



Volkshochschule
Sinsheim e.V.

Frühjahr-/Sommerprogramm 2025



Auf neuen Wegen: Gemeinsam neugierig

Angelbachtal · Epfenbach · Eschelbronn
Helmstadt-Bargen · Neckarbischofsheim
Neidenstein · Reichartshausen · Sinsheim
Waibstadt · Zuzenhausen

ÖFFNUNGSZEITEN, INFORMATIONEN & ANMELDUNG

Mo, Di, Mi, Fr
Do
Mo, Di, Do

08.30–12.00 Uhr
10.00–12.00 Uhr
14.00–16.45 Uhr

telefonisch erreichbar

Mo, Di, Mi, Fr	09.30–12.00 Uhr
Do	10.00–12.00 Uhr
Mo, Di, Do	14.00–16.45 Uhr

Information & Anmeldung:

Telefon 0 72 61 / 65 77-0
E-Mail: info@vhs-sinsheim.de
Internet: www.vhs-sinsheim.de

Geschäftsstelle:

Haus der Volkshochschule
Muthstraße 16a
74889 Sinsheim

ANSPRECHPARTNER/INNEN

Leiterin:

Lena Nickel
E-Mail: l.nickel@vhs-sinsheim.de

Stellvertretende Leitung:

Dr. Nadine Weber
E-Mail: n.weber@vhs-sinsheim.de

Fachbereichskoordination Integration:

Christopher Frost

Verwaltung:

Diana Bohn
Rossella Caruso
Ronda Gubernatz
Andreas Mägerle
Alexandra Mezei
Nicole Schumb-Falk
Inka Traber
Grace-Beatrix Zimmerer

VORSTAND DER VOLKSHOCHSCHULE

1. Vorsitzender: Marco Siesing, Oberbürgermeister, Sinsheim
1. Stellvertreter: Frank Werner, Bürgermeister, Angelbachtal
2. Stellvertreter: Joachim Locher, Bürgermeister, Waibstadt
3. Stellvertreter: Gunter Jungmann, Bürgermeister, Reichartshausen

FERIENZEITEN FÜR 2025 IN DEN SINSHEIMER SCHULEN

In den Ferien können Veranstaltungen in den öffentlichen Schulen nicht stattfinden. In den vhs-Räumen im Haus der Volkshochschule können Kurse in den Ferien unter Zustimmung aller Kursbeteiligten durchgeführt werden.

Faschingsferien 2025:	03.03.2025 – 07.03.2025
Osterferien 2025:	14.04.2025 – 25.04.2025
Pfingstferien 2025:	10.06.2025 – 22.06.2025
Sommerferien 2025:	31.07.2025 – 12.09.2025
Herbstferien 2025:	27.10.2025 – 31.10.2025
Weihnachtsferien 2025/2026:	22.12.2025 – 06.01.2026

In den umliegenden Gemeinden kann es abweichende Termine geben.



DAS NEUE PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2025 IST DA!

Liebe Leserinnen und Leser,

unter dem Motto **„Auf neuen Wegen: Gemeinsam neugierig“** laden wir Sie ein, die Welt des lebenslangen Lernens mit uns zu entdecken. Unser Frühjahr-/Sommersemester 2025 bietet zwischen März und August ein vielfältiges Programm mit über 380 Angeboten, die für jede Lebensphase und jedes Interesse etwas bereithalten.

Von den ersten Kursen für **Babys und Kleinkinder**, wie Kinderschwimmen oder spielerische Frühförderung in der jungen vhs, über Ballettkurse für alle Altersgruppen bis hin zu Angeboten für **Seniorinnen und Senioren** wie Yoga auf dem Stuhl oder Tagesfahrten: Gemeinsam möchten wir Menschen in Bewegung bringen, kreativ inspirieren und neue Perspektiven eröffnen. Dank unserer **Außenstellen** und den örtlichen Leitungen erreichen wir Menschen rund um Sinsheim und schaffen so wohnortnahe Bildungsangebote.

Entdecken Sie ein neues **Hobby** – sei es Hühnerhaltung im eigenen Garten, Smarthome-Technologien oder der Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Unsere Kreativ-Workshops, Latin-Partys oder gemeinschaftlichen Kochkurse laden Sie ein, Neues auszuprobieren und sich mit anderen auszutauschen. Aber auch **berufliche Weiterbildung** steht mit dem Programm Xpert Business an unserer vhs zur Verfügung.

Politisch und gesellschaftlich Interessierte erwartet eine Reihe an Vorträgen, Workshops und Seminaren, die aktuelle Themen wie Demokratie, Recht oder Digitalisierung beleuchten.

Ein besonderer Dank gilt unseren zahlreichen Kooperationspartnern und den engagierten Ehrenamtlichen, die unser vielfältiges Angebot unterstützen und bereichern. Besonders stolz sind wir in diesem Semester auf die vielen neuen Dozierenden, die mit frischen Ideen und Expertise unser Programm erweitern.

Gleichzeitig möchten wir unseren treuen Kursleitenden danken, die uns zum Teil schon seit vielen Jahren – einige sogar seit Jahrzehnten – begleiten und mit ihrem Wissen und ihrer Leidenschaft das Rückgrat unserer Volkshochschule bilden. **DANKE!**

Falls Sie selbst Interesse haben, unser Team zu bereichern, freuen wir uns, von Ihnen zu hören! **Wir suchen weiterhin neue Kursleiter:innen, engagierte örtliche Leitungen** für unsere Außenstellen und sind immer offen für Wünsche oder Anregungen zum Kursangebot.

Unsere Volkshochschule in Sinsheim steht für lebenslanges Lernen in all seinen Facetten. Wir schaffen Räume für Begegnung, Entwicklung und Neugier – unabhängig von Alter, Herkunft oder Vorkenntnissen. **Gemeinsam neugierig bleiben, Neues wagen und dabei voneinander lernen: Dafür stehen wir.**

Stöbern Sie durch unser Programm und lassen Sie sich inspirieren, neue Wege zu gehen. Wir freuen uns, Sie bei einem unserer Kurse oder Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Viel Freude dabei wünscht Ihnen das vhs-Team!

INHALTSVERZEICHNIS

ALLGEMEINES

Informationen und Anmeldung



5 VORTRÄGE UND VERANSTALTUNGEN

12 VHS.WISSEN LIVE

20 THEATER

SENIORENBILDUNG

23 Sinsheimer Sonntagsbus

24 Vorträge und Tagesfahrten

26 Gesundheit und Bewegung

29 Kunst und Literatur

30 Fremdsprachen

30 EDV und Technik



JUNGE VHS

35 Babys und Kleinkinder

38 Kids in Bewegung

40 Teens in Bewegung

41 Kreative Kids und Teens

45 Kurse für Schülerinnen und Schüler



GESELLSCHAFT & UMWELT

51 Gesellschaft und Teilhabe

52 Studienfahrten

53 Finanzen und Wirtschaft

56 Recht und Immobilien

58 Persönlichkeitsentwicklung und Mentale Fitness

60 Natur & Outdoor-Erlebnisse

62 Tierhaltung

62 Genuss

Ein Kurs kann
nur stattfinden,
wenn die vorgesehene
Mindestteilnehmerzahl
erreicht wird.

Bitte melden Sie sich
daher vor Kursbeginn
immer an.

Infos
zur
Anmeldung





KUNST & KULTUR

- 69** Literatur
- 70** Malen und Zeichnen
- 72** Häkeln
- 73** Werken und Gestalten
- 76** Musik
- 77** Fotografie
- 78** Tanz



GESUNDHEIT & BEWEGUNG

- 82** Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Entspannung und Meditation
- 87** Rückengesundheit und Gymnastik, Pilates
- 94** Fitness und Tanzworkout
- 97** Schwimmen und Wassersport
- 99** Gesundheitsprävention und Ernährung, Kochen



FREMDSPRACHEN, INTEGRATION & DEUTSCH

- 103** Allgemeine Informationen
- 106** Integration, Deutsch als Fremdsprache
- 107** Englisch
- 110** Französisch
- 111** Italienisch
- 114** Spanisch
- 116** Weitere Sprachen



BERUF & EDV

- 120** Berufliche Weiterbildung
- 121** Digitale Kompetenzen & IT-Sicherheit
- 123** Künstliche Intelligenz
- 124** Social Media und digitale Kommunikation
- 125** Grafik & Multimedia
- 127** Xpert Business

132 AUßENSTELLEN

156 ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN UND DATENSCHUTZERKLÄRUNG

SONSTIGES

- 160** Quellenangaben Bilder
- 161** Volkshochschulen der Region und Verbände
- 162** Ferienkalender



**Genossenschaftlich heißt,
sich für die Gemeinschaft
vor Ort starkzumachen.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Als Genossenschaftsbank tragen wir Verantwortung für unsere Region. Deshalb fördern wir gemeinnützige Projekte und Initiativen, die sich vor Ort für den gesellschaftlichen Zusammenhalt starkmachen.



**Volksbank
Kraichgau**



VORTRÄGE





VORTRÄGE UND VERANSTALTUNGEN

Bitte melden Sie sich vorab über die vhs-Geschäftsstelle an.

Februar 2025

Letzte Hilfe – am Ende wissen wie es geht!

Iris Thorn-Sickmüller

Sterben ist zwar ein natürlicher Teil des Lebens, ruft aber in unserer Gesellschaft oft große Unsicherheit und Hilflosigkeit hervor, denn wer kennt schon die Anzeichen oder weiß, wie man sich am besten verhalten könnte, wenn ein nahestehender Mensch sich dem Lebensende nähert. Jeder Mensch erlebt diese letzte Lebensphase auf seine ganz eigene Weise – genauso wie jeder Mensch auch sein ganz individuelles Leben lebt.

Häufig gibt es Berührungsängste mit sterbenden Menschen oder es kommt zu Überforderung in der Bewältigung dieser besonderen Situation – u.a. auch deshalb, weil die Angehörigen und Zugehörigen oft nicht wissen, was sie für die Sterbenden tun können und was diese brauchen.

Dieser Kurs möchte hierzu Informationen liefern, Orientierung geben, Berührungsängste abbauen und dazu ermutigen, sich den Sterbenden zuzuwenden, denn das ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Teilnehmen können alle interessierten Personen.

Der Kurs beinhaltet die folgenden Themen:

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern
- Abschied nehmen vom Leben

In Zusammenarbeit mit dem Hospizverein Kraichgau e.V.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)
Donnerstag, 20.02.2025, 17:30 Uhr 251108003
Gebühr: 18,00 €

Lernen Sie Börse – Alles über Aktien & Co.

Harald Drescher

Das Seminar richtet sich an alle, die bankenunabhängig Grundlegendes über die Geldanlage und Vermögensbildung erfahren wollen. Dabei wird insbesondere auch auf die entsprechenden Risiken eingegangen.

Folgende Themen werden u.a. angesprochen

- Grundbegriffe der Börse
- Basiswissen über Wertpapiere
- Was ist eine Aktie?
- Anleihen und Inflation
- Beachtenswertes beim Handel über die Bank
- Investmentfonds und ETF als Alternative zur Einzelanlage

Haus der Volkshochschule; Raum 212

Samstag, 22.02.2025, 09:30 Uhr 251103002
Gebühr: 36,00 €

Unwetter im Kopf – mein Leben mit Migräne – Lesung

Sabrina Wolf

Migräne ist laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) eine der am stärksten einschränkenden Erkrankungen des Menschen und wird gleichzeitig in vielen Teilen der Gesellschaft nicht ernst genommen. „Kopfschmerzen? Die hat doch schließlich jeder mal!“

Sabrina Wolf lebt seit über 10 Jahren mit den chronischen Schmerzattacken und hat ihren eigenen Weg gefunden, damit umzugehen und Symptome zu lindern. In ihrem Buch teilt die Mentaltrainerin ihre Geschichte sowie Strategien für den Akutfall und die Vorbeugung von Migräneschüben. Ihr ganzheitlicher Ansatz bietet Hilfestellung und macht Betroffenen Mut. Im Anschluss an die Lesung besteht die Möglichkeit der Autorin Fragen zu stellen.

Vorträge

Die Lesung findet in Kooperation mit der Volkshochschule Südliche Bergstraße und der Buchhandlung Dörner aus Wiesloch/Walldorf statt.

vhs-Zentrum Wiesloch, Raum 11b,

2. OG, Ringstr. 1

Dienstag, 25.02.2025, 19:00 Uhr 25130301VO

Gebühr: 10,00 €

März 2025

Stürze im Alter – Alles Gute.

Vortrag



Dr. med. Hedda Opitz

Im Alter wird es schwieriger, zwei Dinge gleichzeitig zu tun. Der im angloamerikanischen Sprachraum verwendete Ausdruck „stop walking when talking“, also das Phänomen des Stehenbleibens beim Sprechen, verdeutlicht diesen Zusammenhang und zeigt bei Betroffenen ein erhöhtes Sturzrisiko an. Gang- und Gleichgewichtsstörungen, muskuläre Schwäche, aber auch Einschränkungen des Sehens und Hörens oder nachlassende geistige Fähigkeiten liegen dem erhöhten Sturzrisiko eines älteren Menschen zugrunde.

Der Vortrag befasst sich mit den inneren und äußeren Risikofaktoren und Möglichkeiten der Vorbeugung. Besondere Bedeutung erhält das Thema, da es bei einem Drittel aller Menschen über 65 Jahre einmal und bei der Hälfte dieser Menschen sogar mehrmals jedes Jahr zu Sturzereignissen kommt, die eine Bedrohung der Selbstständigkeit darstellen. Im Anschluss an den Vortrag können der Referent Fragen gestellt werden.

Referent: Dr. med. Hedda Opitz, Chefarztin für Akutgeriatrie und Geriatrische Rehabilitation bei den GRN-Kliniken

Veranstalter ist die vhs Sinsheim e. V. in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg und der GRN-Klinik Sinsheim. Bitte melden Sie sich zu diesem Vortrag an. Kurzentschlossene sind aber auch ohne Anmeldung willkommen.

GRN-Klinik Sinsheim, Casino

Mittwoch, 19.03.2025, 19:00 Uhr 25130303VO

Eintritt frei

Börse verstehen: Grundlagen der Geldanlage und Vermögensbildung

Harald Drescher

Dieses Seminar bietet einen verständlichen Einstieg in die Welt der Börse und Geldanlage. Es richtet sich an alle, die unabhängig von Banken fundiertes Wissen über Aktien, Wertpapiere und andere Anlageformen erwerben möchten. Neben den Chancen werden auch die Risiken der Geldanlage transparent erläutert.

Themen des Seminars:

- Grundlagen der Börse: Begriffe und Mechanismen
- Wertpapiere einfach erklärt: Aktien, Anleihen und mehr
- Was sind ETFs und Investmentfonds?
- Risiken verstehen und minimieren
- Inflationsschutz durch Anleihen
- Tipps für den Handel über Banken und Broker

Ideal für Einsteiger, die eine solide Basis für ihre Finanzentscheidungen schaffen möchten!

Haus der Volkshochschule; Raum 202

Donnerstag, 20.03.2025, 18:00 Uhr 251103001

Gebühr: 29,00 €

Steigende Grundstückswerte – ständig steigende Erbschaftsteuer – Vortrag

Michael G. Rudolf,

Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht

Im Erbfall richtet sich die zu zahlende Erbschaftsteuer nach dem Verkehrswert der sich im Nachlass befindlichen Grundstücke.

Bodenrichtwerte und letztlich auch bebauete Grundstücke steigen mit den Jahren ständig im Wert. Die Erbschaftsteuerfreibeträge, insbesondere von Ehegatten und Kindern haben sich jedoch in den letzten 15 Jahren nicht mehr erhöht, eine Anpassung an die erheblich gestiegenen Grundstückswerte ist nicht in Sicht. Um erhebliche Erbschaftsteuer zukünftig zu vermeiden sind daher steuersparende bzw.

steuervermeidende Strategien bzw. Vertrags- und Testamentsgestaltungen zur Weitergabe von Grundstücken in die nächste Generation gefragt. Diese werden im Vortrag aufgezeigt.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Donnerstag, 27.03.2025, 18:00 Uhr

25110303VO

Eintritt: 5,00 €

Fibromyalgie – ein häufige und zu wenig bekannte Schmerzerkrankung!

Dr. Peter Trunzer

Chronische Schmerzen am ganzen Körper, Erschöpfung, Schlafstörungen, Reizdarm oder Depressionen – Fibromyalgie bleibt oft lange unerkannt. Da Röntgen, MRT und Laborwerte oft eine greifbaren Hinweise liefern, stehen Betroffene häufig vor einer Odyssee aus Diagnostik und ergebnislosen Therapieversuchen. Nicht selten werden sie als psychosomatisch eingestuft, ohne dass ihnen wirklich geholfen wird.

Warum ist die Diagnose so schwierig? Welche Wege führen zu einer erfolgreichen Therapie? Entscheidend sind die Befragung nach Symptomen, die Betrachtung der Lebensgeschichte und vor allem die sorgfältige körperliche Untersuchung. Dr. Peter Trunzer, Facharzt für Innere Medizin und Schmerztherapie, gibt Einblicke in die komplexe Erkrankung und zeigt mögliche Behandlungsansätze auf.

Bürgersaal, Verwaltungsstelle Steinsfurt

Montag, 31.03.2025, 18:30 Uhr

25130311VO

Eintritt: 6,00 €

April 2025

Steigende Grundstückswerte – ständig steigende Erbschaftsteuer – Vortrag

Michael G. Rudolf,

Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht

Im Erbfall richtet sich die zu zahlende Erbschaftsteuer nach dem Verkehrswert der sich im Nachlass befindlichen Grundstücke.

Bodenrichtwerte und letztlich auch bebaute Grundstücke steigen mit den Jahren ständig im Wert. Die Erbschaftsteuerfreibeträge, insbesondere von Ehegatten und Kindern haben sich jedoch in den letzten 15 Jahren nicht mehr erhöht, eine Anpassung an die erheblich gestiegenen Grundstückswerte ist nicht in Sicht. Um erhebliche Erbschaftsteuer zukünftig zu vermeiden sind daher steuersparende bzw. steuervermeidende Strategien bzw. Vertrags- und Testamentsgestaltungen zur Weitergabe von Grundstücken in die nächste Generation gefragt. Diese werden im Vortrag aufgezeigt.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

Donnerstag, 10.04.2025, 18:00 Uhr

25110304VO

Eintritt: 5,00 €

Mai 2025

Steigende Grundstückswerte – ständig steigende Erbschaftsteuer – Vortrag

Michael G. Rudolf,

Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht

Im Erbfall richtet sich die zu zahlende Erbschaftsteuer nach dem Verkehrswert der sich im Nachlass befindlichen Grundstücke.



Vorträge

Bodenrichtwerte und letztlich auch bebaute Grundstücke steigen mit den Jahren ständig im Wert. Die Erbschaftsteuerfreibeträge, insbesondere von Ehegatten und Kindern haben sich jedoch in den letzten 15 Jahren nicht mehr erhöht, eine Anpassung an die erheblich gestiegenen Grundstückswerte ist nicht in Sicht. Um erhebliche Erbschaftsteuer zukünftig zu vermeiden sind daher steuersparende bzw. steuervermeidende Strategien bzw. Vertrags- und Testamentsgestaltungen zur Weitergabe von Grundstücken in die nächste Generation gefragt. Diese werden im Vortrag aufgezeigt.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)
Donnerstag, 15.05.2025, 18:00 Uhr
25110305VO
Eintritt: 5,00 €

Vorsorge und Selbsthilfe in Notfallsituationen

Markus Hertner, DRK

Extreme Wetterereignisse oder auch ein Feuer – die Herausforderungen unserer Zeit machen Vorsorge zu einem wichtigen Thema. Wer rechtzeitig Schutzmaßnahmen trifft, kann sich selbst, seine Familie und auch Nachbarn effektiv helfen.

In Kooperation mit dem DRK Ortsverein Reichenländchen lädt die VHS zu einer kostenfreien Informationsveranstaltung ein. Erfahren Sie, wie Sie in

Notfallsituationen handlungsfähig bleiben und durch einfache Maßnahmen Ihre Sicherheit und die Ihrer Angehörigen erhöhen können.

Haus der Volkshochschule; Raum 204
Mittwoch, 02.04.2025, 18:30 Uhr 25110501VO
Eintritt frei, um Spenden wird gebeten

Gesunde Ernährung im Alter – Vortrag



Dr. med. Hedda Opitz

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel für ein gesundes und aktives Leben im Alter. Eine gesunde Ernährung fördert so das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Bei den Ernährungsempfehlungen gilt es zu berücksichtigen, dass unterschiedliche Lebensphasen einer unterschiedlichen Ernährung bedürfen, um den Körper mit den ausreichenden Nährstoffen zu versorgen und einer Mangelernährung vorzubeugen.

Altersbedingte Veränderungen wie z. B. eine Veränderung des Geruchs- und Geschmacksinns oder eine verminderte Aufnahme von Nährstoffen aus dem Darm können einer ausgewogenen Ernährung entgegenstehen.

Der Vortrag befasst sich mit den Ernährungsempfehlungen für ältere Menschen und klärt über die Risiken für eine Mangelernährung und deren Behandlungsmöglichkeiten auf.

Im Anschluss an den Vortrag können Fragen an die Referentin gestellt werden.

Referentin: Dr. med. Hedda Opitz, Chefarztin für Akutgeriatrie und Geriatrische Rehabilitation bei den GRN-Kliniken

Veranstalter ist die vhs Sinsheim e. V. in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg und der GRN-Klinik Sinsheim. Bitte melden Sie sich zu diesem Vortrag an. Kurzsentschlossene sind aber auch ohne Anmeldung willkommen.

GRN-Klinik Sinsheim, Casino
Donnerstag, 22.05.2025, 19:00 Uhr
25130304VO
Eintritt frei



© Richter-Klug

Hochsensibilität bei Kindern – Eine Einführung und ein Ausblick – Vortrag

Judith Rilana Markovicz-Becker

Fühlen Sie sich manchmal unsicher, weil Ihr Kind alltägliche Situationen anders erlebt – intensiver fühlt oder wahrnimmt? Vielleicht ist Ihr Kind hochsensibel. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Einblicke in die Welt der Hochsensibilität. Er beleuchtet ihre Ursachen, Zusammenhänge und Wechselwirkungen, mit dem Ziel, ein besseres Verständnis für hochsensible Kinder zu schaffen und sie vor unnötigen Pathologisierungen zu bewahren. Denn Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine besondere Arbeitsweise des Gehirns.

Die wichtigste Botschaft vorweg: Hochsensible Kinder sind zwar anders – aber genauso richtig, wie sie sind.

Nach dem Vortrag haben Sie Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

Wir laden Sie herzlich ein, mehr über dieses faszinierende Thema zu erfahren und neue Perspektiven zu gewinnen!

Haus der Volkshochschule; Raum 303

Freitag, 23.05.2025, 19:00 Uhr 25110502VO

Eintritt: 15,00 €





S-Cashback.

Mehr Freude beim Shopping.

Mit S-Cashback erhalten Sie bei jedem Einkauf „Geld zurück“ – ohne zusätzliche Kundenkarte.
Weil's mehr Shopping bietet.



Jetzt kostenlos registrieren:
s-vorteilswelt.de/sparkasse-kraichgau



Sparkasse
Kraichgau

Weil's um mehr als Geld geht.

WISSEN LIVE

vhs. öffnet horizonte

vhs.wissen live: Hochkarätige Livestreams von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft

Hochkarätige Vorträge aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit den Referierenden diskutieren - das bietet die Reihe vhs.wissen live. Sie wurde ursprünglich von unseren Kooperationspartnern der Volkshochschulen Erding und Süd-Ost initiiert. Mittlerweile sind über 150 Volkshochschulen im deutschsprachigen Raum beteiligt.

In Zusammenarbeit mit der Süddeutschen Zeitung, der Max-Planck-Gesellschaft, dem Verlag C.H.BECK sowie acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften.

Die Vorträge finden über die Plattform Zoom statt. Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich, registrierte Teilnehmende erhalten die Zugangsdaten und weitere Informationen per E-Mail.

Livestream: Schönheit der Astrophysik

Andreas Müller

ONLINE

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen.

Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben.

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an:

Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“

Zuhause - Online

Montag, 17.02.2025, 19:30 Uhr 251090080
kostenfrei

Livestream: Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

Ulinka Rublack

ONLINE

1511 fasst Albrecht Dürer einen radikalen Entschluss: Nachdem er sich mit dem Frankfurter Kaufmann Jacob Heller wegen eines Auftrages zerstritten hat, hört er auf Altarbilder zu malen und wendet sich anderen Werken zu.

Dieser Konflikt ist dabei wie eine Linse, durch die man die neue Beziehung zwischen Kunst, Sammeln und Handel in Europa bis zum Dreißigjährigen Krieg beobachten kann.

Denn mit dem beginnenden 16. Jahrhundert wurde Kunst Teil eines wachsenden Sektors von Luxusgütern und vollzog eine umfassende Kommerzialisierung. Kaufleute und ihre Mentalität waren entscheidend für ihre Verbreitung und Entstehung.

In ihrem Vortrag bringt uns die Historikerin die Gedanken- und Gefühlswelten Albrecht Dürers und der Kaufleute seiner Zeit näher.

Vorträge

Anhand von originalen Schriftstücken, Briefverläufen und Bildern zeichnet Prof. Dr. Ulinka Rublack eindrucksvoll die Geschichte Dürers, seines Werks und des aufkommenden europäischen Kunst- und Handwerksmarkts nach.

Prof. Dr. Ulinka Rublack lehrt seit 1996 Europäische Geschichte der Frühen Neuzeit in Cambridge. 2019 wurde sie mit dem Preis des Historischen Kollegs ausgezeichnet.

Zuhause - Online

*Sonntag, 23.02.2025, 19:30 Uhr 251090100
kostenfrei*

Livestream: Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind.

Dorothea Weltecke



Das Grab des Propheten Ezechiel in der Nähe von Bagdad war im Mittelalter Ziel von jüdischen, muslimischen und christlichen Pilgern. An diesem und vielen anderen Beispielen zeigt Dorothea Weltecke anschaulich, wie intensiv sich die Glaubensgemeinschaften austauschten. Gemeinsam bauten sie eine neue kulturelle Landschaft.

Dass ihre Traditionen miteinander verwandt waren, wussten Juden, Christen und Muslime im Mittelalter. In der Parabel von den drei Ringen streiten die Brüder jedoch über das Erbe, das sie von ihrem gemeinsamen Vater bekommen haben. Problematisch für das Verhältnis der Glaubensgemeinschaften zueinander wurden im Mittelalter nicht ihre Wahrheitsansprüche, sondern neue rechtliche Unterscheidungen zwischen Gläubigen, nur Geduldeten und Nichtgeduldeten.

Prof. Dr. Dorothea Weltecke lehrt Europäische Geschichte des Mittelalters an der Humboldt-Universität zu Berlin, zuvor war sie in Frankfurt am Main. In Konstanz war sie zehn Jahre lang Professorin für die Geschichte der Religionen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftsportal L.I.S.A. der Gerda Henkel Stiftung statt.

Zuhause - Online

*Sonntag, 09.03.2025, 19:30 Uhr 251090220
kostenfrei*

Livestream: Die Zukunft des Fliegens

Sabine Klauke



Die Luftfahrt ist eine Wachstumsbranche und für unsere globalen Gesellschaften unverzichtbar.

Fliegen bringt Menschen zusammen und ermöglicht grenzüberschreitenden Austausch – gesellschaftlich wie auch wirtschaftlich.

In den kommenden Jahren und Jahrzehnten werden weltweit immer mehr Menschen Flugzeuge als komfortable und ökoeffiziente Transport- und Reisemittel einfordern und damit den Wachstumsmarkt Luftverkehr vor Herausforderungen in Puncto Umwelt- und Klimaeinflüsse stellen.

Um seine Klimawirkung wirksam und nachhaltig zu reduzieren, bedarf es des Engagements vieler Stakeholder.

Wie dieses Maßnahmenbündel das Ziel der globalen Luftfahrt unterstützt, im Jahr 2050 Netto-Null CO₂-Emissionen zu erreichen, erörtert Sabine Klauke.

Sabine Klauke ist Chief Technology Officer (CTO) von Airbus und Executive Vice President Engineering von Airbus Commercial, der Verkehrsflugzeugsparte des Unternehmens. Sie hat an der Technischen Universität (TU) Dresden in Maschinenbau promoviert.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Zuhause - Online

*Donnerstag, 13.03.2025, 19:30 Uhr 251090300
kostenfrei*

Livestream: Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung.

Irina Rastorgueva

ONLINE

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der »Militärischen Spezialoperation« hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften. Ein planmäßiger Wahnsinn überzieht das Land.

Er zeigt sich in inflationär gebrauchten Euphemismen und Hassreden, als Denunziation und in einem bis ins Subtilste durchdachten Strafregime. Und es ist ein Wahnsinn mit Geschichte.

Denn die Gewalt, die die russische Gesellschaft unerbittlich im Griff hat, ist eine Fortführung der paranoiden Suche nach Feinden, der nächtlichen Verhaftungen, Durchsuchungen und Folterungen sowie der Gulags aus dem Sowjetregime – in grellem, neuem Gewand und verschmolzen mit dem Gangstertum der Neunzigerjahre. In diesem Vortrag zeigt Irina Rastorgueva aus der eigenen Erfahrung und anhand kremlikritischer und russlandtreuer Autoren das Wirken der russischen Selbstvergiftung.

Irina Rastorgueva studierte Philologie an der Staatlichen Universität Sachalin und arbeitete als Kulturjournalistin für mehrere russische Zeitschriften und Radiosender. Sie ist Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Artikel über die Theorie und Geschichte der Literatur und des Journalismus des 20. Jahrhunderts. Seit 2017 arbeitet sie als Autorin und Grafikerin in Berlin. Sie schreibt u. a. für die FAZ, die NZZ und das Magazin Osteuropa.

Zuhause – Online

Sonntag, 16.03.2025, 19:30 Uhr 251090330
kostenfrei

Livestream: Wasser für die Welt: klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

Karen Pittel

ONLINE

Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substantiell.

Unsicherheit wird Normalität, Grenzen der Beherrschbarkeit könnten überschritten werden. Notwendig ist ein klimaresilientes Wassermanagement mit langfristigem Blick, das Wasser in Flüssen, Seen und Grundwasser, sowie im Boden gebundenes Wasser zusammendenkt und flexibel auf Veränderungen reagieren kann.

Dazu braucht es einen gestaltenden Staat ebenso wie privatwirtschaftliche Initiative. Es braucht globale Kooperation aber auch selbstorganisierte Strukturen und nicht zuletzt eine starke begleitende Wissenschaft.

Wie können wir diesen Herausforderungen begegnen und die notwendigen Prozesse initiieren? Prof. Dr. Karen Pittel, ifo Institut und acatech Präsidiumsmitglied, lehrt Volkswirtschaftslehre an der Universität München (LMU) und berichtet hier als Co-Vorsitzende des WBGU zu dessen aktuellem Gutachten »Wasser in einer aufgeheizten Welt«.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Zuhause - Online

Dienstag, 25.03.2025, 19:30 Uhr 251090360
kostenfrei



Livestream: Wenn Russland gewinnt – Ein Szenario.

Carlo Masala



Nachdem die russischen Truppen die unter massivem Munitions- und Personalmangel leidenden Stellungen der ukrainischen Armee im Süden und Osten des Landes durchbrochen haben, rücken sie erneut bis nach Kiew vor – diesmal erfolgreich. Präsident Selensky und seine Regierung werden gestürzt, ein autoritäres Marionettenregime von Moskaus Gnaden rückt an ihre Stelle.

Die Amerikaner haben sich militärisch inzwischen weitgehend aus Europa zurückgezogen, um alle Kräfte auf den drohenden Krieg mit China im Pazifik zu konzentrieren.

Deutschland und Frankreich haben es immer noch nicht geschafft, eine schlagkräftige europäische Sicherheitsallianz aufzubauen. Und am frühen Morgen eines milden Märztes im Jahr 2028 rücken russische Panzer im Baltikum ein. Im NATO-Hauptquartier in Brüssel muss eine Entscheidung getroffen werden, bevor die Dinge ihren Lauf nehmen ...

Es ist nur ein hypothetisches Zukunftsszenario, das der renommierte Politikwissenschaftler und Militärexperte Carlo Masala in seinem Vortrag entwirft – aber es zeigt auf besonders drastische Weise, was heute auf dem Spiel steht.

Prof. Dr. Carlo Masala lehrt Internationale Politik an der Universität der Bundeswehr.

Zuhause - Online

*Donnerstag, 27.03.2025, 19:30 Uhr 251090380
kostenfrei*

Livestream: Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoff- versorgung für Deutschland?

Jens Gutzmer



Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen?

Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden?

Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern?

Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen.

Prof. Dr. Jens Gutzmer leitet als Gründungsdirektor das Helmholtz-Institut Freiberg für Ressourcentechnologie, welches zum Helmholtz-Zentrum Dresden-Rossendorf gehört.

Er ist Professor für Erzlagerstätten und Geometallurgie an der TU Bergakademie Freiberg. Zudem hat er eine Gastprofessur in der Paleoproterozoic Mineralization Research Group im Department of Geology der Universität Johannesburg, Südafrika inne. Er ist Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaft (acatech).

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

Zuhause - Online

*Dienstag, 08.04.2025, 19:30 Uhr 251090410
kostenfrei*

Livestream: Die Vermittlung von universitärem Wissen

Racha Kirakosian



Universitäten sind Institutionen des Mittelalters. Doch damals war der Zugang zu ihnen nicht allen gleichermaßen vergönnt.

Eine intellektuelle Begabung reichte zum Studieren nicht aus. Man musste männlich sein und mindestens die lateinische Sprache beherrschen (ganz abgesehen von den finanziell notwendigen Voraussetzungen).

Heißt das, dass universitäres Wissen dieser kleinen Gruppe von Gebildeten vorbehalten war?

Im Vortrag geht Racha Kirakosian der Frage nach, wie akademisches Wissen der Zeit von Theologen aus dem Kreis der Gelehrten hinaus an ein Laienpublikum kommuniziert wurde.

Fallbeispiele rücken den Dominikaner Meister Eckhart sowie den Franziskaner Marquard von Lindau ins Zentrum.

Prof. Dr. Racha Kirakosian ist Professorin für Germanistische Mediävistik in Freiburg. Zuvor hat sie u.a. in Harvard, Oxford und Paris geforscht. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin statt, wo Racha Kirakosian derzeit Fellow ist.

Zuhause - Online

*Mittwoch, 09.04.2025, 19:30 Uhr 251090430
kostenfrei*

Livestream: „a matter of taste“ – Wie kommt der Geschmack in unser Essen?

Ilka Axmann

ONLINE

Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter?

Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen.

Furaneol ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Auch die Wirkung von Arzneipflanzen wie Ingwer, Salbei und Kamille geht auf Sekundärstoffe zurück.

Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel.

Hier kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind

wie Pflanzen in der Lage Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen. Ilka Axmann ist Professorin für Synthetische Mikrobiologie und trainiert Mikroalgen darauf, pflanzliche Aromen und Farbstoffe anzunehmen.

Zuhause - Online

*Donnerstag, 10.04.2025, 19:30 Uhr 251090420
kostenfrei*

Livestream: Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“.

Theodora Becker

ONLINE

Die Hure ist in den Worten Walter Benjamins „Verkäuferin und Ware in einem“. Sie verdinglicht sich zum käuflichen Objekt und bleibt doch unverfügbares Subjekt.

Bis in die Debatten der aufgeklärten Gegenwart erscheint sie zugleich als preisgegebenes Opfer und arbeitsscheue Betrügerin. Die Prostitution zeigt sich als unverzichtbare Einrichtung und zu bekämpfendes Übel.

Wie sehr das auch mit dem bürgerlichen Blick auf Frauen und ihre Körper zu tun hat, der zu jeder Zeit Kontrolle und Voyeurismus, Distanz und Neugier gleichermaßen ist, untersucht Theodora Becker in dem Vortrag und fragt nach der Ambivalenz der sexuellen Ware, die diesen Zuschreibungen und Umgangsweisen zugrunde liegt.

Dabei verfolgt sie anhand der Prostitution den Zusammenhang von Subjektivität, Sexualität, Warenform und Arbeit in der bürgerlichen Gesellschaft, sowie seine Wandlungen seit dem 19. Jahrhundert.

Dr. Theodora Becker studierte Philosophie, Politik- und Kulturwissenschaften und lebt in Berlin.

Zuhause - Online

*Sonntag, 27.04.2025, 19:30 Uhr 251090460
kostenfrei*

Livestream: Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

Peter Adamson

ONLINE

Antike Philosophen vertraten bei der Bewertung von Tieren ganz unterschiedliche Positionen. Während Aristoteles und die Stoiker Tiere aufgrund ihrer fehlenden Vernunft und Sprache scharf vom Menschen abgrenzten, bewerteten andere philosophische Strömungen Tiere völlig anders.

Insbesondere Autoren der Spätantike und der islamischen Welt schrieben Tieren durchaus rationale Fähigkeiten zu. Einige Denker waren sogar überzeugt, dass Tiere Sprache benutzen.

Im Vortrag werden diese Positionen vorgestellt und auf die ethischen Konsequenzen eingegangen, wie wir Menschen Tiere behandeln sollten.

Prof. Dr. Peter Adamson lehrt Philosophiegeschichte an der LMU München. Zu seinen Forschungsschwerpunkten zählt die Philosophie der Antike und der islamischen Welt.

Zuhause - Online

Sonntag, 04.05.2025, 19:30 Uhr 251090510
kostenfrei

Livestream: Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Matthias Brand

ONLINE

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen.

Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchtartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie.

Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

Prof. Dr. Matthias Brand, Diplom in Psychologie 1999 an der Universität Koblenz-Landau, 2001 Promotion und 2005 Habilitation an der Universität Bielefeld.



Er ist Professor für Allgemeine Psychologie und Kognition an der Fakultät für Informatik der Universität Duisburg-Essen und Direktor des Erwin L. Hahn Institute for Magnetic Resonance Imaging in Essen. Zudem ist er wissenschaftlicher Leiter des Center for Behavioral Addiction Research (CeBAR) an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

Zuhause - Online

*Mittwoch, 07.05.2025, 19:30 Uhr 251090540
kostenfrei*

Livestream: Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien.

Thomas Steinfeld

ONLINE

Mehrmals geriet Goethe auf seiner italienische Reise in Situationen, in denen er glauben wollte, aus der eigenen Zeit gefallen und in der Antike oder in einer Art Nicht-Zeit gelandet zu sein.

Wir meinen, dieses Gefühl wiederzuerkennen. Doch so ist es nicht: Goethe hatte, noch dem 18. Jahrhundert gemäß, andere Vorstellungen von Zeit und Geschichte, als wir sie hegen – erkennbar etwa an seiner Beschreibung italienischer Gasthäuser, an der Schilderung seiner Ankunft auf Sizilien, an seinen Äußerungen über Palladio oder auch an seinen Versuchen, die „Urpflanze“ zu entdecken.

Thomas Steinfeld war Literaturchef der FAZ und anschließend Leiter des Feuilleton der SZ. Von 2006-2018 lehrte er als Professor für Kulturwissenschaften an der Universität Luzern. Er hat u.a. zu Goethe, Italien und Marx viel beachtete Publikationen vorgelegt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

Zuhause - Online

*Mittwoch, 14.05.2025, 19:30 Uhr 251090560
kostenfrei*

Livestream: Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?

Otto Kallscheuer

ONLINE

Das Imperium Romanum und die römisch-katholische Kirche verkörpern zwei völlig verschiedene, aber zugleich auch verwandte Institutionen: zwei erfolgreiche Modelle eines politischen / rechtlichen / ethischen Universalismus, der sich im Prinzip an alle Menschen richtet.

Die ewige Stadt zieht ihren Nimbus – und auch ihren kulturellen Reichtum – aus beiden Modellen: aus dem Machtanspruch einer weltlich stabilen Friedensordnung für den ganzen Erdkreis – und aus dem Heilsversprechen einer allen Menschen zugänglichen himmlischen Seligkeit. Der Papst, der römische Chef der katholischen Weltkirche, hat im 19. Jahrhundert zwar jede weltliche Herrschaft aufgeben müssen, seine kirchliche Zentralmacht jedoch weiter verstärkt und perfektioniert. Wie konnte, wie kann dieses Paradox funktionieren?



Vorträge

Prof. Dr. Otto Kallscheuer ist ein deutscher Philosoph und politischer Theoretiker. Er unterrichtet und forscht u.a. an den Universitäten Rom, Princeton, Sassari, Osnabrück und der Columbia University. Er ist Autor des 2024 bei Matthes & Seitz erschienen Buches „Papst und Zeit: Heilsgeschichte und Weltpolitik“. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

Zuhause - Online

Donnerstag, 15.05.2025, 19:30 Uhr 251090570 kostenfrei

Livestream: Der jiddische Witz

Jakob Hessing

ONLINE

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz.

Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging.

Prof. Dr. Jakob Hessing wurde 1944 im Versteck bei einem polnischen Bauern geboren, wuchs in Berlin auf und emigrierte 1964 nach Israel.

Bis zu seiner Emeritierung 2012 war er Professor und Leiter der Germanistischen Abteilung an der Hebräischen Universität Jerusalem.

Durch Romane, Essays, Übersetzungen aus dem Hebräischen und Zeitungsbeiträge ist er einer größeren Leserschaft bekannt.

Zuhause - Online

Montag, 02.06.2025, 19:30 Uhr 251090610 kostenfrei

Livestream: Digital. Kriminell. Menschlich: Eine Cyberstaatsanwältin berichtet.

Jana Ringwald

ONLINE

Der Beruf von Jana Ringwald spielt sich im Verborgenen ab. Die dunkle Seite des Internets, das Darknet, ist ihr Ermittlungsumfeld. Es hat sie zu Deutschlands Cyberstaatsanwältin gemacht.

Ihr Job dreht sich um Daten, Kryptowährungen und Cyberattacken – eine hochkomplexe, für viele unbekannte Welt. Eine Welt, in der die Täter den Strafverfolgungsbehörden immer öfter einen Schritt voraus sind.

Das Problem: Unser Rechtssystem wurde nicht für die komplexe Dynamik der digitalen Datenwelt konzipiert. Der Cyberraum lässt der Justiz nicht genügend Zeit, in der neuen Welt der Cyberkriminalität oder mit den technischen Durchbrüchen Schritt zu halten.

Die Täter sind innovative, kreative Experten, die als digitale Kriminelle auch den digitalen Fortschritt mit vorantreiben. Jana Ringwald wird in ihrem Vortrag zeigen, vor welchen Problemen die Justiz steht und wie heute eine innovative und erfolgversprechende Strafverfolgung aussehen kann.

Jana Ringwald ist Oberstaatsanwältin bei der Zentralstelle zur Bekämpfung der Internetkriminalität (ZIT) der Generalstaatsanwaltschaft Frankfurt am Main. Mit ihrem Team ermittelt sie im Falle von Cyberattacken gegen deutsche Unternehmen und stellte illegal erlangte Kryptowährungen sicher. Sie vertritt das Bundesministerium der Justiz im European Judicial Cybercrime Network bei Eurojust in Den Haag.

Zuhause - Online

Mittwoch, 25.06.2025, 19:30 Uhr 251090670 kostenfrei



THEATER-ABO HEIDELBERG



theaterundorchesterheidelberg

Theaterinteressierte können sich bereits jetzt für die kommende Spielzeit vormerken lassen. Kontaktieren Sie hierzu gerne unsere vhs Verwaltung.

Wir informieren Sie im Juni 2025 über die geplanten Stücke unseres **vhs-Theater-Abos 2025/2026**.

Schlossfestspiele Heidelberg:

„Der Graf von Monte Christo“

Ein Spektakel nach Alexandre Dumas, für die Bühne bearbeitet von Jürgen Popig.

Edmond Dantès, ein schlichter Seefahrer aus kleinen Verhältnissen, wird an seinem Hochzeitstag verhaftet und ohne Gerichtsverhandlung im berühmigten Château d'If eingekerkert, auf einer Felseninsel vor der Küste von Marseille. Nach vierzehn Jahren Gefangenschaft gelingt ihm die Flucht, und nach weiteren zehn Jahren der Vorbereitung will er sich an den Schuldigen rächen. Seine Widersacher haben inzwischen Karriere gemacht, als Bankier, Baron und Oberstaatsanwalt gehören sie zur besten Pariser Gesellschaft. Aber auch Edmond Dantès ist nicht mehr derselbe. Er taucht jetzt auf als geheimnisvoller Graf von Monte Christo.

Der Graf von Monte Christo (Fotografie: Susanne Reichardt)
Zu sehen sind: Ensemble





Kurz nach „Die drei Musketiere“ erschien „Der Graf von Monte Christo“ 1845/46 als Fortsetzungsroman in 18 Bänden und wurde zum größten Erfolg des französischen Schriftstellers Alexandre Dumas, zum Inbegriff des Abenteuerromans schlechthin – bis heute. Eine spannende und berührende Geschichte um Liebe und Geld, Recht und Unrecht, Macht und Rache.

Datum: 14.06.2025 (Samstag)

Uhrzeit: 20:30 Uhr

Ort: Schlosshof Heidelberg

Preise: Kategorie II: 37 Euro

Wir behalten uns eine Änderung der Kartenkategorie in Abhängigkeit von den uns zu Verfügung gestellten Theaterkarten sowie sonstige Änderungen jederzeit vor.

Für Anmeldungen bis einschließlich 28.03.2025 kann der Frühbucherrabatt (10%) gewährt werden. Ab 01.04.2025 gelten die normalen Preise des Theater Heidelberg.

volksbank-neckartal.de

Unser wichtigstes Investment: die nächste Generation.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen.

 **Volksbank Neckartal**



SENIORENBILDUNG

- 23** Sinsheimer Sonntagsbus
- 24** Vorträge und Tagesfahrten
- 26** Gesundheit und Bewegung
- 29** Kunst und Literatur
- 30** Fremdsprachen
- 30** EDV und Technik



SENIORENBILDUNG

Sinsheimer Sonntagsbus

Ein Angebot der Stadt Sinsheim, dem Seniorennetzwerk und der Volkshochschule Sinsheim.



Begegnungen, Geselligkeit und Mobilität bleiben auch im höheren Alter sehr wichtig – das zeigt die große Beliebtheit des Sinsheimer Sonntagsbusses. Dieses besondere Angebot richtet sich vor allem an alleinstehende ältere Menschen, die ihren Alltag für einen Tag hinter sich lassen und eine entspannte Busreise in angenehmer Gesellschaft unternehmen möchten.

Die Fahrten führen in schöne Ziele der Region und werden vom erfahrenen Sonntagsbus-team liebevoll organisiert, betreut und begleitet. Selbstverständlich wird auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden Rücksicht genommen: Rollatoren können mitgenommen werden und auch für gehbehinderte Personen wird eine angenehme Teilnahme ermöglicht.

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt über die Volkshochschule Sinsheim – jeweils frühestens **drei Wochen** vor den jeweiligen Fahrten oder Veranstaltungen. Sie können sich online unter www.vhs-sinsheim.de oder telefonisch und per E-Mail anmelden.

Gebühr je Fahrt: 19,00 €

(je nach Ausflugsziel zzgl. Eintrittsgelder o. ä.)

Geplanten Termine:

• Frühlingsfest des Sonntagsbus:

Samstag, 22.03.2025 ab 14:30 Uhr

• 1. Sonntagsbusfahrt – Karlsruhe:

Sonntag, 27.04.2025, ab 09:00 Uhr

• 2. Sonntagsbusfahrt – Tour de Dörfle:

Sonntag, 18.05.2025, ab 09:00 Uhr

• 3. Sonntagsbusfahrt – Weißenburg (Elsass):

Sonntag, 15.06.2025, ab 09:00 Uhr

• 4. Sonntagsbusfahrt – Bad Mergentheim:

Sonntag, 13.07.2025, ab 09:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung immer Ihren Zustiegsort an.

Zustiegsmöglichkeiten:

- | | |
|---|-----------|
| • Sinsheim - Steinsfurt, Bahnhof | 09:00 Uhr |
| • Sinsheim - Ost, Edeka | 09:15 Uhr |
| • Sinsheim - Sparkasse, vor Pizzeria | 09:20 Uhr |
| • Sinsheim - Westl. Ringstraße / Ecke Dresdner Straße | 09:30 Uhr |
| • Sinsheim - Werderstraße 80a (vor Ärztehaus, Bushaltestelle) | 09:35 Uhr |

Kurzfristige Absagen:

Bei Abmeldungen bis Donnerstag, 16:45 Uhr vor der Fahrt, werden die Gebühren erstattet. Bei späteren Abmeldungen und Nicht-Erscheinen muss der Fahrpreis bezahlt werden.



VORTRÄGE UND TAGESFAHRTEN

Letzte Hilfe - am Ende wissen wie es geht!

Romina Beck

Sterben ist zwar ein natürlicher Teil des Lebens, ruft aber in unserer Gesellschaft oft große Unsicherheit und Hilflosigkeit hervor, denn wer kennt schon die Anzeichen oder weiß, wie man sich am besten verhalten könnte, wenn ein nahestehender Mensch sich dem Lebensende nähert. Jeder Mensch erlebt diese letzte Lebensphase auf seine ganz eigene Weise - genauso wie jeder Mensch auch sein ganz individuelles Leben lebt.

Häufig gibt es Berührungsängste mit sterbenden Menschen oder es kommt zu Überforderung in der Bewältigung dieser besonderen Situation - u.a. auch deshalb, weil die Angehörigen und Zugehörigen oft nicht wissen, was sie für die Sterbenden tun können und was diese brauchen.

Dieser Kurs möchte hierzu Informationen liefern, Orientierung geben, Berührungsängste abbauen und dazu ermutigen, sich den Sterbenden zuzuwenden, denn das ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Der Kurs beinhaltet die folgenden Themen:

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern
- Abschied nehmen vom Leben

In Zusammenarbeit mit dem Verein Kraichgau-Hospiz e.V.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

1 mal donnerstags, 17:30 - 21:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 18,00 €

Beginn: 20.02.2025

251108003

Stürze im Alter – Alles Gute. Vortrag



Hedda Opitz

Im Alter wird es schwieriger, zwei Dinge gleichzeitig zu tun. Der im angloamerikanischen Sprachraum verwendete Ausdruck „stop walking when talking“, also das Phänomen des Stehenbleibens beim Sprechen, verdeutlicht diesen Zusammenhang und zeigt bei Betroffenen ein erhöhtes Sturzrisiko an. Gang- und Gleichgewichtsstörungen, muskuläre Schwäche, aber auch Einschränkungen des Sehens und Hörens oder nachlassende geistige Fähigkeiten liegen dem erhöhten Sturzrisiko eines älteren Menschen zugrunde.

Der Vortrag befasst sich mit den inneren und äußeren Risikofaktoren und Möglichkeiten der Vorbeugung. Besondere Bedeutung erhält das Thema, da es bei einem Drittel aller Menschen über 65 Jahre einmal und bei der Hälfte dieser Menschen sogar mehrmals jedes Jahr zu Sturzereignissen kommt, die eine Bedrohung der Selbständigkeit darstellen.

Im Anschluss an den Vortrag können der Referentin Fragen gestellt werden.





Referentin: Dr. med. Hedda Opitz, Cheförztn für Akutgeriatrie und Geriatriache Rehabilitati-on bei den GRN-Kliniken

Veranstalter ist die vhs Sinsheim e. V. in Koope-ration mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg und der GRN-Klinik Sins-heim. Bitte melden Sie sich zu diesem Vortrag an. Kurzentschlossene sind aber auch ohne Anmeldung willkommen.

GRN-Klinik Sinsheim, Casino

Mittwoch, 19.03.2025, 19:00 Uhr 25130303VO

Eintritt frei

Gesunde Ernährung im Alter – Vortrag

Alles Gute.



Hedda Opitz

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel für ein gesundes und aktives Leben im Alter. Eine gesunde Ernährung fördert so das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Bei den Ernährungsempfehlungen gilt es zu berücksichtigen, dass unterschiedliche Lebensphasen einer unterschiedlichen Ernährung bedürfen, um den Körper mit den ausreichenden Nährstoffen zu versorgen und einer Mangelernährung vorzubeugen.

Altersbedingte Veränderungen wie z. B. eine Veränderung des Geruchs- und Geschmacks-sinns oder eine verminderte Aufnahme von Nährstoffen aus dem Darm können einer ausgewogenen Ernährung entgegenstehen.

Der Vortrag befasst sich mit den Ernährungsempfehlungen für ältere Menschen und klärt über die Risiken für eine Mangelernährung und deren Behandlungsmöglichkeiten auf.

Im Anschluss an den Vortrag können Fragen an die Referentin gestellt werden.

Referentin: Dr. med. Hedda Opitz, Cheförztn für Akutgeriatrie und Geriatriache Rehabilitati-on bei den GRN-Kliniken

Veranstalter ist die vhs Sinsheim e. V. in Koope-ration mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg und der GRN-Klinik Sins-heim. Bitte melden Sie sich zu diesem Vortrag an. Kurzentschlossene sind aber auch ohne Anmeldung willkommen.

GRN-Klinik Sinsheim, Casino

Donnerstag, 22.05.2025, 19:00 Uhr

Eintritt frei

25130304VO

Tagesfahrt zum 14. Deutschen Seniorentag nach Mannheim



Erleben Sie einen Tag voller Inspiration, Aus-tausch und spannender Einblicke beim Deut-schen Seniorentag 2025 in Mannheim – unter dem Motto: „Worauf es ankommt“.

Auf dem Programm stehen rund 80 Einzelver-anstaltungen, die sich mit Fragen des Älter-werdens beschäftigen, sowie eine umfangrei-che Messe mit Ausstellern aus Deutschland und der Region. Diskutieren Sie über aktuelle Fragen der Seniorenpolitik, probieren Sie Neu-es aus und erleben Sie Prominente aus Gesell-schaft und Politik hautnah.

Weitere Informationen:

<https://www.deutscher-seniorentag.de/>

Wir fahren gemeinsam mit dem Bus von Sins-heim nach Mannheim.

Zustiegsmöglichkeiten:

- | | |
|--------------------------|-----------|
| • Betriebshof Wagnertour | 08:15 Uhr |
| • Steinsfurt, Bahnhof | 08:40 Uhr |
| • Sinsheim, Bahnhof | 09:00 Uhr |

Eventuell sind weitere Zustiegsmöglichkeiten nach Rücksprache möglich!

Sinsheim - Mannheim

1 mal donnerstags, 09:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 35,00 € inkl. Eintritt

Beginn: 03.04.2025

25110911E



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Fit bis ins hohe Alter

Hiltrud Dollinger

Nach einem lockeren Aufwärmtraining für Herz- und Kreislauf mit Musik stärken wir unsere Muskulatur des ganzen Körpers wie Arme, Beine, Bauch, Rücken und Beckenboden (mit und ohne Handgeräte). Übungen zur Koordinationsverbesserung und Gleichgewichtsübungen fließen spielerisch mit ein. Am Ende der Stunde darf die Entspannung nicht fehlen. Mitzubringen: bequeme Sportkleidung

Stadthalle Waibstadt

8 mal montags, 14:30 - 15:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 39,00 €

Beginn: 10.03.2025

25130214WB

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

4 mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 36,00 €

Beginn: 11.03.2025

251303102

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

4 mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 36,00 €

Beginn: 29.04.2025

251303103

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

4 mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 36,00 €

Beginn: 24.06.2025

251303104

„Mit Witz und Geistesblitz“ Gedächtnistraining – ab 50 Jahren

Silke Fahrinkrug

Mit unterhaltsamen Übungen, die die Sinne schärfen, gespeichertes Wissen wachrufen und vielfältige Denkipulse liefern, können wir unser Gedächtnis fit halten.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Gedächtnistrainerin des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V.

Der Kurs richtet sich an Personen ab 50 Jahren und ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Getränk

Rücken Fit für Senioren 60+

Lia Hammer

Durch bewegen der Gelenke und sanfte Stärkung der Muskulatur mit Fokus auf den Rücken - die Teilnehmer trainieren neben der Rückenschulung auch Ihr Gleichgewicht und verbessern Ihre Koordination.

Dieser Kurs richtet sich an Senioren ab 60 Jahren, die Ihren Rücken kräftigen und etwas für die Wirbelsäule tun möchten. Es wird auch auf Matten geübt.

Mitzubringen: Matte

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

10 mal dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 11.03.2025

25130214ST





ErlebnisTanz® - Tanzen in jedem Alter - Tänze für jedes Alter!

Marianne Bräunling

Die etwas andere Art zu tanzen!

Tanz - Ein vielfältiges Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Wir erlernen Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen sowie Gesellschaftstanz in geselliger Form.

ErlebnisTanz fördert Konzentration, Reaktion sowie Koordination und trainiert das Gedächtnis. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind mit oder ohne Partner willkommen! Mitzubringen: Getränk, flache Schuhe

Kath. Kirchengemeinde Maria Geburt

10 mal dienstags, 15:00 - 16:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 50,00 €

Beginn: 11.03.2025

25120512RE

Senioren gymnastik für Frauen

Gerd Prolingheuer

Den Rücken stärken! (Rücken)Schmerz kann das Leben beeinträchtigen, in dem er unser Fühlen, Denken und Handeln bestimmt.

Er raubt uns die Lebensfreude, das Lachen und die Zuversicht auf ein schmerzfreies Leben.

Doch zur Vorbeugung kann man aktiv etwas tun, nämlich in dem man die Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule stärkt.

Die im Kurs gezeigten Übungen sind für Anfänger jeden Alters geeignet, da sie durch die Veränderung der Wiederholungszahl oder Haltezeit individuell gesteigert werden können. Es entsteht ein Ausgleich für einseitige oder fehlende Bewegung.

Die Übungen in diesem Kurs finden alle im Stehen oder auf einem Stuhl statt. Der Kurs findet bei schönem Wetter im Freien statt. Dieser Kurs richtet sich nur an Frauen.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine vom Arzt verordnete Therapie ersetzt!

Dorftreff Waldangeloch

6 mal mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 34,00 €

Beginn: 12.03.2025

25130214WA

Dorftreff Waldangeloch

5 mal mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 28,00 €

Beginn: 30.04.2025

25130215WA

Dorftreff Waldangeloch

5 mal mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 28,00 €

Beginn: 18.06.2025

25130216WA

Setz dich! - Yoga auf dem Stuhl

Gerd Prolingheuer

Bei diesem Kurs wird Gymnastik mit Yogaelementen auf einem Stuhl ausgeführt. Die Techniken sind für fast jeden erlernbar. Egal wie alt, (vermeintlich) unbeweglich man ist, oder ob gesundheitliche Einschränkungen vorliegen - mit dieser Form der Yogaübungen ist der Übende flexibel. Immer und überall können die Elemente in den Alltag eingebunden werden - sei es im Büro, Zuhause oder nach einer Krankheit zur Unterstützung der persönlichen Regeneration.





Durch die sitzende Position ist der Schwierigkeitsgrad niedrig und die Gefahr, sich Verletzungen zuzuziehen, gering. Vorkenntnisse, um diese körperbewussten Übungen und Entspannungstechniken zu erlernen, sind nicht erforderlich.

Nehmen Sie Platz und los geht's!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Badetuch als Unterlage, Decke

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

8 mal mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 43,00 €

Beginn: 12.03.2025

251301007

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

5 mal mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 27,00 €

Beginn: 25.06.2025

251301009

Gymnastik für Senioren am Vormittag

Eugenia Stang

Für die körperliche Gesundheit spielt Bewegung eine wichtige Rolle. Regelmäßige Bewegung und Sport stärken die Lungenfunktion, die Körperkraft, das Koordinationsvermögen und die geistige Leistungsfähigkeit. Übungen zur Koordination, Kräftigung, Dehnung und Entspannung.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Hanteln (0,5 kg), Igelball, Theraband

*Schulungsraum Feuerwehrgerätehaus
Epfenbach*

8 mal donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 39,00 €

Beginn: 13.03.2025

25130204EF

*Schulungsraum Feuerwehrgerätehaus
Epfenbach*

6 mal donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 30,00 €

Beginn: 05.06.2025

25130205EF

Fit und energiegeladen mit 50+

Cornelia Wiese

Wenn Sie Ihre Ausdauer, Ihr Gleichgewicht, Ihre Kraft und Ihr Energielevel mit viel guter Laune steigern wollen, sind Sie hier genau richtig. Dazu gibt es noch viele interessante Infos aus medizinischen Bereichen.

Wir üben auch auf Matten und mit Kleingeräten (Theraband etc.)

Mitzubringen: Hallenschuhe, Anti-Rutsch-Socken

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

14 mal mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 69,00 €

Beginn: 19.03.2025

251302010



KUNST UND LITERATUR

Literatur im Gespräch - Gesprächskreis

Mirjam Schaffer

Literatur im Gespräch – Gesprächskreis
Lesen, diskutieren, mehr über Autoren und Themen erfahren ...

Die Volkshochschule stellt einmal im Monat einen Raum kostenlos für Literaturbegeisterte zur Verfügung.

Gemeinsam legt die Gruppe ein Buch für das nächste Treffen fest. Interessierte können jederzeit dazukommen, denn dieser besondere Stammtisch ist offen für alle, die gerne lesen und über das Gelesene miteinander sprechen wollen.

Der Roman für das erste Treffen im Wintersemester wird am Ende des Sommersemesters gemeinschaftlich festgelegt und rechtzeitig veröffentlicht werden.

Termine im Sommersemester 2025.

26.02., 26.03., 30.04., 28.05., 25.06 und 23.07.

Haus der Volkshochschule; Raum 302

6 mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: kostenfrei

Beginn: 26.02.2025

251201002

Leseworkshop für alte Handschriften (z.B. Sütterlin)

Marco Neumaier

NEU!

Sie möchten sich an Familienforschung versuchen? Manchmal kann hierbei das Lesen handschriftlicher Texte aus vergangenen Zeiten zu einer echten Herausforderung werden. In dem Workshop lernen Sie Handschriften aus mehreren Jahrhunderten kennen und erfahren über die gemeinsame Erschließung der Texte, wie man sie entziffert, und nebenbei Interessantes aus der lokalen Geschichte.

Mitzubringen: 10€ Kursgebühr, die in bar am ersten Tag des Workshops beim Dozent bezahlt werden.

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Stadtarchiv Sinsheim.

Rathaus Sinsheim, Besprechungsraum

2 mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 10,00 €

Beginn: 10.03.2025

251210080

Zauberhafte Wichtel- und Feentüren - Baue eine eigene zauberhafte Märchenwelt!

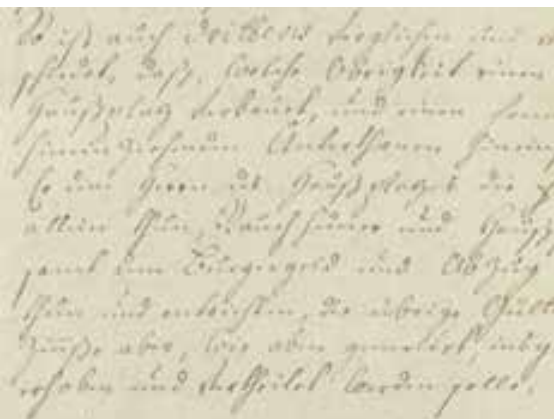
Andrea Lutz

NEU!

Wie wäre es, wenn dieses Frühjahr eine Fee oder ein Wichtel in Ihrem Garten einzieht?

In diesem Kreativ-Workshop erschaffen Sie eine magische Wichtel- oder Feentür. Auf einer Baumscheibe gestalten Sie mit Naturmaterialien wie Moos, Rinde, Zweigen und/oder vorgefertigten Teilen einen märchenhaften Zugang zur Wichtel-/ Feenwelt. Ob als zauberhafte Dekoration im Garten, als kleines Zuhause für unsichtbare Freunde oder als liebevolles Geschenk – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Ein Erlebnis für die ganze Familie: Kinder ab 12 Jahren sind gemeinsam mit einem Erwachsenen herzlich willkommen – ob Oma und Enkel, Tante und Nichte oder Eltern und Kinder – hier können alle kreativ werden. Holen Sie sich ein Stück Märchenzauber nach Hause.





Mitzubringen: Es fallen ca. 10€ Materialkosten an, die bei der Kursleitung in bar bezahlt werden. Falls verfügbar: Heißklebepistole.

Haus der Volkshochschule; Raum 205

1 mal samstags, 10:00 - 12:30 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 26,00 €

Beginn: 22.03.2025

251210040

Handgemachte Glücksbringer: Glückswürmchen häkeln für Einsteiger

Kirsten Schneider

NEU!

Kleine Glücksbringer selbst gemacht! In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie kleine Glückswürmchen häkeln – perfekt als Geschenk, Deko oder um sie auf eine Reise zu schicken. Schritt für Schritt werden die Grundlagen des Häkelns erklärt, um Ihr eigenes Würmchen aus bunter Wolle zu gestalten. Für zu Hause stehen Ihnen im Anschluss an den Kurs eine ausführliche Anleitung und Online-Tutorials zur Verfügung. Alle benötigten Materialien erhalten Sie für 20 €

in der DIY-Box. Die Box beinhaltet das Material für ca. 20 Würmchen zum Weiterhäkeln für zu Hause. Entdecken Sie, wie kreativ und entspannend Häkeln sein kann!

Alle Altersgruppen von jungen Erwachsenen bis Senioren, die Lust auf Häkeln haben.

Kleine Häkelgrundkenntnisse wie z. B. Luftmaschen, feste Maschen und Stäbchen sind hilfreich.

Mitzubringen: 20,00 Euro für die DIY-Box mitbringen. In der Box ist das Material für ca. 20 Würmchen (einschl. 2 Knäuel Baumwolle, Perlen-Köpfchen, Nadel, Schere, Wollnadeln, Kunststoff-Beutelchen, Grußzettelchen, Kurzanleitung).

Haus der Volkshochschule; Raum 302

1 mal donnerstags, 15:30 - 18:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 18,00 €

Beginn: 10.04.2025

251209061

Haus der Volkshochschule; Raum 301

1 mal donnerstags, 09:30 - 12:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 18,00 €

Beginn: 08.05.2025

251209062

FREMSDSPRACHEN

Englisch B1 - Vormittagskurs für Senioren

Jutta Münz

English for seniors to refresh their English knowledge. Talk and don't be shy to make mistakes!

Mitzubringen: Lehrbuch: Easy English B1.2
Cornelsen Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 203

12 mal mittwochs, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 96,00 €

Beginn: 26.02.2025

251406008

EDV UND TECHNIK

KI (Künstliche Intelligenz) im Alltag: Was bedeutet das für uns?

Niklas Schmid

NEU!

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – doch was steckt dahinter? Dieser Kurs erklärt verständlich, wie KI funktioniert und wo wir ihr im Alltag begegnen, z. B. in Sprachassistenten, Bildbearbeitung oder Empfehlungen im Internet. Sie erfahren, welche Chancen und Herausforderungen KI mit sich bringt und wie Sie sie gezielt einsetzen können.

Mit anschaulichen Beispielen und interaktiven Übungen lernen Sie, KI für sich zu nutzen – sei



es für Produktivität, Unterhaltung oder Organisation. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Entdecken Sie die Zukunftstechnologie ganz praxisnah!

Haus der Volkshochschule; Computerraum

3 mal montags, 18:00 - 20:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 10.03.2025

251501714

Smart Home für Einsteiger: Der einfache Wege ins vernetzte Zuhause

Niklas Schmid

NEU!

Erleben Sie, wie Smart-Home-Technologien Ihren Alltag erleichtern können! Dieser Kurs bietet einen leicht verständlichen Einstieg in die Welt des vernetzten Wohnens. Sie lernen, wie smarte Geräte – von Beleuchtung über Heizung bis zur Sicherheit – installiert und bedient werden. Dabei werden wichtige Themen wie Datenschutz, Energieeffizienz und Kosten besprochen. In praktischen Übungen richten wir gemeinsam einfache Systeme ein, sodass Sie sofort loslegen können. Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne technische Vorkenntnisse. Starten Sie Ihr Smart Home-Projekt mit kompetenter Begleitung!

Haus der Volkshochschule; Computerraum

3 mal samstags, 16:00 - 18:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 15.03.2025

251501715

Entdecke dein Smartphone: Tipps, Tricks und Funktionen für den täglichen Gebrauch

NEU!

Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die ihr Smartphone besser verstehen und nutzen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – wir gehen individuell auf Ihre Fragen ein.

Nach einer Einführung in die grundlegenden Funktionen eines Smartphones können Sie die Anwendungen direkt an Ihrem eigenen Gerät ausprobieren. Egal ob Fotos, Nachrichten, Apps oder Einstellungen – dieser praxisnahe Kurs hilft Ihnen, Ihr Smartphone im Alltag sicher und effektiv zu nutzen.

Die Teilnehmenden werden ermutigt im Vorfeld Fragen zu sammeln.

Mitzubringen: eigenes Smartphone

Haus der Volkshochschule; Computerraum

1 mal samstags, 09:00 - 11:30 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 18,00 €

Beginn: 29.03.2025

251501712

Von der Idee zur Präsentation: MS PowerPoint für Einsteiger Ü55

Michael Westram

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen, die den Umgang mit Microsoft PowerPoint erlernen möchten.

Entdecken Sie die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten, zum Beispiel zur Gestaltung einer Präsentation Ihres letzten Urlaubs – mit Text, Bildern und Musik. Früher war der Diaprojektor gefragt, heute ist es einfach, mit moderner Technik kreative Präsentationen zu erstellen. Schritt für Schritt wird Ihnen alles verständlich erklärt.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

4 mal mittwochs, 13:00 - 16:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 90,00 €

Beginn: 09.04.2025

251501708





Erste Schritte am PC: Grundkurs rund um Computer & Online Essentials für Ü55

Michael Westram

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die geringe oder keine Computerkenntnisse besitzen und den Einstieg in die digitale Welt wagen möchten. Ein eigener Computer ist nicht erforderlich – unser modern ausgestatteter EDV-Raum bietet optimale Voraussetzungen zum Lernen und Üben. Schritt für Schritt werden Ihnen die Grundlagen des Umgangs mit dem PC verständlich und praxisnah erklärt. Denn: Es ist nie zu spät, den Umgang mit dem Computer zu lernen!

Haus der Volkshochschule; Computerraum

4 mal mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 90,00 €

Beginn: 09.04.2025

251501703

MS Word Schritt für Schritt: Textgestaltung für Ü55

Michael Westram

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit PC-Grundkenntnissen, die den Umgang mit dem Schreibprogramm Microsoft Word erlernen möchten. Entdecken Sie die vielseitigen Gestaltungsmöglichkeiten von Word – vom Erstellen eines Briefes oder einer Einladung bis hin zum Serienbrief.

Schritt für Schritt wird gezeigt, wie Sie Texte ansprechend gestalten können.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

4 mal mittwochs, 13:00 - 16:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 90,00 €

Beginn: 07.05.2025

251501709

PC-Kenntnisse vertiefen: Aufbaukurs rund um Computer & Online Essentials für Ü55

Michael Westram

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits über grundlegende Computerkenntnisse verfügen und diese erweitern möchten. Der Umgang mit dem PC und wichtigen Online-Anwendungen wird verständlich und praxisnah erklärt. Sie benötigen keinen eigenen Computer – unser moderner EDV-Raum bietet ideale Bedingungen zum Üben.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

4 mal mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 90,00 €

Beginn: 07.05.2025

251501704





Social Media leicht erklärt – Einstieg in Instagram, Facebook & WhatsApp

NEU!

Das Angebot richtet sich insbesondere an Seniorinnen und Senioren, die erste Schritte auf den Social Media Plattformen Facebook, Instagram und WhatsApp machen möchten. Hierbei ist es unerheblich, ob die Teilnehmenden bereits Erfahrung mit den Apps haben oder sie erst vor Kurzem heruntergeladen wurden. Die grundlegenden Funktionen der Apps werden erklärt und dann angewendet. Relevante Sicherheitsaspekte im Umgang mit Social Media werden ebenfalls behandelt.

Jeder Kurstag behandelt eine Social Media App. Am ersten Termin werden zusätzlich Grundinformationen sowie die Sicherheitsthemen vermittelt. Die Teilnehmenden werden ermutigt im Vorfeld Fragen zu sammeln.

Mitzubringen: Smartphone, ggf. Tablet oder Laptop, wenn dazu Fragen bestehen.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

3 mal samstags, 09:00 - 11:30 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 31.05.2025

251501713

E-Mails, Termine, Erinnerungen: MS Outlook für Einsteiger Ü55

Michael Westram

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit PC-Grundkenntnissen, die den Umgang mit dem E-Mail-Programm Microsoft Outlook erlernen möchten. Sie erfahren, wie Sie E-Mails versenden, empfangen und organisieren. Darüber hinaus lernen Sie Outlook im Alltag effektiv zu nutzen – etwa zur Verwaltung von Arztterminen, Geburtstagen und Erinnerungen.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

4 mal mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 90,00 €

Beginn: 04.06.2025

251501710



Mit MS Excel den Überblick behalten: MS Excel für Einsteiger Ü55

Michael Westram

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit PC-Grundkenntnissen, die den Umgang mit dem E-Mail-Programm Microsoft Outlook erlernen möchten. Sie erfahren, wie Sie E-Mails versenden, empfangen und organisieren. Darüber hinaus lernen Sie Outlook im Alltag effektiv zu nutzen – etwa zur Verwaltung von Arztterminen, Geburtstagen und Erinnerungen.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

4 mal mittwochs, 13:00 - 16:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 90,00 €

Beginn: 04.06.2025

251501711

Sicher im Internet: IT-Sicherheitskurs (EDV) für Ü55

Michael Westram

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit PC-Grundkenntnissen, die mehr über das sichere Surfen im Internet erfahren möchten. Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Browsern, deren Funktionen sowie die Anpassung an Ihre Bedürfnisse. Außerdem erfahren Sie, worauf Sie achten sollten, um sich sicher und geschützt im Internet zu bewegen.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

4 mal mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch


Gebühr: 90,00 €

Beginn: 02.07.2025

251501705



JUNGE VHS

- 
- 35** Babys und Kleinkinder
 - 38** Kids in Bewegung
 - 40** Teens in Bewegung
 - 41** Kreative Kids und Teens
 - 45** Kurse für Schülerinnen und Schüler



BABYS UND KLEINKINDER

Babymassage für Babys ab 6-12 Wochen

Denise Trautmann

Eine regelmäßig und sicher durchgeführte Babymassage stärkt die Bindung zwischen Eltern und Baby. Eine Massage ist eine tolle Möglichkeit, dem Baby näher zu kommen, sich im Umgang mit dem Kleinen sicherer zu fühlen und die gemeinsame Zeit entspannt und spielerisch zu nutzen. Ein sicheres Bindungsverhalten führt zu höherer Resilienz, d. h. zu einer starken psychischen Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und Stress die uns im Verlauf unseres Lebens begegnen. Die Babymassage regt einerseits den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das junge Immunsystem, andererseits wirkt sie ausgleichend und entspannend.

Mitzubringen: ein großes Handtuch

Von Venningen-Halle; Bürgersaal

5 mal montags, 09:15 - 10:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 10.03.2025

25130121NE

Rathaus Helmstadt

5 mal dienstags, 09:30 - 10:15 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 29.04.2025

25130123HB

Babymassage für Babys ab 4 Monaten, die noch nicht krabbeln

Denise Trautmann

Eine regelmäßig und sicher durchgeführte Babymassage stärkt die Bindung zwischen Eltern und Baby. Eine Massage ist eine tolle Möglichkeit, dem Baby näher zu kommen, sich im Umgang mit dem Kleinen sicherer zu fühlen und die gemeinsame Zeit entspannt und spielerisch zu nutzen. Ein sicheres Bindungsverhalten führt zu höherer Resilienz, d. h. zu einer starken psychischen Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und Stress die uns im Verlauf unseres Lebens begegnen. Die Babymassage regt einerseits den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das junge Immunsystem, andererseits wirkt sie ausgleichend und entspannend.

Mitzubringen: ein großes Handtuch

Von Venningen-Halle; Bürgersaal

5 mal montags, 10:15 - 11:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 10.03.2025

25130122NE





Weltentdecker: Eltern-Kind-Gruppe (Geschwister bis 4 Jahre)

Regina Killian

NEU!

An unserem Geschwisternachmittag stehen gemeinsames Erleben und spielerisches Entdecken im Vordergrund. Mit abwechslungsreichen Materialien in großen Mengen laden wir Kinder ein, gemeinsam zu bauen, zu sortieren und ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Die Altersunterschiede von maximal drei Jahren fördern gegenseitiges Lernen und Geschwisterbindung.

Ziel ist es, die Geschwisterbeziehung zu stärken, soziale Kompetenzen wie Teilen und Absprechen zu fördern und Eltern Impulse für gemeinsames Spiel zuhause zu geben. In einer wertschätzenden Atmosphäre stehen offene Spielphasen und angeleitete Aktionen im Mittelpunkt.

Das Besondere: Die Kombination aus Geschwisterfokus, hochwertigem Material und einer altersübergreifenden Spielstruktur.

Geeignet für Eltern mit Geschwisterkindern im Alter von 6 Monaten bis 4 Jahren.

Mitzubringen: warme Socken oder Hausschuhe, ausreichend Trinken für die Kinder.

*Haus der Volkshochschule; Raum 099
10 mal donnerstags, 15:00 - 16:30 Uhr*

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 70,00 €

Beginn: 13.03.2025

25110603J

Spielerische Bewegung für Kinder (1,5 - 3 Jahre)

Sabine Abele

Kinder brauchen Bewegung!

Es werden vielfältige Bewegungsanregungen mit Kleingeräten und „Bewegungslandschaften“ sowie die Möglichkeit zur freien Bewegungsentfaltung geboten. Spiel, Spaß und Freude an der Bewegung sollten hierbei im Vordergrund stehen.

Mitzubringen: Turnschuhe oder Antirutschsocken (auch für Begleitperson)

Carl-Orff-Schule; Turnhalle

10 mal freitags, 16:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 51,00 €

Beginn: 14.03.2025

25130201J

Spielerische Bewegung für Kinder (3 - 6 Jahre)

Sabine Abele

Kinder brauchen Bewegung!

Es werden vielfältige Bewegungsanregungen mit Kleingeräten und „Bewegungslandschaften“ sowie die Möglichkeit zur freien Bewegungsentfaltung geboten. Spiel, Spaß und Freude an der Bewegung sollten hierbei im Vordergrund stehen.

Mitzubringen: Turnschuhe oder Antirutschsocken (auch für Begleitperson)

Carl-Orff-Schule; Turnhalle

10 mal freitags, 15:00 - 16:00 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 51,00 €

Beginn: 14.03.2025

25130205J





**Mit Spaß zum
Seepferdchen!**

**Junge
vhs**

Kinderschwimmen

**für Kinder
von 4,5-8
Jahren**

Standorte:

- Angelbachtal
- Epfenbach
- Sinsheim
- Neckarbischofsheim



Start 2025
April &
September

**Melde dein Kind
jetzt an!**

Info:

Nicole Schumb-Falk

07261-6577-12

n.schumb-falk@vhs-sinsheim.de



Bewegen und entdecken: Eltern-Kind-Gruppe (6 Monate bis 2 Jahre) - Block 2

Regina Killian

NEU!

Dieser Kurs lädt die Kleinsten ein, ihre Umgebung aktiv zu entdecken. Das Erleben des eigenen Körpers und der Kontakt mit anderen Babys und Erwachsenen steht im Vordergrund. Durch gezielte Bewegungsanreize wie Klettern, Krabbeln und Greifen fördern wir spielerisch die motorische und sensorische Entwicklung. Eltern erleben, wie sie ihre Kinder dabei optimal unterstützen. Lernziele sind die Stärkung der Körperwahrnehmung, die Entwicklung von Gleichgewicht und Koordination sowie die Förderung der Eltern-Kind-Bindung. Mit Liedern, Spielgeräten und gemeinsamen Aktivitäten schaffen wir eine anregende Umgebung für Kinder und Eltern.

Geeignet für Eltern mit Kinder im Alter von 6 Monaten bis 2 Jahren.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung für die Kinder, die auch dreckig werden darf, dicke rutschfeste Socken,

zzgl. 5,00€ Materialkosten (wird im Kurs abgerechnet)

Haus der Volkshochschule; Raum 099

9 mal mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 69,00 €

Beginn: 30.04.2025

25110602j

KIDS IN BEWEGUNG

Sicherheits- und Selbst- behauptungstraining für KIDS - „Papperlapapp“ (6 - 10 Jahre)

Holger Silberg

Der Grundkurs umfasst Rollenspiele und Übungen, bei denen Kinder lernen, ihre „guten und komischen“ Gefühle zu unterscheiden und mit einem klaren NEIN zu reagieren. Sie üben, auf ihre Gefühle zu hören, den Kopf einzuschalten und Vorfälle den Eltern mitzuteilen. Nach jeder Stunde erhalten die Kinder ein Aufgabenblatt, das gemeinsam mit den Eltern bearbeitet wird. Dies ermöglicht es, Kursthemen zu besprechen und individuelle Absprachen zu treffen. So werden auch die Eltern aktiv einbezogen. Der Technikteil konzentriert sich auf einfache Befreiungs- und Fluchttechniken, die ideal für Grundschüler geeignet sind.

Mitzubringen: zzgl 15 Euro für das Arbeitsheft Papperlapapp - wird im Kurs abgerechnet; Sportliche Bekleidung - Sportschuhe - Trinken

Haus der Volkshochschule; Studio

6 mal dienstags, 16:45 - 17:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 11.03.2025

251106013j

Ballett Minis (4 - 5 Jahre)

Enxhi Shima

NEU!

In diesem Kurs entdecken Kinder kreative Ballettbewegungen, inspiriert von Disney-Filmen und -Tieren. Spielerisch werden grundlegende Ballettübungen wie Pliés, Fußpositionen und Port de Bras erlernt.

Der Kurs fördert Musikalität, stärkt die Rechts-Links-Koordination und lässt den Spaß an Bewegung im Mittelpunkt stehen.

Mitzubringen: body/ trikot (pink bzw. hellrosa), Strumpfhose (pink bzw. hellrosa), Ballettschlappchen (pink/nude)





Haus der Volkshochschule; Raum 310

12 mal freitags, 14:00 - 14:45 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 89,00 €

Beginn: 14.03.2025

251205200J

Ballett Kids (6 - 11 Jahre)

Enxhi Shima

NEU!

Tauche ein in die Welt des Balletts! In diesem Kurs lernen Kinder zwischen 6 und 11 Jahren grundlegende Ballettübungen, begleitet von abwechslungsreichen Methoden. Dabei stehen nicht nur Technik und klassische Übungen wie Koordinationsaufgaben, Arbeit an der Stange, Port de Bras, Sprünge und kleine Tänze im Fokus, sondern auch der Spaß an der Bewegung.

Mitzubringen: nude/hellrosa Strumpfhosen, einen kleinen Rock in helllila, einen Body und Ballettschläppchen in nude/hellrosa

Haus der Volkshochschule; Raum 310

12 mal freitags, 14:45 - 15:45 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 14.03.2025

251205201J

Parkour-Schnuppertraining für Kids (6 - 10 Jahre) (Osterferien)

FERIEN

Sabine Haider

Wer wollte schon immer mal wie die Filmhelden Hindernisse in der Stadt und der freien Natur mühelos überwinden?

Beim Parkour-Schnuppertraining üben wir mit Euch die Grundtechniken und werden diese an verschiedenen Stellen ausprobieren.

Parkour ist eine Kombination aus Leichtathletik und Geräteturnen und wird vorrangig im Freien trainiert. Wer Spaß an Bewegung an frischer Luft hat, ist hier genau richtig.

Ort: bei trockenem Wetter im Freien, bei Regen in der Carl-Orff-Schule (Turnhalle)

Mitzubringen: Sportschuhe für drinnen UND draußen, Getränke, Sportkleidung

Carl-Orff-Schule; Turnhalle

1 mal freitags, 15:00 - 16:30 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 18,00 €

Beginn: 25.04.2025

25130203J





TEENS IN BEWEGUNG

Ballett für Teens (ab 12 Jahren)

Enxhi Shima

NEU!

Dieser Kurs bietet grundlegende Ballettübungen, die durch klassische und neoklassische Methoden vermittelt werden. Im Mittelpunkt stehen Übungen an der Stange, in der Mitte und auf der Diagonalen sowie Sprünge und Tänze.

Das Ziel des Kurses ist es, Musikalität und Koordination zu fördern und individuell kreativ zu sein.

Mitzubringen: nude/hellrosa Strumpfhosen, einen kleinen schwarzen Rock, einen Body und Ballettschläppchen in nude/hellrosa

Haus der Volkshochschule; Raum 310

12 mal freitags, 15:45 - 16:45 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 150,00 €

Beginn: 14.03.2025

251205202j

Ballett für Erwachsene und Jugendliche

Enxhi Shima

NEU!

Entdecken Sie die Eleganz und Dynamik des Balletts! Dieser Kurs bietet grundlegende Ballettübungen, die durch klassische Methoden vermittelt werden. Im Mittelpunkt stehen Übungen an der Stange, in der Mitte und auf der Diagonalen sowie Sprünge und Tänze.

Das Ziel des Kurses ist es, Musikalität und Koordination zu fördern und gleichzeitig den Körper fit und geschmeidig zu halten. Mit viel Freude und ohne Leistungsdruck erleben Sie die tänzerische Verbindung von Bewegung und Musik. Geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger!

Mitzubringen: Strumpfhosen oder Leggings, Ballettschläppchen, Body oder enges T-Shirt

Haus der Volkshochschule; Raum 310

12 mal freitags, 12:00 - 13:30 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 195,00 €

Beginn: 14.03.2025

251205203

Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für TEENS - „Papperlapapp“ (11 - 16 Jahre)

Holger Silberg

NEU!

Im Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining erlernen die Teilnehmer effektive und effiziente Selbstschutztechniken. Rollenspiele und das Erarbeiten präventiver Schutzmöglichkeiten tragen außerdem zur Stärkung des Selbstwertgefühls und zu einem selbstbewussten Auftreten bei. Im Mittelpunkt des Kursprogramms stehen acht Selbstschutztechniken. Diese ausgesuchten Selbstverteidigungstechniken sind einfach zu erlernen und können demnach sofort angewendet werden. Sie sollen es den Teilnehmern ermöglichen, selbst körperlich deutlich überlegene Angreifer wirkungsvoll abzuwehren.





Mitzubringen: Sportliche Bekleidung, Sportschuhe, Trinken

Haus der Volkshochschule; Studio

3 mal donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 13.03.2025

251106012J

Parkour-Schnuppertraining für Teens (11 - 14 Jahre) (Osterferien)

FERIEN

Sabine Haider

Wer wollte schon immer mal wie die Filmhelden Hindernisse in der Stadt und der freien Natur mühelos überwinden?

Beim Parkour-Schnuppertraining üben wir mit Euch die Grundtechniken und werden diese an verschiedenen Stellen ausprobieren.

Parkour ist eine Kombination aus Leichtathletik und Geräteturnen und wird vorrangig im Freien trainiert. Wer Spass an Bewegung an frischer Luft hat, ist hier genau richtig.

Ort: bei trockenem Wetter im Freien, bei Regen in der Carl-Orff-Schule (Turnhalle)

Mitzubringen: Sportschuhe für drinnen UND draußen, Getränke, Sportkleidung

Carl-Orff-Schule; Turnhalle

1 mal freitags, 16:30 - 18:00 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 18,00 €

Beginn: 25.04.2025

25130204J



KREATIVE KIDS UND TEENS

Zeichnen für Kids:

Manga, Comic & Co (8 - 12 Jahre)

Christian Schura

Tauche ein in die Welt der Fantasie und Kreativität! In diesem Kurs kannst du alles zeichnen, was dir Spaß macht: coole Tiere, witzige Comics, spannende Mangas, galaktische StarWars-Helden, verrückte Aliens, futuristische Roboter, schnelle Autos, fliegende Flugzeuge, magische Meerjungfrauen, zauberhafte Feen, lustige Kobolde und vieles mehr.

Mit Tipps und Tricks vom Kursleiter, einem erfahrenen Dipl.-Grafikdesigner und Illustrator, wirst du Schritt für Schritt besser und verwandest deine Ideen in echte Kunstwerke.

Perfekt für alle, die gerne zeichnen und ihrer Fantasie freien Lauf lassen möchten!

Mitzubringen: Papier A4, Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer

Haus der Volkshochschule; Raum 303

1 mal samstag, 16:15 - 18:30 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 17,00 €

Beginn: 22.03.2025

25120714J

Wichtel- und Feentüren:

Bau eine eigene

zauberhafte Märchenwelt!

(ab 12 Jahre mit Erwachsenen)

Andrea Lutz

NEU!

Wie wäre es, wenn dieses Frühjahr eine Fee oder ein Wichtel in deinem Garten einzieht?

In diesem Kreativ-Workshop erschafft ihr eine magische Wichtel- oder Feentür. Auf einer Baumscheibe gestaltet ihr mit Naturmaterialien wie Moos, Rinde, Zweigen und/oder vorgefertigten Teilen einen märchenhaften Zugang zur Wichtel-/ Feenwelt.



Ein Erlebnis für die ganze Familie: Kinder ab 12 Jahren sind gemeinsam mit einem Erwachsenen herzlich willkommen – ob Oma und Enkel, Tante und Nichte oder Eltern und Kinder – hier können alle kreativ werden.

Mitzubringen: ca. 10€ Materialkosten, die bei der Kursleitung in bar bezahlt werden. Falls verfügbar: Heißklebepistole.

Haus der Volkshochschule; Raum 205

1 mal samstags, 10:00 - 12:30 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 26,00 €

Beginn: 22.03.2025

251210040



Kreatives Handlettering - Handschrift neu erleben für Erwachsene und Jugendliche

Susanne Friedrich

Entdecken Sie die Kunst des Handletterings! Mit BrushPen und Fineliner starten wir mit einfachen Aufwärmübungen, um die Technik des schönen Schreibens kennenzulernen. Anschließend gestalten wir eine einzigartige Karte, indem wir kleine Bilder mit Stempeln oder einfachen Formen kreieren und diese mit verschiedenen Schriftarten kombinieren.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und erschaffen Sie Ihr ganz persönliches, künstlerisches Werk.

Materialkosten in Höhe von 4 € werden im Kurs abgerechnet.

Mitzubringen: Ab 4,-€ für spezielles Material, je nach Verbrauch. Bleistift, Radierer, Lineal. Fineliner, falls vorhanden glattes Papier, Brush Pens.

Haus der Volkshochschule; Raum 212

1 mal, 18:00 - 20:30 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 20,00 €

Beginn: 28.03.2025

251207024





Einführung in die Gitarrenwelt für Kinder ab 8 Jahren

Oliver Klatt

In diesem Kurs entdecken Kinder ab 8 Jahren spielerisch die Welt der Gitarre. Gemeinsam lernen wir einfache Lieder und Melodien und machen die ersten Schritte ins Musizieren. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, da wir mit den leicht verständlichen TABs arbeiten. Der Unterricht findet in einer kleinen Gruppe statt, um eine individuelle Förderung zu gewährleisten. Auf Wunsch können Folgekurse besucht werden, um das Gelernte zu vertiefen. Mitzubringen: Gitarre, Schreibmaterial, Notenständer, Fußbank

Staffelpreise:

ab 3 TN = 63€

ab 4 TN = 49€

ab 5 TN = 42€

Schlosswiesenschule Eschelbronn

7 mal montags, 16:45 - 17:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: s. Staffelpreise

Beginn: 31.03.2025

25121322EB

Staffelpreise:

ab 3 TN = 54€

ab 4 TN = 42€

ab 5 TN = 36€

Schlosswiesenschule Eschelbronn

6 mal montags, 16:45 - 17:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: s. Staffelpreise

Beginn: 23.06.2025

25121324EB



FERIEN

Amigurumi-Tiere häkeln für Anfängerinnen (Osterferien)

Jennifer Siebel

Amigurumi – das sind kleine gehäkelte Kuscheltiere, die weltweit begeistern! In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt, wie du niedliche Figuren wie kleine Wale, Bienen oder Küken selbst häkelst. Du erfährst die Basics, wie die Auswahl der Materialien über das Lesen von Anleitungen bis zur Fertigstellung deines Stofftiers. Am Ende hältst du dein erstes Amigurumi in den Händen. Keine Vorkenntnisse notwendig und ideal für alle, die Spaß an niedlichen DIY-Projekten haben!

Für Häkelanfänger*innen ab ca.10 Jahren sowie Erwachsene.

Mitzubringen: Materialkosten ca. 10 € werden direkt im Kurs abgerechnet

Haus der Volkshochschule; Raum 301

1 mal mittwochs, 15:00 - 18:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 21,00 €

Beginn: 16.04.2025

251209050

Mach mit beim Kinder-Detektiv-Klub (KDK)! - 3. Fall „Das versteinerte Trollkind“ (7 – 10 Jahre)

Gabriele Schneider

Eine kleine Elfe flattert nachts durchs Fenster in Patricks Zimmer. „Mein Freund, das Trollkind Tóti, ist versteinert worden“, ruft sie aufgeregt. „Er war bei Tagesanbruch nicht zurück in seiner Höhle. Und wenn das passiert, wird ein Troll zu Stein. Doch das Allerschlimmste: Du bist schuld daran!“ Patrick kann das kaum glau-



ben. Wird es den beiden gelingen, Tóti zu erlösen? Für Patrick und die kleine Elfe Hildur beginnt ein spannendes Abenteuer. Kinder zwischen sieben (du musst schreiben können!) und zehn Jahren können Patrick helfen. Nur, wenn alle aktiv mitmachen, Rätsel lösen und Detektivarbeit leisten, kann der Fall gelöst und das Trollkind erlöst werden.

Haus der Volkshochschule; Raum 301

1 mal mittwochs, 16:00 - 18:15 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 15,00 €

Beginn: 07.05.2025

25110704J

Schreibe selbst ein Gedicht oder eine Geschichte zum Muttertag (8 - 12 Jahre)

Gabriele Schneider

Wie wäre es, deiner Mama zum Muttertag mal ein kleines persönliches Gedicht oder eine kleine persönliche Geschichte selbst zu schreiben? Das ist doch viel zu schwierig? Nein, ist es nicht, glaub mir! Und du entscheidest auch selbst, ob das Ergebnis ernst oder lustig wird, ob es sich reimt oder nicht. Das perfekte Geschenk für jede Mutter!

Haus der Volkshochschule; Raum 301

1 mal donnerstags, 16:00 - 18:15 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 12,00 €

Beginn: 08.05.2025

25110705J

Zeichnen für Kids: Graffiti (8 - 12 Jahre)

Christian Schura

Entwerfe neue Buchstaben, male sie bunt, umrande sie mit Linien und schon kannst du aus deinem Namen oder einem anderen Wort ein tolles Graffiti- oder 3-D Bild erstellen.

Mitzubringen: Papier A4, Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer

Haus der Volkshochschule; Raum 303

1 mal samstags, 16:15 - 18:30 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 17,00 €

Beginn: 10.05.2025

25120715J



Trendy Nailstyling für Mädchen (10 - 15 Jahre) (Pfingstferien)

FERIEN

Nadine Münch

Heute gibt's ein Verwöhnprogramm für unsere Hände: Wir feilen die Fingernägel, machen ein Handpeeling, eine kleine Handmassage, pflegen Hände und Nägel... Zur perfekten Maniküre gehört dann noch der richtige Nagellack – hier bringt die Kursleiterin eine große Auswahl an Farben, Nageltatoos und allem, was 2025 Trend ist, mit. Alles ist mit handelsüblichem Nagellackentferner wieder entfernbar. Mitzubringen: Verpflegung, zzgl. Materialkosten von ca. 7,00 €

Haus der Volkshochschule; Raum 212

1 mal freitags, 10:00 - 13:00 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 17,00 €

Beginn: 13.06.2025

25121410

Zeichnen für Kids 2 (8 - 12 Jahre)

Christian Schura

Tauche ein in die Welt der Fantasie und Kreativität! In diesem Kurs kannst du alles zeichnen, was dir Spaß macht: coole Tiere, witzige Comics, spannende Mangas, galaktische Star-



Wars-Helden, verrückte Aliens, futuristische Roboter, schnelle Autos, fliegende Flugzeuge, magische Meerjungfrauen, zauberhafte Feen, lustige Kobolde und vieles mehr.

Mit Tipps und Tricks vom Kursleiter, einem erfahrenen Dipl.-Grafikdesigner und Illustrator, wirst du Schritt für Schritt besser und verwandelst deine Ideen in echte Kunstwerke.

Mitzubringen: Papier A4, Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer

Haus der Volkshochschule; Raum 303

1 mal samstags, 16:15 - 18:30 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 17,00 €

Beginn: 26.07.2025

25120716J

Pizza backen mit Groß und Klein (Kinder)

Alexandra Pannach

NEU!

Lust auf kreatives Pizza-Backen mit Kind? In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam köstliche Minipizzen zu und lassen unserer Fantasie freien Lauf. Egal ob außergewöhnliche Formen oder kreative Beläge – deiner Vorstellungskraft sind keine Grenzen gesetzt. Ich zeige dir, wie einfach und entspannt die Zubereitung von Pizza sein kann. Natürlich gibt es für alle die gerne Süß mögen auch eine Süße Pizza Idee. Ich freue mich auf euch!

Hinweis: Bitte denke daran, dass für jedes Kind eine erwachsene Begleitperson erforderlich ist. Die Aufsichtspflicht liegt immer und zu jeder Zeit bei der Begleitperson. In der Küche muss nach dem Kochen und Backen auch alles von den Teilnehmenden wieder gespült und aufgeräumt werden.

Mitzubringen: zzgl. Kosten für Lebensmittel: 10-13 Euro (werden im Kurs direkt abgerechnet)

Carl-Orff-Schule; Lehrküche

1 mal freitags, 14:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 19,00 €

Beginn: 05.07.2025

25130502Z



KURSE FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

Mathematik

Mathematik Intensivkurse: Mittlere Reife (10. Klasse, Faschingsferien)

FERIEN

Johannes Münster

Mitzubringen: Heft, Stifte, Geodreieck, Taschenrechner, Bleistift, Zirkel, Schulbuch

Vormittag

Haus der Volkshochschule; Raum 098

5 mal Mo. - Fr., 10:00 - 13:00 Uhr

Kurstag: Montag bis Freitag

Gebühr: 94,00 €

Beginn: 03.03.2025

251607014J

Nachmittag

Haus der Volkshochschule; Raum 098

5 mal Mo. - Fr., 14:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Montag bis Freitag

Gebühr: 94,00 €

Beginn: 03.03.2025

251607015J



Mathematik für die Realschule: Prüfungsvorbereitung Mittlere Reife (10. Klasse)

FERIEN

Johannes Münster

Mitzubringen: Heft, Stifte, Geodreieck, Taschenrechner, Bleistift, Zirkel, Schulbuch

Vormittag

Haus der Volkshochschule; Raum 098

8 mal freitags, 14:00 - 15:30 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 76,00 €

Beginn: 14.03.2025

25160706J

Nachmittag

Haus der Volkshochschule; Raum 098

8 mal freitags, 15:30 - 17:00 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 76,00 €

Beginn: 14.03.2025

25160707J

Mathematik Intensivkurse: Mittlere Reife (10. Klasse, Osterferien)

FERIEN

Johannes Münster

Mitzubringen: Heft, Stifte, Geodreieck, Taschenrechner, Bleistift, Zirkel, Schulbuch

Haus der Volkshochschule; Raum 098

4 mal Mo. - Do., 14:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Montag bis Donnerstag

Gebühr: 75,00 €

Beginn: 14.04.2025

251607017J

Deutsch

Deutsch für die Realschule: Prüfungsvorbereitung Mittlere Reife (10. Klasse)

Peter Ernst

Wir bereiten uns mit Aufgaben und Prüfungen der letzten Jahre auf die aktuelle Prüfung vor. Fragen sind ausdrücklich erwünscht, um möglichst viele Lücken zu schließen. Je nach Bedarf wiederholen wir einzelne Wissensgebiete oder Grammatik Themen in Kurzform.

Ansonsten lautet das Motto: learning by doing, doing, doing...

Mitzubringen: das eigene Schulheft und Schulbuch, sofern vorhanden Prüfungsbuch Realschule Deutsch vom Starkverlag.

Haus der Volkshochschule; Raum 098

2 mal Mo. + Mi., 16:00 - 18:00 Uhr

Kurstag: Montag und Mittwoch

Gebühr: 21,00 €

Beginn: 05.05.2025

25160702J

Englisch

Englisch für die Realschule: Prüfungsvorbereitung Mittlere Reife (10. Klasse)

Peter Ernst

Wir bereiten uns mit Aufgaben und Prüfungen der letzten Jahre auf die aktuelle Prüfung vor. Fragen sind ausdrücklich erwünscht, um möglichst viele Lücken zu schließen. Je nach Bedarf wiederholen wir einzelne Wissensgebiete oder Grammatik Themen in Kurzform.

Ansonsten lautet das Motto: learning by doing, doing, doing...

Mitzubringen: das eigene Schulheft und Schulbuch, sofern vorhanden Prüfungsbuch Realschule Englisch vom Starkverlag.

Haus der Volkshochschule; Raum 098

2 mal Di. + Do., 14:00 - 15:45 Uhr

Kurstag: Dienstag und Donnerstag

Gebühr: 21,00 €

Beginn: 06.05.2025

25160703J



Lernmethodik

Mit 10 Fingern zum Erfolg: Onlinekurs Zehnfingerschreiben für Kinder und Jugendliche

Dorothea Fudickar

ONLINE

Schneller und effizienter schreiben: In diesem Kurs lernen Sie das Zehnfingerschreiben blind - in nur vier Online-Terminen via Zoom, ergänzt durch häusliche Übungen. Die innovative Methode verbindet Erkenntnisse aus der Gehirnforschung mit Techniken des Gedächtnstrainings. Ob in Schule, Beruf oder Alltag – professionelles Schreiben auf der Tastatur spart Zeit, schont die Augen und entlastet die Halswirbelsäule, da das Hin- und Herschauen zwischen Tastatur und Bildschirm entfällt. Egal ob jung oder alt – jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um neue Fähigkeiten zu lernen.

Das Kursbuch muss vor Kursbeginn in unserer VHS Geschäftsstelle abgeholt werden, kann jedoch auch gegen Gebühr per Post versendet werden. Mitzubringen: Lehrbücher (Lehrbuch www.effektiveslernen.de - einschließlich Lernkarte und Onlinetrainer) zzgl. Kosten für den Versand des Kursbuches, falls gewünscht. Bitte mitbringen: PC oder Laptop mit Tastatur inkl. Nummernblock, Schreibzeug, Farbstift

Zuhause - Online

4 mal Di. + Fr., 17:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Dienstag und Freitag

Gebühr: 89,00 €

Beginn: 11.03.2025

2515010110

Vokabeln lernen mit viel Spaß und Erfolg (ab Klasse 5)

Karen Keller

Vokabeln lernen soll langweilig sein? Kommt ganz darauf an, wie du sie lernst. Dieses kleine Seminar führt dich und deine Freunde in das Geheimnis der Vokabeln mit ihren vielfältigen spielerischen Lernmöglichkeiten ein. Ihr lernt rund 20 spielerische Arten kennen und die besten probieren wir auch gleich aus.

Am besten meldet ihr euch mit einem Freund oder einer Freundin zusammen an, der oder die in die gleiche Klasse geht.

Mitzubringen: Schreibzeug, aktuelles Englisch-, Französisch- oder Lateinbuch

Haus der Volkshochschule; Raum 202

1 mal samstags, 09:30 - 12:30 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 28,00 €

Beginn: 17.05.2025

25140010J



Unvergessliche Kindergeburtstage bei der vhs Sinsheim!

Angebote für Kinder

(ab 6 Jahren)

- 🦄 Einhörner gestalten
- 🛀 Seife & Badebomben selbst herstellen
- 🎭 Kreative Paillettentiere & Deko (z.B. Halloween, Ostern)
- 💎 Schmuck herstellen (auch mit Kinderschminken)

Girltime für Mädchen

(11–16 Jahre)

- 💖 Trendy Nailstyling (Maniküre & Co.)
- 💧 Kosmetik & Seifen selbst herstellen
- 🌸 Wohlfühltag
- 💍 Schmuckdesign

Ort: vhs Sinsheim oder bei dir zu Hause

Dauer: 3 Stunden

Kosten: 135 € pro Gruppe (inkl. Material)

Teilnehmerzahl: 5–10 Kinder

Individuelle Terminvereinbarung

vhs
Volkshochschule
Sinsheim e.V.

Telefon: 07261 / 65 77-0

E-Mail: info@vhs-sinsheim.de

**Jetzt
anfragen &
Termin
sichern!**



Jedes ein Unikat

Massive Häuser zum Festpreis

- Individuelle Architektur
- Höchste Energieeffizienz
- Bester Qualitätsstandard
- Alles aus einer Hand



Hermann Reinhard GmbH & Co. KG

Tel: 06226 - 5520 ■ 74939 Zuzenhausen

Mehr Infos:



STEUER- UND RECHTSBERATUNG MIT VERANTWORTUNG

Vertrauen Sie auf unsere Erfahrung
– Ihr Erfolg ist unser Anliegen



sbl Partnerschaft mbB
Steuerberater | Rechtsanwälte
Wirtschaftsprüfer

Am Entensee 7 | 74889 Sinsheim
Tel: 07261 688-0 | Fax: 07261 688-73
E-Mail: info@sbl-partnerschaft.de

www.sbl-partnerschaft.de



GESELLSCHAFT & UMWELT

- 51** Gesellschaft und Teilhabe
- 52** Studienfahrten
- 53** Finanzen und Wirtschaft
- 56** Recht und Immobilien
- 58** Persönlichkeitsentwicklung und Mentale Fitness
- 60** Natur & Outdoor-Erlebnisse
- 62** Tierhaltung
- 62** Genuss



GESELLSCHAFT UND TEILHABE



Letzte Hilfe - am Ende wissen wie es geht!

Romina Beck

Sterben ist zwar ein natürlicher Teil des Lebens, ruft aber in unserer Gesellschaft oft große Unsicherheit und Hilflosigkeit hervor, denn wer kennt schon die Anzeichen oder weiß, wie man sich am besten verhalten könnte, wenn ein nahestehender Mensch sich dem Lebensende nähert. Jeder Mensch erlebt diese letzte Lebensphase auf seine ganz eigene Weise - genauso wie jeder Mensch auch sein ganz individuelles Leben lebt.

Häufig gibt es Berührungsängste mit sterbenden Menschen oder es kommt zu Überforderung in der Bewältigung dieser besonderen Situation - u.a. auch deshalb, weil die Angehörigen und Zugehörigen oft nicht wissen, was sie für die Sterbenden tun können und was diese brauchen.

Dieser Kurs möchte hierzu Informationen liefern, Orientierung geben, Berührungsängste abbauen und dazu ermutigen, sich den Sterbenden zuzuwenden, denn das ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Lesen und Schreiben lernen

Alexandra Tasios

Ein Kurs in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Sinsheim e. V. für Menschen mit geistiger Behinderung. Von Apfel bis Zebra, den Buchstaben auf der Spur.

Ihr werdet Freude am Lesen und Schreiben entdecken! Dafür nutzen wir Lesespiele, Rätsel und alltagsnahe Symbole. Außerdem unterstützen wir euch dabei, eure bereits vorhandenen Kenntnisse weiterzuentwickeln.

Wer dabei sein möchte, darf sich gerne anmelden!

Mitzubringen: Stifte, Buntstifte, Schreibheft

Haus der Volkshochschule; Raum 205

12 mal freitags, 14:30 - 16:00 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 92,00 €

Beginn: 14.03.2025

25110101LH

Spaß haben mit Bewegung und Tanz (LH)

Filomena Da Rosa

Mit sehr viel Temperament und Leidenschaft bewegen wir uns zur Musik aus verschiedenen Erdteilen, z. B. aus Afrika und Lateinamerika.

Ein integratives Angebot für Menschen mit und ohne geistiger Behinderung in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Sinsheim e. V. Und Unterstützung der Volksbank Kraichgau.

Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk

Haus der Volkshochschule; Raum 310

11 mal dienstags, 16:35 - 18:05 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 57,00 €

Beginn: 01.04.2025

25130234LH





Der Kurs beinhaltet die folgenden Themen:

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern
- Abschied nehmen vom Leben

In Zusammenarbeit mit dem Verein Kraichgau-Hospiz e.V.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

1 mal donnerstags, 17:30 - 21:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 18,00 €

Beginn: 20.02.2025

251108003

Vorsorge und Selbsthilfe in Notfallsituationen

NEU!

Markus Hertner, DRK

Extreme Wetterereignisse oder auch ein Feuer – die Herausforderungen unserer Zeit machen Vorsorge zu einem wichtigen Thema. Wer rechtzeitig Schutzmaßnahmen trifft, kann sich selbst, seine Familie und auch Nachbarn effektiv helfen.

In Kooperation mit dem DRK Ortsverein Reichen- ländt die VHS zu einer kostenfreien Informationsveranstaltung ein. Erfahren Sie, wie Sie in Notfallsituationen handlungsfähig bleiben und durch einfache Maßnahmen Ihre Sicherheit und die Ihrer Angehörigen erhöhen können.

Haus der Volkshochschule; Raum 204

1 mal mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: kostenfrei, um eine Spende wird gebeten

Beginn: 02.04.2025

25110501VO



STUDIENFAHRTEN

Tagesfahrt nach Hauenstein in die Pfalz

NEU!

Hartmut Müller

Die VHS bietet unter der Leitung des Politikdozenten Hartmut Müller eine Fahrt nach Hauenstein in die Pfalz an. Hauenstein war ein Zentrum der deutschen Schuhindustrie.

Wir fahren mit der Bahn und besuchen das Deutsche Schuhmuseum. Das Museum zeigt die lange erfolgreiche Tradition der Schuhproduktion in der Südpfalz und erinnert an die dort tätigen Menschen.

Treffpunkt: Bahnhof Sinsheim

Kosten: 45,- Euro pro Person inkl. Bahnfahrt (Für die Bahnfahrt wird das VRN Ticket für 5 Personen verwendet. (Sollten Sie das Deutschlandticket haben, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an)

35,- Euro pro Person ohne Bahnfahrt.

Treffpunkt: Bahnhof Sinsheim

1 mal donnerstags, 09:00 - 19:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 20.03.2025

25110211E

Tagesfahrt zum 14. Deutschen Seniorentag nach Mannheim



NEU!

Erleben Sie einen Tag voller Inspiration, Austausch und spannender Einblicke beim Deutschen Seniorentag 2025 in Mannheim – unter dem Motto: „Worauf es ankommt“. Auf dem Programm stehen rund 80 Einzelveranstaltungen, die sich mit Fragen des Älterwerdens beschäftigen, sowie eine umfangreiche Messe mit Ausstellern aus Deutschland und der Region. Diskutieren Sie über aktuelle Fragen der Seniorenpolitik, probieren Sie Neues aus und erleben Sie Prominente aus Gesellschaft und Politik hautnah.



Weitere Informationen:

<https://www.deutscher-seniorentag.de/>

Wir fahren gemeinsam mit dem Bus von Sinsheim nach Mannheim.

Hier die Zustiegsmöglichkeiten:

Betriebshof Wagnertour 08:15 Uhr

Steinfurt, Bahnhof 08:40 Uhr

Sinsheim, Bahnhof 09:00 Uhr

Eventuell sind weitere Zustiegsmöglichkeiten nach Rücksprache möglich!

Treffpunkt: Sinsheim

1 mal donnerstags, 09:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 35,00 € inkl. Eintritt

Beginn: 03.04.2025

25110911E

Tagesfahrt zur Gamburg und nach Tauberbischofsheim

Hartmut Müller



Die VHS bietet unter der Leitung des Politikdozenten Hartmut Müller eine Fahrt zur Gamburg und nach Tauberbischofsheim an.

Wir fahren mit der Bahn ins Taubertal. Wir besuchen die malerisch über der Tauber thronende Gamburg.

Die nie zerstörte, bis heute bewohnte Staufenburg hat einen bedeutenden Rittersaal und Barockpark.

Abschließend ist ein Besuch der historischen Altstadt von Tauberbischofsheim vorgesehen.

Treffpunkt: Bahnhof Sinsheim

Kosten: 35,- Euro pro Person inkl. Bahnfahrt (Für die Bahnfahrt wird das VRN-Ticket für 5 Personen verwendet. (Sollten Sie das Deutschlandticket haben, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an.)

25,- Euro pro Person ohne Bahnfahrt.

Mitzubringen: zzgl 10 € Eintrittspreis pro Person für die Führung Gamburg (wird vor Ort bezahlt)

Treffpunkt: Bahnhof Sinsheim

1 mal dienstags, 09:00 - 19:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 27.05.2025

25110212E

FINANZEN UND WIRTSCHAFT

Finanzen verstehen: Altersvorsorge. Warum sie heute wichtiger ist denn je

Leon Podian



An sechs Abenden erhalten Sie einen aktuellen Einblick in die Welt der Finanzen. Es erwartet Sie eine breite Palette an Informationen zu den Themen Altersvorsorge, Geldkreislauf, Anlageklassen und persönliche Einstellung. Des Weiteren erhalten Sie konkrete öffentlich zugängliche Informationsquellen, um langfristig eigene finanzielle Bildung aufzubauen. Der Dozent wird auf die aktuellen Ereignisse eingehen, die Chancen und Risiken erklären und Ihre Fragen beantworten.

Ziel ist:

Nach den Kursen haben Sie einen aktuellen Einblick in die Welt der Finanzen bekommen und können Ihre eigenen Finanzen besser verwalten. Sie kennen die gängigsten Anlageklassen und können durch monatliche Investitionen langfristig Vermögen aufbauen.

Die Seminare bauen aufeinander auf, können jedoch unabhängig voneinander besucht werden.

An diesem Abend erwartet Sie das Thema: Altersvorsorge - warum sie heute wichtiger ist denn je.

Zuhause - Online

1 mal montags, 18:30 - 20:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 17,00 €

Beginn: 17.02.2025

25124051O



Lernen Sie Börse - Alles über Aktien & Co.

Harald Drescher

ONLINE

NEU!

Das Seminar richtet sich an alle, die bankenunabhängig Grundlegendes über die Geldanlage und Vermögensbildung erfahren wollen. Dabei wird insbesondere auch auf die entsprechenden Risiken eingegangen.

Folgende Themen werden u.a. angesprochen: Grundbegriffe der Börse, Basiswissen über Wertpapiere (Was ist eine Aktie?), Anleihen und Inflation, Beachtenswertes beim Handel über die Bank, Investmentfonds und ETF als Alternative zur Einzelanlage.

Haus der Volkshochschule; Raum 212

1 mal samstags, 09:30 - 13:30 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 36,00 €

Beginn: 22.02.2025

251103002

Onlinekurs: Finanzkompass - Klug durch die Welt des Geldes navigieren

Kevin Böhm

ONLINE

NEU!

Im interaktiven Online-Seminar „Finanzkompass“ lernen Sie, fundierte Entscheidungen rund um Finanzen, Investitionen und Versicherungen zu treffen. Von der Geschichte des Geldes bis hin zu praktischen Tipps für Sparen, Vorsorge und Vermögensaufbau bietet Ihnen das Seminar eine kompakte Einführung in wichtige Finanzthemen:

Themen sind u.a. Geldwelt verstehen: Entstehungsgeschichte des Geldes und Geldschöpfung, die Rolle der EZB sowie die Auswirkungen von Inflation und Deflation. Vermögensaufbau und Risikomanagement sowie Schutz und Absicherung

Das Seminar richtet sich an alle Altersgruppen. Keine Vorkenntnisse erforderlich - die Grundrechenarten reichen aus.

Zuhause - Online

1 mal freitags, 18:30 - 20:30 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 20,00 €

Beginn: 14.03.2025

2511030110

Finanzen verstehen: Börse und Aktien. Geschichte, Akteure und Profiteure

Leon Podian

ONLINE

NEU!

An sechs Abenden erhalten Sie einen aktuellen Einblick in die Welt der Finanzen. Es erwartet Sie eine breite Palette an Informationen, an diesem Abend geht es um die Themen Börse und Aktien – Geschichte, Akteure und Profiteure.

Die Seminare bauen aufeinander auf, können jedoch unabhängig voneinander besucht werden.

Zuhause - Online

1 mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 13,00 €

Beginn: 17.03.2025

251240520





Börse verstehen: Grundlagen der Geldanlage und Vermögensbildung

Harald Drescher

Dieses Seminar bietet einen verständlichen Einstieg in die Welt der Börse und Geldanlage. Es richtet sich an alle, die unabhängig von Banken fundiertes Wissen über Aktien, Wertpapiere und andere Anlageformen erwerben möchten. Neben den Chancen werden auch die Risiken der Geldanlage transparent erläutert.

Themen des Seminars: Grundlagen der Börse: Begriffe und Mechanismen, Wertpapiere einfach erklärt: Aktien, Anleihen und mehr, Was sind ETFs und Investmentfonds?, Risiken verstehen und minimieren, Inflationsschutz durch Anleihen, Tipps für den Handel über Banken und Broker.

Ideal für Einsteiger, die eine solide Basis für ihre Finanzentscheidungen schaffen möchten!

Haus der Volkshochschule; Raum 202

1 mal donnerstags, 18:00 - 21:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 29,00 €

Beginn: 20.03.2025

251103001

Finanzen verstehen: Wirtschaft. Geldkreislauf und Entstehung der Inflation

Leon Podian

In diesen Kursen erhalten Sie einen aktuellen Einblick in die Welt der Finanzen und können Ihre eigenen Finanzen besser verwalten. Sie kennen die gängigsten Anlageklassen und können durch monatliche Investitionen langfristig Vermögen aufbauen. An diesem Abend erwartet Sie das Thema: Wirtschaft – Geldkreislauf und Entstehung der Inflation.

Die Seminare bauen aufeinander auf, können jedoch unabhängig voneinander besucht werden.

Zuhause - Online

1 mal montags, 18:30 - 20:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 17,00 €

Beginn: 07.04.2025

251240530

Finanzen verstehen: Risikostreuung. Grundlagen von ETF's

Leon Podian

An sechs Abenden erhalten Sie einen aktuellen Einblick in die Welt der Finanzen. Es erwartet Sie eine breite Palette an Informationen zu den Themen Altersvorsorge, Geldkreislauf, Anlageklassen und persönliche Einstellung. An diesem Abend erwartet Sie das Thema: Risikostreuung - Grundlagen von ETFs.

Die Seminare bauen aufeinander auf, können jedoch unabhängig voneinander besucht werden.

Zuhause - Online

1 mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 13,00 €

Beginn: 19.05.2025

251240540

NEU!

ONLINE

Gesellschaft
& Umwelt





Finanzen verstehen: Anlageklassen. Anleihen/ Kryptogeld/Immobilien/ Edelmetalle

Leon Podian

NEU!

ONLINE

Finanzen verstehen: Anlageklassen. Anleihen/ Kryptogeld/Immobilien/Edelmetalle
Nach den Kursen haben Sie einen aktuellen Einblick in die Welt der Finanzen bekommen und können Ihre eigenen Finanzen besser verwalten. Sie kennen die gängigsten Anlageklassen und können durch monatliche Investitionen langfristig Vermögen aufbauen. Die Seminare bauen aufeinander auf, können jedoch unabhängig voneinander besucht werden.

Zuhause - Online

1 mal montags, 18:30 - 21:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 21,00 €

Beginn: 23.06.2025

251240550

Finanzen verstehen: In eigener Sache. Die eigene Strategie am Kapitalmarkt

Leon Podian

NEU!

ONLINE

An sechs Abenden erhalten Sie einen aktuellen Einblick in die Welt der Finanzen. Es erwartet Sie eine breite Palette an Informationen zu den Themen Altersvorsorge, Geldkreislauf, Anlageklassen und persönliche Einstellung. An diesem Abend erwartet Sie das Thema: In eigener Sache - die eigene Strategie am Kapitalmarkt. Die Seminare bauen aufeinander auf, können jedoch unabhängig voneinander besucht werden.

Zuhause - Online

1 mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 13,00 €

Beginn: 14.07.2025

251240560

RECHT UND IMMOBILIEN

Aufgaben und Grundsätze des Strafprozesses (Fortbildung für das Schöffennamt)

Jens Münch

NEU!

ONLINE

Das Strafverfahren dient der Prüfung und ggf. Durchsetzung des staatlichen Strafanspruchs gegenüber dem straffällig gewordenen Bürger. Im Rechtsstaat liegt das Gewaltmonopol beim Staat und die Prüfung und Durchsetzung des Strafanspruchs folgt speziellen, verfassungsmäßigen Regeln. An die Stelle der Selbstjustiz des durch die Straftat Geschädigten tritt die Verfolgung der Straftat durch den Staat in einem rechtsförmigen Verfahren. Diese Grundsätze sollen im Seminar beleuchtet werden. Die Teilnehmenden benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss, sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Chat-Funktion an die Referierenden gerichtet werden. Ein Angebot für Schöffen und Schöffinnen und andere Interessierte am Thema Recht.

Zuhause - Online

1 mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: kostenfrei

Beginn: 11.03.2025

2511053310





Steigende Grundstückswerte - ständig steigende Erbschaftsteuer – Vortrag

Michael G. Rudolf

Im Erbfall richtet sich die zu zahlende Erbschaftsteuer nach dem Verkehrswert der sich im Nachlass befindlichen Grundstücke. Bodenrichtwerte und letztlich auch bebauete Grundstücke steigen mit den Jahren ständig im Wert. Die Erbschaftsteuerfreibeträge, insbesondere von Ehegatten und Kindern haben sich jedoch in den letzten 15 Jahren nicht mehr erhöht, eine Anpassung an die erheblich gestiegenen Grundstückswerte ist nicht in Sicht. Um erhebliche Erbschaftsteuer zukünftig zu vermeiden sind daher steuersparende bzw. steuervermeidende Strategien bzw. Vertrags- und Testamentsgestaltungen zur Weitergabe von Grundstücken in die nächste Generation gefragt. Diese werden im Vortrag aufgezeigt.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

1 mal donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 5,00 €

Beginn: 27.03.2025

25110303VO

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

1 mal donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 5,00 €

Beginn: 10.04.2025

25110304VO

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

1 mal donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 5,00 €

Beginn: 15.05.2025

25110305VO

Die Verständigung im Strafverfahren – kein Handel mit Gerechtigkeit (Fortbildung für das Schöffenamts)

Brigitta Stückrath

NEU!

ONLINE

In Zeiten begrenzter Ressourcen kann eine Verständigung über die Rechtsfolgen zwischen allen Verfahrensbeteiligten im Strafverfahren Sinn machen und helfen, überlange Strafverfahren zu vermeiden. In der Praxis werden Verständigungsvorschläge oft im Vorfeld vorbereitet. Wie können Sie als Schöffinnen und Schöffen daran verantwortlich mitwirken? Worüber darf keine Verständigung erfolgen? Ist der Schuldspruch „verhandelbar“? In welchem Umfang dürfen Strafrabatte in Aussicht gestellt werden?

Die Teilnehmenden benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss, sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Chat-Funktion an die Referierenden gerichtet werden.

Ein Angebot für Schöffen und Schöffinnen und andere Interessierte am Thema Recht.

Zuhause - Online

1 mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: kostenfrei

Beginn: 08.04.2025

2511053320

Wohnungseigentum - und Hausverwaltung

Karen Keller

Dieses Seminar richtet sich an Eigentümer und potentielle Käufer gebrauchter oder neuer Eigentumswohnungen. Neben ihren Pflichten und Rechten innerhalb der Eigentümergemeinschaft werden u. a. folgende Themen behandelt:

- Gemeinschaftseigentum/Sondereigentum
- Funktion, Pflichten und Rechte des Verwalters
- Verwaltervertrag





- Nebenkostenabrechnungen
 - Wirtschaftsplan
 - Eigentümerverwaltung
 - Beschlussfassung
 - Wohngeld
 - Instandhaltungsrücklage und
 - gesetzliche Grundlagen
- Mitzubringen: 2 Euro für Handouts.

Haus der Volkshochschule; Raum 202
1 mal samstags, 09:30 - 12:30 Uhr
Kurstag: Samstag
Gebühr: 28,00 €
Beginn: 12.07.2025

251103005

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND MENTALE FITNESS

„Mit Witz und Geistesblitz“ Gedächtnistraining - ab 50 Jahren

Silke Fahrinkrug

Mit unterhaltsamen Übungen, die die Sinne schärfen, gespeichertes Wissen wachrufen und vielfältige Denkipulse liefern, können wir unser Gedächtnis fit halten.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Gedächtnistrainerin des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V.

Der Kurs richtet sich an Personen ab 50 Jahren, sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Getränk

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

4 mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 36,00 €

Beginn: 11.03.2025

251303102

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

4 mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 36,00 €

Beginn: 29.04.2025

251303103

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

4 mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 36,00 €

Beginn: 24.06.2025

251303104

Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstraining für Frauen - „Papperlapapp“

Holger Silberg

NEU!

Im Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining erlernen die Teilnehmer effektive und effiziente Selbstschutztechniken. Rollenspiele und das Erarbeiten präventiver





Schutzmöglichkeiten tragen außerdem zur Stärkung des Selbstwertgefühls und zu einem selbstbewussten Auftreten bei. Im Mittelpunkt des Kursprogramms stehen acht Selbstschutztechniken. Diese ausgesuchten Selbstverteidigungstechniken sind einfach zu erledigen und können demnach sofort angewendet werden. Sie sollen es den Teilnehmenden ermöglichen, selbst körperlich deutlich überlegene Angreifer wirkungsvoll abzuwehren.

Für Frauen ab 16 Jahren.

Mitzubringen: Sportliche Bekleidung, Sportschuhe, Trinken, zzgl 15 Euro für das Arbeitsheft Papperlapapp (wird im Kurs abgerechnet)

Haus der Volkshochschule; Studio

3 mal donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 39,00 €

Beginn: 13.03.2025

251106014

Selbstverteidigung für Frauen und Männer

Gerd Prolingheuer

Dieser Selbstverteidigungskurs ist leicht erlernbar. Weder Vorkenntnisse noch eine teure Ausrüstung werden benötigt.

Es werden Techniken vorgestellt und geübt, mit denen man sich gegen einen körperlichen Angriff verteidigen kann. Zum anderen wird großer Wert auf den Bereich der Deeskalation im Vorfeld gelegt. Alltagspraktische Tipps erweitern den Handlungsspielraum im Umgang mit Konfliktsituationen und das Verständnis von Gefahrensituationen. Gleichzeitig geben sie eine gewisse Selbstsicherheit, die im konkreten Erleben hilfreich die Selbstbehauptung stärkt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Wilhelmi-Gymnasium; Musiksaal

5 mal montags, 19:00 - 21:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 52,00 €

Beginn: 28.04.2025

251106025

Regel Nr. 1 für den stilvollen Auftritt: Sei du selbst!

Petra Becker

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Ist das so? Welche Kriterien helfen das Outfit so zu gestalten, das es Sicherheit gibt? Was sollte man besser lassen?

In diesem Mode-Workshop gehe ich mit Ihnen als TYP-Beraterin mit jahrelanger Erfahrung, die ersten Schritte, ganz praktisch Ideen und Lösungen zu finden für die Wahl Ihres Outfits, das zu Ihrer Persönlichkeit, Ihrem Körperbau und Ihrem Lebensstil passt.

Hinterlassen Sie einen bleibenden Eindruck mit der Kleidung, in der Sie sich wohl fühlen, Sie selbst bleiben und überzeugen.

Haus der Volkshochschule; Studio

1 mal samstags, 10:00 - 13:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 64,00 €

Beginn: 15.03.2025

251106206

Haus der Volkshochschule; Studio

1 mal samstags, 14:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 64,00 €

Beginn: 10.05.2025

251106207

Haus der Volkshochschule; Studio

1 mal samstags, 10:00 - 13:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 64,00 €

Beginn: 12.07.2025

251106208



Hochsensibilität bei Kindern - Eine Einführung und ein Ausblick

Judith Rilana Markovicz-Becker

NEU!

Fühlen Sie sich manchmal unsicher, weil Ihr Kind alltägliche Situationen anders erlebt – intensiver fühlt oder wahrnimmt? Vielleicht ist Ihr Kind hochsensibel. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Einblicke in die Welt der Hochsensibilität. Er beleuchtet ihre Ursachen, Zusammenhänge und Wechselwirkungen, mit dem Ziel, ein besseres Verständnis für hochsensible Kinder zu schaffen und sie vor unnötigen Pathologisierungen zu bewahren. Denn Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine besondere Arbeitsweise des Gehirns.

Die wichtigste Botschaft vorweg: Hochsensible Kinder sind zwar anders – aber genauso richtig, wie sie sind.

Nach dem Vortrag haben Sie Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen und sich auszutauschen. Wir laden Sie herzlich ein, mehr über dieses faszinierende Thema zu erfahren und neue Perspektiven zu gewinnen!

Haus der Volkshochschule; Raum 303

1 mal freitags, 19:00 – 21.00 Uhr

Kurstag: Freitag,

Gebühr: 15,00 €

Beginn : 23.05.2025

25110502VO

NATUR & OUTDOOR-ERLEBNISSE

Orientierung leicht gemacht – Navigation beim Wandern und Radfahren mit „Komoot“

NEU!

Friedbert Kaiser

Ob beim Wandern oder Radfahren – mit einer guten Planung wird jede Tour zum unvergesslichen Erlebnis. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App „Komoot“ Ihre Touren planen und sicher navigieren, sei es eine kurze Runde in der Heimat oder eine mehrtägige Reise.

Wer hat nicht schon einmal unsicher im Wald gestanden und gerätselt, welcher Weg der richtige ist? Der erfahrene Radguide Friedbert Kaiser führt Sie Schritt für Schritt durch die Routenplanung und gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie Tourenvorschläge finden, anpassen und optimal nutzen können. Lassen Sie sich inspirieren und machen Sie sich auf den Weg zu Ihrem nächsten Outdoor-Abenteuer!

Mitzubringen: Laptop und/oder Smartphone

Haus der Volkshochschule; Computerraum

1 mal dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 10,00 €

Beginn: 11.03.2025

251109020





Fahrrad Selbsthilfe - mach dein Rad frühlingsfit!

NEU!

Martin Sichelstiel, Alex Riederer

In diesem Kurs lernen sie, wie sie einfache Reparaturen und Einstellungen an ihrem Fahrrad selbst durchführen können. Dazu gehören: Reifen flicken, Sattel einstellen, Räder aus- und einbauen, Kette reinigen und ölen, Bremsen und Licht prüfen, Schaltung kontrollieren. Bitte möglichst das eigene Fahrrad und eigenes Werkzeug mitbringen und an passende Arbeitskleidung denken.

Mitzubringen: eigenes Fahrrad, Werkzeug, Arbeitskleidung

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

1 mal freitags, 15:00 - 18:00 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 15,00 €

Beginn: 21.03.2025

251161203

Island pur! - Einblicke jenseits von Reiseführern

NEU!

Gabriele Schneider

Ein Kurs jenseits von Tourismus- und Reisetipps – tauchen Sie ein in die wahre Faszination Islands!

Jeder Abend steht unter einem spannenden Hauptthema, wie: Islands Geschichte, Tiere und Pflanzen Islands, Naturphänomene, Energie und Geologie Islands sowie Feste und Feiern auf der Insel.

iese Themen ergänzen wir durch faszinierende Einblicke in die Welt der Elfen und Trolle, die isländische Sprache, Literatur, Musik und Kunst, bis hin zu traditionellen Sportarten und Fischerspielen.

Mit Bildern und Geschichten erkunden wir außerdem an jedem Abend einen anderen Teil der Insel.

Der Kurs endet für alle mit einer „Prüfung“ (fröhliches Islandquiz).

Haus der Volkshochschule; Raum 212

4 mal dienstags, 19:00 - 21:15 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 40,00 €

Beginn: 06.05.2025

251109010

Schnittkurs für Sträucher - Direkt in Ihrem Garten!

NEU!

Katja Kirbus

Dieser Kurs richtet sich exklusiv an Frauen. Lernen Sie, wie Sträucher fachgerecht geschnitten werden – praktisch, anschaulich und direkt vor Ort.

Das Besondere: Der Kurs findet im Garten einer der Teilnehmerinnen statt. So erleben Sie den Strauchschnitt in einer realen Umgebung. Haben Sie selbst einen Garten und möchten Gastgeberin sein? Dann senden Sie uns ein Foto Ihres Gartens zu. Unsere Dozentin wählt daraus einen passenden Kursort aus.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Fragen direkt vor Ort zu klären und erfahren Sie, welche Techniken und Werkzeuge beim Strauchschnitt am effektivsten sind - mit praktischen Tipps, anschaulichen Beispielen und einer angenehmen Atmosphäre. Der genaue Kursort wird nach Auswahl des Gartens bekannt gegeben

Mitzubringen: Gartenschere

Treffpunkt

1 mal samstags, 10:30 - 13:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 18,00 €

Beginn: 28.06.2025

251114040





TIERHALTUNG

Auf das Huhn gekommen! Hühnerhaltung im Garten – **NEU!** So gelingt der Einstieg

Georg Welker

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger der Hühnerhaltung. Egal ob Sie mit der Hühnerhaltung beginnen wollen oder bereits die ersten Hühner im Garten laufen. In diesem Kurs erfahren Sie wie man die Tiere artgerecht hält, füttert, wie der Stall aussehen sollte, aber auch welche rechtlichen Rahmenbedingungen bei der Hühnerhaltung zu beachten sind.

Sie erhalten weiterhin wertvolle Tipps zur Hühnergesundheit und welche Maßnahmen zum Schutz gegen Fressfeinde wie Fuchs, Habicht, usw. wichtig sind. Praktische Hinweise zum fangen und korrekten halten eines Huhnes, erkennen von Parasiten und Zubereitung von „Leckerlis“ für Hühner runden diesen Teil des Kurses ab.

Mitzubringen: zzgl. 5,00 € für ausgedruckte Infos, Daten, Fakten zur Hobbyhühnerhaltung - wird im Kurs abgerechnet

Haus der Volkshochschule; Raum 303

1 mal freitags, 18:00 - 20:00 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 15,00 €

Beginn: 11.04.2025

251100201

Henne, Ei & Küken – Der Weg von der Hühnerhaltung zur Zucht **NEU!**

Georg Welker

Der Kurs ist für Hobbyhühnerhalter gedacht, die sich intensiver mit der Hühnerhaltung beschäftigen und mit ihrer eigenen Zucht beginnen wollen. Behandelt werden grundlegende Fragen ob eigener Zuchtstamm oder zugekaufte Bruteier der bessere Weg sind. Welche Vorteile bietet die Naturbrut zur Brutmaschine. Wie sind die Bruteier zu lagern und behandeln sind bis zur Brut. Wie Brutfehler zu vermeiden

sind und wie die Aufzucht der Küken nach erfolgreicher Brut gestaltet werden sollte. Praktische Übung wie Durchleuchten der Bruteier werden geübt.

Mitzubringen: zzgl. 5,00 € für ausgedruckte Infos, Daten, Fakten zur Hobbyhühnerhaltung - wird im Kurs abgerechnet

Haus der Volkshochschule; Raum 303

1 mal freitags, 18:00 - 20:00 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 15,00 €

Beginn: 06.06.2025

251100202

GENUSS

Hopfen & Malz: Braukunst selbst erleben **NEU!**

Michael Kanbach

Tauchen Sie ein in die Welt des Bierbrauens und stellen Sie Ihr eigenes Craftbier her – ganz ohne Vorkenntnisse!

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Brauens kennen und setzen diese direkt praktisch um. Gemeinsam brauen wir die Würze, die später zu Ihrem individuellen Bier wird. Erfahren Sie mehr über Zutaten wie Malz, Hopfen, Hefe und Wasser sowie gesetzliche Grundlagen und Sensorik bei einer Bierverkostung. Zusätzlich erhalten Sie Tipps zu Rezepten, Zubehör und weiterführender Literatur. Mit dem bereitgestellten Skript können Sie das Gelernte jederzeit anwenden.

Ideal für Einsteiger*innen ab 16 Jahren, die Spaß am kreativem Handwerk haben! Spezielle Vorkenntnisse sind nicht nötig oder werden erwartet Mitzubringen: Schreibzeug, persönliche Getränke und Vesper; zzgl. 4,00 € für Materialkosten und zzgl. 3,00 € für Verkostung Craftbier und zzgl. Unkostenbeitrag für Bierverkostung vor Ort (werden im Kurs abgerechnet).

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

1 mal samstags, 09:00 - 15:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 22.03.2025

251191099



Wilde Sau

**Schwarzwild aus unserem
Naturpark. Natürlich. Urig.**

In Kooperation mit dem
Naturpark Neckartal-Odenwald
bietet die vhs tolle
Veranstaltungen rund um die
"Wilde Sau".



Wilde Sau & Wein beim Weingut Uhler & Blank

Spaziergang durch die Weinberge
rund um die Burg Steinsberg,
Köstlichkeiten vom Wildschwein und
erlesene Weine

**Samstag, 05.04.2025,
16:00 – 18:00 Uhr, 45€**



Grillabend rund um die Wilde Sau

Jäger, Metzger und Grillprofi Matthias
Baumeister zaubert kulinarische
Köstlichkeiten aus Wildschwein und
zeigt besondere Grilltechniken.

**Donnerstag, 12.06.2025,
18:00 – 22:00 Uhr, 15€**



Telefon: 07261/65 770 E-Mail: info@vhs-sinsheim.de

Rahmenprogramm 2025



Februar

26. Februar 2025

KLIMA Forum: Wärmepumpe im Altbau? Der Energiesparkommissar klärt auf

Carsten Herbert

Wenn wir uns von Öl und Gas zum Heizen verabschieden wollen, dann braucht es eine Alternative. Wie aber werden wir in Zukunft heizen? Für den **Energieberater und Buchautor Carsten Herbert** steht fest, die einzige Heiztechnik, die flächen-deckend überall einsetzbar ist und daher zukünftig die größte Rolle spielen wird, das ist die Wärmepumpe.

Im **Vortrag Wärmepumpen im Altbau** hat er für uns all sein Wärmepumpenwissen und seine Erfahrung zusammengepackt und vermittelt selbst Laien verständlich, anschaulich und unterhaltsam, was man über Wärmepumpen unbedingt wissen sollte.

Carsten Herbert, Diplom-Bauingenieur (FH), kümmert sich als Gründer und Geschäftsführer eines Ingenieurbüros seit rund 20 Jahren ausschließlich um Energieberatung und die energetische Begleitung von Bauprojekten. Als „ENERGIESPARKOMMISSAR“ erklärt er einer schnell wachsenden **YouTube-Gemeinde** alle wichtigen Fragen rund ums Energiesparen im Haus.

März

15./16. März 2025

Baden-Württemberg

Das Sanierung(s)Mobil in der KLIMA ARENA

Vollgepackt mit neutralen, anschaulich aufbereiteten Informationen bietet das Sanierung(s)Mobil von Zukunft Altbau einen idealen Anlaufpunkt für alle, die sich für eine energetische Gebäudesanierung und Energieeinsparungen interessieren. Im mobilen Pavillon finden die Besucherinnen und Besucher ein breites Informationsangebot.

Und das Allerwichtigste: Energieberaterinnen und -berater aus der Region bieten direkt vor Ort unverbindliche und kostenfreie Erstberatungen an, geben Tipps, erklären das Vorgehen und nennen weitere Anlaufstellen.

23. März 2025

KA, Partner

Tag der offenen Tür – Gärtnern für die Zukunft

April

6. April 2025

Jan Hegenberg

KLIMA Forum: Klimabullshit Bingo

„Deutschland alleine kann die Welt nicht retten“ ... und andere Scheinargumente gegen Klimaschutz widerlegt.

Die **Debatte um Klimaschutz und Klimawandel** wird von der Gerüchteküche mindestens genauso geprägt wie von **Fakten. Halbwissen** und persönliche Erfahrungen scheinen in Diskussionen mehr Aufmerksamkeit zu bekommen, als Forschungsergebnisse der Wissenschaft. **Schreddern Windräder wirklich unsere Vögel** und geht **überall das Licht aus, wenn wir unsere E-Autos gleichzeitig aufladen?** Bevor aber völlig wutentbrannte Diskussionen geführt werden und jemand den nächsten Familienstreit vom Zaun bricht, weiß **Jan Hegenberg** zu helfen:

Sein **neues Buch „Klima-Bullshit-Bingo“** bringt Ordnung in das Durcheinander der Klima-Diskussionen und stattet die Leser*innen mit faktenbasierten Argumenten aus. Er entlarvt die gängigsten Scheinargumente gegen Klimaschutz und macht deutlich, wie die Realität abseits von gefühlten Wahrheiten aussieht – und wie wir das kommunizieren.

27. April 2025

Kurt Holzkämper; Prof. Wiggering

KLIMA Forum: Moore hören! Ein Erlebnis zwischen Kunst und Wissenschaft.

Mit Prof. Dr. Hubert Wiggering und dem Klangkünstler Kurt Holzkämper:

Moore sind eigentlich nicht hörbar. Doch das interdisziplinäre MONAS Collective um den **Klangkünstler Kurt Holzkämper** und dem **Wissenschaftler Prof. Dr. Hubert Wiggering** verwandelt die mystischen Moore in lebendige Protagonisten. Mit neuartigen Mikrofonen und Sensoren werden Naturklänge und Daten aus Pflanzen sowie Treibhausgasen hörbar gemacht. Diese Klänge, kombiniert mit Video- und Lichtinstallationen, schaffen eine einzigartige audiovisuelle Landschaft, die Moore auf völlig neue Weise erlebbar macht.

Im Mittelpunkt steht der Klimaschutz: Wie können wir entwässerte Moore renaturieren, um Treibhausgase zu reduzieren und Moore wieder wachsen zu lassen? Die Veranstaltung rund um unsere aktuelle Sonderausstellung „Zukunft Moor!“ zeigt, warum der Erhalt dieser einzigartigen Ökosysteme für die Zukunft so wichtig ist.

Mai

25. Mai 2025

Stefan Zeller - BUGG

KLIMA Forum: „Trägt Ihr Haus schon Grün? Begrünte Dächer und Fassaden sind für alle machbar!“

Tauchen Sie mit **Stefan Zeller, Referent beim Bundesverband GebäudeGrün e.V. (BuGG)**, in die blühende Welt der Dach- und Fassadenbegrünung ein! Erfahren Sie, wie Sie Ihr Zuhause durch begrünte Dächer und Fassaden nicht nur verschönern, sondern auch aktiv zur Verbesserung des Stadtklimas beitragen können.

Der **Kurzvortrag bietet praktische Tipps** für die Umsetzung sowie Raum für Ihre individuellen Fragen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich aus erster Hand von einem Experten inspirieren zu lassen!

Stefan Zeller ist Referent für Projektarbeit beim BuGG und Fachmann für Gebäudebegrünung mit Schwerpunkt Dachbegrünung. Er entwickelt und betreut **kommunale Förderprogramme**, begleitet das Weiterbildungsprogramm des Verbandes und hält regelmäßige Vorträge für Planende, Ausführende und Interessierte.

Juni

15. Juni 2025

Esther Gonstalla

KLIMA Forum: Was wäre wenn, ... unsere Welt in verblüffenden Grafiken

Komm mit auf eine Reise des Wissens rund ums Essen, Ernährung und klimafreundliches Leben! Dies ist ein inspirierender Vortrag mit augenöffnenden Klimagrafiken, die in die Köpfe gehen, zum Nachdenken, Diskutieren oder Mitmachen anregen.

„Das bringt doch eh nichts, wenn ich das mache ...“ hört man immer wieder, wenn es um Klimaschutz geht. Aber was bringt es wirklich, umweltbewusster zu leben? Esther Gonstalla zeigt in ihrem Vortrag »Was wäre wenn ... Unsere Welt in verblüffenden Grafiken« auf humorvolle Weise, wie viel auch scheinbar kleine Veränderungen bewirken können. Mit Fokus auf Ernährung und Nahrungsmittelproduktion geht es in diesem Vortrag um die Gesundheit unseres Planeten und uns Menschen.

Als **Autorin, Buchgestalterin und preisgekrönte Infografikerin** ist **Esther Gonstalla** seit 15 Jahren für NGOs wie BUND, Magazine wie National Geographic, Stern oder Cicero, grüne Unternehmen wie Frosch oder Hippi, Museen und Universitäten tätig.

29. Juni 2025 – 15.00 Uhr

Katja Deschner (AVR)

KLIMA Forum: Kommunale Kreislaufwirtschaft- Perspektiven aus dem Rhein-Neckar-Kreis

Die **Kreislaufwirtschaft** ist ein zentraler Baustein für eine nachhaltige Zukunft, denn sie hilft, Ressourcen zu schonen, Abfälle zu reduzieren und den CO₂-Ausstoß zu verringern. Doch welche Rolle spielt sie konkret im **Rhein-Neckar-Kreis und in der kommunalen Abfallwirtschaft**? Welche Maßnahmen ergreift die AVR, um Ressourcen effizient zu nutzen und Abfallströme sinnvoll zu lenken?

In unserem KLIMA Forum werfen wir gemeinsam mit Katja Deschner, Vorständin der AVR Kommunal AöR, einen Blick auf die Stoffströme der AVR und diskutieren, wie weit das Unternehmen in Sachen Kreislaufwirtschaft bereits ist.

Juli

13. Juli 2025

Alex Held (EFI)

KLIMA Forum: Waldbrand in Deutschland? Wie real ist die Gefahr?

Weltweit nehmen die **Wald- und Vegetationsbrände** zu – von den **extremen Feuern in Kalifornien und Südeuropa** bis hin zu den wiederkehrenden Bränden in Australien und Kanada. Doch wie sieht **die Lage in Deutschland** aus? Sind auch **unsere Wälder durch den Klimawandel zunehmend bedroht**? Die trockenen Jahre 2018–2022 haben gezeigt, dass Vegetationsbrände hierzulande keine Seltenheit mehr sind.

Der **Waldbrandexperte Alexander Held vom European Forest Institute** wird in seinem Vortrag einen Blick auf die wachsende Waldbrandgefahr werfen, die **Rolle der Waldbewirtschaftung** beleuchten und diskutieren. Zudem werfen wir einen Blick auf **die Einsatzbereitschaft der Feuerwehren** in Deutschland.



Welche Kurse fehlen?

**Meine
Kurswünsche**

Wir freuen uns auf Ihre Ideen!
Erzählen Sie uns davon!



Gestalten Sie unser
Programm aktiv mit!



info@vhs-sinsheim.de

Folgen Sie uns!



gemeinsam in Sinsheim...

SAM-Café



**Wir sind der Ort der Begegnung in Sinsheim,
der für ALLE offen ist!**

Wir sind der Ort in Sinsheim, an dem Menschen zusammenkommen.
Bürgerinnen und Bürger, Initiativen und Vereine.

Hier begegnen sich Menschen unabhängig von ihrer Herkunft,
tauschen sich aus und gestalten gemeinsam eine Gesellschaft,
die von Vielfalt, Frieden und Gerechtigkeit geprägt ist.

Ob Veranstaltungen, Begegnungen oder gemeinsames Engagement
bei uns finden Ideen und Menschen zusammen,
um den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken.

**Kontaktieren Sie uns und werden Sie Teil
einer vielfältigen, friedlichen und gerechten Gesellschaft!**



Café Öffnungszeiten:

Montag, 15:00 - 18:00 Uhr: Ladies Day
Dienstag bis Freitag, 16:00 - 20:00 Uhr
Mittwoch 08:00 - 13:00 Uhr: Marktfrühstück
Samstag 08:00 - 13:00 Uhr: Marktfrühstück

Sinsheimer Arbeitsgemeinschaft Migration e.V.

info@sam-sinsheim.de
Tel. 07261 / 40 70 40 8


Burggasse 26; 74889 Sinsheim

SPENDENKONTO bei der Sparkasse Kraichgau
IBAN: DE9766 3500 3600 0702 4467 - BIC: BRUSDE66XXX

Wir sind gemeinnützig. Spenden sind steuerlich absetzbar.



KUNST & KULTUR

- 
- 69** Literatur
 - 70** Malen und Zeichnen
 - 72** Häkeln
 - 73** Werken und Gestalten
 - 76** Musik
 - 77** Fotografie
 - 78** Tanz



LITERATUR

Literatur im Gespräch - Gesprächskreis

Mirjam Schaffer

Einmal im Monat kommen Literaturbegeisterte zusammen, um gemeinsam zu lesen, zu diskutieren und mehr über Autorinnen, Autoren und ihre Werke zu erfahren.

Die Gruppe entscheidet gemeinsam, welches Buch beim nächsten Treffen im Mittelpunkt steht. Interessierte sind jederzeit willkommen – dieser besondere Lesekreis ist offen für alle, die gerne lesen und sich über ihre Lektüre austauschen möchten.

Der Roman für das erste Treffen im Sommersemester wird am Ende des Wintersemesters festgelegt und rechtzeitig bekannt gegeben.

Termine im Sommersemester 2025:

26.02., 26.03., 30.04., 28.05., 25.06 und 23.07.

Haus der Volkshochschule; Raum 302

6 mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 0,00 €

Beginn: 26.02.2025

251201002

Leseworkshop für alte Handschriften (z.B. Sütterlin)

Marco Neumaier

NEU!

Sie möchten sich an Familienforschung versuchen? Manchmal kann hierbei das Lesen handschriftlicher Texte aus vergangenen Zeiten zu einer echten Herausforderung werden. In dem Workshop lernen Sie Handschriften aus mehreren Jahrhunderten kennen und erfahren über die gemeinsame Erschließung der Texte, wie man sie entziffert, und nebenbei Interessantes aus der lokalen Geschichte.

Veranstaltung ist eine Kooperation mit dem Stadtarchiv Sinsheim.

Mitzubringen: 10€ Teilnahmegebühr, die in bar am ersten Tag des Workshops beim Dozent bezahlt werden

Rathaus Sinsheim, Besprechungsraum

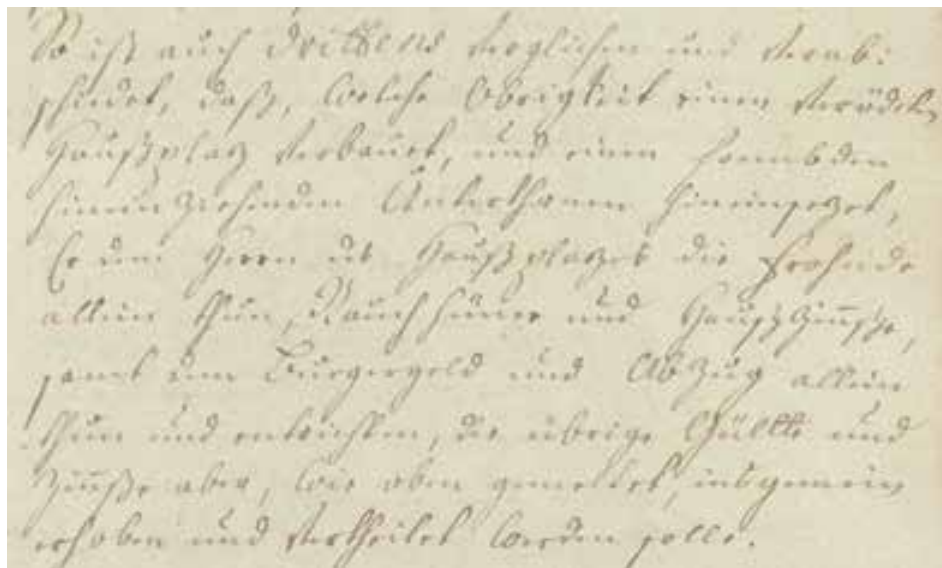
2 mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: s. Beschreibung

Beginn: 10.03.2025

251210080





MALEN UND ZEICHNEN

Einführung in die traditionelle chinesische Malerei

Xiangxia Kong-Axtmann

Die traditionelle chinesische Malerei blickt auf eine lange Tradition zurück. Auch auf die Menschen hierzulande hat diese Kunstform eine oft besonders anziehende Wirkung. Finden Sie unter Anleitung einer chinesischen Künstlerin den praktischen Einstieg in die traditionelle chinesische Malerei und erfahren Sie dabei auch viel Wissenswertes über Ursprünge, Symbolik und Grundstrukturen dieses reizvollen Malstils.

Zielgruppe/Niveau: Ein wenig künstlerisches Geschick, Interesse und Freude am Umgang mit Pinsel und wasserbasierter Farbe sind Voraussetzung für den Einstieg in die traditionelle chinesische Malerei.

Mitzubringen: Einfaches Papier (liniert) ca. 20 Bögen pro Teilnehmer, optional Zeichenpapier Xuanzhi, Schwarze Tusche, Wasserfarben (Malkasten), 3 chinesische Pinsel (klein, mittel, groß), Teller oder kleine Schüssel

Haus der Volkshochschule; Raum 098

8 mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 66,00 €

Beginn: 11.03.2025

251207023

Professionelles Zeichnen: Grundlagen und Techniken für Anfänger und Fortgeschrittene

Christian Schura

Zeichnen ist kein Buch mit sieben Siegeln, das nur wenigen vorbehalten ist. Im Gegenteil: Jeder kann es lernen! Ob Natur- oder Objektzeichnen, Ornamente oder Fantasiebilder – mit Bleistift, Feder oder Farbstiften entstehen erstaunliche 2D- und 3D-Ergebnisse.

Gezeichnet werden z.B. Verläufe mit Bleistift und Farbstiften zur Übungen für plastische Effekte, aber auch 3D-Zeichnungen wie Kugel, Kegel, Zylinder in Perspektive und auch Licht und Schatten als Grundlagen für realistische Darstellungen.

Mitzubringen: Papier A3 oder A4, Bleistift, Farbstifte, Radiergummi, Spitzer

Haus der Volkshochschule; Raum 303

1 mal samstags, 09:30 - 16:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 42,00 €

Beginn: 22.03.2025

251205016

Faszination Acrylmalerei - Farben, Technik und Inspiration

Christian Schura

Die Acrylmalerei ist eine vielfältige Maltechnik, die Mitte des letzten Jahrhunderts bekannt wurde. Die Farbe lässt sich deckend aus der Tube oder wasserverdünnt, lasierend auf den Malgrund wie Karton, Leinwand etc. auftragen und trocknet innerhalb kurzer Zeit wasserfest auf. Für realistische, dekorative und abstrakte Malerei geeignet, begeistern Acrylfarben sowohl Anfänger wie Fortgeschrittene durch einfache Handhabung.

Themen: Der Farbkreis, Farbmischen, Malen nach fotografischen Vorlagen aus den Bereichen Natur, Objekt, Abstrakt.

Mitzubringen: Acrylfarben, Acrylblock A4 300g, Flachpinsel, Rundpinsel, Wasserglas, Zeitung als Unterlage





Haus der Volkshochschule; Raum 205

1 mal samstags, 09:30 - 16:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 42,00 €

Beginn: 10.05.2025

251207013

Zeichnen von Figuren und Porträts: Licht, Schatten, Form

Christian Schura

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des figürlichen Zeichnens und Porträtzeichnens. Der Fokus liegt auf dem Verständnis von Licht, Schatten und Form, um realistische und ausdrucksstarke Darstellungen des menschlichen Körpers und Gesichts zu schaffen.

Anhand von klar strukturierten Übungen und aussagekräftigen Fotovorlagen erarbeiten Sie Schritt für Schritt den Aufbau des menschlichen Körpers und die Wirkung von Licht und Schatten.

Der Kurs eignet sich für alle, die Freude am Zeichnen haben und ihre Fähigkeiten gezielt weiterentwickeln möchten.

Mitzubringen: Papier A4, Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer

Haus der Volkshochschule; Raum 303

1 mal samstags, 09:30 - 16:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 42,00 €

Beginn: 26.07.2025

25120711

Kreatives Handlettering - Handschrift neu erleben für Erwachsene und Jugendliche

Susanne Friedrich

NEU!

Entdecken Sie die Kunst des Handletterings! Mit BrushPen und Fineliner starten wir mit einfachen Aufwärmübungen, um die Technik des schönen Schreibens kennenzulernen. Anschließend gestalten wir eine einzigartige Karte, indem wir kleine Bilder mit Stempeln oder einfachen Formen kreieren und diese mit verschiedenen Schriftarten kombinieren.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und erschaffen Sie Ihr ganz persönliches, künstlerisches Werk.

Mitzubringen: Zzgl. ca. 4 € für spezielles Material, je nach Verbrauch. Bleistift, Radierer, Lineal. Fineliner, falls vorhanden glattes Papier, Brush Pens.

Haus der Volkshochschule; Raum 212

1 mal, 18:00 - 20:30 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 20,00 €

Beginn: 28.03.2025

251207024

Kalligrafie - Großbuchstaben in Szene gesetzt

Ursula Bloemers

Kalligrafie, die traditionelle Schreibkunst, bringt Großbuchstaben auf eindrucksvolle Weise zur Geltung. Sie schmücken Texte, ziehen Blicke auf sich und strukturieren Schriftbilder. Im Workshop wird die Systematik der Buchstaben erarbeitet, sie werden schwungvoll geschrieben, kunstvoll gezeichnet und individuell verziert.

So werden Großbuchstaben zu einem wertvollen Element in verschiedenen kreativen Techniken – von Karten und Einladungen bis hin zu kunstvollen Schriftbildern.

Für Anfänger geeignet.

Mitzubringen: Skizzenpapier, Bleistift, Radiergummi, ein paar Buntstifte oder Aquarellstifte, Pinsel Gr. 4 - 5, Verwischstift (falls vorhanden), Lineal 30 cm, Wasserbehälter

Haus der Volkshochschule; Raum 098

1 mal samstags, 10:00 - 13:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 18,00 €

Beginn: 05.04.2025

251207021





HÄKELN

Handgemachte Glücksbringer: Glückswürmchen häkeln für Einsteiger

Kirsten Schneider

NEU!

Kleine Glücksbringer selbst gemacht! In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie kleine Glückswürmchen häkeln – perfekt als Geschenk, Deko oder um sie auf eine Reise zu schicken. Schritt für Schritt werden die Grundlagen des Häkelns erklärt, um Ihr eigenes Würmchen aus bunter Wolle zu gestalten. Für zu Hause stehen Ihnen im Anschluss an den Kurs eine ausführliche Anleitung und Online-Tutorials zur Verfügung. Alle benötigten Materialien erhalten Sie für 20 € in der DIY-Box. Die Box beinhaltet das Material f. ca. 20 Würmchen zum Weiterhäkeln für zu Hause.

Entdecken Sie, wie kreativ und entspannend Häkeln sein kann!

Alle Altersgruppen von jungen Erwachsenen bis Senioren, die Lust auf Häkeln haben.

Kleine Häkelgrundkenntnisse wie z. B. Luftmaschen, feste Maschen und Stäbchen sind hilfreich

Mitzubringen: Zzgl. 20 € Materialkosten für DIY-Box- werden direkt im Kurs abgerechnet, Inhalt: Material für ca. 20 Würmchen.

Haus der Volkshochschule; Raum 211

1 mal dienstags, 18:30 - 21:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 18,00 €

Beginn: 18.03.2025

251209060

Haus der Volkshochschule; Raum 302

1 mal donnerstags, 15:30 - 18:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 18,00 €

Beginn: 10.04.2025

251209061

Haus der Volkshochschule; Raum 301

1 mal donnerstags, 09:30 - 12:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 18,00 €

Beginn: 08.05.2025

251209062

Süße Unikate selbstgemacht: Amigurumi-Tiere häkeln für Anfängerinnen

Jennifer Siebel

NEU!

Amigurumi – das sind kleine gehäkelte Kuscheltiere, die weltweit begeistern! In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt, wie du niedliche Figuren wie kleine Wale, Bienen oder Küken selbst häkelst. Du erfährst die Basics, wie die Auswahl der Materialien über das Lesen von Anleitungen bis zur Fertigstellung deines Stofftiers. Am Ende hältst du dein erstes Amigurumi in den Händen. Keine Vorkenntnisse notwendig und ideal für alle, die Spaß an niedlichen DIY-Projekten haben!

Für Häkelanfänger*innen ab ca. 10 Jahren sowie Erwachsene.

Mitzubringen: Zzgl. 10 € Materialkosten - werden direkt im Kurs abgerechnet

Haus der Volkshochschule; Raum 301

1 mal mittwochs, 15:00 - 18:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 21,00 €

Beginn: 16.04.2025

251209050

Haus der Volkshochschule; Raum 301

1 mal freitags, 18:00 - 21:00 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 21,00 €

Beginn: 09.05.2025

251209051





WERKEN UND GESTALTEN

Kreative Frühlingsgrüße - Pop-up-Karten selber gestalten

NEU!

Melanie Brietz

In diesem Kurs werden wir einzigartige Grußkarten mit zauberhaften Überraschungseffekten basteln. Schritt für Schritt erlernen Sie hier die einzelnen Faltschritte und gestalten mit Ihrer Kreativität eine gelungene Grußkarte, mit der Sie Ihrem Lieblingsmensch ein Lächeln ins Gesicht zaubern können. Damit Sie Zuhause weitere solcher Karten basteln können, erhalten Sie eine detaillierte schriftliche Anleitung zum Mitnehmen.

Mitzubringen: Zzgl. 5,00 € Materialkosten - werden direkt im Kurs abgerechnet, Schere, Bastelleim oder Flüssigkleber, Falzstift oder Stricknadel, Bleistift, Geodreieck, gerne auch Tonkarton und Designpapier (dann entfallen die Materialkosten)

Haus der Volkshochschule; Raum 202

1 mal samstags, 10:00 - 12:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 15,00 €

Beginn: 22.03.2025

251210060

Alte Bücher dekorativ gefaltet - Kunsthandwerk aus alten Büchern

NEU!

Melanie Brietz

Mit Hilfe von wohlgezielten Eselsohren entsteht eine dreidimensionale Dekoration aus einem alten Buch. Das ist Kunsthandwerk für Bücherfreunde. In diesem Kurs werden wir den Schriftzug „Home“ in ein Buch falten. Sie erfahren, was es dabei zu beachten gilt, damit es eine gelungene Geschenkidee wird, die verblüffen wird.



Haus der Volkshochschule; Raum 202

1 mal freitags, 18:30 - 20:00 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 13,00 €

Beginn: 09.05.2025

251210061

Zauberhafte Wichtel- und Feentüren - Baue eine eigene zauberhafte Märchenwelt!

NEU!

Andrea Lutz

Wie wäre es, wenn dieses Frühjahr eine Fee oder ein Wichtel in Ihrem Garten einzieht?

In diesem Kreativ-Workshop erschaffen Sie eine magische Wichtel- oder Feentür. Auf einer Baumscheibe gestalten Sie mit Naturmaterialien wie Moos, Rinde, Zweigen und/oder vorgefertigten Teilen einen märchenhaften Zugang zur Wichtel-/ Feenwelt. Ob als zauberhafte Dekoration im Garten, als kleines Zuhause für unsichtbare Freunde oder als liebevolles Geschenk – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Ein Erlebnis für die ganze Familie: Kinder ab 12 Jahren sind gemeinsam mit einem Erwachsenen herzlich willkommen – ob Oma und Enkel, Tante und Nichte oder Eltern und Kinder – hier können alle kreativ werden.

Mitzubringen: Zzgl. 10 € Materialkosten - werden direkt im Kurs abgerechnet, Heißklebepistole.

Haus der Volkshochschule; Raum 205

1 mal samstags, 10:00 - 12:30 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 26,00 €

Beginn: 22.03.2025

251210040



Von der Idee zum Schmuckstück: Gold- und Silberschmiedekurs

Jonas Herrmann

Entdecken Sie die Faszination des Gold- und Silberschmiedens! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die grundlegenden Techniken wie Sägen, Feilen, Löten, Schmieden und Polieren. Sie arbeiten mit Silber und auf Wunsch auch mit Feingold. Passende Steine können nach Bedarf zur Verfügung gestellt werden.

Unter fachkundiger Anleitung gestalten Sie Ihr eigenes Schmuckstück, das Sie bis Kursende fertigstellen. Jeder Teilnehmerin wird individuell betreut – ideal für Anfänger und Fortgeschrittene!

Alle benötigten Materialien, Werkzeuge und Maschinen stehen im Kurs bereit und werden direkt vor Ort abgerechnet.

Mitzubringen: Maschinen- und Werkzeugbenutzung und Material werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet: Material nach Gewicht ca. 70 - 130 Euro

Haus der Volkshochschule; Raum 204

1 mal samstags, 10:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 45,00 €

Beginn: 31.05.2025

251210012



Kreatives Filzen: Windlichter

Simone Müller



In diesem Kurs gestalten Sie zarte, durchscheinende Windlichter aus Filz. Mit Vorfilz und Kamm-zug kreieren Sie schöne Muster, die durch das Kerzenlicht besonders leuchten. Die Hohlkörperperntechnik macht es möglich, die Windlichter stabil und formschön zu filzen.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf – perfekte Dekoration für gemütliche Abende oder als individuelles Geschenk!

Mitzubringen: Zzgl. 6,00 € Materialkosten – werden direkt im Kurs abgerechnet, zwei alte Handtücher.

Haus der Volkshochschule; Raum 203

1 mal mittwochs, 18:30 - 21:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 17,00 €

Beginn: 19.05.2025

251209040

Bildhauertag im Bergdorf - Skulpturen aus Holz

Reinhard Hemmer

In diesem Kurs werden freie Formen in Holz erarbeitet. Die groben Vorarbeiten werden wir mit der Kettensäge ausarbeiten, wobei der Dozent den ungeübten Teilnehmenden behilflich sein kann. Nach einer groben Skizze arbeiten wir mit Klüpfel und Stechbeitel an der endgültigen Form. Diese kann an die menschliche Figur angelehnt oder abstrakt und völlig frei nach den vorhandenen Holzrohlingen geplant werden. Es gibt die Möglichkeit, die Exponate mit Cortenstahl zu ergänzen, in das Holz einzuarbeiten. Die Werkstücke montieren wir zum Schluss aus einen Holz oder Stahlsockel. Die Oberfläche kann grob belassen oder fein geschliffen werden. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Der Dozent stellt Werkzeug - und Handhabungskurs zur Verfügung und hilft zB. bei Grobarbeiten mit der Kettensäge.



Alter: ab 16 Jahren.

Mitzubringen: Zzgl. 40 € Materialkosten für Holz - werden direkt im Kurs abgerechnet, Gehörschutz, Schnitzwerkzeug wenn vorhanden, Vesper, Getränk.

Treffpunkt wird noch mitgeteilt

1 mal samstags, 10:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 58,00 €

Beginn: 07.06.2025

25121001HA

Der Duft der Natur – Pflanzenwässer aus Kräutern einfach selbst herstellen

Regina Binkle

NEU!

Fangen Sie den betörenden Duft frisch geernteter Kräuter und Pflanzen ein!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einer einfachen Methode Pflanzenwässer (Hydrolate) selbst herstellen können. Nach einem Einblick in die Geschichte ätherischer Öle und Hydrolate erfahren Sie alles über die Herstellung und vielseitige Anwendungsmöglichkeiten. Tauchen Sie ein in die Welt der Düfte und nehmen Sie Ihre selbst hergestellten Pflanzenwässer mit nach Hause!

Mitzubringen: Zzgl. 5,00 € Materialkosten - werden direkt im Kurs abgerechnet
Bitte Schneidbrett und scharfes Messer mitbringen!

Haus der Volkshochschule; Raum 303

1 mal mittwochs, 18:15 - 20:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 26,00 €

Beginn: 24.06.2025

251210030

Glückwunschkarten mit Wow-Effekt - Papierkunst in Bewegung

NEU!

Melanie Brietz

In diesem Kurs werden wir einzigartige Grußkarten mit Wow-Effekt gestalten. Dabei lassen sich die Karten individuell an verschiedene Anlässe anpassen. Egal ob Geburtstag, Hochzeit, Taufe, ...oder eine Dankeskarte - mit dem passenden Spruch und der Schritt-für-Schritt-Anleitung gestalten sie so eine gelungene Grußkarte, mit der das Grüßen, Einladen und Verschicken noch mehr Spaß macht. Damit sie Zuhause weitere solcher Karten gestalten können, erhalten sie eine detaillierte schriftliche Anleitung zum Mitnehmen.

Mitzubringen: Zzgl. 5,00 € Materialkosten - werden direkt im Kurs abgerechnet, Schere, Bastelleim oder Flüssigkleber, Falzstift oder Stricknadel, Geodreieck, Bleistift, gerne auch Tonkarton und Designpapier (dann entfallen die Materialkosten)

Haus der Volkshochschule; Raum 202

1 mal samstags, 10:00 - 12:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 15,00 €

Beginn: 28.06.2025

251210062





MUSIK

Von Haydn bis Beethoven: Die musikalische Klassik (Hören mit Verstand)

Wolfhard Bickel

Um 1800 war Wien das Zentrum der Musik. Hier schufen Joseph Haydn, Wolfgang Amadeus Mozart und Ludwig van Beethoven die Epoche der „Wiener Klassik“. Erleben Sie ihre Meisterwerke interaktiv mit einer speziell entwickelten multimedialen DVD, die in der Kursgebühr enthalten ist.

Das erwartet Sie:

- Klingende und animierte Partituren der Werke
 - Videosequenzen, Autographen und Lebensbilder
 - Spannende Erläuterungen und Hintergründe
- Tauchen Sie in entspannter Atmosphäre in die faszinierende Welt der Wiener Klassik ein. Mit fundierter Musikvermittlung und moderner Technik wird dieser Kurs zu einem besonderen Erlebnis, das auch nach Kursende mit Ihrer persönlichen DVD weiterwirkt.

Haus der Volkshochschule; Raum 212

4 mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 70,00 €

Beginn: 25.02.2025

251200100

Blues, Bluesrock, E Gitarre & Akustische Gitarre: Gitarrenkurs für Einsteiger

Oliver Klatt

Tauchen Sie ein in die Welt des Blues und Bluesrock – ob auf der E-Gitarre oder auf der Akustischen! In diesem Kurs lernen Sie einfache Blues-Melodien, erste Bluessongs und typische Bluesrock-Riffs. Ergänzt wird das Programm durch die Grundlagen der Blues-Liedbegleitung, die Ihnen spielend leicht vermittelt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Akkorden sollten vorhanden sein.

Der Kurs bietet eine entspannte und motivierende Atmosphäre, in der Sie den Blues Schritt für Schritt entdecken können. Auf Wunsch ist nach Abschluss eine Fortsetzung möglich, um Ihre Fähigkeiten weiter auszubauen.

Staffelpreise: ab 3 TN = 150€, ab 4 TN = 125€, ab 5 TN = 110€

Mitzubringen: Instrument, evtl. Notenständer (nicht unbedingt nötig) und Fußbank.

Haus der Volkshochschule; Raum 203

10 mal dienstags, 15:00 - 16:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: s. Staffelpreise

Beginn: 11.03.2025

25121315

Gitarrenkurs von Jung bis Alt (Anfänger & Wiedereinsteiger)

Oliver Klatt

Einfache Melodien, spielend Rock Pop und Liedbegleitung mit Spaß am musizieren lernen, keine Notenkenntnisse erforderlich (TAB) Mitzubringen: Gitarre, Schreibmaterial, Notenständer, Fußbank

Staffelpreise: ab 3 TN = 163€, ab 4 TN = 130€, ab 5 TN = 110€

Haus der Volkshochschule; Raum 203

10 mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: s. Staffelpreise

Beginn: 11.03.2025

25121319

Staffelpreise: ab 3 TN = 100€, ab 4 TN = 85€, ab 5 TN = 100€

Haus der Volkshochschule; Raum 203

6 mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: s. Staffelpreise

Beginn: 17.06.2025

25121321



Gitarrenkurs von Jung bis Alt (Fortgeschrittene mit Grundkenntnissen)

Oliver Klatt

Einfache Melodien, spielend Rock Pop und Liedbegleitung mit Spaß am musizieren lernen, keine Notenkenntnisse erforderlich (TAB) Mitzubringen: Gitarre, Schreibmaterial, Notenständer, Fußbank

Staffelpreise: ab 3 TN = 163€, ab 4 TN = 130€, ab 5 TN= 110€

Haus der Volkshochschule; Raum 203

10 mal dienstags, 16:30 - 18:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: s. Staffelpreise

Beginn: 11.03.2025

25121317

Staffelpreise: ab 3 TN = 100€, ab 4 TN = 85€, ab 5 TN= 70€

Haus der Volkshochschule; Raum 203

6 mal dienstags, 16:30 - 18:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: s. Staffelpreise

Beginn: 17.06.2025

25121320



FOTOGRAFIE

Schluss mit Knipsen - Fotografieren lernen

Peter Ernst

Sie fotografieren gerne, aber Ihre Bilder sind oft zu hell, zu dunkel, unscharf oder einfach nur durchschnittlich? In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen für gelungene Fotos – ohne sich in komplizierter Technik zu verlieren.

Gemeinsam gehen wir auf einen Foto-Walk, probieren die Theorie direkt aus und besprechen Ihre Ergebnisse. So schärfen Sie nicht nur Ihren Blick, sondern entdecken auch die kreativen Möglichkeiten Ihrer Kamera.

Lassen Sie sich überraschen, wie viel Potenzial in Ihnen und Ihrer Ausrüstung steckt! Bitte bringen Sie Ihre Kamera, Ersatzakku, Ladegerät und Zubehör mit.

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die ihre fotografischen Fähigkeiten verbessern und mehr aus ihren Bildern herausholen möchten.

Mitzubringen: Eigener Fotoapparat mit Akku und Ladegerät und sonstiges Zubehör.

Soweit vorhanden eigener Laptop zum Überspielen der Fotos.

Haus der Volkshochschule; Raum 301

1 mal, 10:00 - 14:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 27,00 €

Beginn: 29.03.2025

251211013

Haus der Volkshochschule; Raum 301

1 mal samstags, 10:00 - 14:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 27,00 €

Beginn: 24.05.2025

251211014



TANZ

Orientalischer Tanz: Grundkurs für Einsteiger

Ülkü Klein

Ein Tanz, der die Weiblichkeit betont, der Spaß macht und auf sanfte Weise den gesamten Körper trainiert. Er stellt ein umfassendes und wirksames Fitnesstraining dar, verbessert Beweglichkeit, Ausdauer und Körperhaltung und schult den Gleichgewichtssinn. Die Koordination der Bewegung löst Muskelverspannungen. Viele Ärzte empfehlen daher Tanzen bei Problemen mit der Wirbelsäule, dem Unterleib und der Psyche. Ebenso wird ein Ausgleich zum oft stressigen Alltag geschaffen. Der orientalische Tanz stellt mit seinen harmonischen Bewegungsabläufen die Frau in den Mittelpunkt und widerlegt so die medial auferlegte Vorstellung über Idealmaße. Jede Figur und jedes Alter ist für den orientalischen Tanz geeignet - denn man ist so alt, wie man sich fühlt. Mitzubringen: Hüftbetonendes Tuch und bequeme Kleidung

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)
15 mal montags, 20:30 - 22:00 Uhr
Kurstag: Montag
Gebühr: 120,00 €
Beginn: 10.03.2025

251205001

Orientalischer Tanz: Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Ülkü Klein

Mitzubringen: Hüftbetonendes Tuch und bequeme Kleidung

Haus der Volkshochschule; Raum 310
15 mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr
Kurstag: Montag
Gebühr: 113,00 €
Beginn: 10.03.2025

251205002

Salsa und Bachata für Anfänger

Buljamin Saidov

In diesem Salsa und Bachata Anfängerkurs lernt man: die Grundschriffe von Salsa und Bachata, wie man schön langsam und mit langsame Musik im Takt tanzt, eine kleine Choreografie sowie Rechts- und Linksdrehungen.

Für diesen Salsa und Bachata Tanzkurs können Sie sich als Paar oder Einzelperson anmelden. Mitzubringen: Schuhe mit glatter Ledersohle

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)
14 mal freitags, 19:00 - 19:45 Uhr
Kurstag: Freitag
Gebühr: 66,00 €
Beginn: 14.03.2025

251205017

Latin Party- Tanz dich fit! (Block März - Juli)

Anja Galm

NEU!

Dieses Training ist ideal für alle, die ihre Tanzfähigkeiten festigen, Figuren auffrischen oder Neues ausprobieren möchten - und das in entspannter Atmosphäre. Perfekt für Anfänger bis Mittelstufe, die auf Latin-Partys (Salsa und Bachata) glänzen wollen.

Ablauf: 45 min Training von Basisschritten und Figuren, danach 45 min freies Tanzen zum Üben, Wiederholen und Festigen. Die Schwerpunkte sind Salsa und Bachata im Wechsel, beim freien Tanzen wird immer beides geübt.

Besonderheiten:

- Offene Rollen: Probier dich als Leader oder Follower
 - Teilnahme ohne festen Tanzpartner möglich
 - entspanntes Üben und Partyvorbereitung
- Mitzubringen: Hallenschuhe/Tanzschuhe.
Hinweis: Die fünf Blöcke können unabhängig voneinander gebucht und besucht werden.

Block März:

Haus der Volkshochschule; Raum 310
2 mal sonntags, 16:00 - 17:30 Uhr
Kurstag: Sonntag
Gebühr: 19,00 €
Beginn: 16.03.2025

251205020



Block **April:**

Haus der Volkshochschule; Raum 310

2 mal samstags, 16:00 - 17:30 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 19,00 €

Beginn: 12.04.2025

251205021

Block **Mai:**

Haus der Volkshochschule; Raum 310

2 mal sonntags, 16:00 - 17:30 Uhr

Kurstag: Sonntag

Gebühr: 19,00 €

Beginn: 04.05.2025

251205022

Block **Juni:**

Haus der Volkshochschule; Raum 310

2 mal samstags, 16:00 - 17:30 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 19,00 €

Beginn: 31.05.2025

251205023

Block **Juli:**

Haus der Volkshochschule; Raum 310

2 mal sonntags, 16:00 - 17:30 Uhr

Kurstag: Sonntag

Gebühr: 19,00 €

Beginn: 06.07.2025

251205024



Sellemols Theaterleit Eschelbronn e.V.
präsentieren den



8. Eschelbronner Mundartowerd



Alltagsgeschichte aus dem Kraichgau
„Vier Korzgeschichte“ und „Die Kaffefahrt“

28.3.2025

19.30

29.3.2025

19.30

30.3.2025

17.00

in der Aula der Schlosswiesenschule

Vorverkauf-Beginn: **ab Samstag, den 15. Februar 2025 von 11 – 12**
Uhr auf dem Marktplatz in Eschelbronn

ab Montag, den 17. Februar 2025
in Nicoles Haarstudio in der Neugasse, Eschelbronn

Eintritt: 10 Euro



GESUNDHEIT & BEWEGUNG

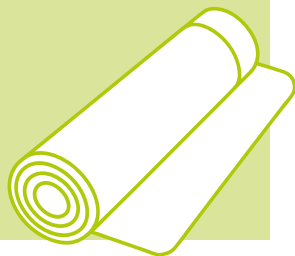
- 82** Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Entspannung und Meditation
- 87** Rückengesundheit und Gymnastik, Pilates
- 94** Fitness und Tanzworkout
- 97** Schwimmen und Wassersport
- 99** Gesundheitsprävention und Ernährung, Kochen

**Bitte
mitbringen**

Gut vorbereitet in den Yoga-Kurs!

**Bitte bringen Sie eine Yoga-Matte, Decke,
Handtuch und bequeme Kleidung mit.**

**Wer möchte, kann zusätzlich ein Getränk,
ein Kissen und Yoga-Blöcke mitbringen.**



YOGA

Hatha-Yoga - Fortgeschrittene

Alexandra Tasios

Wir konzentrieren uns auf Sonnengrüße und bekannte Asanas des Hatha-Yoga wie Dreieck, Baum oder Krieger und praktizieren zumeist im vom Atemrhythmus getragenen Flow einer Ashtanga-(Basic)-Stunde. Kenntnisse und Übung im Hatha-Yoga erwünscht

Haus der Volkshochschule; Raum 310

16 mal montags, 17:10 - 18:40 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 128,00 €

Beginn: 10.03.2025

251301026

Hatha Yoga

Britta Bräumer-Hauth

Hatha-Yoga ist ein jahrtausendealtes indisches System, welches die Verbindung von Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt.

Mit gemeinsam durchgeführten Atem-, Körper- und Entspannungsübungen verbessern wir unsere Beweglichkeit, vertiefen unseren Atem und lassen die Gedanken zur Ruhe kommen.

Dieser Kurs fördert Körperbewusstsein, Gelassenheit und innere Kraft – ganz ohne Leistungsdruck. Dieser Yoga-Kurs am Abend stärkt Körper und Geist. Sie lernen einfache, aber wirksame Übungen, die Sie auch zuhause durchführen können.

Alte Kelter

10 mal montags, 19:00 - 20:15 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 67,00 €

Beginn: 10.03.2025

25130113WE

Alte Kelter

6 mal montags, 19:00 - 20:15 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 40,00 €

Beginn: 23.06.2025

25130114WE

Kundalini-Yoga - Anfänger und Fortgeschrittene

Robert Muck

Kundalini-Yoga gilt als eine der ältesten Yoga-Formen und verbindet Bewegung, Atemtechniken und Meditation. Das ausgewogene Verhältnis von Körperübungen, Entspannung und Meditation macht Kundalini Yoga so besonders; die Übungen, Meditationen und Atemtechniken helfen alle Körpersysteme zu reinigen, zu stimulieren und zu stärken.

Gruppe 1

Verwaltungsstelle Rohrbach

10 mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 80,00 €

Beginn: 11.03.2025

25130103RO

Gruppe 2

Verwaltungsstelle Rohrbach

10 mal dienstags, 19:35 - 21:05 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 80,00 €

Beginn: 11.03.2025

25130102RO





Setz dich! - Yoga auf dem Stuhl

Gerd Prolingheuer

Bei diesem Kurs wird Gymnastik mit Yogaelementen auf einem Stuhl ausgeführt. Die Techniken sind für fast jeden erlernbar. Egal wie alt, (vermeintlich) unbeweglich man ist, oder ob gesundheitliche Einschränkungen vorliegen - mit dieser Form der Yogaübungen ist der Übende flexibel. Durch die sitzende Position ist der Schwierigkeitsgrad niedrig und die Gefahr, sich Verletzungen zuzuziehen, gering. Vorkenntnisse, um diese körperbewussten Übungen und Entspannungstechniken zu erlernen, sind nicht erforderlich.

Nehmen Sie Platz und los geht's!

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

8 mal mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 43,00 €

Beginn: 12.03.2025

251301007

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

5 mal mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 27,00 €

Beginn: 25.06.2025

251301009

Yoga am Vormittag

Heike Bastian

Yoga ist die ideale Methode, um entspannt und beweglich zu werden. Man muss dafür nicht besonders sportlich und biegsam sein, so dass der Kurs insbesondere auch für Anfänger gut geeignet ist.

Wir beginnen unsere Yogastunde mit einer Anfangsentspannung. Hierauf folgen verschiedene gezielte Körperübungen im Sitzen, Liegen und Stehen (Asanas), wobei insbesondere die Wahrnehmung und Stärkung des Körpers im Fokus steht. Ergänzend werden Atemmeditationstechniken (Pranayama) erlernt. Der Yogaunterricht endet schließlich wieder mit einer Entspannungsrunde.

Haus der Volkshochschule; Raum 310

5 mal donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 40,00 €

Beginn: 13.03.2025

251301010

Haus der Volkshochschule; Raum 310

9 mal donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 72,00 €

Beginn: 08.05.2025

251301011

Ashtanga-Yoga Basics

Alexandra Tasios

Die heute weltweit praktizierten Serien des Ashtanga-Yogas wurden in ihrer heutigen Form zu Beginn des 20. Jahrhunderts durch den Unterricht von Krishnamacharya und seinem Schüler Pattabhi Jois geprägt. Der deutsche Sportmediziner und Yogi Dr. Ronald Steiner hat die herausfordernden Serien so modifiziert, dass viele Menschen davon profitieren können. Wir erlernen in einem Einführungskurs die Sonnengröße und die Standhaltungen je nach Bedarf in dieser „Basic-Form“ oder in einer traditionelleren Ausführung. Die Kursleiterin ist zertifizierte AYI-Advanced Yogalehrerin nach Dr. Ronald Steiner.





Vorkenntnisse in einem anderen Yogastil wäre wünschenswert, aber nicht notwendig.

Haus der Volkshochschule; Raum 310

14 mal freitags, 17:00 - 18:30 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 112,00 €

Beginn: 14.03.2025

251301024

Hatha-Yoga

Sona Schwambergerova-Sigmund

Sein wir ehrlich - das Leben kann uns überrollen. Und die meisten von uns können nicht lange genug innehalten, um sich eine richtige Pause zu gönnen. Befreien Sie Ihren Geist und lassen Sie einen Teil der Anspannung, die Frustration, den Stress, den Ärger und die Angst heraus, mit denen wir uns tagtäglich auseinandersetzen müssen. Wenn wir uns nicht davon befreien, speichern wir den Stress im Körper ab und schieben Spannungen letztendlich nur beiseite, in der Hoffnung, uns zu einem späteren Zeitpunkt davon zu befreien. Meistens begraben wir sie jedoch noch tiefer in den praktischen „Behältern“ unseres Körpers: dem Nacken, den Schultern, dem oberen und unteren Rücken, in den Lenden usw. Diese Anspannung in unserem Körper kann zu Schwäche, Erschöpfung und chronischen Schmerzen führen. Deshalb ist Yoga ein sehr nützliches Werkzeug.

Von Venningen-Halle; Bürgersaal

8 mal montags, 18:30 - 19:45 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 53,00 €

Beginn: 28.04.2025

25130112NE

ONLINE-YOGA

Onlinekurs:

After-Work Yoga

Leonie Palinkas

NEU!

ONLINE

Einmal die Woche ein festes Yoga-Date mit dir selbst, wie klingt das? Genau das machen wir Donnerstag abends. Einfach zu Hause die Matte ausrollen, den Zoom-Link öffnen und los geht's. Ganz easy, ganz leicht, du musst nirgends mehr hinfahren und hast deine Yoga-Praxis trotzdem fest in deine Woche integriert. In den Einheiten von 45 min werden wir bewusst vom Alltag abschalten, deinen Körper komplett durchbewegen, deine Körperhaltung und -spannung verbessern, deine Flexibilität und Dehnfähigkeit steigern sowie meditieren und entspannen. Der Fokus der Stunde wird immer wieder variieren, sodass für jeden etwas dabei ist. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr.

Melden Sie sich bis spätestens zwei Werktage vor Veranstaltungsbeginn an.

Zuhause - Online

10 mal donnerstags, 17:30 - 18:15 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 80,00 €

Beginn: 13.03.2025

2513011070





Onlinekurs: Hatha Flow Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Bianca Lenz



Yoga bietet die Chance, den eigenen Körper und Geist besser kennenzulernen, um den Anforderungen im Alltag gelassener entgegen zu können. Dieser sanfte, fließende Kurs ist für Teilnehmer/innen geeignet, die schon erste Erfahrungen mit Yoga gemacht haben oder es gerne erlernen möchten.

Flexibilität, Kraft und Ausdauer verbessern sich ganz von selbst. Atemübungen, Meditationen und Entspannungen sorgen für einen Ausgleich vorhandener Spannungen und unterstützen einen erholsamen Schlaf.

Melden Sie sich bis spätestens zwei Werktage vor Veranstaltungsbeginn an.

Zuhause - Online

8 mal donnerstags, 19:00 - 20:15 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 73,00 €

Beginn: 13.03.2025

2513011040

Zuhause - Online

6 mal donnerstags, 19:00 - 20:15 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 55,00 €

Beginn: 05.06.2025

2513011050

Onlinekurs: Yin Yoga mit ätherischen Ölen

Sabrina Hölzl



Nehmen Sie sich in diesem Kurs bewusst Zeit für sich selbst und genießen Sie eine sanfte und regenerierende Stunde – ganz bequem von zuhause aus. Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet, ganz egal ob mit oder ohne Yoga-Vorerfahrung. Durch entspannende Dehnungen und geführte Atem- und Entspannungsübungen finden Sie zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Gleichzeitig tanken Sie neue Energie für den Alltag.

Im Yin Yoga werden die Haltungen (Asanas) über längere Zeiträume ohne Anstrengung gehalten. Dadurch wird das tieferliegende Bindegewebe (Faszien) sanft gedehnt, Verklebungen gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine geführte Meditation, die Ihnen hilft, den Alltag hinter sich zu lassen und vollständig abzuschalten.

Die ätherischen Öle, die während des Kurses verwendet werden, sind im Preis inbegriffen und werden Ihnen rechtzeitig per Post zugesandt.

Die Dozentin Sabrina Hölzl ist Yogalehrerin BDY/EYU und zertifizierte Meditationslehrerin und unterrichtet bereits seit mehreren Jahren Yogakurse - Online und in Präsenz.

Zuhause - Online

8 mal donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 78,00 €

Beginn: 08.05.2025

2513011090

QI GONG UND TAI CHI

Tai Chi Chuan für Anfänger

Felicitas Esser

Tai-Chi gehört zur Familie der Qi-Gong-Formen und ist eine alte chinesische Kunst, die in entspannter Haltung geübt wird. Es gibt ungefähr 5000 Qi Gong-Formen. Viele Übungen sind Einzelübungen, die danach heißen, was man tut, z.B. das stille Sitzen oder das stille Stehen, Energieeinsammeln etc. Langsam fließende Bewegungen fördern Entspannung, Meditation und Selbstverteidigung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe (keine Straßenschuhe) oder dicke Socken, ein Sitzkissen und eine Decke.

Haus der Volkshochschule; Raum 099

9 mal montags, 19:40 - 21:10 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 88,00 €

Beginn: 10.03.2025

251301042



Haus der Volkshochschule; Raum 099

8 mal montags, 19:40 - 21:10 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 78,00 €

Beginn: 26.05.2025

251301044

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene

Felicitas Esser

Tai-Chi gehört zur Familie der Qi-Gong-Formen und ist eine alte chinesische Kunst, die in entspannter Haltung geübt wird. Es gibt ungefähr 5000 Qi Gong-Formen. Viele Übungen sind Einzelübungen, die danach heißen, was man tut, z.B. das stille Sitzen oder das stille Stehen, Energieeinsammeln etc. Langsam fließende Bewegungen fördern Entspannung, Meditation und Selbstverteidigung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe (keine Straßenschuhe) oder dicke Socken, ein Sitzkissen und eine Decke.

Haus der Volkshochschule; Raum 099

9 mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 88,00 €

Beginn: 10.03.2025

252301043

Haus der Volkshochschule; Raum 099

8 mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 78,00 €

Beginn: 26.05.2025

252301045



Qi Gong - Ein Dialog mit der Lebenskraft

Ute Winter

Die Übungen des Qigong beschäftigen sich in unterschiedlicher Weise mit unserer Lebenskraft, dem Qi. Langsame, fließende Bewegungen werden von Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ruhe getragen. Bilder aus der Natur, dem Tierreich und der Welt der Symbole begleiten die Übungspraxis.

Im Kurs wollen wir durch gemeinsames Üben in Bewegung und Ruhe einige der 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong und der 8 Brokatübungen kennenlernen. Die Übungspraxis wird begleitet durch geistige Übungen der Imagination.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ABS-Socken oder Gymnastikschuhe

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

8 mal montags, 18:15 - 19:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 71,00 €

Beginn: 28.04.2025

251301054





ENTSPANNUNG UND MEDITATION

Zeit für mich – dein Weg zu innerer Stärke und Gelassenheit

Victoria Grünewald

NEU!

In diesem praxisorientierten Kurs steht alles im Zeichen der Selbstliebe und Fürsorge. Wir vertiefen Übungen aus früheren Kursen und nehmen uns Raum für dich und deine Bedürfnisse. Du lernst, wie du durch kleine Rituale, Meditationen und Entspannungsübungen den Alltag achtsamer und liebevoller gestalten kannst. Zusätzlich wirst du Techniken kennenlernen, um eine tiefere Verbindung zu dir selbst zu schaffen. Gemeinsam gestalten wir regelmäßige Selbstfürsorgetage, die du als festen Bestandteil deines Lebens etablieren kannst. Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits an früheren Kursen teilgenommen haben, sowie an Neueinsteiger, die lernen möchten, sich selbst mehr Raum zu geben.

Mitzubringen: „Leeres“ hübsches Notizbuch, Stift, Jahreskalender 2025, bequeme Kleidung, dicke Socken sowie Snacks und Getränke.

Haus der Volkshochschule; Raum 310

1 mal samstags, 13:30 - 17:30 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 08.03.2025

251306001

Meditationsseminar - Gedanken beruhigen, Einsichten gewinnen

Martin Noll

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen und in einen Zustand angenehmer, gelöster Wachheit zu gelangen.

Dieses „Bei sich selbst-Sein“ entstresst und fördert die Fähigkeit zu persönlichen Einsichten zu kommen und bessere Entscheidungen zu treffen.

Im Seminar praktizieren wir mehrere verschiedene, für jedes Alter durchführbare Meditationsmethoden, um die für Sie wirkungsvollsten herauszufinden.

Sie lernen eine bequeme und stabile Meditationshaltung – auf Stuhl oder Boden.“

Mitzubringen: Alltagskleidung, zwei dicke Decken (zur Sitzerrhöhung)

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

1 mal samstags, 13:30 - 16:30 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 30,00 €

Beginn: 26.04.2025

251301091

RÜCKENGESUNDHEIT UND GYMNASTIK

WIRBELSÄULENGYMNASTIK UND RÜCKENTRAINING

Gymnastik für die Wirbelsäule

Yvonne Schüßler

Aufwärmen, kräftigen, dehnen, entspannen: die Übungen stellen die muskuläre Balance um die Wirbelsäule und im ganzen Körper wieder her.

Gemeinschaftshaus Hasselbach

10 mal dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 52,00 €

Beginn: 04.03.2025

25130212HA

Wirbelsäulengymnastik

Sibylle Voswinkel

Klassisches Wirbelsäulentraining für jedes Alter mit einem ganzheitlichen Ansatz, das die wirbelsäulenstützende Muskulatur (Rumpf, Bauch, Beine, Hals) aktiviert und kräftigt. Dane-



ben werden durch Mobilisation und Koordinations-, Balance- und Dehnübungen der Gleichgewichtssinn, die Körperhaltung sowie die Selbstwahrnehmung geschult.

Freu Dich auf ein vielseitiges Training, das neben dem Spaß an der Bewegung zur Musik, Deinem Rücken garantiert gut tut.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

12 mal dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 62,00 €

Beginn: 11.03.2025

251302112

Wirbelsäulengymnastik

Roswita Eiermann

Mit Musik und guter Laune zu mehr Beweglichkeit und einem starken Rücken. Funktionelle Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik.

Mitzubringen: Theraband

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

11 mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 57,00 €

Beginn: 11.03.2025

25130216ST

Wirbelsäulengymnastik

Hildegund Fischer

Die Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase (Herz- und Kreislaufbelastung) und allgemeiner Gymnastik und geht dann in die spezielle Wirbelsäulengymnastik über.

evang. Gemeindesaal Eschelbach

10 mal dienstags, 18:30 - 19:15 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 41,00 €

Beginn: 11.03.2025

25130213ES

Carl-Orff-Schule; Turnhalle

9 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 12.03.2025

251302107

Verwaltungsstelle Hoffenheim; Bürgersaal

9 mal mittwochs, 20:15 - 21:15 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 27,00 €

Beginn: 12.03.2025

25130214HO

Wirbelsäulengymnastik

Jürgen Schilling

Dieser Kurs beinhaltet eine Kräftigung, Mobilisation und Stabilisierung der gesamten Muskulatur, die an der aufrechten Haltung beteiligt ist. Ebenso eine Haltungsschulung und Anwendung des Erlernten im Alltag. Passive Entspannungsphasen schließen die Stunde ab.

Turnhalle Reichartshausen

13 mal mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 68,00 €

Beginn: 12.03.2025

25130212RH

Wirbelsäulengymnastik

Eugenia Stang

Mit regelmäßiger Wirbelsäulengymnastik kann man Rückenschmerzen vorbeugen und lindern. Rückentraining beinhaltet neben Übungen für den oberen und unteren Rücken immer auch Bauchübungen.

Mitzubringen: Hanteln 0,5 kg, Igelball, Theraband

Alte Kelter

8 mal mittwochs, 08:30 - 09:30 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 42,00 €

Beginn: 12.03.2025

25130213WE

Alte Kelter

8 mal mittwochs, 08:30 - 09:30 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 42,00 €

Beginn: 21.05.2025

25130214WE



Gesunder Rücken - Kraftvolle Mitte - für Frauen

Liselotte Heinrich

Die Aufwärmphase mit motivierender Musik aktiviert das Herz-Kreislauf-System und verbrennt zudem Kalorien.

Danach folgt ein effektives Ganzkörperprogramm mit unserem Eigengewicht sowie mit verschiedenen Handgeräten (Kraft- und Muskelaufbau mit Kleinhanteln, sowie elastischen Fitnessbändern etc.). Jede Kursstunde endet mit Entspannungs- und Dehnungsübungen. Neu- und Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen - in der Gruppe zu trainieren macht außerdem viel Spaß!

Gruppe 1:

Feuerwehrgerätehaus Epfenbach

5 mal donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 26,00 €

Beginn: 13.03.2025

25130213EF

Gruppe 2:

Feuerwehrgerätehaus Epfenbach

5 mal donnerstags, 20:15 - 21:15 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 26,00 €

Beginn: 13.03.2025

25130214EF

Bewegter Rücken - Gesunder Rücken

Tanja Wally

Der Fokus der Stunde liegt auf dem Rücken. Mit gezielten Übungen wird die gesamte Wirbelsäule mobilisiert und gekräftigt sowie das Faszienewebe aktiviert und gelockert.

Als Ergebnis wird die Rumpfmuskulatur gestärkt, die Haltung/Beweglichkeit verbessert und vorhandene Verspannungen gelöst. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Haus der Volkshochschule; Raum 310

12 mal freitags, 09:00 - 10:00 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 62,00 €

Beginn: 14.03.2025

251302101

Bitte
mitbringen

Gut vorbereitet in den Sport-Kurs!

Bitte bringen Sie eine Matte,
Hallenschuhe, Handtuch und
Sportkleidung mit.

Optional: Getränk





SENIORENGYMNASTIK & PRÄVENTION

Fit bis ins hohe Alter

Hiltrud Dollinger

Nach einem lockeren Aufwärmtraining für Herz- und Kreislauf mit Musik stärken wir unsere Muskulatur des ganzen Körpers wie Arme, Beine, Bauch, Rücken und Beckenboden (mit und ohne Handgeräte). Übungen zur Koordinationsverbesserung und Gleichgewichtsübungen fließen spielerisch mit ein. Am Ende der Stunde darf die Entspannung nicht fehlen.

Stadthalle Waibstadt

8 mal montags, 14:30 - 15:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 39,00 €

Beginn: 10.03.2025

25130214WB

Rücken Fit für Senioren 60+

Lia Hammer

Durch bewegen der Gelenke und sanfte Stärkung der Muskulatur mit Fokus auf den Rücken - die Teilnehmer trainieren neben der Rücken-schulung auch Ihr Gleichgewicht und verbessern Ihre Koordination.

Dieser Kurs richtet sich an Senioren ab 60 Jahren, die Ihren Rücken kräftigen und etwas für die Wirbelsäule tun möchten. Es wird auch auf Matten geübt.

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

10 mal dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 11.03.2025

25130214ST

Präventives Ganzkörpertraining 50+

Eveline Jäger

Vielseitiges und ganzheitliches Bewegungstraining: Muskeln stärken, Herz-Kreislaufsystem fördern, Beweglichkeit erhalten, Gleichgewicht und Koordination schulen. Gemeinsam Spaß in der Gruppe haben.

Turnhalle Daisbach

10 mal dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 11.03.2025

25130212WD

Senioren-gymnastik für Frauen

Gerd Prolingheuer

Den Rücken stärken! (Rücken)Schmerz kann das Leben beeinträchtigen, in dem er unser Fühlen, Denken und Handeln bestimmt.

Er raubt uns die Lebensfreude, das Lachen und die Zuversicht auf ein schmerzfreies Leben.

Doch zur Vorbeugung kann man aktiv etwas tun, nämlich in dem man die Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule stärkt.

Die im Kurs gezeigten Übungen sind für Anfänger jeden Alters geeignet, da sie durch die Veränderung der Wiederholungszahl oder Haltezeit individuell gesteigert werden können. Es entsteht ein Ausgleich für einseitige oder fehlende Bewegung.

Die Übungen in diesem Kurs finden alle im Stehen oder auf einem Stuhl statt. Der Kurs findet bei schönem Wetter im Freien statt. Dieser Kurs richtet sich nur an Frauen.





Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine vom Arzt verordnete Therapie ersetzt!

Dortreff Waldangeloch

6 mal mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 34,00 €

Beginn: 12.03.2025

25130214WA

Dortreff Waldangeloch

5 mal mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 28,00 €

Beginn: 30.04.2025

25130215WA

Dortreff Waldangeloch

5 mal mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 28,00 €

Beginn: 18.06.2025

25130216WA

Jangun - das belebende Bewegungstraining für Menschen ab 50

Günter Immenroth

Jangun ist ein Vitaltraining, das sich aus europäischer Tradition herleitet. Es vereint ein natürliches Bewegungstraining mit mentalen und emotionalen Übungen zu einem Training der Gewandtheit, Gelassenheit und Herzlichkeit. Jangun aktiviert den Körper, schult eine optimistische Lebenseinstellung und fördert die Lebensfreude. Es ist stets auf das Leistungsvermögen der Teilnehmer abgestimmt.

Schindwaldhalle

10 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 60,00 €

Beginn: 12.03.2025

25130106ST

Gymnastik für Senioren am Vormittag

Eugenia Stang

Für die körperliche Gesundheit spielt Bewegung eine wichtige Rolle. Regelmäßige Bewegung und Sport stärken die Lungenfunktion, die Körperkraft, das Koordinationsvermögen und die geistige Leistungsfähigkeit. Übungen zur Koordination, Kräftigung, Dehnung und Entspannung.

Mitzubringen: Hanteln (0,5 kg), Igelball, Theraband

Schulungsraum Feuerwehrgerätehaus Epfenbach

8 mal donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 39,00 €

Beginn: 13.03.2025

25130204EF

Schulungsraum Feuerwehrgerätehaus Epfenbach

6 mal donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 30,00 €

Beginn: 05.06.2025

25130205EF

Fit und energiegeladen mit 50+

Cornelia Wiese

Wenn Sie Ihre Ausdauer, Ihr Gleichgewicht, Ihre Kraft und Ihr Energielevel mit viel guter Laune steigern wollen, sind Sie hier genau richtig. Dazu gibt es noch viele interessante Infos aus medizinischen Bereichen. Wir üben auch auf Matten und mit Kleingeräten (Theraband etc.) Mitzubringen: Anti-Rutsch-Socken

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

14 mal mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 69,00 €

Beginn: 19.03.2025

251302010

FASZIEN & BEWEGLICHKEIT

Faszien Workout

Esther Benz-Streib

Die Stunde beginnt mit einem Aufwärm- und Mobilisationstraining. Anschließend wird intensiv gedehnt, um die tieferen Strukturen im Körper wie Faszien und Bindegewebe, Bänder, Sehnen und Gelenke optimal zu dehnen.

Haus der Volkshochschule; Raum 310

5 mal mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 29,00 €

Beginn: 12.03.2025

251302406

Faszination Bogenschießen

Nicole Dolde

NEU!

Neben der Faszination des Bogenschießens bietet dieser Sport auch eine Vielzahl von Vorteilen, darunter die Verbesserung der Konzentration, Koordination und Ausdauer sowie die Förderung der mentalen Entspannung und des Stressabbaus. Es ist eine Sportart, die von Menschen jeden Alters und jeder Fitnessstufe praktiziert werden kann. Nach einer kurzen Einführung in das Bogenschießen und den Sicherheitsregeln gehen wir direkt in die Grundlagen der Schießtechnik.

Der Kurs wird von qualifizierten und erfahrenen Trainern geleitet, um eine fundierte Grundkenntnis und eine sichere Lernumgebung zu gewährleisten.

Je nach Wetter schießen wir im Freien oder in der Halle.

Teilnahme ab 16 Jahren.

Mitzubringen: Enganliegende Oberbekleidung und festes Schuhwerk, bei langen Haaren ggfs. ein Haargummi

Schützenhaus des KKS Reihen

6 mal mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 56,00 €

Beginn: 12.03.2025

25130262RE



Indian Balance®

Stephanie Maschanka

Indian Balance ist ein Kräftigungs-, Dehnungs- und Wahrnehmungstraining, das überlieferte Erkenntnisse der Native American Indians mit moderner Bewegungslehre verknüpft.

Rücken, Faszien, Bauch, Beine, Po werden trainiert und Beweglichkeit, Koordination und Stabilität durch Gleichgewichtstechniken verbessert. Fließende Bewegungsabläufe und bewusste Atmung bringen Körper, Geist und Seele in Balance: „Den Körper trainieren, während die Seele ausruht“.

Auf den Pfaden der Konzentration, Mobilisation und Tiefenentspannung wird jede Stunde zu einem Wohlfühlerlebnis, was zu Ausgeglichenheit und Entspannung führt.

Die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der Übungen lassen sich einfach und individuell an die körperlichen Voraussetzungen anpassen, so dass dieser Kurs sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene aller Altersgruppen geeignet ist.

Mitzubringen: kleines Handtuch, rutschfeste Socken

Brunnenschule Waibstadt; Aula

15 mal montags, 19:45 - 20:45 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 94,00 €

Beginn: 24.03.2025

25130120WB

Brunnenschule Waibstadt; Aula

15 mal dienstags, 19:15 - 20:15 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 94,00 €

Beginn: 25.03.2025

25130118WB

Grundschule Neckarbischofsheim; Aula

15 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 94,00 €

Beginn: 26.03.2025

25130113NB



PILATES

Yogalates - Eine Kombination aus Yoga und Pilates

Heidrun Kirschen

Der Kurs verknüpft dehnenden Elemente des Yoga mit kräftigenden und straffenden Pilates-Übungen; eine perfekte Kombination .Geeignet für: Alle. Ob blutiger Anfänger:innen oder trainierter Yoga- oder Pilates-Profi: Das Niveau der Übungen kann individuell an die Teilnehmer angepasst werden.

Mitzubringen: Sportkleidung, Matte, sowie ein Handtuch oder eine leichte Decke

Gymnastikhalle Flinsbach

14 mal donnerstags, 18:45 - 19:45 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 82,00 €

Beginn: 13.03.2025

25130222HF

Pilates für die Faszien

Martina Böhm

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining. Damit werden vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen und trainiert. Diese sorgen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. In diesem Kurs werden die bewährten Übungen aus dem Pilates mit dem Fitnesstrend Faszientraining kombiniert. Die komplexen und innovativen Übungen dehnen und kräftigen die bislang unterschätzten Kollagenfasern, die unseren Körper netzförmig durchziehen, für Spannkraft sorgen und vor Schmerzen schützen.

Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, ABS Socken, 2 Tennisbälle

Gymnasium Neckarbischofsheim; Gymnastikraum

10 mal freitags, 18:30 - 19:30 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 21.03.2025

25130224NB

Pilates am Vormittag

Michaela Hanel

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem die tieferliegenden, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich sind. Pilates beinhaltet Kraftübungen, Flexibilitätstraining, Muskeldehnungen, Körperwahrnehmung und bewusstes Atmen.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, ABS-Socken

Haus der Volkshochschule; Raum 310

10 mal dienstags, 10:45 - 11:45 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 29.04.2025

251302203

Pilates am Abend I

Michaela Hanel

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem die tieferliegenden, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich sind. Pilates beinhaltet Kraftübungen, Flexibilitätstraining, Muskeldehnungen, Körperwahrnehmung und bewusstes Atmen.

Mitzubringen: ABS-Socken, bequeme Sportkleidung

Haus der Volkshochschule; Raum 310

10 mal dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 29.04.2025

251302204





Bitte
mitbringen

Gut vorbereitet in den Sport-Kurs!

Bitte bringen Sie eine Matte,
Hallenschuhe, Handtuch und
Sportkleidung mit.

Optional: Getränk



Pilates - am Abend für Fortgeschrittene II

Michaela Hanel

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem die tieferliegenden, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung verantwortlich sind. Pilates beinhaltet Kraftübungen, Flexibilitätstraining, Muskeldehnungen, Körperwahrnehmung und bewusstes Atmen.

Mitzubringen: ABS-Socken, bequeme Sportkleidung

Haus der Volkshochschule; Raum 310

10 mal dienstags, 19:40 - 20:40 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 29.04.2025

251302074

FITNESS & TANZWORKOUT

GANZKÖRPERTRAINING & AUSDAUER

Fit bis ins hohe Alter

Hiltrud Dollinger

Nach einem lockeren Aufwärmtraining für Herz- und Kreislauf mit Musik stärken wir unsere Muskulatur des ganzen Körpers wie Arme, Beine, Bauch, Rücken und Beckenboden (mit und ohne Handgeräte). Übungen zur Koordinationsverbesserung und Gleichgewichtsübungen fließen spielerisch mit ein. Am Ende der Stunde darf die Entspannung nicht fehlen.

Stadthalle Waibstadt

8 mal montags, 14:30 - 15:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 39,00 €

Beginn: 10.03.2025

25130214WB

Bauch, Beine, Po

Lia Hammer

Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Workout mit gezielten Übungen zur Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine, Po und Oberkörper. Nach einem kreislauffördernden Aufwärmen trainieren wir die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur und stärken verspannte Muskelgruppen. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers runden die einzelnen Stunden ab.

Der Kurs ist für Einsteiger geeignet und es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Mitzubringen: Terraband

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

10 mal dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 11.03.2025

25130212ST





Grundschule Neckarbischofsheim, Aula

9 mal donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 44,00 €

Beginn: 13.03.2025

25130212NB

GymFit

Sibylle Voswinkel

Ein Ganzkörpertraining für alle zum fit werden und bleiben. Verschiedenste Fitness- und Gymnastik-Formate werden miteinander kombiniert, um mit dem eigenen Körper und der Schwerkraft für jeden Fitnessstand ein optimales Training zu erzielen. Neben dem Herz-Kreislauf-System wird insbesondere durch gezielte Kräftigungsübungen für Arme, Beine, Bauch, Po, Rücken und Rumpf, die entsprechende Muskulatur aktiviert und somit die Körperhaltung und -form insgesamt stabilisiert. Freu Dich auf motivierende Musik und abwechslungsreiche Übungen, die Dich anspornen gemeinsam mit anderen den Spaß an der Bewegung zu spüren.

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

12 mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 11.03.2025

251302001

Workout für Fortgeschrittene I

Alexandra Tasios

Wir kombinieren Dehn- und Kräftigungsübungen mit Elementen aus dem Yoga- oder Fitnessbereich. Grundkenntnisse in Hatha-Yoga oder Pilates erwünscht, guter allgemeiner Fitnesszustand Mitzubringen: Yogaklötze falls vorhanden

Abends I

Haus der Volkshochschule; Raum 310

14 mal donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 82,00 €

Beginn: 13.03.2025

251302225

Abends II

Haus der Volkshochschule; Raum 310

14 mal donnerstags, 19:40 - 20:40 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 82,00 €

Beginn: 13.03.2025

251302226

Präventives Ganzkörpertraining

Hiltrud Dollinger

Nach einer vielseitigen Aufwärmphase, intensiven Übungen zum Stärken unserer Rücken-Bauch- und Pomuskulatur (auch mit Fitness-Band, Redondoball, Hanteln) runden Stretching und Entspannung die Stunde ab.

Stadthalle Waibstadt

8 mal donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 39,00 €

Beginn: 13.03.2025

25130212WB

Fit mit Fun

Ortrun Baldauf

Mit viel Spaß und bei fetziger Musik fit und beweglich bleiben!!

Nicht nur die Ausdauer steht dabei im Fokus, in jeder Stunde werden auch Muskelkraft, Beweglichkeit und Stabilität trainiert.

Dabei kommen neben dem Step auch Kleingeräte wie Hantel, Theraband und der Redondoball Plus zum Einsatz.

Ein vielseitiges Trainingsprogramm für alle, die Spaß an der Bewegung haben und schon lange mal wieder was für sich tun wollten.

Stadthalle Waibstadt

12 mal mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 09.04.2025

25130226WB



TANZWORKOUT & RHYTHMUS

Lateinamerikanische Fitness mit Zumba®, Salsa und Bachata

Buljamin Saidov

Mit Spaß an der Bewegung wird in diesem Kurs Zumba® getanzt, ergänzt mit Elementen aus Salsa und Bachata. Ein ganzheitliches Training von Rücken, Bauch und der Beinmuskulatur. Aufgrund der einfachen Schrittfolge ist Zumba®, Salsa und Bachata für jeden geeignet, auch für Anfänger.

dienstags

Haus der Volkshochschule; Raum 099

16 mal dienstags, 18:15 - 19:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 69,00 €

Beginn: 11.03.2025

251302513

samstags

Haus der Volkshochschule; Raum 310

16 mal samstags, 11:15 - 12:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 69,00 €

Beginn: 15.03.2025

251302514

Bailamos sudamericano

Filomena Da Rosa

Bailamos sudamericano - ein südamerikanisches Tanzworkout für alle, die sich gerne bewegen. Genau das Richtige für alle, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach und mit Freude „wegtanzen“ möchten. Wir kombinieren einfache Tanzschritte aus dem Aerobic zu heißen Rhythmen - Samba, Merengue und mehr. Einfache Tanzschritte, die die Koordination, Kondition und Muskeltraining für Gesäß, Arme, Beine und Bauch fördern. Ein Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen, Frauen und Männer ohne Vorkenntnisse.

Mitzubringen: Turnschuhe, Sportkleidung, Getränk

mittwochs

Haus der Volkshochschule; Raum 310

10 mal mittwochs, 20:20 - 21:20 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 12.03.2025

251302402

freitags

Haus der Volkshochschule; Raum 310

10 mal freitags, 19:20 - 20:20 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 04.04.2025

251302404

Dance-Moves

Esther Benz-Streib

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die Spaß und Lust haben auf coole Musik zu tanzen. Es werden Kurz-Choreographien verschiedener Tanzstile erarbeitet. Für Anfänger bis Fortgeschrittene!!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Getränk

Haus der Volkshochschule; Raum 310

5 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 29,00 €

Beginn: 12.03.2025

251302403





SCHWIMMEN & WASSERSPORT

AQUA FITNESS

Aqua-Fitness - Gruppe 2

Günter Immenroth

Aquafitness ist ein lebendiges Ganzkörpertraining im Flachwasser mit und ohne Geräte. Aquafitness trainiert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Das moderate Training im Wasser schont die Gelenke, ist fitnessorientiert und enthält Aerobic- Zumba- und Gymnastik-elemente.

Begleitet wird Aquafitness von rhythmischer Latino- Rock- und Popmusik. Die Teilnehmenden trainieren so, wie es ihre Tagesfitness erlaubt. So ist Aquafitness für alle Altersgruppen geeignet.

Maximale Wasserhöhe 1,15 Meter.

Mitzubringen: Badekleidung, Poolnudel inkl. Kosten für den Eintritt

Badewelt Sinsheim; Lehrschwimmbecken

10 mal donnerstags, 19:45 - 20:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 69,00 €

Beginn: 27.03.2025

251302506

Freibad Aktion: Aquafitness für Anfänger und Wiedereinsteiger

Günter Immenroth

NEU!

Aquafitness ist ein lebendiges Ganzkörpertraining im Flachwasser mit und ohne Geräte. Aquafitness trainiert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Das moderate Training im Wasser schont die Gelenke, ist fitnessorientiert und enthält Aerobic- Zumba- und Gymnastik-elemente. Begleitet wird Aquafitness von rhythmischer Latino- Rock- und Popmusik. Die Teilnehmenden trainieren so, wie es ihre Tagesfitness erlaubt. So ist Aquafitness für alle Altersgruppen geeignet.

Mitzubringen: zzgl. Eintritt Freibad 3,- €/Tag

Freibad Sinsheim

4 mal samstags, 09:15 - 10:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 28,00 €

Beginn: 23.08.2025

251302507

Freibad Aktion: Aquafitness strong für Fortgeschrittene

Günter Immenroth

NEU!

Aquafitness strong ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining im Flachwasser, teilweise mit Geräten. Aquafitness strong trainiert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Das Training im Wasser ist sehr stark fitnessorientiert und enthält Aerobic- Zumba- und Kraftausdauer-elemente. Begleitet wird Aquafitness von rhythmischer Latino- Rock- und Popmusik. Die Teilnehmenden trainieren so, wie es ihre Tagesfitness erlaubt. So ist Aquafitness strong für alle Altersgruppen geeignet.

Mitzubringen: zzgl. Eintritt Freibad 3,- €/Tag, gesundheitliche Unbedenklichkeitsbescheinigung (selbst oder vom Arzt)

Freibad Sinsheim

4 mal samstags, 10:15 - 11:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 28,00 €

Beginn: 23.08.2025

251302508





SCHWIMMTECHNIK

Freibad Aktion: Schwimmen Technikoptimierung für Fortgeschrittene

Triathlonakademie, Katja Schumacher

Sie können schwimmen und möchten ihre Technik in verschiedenen Schwimmstilen verbessern?

In diesem Kurs werden wir über 6 Wochen an den drei Schwimmarten Brust, Rücken und Kraul arbeiten.

Inhalte: Brust-, Kraul-, und Rückenschwimmen, individuelle Korrekturen, Technikübungen und Techniktraining.

Kurse mit kleinen Teilnehmerzahlen und viel Zeit für den Einzelnen.

Mitzubringen: zzgl. Eintritt Freibad, Schwimmbrille, Badekappe bei langen Haaren

Freibad Sinsheim

6 mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 160,00 €

Beginn: 01.07.2025

251302080

Freibad Aktion: Kraulschwimmen für Anfänger - Erwachsene

Triathlonakademie, Katja Schumacher

Sie möchten das Kraulschwimmen lernen? In unserem Kurs „Einführung Kraulschwimmen“ lernen Sie in einzelnen Schritten die richtige Kraultechnik von der Pieke an. Voraussetzung für diesen Kurs ist nur, dass sie sich über Wasser halten können.

Inhalte: Erlernen der Kraulschwimmens, Atemübungen, Individuelle Korrekturen, Technikübungen und Techniktraining

Kurse mit kleinen Teilnehmerzahlen und viel Zeit für den Einzelnen. Der Kurs wird von einer ehemaligen Profitriathletin geleitet.

Mitzubringen: zzgl. Eintritt Freibad, Schwimmbrille, Badekappe bei langen Haaren

Freibad Sinsheim

6 mal dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 160,00 €

Beginn: 01.07.2025

251302081





GESUNDHEITSPRÄVENTION & ERNÄHRUNG

„Mit Witz und Geistesblitz“ Gedächtnistraining 50+

Silke Fahrinkrug

Mit unterhaltsamen Übungen, die die Sinne schärfen, gespeichertes Wissen wachrufen und vielfältige Denkpulse liefern, können wir unser Gedächtnis fit halten.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Gedächtnistrainerin des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V.

Der Kurs richtet sich an Personen ab 50 Jahren, sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Getränk

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

4 mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 36,00 €

Beginn: 11.03.2025

251303102

Haus der Volkshochschule; Raum 115 (Studio)

4 mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 36,00 €

Beginn: 24.06.2025

251303104

Gesunde Ernährung im Alter - Vortrag

Hedda Opitz

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel für ein gesundes und aktives Leben im Alter. Eine gesunde Ernährung fördert so das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Bei den Ernährungsempfehlungen gilt es zu berücksichtigen, dass unterschiedliche Lebensphasen einer unterschiedlichen Ernährung bedürfen, um den Körper mit den ausreichenden Nährstoffen zu versorgen und einer Mangelernährung vorzubeugen.

NEU!

Altersbedingte Veränderungen wie z. B. eine Veränderung des Geruchs- und Geschmacksinns oder eine verminderte Aufnahme von Nährstoffen aus dem Darm können einer ausgewogenen Ernährung entgegenstehen.

Der Vortrag befasst sich mit den Ernährungsempfehlungen für ältere Menschen und klärt über die Risiken für eine Mangelernährung und deren Behandlungsmöglichkeiten auf.

Im Anschluss an den Vortrag können Fragen an die Referentin gestellt werden.

Veranstalter ist die vhs Sinsheim e. V. in Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg und der GRN-Klinik Sinsheim.

Bitte melden Sie sich zu diesem Vortrag an. Kurzsentschlossene sind aber auch ohne Anmeldung willkommen.

GRN-Klinik Sinsheim, Casino

1 mal donnerstags, 19:00 - 21:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Beginn: 22.05.2025

25130304VO

Eintritt frei

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Vegane Küche: Kreative und gesunde Gerichte ohne tierische Produkte

NEU!

Alexandra Pannach

Entdecke kreative und gesunde Gerichte ohne tierische Produkte. In diesem Kurs bereiten wir vielfältige und köstliche vegane Speisen zu. Eine Bowl mit Quinoa und geröstetem Gemüse, ein Weißkohl-Kichererbsen Curry mit Kokosmilch und Pfannbrot sowie ein Rote Beete-Risotto mit Walnüssen und Rucola. Als süßen Abschluss zaubern wir gemeinsam einen veganen Käsekuchen mit Seiden-Tofu. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die Vielfalt der pflanzlichen Küche!

Mitzubringen: zzgl. Kosten für Lebensmittel: 10-13 Euro (werden im Kurs direkt abgerechnet),



3 Geschirrtücher, Spültuch, 8 Behälter für die Reste und Dips die nicht am Kurstag gegessen werden

Carl-Orff-Schule; Lehrküche

1 mal freitags, 18:30 - 22:00 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 28.03.2025

251305020

Asiatische Küche - vielfältiger Genuss

Tamara Zeth

NEU!

Es muss nicht nach Asien gereist werden, um den Geschmack der asiatischen Küche zu genießen. Die asiatische Küche punktet durch ihre bunte Auswahl an leichten Gerichten, sowie einfacher Zubereitungsweisen - ein kulinarisches Highlight für Zuhause.

Glasnudelsalat, gebratener Reis, Sommerrollen und Co. bringen uns den Geschmack Asiens in wenigen Schritten von der Ferne in die eigenen vier Wände.

Mitzubringen: Geschirrtücher, Trinken, Schürze
Zzgl. ca. 10-12 € Lebensmittelkosten - werden direkt im Kurs abgerechnet

Carl-Orff-Schule; Lehrküche

1 mal freitags, 18:00 - 21:30 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 11.04.2025

251305401

Pflanzliche Proteine: Leckere Gerichte mit Hülsenfrüchten und Tofu

Alexandra Pannach

NEU!

Entdecke, wie Hülsenfrüchte kreativ und vegan zubereitet werden können. Wie wäre es für die nächste Mittagspause mit einem Schichtsalat aus dem Glas? Kichererbsen können wunderbar auch zu Pfannkuchen verarbeitet werden - gefüllt mit Spinat und Tomaten. Statt Sahne oder Quark eignet sich Seidentofu wunderbar um Kräutercremes herzustellen. Auch für Aufstriche kann Seidentofu eine neue Entdeckung sein.

Je nach Teilnehmendenzahl bereiten wir 5-8 Gerichte zu.

Mitzubringen: zzgl. Kosten für Lebensmittel: 10-13 Euro (werden im Kurs direkt abgerechnet), 3 Geschirrtücher, Spültuch, 8 Behälter für die Reste und Dips die nicht am Kurstag gegessen werden

Carl-Orff-Schule; Lehrküche

1 mal freitags, 18:30 - 22:00 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 22,00 €

Beginn: 23.05.2025

251305021

Veganes Drei-Gänge Menü - rein pflanzlich genießen

Tamara Zeth

NEU!

Vegan ist langweilig? Lasst euch vom Gegenteil überzeugen! Die Kursleiterin zeigt, wie ein veganes Drei-Gänge-Menü schmackhaft, mit wenigen Zutaten und ganz ohne Ersatzprodukte zubereitet wird, sodass garantiert keine tierischen Produkte vermisst werden. Zudem wird sie als Ernährungsberaterin/Diätassistentin hilfreiche Tipps weitergeben, welche Aspekte bei einer pflanzlichen Ernährung beachtet werden sollten.

Mitzubringen: Geschirrtücher, Trinken, Schürze
Zzgl. ca. 10 € Lebensmittelkosten - werden direkt im Kurs abgerechnet





Carl-Orff-Schule; Lehrküche
 1 mal freitags, 18:00 - 21:30 Uhr
 Kurstag: Freitag
 Gebühr: 24,00 €
 Beginn: 13.06.2025

251305402

Pizza backen mit Groß und Klein (Kinder)

Alexandra Pannach

NEU!

Lust auf kreatives Pizza-Backen mit Kind? In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam köstliche Minipizzen zu und lassen unserer Fantasie freien Lauf. Egal ob außergewöhnliche Formen oder kreative Beläge – deiner Vorstellungskraft sind keine Grenzen gesetzt. Ich zeige dir, wie einfach und entspannt die Zubereitung von Pizza sein kann. Natürlich gibt es für alle die gerne Süß mögen auch eine Süße Pizza Idee. Ich freue mich auf euch!

Hinweis: Bitte denke daran, dass für jedes Kind eine erwachsene Begleitperson erforderlich ist. Die Aufsichtspflicht liegt immer und zu jeder Zeit bei der Begleitperson. In der Küche muss nach dem Kochen und Backen auch alles von den Teilnehmern wieder gespült und aufgeräumt werden.

Mitzubringen: zzgl. Kosten für Lebensmittel: 10-13 Euro (werden im Kurs direkt abgerechnet), Geschirrtuch, Spültuch, Behälter für Reste, eventuell Schemel für das Erreichen der Arbeitsfläche. Bei Bedarf Schürze, Getränke

Carl-Orff-Schule; Lehrküche
 1 mal freitags, 14:00 - 17:00 Uhr
 Kurstag: Samstag
 Gebühr: 19,00 €
 Beginn: 05.07.2025

251305022

Brotaufstriche süß und herzhaft - selber machen und wissen was drin ist

Alexandra Pannach

Ich lade euch herzlich zu meinem Kurs ein, in dem wir gemeinsam kreative und gesunde Brotaufstriche zaubern. Lernt, wie ihr Mandel-Schoko Creme ohne Haushaltszucker, Tomaten-Oliven-Tapenade mit Kapern und Thymian, Rote Beete Aufstrich mit Meerrettich, Apfel-Zimt-Butter mit braunem Zucker und Gewürzen sowie Möhren-Ingwer-Paste mit Orangensaft und Koriander herstellt. Zum Verkosten gibt es natürlich auch leckeres Pfannbrot. Lasst uns zusammen die Vielfalt der Geschmäcker entdecken und genießen! Bei genügend Teilnehmern bereiten wir bis zu 10 Varianten zu!

Mitzubringen: 3 Geschirrtücher, Spültuch, 10 Gläser oder Behälter mit Fassungsvermögen von 150 ml je Sorte für die Aufstriche, Behälter für Pfannbrot Reste, Schürze, zzgl. Kosten für Lebensmittel: 10-13 Euro (werden im Kurs direkt abgerechnet)

Carl-Orff-Schule; Lehrküche
 1 mal samstags, 14:00 - 17:30 Uhr
 Kurstag: Samstag
 Gebühr: 21,00 €
 Beginn: 22.02.2025

251305023





SPRACHEN



- 103** Allgemeine Informationen
- 106** Integration, Deutsch als Fremdsprache
- 107** Englisch
- 110** Französisch
- 111** Italienisch
- 114** Spanisch
- 116** Weitere Sprachen



Sprachen allgemein



Sprachenlernen an der Volkshochschule

Sprachenlernen mit System

Das Kurssystem der VHS Sprachenschule an der Volkshochschule Sinsheim richtet sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.
- In vielen Sprachen können Sie die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abschließen.
- Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.

Schnupperbesuch

Alle Standard- und Intensivsprachkurse können Sie **nach erfolgter Anmeldung** an einem Kurstermin unverbindlich zum Schnuppern besuchen. Wenn Sie nach der Schnupperstunde kein Interesse mehr haben, entstehen für Sie keine Kosten. **Ein zweiter Besuch bzw. wenn Sie sich vor der 2. Stunde nicht abmelden, verpflichtet Sie aber zur Zahlung der gesamten Kursgebühr.**



Gebührentabelle Fremdsprachen

Sprachkurse finden **in der Regel mit 15 Terminen** statt. Die Kursgebühr berechnet sich entsprechend der Kursdauer sowie Anzahl der Teilnehmenden und Unterrichtseinheiten.

Bei Kursen in Kleingruppen, die ein schnelleres Lernen begünstigen, kann abhängig von der Teilnehmerzahl wahlweise die Anzahl der Kurstage gekürzt oder die Kursgebühr erhöht werden. Dies wird spätestens am zweiten Kurstermin gemeinsam entschieden.

Kursdauer 60 Minuten

Teilnehmerzahl (TN)	20 UE (15 Abende)	18,66 UE (14 Abende)	17,33 UE (13 Abende)	16 UE (12 Abende)	14,66 UE (11 Abende)	13,33 UE (10 Abende)
10	56 €	52 €	49 €	45 €	41 €	37 €
9	62 €	58 €	54 €	50 €	46 €	41 €
8	70 €	65 €	61 €	56 €	51 €	46 €
7	80 €	74 €	70 €	64 €	59 €	53 €
6	93 €	87 €	82 €	75 €	68 €	62 €
5	112 €	104 €	98 €	90 €	82 €	74 €
Bei weniger als 5 TN ist mit der VHS-Leitung Rücksprache zu halten. Grundsätzlich gilt, dass die Gesamteinnahmen von Kursen mit weniger als 5 TN den Einnahmen von Kursen mit 5 TN entsprechen müssen.						
4	140 €	130 €	123 €	113 €	103 €	93 €
3	187 €	173 €	163 €	150 €	137 €	123 €

Kursdauer 90 Minuten

Teilnehmerzahl (TN)	30 UE (15 Abende)	28 UE (14 Abende)	26 UE (13 Abende)	24 UE (12 Abende)	22 UE (11 Abende)	20 UE (10 Abende)
10	84 €	78 €	73 €	67 €	62 €	56 €
9	93 €	87 €	81 €	74 €	69 €	62 €
8	105 €	98 €	91 €	84 €	78 €	70 €
7	120 €	111 €	104 €	96 €	89 €	80 €
6	140 €	130 €	122 €	112 €	103 €	93 €
5	168 €	156 €	146 €	134 €	124 €	112 €
Bei weniger als 5 TN ist mit der VHS-Leitung Rücksprache zu halten. Grundsätzlich gilt, dass die Gesamteinnahmen von Kursen mit weniger als 5 TN den Einnahmen von Kursen mit 5 TN entsprechen müssen.						
4	210 €	195 €	183 €	168 €	155 €	140 €
3	280 €	260 €	243 €	223 €	207 €	187 €



Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen in der vhs sprachenschule

kompetente

Sprachverwendung

C 2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C2 Folgendes können:
Hören – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

C 1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe C1 Folgendes können:
Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben



B 2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B2 Folgendes können:
Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

selbstständige Sprachverwendung

B 1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe B1 Folgendes können:
Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben – persönliche Briefe schreiben



A 2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A2 Folgendes können:
Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen – kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

elementare

Sprachverwendung

A 1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufe A1 Folgendes können:
Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben – einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Lernen und Leben in Deutschland

Wir stufen Sie Ihren Kenntnissen entsprechend in einen Basis- oder Aufbaukurs ein. Motivier- te und erfahrene Lehrkräfte begleiten und unter- stützen Sie in ihrem Sprachkurs. Mit prak- tischen Orientierungshilfen erleichtern wir Ihnen Ihren Lebensalltag.

Integrationskurse

Die Volkshochschule Sinsheim bietet im Auf- trag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Integrationskurse für Aus- länder mit auf Dauer angelegtem Aufenthalt in Deutschland an.

Diese Kurse umfassen 600 bis max. 1200 Un- terrichtsstunden und haben zum Ziel, Deutsch- kenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsa- men Europäischen Referenzrahmens (GER) sowie zusätzlich in 100 Unterrichts- stunden Kenntnisse der Rechtsordnung, Kultur und Ge- schichte in Deutschland zu vermitteln.

Beginn

Alle Kursstufen beginnen fortlaufend. Etwa al- le 3 Monate startet ein neuer Kurs. Teilnehmer mit Vorkenntnissen können jederzeit nach ei- nem Einstufungstest in bereits laufende Kurse einsteigen.

Unterrichtszeiten

Vormittagskurs täglich
von 8:30 bis 12:30 Uhr

Nachmittagskurs täglich
von 13:30 bis 17:30 Uhr

Abendkurse 3 mal wöchentlich
von 18:00 bis 21:10 Uhr

Deutschkurs für Fortgeschrittene Sprachlevel B2

In unseren B2 Kursen erweitern Sie Ihre be- reits fortgeschrittenen Kenntnisse in Deutsch. Am Ende von Sprachlevel B2 können Sie sich spontan und fließend so verständigen, dass ein normales Gespräch auf Deutsch ohne grö- ßere Anstrengung möglich ist. Sie erweitern Ih- ren Wortschatz und verbessern Ihren schrift- lichen Ausdruck. Neben Alltagssituationen meistern Sie auch die sprachlichen Herausfor- derungen des Berufsalltags.

Dieses Sprachlevel ist in die Kurse B2.1, B2.2 und B2.3 unterteilt. In dem B2.1 Kurs liegt der Fokus auf der Erweiterung des Wortschatzes und der Vertiefung und Festigung der Grund- grammatik.

Zusätzlich bieten wir Kurse für Analphabeten an.

Ebenso finden die Abschlussprüfungen Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ A2/B1), der Test Leben in Deutschland (LiD), die telc B2- Prüfung sowie der Einbürgerungstest bei uns statt.

Beratung und Information

Volkshochschule Sinsheim e.V.
Muthstraße 16a
74889 Sinsheim

Fachbereichskoordinator Integration:
Christopher Frost Tel.: 07261/6577-17
oder Sprachenteam:

Grace Zimmerer Tel.: 07261/6577-11
Inka Traber Tel.: 07261/6577-25
E-Mail: integration@vhs-sinsheim.de





Deutschkurs B2.1 - abends

Tilly Kübler-Jung

Deutschkurs für Fortgeschrittene Sprachlevel B2.

Sie haben bereits fortgeschrittene Kenntnisse in der deutschen Sprache auf dem Niveau B1 erworben und möchten gerne weiterlernen, denn Sie möchten in Deutschland studieren, arbeiten oder eine Ausbildung machen?

In unseren B2 Kursen erweitern Sie Ihre bereits fortgeschrittenen Kenntnisse in Deutsch. Am Ende von Sprachlevel B2 können Sie sich spontan und fließend so verständigen, dass ein normales Gespräch auf Deutsch ohne größere Anstrengung möglich ist. Sie erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihren schriftlichen Ausdruck. Neben Alltagssituationen meistern Sie auch die sprachlichen Herausforderungen des Berufsalltags.

Dieses Sprachlevel ist in die Kurse B2.1, B2.2 und B2.3 unterteilt.

In dem B2.1 Kurs liegt der Fokus auf der Erweiterung des Wortschatzes und der Vertiefung und Festigung der Grundgrammatik.

20% Ermäßigung der Kursgebühr (nur mit Nachweis) für: Schüler, Studenten, FSJ, Au-pair Zustieg ist jederzeit möglich!

Mitzubringen: Lehrbuch: Berliner Platz 4 NEU - Deutsch in Alltag und Beruf, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606077-6

Haus der Volkshochschule; Raum 204

20 mal dienstags, 18:30 - 20:55 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 285,00 €

Beginn: 16.09.2025

252404011B

ENGLISCH – ENGLISCH VORMITTAGS

Englisch B1 - Vormittagskurs für Senioren

Jutta Münz

English for seniors to refresh their English knowledge. Talk and don't be shy to make mistakes!

Lehrbuch: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag.

Haus der Volkshochschule; Raum 203

12 mal mittwochs, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 96,00 €

Beginn: 26.02.2025

251406008





Englisch - B1.1 - vormittags

Jasmin Krüger

Dieser Kurs ist geeignet, wenn Sie einige Vorkenntnisse haben. Sie üben die häufigsten Sprachsituationen.

Lehrbuch: Cornlesen Easy English Upgrade B1.1

Haus der Volkshochschule; Raum 301

15 mal dienstags, 08:30 - 10:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 11.03.2025

251406003

Englisch A2.1 - vormittags

Peter Ernst

Wir nutzen das Buch als Grundlage für freies Sprechen und Erzählen. Mit zusätzlichem Material der BBC, aus Zeitungen und Spotlight lernen Sie Englisch, wie es heute gesprochen und geschrieben wird.

Der Kursleiter ist im Ausland zweisprachig aufgewachsen, war beruflich lange Jahre im Export Business tätig und unterrichtet seit über 30 Jahren Jugendliche und Erwachsene.

Letzendlich mit viel Spaß und learning by doing. Neueinsteiger sind herzlich willkommen! Kenntnisse aus der Schulzeit sollten vorhanden sein.

Mitzubringen: Papier und Stift.

Lehrbuch: English Network Now A 2.1 vom Klettverlag

Haus der Volkshochschule; Raum 203

15 mal dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 168,00 €

Beginn: 11.03.2025

251406020

English? Yes! A1

Peter Ernst

Sie wollten schon immer Englisch lernen oder die Schulzeit ist schon so lange her, dass Sie sich nur noch nebulös erinnern?

Starten Sie neu durch mit einfachen Übungen und vielen praktischen Beispielen. So wenig Grammatik wie nötig, so viel lesen, sprechen und schreiben wie möglich. Teilnehmende mit geringen Englisch Kenntnissen sind jederzeit willkommen.

Der Kurs richtet sich nach Erwachsene, die Englisch neu lernen wollen oder ihr verschollenes Schulenglisch aufpolieren wollen.

Mitzubringen: Schreibzeug

Lehrbuch: Network Now A1.

Haus der Volkshochschule; Raum 301

15 mal mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 140,00 €

Beginn: 12.03.2025

251406013

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen - A1

Sabine Büttner

Ein Einstiegskurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die noch einmal neu beginnen möchten. Wir üben einfache Konversation und erweitern dabei unseren Wortschatz in der englischen Sprache.

Lehrbuch: Network Now (Lektion 3), Klett-Verlag.

Haus der Volkshochschule; Raum 202

14 mal donnerstags, 09:00 - 10:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 111,00 €

Beginn: 13.03.2025

251406005

Englisch A2

Sabine Büttner

Ein Einstiegskurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die noch einmal neu beginnen möchten. Wir sind eine kleine Gruppe, üben einfache Konversation und erweitern dabei unseren Wortschatz in der englischen Sprache.

Lehrbuch: Fairway new A2.

Haus der Volkshochschule; Raum 202

14 mal donnerstags, 10:45 - 12:15 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 111,00 €

Beginn: 13.03.2025

251406004



ENGLISCH ABENDS

English Conversation and Refresher - B1/B2

Karen Nowag

If you're interested in learning how to speak English more naturally and/or refreshing your conversation skills, this is the course for you. Given my background as a native English speaker from the U.S. we'll discuss diverse topics in a fun and relaxed atmosphere. Come join us and let's get talking!

Mitzubringen: Schreibzeug und Wörterbuch. Das Lehrwerk wird im Unterricht bekannt gegeben.

Haus der Volkshochschule; Raum 205

12 mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 96,00 €

Beginn: 10.03.2025

251406038

Englisch abends für Anfänger und Wiedereinsteiger A.1

Gernot Rüd

Wir lernen alles, was Spaß macht. Wir beschäftigen uns mit englischen Popsongs und der englischen Küche

Lehrbuch: Network Now Starter (Lektion 1) Klett Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 302

15 mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 11.03.2025

251406000

Englisch Auffrischung - A2

Sabine Büttner

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, deren Sprachunterricht schon lange zurückliegt und die ihre Sprachkenntnisse wieder auffrischen möchten. Ziel des Kurses ist es, sich in der englischen Sprache sicherer zu fühlen und einfache Konversationen (z.B. im Urlaub) führen zu können

Lehrbuch: Network Now A2.2 Lektion 8, Klett-Verlag

Haus der Volkshochschule; Raum 301

15 mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 11.03.2025

251406024





Easy English Conversation and Refresher - A2

Anja Kamp

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, erste Schritte in die englische Konversation zu unternehmen. Wir werden in netter Runde Wendungen, Wortschatz und Strategien lernen und üben, sodass Ihnen das freie Sprechen in der Fremdsprache leichter fällt und Sie eine größere Sicherheit erlangen. Daneben werden wir die für die Alltagssprache wichtigen Grammatikthemen behandeln.

Realschule Waibstadt; Raum 160

12 mal dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 96,00 €

Beginn: 18.03.2025

25140603WB

English Conversation and Refresher - A2/B1

Anja Kamp

Wenn Sie schon einige Zeit Englisch gelernt haben, Freude am Sprechen haben und sich gerne flüssiger ausdrücken möchten, dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig. In entspannter Atmosphäre wiederholen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und erhalten die Gelegenheit, über viele Themen, Ihre Interessen und Meinungen zu sprechen. Wir beschäftigen uns dabei mit aktuellem Wortschatz und den für die Konversation nötigen Grammatikthemen.

Realschule Waibstadt; Raum 160

12 mal dienstags, 19:10 - 20:40 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 96,00 €

Beginn: 18.03.2025

25140602WB

FRANZÖSISCH – FRANZÖSISCH NACHMITTAGS

Französisch A1 Konversation - nachmittags

Isabelle Vasicek

Französisch lernen auf unterhaltsame Weise für die Verständigung im Alltag zu Hause; im Urlaub; auf einer Reise.

Haus der Volkshochschule; Raum 203

15 mal montags, 16:45 - 18:15 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 10.03.2025

251408002

FRANZÖSISCH ABENDS

Französisch für Anfänger und Wiedereinsteiger A1

Gernot Rüd

Wir lernen alles, was Spaß macht. Wir beschäftigen uns mit touristischen Zielen und der französischen Küche.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett Verlag, ab Lektion 3.

Haus der Volkshochschule; Raum 204

15 mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 10.03.2025

251408000





Französisch - A2

Marianne Buschmann

Voyages neu A2 ab ca. Unité 4. Wir lassen uns die Zeit, die wir benötigen, auch zum Wiederholen. Neben Wortschatz und Grammatik sollen weiterhin korrekte Aussprache und Kommunikation Schwerpunkte sein. Auf Wunsch der bisherigen Teilnehmer beträgt die Kurszeit nur 60 Minuten. Lehrbuch: Voyages neu A2 ab Unité 4 Klett-Verlag.

Haus der Volkshochschule; Raum 205

14 mal dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 74,00 €

Beginn: 11.03.2025

251408010

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A1

Christine Kiefer-Amana

Wortschatz und Grammatik sind die Schwerpunkte. Kleine Dialoge zur Ausübung des Sprechens werden auch geübt.

Lehrbuch: Voyage Neu A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529412-7.

Haus der Volkshochschule; Raum 212

10 mal donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 53,00 €

Beginn: 01.04.2025

251408019

Französisch für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnisse A1

Christine Kiefer-Amana

Kommunikation, Wortschatz und Grammatik sind die Schwerpunkte. Texte werden bearbeitet. Lehrbuch: Voyage Neu A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529412-7, Ab Lektion 8.

Haus der Volkshochschule; Raum 203

10 mal donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 53,00 €

Beginn: 03.04.2025

251408018

ITALIENISCH – ITALIENISCH VORMITTAGS

Italienisch - A1

Filippa Marina Calabrese in Carità

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1.

Haus der Volkshochschule; Raum 098

15 mal dienstags, 08:30 - 10:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 11.03.2025

251409004

Italienisch - A2

Gudrun Bopp-Coniglio

Geeignet für Teilnehmende mit mittleren Grundkenntnissen.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 3.

Haus der Volkshochschule; Raum 202

15 mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 11.03.2025

251409003





Italienisch mit Vorkenntnissen - A1

Filippa Marina Calabrese in Carità

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1.

Haus der Volkshochschule; Raum 202

15 mal mittwochs, 08:30 - 10:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 12.03.2025

251409002

Italienisch - C1

Filippa Marina Calabrese in Carità

Lehrbuch: Nuovo Espresso 5 und Qua e la per l'Italia

Haus der Volkshochschule; Raum 202

15 mal mittwochs, 10:15 - 11:45 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 12.03.2025

251409007

ITALIENISCH ABENDS

Italienisch - A2

Gudrun Bopp-Coniglio

Geeignet für Teilnehmende, die das Lehrbuch Nuovo Espresso 2 bereits besitzen.

Wir beginnen mit der Lektion 8 und wiederholen regelmäßig das bisher Erlernte.

Einfache Konversation in unserer kleinen Gruppe.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, ab Lektion 10, Hueber-Verlag.

Haus der Volkshochschule; Raum 098

15 mal freitags, 18:30 - 20:00 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 14.03.2025

251409016

Italienisch für Fortgeschrittene - Konversation - B1/C1

Gudrun Bopp-Coniglio

Parliamo della vita quotidiana, del tempo libero e di temi attuali. Ripetiamo a bisogno anche la grammatica e il vocabolario.

Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen.

Lehrbuch: La Nuova Prova Orale 2, ab Lektion 11, Klett-Verlag.

Haus der Volkshochschule; Raum 205

15 mal dienstags, 20:10 - 21:40 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 11.03.2025

251409020

Italienisch - A2

Filippa Marina Calabrese in Carità

Lehrbuch: Azzurro nuovo A1-A2, ab Lektion 8.

Haus der Volkshochschule; Raum 203

15 mal mittwochs, 17:45 - 19:15 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 12.03.2025

251409018

Italienisch Anfängerkurs A1.2 - pronti e via!

Rosa Cantoro

Wenn Sie die folgenden Vorkenntnisse haben, können Sie problemlos in den Kurs einsteigen: einfache Sätze mit den verschiedenen Verbklassen bilden, Personen und Gegenstände beschreiben, Auskunft über persönliche Daten geben, Ortsangaben verstehen und machen, die Uhrzeit angeben. Wir machen ab Lektion 7 des Lehrwerks weiter.

Lehrbuch: „Dieci - Lezioni di italiano“, Kurs- und Arbeitsbuch A1, ab Lektion 7, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7.

Realschule Waibstadt; Raum 160

14 mal donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 111,00 €

Beginn: 13.03.2025

25140904WB



ITALIENISCH ZU HAUSE – ONLINEUNTERRICHT IN KLEINGRUPPEN

Onlinekurs: Italienisch A1 - Anfänger

Filippa Marina Calabrese in Carità

ONLINE

Der Kurs findet online über die vhs.cloud, die digitale Lernplattform der deutschen Volkshochschulen, statt. Um aktiv am Kurs teilnehmen zu können, benötigen Sie einen PC, Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem stabilen Internetanschluss sowie Headset oder Mikrofon / Lautsprecher.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 1, ab Lektion 1.

Zuhause - Online

15 mal dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 11.03.2025

251409020

Onlinekurs: Italienisch A1 mit Vorkenntnissen

Filippa Marina Calabrese in Carità

ONLINE

Der Kurs findet online über die vhs.cloud, die digitale Lernplattform der deutschen Volkshochschulen, statt. Um aktiv am Kurs teilnehmen zu können, benötigen Sie einen PC, Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem stabilen Internetanschluss sowie Headset oder Mikrofon / Lautsprecher.

Mitzubringen: Lehrbuch: Nuovo Espresso 1 (ab Lektion 3)

Zuhause - Online

15 mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 11.03.2025

251409010

Onlinekurs: Italienisch - B2

Filippa Marina Calabrese in Carità

ONLINE

Der Kurs findet online über die vhs.cloud, die digitale Lernplattform der deutschen Volkshochschulen, statt. Um aktiv am Kurs teilnehmen zu können, benötigen Sie einen PC, Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem stabilen Internetanschluss sowie Headset oder Mikrofon / Lautsprecher.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 3.

Zuhause - Online

15 mal donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 140,00 €

Beginn: 13.03.2025

2514090220





SPANISCH – SPANISCH VORMITTAGS

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen - A1

Maria Hendlmeier

En la lección actual vemos los comparativos, los verbos reflexivos y comenzamos con el tiempo del gerundio. En la siguiente lección veremos El futuro próximo.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1. ab Unidad 9

Haus der Volkshochschule; Raum 203

8 mal samstags, 09:00 - 10:30 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 64,00 €

Beginn: 15.03.2025

251422023

SPANISCH – ABENDS

Spanisch - A2

Milagros Ziesak

In diesem Semester beginnen wir mit der Lektion 10.

Wir gehen im Buch mit Bedacht voran. Wir werden auch eine weitere gemeinsame Lektüre entsprechend unserem Niveau durchführen. Bei Bedarf werden einige Themen wiederholt.

Der Kurs ist geeignet für Personen mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Con Gusto A2, Klett-Verlag, ab Lektion 10.

Von Venningen-Halle

15 mal dienstags, 17:45 - 19:15 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 11.03.2025

25142202NE

Spanisch A2

Ann Isabel Blum

¿Te gusta viajar, vivir nuevas experiencias, conocer fiestas y costumbres e inclusive aprender español? Apúntate a nuestro curso. Vamos a continuar el recorrido fascinante por el mundo del español. Mitreisende und Wiedereinsteiger/Innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A 2, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Unidad 9.

Haus der Volkshochschule; Raum 205

15 mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 12.03.2025

251422025





Spanisch für Fortgeschrittene - B1/B2

Ann Isabel Blum

¿Quieres aprender español y vivir una aventura? ¡Entonces ven y estudia con nosotros! Somos un grupo de personas simpáticas y interesadas en la lengua y cultura hispánica. Te esperamos. Wiedereinsteiger und Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: wird noch bekannt gegeben.

Haus der Volkshochschule; Raum 205

10 mal mittwochs, 20:00 - 21:30 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 80,00 €

Beginn: 12.03.2025

251422019

Spanisch A2: Español los jueves!

Betsy Eneida Quintanilla Guzman

Practicamos el indefinido y queremos continuar en nuestro libro del nivel A2, queremos hablar más y disfrutar juntos practicando el español.

Iniciamos a partir de la Lektion 2 de Caminos hoy A2.

Lehrbuch: Caminos hoy A2, Klett Verlag, ab Lektion 5.

Haus der Volkshochschule; Raum 302

10 mal montags, 18:15 - 19:15 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 53,00 €

Beginn: 07.04.2025

251422024

Spanisch - B1

Milagros Ziesak

Este semestre empezaremos con la lección 10.
Objetivos:

- Repasar y ampliar vocabulario para hablar de geografía, cultura y sociedad.
- Repasar y ampliar recursos para hablar del paisaje y clima de un país.
- Repasar recursos para dar una opinión sobre un tema.
- Comprensión de lectura.

Der Kurs ist geeignet für Personen, die das Niveau A2 erreicht haben.

Lehrbuch: Con Gusto B1, ab Lektion 10, Klett-Verlag.

Von Venningen-Halle

14 mal donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 111,00 €

Beginn: 13.03.2025

25142201NE

SPANISCH ZU HAUSE - ONLINEUNTERRICHT IN KLEINGRUPPEN

Onlinekurs: Spanisch für Fortgeschrittene - B1

Milagros Ziesak

ONLINE

Este semestre empezaremos con la lección 11.
Objetivos:

- Repasar y activar vocabulario relacionado con problemas sociales y la situación política.
 - Repasar el uso del subjuntivo para expresar deseos y sentimientos y valorar una información.
 - Uso del imperfecto de subjuntivo para expresar condiciones improbables o imposibles.
- Lehrbuch: Con Gusto nuevo B1 Kurs und Übungsbuch; Klett Verlag, ab Lektion 9.

Zuhause - Online

15 mal freitags, 10:00 - 11:30 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 14.03.2025

2514220050



WEITERE SPRACHEN

CHINESISCH

Chinesisch für Einsteiger

Xiangxia Kong-Axtmann

China hat eine Jahrtausende alte Kultur und Sprache die viele Menschen auch in Europa fasziniert. Auch beeindruckt die rasante wirtschaftliche und technische Entwicklung des Landes. Neben einer Einführung in die chinesische Sprache werden in diesem Einsteigerkurs von der muttersprachlichen Dozentin auch ausreichend Informationen zur chinesischen Kultur, zu chinesischen Sitten und Gebräuchen vermittelt. Vorkenntnisse der chinesischen Sprache sind nicht erforderlich.

Lehrbuch: Ni Xing, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606642-6 sowie Schreibmaterialien.

Haus der Volkshochschule; Raum 098

12 mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 96,00 €

Beginn: 31.03.2025

251402002

JAPANISCH

Onlinekurs: Japanisch zum Kennenlernen

Shingo Kohno

ONLINE

Sie planen eine berufliche oder private Reise nach Japan? Oder Sie haben aus anderen Gründen Interesse, Japanisch zu lernen, möchten zuvor aber etwas genauer wissen, was auf Sie zukommt?

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an die japanische Sprache und Schrift. Sie erhalten auch einen spannenden Einblick in die japanische Kultur. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, einfache Konversationen auf Japanisch zu führen und ein Verständnis für die japanische Kultur zu haben.

Lehrbuch: Für diesen Kurs ist kein Lehrbuch erforderlich.

Zuhause - Online

Mo, Di, Mi, 19:30 - 21:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 35,00 €

Beginn: 14.04.2025

2514100010

NIEDERLÄNDISCH

Onlinekurs: Niederländisch für Anfänger A1

Libusa Van de Pavert

ONLINE

In diesem Online-Kurs steigen wir gemeinsam in die Welt der niederländischen Sprache ein. Wir lernen, wie man sich vorstellt, wie man erzählt, wie es einem geht, und wie man etwas bestellt, z.B. een lekker kopje koffie. Keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Lust auf das Entdecken einer neuen Sprache!

Teilnehmenden brauchen einen PC/Laptop mit stabilem Internetanschluss sowie Webcam und Mikrofon.





Lehrbuch: Welkom! Neu A1-A2. Niederländisch für Anfänger. Klett 2015. ISBN: 978-3-12-528990-1, ab Lektion 1.

Zuhause - Online

10 mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 80,00 €

Beginn: 12.03.2025

2514140200

Onlinekurs: Niederländisch für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Libusa Van de Pavert



In diesem Folgekurs setzen wir unser Niederländisch-Abenteuer fort und steigen ab Kapitel 4 des Lehrbuchs wieder ein.

Teilnehmenden brauchen einen PC/Laptop mit stabilem Internetanschluss sowie Webcam und Mikrofon.

Lehrbuch: Welkom! Neu A1-A2. Niederländisch für Anfänger. Klett 2015. ISBN: 978-3-12-528990-1, Ab Kapitel 4.

Zuhause - Online

10 mal mittwochs, 19:45 - 21:15 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 80,00 €

Beginn: 12.03.2025

2514140100

NEUGRIECHISCH

Neugriechisch - A1

Emmanouel Emmanouilidis

Für Anfänger mit Vorkenntnissen: Sie lernen nicht nur Grammatik und Wortschatz, sondern erfahren auch Interessantes über Menschen und Kultur des Landes.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Haus der Volkshochschule; Raum 202

15 mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 10.03.2025

251412004

Neugriechisch - B1

Emmanouel Emmanouilidis

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Quereinsteiger, die in entspannter Atmosphäre ihre Griechisch Kenntnisse auffrischen und Neues dazulernen möchten. Im Kurs wird ein Schwerpunkt auf den aktiven Austausch gelegt und viel gesprochen, um die Sprachpraxis zu üben. Nähere Informationen unter: <http://www.griechischkurse-online.de>

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Haus der Volkshochschule;

Raum 202

15 mal montags,

18:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 10.03.2025

251412005





RUSSISCH

Russisch A1-A2

Ludmila Huber

Der Kurs beginnt mit einem Vorkurs zum Erlernen der kyrillischen Schrift, vom Alphabet bis zu den ersten Sätzen inklusive Grammatikregeln.

Lehrbuch: MOCT 1 A1-A2 / Klett Verlag - Russisch für Anfänger – Arbeitsbuch.

Haus der Volkshochschule; Raum 202

10 mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 80,00 €

Beginn: 11.03.2025

251419003

UNGARISCH

Ungarisch – A1

Eva Hübler

Haben Sie Lust eine neue Sprache zu lernen? Besuchen Sie unseren Anfängerkurs Ungarisch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Szituációk, Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4, Max Weber Verlag.

Haus der Volkshochschule; Raum 301

15 mal montags, 20:10 - 21:40 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 10.03.2025

251425003

Ungarisch für Anfänger mit Vorkenntnissen - A1

Eva Hübler

Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Die Inhalte aus vorherigen Kursen werden aufgefrischt.

Lehrbuch: Szituációk, Max Weber Verlag, ab Lektion 7.

Haus der Volkshochschule; Raum 301

15 mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 10.03.2025

251425002





- 120** Berufliche Weiterbildung
- 121** Digitale Kompetenzen & IT-Sicherheit
- 123** Künstliche Intelligenz
- 124** Social Media und digitale Kommunikation
- 125** Grafik & Multimedia
- 127** Xpert Business

BERUFLICHE WEITERBILDUNG

Onlinekurs: Zehnfingerschreiben am Computer für jede Altersklasse ab 10 Jahren

Dorothea Fudickar

ONLINE

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem modernen Kurs lernen die Schüler*innen das Computerschreiben blind mit 10 Fingern - und das an nur 4 Online-Terminen plus häusliche Übungen. Bei dieser Lernmethode werden Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und dem Gedächtnistraining genutzt und miteinander verbunden. Ob in Schule, Beruf, Studium oder Privatleben hat der PC Einzug gehalten, und es werden sehr gute Kenntnisse bei der Bedienung der Tastatur vorausgesetzt. Die enorme Zeitersparnis und der gesundheitliche Vorteil überzeugen absolut. Eine Investition in die Zukunft für jeden.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon (auch Headset möglich) sowie eine gute Internetverbindung. Die Kurseinheiten werden über ZOOM gehalten.

Das Kursbuch muss vor Kursbeginn in unserer vhs-Geschäftsstelle abgeholt werden.

Bitte mitbringen: PC oder Laptop mit Tastatur inkl. Nummernblock

Zuhause - Online

4 Termine, 18:00 - 20:30 Uhr

Kurstage: Dienstag und Freitag

Gebühr: 91,00 €

Beginn: 18.02.2025

2515010100



Motorsägenlehrgang nach DGUV Information 214-059 Modul A

Dietmar Weiland

Für private Brennholzaufbereiter, aber auch für Mitarbeiter von kommunalen und öffentlichen Einrichtungen sowie für Mitglieder von Feuerwehren bietet die VHS- Sinsheim wieder Motorsägelehrgänge nach der DGUV Information 2124-059 Modul A an.

Bei dem Lehrgang werden Kenntnisse im Umgang mit der Motorsäge im Bereich Wartung und Pflege, sowie das Aufarbeiten von liegendem Holz und dem Fällen von Schwachholz (25 cm) unter einfachen Verhältnissen mit Baumannsprache, Rückweiche, unter Einbeziehung verschiedener Fälltechniken vermittelt.

Einen Schwerpunkt bilden die Regel Waldarbeit und die Grundsätze der Arbeitssicherheit.. Am Seminarende erhalten die Teilnehmer eine Bescheinigung über die erfolgreiche Teilnahme.

Mitzubringen: Motorsäge zum Theorieunterricht mitbringen!

Der theoretische Teil findet dienstags und donnerstags von 18.00 – 21.00 Uhr im Forstbetriebshof in Hilsbach statt, der praktische Teil dann samstags von 8.30 Uhr bis 16.00 Uhr im Stadtwald Sinsheim.

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben
3 Termine, Die.+Do. 18:00-21:00 Uhr
und Sa. 09.00-16:00 Uhr

Kurstage: Dienstag, Donnerstag und Samstag

Gebühr: 175,00 €

Beginn: 25.02.2025

251505012



DIGITALE KOMPETENZEN & IT-SICHERHEIT

MS Excel - Vertiefung: Aufbaukurs für Fortgeschrittene (EDV)

Martin Sichelstiel

Excel kann weit mehr als Daten zu speichern und einfache Berechnungen durchführen.

In dem Kurs werden wir einzelne Aspekte vertiefen, für die in einem Grundkurs keine Zeit ist. Dazu gehören weitere Excel-Funktionen (Bedingungen, Datum, Uhrzeit, Verweise) oder die Pivot-Tabellen.

Am ersten Kurstag können die Schwerpunkte im Detail besprochen werden.

Allen TeilnehmerInnen steht ein Windows Laptop zur Verfügung. Wir arbeiten mit der aktuellen Excel Version.

Mitzubringen: USB-Stick

Haus der Volkshochschule; Computerraum

3 mal mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 45,00 €

Beginn: 12.03.2025

251501031

Von der Idee zur Präsentation: MS PowerPoint für Einsteiger (Ü55)

Michael Westram

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen, die den Umgang mit Microsoft PowerPoint erlernen möchten.

Entdecken Sie die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten, zum Beispiel zur Gestaltung einer Präsentation Ihres letzten Urlaubs – mit Text, Bildern und Musik. Früher war der Diaprojektor gefragt, heute ist es einfach, mit moderner Technik kreative Präsentationen zu erstellen.

Schritt für Schritt wird Ihnen alles verständlich erklärt.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

4 mal mittwochs, 13:00 - 16:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 90,00 €

Beginn: 09.04.2025

251501708

MS Word Schritt für Schritt: Textgestaltung für Einsteiger (Ü55)

Michael Westram

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit PC-Grundkenntnissen, die den Umgang mit dem Schreibprogramm Microsoft Word erlernen möchten. Entdecken Sie die vielseitigen Gestaltungsmöglichkeiten von Word – vom Erstellen eines Briefes oder einer Einladung bis hin zum Serienbrief.

Schritt für Schritt wird gezeigt, wie Sie Texte ansprechend gestalten können.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

4 mal mittwochs, 13:00 - 16:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 90,00 €

Beginn: 07.05.2025

251501709





PC-Kenntnisse vertiefen: Aufbaukurs rund um Computer & Online Essentials (Ü55)

Michael Westram

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits über grundlegende Computerkenntnisse verfügen und diese erweitern möchten. Der Umgang mit dem PC und wichtigen Online-Anwendungen wird verständlich und praxisnah erklärt. Sie benötigen keinen eigenen Computer – unser moderner EDV-Raum bietet ideale Bedingungen zum Üben.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

4 mal mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 90,00 €

Beginn: 07.05.2025

251501704

E-Mails, Termine, Erinnerungen: MS Outlook für Einsteiger (Ü55)

Michael Westram

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit PC-Grundkenntnissen, die den Umgang mit dem E-Mail-Programm Microsoft Outlook erlernen möchten. Sie erfahren, wie Sie E-Mails versenden, empfangen und organisieren. Darüber hinaus lernen Sie Outlook im Alltag effektiv zu nutzen – etwa zur Verwaltung von Arztterminen, Geburtstagen und Erinnerungen.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

4 mal mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 90,00 €

Beginn: 04.06.2025

251501710

Mit Excel den Überblick behalten: MS Excel für Einsteiger (Ü55)

Michael Westram

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit PC-Grundkenntnissen, die den Einstieg in die Tabellenkalkulation suchen. Sie lernen, wie Sie Microsoft Excel sicher und effizient nutzen, Tabellen erstellen, Daten übersichtlich organisieren und einfache Berechnungen durchführen können. Alles wird Schritt für Schritt erklärt – praxisnah und leicht verständlich.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

4 mal mittwochs, 13:00 - 16:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 90,00 €

Beginn: 04.06.2025

251501711

Erste Schritte am PC: Grundkurs rund um Computer & Online Essentials (Ü55)

Michael Westram

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die geringe oder keine Computerkenntnisse besitzen und den Einstieg in die digitale Welt wagen möchten. Ein eigener Computer ist nicht erforderlich – unser modern ausgestatteter EDV-Raum bietet optimale Voraussetzungen zum Lernen und Üben. Schritt für Schritt werden Ihnen die Grundlagen des Umgangs mit dem PC verständlich und praxisnah erklärt. Denn: Es ist nie zu spät, den Umgang mit dem Computer zu lernen!

Haus der Volkshochschule; Computerraum

4 mal mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 90,00 €

Beginn: 09.04.2025

251501703





KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

KI im Alltag: Was bedeutet das für uns und Anwendung im Alltag

Niklas Schmid

NEU!

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – doch was steckt dahinter? Dieser Kurs erklärt verständlich, wie KI funktioniert und wo wir ihr im Alltag begegnen, z. B. in Sprachassistenten, Bildbearbeitung oder Empfehlungen im Internet. Sie erfahren, welche Chancen und Herausforderungen KI mit sich bringt und wie Sie sie gezielt einsetzen können.

Mit anschaulichen Beispielen und interaktiven Übungen lernen Sie, KI für sich zu nutzen – sei es für Produktivität, Unterhaltung oder Organisation. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Entdecken Sie die Zukunftstechnologie ganz praxisnah!

Haus der Volkshochschule; Computerraum

3 mal montags, 18:00 - 20:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 10.03.2025

251501714



Smart Home für Einsteiger: Einfache Wege ins vernetzte Zuhause

Niklas Schmid

NEU!

Erleben Sie, wie Smart-Home-Technologien Ihren Alltag erleichtern können! Dieser Kurs bietet einen leicht verständlichen Einstieg in die Welt des vernetzten Wohnens. Sie lernen, wie smarte Geräte – von Beleuchtung über Heizung bis zur Sicherheit – installiert und bedient werden. Dabei werden wichtige Themen wie Datenschutz, Energieeffizienz und Kosten besprochen. In praktischen Übungen richten wir gemeinsam einfache Systeme ein, sodass Sie sofort loslegen können. Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne technische Vorkenntnisse. Starten Sie Ihr Smart Home-Projekt mit kompetenter Begleitung!

Haus der Volkshochschule; Computerraum

3 mal samstags, 16:00 - 18:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 15.03.2025

251501715





SOCIAL MEDIA UND DIGITALE KOMMUNIKATION

Liken, Posten, Chatten – Eltern als sichere Begleiter durch Social Media

Robin Weniger

NEU!

ONLINE

In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten.

Zuhause - Online

1 mal donnerstags, 18:15 - 20:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 28,00 €

Beginn: 27.03.2025

2515010140

Zuhause - Online

1 mal donnerstags, 10:00 - 12:15 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 28,00 €

Beginn: 17.06.2025

2515010160



Entdecke dein Smartphone-Tipps, Tricks und Funktionen für den täglichen Gebrauch

NEU!

Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die ihr Smartphone besser verstehen und nutzen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – wir gehen individuell auf Ihre Fragen ein.

Nach einer Einführung in die grundlegenden Funktionen eines Smartphones können Sie die Anwendungen direkt an Ihrem eigenen Gerät ausprobieren. Egal ob Fotos, Nachrichten, Apps oder Einstellungen – dieser praxisnahe Kurs hilft Ihnen, Ihr Smartphone im Alltag sicher und effektiv zu nutzen.

Die Teilnehmenden werden ermutigt im Vorfeld Fragen zu sammeln.

Mitzubringen: eigenes Smartphone

Haus der Volkshochschule; Computerraum

1 mal samstags, 09:00 - 11:30 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 18,00 €

Beginn: 29.03.2025

251501712

Social Media leicht erklärt – Einstieg in Instagram, Facebook & WhatsApp

NEU!

ONLINE

Das Angebot richtet sich insbesondere an Seniorinnen und Senioren, die erste Schritte auf den Social Media Plattformen Facebook, Instagram und WhatsApp machen möchten. Hierbei ist es unerheblich, ob die Teilnehmenden bereits Erfahrung mit den Apps haben oder sie erst vor Kurzem heruntergeladen wurden. Die grundlegenden Funktionen der Apps werden erklärt und dann angewendet. Relevante Sicherheitsaspekte im Umgang mit Social Media werden ebenfalls behandelt.

Jeder Kurstag behandelt eine Social Media App. Am ersten Termin werden zusätzlich Grundinformationen sowie die Sicherheitsthemen vermittelt.

Die Teilnehmenden werden ermutigt im Vorfeld Fragen zu sammeln.



GRAFIK & MULTIMEDIA

Lightpainting – Magische Bilder mit Licht gestalten

NEU!

ONLINE

Martin Keim

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Lightpaintings und gestalten Sie magische Bilder mit Licht! In diesem Kurs lernen Sie, Langzeitaufnahmen mit verschiedenen Lichtquellen eigenständig zu erstellen und die Besonderheiten der Fotografie im Dunkeln zu nutzen. Zudem gestalten Sie eigene Leuchtmittel, die Sie für weitere kreative Projekte die sie für weitere Projekte behalten können.

Ob leuchtende Kugeln, Lichtengel oder fantasievolle Muster – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Der Kurs ist ideal für alle, die Fotografie neu erleben und sich ausprobieren möchten!

Zuhause - Online

2 mal donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 70,00 €

Beginn: 13.03.2025

2515010120

Mitzubringen: Smartphone, ggf. Tablet oder Laptop, wenn dazu Fragen bestehen

Haus der Volkshochschule; Computerraum

3 mal samstags, 09:00 - 11:30 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 31.05.2025

251501713

Sicher im Internet: IT-Sicherheitskurs (EDV) für Ü55

Michael Westram

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit PC-Grundkenntnissen, die mehr über das sichere Surfen im Internet erfahren möchten. Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Browsern, deren Funktionen sowie die Anpassung an Ihre Bedürfnisse. Außerdem erfahren Sie, worauf Sie achten sollten, um sich sicher und geschützt im Internet zu bewegen.

Haus der Volkshochschule; Computerraum

4 mal mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 90,00 €

Beginn: 02.07.2025

251501705





YouTube – Erfolgreich Videos hochladen und präsentieren

Martin Keim

NEU!

ONLINE

In diesem Kurs erfahren Sie, was für einen erfolgreichen Start auf YouTube wichtig ist! Sie lernen einen eigenen YouTube-Kanal zu erstellen, ansprechende Videobeschreibungen zu verfassen und passende Suchbegriffe zu finden, um Ihre Inhalte sichtbar zu machen. Zusätzlich erfahren Sie, wie Sie die Videoanalysen von YouTube auswerten und gezielt für zukünftige Projekte einsetzen können. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und alle, die ihre bisherigen Kenntnisse erweitern möchten, um auf der Plattform durchzustarten.

Zuhause - Online

1 mal mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 19,00 €

Beginn: 26.03.2025

2515010130

Designen wie ein Profi: Canva-Workshop für Einsteiger

Robin Weniger

NEU!

ONLINE

Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop. Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern. Egal ob Unternehmer, Student oder Kreativinteressierter – hier ist für jeden etwas dabei.

Voraussetzungen: Eine kostenfreie Version von Canva

Zuhause - Online

1 mal montags, 17:30 - 20:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 38,00 €

Beginn: 05.05.2025

2515010150

Zuhause - Online

1 mal freitags, 15:00 - 18:00 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 38,00 €

Beginn: 18.07.2025

2515010170





XPERT BUSINESS

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse

vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

Onlinekurs: Finanzbuchführung 1 mit Xpert Business Zertifikat



Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Vorkenntnisse: keine

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Zugriff/Fachkraft (ZB)				Buchhalter (ZB)			Manager (ZB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Interne Rechnungswesen	Externe Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchführung	Personen- und Lohnbuchführung	Person- und Lohnbuchführung	Rechnungs- und Controlling	Rechnungs- und Controlling
Finanzbuchführung (I)	●	●			●			●	●
Finanzbuchführung (II)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (III) EDV	●				●		●	●	●
Statistik			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Rechts- und Lohnbuchführung		●			●		●	●	●
Controlling		●					●	●	●
Betriebsliche Steuerlehre			●					●	●
Lohn und Gehalt (I)				●				●	●
Lohn und Gehalt (II)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (III) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Personale Kompetenz									●
Themenbereiche: Projektmanagement, Modernisierung, Wissensmanagement									



Zuhause - Online

24 Termine, 18:30 - 20:30 Uhr

Kurstage: Dienstag und Donnerstag

Gebühr: 445,00 €

Beginn: 04.03.2025

2515040040

Onlinekurs: Finanzbuchführung 2 mit Xpert Business Zertifikat

ONLINE

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Zuhause - Online

22 Termine, 18:30 - 20:30 Uhr

Kurstage: Dienstag und Donnerstag

Gebühr: 410,00 €

Beginn: 04.03.2025

2515040050



Onlinekurs: Lohn und Gehalt 1 mit Xpert Business Zertifikat

ONLINE

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: keine

Zuhause - Online

24 Termine, 18:30 - 20:30 Uhr

Kurstage: Dienstag und Donnerstag

Gebühr: 445,00 €

Beginn: 04.03.2025

2515040060

Onlinekurs: Lohn und Gehalt 2 mit Xpert Business Zertifikat

ONLINE

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Zuhause - Online

22 Termine, 18:30 - 20:30 Uhr

Kurstage: Dienstag und Donnerstag

Gebühr: 410,00 €

Beginn: 04.03.2025

2515040070



Onlinekurs: Finanzbuchführung mit DATEV mit Xpert Business Zertifikat

ONLINE

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Zuhause - Online

16 Termine, 18:30 - 20:30 Uhr

Kurstage: Dienstag und Donnerstag

Gebühr: 370,00 €

Beginn: 04.03.2025

2515040080

Onlinekurs: Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert Business Zertifikat

ONLINE

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Zuhause - Online

16 Termine, 18:30 - 20:30 Uhr

Kurstage: Dienstag und Donnerstag

Gebühr: 370,00 €

Beginn: 04.03.2025

2515040100

Onlinekurs: Einnahmen- Überschussrechnung mit Xpert Business Zertifikat

ONLINE

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Vorkenntnisse: keine

Zuhause - Online

11 Termine, 18:30 - 20:30 Uhr

Kurstage: Dienstag und Donnerstag

Gebühr: 205,00 €

Beginn: 04.03.2025

2515040120





Onlinekurs: Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business Zertifikat

ONLINE

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Zuhause - Online

20 Termine, 18:30 - 20:30 Uhr

Kurstage: Dienstag und Donnerstag

Gebühr: 370,00 €

Beginn: 04.03.2025

2515040130

Onlinekurs: Bilanzierung

mit Xpert Business Zertifikat

ONLINE

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Zuhause - Online

20 Termine, 18:30 - 20:30 Uhr

Kurstage: Dienstag und Donnerstag

Gebühr: 370,00 €

Beginn: 04.03.2025

2515040150

Onlinekurs: Controlling mit Xpert Business Zertifikat

ONLINE

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Zuhause - Online

20 Termine, 18:30 - 20:30 Uhr

Kurstage: Dienstag und Donnerstag

Gebühr: 370,00 €

Beginn: 04.03.2025

2515040160





Onlinekurs: Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business Zertifikat



Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Vorkenntnisse: keine

Zuhause - Online

22 Termine, 18:30 - 20:30 Uhr

Kurstage: Dienstag und Donnerstag

Gebühr: 410,00 €

Beginn: 04.03.2025

2515040170

Onlinekurs: Personalwirtschaft mit Xpert Business Zertifikat



Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Vorkenntnisse: keine

Zuhause - Online

20 Termine, 18:30 - 20:30 Uhr

Kurstage: Dienstag und Donnerstag

Gebühr: 370,00 €

Beginn: 04.03.2025

2515040180





AUßENSTELLEN

- 
- 135** Angelbachtal
 - 136** Epfenbach
 - 137** Eschelbronn
 - 139** Helmstadt-Bargen
 - 139** Helmstadt-Flinsbach
 - 140** Neckarbischofsheim
 - 141** Neidenstein
 - 143** Reichartshausen
 - 144** Sinsheim-Adersbach
 - 144** Sinsheim-Dühren
 - 145** Sinsheim-Eschelbach
 - 145** Sinsheim-Hilsbach
 - 146** Sinsheim-Hasselbach
 - 147** Sinsheim-Hoffenheim
 - 148** Sinsheim-Reihen
 - 149** Sinsheim-Rohrbach
 - 150** Sinsheim-Steinsfurt
 - 151** Sinsheim-Waldangelloch
 - 152** Sinsheim-Weiler
 - 153** Waibstadt
 - 155** Waibstadt-Daisbach
 - 155** Zuzenhausen



Die Volkshochschule Sinsheim e.V. sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Außenstellenleitungen (m/w/d)

für folgende Orte:

- **Diverse Sinsheimer Ortsteile**
(Adersbach, Dühren, Ehrstädt, Eschelbach, Reichen, Weiler, Hilsbach, Waldangeloch)
- **Angelbachtal**
- **Waibstadt / Waibstadt-Daisbach**
- **Zuzenhausen**

Ihre Aufgaben:

- Persönliche Beratung der Teilnehmer*innen zum Kursangebot und Anmeldung der Teilnehmer
- Koordination des Angebots: Kursverschiebungen, Absagen etc.
- Mitwirkung bei der Programmplanung
- Gewinnung neuer Dozenten*innen und Vorschläge zu neuen Kursangeboten
- Sicherstellung von räumlichen und sachlichen Voraussetzungen zur Kursdurchführung
- Betreuung von Kursen, deren Teilnehmer*innen und Dozenten*innen: Begrüßung der Kursgruppen, Einführung neuer Dozenten, Einholen von Feedback der Teilnehmer*innen, Absprachen mit Dozenten*innen
- Vernetzung und Absprachen bzgl. des Angebots mit verschiedenen Akteuren und Stellen im Ort (z.B. Rathaus und Verwaltungsstellen)

Ihre Kompetenzen:

- gutes Deutsch in Wort und Schrift
- sicherer Umgang mit MS-Office (Word, Excel, PowerPoint)
- gute Kommunikationsfähigkeit und Geschick im Umgang mit Menschen
- Offenheit, Freundlichkeit, Belastbarkeit und Serviceorientierung
- Eigeninitiative, selbständiges und strukturiertes Arbeiten in Zusammenarbeit mit der VHS Geschäftsstelle
- zeitliche Flexibilität zur Wahrnehmung von gelegentlichen Abendterminen

Die Beschäftigung erfolgt im Rahmen einer freien Mitarbeit auf Honorarbasis.

Bitte senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen inkl. tabellarischen Lebenslauf bevorzugt **per Email** an folgende Adresse:

VHS Sinsheim e.V. • Muthstraße 16a • 74889 Sinsheim • Tel. 07261 / 65 77-21

Email: personal@vhs-sinsheim.de

Ansprechpartner: Lena Nickel

Kein passender Ort für eine Außenstellenleitung dabei? Kontaktieren Sie uns trotzdem gerne. Wir sind immer auf der Suche nach Unterstützung innerhalb unserer Außenstellen. Wir freuen uns auf Sie!



**Mit Spaß zum
Seepferdchen!**

**Junge
vhs**

Kinderschwimmen

**für Kinder
von 4,5-8
Jahren**

Standorte:

- Angelbachtal
- Epfenbach
- Sinsheim
- Neckarbi-
schofsheim



Start 2025

April &
September

**Melde dein Kind
jetzt an!**

Info:

Nicole Schumb-Falk

07261-6577-12

n.schumb-falk@vhs-sinsheim.de



ANGELBACHTAL

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 133.**

Kinderschwimmkurse ab 5 Jahren

Sonnenbergschule Angelbachtal

Die Schwimmkurse finden jeweils montags, dienstags und donnerstags statt.

Bei Interesse schauen Sie bitte auf unsere Homepage nach oder melden sich telefonisch bei uns. Freie Plätze werden zudem auf unserer Homepage veröffentlicht.



EPFENBACH

Leiter/in: **Ramona Haßlinger**, Verwaltungsfachangestellte,
Rathaus Epfenbach, Hauptstraße 28, 74925 Epfenbach,
Telefon dienstl. (0 72 63) 4089-0, E-Mail: ramona.hasslinger@epfenbach.de

Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Gymnastik für Senioren am Vormittag

Eugenia Stang

Für die körperliche Gesundheit spielt Bewegung eine wichtige Rolle. Regelmäßige Bewegung und Sport stärken die Lungenfunktion, die Körperkraft, das Koordinationsvermögen und die geistige Leistungsfähigkeit. Übungen zur Koordination, Kräftigung, Dehnung und Entspannung.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Hanteln (0,5 kg), Igelball, Theraband

Schulungsraum Feuerwehrgerätehaus Epfenbach

8 mal donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 39,00 €

Beginn: 13.03.2025

25130204EF

Schulungsraum Feuerwehrgerätehaus Epfenbach

6 mal donnerstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 30,00 €

Beginn: 05.06.2025

25130205EF

Gesunder Rücken - Kraftvolle Mitte - für Frauen

Liselotte Heinrich

Die Aufwärmphase mit motivierender Musik aktiviert das Herz-Kreislauf-System und verbrennt zudem Kalorien.

Danach folgt ein effektives Ganzkörperprogramm mit unserem Eigengewicht sowie mit verschiedenen Handgeräten (Kraft- und Muskelaufbau mit Kleinhanteln, sowie elastischen Fitnessbändern etc.). So wird ein abwechslungsreicher Mix geboten mit Elementen aus der Rückenschule, Beckenboden-, Faszien- und Problemzonentraining (Bauch, Beine, Po) mit Übungen nach den Prinzipien von Pilates.

Jede Kursstunde endet mit Entspannungs- und Dehnungsübungen. Neu- und Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen - in der Gruppe zu trainieren macht außerdem viel Spaß!

Mitzubringen: Iso-Matte oder Decke für die Bodenübungen, Sportschuhe und Trinken

Feuerwehrgerätehaus Epfenbach

5 mal donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 26,00 €

Beginn: 13.03.2025

25130213EF

Feuerwehrgerätehaus Epfenbach

5 mal donnerstags, 20:15 - 21:15 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 26,00 €

Beginn: 13.03.2025

25130214EF



ESCHELBRONN

Leiter/in: **Barbara Sittig-Blaesius**, Siedlerstraße 20, 74927 Eschelbronn,
Telefon (0 62 26) 41 334, Mobil: 0176/633 05 114, E-Mail: buchhandlung-sittig@gmx.de
Stellvertreterin: **Melanie Filsinger**, Tel. (06226) 9509-15, E-Mail: melanie.filsinger@eschelbronn.de

Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Einführung in die Gitarrenwelt für Kinder ab 8 Jahren

Oliver Klatt

In diesem Kurs entdecken Kinder ab 8 Jahren spielerisch die Welt der Gitarre. Gemeinsam lernen wir einfache Lieder und Melodien und machen die ersten Schritte ins Musizieren. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, da wir mit den leicht verständlichen TABs arbeiten.

Der Unterricht findet in einer kleinen Gruppe statt, um eine individuelle Förderung zu gewährleisten. Auf Wunsch können Folgekurse besucht werden, um das Gelernte zu vertiefen. Mitzubringen: Gitarre, Schreibmaterial, Notenständer, Fußbank

Staffelpreise:

ab 3 TN = 63€

ab 4 TN = 49€

ab 5 TN = 42€

Schlosswiesenschule Eschelbronn

7 mal montags, 16:45 - 17:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: s. Staffelpreise

Beginn: 31.03.2025

25121322EB

Staffelpreise:

ab 3 TN = 54€

ab 4 TN = 42€

ab 5 TN = 36€

Mitzubringen: Gitarre, Schreibmaterial, Notenständer, Fußbank

Schlosswiesenschule Eschelbronn

6 mal montags, 16:45 - 17:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 54,00 €

Beginn: 23.06.2025

25121324EB

Gitarrenkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

Oliver Klatt

Entdecken Sie den Spaß am Gitarrenspiel! In diesem Kurs lernen Sie einfache Melodien, Rock-, Pop-Songs und die Grundlagen der Liedbegleitung – ganz ohne Notenkenntnisse. Wir arbeiten mit den leicht verständlichen TABs, sodass Sie schnell erste Erfolge erleben. Ob Sie neu anfangen oder Ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten: Dieser Kurs bietet eine entspannte Atmosphäre, um Ihre musikalischen Fähigkeiten spielerisch weiterzuentwickeln.

Mitzubringen: Gitarre, Schreibmaterial, Notenständer, Fußbank

Staffelpreise:

ab 3 TN = 115€

ab 4 TN = 89€

ab 5 TN = 75€

Schlosswiesenschule Eschelbronn

7 mal montags, 17:30 - 19:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 115,00 €

Beginn: 31.03.2025

25121323EB

Staffelpreise:

ab 3 TN = 100€

ab 4 TN = 85€

ab 5 TN = 70€

Schlosswiesenschule Eschelbronn

6 mal montags, 17:30 - 19:00 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 100,00 €

Beginn: 23.06.2025

25121325EB

Sellemols Theaterleit Eschelbronn e.V.

präsentieren den



8. Eschelbronner Mundartowerd



Alltagsgeschichte aus dem Kraichgau
„Vier Korzgeschichte“ und „Die Kaffefahrt“

28.3.2025

19.30

29.3.2025

19.30

30.3.2025

17.00

in der Aula der Schlosswiesenschule

Vorverkauf-Beginn: **ab Samstag, den 15. Februar 2025 von 11 – 12**
Uhr auf dem Marktplatz in Eschelbronn

ab Montag, den 17. Februar 2025
in Nicoles Haarstudio in der Neugasse, Eschelbronn

Eintritt: 10 Euro



HELMSTADT-BARGEN

Leiter/in: **Ellen Duba**, Gemeindeverwaltung Helmstadt-Bargen, Rabanstraße 14,
74921 Helmstadt-Bargen, Telefon (07263) 9120-11, E-Mail: gv-post@helmstadt-bargen.de

Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Babymassage für Babys ab 6 Wochen bis zum Krabbelalter

Denise Trautmann

Eine regelmäßig und sicher durchgeführte Babymassage stärkt die Bindung zwischen Eltern und Baby. Eine Massage ist eine tolle Möglichkeit, dem Baby näher zu kommen, sich im Umgang mit dem Kleinen sicherer zu fühlen und die gemeinsame Zeit entspannt und spielerisch zu nutzen. Ein sicheres Bindungsverhalten führt zu höherer Resilienz, d. h. zu einer starken psychischen Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und Stress die uns im Verlauf unseres Lebens begegnen. Die Baby-

massage regt einerseits den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das junge Immunsystem, andererseits wirkt sie ausgleichend und entspannend.

Mitzubringen: ein großes Handtuch

Rathaus Helmstadt

5 mal dienstags, 09:30 - 10:15 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 29.04.2025

25130123HB

HELMSTADT-FLINSBACH

Leiter/in: **Ellen Duba**, Gemeindeverwaltung Helmstadt-Bargen, Rabanstraße 14,
74921 Helmstadt-Bargen, Telefon (07263) 9120-11, E-Mail: gv-post@helmstadt-bargen.de

Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Yogalates - Eine Kombination aus Yoga und Pilates

Heidrun Kirschen

Der Kurs verknüpft dehnenden Elemente des Yoga mit kräftigenden und straffenden Pilates-Übungen; eine perfekte Kombination. Geeignet für: Alle. Ob blutiger Anfänger:innen oder trainierter Yoga- oder Pilates-Profi: Das Niveau der Übungen kann individuell an die Teilnehmer angepasst werden.

Mitzubringen: Sportkleidung, Matte, sowie ein Handtuch oder eine leichte Decke

Gymnastikhalle Flinsbach

14 mal donnerstags, 18:45 - 19:45 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 82,00 €

Beginn: 13.03.2025

25130222HF



NECKARBISCHOFSSHEIM

Leiter/in: **Edith Bräumer**, Akazienstraße 29, 74924 Neckarbischofsheim,
Telefon (0 72 63) 66 95, E-Mail: edith-braeumer@gmx.de

Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Bauch, Beine, Po

Lia Hammer

Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Workout mit gezielten Übungen zur Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine, Po und Oberkörper. Nach einem kreislaufanregenden Aufwärmen trainieren wir die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur und stärken verspannte Muskelgruppen. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers runden die einzelnen Stunden ab.

Der Kurs ist für Einsteiger geeignet und es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Mitzubringen: Matte, Terraband, Sportkleidung, etwas zu trinken

Grundschule Neckarbischofsheim, Aula

9 mal donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 44,00 €

Beginn: 13.03.2025

25130212NB

Pilates für die Faszien

Martina Böhm

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining. Damit werden vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen und trainiert. Diese sorgen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. In diesem Kurs werden die bewährten Übungen aus dem Pilates mit dem Fitnesstrend Faszientraining kombiniert. Die komplexen und innovativen Übungen dehnen und kräftigen die bislang unterschätzten Kollagenfasern, die unseren Körper netzförmig durchziehen, für Spannkraft sorgen und vor Schmerzen schützen.

Mitzubringen: bequeme Sportbekleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, ABS Socken, 2 Tennisbälle

Gymnasium Neckarbischofsheim; Gymnastikraum
10 mal freitags, 18:30 - 19:30 Uhr

Kurstag: Freitag

Gebühr: 59,00 €

Beginn: 21.03.2025

25130224NB

Indian Balance®

Stephanie Maschanka

Indian Balance ist ein Kräftigungs-, Dehnungs- und Wahrnehmungstraining, das überlieferte Erkenntnisse der Native American Indians mit moderner Bewegungslehre verknüpft.

Rücken, Faszien, Bauch, Beine, Po werden trainiert und Beweglichkeit, Koordination und Stabilität durch Gleichgewichtstechniken verbessert. Fließende Bewegungsabläufe und bewusste Atmung bringen Körper, Geist und Seele in Balance: „Den Körper trainieren, während die Seele ausruht“.

Auf den Pfaden der Konzentration, Mobilisation und Tiefenentspannung wird jede Stunde zu einem Wohlfühlerlebnis, was zu Ausgeglichenheit und Entspannung führt.

Die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der Übungen lassen sich einfach und individuell an die körperlichen Voraussetzungen anpassen, so dass dieser Kurs sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene aller Altersgruppen geeignet ist. Mitzubringen: Matte, kleines Handtuch, bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken

Grundschule Neckarbischofsheim, Aula

15 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 94,00 €

Beginn: 26.03.2025

25130113NB



NEIDENSTEIN

Leiter/in: **Ronda Gubernatz**, Ringstraße 15, 74933 Neidenstein,
Telefon (0 72 63) 2 02 15, E-Mail: R.Gubernatz@freenet.de

Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Babymassage für Babys ab 6-12 Wochen

Denise Trautmann

Eine regelmäßig und sicher durchgeführte Babymassage stärkt die Bindung zwischen Eltern und Baby. Eine Massage ist eine tolle Möglichkeit, dem Baby näher zu kommen, sich im Umgang mit dem Kleinen sicherer zu fühlen und die gemeinsame Zeit entspannt und spielerisch zu nutzen. Ein sicheres Bindungsverhalten führt zu höherer Resilienz, d. h. zu einer starken psychischen Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und Stress die uns im Verlauf unseres Lebens begegnen. Die Babymassage regt einerseits den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das junge Immunsystem, andererseits wirkt sie ausgleichend und entspannend.

Mitzubringen: ein großes Handtuch

*Von Venningen-Halle; Bürgersaal
5 mal montags, 09:15 - 10:00 Uhr*

Kurstag: Montag

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 10.03.2025

25130121NE

Babymassage für Babys ab 4 Monaten, die noch nicht krabbeln

Denise Trautmann

Eine regelmäßig und sicher durchgeführte Babymassage stärkt die Bindung zwischen Eltern und Baby. Eine Massage ist eine tolle Möglichkeit, dem Baby näher zu kommen, sich im Umgang mit dem Kleinen sicherer zu fühlen und die gemeinsame Zeit entspannt und spielerisch zu nutzen. Ein sicheres Bindungsverhalten führt zu höherer Resilienz, d. h. zu einer starken psychischen Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und Stress die uns im Verlauf unseres Lebens begegnen. Die Babymassage regt einerseits den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt das junge Immunsystem, andererseits wirkt sie ausgleichend und entspannend.

Mitzubringen: ein großes Handtuch

*Von Venningen-Halle; Bürgersaal
5 mal montags, 10:15 - 11:00 Uhr*

Kurstag: Montag

Gebühr: 25,00 €

Beginn: 10.03.2025

25130122NE





Setz dich! - Yoga auf dem Stuhl

Gerd Prolyingheuer

Bei diesem Kurs wird Gymnastik mit Yogaelementen auf einem Stuhl ausgeführt. Die Techniken sind für fast jeden erlernbar. Egal wie alt, (vermeintlich) unbeweglich man ist, oder ob gesundheitliche Einschränkungen vorliegen - mit dieser Form der Yogaübungen ist der Übende flexibel. Immer und überall können die Elemente in den Alltag eingebunden werden - sei es im Büro, Zuhause oder nach einer Krankheit zur Unterstützung der persönlichen Regeneration.

Durch die sitzende Position ist der Schwierigkeitsgrad niedrig und die Gefahr, sich Verletzungen zuzuziehen, gering. Vorkenntnisse, um diese körperbewussten Übungen und Entspannungstechniken zu erlernen, sind nicht erforderlich.

Nehmen Sie Platz und los geht's!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Badetuch als Unterlage, Decke

Von Venningen-Halle; Bürgersaal
8 mal dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 43,00 €

Beginn: 11.03.2025

25130103NE

Von Venningen-Halle; Bürgersaal
5 mal dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 27,00 €

Beginn: 24.06.2025

25130104NE

Spanisch - A2 abends

Milagros Ziesak

In diesem Semester beginnen wir mit der Lektion 10.

Wir gehen im Buch mit Bedacht voran. Wir werden auch eine weitere gemeinsame Lektüre entsprechend unserem Niveau durchführen.

Bei Bedarf werden einige Themen wiederholt. Der Kurs ist geeignet für Personen mit Spanisch Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Con Gusto A2, Klett-Verlag, ab Lektion 10.

Von Venningen-Halle

15 mal dienstags, 17:45 - 19:15 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 120,00 €

Beginn: 11.03.2025

25142202NE

Spanisch - B1

Milagros Ziesak

Este semestre empezaremos con la lección 10. Objetivos:

- Repasar y ampliar vocabulario para hablar de geografía, cultura y sociedad.
- Repasar y ampliar recursos para hablar del paisaje y clima de un país.
- Repasar recursos para dar una opinión sobre un tema.
- Comprensión de lectura.

Der Kurs ist geeignet für Personen, die das Niveau A2 erreicht haben.

Lehrbuch: Con Gusto B1, Klett-Verlag, ab Lektion 10.

Von Venningen-Halle

14 mal donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 111,00 €

Beginn: 13.03.2025

25142201NE





Hatha-Yoga

Sona Schwambergerova-Sigmund

Sein wir ehrlich - das Leben kann uns überrollen. Und die meisten von uns können nicht lange genug innehalten, um sich eine richtige Pause zu gönnen. Befreien Sie Ihren Geist und lassen Sie einen Teil der Anspannung, die Frustration, den Stress, den Ärger und die Angst heraus, mit denen wir uns tagtäglich auseinandersetzen müssen. Wenn wir uns nicht davon befreien, speichern wir den Stress im Körper ab und schieben Spannungen letztendlich nur beiseite, in der Hoffnung, uns zu einem späteren Zeitpunkt davon zu befreien. Meistens be-

graben wir sie jedoch noch tiefer in den praktischen „Behältern“ unseres Körpers: dem Nacken, den Schultern, dem oberen und unteren Rücken, in den Lenden usw. Diese Anspannung in unserem Körper kann zu Schwäche, Erschöpfung und chronischen Schmerzen führen. Deshalb ist Yoga ein sehr nützliches Werkzeug.

*Von Venningen-Halle; Bürgersaal
8 mal montags, 18:30 - 19:45 Uhr
Kurstag: Montag
Gebühr: 53,00 €
Beginn: 28.04.2025*

25130112NE

REICHARTSHAUSEN

Leiter/in: **Heidrun Rimmler**, Hauptstraße 31, 74934 Reichartshausen,
Telefon privat (0 62 62) 44 92, Fax: (0 62 62) 95 301, E-Mail: rimmler@t-online.de

Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Wirbelsäulengymnastik

Jürgen Schilling

Dieser Kurs beinhaltet eine Kräftigung, Mobilisation und Stabilisierung der gesamten Muskulatur, die an der aufrechten Haltung beteiligt ist. Ebenso eine Haltungsschulung und Anwendung des Erlernten im Alltag. Passive Entspannungsphasen schließen die Stunde ab.
Mitzubringen: Hallenschuhe, Sportkleidung/ Wechselkleidung, Getränk, Handtuch oder Iso- matte als Unterlage (auf Sportmatte)

*Turnhalle Reichartshausen
13 mal mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr
Kurstag: Mittwoch
Gebühr: 68,00 €
Beginn: 12.03.2025*

25130212RH



SINSHEIM-ADERSBACH

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 133.**

Aktuell finden leider keine Kurse in Sinsheim-Adersbach statt.

SINSHEIM-DÜHREN

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 133.**

Aktuell finden leider keine Kurse in Sinsheim-Dühren statt.



SINSHEIM-ESCHELBACH

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 133.**

Wirbelsäulengymnastik

Hildegund Fischer

Die Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase (Herz- und Kreislaufbelastung) und allgemeiner Gymnastik und geht dann in die spezielle Wirbelsäulengymnastik über.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, feste Sportschuhe, Handtuch und Gymnastik-Matte

evang. Gemeindesaal Eschelbach

10 mal dienstags, 18:30 - 19:15 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 41,00 €

Beginn: 11.03.2025

25130213ES

SINSHEIM-HILSBACH

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 133.**

Aktuell finden leider keine Kurse in Sinsheim-Hilsbach statt.



SINSHEIM-HASSELBACH

Leiter/in: **Regina Rebel**, Grundstraße 6a, 74889 Sinsheim-Hasselbach,
Telefon privat (0 72 68) 3 95, E-Mail: 100486@nc-online.de

Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Gymnastik für die Wirbelsäule

Yvonne Schüßler

Aufwärmen, kräftigen, dehnen, entspannen:
die Übungen stellen die muskuläre Balance
um die Wirbelsäule und im ganzen Körper wie-
der her.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Hallenschuhe

Gemeinschaftshaus Hasselbach

10 mal dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 52,00 €

Beginn: 04.03.2025

25130212HA

Bildhauertag im Bergdorf - Skulpturen aus Holz

Reinhard Hemmer

In diesem Kurs werden freie Formen in Holz er-
arbeitet. Die groben Vorarbeiten werden wir
mit der Kettensäge ausarbeiten, wobei der Do-
zent den ungeübten Teilnehmenden behilflich
sein kann. Nach einer groben Skizze arbeiten
wir mit Klüpfel und Stechbeitel an der endgül-
tigen Form. Diese kann an die menschliche Fi-
gur angelehnt oder abstrakt und völlig frei
nach den vorhandenen Holzrohlingen geplant
werden. Es gibt die Möglichkeit, die Exponate
mit Cortenstahl zu ergänzen, in das Holz ein-
zuarbeiten. Die Werkstücke montieren wir zum
Schluss aus einem Holz oder Stahlsockel. Die
Oberfläche kann grob belassen oder fein ge-
schliffen werden. Der Kurs eignet sich für An-
fänger und Fortgeschrittene.

Der Dozent stellt Werkzeug - und Handha-
bungskurs zur Verfügung und hilft zB. bei
Grobarbeiten mit der Kettensäge.

Alter: ab 16 Jahren.

Mitzubringen: Zzgl. 40 € Materialkosten für
Holz- werden direkt im Kurs, Gehörschutz,
Schnitzwerkzeug wenn vorhanden, Vesper, Ge-
tränk.

Treffpunkt wird noch mitgeteilt

1 mal samstags, 10:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Samstag

Gebühr: 58,00 €

Beginn: 07.06.2025

25121001HA



SINSHEIM-HOFFENHEIM

Leiter/in: **Michael Westram**, Eschelbacher Straße 10, 74889 Sinsheim-Hoffenheim,
E-Mail: michael.westram@gmx.de, Telefon (0 72 61) 28 31

Anmeldungen bitte direkt beim örtlichen Leiter!

Wirbelsäulengymnastik

Hildegund Fischer

Der Fokus dieses Kurses liegt auf dem Rücken. Mit gezielten Übungen wird die gesamte Wirbelsäule mobilisiert und gekräftigt sowie die Muskulatur gelockert. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Mitzubringen: feste Sportschuhe, Handtuch, Turnmatte

*Verwaltungsstelle Hoffenheim; Bürgersaal
9 mal mittwochs, 20:15 - 21:15 Uhr*

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 27,00 €

Beginn: 12.03.2025

25130214HO



SINSHEIM-REIHEN

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 133.**

ErlebnisTanz® - Tanzen in jedem Alter - Tänze für jedes Alter!

Marianne Bräunling

Die etwas andere Art zu tanzen!

Tanz - Ein vielfältiges Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Wir erlernen Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen sowie Gesellschaftstanz in geselliger Form.

ErlebnisTanz fördert Konzentration, Reaktion sowie Koordination und trainiert das Gedächtnis. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind mit oder ohne Partner willkommen!

Mitzubringen: Getränk, flache Schuhe

Kath. Kirchengemeinde Maria Geburt

10 mal dienstags, 15:00 - 16:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 50,00 €

Beginn: 11.03.2025

25120512RE

Faszination Bogenschießen

Nicole Dolde

Neben der Faszination des Bogenschießens bietet dieser Sport auch eine Vielzahl von Vorteilen, darunter die Verbesserung der Konzentration, Koordination und Ausdauer sowie die Förderung der mentalen Entspannung und des Stressabbaus. Es ist eine Sportart, die von Menschen jeden Alters und jeder Fitnessstufe praktiziert werden kann. Nach einer kurzen Einführung in das Bogenschießen und den Sicherheitsregeln gehen wir direkt in die Grundlagen der Schießtechnik.

Der Kurs wird von qualifizierten und erfahrenen Trainern geleitet, um eine fundierte Grundkenntnis und eine sichere Lernumgebung zu gewährleisten.

Je nach Wetter schießen wir im Freien oder in der Halle.

Teilnahme ab 16 Jahren.

Mitzubringen: Enganliegende Oberbekleidung und festes Schuhwerk, bei langen Haaren ggfs. ein Haargummi

Schützenhaus des KKS Reihen

6 mal mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 56,00 €

Beginn: 12.03.2025

25130262RE



SINSHEIM-ROHRBACH

Leiter/in: **Bettina Richter-Kluge**, Telefon (0 72 61) 97 37 35,
E-Mail VHS-Rohrbach@t-online.de

Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Kundalini-Yoga am Abend - Anfänger und Fortgeschrittene

Robert Muck

Kundalini Yoga wird als die Urform aller Yogaformen bezeichnet und ist verwandt mit anderen Formen wie etwa Hatha Yoga. Es ist vor fast 40 Jahren aus Indien in die westliche Welt gekommen. Das ausgewogene Verhältnis von Körperübungen, Entspannung und Meditation macht Kundalini Yoga so besonders; die Übungen, Meditationen und Atemtechniken helfen alle Körpersysteme zu reinigen, zu stimulieren und zu stärken.

Mitzubringen: Yoga - Matte, Wolldecke, bequeme Kleidung, Getränk, Kissen

Gruppe 1

Verwaltungsstelle Rohrbach

10 mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 80,00 €

Beginn: 11.03.2025

25130103RO

Gruppe 2

Verwaltungsstelle Rohrbach

10 mal dienstags, 19:35 - 21:05 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 80,00 €

Beginn: 11.03.2025

25130102RO



SINSHEIM-STEINSFURT

Leiter/in: **Bettina Richter-Kluge**, Telefon (0 72 61) 97 37 35,
E-Mail: VHS-Steinsfurt@t-online.de

Anmeldungen bitte direkt bei der örtlichen Leiterin!

Bauch, Beine, Po

Lia Hammer

Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Workout mit gezielten Übungen zur Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine, Po und Oberkörper. Nach einem kreislauffördernden Aufwärmen trainieren wir die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur und stärken verspannte Muskelgruppen. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers runden die einzelnen Stunden ab.

Der Kurs ist für Einsteiger geeignet und es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Mitzubringen: Matte, Sportkleidung etwas zu trinken

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

10 mal dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 11.03.2025

25130212ST

Rücken Fit für Senioren 60+

Lia Hammer

Durch bewegen der Gelenke und sanfte Stärkung der Muskulatur mit Fokus auf den Rücken - die Teilnehmer trainieren neben der Rückenschulung auch Ihr Gleichgewicht und verbessern Ihre Koordination.

Dieser Kurs richtet sich an Senioren ab 60 Jahren, die Ihren Rücken kräftigen und etwas für die Wirbelsäule tun möchten. Es wird auch auf Matten geübt. Mitzubringen: Matte

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

10 mal dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 11.03.2025

25130214ST

Wirbelsäulengymnastik

Roswita Eiermann

Mit Musik und guter Laune zu mehr Beweglichkeit und einem starken Rücken. Funktionelle Gymnastik mit Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Theraband

Verwaltungsstelle Steinsfurt; Bürgersaal

11 mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 57,00 €

Beginn: 11.03.2025

25130216ST

Jangun - das belebende Bewegungstraining für Menschen ab 50

Günter Immenroth

Jangun ist ein Vitaltraining, das sich aus europäischer Tradition herleitet. Es vereint ein natürliches Bewegungstraining mit mentalen und emotionalen Übungen zu einem Training der Gewandtheit, Gelassenheit und Herzlichkeit. Jangun aktiviert den Körper, schult eine optimistische Lebenseinstellung und fördert die Lebensfreude. Es ist stets auf das Leistungsvermögen der Teilnehmer abgestimmt.

Mitzubringen: lockere Trainingskleidung, bequeme Schuhe

Schindwaldhalle

10 mal mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 60,00 €

Beginn: 12.03.2025

25130106ST



Ankündigungen

Vortrag - Thema Fibromyalgie

Im Frühjahr findet ein Vortrag mit Herrn Dr. Trunzer statt.

Im Bürgersaal der Verwaltungsstelle Steinsfurt wird er rund um das Thema Fibromyalgie informieren.

Details werden vorab in der Presse veröffentlicht.

Lesecafé im Frühling

Das Lesecafé im Frühling mit Frau Schaffer und Frau Frank findet am Samstag, den 29. März 2025 von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr im Bürgersaal der Verwaltungsstelle Steinsfurt statt. Details werden vorab in der Presse veröffentlicht. Merken Sie sich den Termin bei Interesse gerne schon einmal vor.

SINSHEIM-WALDANGELLOCH

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 133.**

Senioren-gymnastik für Frauen

Gerd Prolingheuer

Den Rücken stärken! (Rücken)Schmerz kann das Leben beeinträchtigen, in dem er unser Fühlen, Denken und Handeln bestimmt.

Er raubt uns die Lebensfreude, das Lachen und die Zuversicht auf ein schmerzfreies Leben.

Doch zur Vorbeugung kann man aktiv etwas tun, nämlich in dem man die Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule stärkt.

Die im Kurs gezeigten Übungen sind für Anfänger jeden Alters geeignet, da sie durch die Veränderung der Wiederholungszahl oder Haltezeit individuell gesteigert werden können. Es entsteht ein Ausgleich für einseitige oder fehlende Bewegung.

Die Übungen in diesem Kurs finden alle im Stehen oder auf einem Stuhl statt. Der Kurs findet bei schönem Wetter im Freien statt. Dieser Kurs richtet sich nur an Frauen.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine vom Arzt verordnete Therapie ersetzt!

Dorftreff Waldangelloch

6 mal mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 34,00 €

Beginn: 12.03.2025

25130214WA

Dorftreff Waldangelloch

5 mal mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 28,00 €

Beginn: 30.04.2025

25130215WA

Dorftreff Waldangelloch

5 mal mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 28,00 €

Beginn: 18.06.2025

25130216WA



SINSHEIM-WEILER

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 133.**

Hatha Yoga am Abend

Britta Bräumer-Hauth

Hatha-Yoga ist ein jahrtausendealtes indisches System, welches die Verbindung von Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt. Mit gemeinsam durchgeführten Atem-, Körper- und Entspannungsübungen verbessern wir unsere Beweglichkeit, vertiefen unseren Atem und lassen die Gedanken zur Ruhe kommen.

Wir üben ohne Leistungsdruck und mit Rücksicht auf die individuellen Grenzen. Sie erfahren, wie Sie durch die Yoga Ihre Körperwahrnehmung verbessern, bestimmte Organfunktionen anregen, zu mehr Gelassenheit finden und dadurch neue Kraft im (Berufs-)Alltag schöpfen können.

Wir kümmern uns in diesem Yoga-Kurs am Abend um unser psychisches und physisches Wohlergehen und lernen einfache, aber wirksame Übungen, die Sie auch zuhause durchführen können.

Mitzubringen: Yoga-Matte, wenn möglich Gurt, Decke, Blöcke

Alte Kelter

10 mal montags, 19:00 - 20:15 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 67,00 €

Beginn: 10.03.2025 *25130113WE*

Alte Kelter

6 mal montags, 19:00 - 20:15 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 40,00 €

Beginn: 23.06.2025 *25130114WE*

Wirbelsäulengymnastik

Eugenia Stang

Mit regelmäßiger Wirbelsäulengymnastik kann man Rückenschmerzen vorbeugen und lindern. Rückentraining beinhaltet neben Übungen für den oberen und unteren Rücken immer auch Bauchübungen.

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung, Hanteln 0,5 kg, Igelball, Theraband, Isomatte

Alte Kelter

8 mal mittwochs, 08:30 - 09:30 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 42,00 €

Beginn: 12.03.2025 *25130213WE*

Alte Kelter

8 mal mittwochs, 08:30 - 09:30 Uhr

Kurstag: Mittwoch

Gebühr: 42,00 €

Beginn: 21.05.2025 *25130214WE*



WAIBSTADT

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 133.**

Fit bis ins hohe Alter

Hiltrud Dollinger

Nach einem lockeren Aufwärmtraining für Herz- und Kreislauf mit Musik stärken wir unsere Muskulatur des ganzen Körpers wie Arme, Beine, Bauch, Rücken und Beckenboden (mit und ohne Handgeräte). Übungen zur Koordinationsverbesserung und Gleichgewichtsübungen fließen spielerisch mit ein. Am Ende der Stunde darf die Entspannung nicht fehlen. Mitzubringen: bequeme Sportkleidung

Stadthalle Waibstadt

8 mal montags, 14:30 - 15:30 Uhr

Kurstag: Montag

Gebühr: 39,00 €

Beginn: 10.03.2025

25130214WB

Präventives Ganzkörpertraining

Hiltrud Dollinger

Nach einer vielseitigen Aufwärmphase, intensiven Übungen zum Stärken unserer Rücken-Bauch- und Pomuskulatur (auch mit Fitness-Band, Redondoball, Hanteln) runden Stretching und Entspannung die Stunde ab. Mitzubringen: Sportkleidung, Iso-Matte

Stadthalle Waibstadt

8 mal donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 39,00 €

Beginn: 13.03.2025

25130212WB

Italienisch Anfängerkurs A1.2 - pronti e via!

Rosa Cantoro

Wenn Sie die folgenden Vorkenntnisse haben, können Sie problemlos in den Kurs einsteigen: einfache Sätze mit den verschiedenen Verbklassen bilden, Personen und Gegenstände beschreiben, Auskunft über persönliche Daten geben, Ortsangaben verstehen und machen, die Uhrzeit angeben. Wir machen ab Lektion 7 des Lehrwerks weiter.

Lehrwerk: „Dieci - Lezioni di italiano“, Kurs- und Arbeitsbuch A1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7, ab Lektion 7.

Realschule Waibstadt; Raum 160

14 mal donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Kurstag: Donnerstag

Gebühr: 111,00 €

Beginn: 13.03.2025

25140904WB

English Conversation and Refresher - A2/B1

Anja Kamp

Wenn Sie schon einige Zeit Englisch gelernt haben, Freude am Sprechen haben und sich gerne flüssiger ausdrücken möchten, dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig. In entspannter Atmosphäre wiederholen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und erhalten die Gelegenheit, über viele Themen, Ihre Interessen und Meinungen zu sprechen. Wir beschäftigen uns dabei mit aktuellem Wortschatz und den für die Konversation nötigen Grammatikthemen.



*Realschule Waibstadt; Raum 160
12 mal dienstags, 19:10 - 20:40 Uhr
Kurstag: Dienstag
Gebühr: 96,00 €
Beginn: 18.03.2025*

25140602WB

Easy English Conversation and Refresher - A2

Anja Kamp

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, erste Schritte in die englische Konversation zu unternehmen. Wir werden in netter Runde Wendungen, Wortschatz und Strategien lernen und üben, sodass Ihnen das freie Sprechen in der Fremdsprache leichter fällt und Sie eine größere Sicherheit erlangen. Daneben werden wir die für die Alltagssprache wichtigen Grammatikthemen behandeln.

*Realschule Waibstadt; Raum 160
12 mal dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr
Kurstag: Dienstag
Gebühr: 96,00 €
Beginn: 18.03.2025*

25140603WB

Indian Balance®

Stephanie Maschanka

Indian Balance ist ein Kräftigungs-, Dehnungs- und Wahrnehmungstraining, das überlieferte Erkenntnisse der Native American Indians mit moderner Bewegungslehre verknüpft. Rücken, Faszien, Bauch, Beine, Po werden trainiert und Beweglichkeit, Koordination und Stabilität durch Gleichgewichtstechniken verbessert. Fließende Bewegungsabläufe und bewusste Atmung bringen Körper, Geist und Seele in Balance: „Den Körper trainieren, während die Seele ausruht“.

Auf den Pfaden der Konzentration, Mobilisation und Tiefenentspannung wird jede Stunde zu einem Wohlfühlerlebnis, das zu Ausgeglichenheit und Entspannung führt.

Die vielfältigen Variationsmöglichkeiten der Übungen lassen sich einfach und individuell

an die körperlichen Voraussetzungen anpassen, so dass dieser Kurs sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene aller Altersgruppen geeignet ist.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, kleines Handtuch, Matte

*Brunnenschule Waibstadt; Aula
15 mal montags, 19:45 - 20:45 Uhr
Kurstag: Montag
Gebühr: 94,00 €*

Beginn: 24.03.2025

25130120WB

*Brunnenschule Waibstadt; Aula
15 mal dienstags, 19:15 - 20:15 Uhr
Kurstag: Dienstag
Gebühr: 94,00 €*

Beginn: 25.03.2025

25130118WB

Fit mit Fun

Ortrun Baldauf

Mit viel Spaß und bei fetziger Musik fit und beweglich bleiben!!

Nicht nur die Ausdauer steht dabei im Fokus, in jeder Stunde werden auch Muskelkraft, Beweglichkeit und Stabilität trainiert.

Dabei kommen neben dem Step auch Kleingeräte wie Hantel, Theraband und der Redondball Plus zum Einsatz.

Ein vielseitiges Trainingsprogramm für alle, die Spaß an der Bewegung haben und schon lange mal wieder was für sich tun wollten.

Mitzubringen: Handtuch, Yoga-/Isomatte, Getränke

*Stadthalle Waibstadt
12 mal mittwochs, 17:45 - 18:45 Uhr
Kurstag: Mittwoch
Gebühr: 59,00 €*

Beginn: 09.04.2025

25130226WB



WAIBSTADT-DAISBACH

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 133.**

Präventives Ganzkörpertraining ab 50 Jahren

Eveline Jäger

Vielseitiges und ganzheitliches Bewegungstraining: Muskeln stärken, Herz-Kreislaufsystem fördern, Beweglichkeit erhalten, Gleichgewicht und Koordination schulen. Gemeinsam Spaß in der Gruppe haben.
Mitzubringen: Sportkleidung, Iso-Matte

Turnhalle Daisbach

10 mal dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr

Kurstag: Dienstag

Gebühr: 49,00 €

Beginn: 11.03.2025

25130212WD

ZUZENHAUSEN

Leiter/in: N.N.

**Kursanmeldungen bitte direkt über die vhs-Geschäftsstelle,
Tel. 07261/65770 oder www.vhs-sinsheim.de!**

**Für diesen Ort suchen wir eine Außenstellenleitung (m/w/d).
Weitere Details zur Stelle finden Sie auf Seite 133.**

Aktuell finden leider keine Kurse in Zuzenhausen statt.



Allgemeine Geschäftsbedingungen

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 Fax, E-Mail oder Internet
- persönlich oder
- telefonisch bei unserer Geschäftsstelle der Volkshochschule.

Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Sinsheim e.V. an.

Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Für Einzelveranstaltungen mit Abendkasse ist keine Anmeldung erforderlich, die Gebühr wird am Tag der Veranstaltung vor Ort entrichtet.

2. Gebühren und Bezahlung

Die Kursgebühr wird bei der Anmeldung und somit mit Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig. Die Kosten für Lehrbücher und Unterrichtsmaterialien sind in den Gebühren nicht enthalten. Die Bezahlung ist möglich durch:

- Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates
- Bar- oder EC-Kartenzahlung bei Anmeldung in der Geschäftsstelle.

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

Zusätzlich wird eine Bearbeitungsgebühr der Rücklastschriften von 3,00 € erhoben.

Die Gebühren für den Fachbereich Fremdsprachen sind gesondert in einer Gebührentabelle ausgewiesen, welche auf unserer Homepage sowie in unserem Programmheft zu finden ist.

Ermäßigungen: Schüler, Auszubildende, Studenten, Arbeitslose, Rentner mit Wohngeldberechtigung und Sozialhilfeempfänger erhalten in einigen Kursen gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises eine Ermäßigung. Ermäßigungen können grundsätzlich nur nach Rücksprache gewährt werden. Grundsätzlich ausgenommen: Theaterfahrten, Exkursionen, EDV-Kurse und Kurse in Kleingruppen.

3. Teilnehmerzahl

Für die Durchführung der Veranstaltungen der Volkshochschule sind Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen vorgegeben, eine rechtzeitige Anmeldung ist deshalb empfehlenswert.

Kurse können auf Wunsch der Teilnehmenden auch mit geringerer Beteiligung durchgeführt werden. In diesem Fall wird ein kostendeckender Gebührenaufschlag erhoben, der vor dem zweiten Kurstermin festgelegt wird. Kommen Teilnehmende nach der vereinbarten Gebührenerhöhung hinzu, sind keine Änderungen mehr möglich. Die Volkshochschule behält es sich vor, Kurse wegen zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen. Die bereits bezahlte Kursgebühr wird in diesem Fall in voller Höhe zurückerstattet.

4. Abmeldung/Rücktritt vom Vertrag

a) 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 in der Risikosphäre der Volkshochschule liegen (z. B. Krankheit), ausfällt.
- wenn Kursräume von Dritten nicht mehr zur Verfügung stehen und kein Ersatz zur Verfügung steht

In diesen Fällen werden bereits gezahlte Gebühren ganz oder unter Anrechnung der bis dahin stattgefundenen Unterrichtsstunden zurückerstattet.

b) Teilnehmende können ohne Angabe von Gründen durch schriftliche Erklärung über die Geschäftsstelle zurücktreten:

- bei Kursen bis zu sieben Veranstaltungstagen und Wochenendveranstaltungen spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn (gebührenfrei)
- bei Kursen mit sieben und mehr Veranstaltungstagen:
 - Eine Woche vor Veranstaltungsbeginn: gebührenfrei
 - Spätestens vor dem 2. Unterrichtstermin, sofern im Hinblick auf die Teilnehmerzahl keine abweichende Individualvereinbarung (siehe Punkt 3) getroffen wurde: Eine Abmeldegebühr von 5,00 € wird einbehalten.



Ein Rücktritt nach Ablauf der genannten Fristen ist nicht mehr möglich. Auch bei Nichtteilnahme und Verhinderung wegen Krankheit müssen die Gebühren bezahlt werden.

Die Kursleitungen sind nicht berechtigt Abmeldungen entgegenzunehmen, diese muss über die Geschäftsstelle der vhs erfolgen.

- c) Sofern keine anderen Regelungen ausgeschrieben sind, gelten für eintägige Exkursionen folgende Rücktrittsbedingungen:
- Bei Rücktritt bis zu 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird der einbezahlte Betrag abzüglich einer Verwaltungsgebühr von 5,00 € zurückerstattet.
 - Vom 10. bis 4. Tag vor Veranstaltungsbeginn wird die Hälfte des einbezahlten Betrages erstattet, mindestens werden jedoch 5,00 € einbehalten.
 - Ab dem 4. Tag vor Veranstaltungsbeginn kann keine Rückerstattung mehr erfolgen.

5. Verspäteter Kurszustieg

Erfolgt der Kurseinstieg **bis zum dritten Kurstermin** eines Kurses, ist die **gesamte Kursgebühr** zu entrichten. Bei einem Kurseinstieg **nach dem dritten Kurstermin** ist eine **anteilige Kursgebühr** zu entrichten.

Rücken Teilnehmer*innen der Warteliste nach, sind die Kursgebühren nur anteilig zu entrichten. **Jeder verspätete Kurszustieg ist im Vorfeld mit der VHS Verwaltung abzusprechen.**

6. Unterrichtsfreie Tage

An gesetzlichen Feiertagen sowie während der offiziellen Ferienzeiten findet in der Regel, wenn nicht gesondert angekündigt, kein Unterricht statt. Bitte beachten Sie hierzu den Ferienplan.

7. Teilnahmebescheinigungen/Zeugnisse

Teilnahmebescheinigungen für das laufende Semester werden auf Wunsch nach Beendigung des Kurses und Vorliegen der Anwesenheitsliste ausgestellt, soweit die Teilnehmenden regelmäßig (mindestens 80%) am Kurs teilgenommen haben. Die Bescheinigungen werden in Folgekursen ausgehändigt oder können in der Geschäftsstelle der vhs abgeholt werden, es erfolgt kein Postversand. Für die Erstellung von Bescheinigungen vorheriger Semester wird eine Verwaltungsgebühr erhoben.

Leistungsnachweise in Form eines Zeugnisses werden nur aufgrund einer Prüfung ausgestellt.

8. Theaterfahrten und Studienreisen

Hier gelten besondere Bedingungen, die jeweils aus dem Informationsblatt zu entnehmen sind.

Bei Studienreisen tritt die Volkshochschule lediglich als Vermittler auf. Es gelten besondere Reisebedingungen, die den Interessenten ausgehändigt werden.

9. Haftung

Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule erfolgt auf eigenes Risiko.

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. 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.

10. Urheberrecht

Das Fotografieren und Anfertigen von Bild- und Tonmitschnitten in den Veranstaltungen ist nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule auf keine Weise vervielfältigt werden.

Bitte beachten Sie hierzu auch unsere Datenschutzerklärung.

11. Hausordnung

Die Volkshochschule ist in einigen Unterrichtsräumen nur Gast. Es gelten die jeweiligen Hausordnungen der Veranstaltungsorte. Grundsätzlich ist das Rauchen in Schulen und Unterrichtsräumen nicht gestattet. Bitte gehen Sie mit dem Inventar und den Räumen pfleglich um. Sporthallen und Bewegungsräume dürfen nur mit hallengeeigneten und sauberen Schuhen (keine Straßenschuhe, keine schwarze Sohle) betreten werden.

Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für beide Teile Sinsheim.

Sinsheim, den 2. Juni 2022

Informationen zum Datenschutz im Rahmen unseres Online-Auftritts finden Sie in unserer Datenschutzerklärung.



Datenschutzerklärung

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzechts ist die VHS Sinsheim e.V., gesetzlich vertreten durch die Vorstände

- N.N. (1. Vorsitzender),
- Marco Siesing / Oberbürgermeister Sinsheim (1. Stellvertreter),
- Frank Werner / Bürgermeister Angelbachtal (2. Stellvertreter),
- Joachim Locher / Bürgermeister Waibstadt (3. Stellvertreter),

Muthstr. 16a, 74889 Sinsheim, 07261/6577-0, info@vhs-sinsheim.de

Kursanmeldung

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Nachname, Vorname, Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Ort, E-Mail Adresse, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

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, und ggf. 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 An-

wendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

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. Cambridge oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

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



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 Daueraltschriftmandaten 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.

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.

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.

Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Andreas Mägerle
a.maegerle@vhs-sinsheim.de
07261/6577-20
vhs Sinsheim e. V.
Muthstr. 16a
74889 Sinsheim

Weitere Informationen zu unseren Datenschutzbestimmungen finden Sie unter <https://www.vhs-sinsheim.de/service-info/datenschutz>





Quellenangaben der verwendeten Bilder

Adobe Stock

iStockphoto LP

Pexels

Pixabay

Canva

Deutscher Volkshochschul-Verband e.V.

Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V.

Xpert Business

KLIMA ARENA (© KLIMA ARENA)

After-Work Yoga (Foto: © Leonie Palinkas)

Amigurumi-Tiere (Foto: © Jennifer Seibel)

Glückwunschkarten (Foto: © Melanie Brietz)

Leseworkshop (Foto: © Marco Neumaier)

Lightpainting (Foto: © Martin Keim)

Spaß haben mit Bewegung und Tanz (Foto: © Filomena da Rosa)

Theater-Abo Heidelberg (Foto: © Susanne Reichardt)

Vorsorge und Selbsthilfe (Foto: © Richter-Kluge)

Wichtel- und Feentüren (Foto: © Andrea Lutz)

Wilde Sau (Foto: © Naturpark Odenwald e.V.)



Volkshochschulen der Region und Verbände

Volkshochschule Buchen e.V.
Kellereistr. 48, 74722 Buchen
Telefon 0 62 81/55 79-30
Fax 0 62 81/55 79-329
Internet: www.vhs-buchen.de
E-Mail: info@vhs-buchen.de

Volkshochschule Dossenheim
Gerhard-Hauptmann-Str. 7, 69221 Dossenheim
Telefon 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
Telefon 0 62 71/94 62-10
Fax 0 62 71/94 62-19
Internet: www.vhs-eb-ng.de
E-Mail: info@vhs-eb-ng.de

Volkshochschule Edingen-Neckarhausen
Schloss Neckarhausen
Hauptstraße 389, 68535 Edingen-Neckarhausen
Telefon 0 62 03/80 82 50
Fax 0 62 03/80 81 47
Internet: www.vhs-en.de
E-Mail: vhs@edingen-neckarhausen.de

Volkshochschule Heddesheim
Unterdorfstraße 2, 68542 Heddesheim
Telefon 0 62 03/101-267
Fax 0 62 03/101-260
Internet: www.vhs-heddesheim.de
E-Mail: vhs@heddesheim.de

Volkshochschule Heidelberg e.V.
Bergheimer Str. 76, 69115 Heidelberg
Telefon 0 62 21/911 911
Internet: www.vhs-hd.de
E-Mail: info@vhs-hd.de

Volkshochschule Hockenheim e.V.
Heidelberger Straße 16a, 68766 Hockenheim
Telefon 0 62 05/21 38 10
Fax 0 62 05/21 38 05
Internet: www.vhs-hockenheim.de
E-Mail: info@vhs-hockenheim.de

Volkshochschule Ladenburg - Ilvesheim e. V.
Hauptstr. 39, 68526 Ladenburg
Telefon 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
Telefon 0 62 24/704-291 oder -241
Fax 0 62 24/704-154
Internet: www.vhs-leimen.de
E-Mail: vhs@leimen.de

Mannheimer Abendakademie und
Volkshochschule GmbH
68161 Mannheim, U1, 16-19
Telefon 0 62 1/10 76-0
Fax 0 62 1/10 76-172
Internet: www.abendakademie-mannheim.de
E-Mail: info@abendakademie-mannheim.de

Volkshochschule Mosbach e.V.
Hauptstraße 22, 74821 Mosbach
Telefon 0 62 61/9 18 66-00
Fax 0 62 61/9 18 66-15
Internet: www.vhs-mosbach.de
E-Mail: info@vhs-mosbach.de

Volkshochschule Schriesheim-Wilhelmsfeld
Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim
Telefon: 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.
68723 Schwetzingen, Mannheimer Str. 29
Telefon 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 Badische Bergstraße e. V.
69469 Weinheim, Luisenstr. 1
Telefon 0 62 01/99 63-0
Fax 0 62 01/99 63 63
Internet: www.vhs-badische-bergstrasse.de
E-Mail: info@vhs-badische-bergstrasse.de

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

VHS-Verbände

Deutscher Volkshochschulverband e. V.
Königswinterer Straße 552b, 53227 Bonn
Telefon 02 28 / 9 75 69-0
Fax 02 28 / 9 75 69-449
E-Mail: info@dw-vhs.de

Volkshochschulverband Baden-Württemberg e. V.
Raiffeisenstr. 14, 70771 Leinfelden-Echterdingen
Telefon 07 11/7 59 00-0
Fax 07 11/7 59 00-41
Internet: www.vhs-bw.de
E-Mail: info@vhs-bw.de



Örtlicher Ferienplan für die Große Kreisstadt Sinsheim im Schuljahr 2024 / 2025

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

Den Schulen stehen 5 bewegliche und 3 unterrichtsfreie Tage zur Verfügung, die sie in Absprache mit den Nachbarschulen verteilt haben. Sommerferien vom 31. Juli 2025 bis 13. September 2025

Eine Serviceleistung des Geschäftsführenden Schulleiters und der Großen Kreisstadt Sinsheim.

- Ihre Anmeldung ist verbindlich. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Sinsheim sowie die Datenschutzerklärung werden hiermit anerkannt.
- Die Anmeldung wird bestätigt.
- Bei Postversand empfehlen wir aus Datenschutzgründen die Verwendung eines Briefkuverts.
- Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der vhs, einschließlich Ihrer werblichen Ansprache für vhs-Angebote.

Volkshochschule

**Sinsheim e.V.
Muthstraße 16a**

74889 Sinsheim



- Ihre Anmeldung ist verbindlich. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Sinsheim sowie die Datenschutzerklärung werden hiermit anerkannt.
- Die Anmeldung wird bestätigt.
- Bei Postversand empfehlen wir aus Datenschutzgründen die Verwendung eines Briefkuverts.
- Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der vhs, einschließlich Ihrer werblichen Ansprache für vhs-Angebote.

Volkshochschule

**Sinsheim e.V.
Muthstraße 16a**

74889 Sinsheim

Anmeldung

Name (Teilnehmer)	
Vorname	
Straße / Hausnummer	
PLZ / Ort	
Telefon / Handy	E-Mail
Kreditinstitut	
IBAN DE _ _ / _ _ / _ _ / _ _ / _ _ / _ _	
Vorname und Name des Kontoinhabers, falls vom Teilnehmer abweichend	
Geburtsdatum	Geschlecht <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers
Kursnummer	Gebühr
Kursbezeichnung	

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE11ZZZ00000499612
Die Mandatsreferenznummer wird Ihnen separat mitgeteilt.
Ich ermächtige die Volkshochschule Sinsheim e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Sinsheim auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers

Anmeldung

Name (Teilnehmer)	
Vorname	
Straße / Hausnummer	
PLZ / Ort	
Telefon / Handy	E-Mail
Kreditinstitut	
IBAN DE _ _ / _ _ / _ _ / _ _ / _ _ / _ _	
Vorname und Name des Kontoinhabers, falls vom Teilnehmer abweichend	
Geburtsdatum	Geschlecht <input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers
Kursnummer	Gebühr
Kursbezeichnung	

SEPA-Lastschriftmandat

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE11ZZZ00000499612
Die Mandatsreferenznummer wird Ihnen separat mitgeteilt.
Ich ermächtige die Volkshochschule Sinsheim e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Sinsheim auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers



Welche Kurse fehlen?

**Meine
Kurswünsche**

Wir freuen uns auf Ihre Ideen!
Erzählen Sie uns davon!



Gestalten Sie unser
Programm aktiv mit!



info@vhs-sinsheim.de

Folgen Sie uns!



Geschäftsstelle:

Haus der Volkshochschule
Muthstraße 16a, 74889 Sinsheim
Telefon 072 61 / 65 77-0
E-Mail: info@vhs-sinsheim.de
Internet: www.vhs-sinsheim.de

