der Übungszeit durchwandern wir die sog. Organuhr analog der Traditionell Chinesischen Medizin und können uns intensiv je dem zugeordneten Organ widmen.

Informationsabend

181-3104A

Annette Ehrhard

Freitag, 02.03.18,

19.15 - 20.45 Uhr

Mühlbachhalle 1. Stock

1 Abend, gebührenfrei

Meridian-Gymnastik Kurs

181-3104

Annette Ehrhard

Bitte Decke, Sportbekleidung und eventuell etwas zum Trinken mitbringen.

Freitag, 09.03.18 bis 27.04.18,

19.15 - 20.45 Uhr

Mühlbachhalle 1. Stock

6 Termine, 48,- €

„Qigong-Meditations-
Bewegung“ – Wochenende
vom 13. – 15. April 2018

im Herz-Jesu-Kloster, Neustadt

Infos dazu in der Begegnungsstätte

Dossenheim bei Tabea Dürr,

Tel. 0 62 21 / 86 17 30 oder Mail:

seniorenpark-dossenheim@gmx.de

Qigong – Chinesische Gesundheitsübungen

181-3108

Hedi Blumer

In diesem Kurs üben Sie Methoden zur „Regulierung des Körpers, des Atems und des Geistes“ und Übungen aus dem „Gesundheits-schützenden Qigong“ und dem „Herz-Qigong“.

Diese Übungsreihen gehören zu einem Methoden-zyklus, der von Prof. Zhang Gu ange von der Sporthochschule Peking entwickelt wurde. Ruhige, stille, entspannende Qigong-Übungen und Selbstmassagetechniken runden das Programm ab.

Die Übungen sind für Menschen aller Altersstufen geeignet. Sie fördern die Beweglichkeit, helfen zu entspannen und stärken die Lebensenergie.

Donnerstag, 08.03.18 bis 28.06.18,

18.00 - 19.30 Uhr

Mühlbachhalle 1. Stock

12 Abende, 83,- €



Workshop EFT – Klopfakupunktur

NEU

181-3212

Karin Schauer

EFT – Emotional Freedom Techniques ist eine Technik der energetischen Psychologie. Die Ursache aller emotionaler Störungen findet sich demnach in einer Störung der körpereigenen Energien. Durch das Klopfen mit den Fingerspitzen auf bestimmte Meridianpunkte wird der Energiefluss des Körpers positiv beeinflusst. In diesem Workshop lernen Sie, Ihre körpereigenen Energien zu aktivieren, um mögliche körperliche Belastungen oder negative Gefühle zu beseitigen.

Donnerstag, 22.02.18,

19.00 - 20.30 Uhr

Schauenburghalle Raum 5

1 Abend, 9,- €

Autogenes Training

NEU

Autogenes Training ist eine bewährte Entspannungsmethode, die auf Autosuggestionen basiert. Im Grundkurs erlernen und üben Sie anhand der 6 Grundübungen, sich von Innen aus systematisch zu entspannen. Durch häufiges Wiederholen einer Übungsformel gewöhnt sich der Körper an den Entspannungszustand und reagiert bei jeder weiteren Übung schneller. Durch diesen positiven Gewöhnungseffekt gelingt es, eine schnelle Entspannung zu erreichen. Autogenes Training ist geeignet bei u.a. Ängsten, Schmerzen, Schlafstörungen, Stress oder Spannungszuständen.

Lockere Kleidung, warme Socken, eventuell was zum Trinken mitbringen.

Autogenes Training Grundkurs

181-3216

Natasia Staelens

Dienstag, 20.02.18 bis 17.04.18,
16.15 - 17.45 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
7 Termine, 54,- €

Autogenes Training Grundkurs

181-3216A

Natasia Staelens

Freitag, 08.06.18 bis 20.07.18,
10.30 - 12.00 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
7 Termine, 54,- €



Workshop „Klangschalen in der Fastenzeit“

181-3217

Natasia Staelens

Nicht nur körperliches, sondern auch mentales Entschlacken hilft uns, neue Kraft und

NEU

Energie zu sammeln und wieder in Balance zu kommen. In diesem Workshop erfahren Sie durch experimentelle Übungen mehr über die Wirkungsweise der Klangschalen und spüren intensiv die Entschlackungs-Wirkung der Klänge und Schwingungen durch Klangreisen und reinigende Klangmeditationen.

Lockere Kleidung, warme Socken, eventuell was zum Trinken mitbringen.

Freitag, 23.03.18, 19.00 - 21.30 Uhr
Samstag, 24.03.18, 9.30 - 12.00 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
2 Termine, 36,- €

Kundalini-Yoga

181-3101

Marcela Lind

NEU

Kundalini ist eine religionsübergreifende klassische Tradition, die unter anderem aus dem Hinduismus kommt und eine große Rolle im tibetanischen Buddhismus spielt. Kundalini-Yoga – Yoga der Energie – ist eine systematische Wissenschaft, ein jahrhundert alter Weg. Die Kundalini-Yoga-Meister sagen, dass im Menschen ein riesiges Potential an Fähigkeiten, Talenten, Möglichkeiten latent vorhanden ist.

Demnach ist der Mensch absolutes, reines Bewusstsein – eine kosmische Urenergie, die das Leben zur Entfaltung bringt und im ständigen Austausch mit der gesamten Schöpfung steht. Es ist diese Urenergie, die den Menschen antreibt zu etwas Höherem und ihm verhilft, das Höchste zu erreichen.

Der Kurs ist intensiv-körperlich, emotional und geistig anstrengend und verlangt Disziplin. Innere Widerstände, die eventuell auftauchen, werden überwunden und Sie gewinnen unglaubliche Energien und -Lebensfreude.

Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Freitag, 09.02.18 bis 22.06.18,
9.00 - 10.15 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
15 Termine, 96,- €



Yoga I

181-3113

Andrea Seitz

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie jung und alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger und Wieder-einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.

Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

Montag, 19.02.18 bis 02.07.18,

9.00 - 10.30 Uhr

Mühlbachhalle 1. Stock

15 Vormittage, 98,- €

Am Ende des Heftes finden Sie alle Kurse und Veranstaltungen, die später im Semester beginnen in einer Monatsübersicht.

Yoga II

181-3110

Andrea Seitz

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die bereits einen Yogakurs besucht haben.

Montag, 19.02.18 bis 02.07.18,

18.00 - 19.30 Uhr

Mühlbachhalle 1. Stock

15 Abende, 98,- €

Yoga Grundkurs

181-3111

Yoga ist die uralte indische Praxis durch Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Verspannungen können sich lösen, wir werden beweglicher und energievoller. Yoga ist kein Sport und kennt keine Leistungsziele, es ist ein Weg nach Innen, auf dem jede/r die Fähigkeiten und Grenzen des eigenen Körpers kennenlernt und gleichzeitig die sehr angenehme Erfahrung macht, wie durch regelmäßiges Üben „schlafende“ Muskeln und Gelenke wieder aufgeweckt und belebt werden.

Mittwoch, 21.02.18 bis 27.06.18,

17.30 - 19.00 Uhr

Mühlbachhalle 1. Stock

15 Abende, 98,- €

Yoga Übungskurs

181-3112

Yoga als Weg (über achtsame Körper-, Atem- und Meditationsübungen) zu innerem Gleichgewicht.

Für Teilnehmer mit guten Yoga-Kenntnissen.

Mittwoch, 21.02.18 bis 27.06.18,

19.15 - 20.45 Uhr

Mühlbachhalle 1. Stock

15 Abende, 98,- €

Yoga am Stuhl für Senioren

181-3114

Andrea Seitz

Ihre Bewegungen sind eingeschränkt, aber Sie möchten dennoch etwas für Ihren Körper und Ihre Gesundheit tun? Yoga am Stuhl verbindet dies! Es werden Übungen auf und am Stuhl durchgeführt, die das Wohlbefinden nachweislich stärken. Die Übungen sind äußerst gelenkschonend, verbessern die Atmung, wirken stressreduzierend und tragen zur Entspannung bei.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

Montag, 19.02.18 bis 02.07.18,

10.30 - 12.00 Uhr

Mühlbachhalle 1. Stock

15 Termine, 98,- €

Fitness Best Age

181-3200

Corinna Michels

Sich wohlfühlen im Körper, kraftvoll und energiereich den Alltag bestreiten können, all dies sind Ziele dieses Kurses. Muskeln und Faszien werden vielfältig trainiert, der Gelenkstoffwechsel gefördert, Gehirn und Motorik durch koordinative Übungen angeregt. Eine kurze Entspannung rundet die Trainingseinheit ab.

Dienstag, 06.02.18 bis 26.06.18,

10.00 - 11.00 Uhr

Mühlbachhalle EG

15 Vormittage, 72,- €



Pilates Matwork

181-3201

Corinna Michels

Pilates ist eine der effektivsten Methoden, den Körper zu kräftigen, die Ausrichtung der Wirbelsäule zu korrigieren, die Haltung und Koordination zu verbessern. Die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur wird effektiv trainiert, um Bewegungen gezielt zu führen und den Rücken zu stabilisieren.

Die Symbiose von Bewegung und Atmung sowie Kraft und Beweglichkeit fördert ein neues Körpergefühl und eine vitale Ausstrahlung. Körper und Geist bilden dabei eine bewusste Einheit.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Donnerstag, 08.02.18 bis 28.06.18,

9.10 - 10.10 Uhr

Mühlbachhalle 1. Stock

15 Vormittage, 72,- €

Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

Millionen Menschen leiden unter irgendeiner Form von Rückenschmerzen, einer Folge körperlicher Unterforderung, einseitigen oder falschem Bewegungsverhalten, oft in Kombination mit Alltagsstress und Alltagsverspannungen. Die Wirbelsäule ist das Rückgrat unseres Lebens, deshalb sollten wir sie pfleglich behandeln.

Bitte Decke, Handtuch und Sportbekleidung mitbringen.

Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

181-3202

Sonja Wiedmann

Dienstag, 20.02.18 bis 03.07.18,

18.00 - 19.00 Uhr

Mühlbachhalle EG

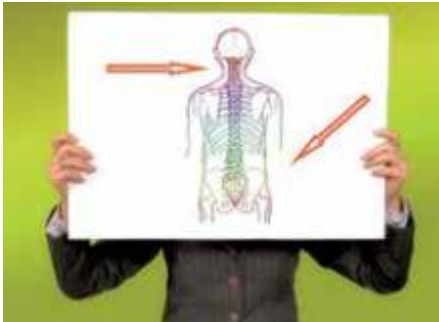
15 Abende, 76,- €

Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

181-3203

Sonja Wiedmann

Dienstag, 20.02.18 bis 03.07.18,
19.00 - 20.00 Uhr
Mühlbachhalle
15 Abende, 76,- €



Rückentraining mit William

181-3205

Jose William Pineda Alfonso

NEU

Funktionelles Rückentraining für Jung und Alt. Übungen für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag.

Bitte Decke, Handtuch und Sportbekleidung mitbringen.

Mittwoch, 07.02.18 bis 20.06.18,
18.00 - 19.00 Uhr
Mühlbachhalle UG
15 Abende, 79,- €

Faszientraining

Das Faszien-gewebe ist an jeder Bewegung beteiligt. Es umhüllt Muskelfasern und Organe. Durch diese Schichten übertragen Muskeln erst ihre Kraft. Faszien enthalten kaum Blutgefäße, aber sehr viele nervenenden und -rezeptoren sowie Lymphflüssigkeit.

Wie ein Netz umhüllen die Faszien den ganzen Körper. Ohne Bewegung kann das Faszien-gewebe „verfilzen“, es zieht sich zusam-

men und verdickt. Faszien und auch Sehnen brauchen ganz bestimmte Impulse, um sich zu regenerieren und vital zu bleiben.

Functional Fitness durch Faszi- und Blackroll- Training am Abend

181-3206

Birgit Kohlbecker

Faszientraining schafft eine optimale Voraussetzung, um eine größere Effektivität in den Übungen des Functional-Trainings zu erreichen.

Komplexe Bewegungen und Training mit der Blackroll führen zu einer hohen muskulären Auslastung, sodass die Kraft der tiefenstabilisierenden Muskeln (auch unter Einbeziehung verschiedener Kleingeräte) gesteigert wird.

Bequeme Sportkleidung, Handtuch, Sportschuhe oder rutschfeste Socken werden empfohlen.

Dienstag, 20.02.18 bis 03.07.18,
18.00 - 19.00 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
15 Termine, 79,- €

Functional Fitness durch Faszi- und Blackroll- Training am Morgen

181-3207

Birgit Kohlbecker

Bequeme Sportkleidung, Handtuch, Sportschuhe oder rutschfeste Socken werden empfohlen.

Donnerstag, 22.02.18 bis 05.07.18,
9.00 - 10.00 Uhr
Schauenburghalle Gymnastikraum
15 Termine, 79,- €

Faszien-Pilates

181-3218

Birgit Kohlbecker

Das Zusammenspiel von Muskeln und Faszien ist notwendig, um eine optimale körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit zu erreichen. Daher muss das Training vielseitig sein. Diese Kursreihe beinhaltet Bewegungsflows, Selbstmassage und Wahrnehmungsübungen nach den Grundprinzipien des Faszientainings.

**Donnerstag, 03.05.18 bis 12.07.18,
10.15 - 11.15 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
8 Termine, 46,- €**

Aquafit Gesundheit und Fitness im Wasser

Trotz der Hallenbad-Sanierung in Dossenheim können wir Ihnen einen verkürzten Kurs anbieten. Um in Schwung zu bleiben, schließen jeweils vergleichbare Bewegungskurse mit unserer Dozentin Marita Schreuder-Großkopf an.

(siehe Kurs: Walken für die Gelenke)

Nehmen Sie teil an einem fröhlichen, bunten Bewegungsprogramm, bestehend aus:

- > Wassergymnastik
- > Muskeldehnungen
- > Atem- und Entspannungsübungen
- > Elementen aus dem Aquajogging und der Aquaerobic
- > Spielen

Der Auftrieb und der Widerstand des Wassers sind hervorragende Voraussetzungen, um gelenk-schonende und entlastende Gymnastik zur Erhaltung und Steigerung der Beweglichkeit durchzuführen. Außerdem fördern wir die Muskelkraft, die Durchblutung, die Koordination und auch die Ausdauer. Dabei arbeiten wir mit und ohne Handgeräte, im Stehen und Gehen, mit und ohne Musik.

- > Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.
- > Interessenten mit Beschwerden des Bewegungs- und Stützapparates (Arthrose, Rheuma, u.a.) sind herzlich eingeladen.

Wichtiger Hinweis: Interessenten mit Herzkrankungen und Bluthochdruck sollten die Zustimmung des Arztes einholen.

Aquafit

181-3210

Marita Schreuder-Großkopf

**Mittwoch, 07.02.18 bis 21.03.18,
10.45 - 11.30 Uhr
Hallenbad Dossenheim
6 Vormittage, 20,- €**



Walken für die Gelenke Mittwochs-Ausweichkurs aufgrund der Hallenbadsanierung

NEU

181-3210A

Marita Schreuder-Großkopf

Auch wenn das Hallenbad Dossenheim vorübergehend wegen Sanierung geschlossen ist, können Sie in diesem Kurs Ihre Gelenke und Muskulatur weiterhin schonend in Bewegung halten. Gemeinsames Walken und Bewegen unter Experten-Anleitung in der freien Natur oder witterungsbedingt in der Mühlbachhalle.

**Mittwoch, 11.04.18 bis 11.07.18,
10.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt vor der Mühlbachhalle
12 Vormittage, 38,- €**

Aquafit

181-3208

*Marita Schreuder-Großkopf***Donnerstag, 08.02.18 bis 22.03.18,
9.45 - 10.30 Uhr****Hallenbad Dossenheim
6 Vormittage, 20,- €**

Aquafit

181-3209

*Marita Schreuder-Großkopf***Donnerstag, 08.02.18 bis 22.03.18,
10.30 - 11.15 Uhr****Hallenbad Dossenheim
6 Vormittage, 20,- €**

Walken für die Gelenke

*Donnerstags-Ausweichkurs
aufgrund der
Hallenbadsanierung***NEU**

181-3209A

Marita Schreuder-Großkopf

Auch wenn das Hallenbad Dossenheim vorübergehend wegen Sanierung geschlossen ist, können Sie in diesem Kurs Ihre Gelenke und Muskulatur weiterhin schonend in Bewegung halten. Gemeinsames Walken und Bewegungen unter Experten-Anleitung in der freien Natur oder witterungsbedingt in der Mühlbachhalle.

**Donnerstag, 12.04.18 bis 19.07.18,
10.00 - 11.00 Uhr****Treffpunkt vor der Mühlbachhalle
12 Vormittage, 38,- €**

Smoveys-Walking

181-3211

Karin Schauer

Erleben Sie durch den Wechsel von Gymnastik- und Walking-Elementen einen bewegten Vormittag in der Natur. Bei schlechtem Wetter Indoor-Programm. Der dabei eingesetzte Smovey ist ein Gesundheits-Sportgerät, das durch die gleichzeitige Stimulation

der Handreflexzonen Energie durch den ganzen Körper strömen lässt. Die ca. 500 g leichten Ringe erzeugen durch die 4 Stahlkugeln und den Rillen im Profil eine Vibration, die über die Handreflexzonen transportiert wird. Es aktiviert vorrangig die Arm- und Schultermuskulatur, unterstützt den Stoffwechsel und stärkt die individuelle Körperhaltung.

inkl. Leih-Smoveys

Dienstag, 10.04.18 bis 03.07.18,**9.30 - 11.00 Uhr****Foyer Schauenburghalle
10 Vormittage, 79,- €**

Bodyshaping mit Latino Musik

181-3213

Jose William Pineda Alfonso

Nach all den Köstlichkeiten der Weihnachtszeit trotzten wir nun den Pfunden! Mit fetziger Latino Musik wird der ganze Körper trainiert. Neben der Verbesserung der Kraftausdauer wird ganz nebenbei Körperfett reduziert. Hier kommen Sie auf jeden Fall ins Schwitzen! Bitte Decke, Handtuch und Sportbekleidung mitbringen.

Mittwoch, 07.02.18 bis 20.06.18,**19.00 - 20.00 Uhr****Mühlbachhalle UG
15 Abende, 79,- €**

Beckenboden-Training

NEU

181-3214

*Birgit Kohlbecker***nachhaltig**

Der Beckenboden war in unserer Kultur bis vor Kurzem fast in Vergessenheit geraten. Dabei ist er als Quelle vitaler Energie, wie als anatomisch-funktioneller Muskel, von großer Bedeutung. Abgesehen von den wichtigen Funktionen der unterschiedlichen Schichten beeinflusst der Beckenboden das persönliche Körpergefühl und die Körperhaltung, somit auch unser inneres und äußeres Erscheinungsbild.

Mit gezielten Übungen können Senkungsbeschwerden, Harninkontinenz und Verspannungen im Bereich des Beckenbodens

zurückgehen oder es kann ihnen vorgebeugt werden.
Bequeme Sportkleidung, Handtuch, Sportschuhe oder rutschfeste Socken werden empfohlen.

Dienstag, 27.02.18 bis 10.07.18,
19.00 - 20.00 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
15 Termine, 79,- €

Bitte beachten Sie passend zu diesem Kurs den Vortrag 181-3045 von Dr. Münch zum Thema „Harninkontinenz – längst kein Tabuthema mehr!“

Rückentraining mit Kleinkindern

vhs-familie

181-3215

Birgit Kohlbecker

Kaum kann der Nachwuchs laufen, schmerzt der Eltern-Rücken.

Trainieren Sie mit Ihrem Kind für eine gesunde Rückenmuskulatur. Lernen Sie schonende Bewegungsabläufe kennen und erleben Sie gleichzeitig einen aktiv-lustigen Vormittag mit Ihrem Nachwuchs.



Für Eltern/Großeltern in Begleitung von ca. 1-2,5 Jahre alten Kindern.

Bequeme Sportkleidung, Handtuch, Sportschuhe oder rutschfeste Socken werden empfohlen.

Donnerstag, 22.02.18 bis 26.04.18,
10.15 - 11.15 Uhr
Schauenburghalle Gymnastikraum
8 Termine, 46,- €



Fitnessgymnastik

181-3219

Rosmary Heberle

Durch funktionsgymnastische Übungen werden in diesem Kurs die allgemeine Fitness und Beweglichkeit trainiert. Kräftigungsübungen für die Problemzonen und rückengefreundliche Übungen zur Dehnung und Haltung sind Bestandteil dieses Kurses.

Mit Spaß an der Bewegung und Übungen zum Stressabbau kann Ihre alltägliche und berufliche Leistung mit diesem Kurs gesteigert werden. Vielfältige Entspannungselemente runden den Kurs ab und steigern Ihr persönliches Wohlbefinden.

Dienstag, 20.02.18 bis 03.07.18,
20.00 - 21.00 Uhr
Mühlbachhalle
15 Termine, 68,- €

Suchen Sie noch ein passendes Geschenk?
Ein vhs-Wertgutschein ist bestimmt das Richtige.

Deutsch als Fremdsprache am Abend

181-40702

Christine Piekenbrock

Dieses Angebot richtet sich an Personen, die erste Erfahrungen mit der deutschen Sprache haben und ihre Sprachkenntnisse verbessern möchten. Wir beschäftigen uns mit Alltagssituationen (Einkaufen, Kochen, Beruf etc.), aber auch mit interessanten Themen aus Tagespolitik und Kultur. Dabei arbeiten wir mit unterschiedlichen Unterrichtsmaterialien:

mit Arbeitsblättern aus einem Lehrbuch, um die Grammatik schriftlich zu festigen, und mit authentischem Material aus dem echten Leben, um Sprechansätze zu bieten (Prospekte, Fahrpläne, Zeitungsausschnitte etc.)

Die Teilnahme setzt die Bereitschaft voraus, regelmäßig zu den Kursabenden zu kommen und sich darauf einzulassen, mit den anderen Kursteilnehmern auf Deutsch zu kommunizieren und auch kleine schriftliche Übungen zu bearbeiten.

Dienstag, 20.02.18 bis 12.06.18,
18.30 - 20.00 Uhr
Kurfürstenschule Raum 209A
12 Abende, 84,- €



vhs für
Europa

Russisch für den Urlaub

181-40500

Alesia Preisner

Wer Russland besucht, wird viel Gastfreundschaft und Weltoffenheit erfahren. Damit Sie sich auch gut zurechtfinden, erhalten Sie das erste sprachliche „Werkzeug“.

Alltags-Sätze, wie nach dem Weg zu fragen oder sich im Restaurant zu verständigen, lernen Sie an diesen zwei Abenden – so steht dem Abenteuer Russland nichts mehr im Weg.



Freitag, 22.06.18 bis 29.06.18,
19.00 - 20.30 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
2 Abende, 21,- €

Englisch Mittelstufe am Vormittag

181-40602

Christiane Haase

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die gute Vorkenntnisse der englischen Sprache haben. Wir decken die Bereiche Grammatik, Konversation sowie Texte (lesen und verstehen) ab. Es werden auch Rollenspiele gemacht, um das Gelernte anzuwenden. Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern.

Oberste Priorität ist: Sie sollen Spaß daran haben, die Sprache zu erlernen und zu vertiefen.

Freitag, 23.02.18 bis 29.06.18,
9.00 - 10.30 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
15 Vormittage, 81,- €



Englisch mit geringen Vorkenntnissen

181-40603

Christiane Haase

In diesem Kurs werden Sie praxisorientiert, lebendig und entspannt Ihre Englischkenntnisse auffrischen, die Sie für Ihre Reise nach England, den Small-Talk mit Personen aus aller Welt benötigen.

**Freitag, 23.02.18 bis 29.06.18,
10.30 - 12.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
15 Vormittage, 81,- €**

Petits-Fours

181-40802

Antje Reinhard



Sie wollen endlich wieder einmal in die französische Sprache eintauchen, Ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern und vielleicht auch Ihre Schüchternheit beim Sprechen verlieren? Dann sind Sie hier richtig! Im kleinen Kreis lesen wir kürzere Texte, auch mal eine Geschichte, hören Chansonset parlons français. (Niveau A2/B1)

**Montag, 19.02.18 bis 02.07.18,
20.00 - 21.30 Uhr
Kurpfalzschule Raum 209A
15 Abende, 81,- €**

Französisch am Vormittag

181-40803

Antje Reinhard

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit mittleren Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger, die Wortschatz und Grammatik vertiefen wollen, sind ebenso willkommen wie alle, die vom nächsten Frank reichurlaub träumen und sich auf Land und Leute einstellen wollen. Den Stoff für anregende Konversationen und gelegentliche Grammatikre visionen bieten uns diverse Zeitungs- und Zeitschriftenartikel, die sich abwechseln mit kleinen Lektüren und französischen Chansons.

**Montag, 19.02.18 bis 09.07.18,
10.30 - 12.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
15 Vormittage, 81,- €**

Voyages sans Bagages

181-40805

Antje Reinhard

Ein sympathischer Kreis von Frankreichliebhabern liest die spannendsten Reportagen

des monatlich erscheinenden Französischmagazins Écoute, hört Lieder und reist jeden Montagabend im Geist zu unseren Nachbarn jenseits des Rheins.

**Montag, 19.02.18 bis 18.06.18,
18.30 - 20.00 Uhr
Kurpfalzschule Raum 207
13 Abende, 81,- €**

Französische Conversation

181-40806

Mladenka Doitchinov

Joignez-vous à nous!

Nous sommes un groupe d'amis de la France, des Français et de la francophonie qui prennent plaisir à améliorer leurs connaissances de la langue et de la culture de nos voisins. Un roman récent que nous lisons ensemble, des articles de journaux, des poèmes ou des chansons nous servent de base pour des conversations animées et détendues, sans crainte des conjugaisons ou de la grammaire (qui pourront faire tout de même l'objet d'une petite révision.....).

**Montag, 05.02.18 bis 25.06.18,
20.00 - 21.30 Uhr
Kurpfalzschule 207
15 Abende, 81,- €**

Italienisch für Fortgeschrittene

181-40904

Lorenza Alberti

Der Kurs eignet sich für Leute, die schon über gute Italienischkenntnisse verfügen (Niveau -B1). Wir werden in diesem Kurs vor allem sprechen und Grammatik wiederholen. Informationen zum Kursbuch erhalten Sie bei der Anmeldung.

**Donnerstag, 08.02.18 bis 21.06.18,
11.00 - 12.30 Uhr
Schauenburghalle Raum 5
14 Vormittage, 76,- €**





Spanisch: Caminos

181-42201

Nieves Chacon

Für TeilnehmerInnen mit geringen Vor-
kenntnissen
Kursbuch: Caminos Hoy A1 ISBN 978-3-12-
515770- 5 ab Lektion 6



Dienstag, 13.03.18 bis 26.06.18,

9.30 - 11.00 Uhr

Schauenburghalle Raum 5

11 Vormittage, 60,- €

Spanisch A1 am Abend

181-42202

Nieves Chacon

Für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkennt-
nissen, die das Spanischlernen wieder auf-
nehmen möchten.
Kursbuch: Con Gusto A1 ab Lektion 6.

Dienstag, 13.03.18 bis 26.06.18,

18.30 - 20.00 Uhr

Schauenburghalle Raum 5

11 Abende, 60,- €

Spanisch Konversation am

Vormittag

**Mananas amenas –
angenehmer Morgen**

181-42203

Nieves Chacon

Este es un curso de conversación donde co-
mentamos textos en su mayoría de la revista

Ecos o iniciamos la charla a partir de otras
propuestas.

Mittwoch, 14.03.18 bis 27.06.18,

9.30 - 11.00 Uhr

Schauenburghalle Raum 5

11 Termine, 60,- €

Spanisch con gusto A2

181-42204

Nieves Chacon

En este curso seguimos las lecciones de Con
Gusto A2 a partir de la Unidad 5. Kursbuch:
Con Gusto A2 ab Lektion 5.

Mittwoch, 14.03.18 bis 27.06.18,

11.00 - 12.30 Uhr

Schauenburghalle Raum 5

11 Vormittage, 60,- €

Espanol B1

181-42205

Nieves Chacon

Te invitamos a seguir aprendiendo y- dis-
frutar de un buen ambiente!
Kursbuch: Con Gusto B1 ab lektion 6

Dienstag, 13.03.18 bis 26.06.18,

20.00 - 21.30 Uhr

Schauenburghalle Raum 5

11 Abende, 60,- €

Spanisch II

181-42207

Nieves Chacon

Für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkennt-
nissen.
Kursbuch: Con Gusto A1 ab Lektion 6.

Dienstag, 13.03.18 bis 26.06.18,

11.00 - 12.30 Uhr

Schauenburghalle Raum 5

11 Vormittage, 60,- €

Spanisch am Abend

181-42208

Nieves Chacon

En este curso iniciaremos la conversación a partir de diferentes fuentes.

Nos comunicamos en un nivel B2 del marco de referencia europeo.

Montag, 12.03.18 bis 25.06.18,

19.30 - 21.00 Uhr

Schauburghalle Raum 5

11 Termine, 60,- €



S chula Bschlüsse

Vorbereitungskurse auf die REALSCHULABSCHLUSS- PRÜFUNG in Mathematik in Englisch

Mitte April 2018 finden in Baden-Württemberg die Prüfungen zur Mittleren Reife statt.

Um die Einreichungsnote und/oder die Prüfungsnote zu verbessern, bietet die vhs Dossenheim einen Vorbereitungskurs in den Fächern Mathematik und Englisch an. Es wird in kleinen Gruppen gezielt auf die schriftliche Prüfung hingearbeitet.

Konkrete Termine (Februar-März) werden dazu noch bekanntgeben. Sollten Sie dazu Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Für Kurse zur Erlangung von Schulabschlüssen wenden Sie sich bitte an die vhs Heidelberg:

Hauptschulabschluss

vhs Heidelberg

Bettina Rothhaas

Tel: 0 62 21 / 91 19 40

Mittlere Reife

vhs Heidelberg

Erich Baumann

Tel: 0 62 21 / 91 19 44

Abitur

vhs Heidelberg

Studiendirektor Claus Reske

Tel: 0 62 21 / 91 19 44

Einzelunterricht

Die Dozenten der vhs unterstützen Sie bei Themen, die nicht durch unser Programm abgedeckt sind, auch individuell.

Telefonische Beratung:

Karin Kral M.A.

Volkshochschulleiterin

0 62 21 / 86 45 54

Oder schreiben Sie uns eine eMail:

vhs@vhs-dossenheim.de

t heMenBereich : Internet & a ktuelles

Outlook

181-5104

Marco Fuchs

E-Mails rein und raus geht auch online auf der Homepage Ihres E-Mail-Anbieters. Wenn Sie aber einmal entdeckt haben, was mit Outlook noch alles möglich ist, werden Sie Ihre Mails nur noch hiermit verwalten. Komfortable Reglassistenten, die Sie bei der Bewältigung Ihrer täglichen Mailflut unterstützen und Werbemüll gleich automatisch aussortieren. Sie können sich aber auch an unerledigte Aufgaben oder Geburtstage erinnern lassen, Adressen notieren und verwalten oder Einladungen zu Besprechungen und privaten Terminen organisieren. Sie werden von den vielfältigen Möglichkeiten begeistert sein und sich damit schnell Ihren (Arbeits-)Alltag organisieren.

**Dienstag, 19.06.18,
18.00 - 21.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 4
1 Abend, 27,- €**



Tablet und Smartphone

181-5105

Marco Fuchs

Was ist das Richtige für mich?
Mit einem Smartphone oder Tablet-PC steht das Internet auch unterwegs zur Verfügung

und ist einfach und sicher zu bedienen. Nur – was sind die Unterschiede zwischen Smartphone, iPhone, Tablet-PC und iPad?

Was sind Apps und wie bekomme ich sie auf mein Gerät? Welches System und welche Bildschirmgröße möchte ich? Mit welchen Gebühren muss ich rechnen und wie schütze ich mich vor ungewollter Datenübertragung und Kostenfallen?

Antworten auf diese Fragen und viel mehr erfahren Sie an diesem Abend.

**Dienstag, 03.07.18,
18.00 - 21.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 4
1 Abend, 27,- €**

Windows 10

181-5109

Marco Fuchs

Lernen Sie die Neuerungen kennen.

**Donnerstag, 12.07.18,
18.00 - 21.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 4
1 Abend, 27,- €**

edV-g rundlagen & Betrie Bssysteme Me

Office Einführung

181-5111

Marco Fuchs

Büroarbeiten am PC professionell und zeitsparend managen. Gestalten Sie den Büroalltag mit Office & Co. effizient. Sie erhalten einen kompakten Überblick über die klassischen Arbeiten im Büro zu Hause oder bei der Arbeit. In kurzer Zeit lernen Sie das Textverarbeitungsprogramm Word, die Tabellenkalkulation Excel, das Präsentationsprogramm PowerPoint und das Mail- und Zeitmanagementprogramm Outlook zielsicher zu nutzen.

**Donnerstag, 19.04.18 bis 17.05.18,
18.00 - 21.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 4
4 Abende, 92,- €**



t ext Verar Beitung & t abellenkalkulation

Excel Einführung

181-5112

Marco Fuchs

Tabellen werden mit Excel erstellt. Doch für Viele ist das Programm ein Buch mit sieben Siegeln. Muss nicht sein. Einfach nachvollziehbare Schritte bieten Anleitungen auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Excel Tabellen und Diagramme für das private Haushaltsbuch, die Vereinsverwaltung oder geschäftliche Bilanzen sind einfacher zu erstellen als Sie glauben.

**Donnerstag, 21.06.18 und 28.06.18,
18.00 - 21.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 4
2 Abende, 54,- €**

Word Einführung

181-5113

Marco Fuchs

Mit Word kann man mehr als nur Texte erfassen, z.B. die Einladung für den nächsten Geburtstag, den Gutschein für die beste Freundin oder den Geschäftsbrief im Berufsalltag schreiben und individuell gestalten.

Sie werden praxisnah in die Geheimnisse von Word eingeweiht. Schritt für Schritt erfahren Sie alles Notwendige, um Texte zu formatieren und zu strukturieren, Schriftarten zu wählen, Bilder und Tabellen einzufügen. Mit diesem Kurs sind Word-Neulinge und Umsteiger angesprochen, die mit Handbüchern und dem so gut gemeinten Rat der Freunde einfach nicht klarkommen.

**Donnerstag, 05.07.18,
18.00 - 21.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 4
1 Abend, 27,- €**

Präsentation

PowerPoint

181-5114

Marco Fuchs

Präsentationen sind heute ohne optische Unterstützung durch PowerPoint kaum mehr denkbar. Sie lernen hier anschaulich und sehr konkret, wie Sie Ihre Präsentation mit diesem Programm aufbauen und gestalten können, so dass Ihre Zuschauer begeistert sein werden. Überzeugen Sie mit Ihrer professionellen Darbietung bei Freunden, im Verein, in der Klasse, im Seminar, vor dem Chef oder bei Kunden.

**Dienstag, 26.06.18,
18.00 - 21.00 Uhr
Schauenburghalle Raum 4
1 Abend, 27,- €**



t heMenBereich : internet & a ktuelles

Internet und E-Mail für Senioren

181-5115

Marco Fuchs

Internet und E-Mail in einem Kurs:

Was brauche ich für meinen Internetzugang – Was kostet mich das Internet – Wie bewege ich mich am besten (und gefahrlos) auf den Internetseiten – Wie finde ich die Informationen, die ich haben will – Wie speichere ich Informationen, interessante Internetadressen und Bilder auf meinem Rechner – Wie kann ich sicher einkaufen, Urlaub buchen oder „Online“-Bibliotheken besuchen – Wie schütze ich mich vor Viren und anderen Gefahren und Ärgernissen? Kurzum – erfahren Sie alles über Provider, Browser, Hyperlinks, Multimedia, Online-Banking, Suchmaschinen, Downloads und Internet Security, was Sie für Ihre Spaziergänge durchs Internet brauchen.

Lernen Sie auch alles über E-Mails: Technische Details, Aufbau einer E-Mail, Größe, Elemente einer E-Mail, E-Mail-Adressen, Dateianhänge, Empfang und Versand, Einrichten mehrerer Konten, u.v.m. Dabei lernen Sie am praktischen Beispiel auch alles über E-Mail-Programme wie Outlook sowie kostenlose freemail-Dienste im Internet.

Montag, 16.04.18 und 23.04.18,

15.00 - 18.00 Uhr

Schaunburghalle Raum 4

2 Nachmittage, 54,- €

GFS für Kinder ab der 7. Klasse

vhs-familie

181-5116

Marco Fuchs

Sowohl bei der GFS (gleichwertige Feststellung von Schülerleistungen) als auch bei weiteren Referaten, die SchülerInnen ab

der 7. Klasse anfertigen müssen, spielt die Präsentation eine wichtige Rolle. In diesem Kurs erlernt die Kinder den effizienten Einsatz von PowerPoint. Sie lernen, wie Texte eingegeben, Bilder eingefügt, Schaubilder erstellt, Folienübergänge einsetzt und animierte Grafiken gestaltet werden.

Dienstag, 20.02.18,

17.00 - 20.00 Uhr

Schaunburghalle Raum 4

1 Termin, 27,- €



Facebook für Vereine und Firmen

181-5117

Marco Fuchs

Ob Sie wie 31 Millionen Deutsche Facebook privat nutzen, ist ihre persönliche Entscheidung. Als Verein und/oder Firma kommen Sie an dem Phänomen Social Media jedoch nicht mehr vorbei. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie schnell und einfach Sie Ihre eigene Vereins- und/oder Firmenseite erstellen und Ihre auch künftigen Vereinsmitglieder und/oder Kunden mit Ihrem Angebot begeistern können. Im Idealfall bringen Sie Ihre private Facebook-Anmeldung mit in den Kurs (Passwort kennen ;-) um direkt mit der eigenen Facebook Seite durchstarten zu können.

Samstag, 17.03.18,

10.00 - 13.00 Uhr

Schaunburghalle Raum 4

1 Termin, 27,- €

Stichwortverzeichnis

Acrylmalerei	13	Office	32
Aquafit	25	Osterbastelei	12
Autogenes Training	21	Outlook	32
Beckenboden-Training	26	Pilates	23
Bierseminar	18	Powerpoint	33
Bodyshaping	26	Pralinenschule	16
Deutsch	28	Qigong	20
EDV	32	Rückentraining	26
Einzelunterricht	31	Schulabschlüsse	31
Englisch	28	Social Media	34
Entspannung	19	Spanisch	30
Excel	33	Sprachen	28
Exkursionen	4	Standardtanz	15
Fahrten	4	Steinbildhauerei	13
Faszien-Pilates	27	Tabellenkalkulation	33
Fitnessgymnastik	21	Taiji	19
Französisch	29	Tanz	15
Gesundheit	19	Textverarbeitung	33
Gitarre	14	Vorträge	8
Gymnastik	19	Wassergymnastik	25
Internet	34	Weinseminare	17
Italienisch	29	Wirbelsäulengymnastik	23
Klangschalen	21	Windows	32
Klopfakupunktur	20	Word	33
Kultureller Überblick	10	Yoga	21
Kulinarischer Überblick	16		
Medienkompetenz	34		
Meridan-Gymnastik	20		
Mundart	5		
Musik	14		

Februar 2018

- 05.02. Gitarre I (für Anfänger)
- 05.02. Gitarre II (für fortgeschrittene Anfänger)
- 05.02. Gitarre III (für Fortgeschrittene)
- 05.02. Gitarre IV (für weiter Fortgeschrittene)
- 05.02. Französische Conversation
- 06.02. Fitness Best Age
- 07.02. TAIJI und QIGONG – Informationsabend
- 07.02. Aquafit
- 07.02. Rückentraining mit William
- 07.02. Bodyshaping mit Latino Musik
- 08.02. Ukulele (für Anfänger)
- 08.02. Pilates Matwork
- 08.02. Aquafit
- 08.02. Italienisch für Fortgeschrittene
- 09.02. Kundalini-Yoga
- 19.02. Yoga I
- 19.02. Yoga II
- 19.02. Yoga am Stuhl für Senioren
- 19.02. Petits-Fours
- 19.02. Französisch am Vormittag
- 19.02. Voyages sans Bagages
- 20.02. Autogenes Training Grundkurs
- 20.02. Funktionelle Wirbelsäulengymnastik
- 20.02. Functional Fitness durch Faszien- und Blackroll-Training am Abend
- 20.02. Fitnessgymnastik
- 20.02. Deutsch als Fremdsprache am Abend

- 20.02. GFS für Kinder ab der 7. Klasse
- 21.02. Näh-Werkstatt – 1. Termin
- 21.02. TAIJI – Entspannung in Bewegung
- 21.02. TAIJI für Fortgeschrittene
- 21.02. Yoga Grundkurs
- 21.02. Yoga Übungskurs
- 22.02. Vortrag: Der alternde Mann
- 22.02. Pralinschule – edle, süße Stücke selbst gemacht
- 22.02. Workshop EFT – Klopfakupunktur
- 22.02. Functional Fitness durch Faszien- und Blackroll-Training am Morgen
- 22.02. Rückentraining mit Kleinkindern
- 23.02. Englisch Mittelstufe am Vormittag
- 23.02. Englisch mit geringen Vorkenntnissen
- 23.02. Upcycling – Neues aus Altem
- 27.02. Beckenboden-Training

März 2018

- 01.03. Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene
- 01.03. Weinseminar: Portugal – Rotweine abseits ausgetretener Pfade
- 02.03. Meridian-Gymnastik – Informationsabend
- 08.03. „Bist du nicht ganz dicht?“ (unverschämt gefragt) Harninkontinenz – längst kein Tabuthema mehr
- 08.03. Qigong – Chinesische Gesundheitsübungen

- 09.03. Meridian-Gymnastik Kurs
- 12.03. Spanisch am Abend
- 13.03. Spanisch: Caminos
- 13.03. Spanisch A1 am Abend
- 13.03. Espanol B1
- 13.03. Spanisch II
- 14.03. Vortrag: Im eigenen Haushalt NACHHALTIG wirtschaften
- 14.03. Spanisch Konversation am Vormittag
Mananas amenas – angenehmer Morgen
- 14.03. Spanisch con gusto A2
- 17.03. Facebook für Vereine und Firmen
- 21.03. Näh-Werkstatt – 2. Termin
- 21.03. Osterbastelei – selbst gemacht!
- 23.03. Workshop „Klangschalen in der Fastenzeit“

April 2018

- 10.04. Smoveys-Walking
- 11.04. Walken für die Gelenke
Mittwochs-Ausweichkurs aufgrund der Hallenbadsanierung
- 12.04. Walken für die Gelenke
Mittwochs-Ausweichkurs aufgrund der Hallenbadsanierung
- 14.04. Steinbildhauerei
- 14.04. Führung durch den Steinbruch
Lieferenz
- 14.04. Gesellschaftstänze A (Anfänger und Wiedereinsteiger)
- 16.04. Internet und E-Mail für Senioren

- 18.04. Näh-Werkstatt – 3. Termin
- 19.04. Der „Bien“ Superorganismus im Jahreslauf
- 19.04. Office Einführung
- 26.04. Kultureller Überblick Österreich

Mai 2018

- 02.05. Kopfbedeckung für den Strand (Sommerhut)
- 03.05. Faszien-Pilates
- 16.05. Näh-Werkstatt – 4. Termin
- 16.05. Kopfbedeckung für den Strand (Sommerhut)
- 17.05. Weinseminar: Franken – Weißweine der trockenen Art

Juni 2018

- 06.06. Rhetorik-Kompetenz für Frauen
Zielsicher kommunizieren
- 08.06. Führung Schwabenheimer Hof
- 08.06. Autogenes Training Grundkurs
- 09.06. Literarische Hofwanderung mit dem Roman von Angelika Overath
„Sie dreht sich um“
- 09.06. Mundart – eine Lesung im heimischen Dialekt
- 09.06. Steinbildhauerei
- 15.06. Exklusiver Tagesausflug:
Schiffahrt Bingen-Koblenz & Festungsbesichtigung Ehrenbreitstein
- 16.06. „Auf der Pirsch“ mit dem Jäger im Dossenheimer Wald
- 19.06. Outlook

Monatsübersicht

20.06. Näh-Werkstatt – 5. Termin	Juli 2018
21.06. Dossenheimer Nachhaltigkeitstage Aktionstag „Nachhaltigkeit“	03.07. Tablet und Smartphone
21.06. Kultureller Überblick Russland	05.07. Word Einführung
21.06. Getränke-seminar: Craft-Beer	09.07. Kulinarischer Überblick Österreich
21.06. Excel Einführung	12.07. Kulinarischer Überblick Russland
22.06. Abendführung durch den Heidelberger Zoo	12.07. Windows 10
22.06. Russisch für den Urlaub	18.07. Näh-Werkstatt – 6. Termin
26.06. PowerPoint	19.07. Weinseminar Riesling – Pfalz vs. Rheinhessen, eine unendliche Geschichte und das Terroir
30.06. Gesellschaftstänze B (Anfänger und Wiedereinsteiger)	

Bitte nicht einfach fernbleiben, sondern sich unbedingt in der
vhs-Geschäftsstelle abmelden.
Ansonsten wird die gesamte Kursgebühr fällig!

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

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

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

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

1. Information – Beratung

Unsere Geschäftsstelle:

Gerhart-Hauptmann-Straße 7
69221 Dossenheim
Telefon-Nr. 0 62 21/86 45 55 oder 86 45 54

Wir sind für Sie da:

Montags bis Donnerstags
von 9.00 – 12.00 Uhr

2. An- und Abmeldung

So können Sie sich anmelden: Telefonische Anmeldung:

unter 0 62 21/ 86 45 54 oder 86 45 55

Schriftliche Anmeldung:

das Anmeldeformular Seite 41 ausfüllen
und einsenden.

Anmeldung per Fax:

0 62 21/86 45 56

Anmeldung per eMail:

vhs@vhs-dossenheim.de

Anmeldung persönlich in der Geschäftsstelle

Gebühren und Bezahlung

Die Kursgebühr wird mit der Anmeldung
fällig.

Kosten für Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien sind, wenn nicht anders angegeben, nicht in den Teilnehmergebühren enthalten.

Die Bezahlung ist möglich durch

- Erteilen eines SEPA-Lastschriftmandates oder
- Überweisung auf unser unten angeführtes Konto.

Bank: Heidelberger Volksbank

IBAN: DE26 6729 0000 0085 6063 01

BIC: GENODE61HD1

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.
Wir benachrichtigen Sie jedoch, falls Ihr Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt.

So können Sie sich abmelden

Schriftlich, telefonisch in unserer Geschäftsstelle. Eine Abmeldung bei den Dozenten ist nicht möglich.

Sie können ohne Angabe von Gründen zurücktreten, von Kursen:

Bis eine Woche vor Kursbeginn ohne Gebühr.

Bis 3 Tage vor Beginn ist die Hälfte der Kursgebühr fällig, danach ist, auch bei Nichtteilnahme, die volle Kursgebühr zu zahlen.

Bei Sprachkursen ist ein Rücktritt ohne Gebühr vor dem 2. Unterrichtstermin möglich.

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Abmeldung beim Dozenten ist nicht möglich.

3. Rücktritt durch die vhs

Die vhs kann wegen zu geringer Beteiligung, wegen Ausfall eines Dozenten oder aus sonstigen triftigen Gründen eine Veranstaltung absagen. In diesem Falle werden eingezahlte Gebühren ohne Abzug zurück erstattet.

Auf Wunsch der Teilnehmer kann eine zu schwach belegte Veranstaltung jedoch gegen Gebührenerhöhung oder Terminverkürzung durchgeführt werden.

4. Ermäßigung

Ab einer Kursgebühr von 65,- Euro.

Nur gegen Vorlage eines gültigen Ausweises, direkt bei der Anmeldung. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich.

Die Kursgebühren können um 20 % für folgende Personengruppen ermäßigt werden: Schüler, Studenten, Wehr- und Ersatzdienstleistende, Schwerbehinderte ab 50 v. H., Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger.

Von der Gebührenermäßigung ausgeschlossen besteht bei erhöhter Kursgebühren aufgrund kursinterner Regelungen, Materialkosten- und Lernmittelumlagen.

5. Teilnahmebeschränkung

Kursteilnahme ist ab 16 Jahren möglich (Ausnahme speziell beschriebene Kurse für Kinder und Jugendliche).

6. Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch kann am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung von der vhs-Geschäftsstelle auf Antrag ausgestellt werden.

Voraussetzung ist jedoch eine regelmäßige Teilnahme.

7. Haftung

Die Volkshochschule haftet nicht für Personen- oder Sachschäden.

Jegliche Haftungsansprüche sind ausgeschlossen.

8. Ferien

Faschings-/	
Winterferien	12.02.2018 – 16.02.2018
Osterferien	26.03.2018 – 06.04.2018
Pfingstferien	22.05.2018 – 01.06.2018
Sommerferien	26.07.2018 – 08.09.2018

9. Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen in ihrer Gesamtheit liegen in der vhs-Geschäftsstelle zur Einsichtnahme aus oder sind auf <http://www.vhs-dossenheim.de> nachzulesen.

Mit der Abgabe der Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Dossenheim in ihrer Gesamtheit anerkannt.

10. Datenschutzerklärung

Der Schutz Ihrer Privatsphäre und Ihrer persönlichen Daten bei der Nutzung unserer Webseiten ist uns wichtig. Daher halten wir uns strikt an die Regeln der Datenschutzgesetze.

Diese liegen ebenfalls in der vhs-Geschäftsstelle zur Einsichtnahme aus oder sind auf <http://www.vhs-dossenheim.de> nachzulesen.

An

Volkshochschule Dossenheim
Gerhart-Hauptmann-Straße 7
69221 Dossenheim

Fax 0 62 21 / 86 45 56

ANMELDUNG per Fax oder Brief (Bitte nur in Druckschrift ausfüllen)

Hiermit melde ich mich verbindlich zu den nachstehenden Veranstaltungen der Volkshochschule an und verpflichte mich zur Zahlung der Gebühren.

ANMELDEFORMULAR

- 1. Kursnummer _____ Kurstitel _____ Gebühr _____
- 2. Kursnummer _____ Kurstitel _____ Gebühr _____
- 3. Kursnummer _____ Kurstitel _____ Gebühr _____
- 4. Kursnummer _____ Kurstitel _____ Gebühr _____
- 5. Kursnummer _____ Kurstitel _____ Gebühr _____

ACHTUNG! Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, sondern werden nur informiert, wenn Ihr Kurs bereits ausgebucht ist oder sich Änderungen ergeben.

Name: _____

Vorname: _____

Straße, Hausnr.: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon mit Vorwahl – privat: _____

– dienstlich tagsüber – Mobil: _____

Email-Adresse: _____

REGIONALVERSAMMLUNG UNTERER NECKAR



Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.

Frühjahr-/Sommersemester 2018

Fortbildungsveranstaltungen für Lehrkräfte
Regionalkonferenz Region „Unterer Neckar“

Abteilungsübergreifende Seminare

Termin	Thema	Kurs-Nr.	Veranstaltende VHS
27./ 28.01.18	Erwachsenenbildner – Lehrgang in 7 Modulen	R800000	Abendakademie Mannheim
03.02.18	Einführungsseminar für neue Kursleiter/innen	N600-51	VHS Badische Bergstraße
07.02.18	Info-Abend für vhs-Dozent/innen	R4912000	Abendakademie Mannheim
09./10.03.18	QM und AZAV für Bildungsträger	R446372	Abendakademie Mannheim
16./17.03.18	Einblicke ins Lerncoaching	H 18821	VHS Heidelberg – Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung
16./17./ 18.03.18	Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg	H18850	VHS Heidelberg – Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung
22.03.18	Körperliche Aspekte beim Präsentieren und Unterrichten	32202	Abendakademie Mannheim
20.04.18	Sich selbst stärken durch die Methode der Achtsamkeit	181-90051	VHS Schwetzingen
21.04.18	Stimmfaltung durch sprecherische Präsenz	R152000	Abendakademie Mannheim
14.+21.04.18	Leichte Sprache: sprechen und schreiben	R566065	Abendakademie Mannheim
05.05.18	Mathematik in der Grundbildung	R566068	Abendakademie Mannheim
14.05.18	Materialien aus dem Internet richtig nutzen	181-9000	VHS Dossenheim
09./10.06.18	Hochsensible Kinder erkennen, verstehen und unterstützen	H19301	VHS Heidelberg – Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung
23.06.18	Forum für Kursleitende	700001	VHS Eberbach- Neckargemünd

Termin	Thema	Kurs-Nr.	Veranstaltende VHS
Sprachen			
23.02.18	Tipps für einen gelungenen Sprachunterricht	8001	VHS Heidelberg
24.02.18	Prüferqualifizierung telc Deutsch B1-B2	181-42402	VHS Eberbach-Neckargemünd
12.05.18	Heterogenität, Emotion und Motivation beim Sprachenlernen	181-424	VHS Südliche Bergstraße
Gesundheit			
13./14./04. + 04./05.05.18	Ausbildung zum Seniorentanzleiter/ zur Seniorentanzleiterin	ZL-V9 1400	VHS Südliche Bergstraße
17.02.18	Faszientraining mit Yoga	H 19401	VHS Heidelberg – Heidelberg Akademie für Gesundheitsbildung
03.03.18	Einführung in das Faszientraining	ZL-V9 1350	VHS Südliche Bergstraße
03.03.18	Einführung in die Körperpsychotherapie mit der Bioenergetischen Analyse	H19601	VHS Heidelberg – Heidelberg Akademie für Gesundheitsbildung
03.03.18	Der orientalische Tanz – ein Tanz von Frauen für Frauen	181-20940	VHS Mosbach
17.03.18	Workshop für Yogalehrer/innen zum Thema Atmung, Yoga und Gesang	R247002	Abendakademie Mannheim
14.04.18	Atemtherapie: Atemraum-Lebensraum	H19701	VHS Heidelberg – Heidelberg Akademie für Gesundheitsbildung
14.04.18	Funktionell trainieren	ZL-V9 1380	VHS Südliche Bergstraße
23.06.18	Yoga für die Gesundheit der Frau	H 19402	VHS Heidelberg – Heidelberg Akademie für Gesundheitsbildung
15.09.18	Spielend lernen im Bewegungsraum Wasser	ZL-V9 1309	VHS Südliche Bergstraße
Junge vhs			
05.03.18	Schachtelgeschichten – Fortbildung zur Sprachförderung	R136050	Abendakademie Mannheim
09.03. + 16.03.18	Sinnvoll spielen mit sinnvollem Spielmaterial	R280010	Abendakademie Mannheim
17.03.18	Sinnvoll spielen mit sinnvollem Spielmaterial	R 280012	Abendakademie Mannheim
21.04.18	Zählendes Rechnen überwinden	R 127010	Abendakademie Mannheim
24.04.18	Kreative Ideen zur Leseförderung – Fortbildung zur Sprachförderung	R136051	Abendakademie Mannheim

Volkshochschule

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

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

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

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

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

Volkshochschule Heddesheim
Unterdorfstr. 2, 68542 Heddesheim
0 62 03/10 12 67, Fax 0 62 03/10 12 60
Internet: www.vhs-heddesheim.de
E-Mail: vhs@heddesheim.de

Volkshochschule Heidelberg e.V.
Bergheimer Str. 76/, 69115 Heidelberg
Postfach 12 07 15, 69047 Heidelberg
0 62 21/91 19 11, Fax 0 62 21/16 51 33
Internet: www.vhs-hd.de
E-Mail: info@vhs-hd.de

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

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

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

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

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

Volkshochschule Schriesheim-Wilhelmsfeld
Schulgasse 1c, 69198 Schriesheim
0 62 03/69 26 99, Fax 0 62 03/69 26 98
Internet: www.vhs-schriesheim.de
E-Mail: info@vhs-schriesheim.de

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

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

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



Joachim Kögel



Andreas Regenauer



Simone Frewer,
Zweigstellenleiterin



Julia Keller



Lars Eckert



Benjamin Treiber



Lina Kottler



Florian Driemer



Gaby Busch



Manuela Decker

Kompetenz in Ihrer Nähe

Simone Frewer und ihr Team bieten Ihnen maßgeschneider- te Konzepte in allen Fragen zu Privat- und Firmenkrediten, Baufinanzierungen, Kapitalanlagen und zur Altersvorsorge. Im Mittelpunkt stehen dabei immer die Ziele und Wünsche unserer Kunden. Dabei garantiert unser **VR-FinanzPlan** eine strukturierte Beratung.

In unseren - von den Öffnungszeiten unabhängigen - SB-Centern erhalten Sie Bargeld, Kontoauszüge und haben an unserem Geldserviceterminal die Möglichkeit, Geldschei- ne auf Ihr Konto einzuzahlen.

Kompetente Beratung, auch außerhalb unserer Geschäfts- zeiten, freundlicher Service, ansprechende Räume und mo- dernste Technik runden unser Angebot ab.



HEIDELBERGER VOLKSBANK

Ihre Bank

Zweigstelle Dossenheim