

## BERUFLICHE WEITERBILDUNG

### SEMINARE, VORTRÄGE

#### Rhetorik/Kommunikation

##### B100

##### **Selbstbewusst und bescheiden auftreten**

Nutzen bieten  
Körpersprache verstehen und einsetzen  
Überzeugen - nicht überreden  
Sich professionell vorbereiten  
Auf Gedanken und Gefühle achten  
Fragen zur Führung nutzen  
Sprachliche Bilder einsetzen  
5-Satz-Methode beachten  
Die 5 Grundregeln kennen  
"Unwörter" meiden - "Zauberwörter" verwenden

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen 4 Abende**  
**Donnerstag, 9.10. 19.00-21.15 Uhr 53.- EUR**  
**GEORG SCHUHMANN**

##### B102

##### **Stressbewältigung - nicht nur am Arbeitsplatz**

Die Arbeitsbedingungen entwickeln sich nach dem Motto "schneller und mehr in gleicher Zeit". Die Möglichkeiten von Pausen mentaler und körperlicher Art werden dadurch immer geringer. Die An- und Verspannungen des Einzelnen wachsen.

Um Leistungsfähigkeit und Gesundheit auch unter diesen Umständen erhalten zu können, wird es immer bedeutsamer, Be- und Entlastungen in Balance zu bringen und zu halten.

Den objektiv zunehmenden Arbeitsdruck kann dieser Workshop nicht reduzieren. Aber die Teilnehmer können lernen, ihr eigenes Verhaltensmuster in Stress-Situationen wahrzunehmen. Dieses wurde in Kindheits- und Jugendjahren erlernt und hat sich auch lange bewährt. Heute trägt dieses Verhalten oft nicht mehr zur Lösung bei, sondern kann den subjektiv erlebten Stress sogar verstärken. Deshalb ist es wichtig, die Entstehung des eigenen Stressverhaltens zu verstehen. Es wird dann weniger schwierig, dieses Verhalten zu ändern. Leicht wird dieser Prozess nicht werden. Wenn es leicht wäre, hätten wir alle dieses Verhalten schon geändert.

-Informationen über Stress und dessen Auswirkungen bilden die eine Grundlage des Vortrags.

-Die persönlichen Stress-Situationen bilden die andere.

-Techniken der wirkungsvollen Stressbewältigung werden vorgestellt

-und sollen mental in den persönlichen Stress-Situationen eingesetzt werden.

Zur Unterstützung der Umsetzungen bedarf es weiterer Techniken:

-Entspannung wird geübt werden

-Gedanken sollen kontrolliert werden

-Genussfähigkeit soll reaktiviert werden

-Verhaltensänderungen wie Ausgleichssport sollen angeschoben werden

Die Freiheit, Verhalten zu ändern oder nicht, wird betont werden. Neues Verhalten kann erprobt und in das eigene Repertoire integriert werden. Die Hemmnisse bei Veränderungen werden in ihrer Funktion respektiert werden. Die persönliche Stress-Spirale wird beleuchtet werden.

Den von mir vorzustellenden Ansatz der Stressbewältigung verstehe ich in dem Sinne als ganzheitlich, dass ich die gedankliche, die gefühlsmäßige und die körperliche Ebene anspreche und ihre Wechselwirkung bewusst machen will.

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen 8 Abende**  
**Mittwoch, 1.10. 19.00-21.15 Uhr 99.- EUR**  
**UDO VETTER-TUTTAS**

Bitte melden Sie sich mindestens 1 Woche vor Kursbeginn an.

- Das sichert Ihnen den Kursplatz.

- Das erleichtert den Dozenten die Vorbereitung.

- Das erleichtert uns die Organisation.

#### EDV

##### B200

##### **Android Smartphone und Tablet-PC Schnupperkurs**

Sie stehen kurz vor dem Kauf eines Smartphone/Tablet-PC oder haben sich erst kürzlich ein solches Gerät angeschafft und sind sich über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten noch nicht im Klaren? Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie ein Smartphone/Tablet-PC mittels Apps sinnvoll und vielfältig nutzen. Lassen Sie sich begeistern von den Möglichkeiten, die diese kleinen Alleskönner bieten: Musik hören, Fotos machen, Filme anschauen, Zeitschriften und Bücher lesen, Onleihen nutzen, Navigation beim Wandern, Rad- u. Autofahren, sich umfassend mit News informieren, im Internet surfen, Emails abfragen und vieles mehr.

Den Teilnehmern wird durch zahlreiche Beispiele und Veranschaulichungen die Welt der Smartphones und Tablet-PCs eröffnet.

Für diesen Kurs werden keine eigenen Geräte benötigt.

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen 1 Abend**  
**Donnerstag, 6.11. 18.30-21.30 Uhr 20.- EUR**  
**JÜRGEN SCHUH**

##### B201

##### **eBooks, eAudios, eVideos und mehr – die Onleihenutzung Ihrer Bibliothek**

eBooks und eAudios sind elektronische Medien, die Sie in digitaler Form ausleihen, herunterladen und dann genießen können. Lassen Sie sich in diesem Kurs über die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten informieren und erhalten Antworten auf folgende Fragen: Wie funktionieren eBooks, eAudios, eVideos und wie bekommen Sie sie von Ihrer Bibliothek ausgeliehen? Welche Voraussetzungen und technischen

Geräte benötigen Sie, um in diese neue multimediale Welt einzutauchen? Der Dozent zeigt Ihnen anschaulich, wie man elektronische Medien aus einer Onlinebibliothek (Onleihe) herunterlädt, auf verschiedenen Geräten (Laptop, eBook-Reader, Tablet-PC, USB-Stick, ...) abspeichert und für seine Bedürfnisse nutzt.

Praktische Beispiele ergänzen diesen Kurs.

Ein eigenes Gerät wird nicht benötigt, kann aber gerne mitgebracht werden.

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen**      **1 Abend**  
**Donnerstag, 13.11.**    **18.30-21.30 Uhr**      **20.- EUR**  
**JÜRGEN SCHUH**

**B202**

### **Android Smartphone und Tablet-PC Praxiskurs**

Betriebssystem und wollen ihr Gerät besser kennenlernen? In diesem Kurs lernen Sie, wie man die richtigen Apps für sich persönlich findet und wie man diese auf das Smartphone/den Tablet-PC bekommt. Sie erfahren, welche Vorteile die Einrichtung eines Google-Kontos im Zusammenhang mit einem Android-Gerät bietet. Es wird erklärt, dass digitale Speichermedien / der heimische Computer und Ihr Androidgerät auf verschiedene Wege miteinander Daten austauschen können. Darüber hinaus lernen Sie, Ihr Smartphone/Tablet-PC in Ihr Heimnetzwerk einzubinden. Durch individuelle Einstellungen wird Ihnen gezeigt, wie Ihr Androidgerät eine ganz persönliche Note bekommt. Im Rahmen des Kurses wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen. Es besteht die Möglichkeit Fragen vor dem Kurs an den Kursleiter zu richten (computerscheune@gmail.com), die Antworten werden sodann im Kurs besprochen. Der Zugriff ins Internet sollte möglich sein (Datentarif). Idealerweise haben Sie bereits ein Googlekonto eingerichtet (kann im Kurs nicht vorgenommen werden).

Bringen Sie zu diesem Kurs Ihr Android Smartphone/Tablet-PC mitsamt sämtlichem Zubehör (Kabel und Adapter) und, falls vorhanden, einen USB-Stick mit.

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen**      **1 Abend**  
**Donnerstag, 27.11.**    **18.30-21.30 Uhr**      **20.- EUR**  
**JÜRGEN SCHUH**

**B500**

### **Computerkurs für Anfänger mit Textverarbeitung WORD**

Dieser Kurs ist speziell für Anfänger, die noch keine oder geringe EDV-Kenntnisse haben. Sie lernen die Oberfläche von Windows kennen und zu nutzen. Dazu gehört auch die Dateiverwaltung. Es erfolgt ein stetiger Wechsel zwischen kürzeren theoretischen Unterrichtseinheiten und längeren praktischen Übungsphasen. Dieser Kurs ermöglicht den einfachen Einstieg in die Computerwelt mit Hilfe des mit Abstand am häufigsten eingesetzten Anwenderprogramms Word. Sie erlernen das Erfassen und Bearbeiten von Texten sowie das Formatieren und Drucken der Dokumente.

Lehrmaterial: Herdt-Verlag, Microsoft Office Word 2003 - Das Buch wird über die VHS bestellt und ist im Preis inbegriffen.

**Realschule Leimen - Computerraum**

**6 Nachmittage**

**Mittwoch, 1.10.**    **17.00-19.30 Uhr**      **92.- EUR**  
**SABINE HÄUSSERMANN**

**B501**

### **Computerkurs für Fortgeschrittene mit WORD und Internet**

Mit den Kenntnissen, die Sie im Grundkurs B500 erworben haben oder einem vergleichbaren Kenntnisstand, machen Sie sich in diesem Kurs mit dem Internet und seinen faszinierenden Möglichkeiten vertraut (Webseiten besuchen, Suchfunktionen, Downloads, E-Mails schreiben, pdf-Dateien erstellen, ...usw.). Außerdem werden wir Texte mit Grafiken und Fotos attraktiv gestalten, um individuelle Briefe, Visitenkarten, Faltblätter, Aushänge, etc. zu erstellen. Lehrmaterial: Herdt-Verlag, Word und Internet - Das Buch wird über die VHS bestellt und ist im Preis inbegriffen.

**Realschule Leimen - Computerraum**

**5 Abende**

**Mittwoch, 14.1.**    **17.00-19.30 Uhr**      **79.- EUR**  
**SABINE HÄUSSERMANN**

## **Kulinarisches**

### **..aus der gesunden Küche**

**H101**

#### **Indisches Fingerfood -neue Rezepte-**

"Fingerfood" findet man in Indien an fast jeder Ecke. Es dient als Snack zwischen den Hauptmahlzeiten, ist "einfach und schnell" zubereitet und extrem lecker durch die Vielzahl an exotischen Gewürzen. In Kombination mit Dips wie Chuttnay, Raita oder Mixed Pickles eine wahre Geschmacksexplosion. Ob Süd, ob Nord, ob West oder Ost, jede Region Indiens wartet mit ihren speziellen Geheimrezepturen auf. Das Angebot an Fingerfood ist nahezu grenzenlos.

Bitte mitbringen: Messer, Schürze, Geschirrhandtuch, Getränk und Behälter für Kostproben.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 7,00 Euro werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

**Geschwister-Scholl-Schule St. Ilgen**      **1 Abend**  
**Montag, 22.9.**    **18.00-21.00 Uhr**      **12.- EUR**  
**THORSTEN UBL**

**H102**

#### **Indisches Fingerfood -neue Rezepte- Text siehe Kurs H 101**

Bitte mitbringen: Messer, Schürze, Geschirrhandtuch, Getränk und Behälter für Kostproben.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 7,00 Euro werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

**Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen**      **1 Abend**  
**Montag, 10.11. 18.00-21.00 Uhr**      **12.- EUR**  
**THORSTEN UBL**

**H103**  
**Indisches Fingerfood -neue Rezepte-**  
**Text siehe Kurs H 101**

Bitte mitbringen: Messer, Schürze, Geschirrhandtuch, Getränk und Behälter für Kostproben.  
Die Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 7,00 Euro werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

**Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen**      **1 Abend**  
**Montag, 12.11. 18.00-21.00 Uhr**      **12.- EUR**  
**THORSTEN UBL**

**H104**  
**Indisch kochen nach alten**  
**Familienrezepten**

Curry, das Gewürz aus Indien ? Der Mythos lebt. Wir kochen nicht mit Curry, sondern mit echten Gewürzen. Die Südindische Küche besticht durch ihre außergewöhnliche Vielzahl an einheimischen Gewürzen. Trauen Sie sich an solche Exoten wie Koriander, Kurkuma, Chili oder Ingwer und zaubern Sie ihr eigenes "Curry" (Gericht), bestehend aus verschiedenen einzelnen Komponenten.

Bitte mitbringen: Messer, Schürze, Geschirrhandtuch, Getränk und Behälter für Kostproben.  
Die Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 8,00 Euro werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

**Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen**      **1 Abend**  
**Montag, 6.10. 18.00-21.00 Uhr**      **12.- EUR**  
**THORSTEN UBL**

**H105**  
**Indisch kochen nach alten**  
**Familienrezepten**  
**Text siehe Kurs H 104**

Bitte mitbringen: Messer, Schürze, Geschirrhandtuch, Getränk und Behälter für Kostproben.  
Die Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 8,00 Euro werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

**Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen**      **1 Abend**  
**Montag, 26.1. 18.00-21.00 Uhr**      **12.- EUR**  
**THORSTEN UBL**

**H106**  
**Indisch kochen nach alten**  
**Familienrezepten**  
**Text siehe Kurs H 1014**

Bitte mitbringen: Messer, Schürze, Geschirrhandtuch, Getränk und Behälter für Kostproben.  
Die Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 8,00 Euro werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

**Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen**      **1 Abend**  
**Montag, 24.11. 18.00-21.00 Uhr**      **12.- EUR**  
**THORSTEN UBL**

**H107 Indische Snacks und andere Leckereien zur "Tea-Time"**

"Indian Chai" ist das Nationalgetränk in Indien. Richtig und frisch zubereitet ein wahrer Teegenuss. Dazu etwas Süßes wie "Halua" oder Herzhaftes wie "Babs" und Sie haben eine echte Alternative zu Kaffee und Kuchen. Der "Chai Masala" verleiht zudem mit seiner Gewürzkombination aus Kardamon, Zimt, Vanille oder Nelke ein einzigartiges Geschmackserlebnis.

Bitte mitbringen: Messer, Schürze, Geschirrhandtuch, Getränk und Behälter für Kostproben.  
Die Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 6,00 Euro werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

**Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen**      **1 Abend**  
**Montag, 9.2. 18.00-21.00 Uhr**      **12.- EUR**  
**THORSTEN UBL**

**H108**  
**Südindisches Thali**

Als Thali wird in der indischen Küche eine Mahlzeit bezeichnet, die aus verschiedenen, regional unterschiedlichen Bestandteilen zusammengestellt wird. Thalis bestehen meist aus kleinen Metallschälchen, die Gemüse, Fleisch oder kleinere Beilagen enthalten, die auf einem runden Tablett, das ebenfalls Thali genannt wird, mit Reis und/oder Fladenbrot serviert werden.

In Südindien ist der Begriff Meals gebräuchlicher. Hier überwiegt Reis als Hauptbestandteil, als Beilagen finden sich typisch südindische Gerichte wie Sambar (eine Soße auf Linsen- und Tamarindenbasis) oder Rasam (eine dünne Pfeffersoße).

Traditionell werden in Indien alle Gänge gleichzeitig serviert. Der südindische Thali wird klassisch auf dem Bananenblatt angerichtet: In die Mitte kommt der Reis, rund herum werden die einzelnen Gerichte gruppiert.

Jeder kann sich nach Herzenslust bedienen. Augenmerk wird auf die Auswahl der Gerichte gelegt: trockene und soßige Currys, scharfe und milde Aromen werden harmonisch kombiniert.

Wir kochen an diesem Abend Reis, dazu verschiedene trockene und soßige Currys und Dalpayasam als Nachtisch

Bitte mitbringen: Messer, Schürze, Geschirrhandtuch, Getränk und Behälter für Kostproben.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 Euro sind bereits in der Gebühr enthalten.

**Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen**      **1 Abend**  
**Dienstag, 20.1. 18.00-21.00 Uhr**      **22.- EUR**  
**DIVYA BHOOMIREDDY**

**H109**  
**Herzhaft - vegane Brotaufstriche**

Tauchen Sie ein in eine Welt ohne tierische Produkte. In diesem Kurs erleben Sie, wie man einfach, schnell, günstig und köstlich 100% pflanzliche Brotaufstriche zaubert, die wir dann auf selbst gebackenem Brot genießen. Die herzhaften Aufstriche sind

gesund, vielfältig, laktosefrei, fett- und cholesterinarm und vor allem lecker.

Bitte mitbringen: Schürze, Hand- und Geschirrtücher sowie Schraubverschlussgläser für die Kostproben und etwas zum Trinken.

Die Lebensmittelumlage beträgt -je nach Teilnehmeranzahl- max. 8,00 Euro und wird direkt mit der Dozentin abgerechnet.

**Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen**      **1 Abend**  
**Dienstag, 4.11. 18.00-21.00 Uhr**      **12.- EUR**  
**ALEXANDRA ADAM**

**H110**

### **Veganes Menü für die Festtage**

Wie unkompliziert, raffiniert und lecker ein veganes Weihnachtsmenü sein kann, erfahren Sie hier im Kurs. Aus regionalen und saisonalen Bio-Lebensmitteln wird an diesem Abend ein schmackhaftes Weihnachts-Vier-Gänge-Menü zusammengestellt.

Bitte mitbringen: Schürze, Hand- und Geschirrtücher sowie Behälter für die Kostproben und etwas zum Trinken.

Die Lebensmittelumlage beträgt -je nach Teilnehmeranzahl- max. 8,00-10,00 Euro und wird direkt mit der Dozentin abgerechnet.

**Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen**      **1 Abend**  
**Donnerstag, 4.12. 17.45-21.30 Uhr**      **15.- EUR**  
**ALEXANDRA ADAM**

**H111**

### **Veganer Käse selbst gemacht – frei von tierischen Produkten!**

Erlernen Sie in diesem Kurs die Grundlagen der veganen Käsezubereitung.

Wir stellen in diesem Kurs unseren eigenen "Käse" her und lassen uns anschließend von den entstandenen Köstlichkeiten verzaubern: Kräuter-Frischkäse, Hart- & Weichkäse, Mozzarella.

Bitte mitbringen: Schürze, Hand- und Geschirrtücher, Sieb sowie Behälter für die Kostproben und etwas zum Trinken.

Die Lebensmittelumlage beträgt -je nach Teilnehmeranzahl- max. 8,00 Euro.

**Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen**      **1 Abend**  
**Dienstag, 3.2. 18.00-21.00 Uhr**      **12.- EUR**  
**ALEXANDRA ADAM**

**H112**

### **Veganer Brunch zur Osterzeit**

Ob Ostern oder Geburtstagsfeier: ein Brunch passt immer. Liebhaber der veganen Küche müssen auch hier wieder auf nichts verzichten. Gemeinsam bereiten wir verschiedene pikante und süße Köstlichkeiten zu, die auch gerne als Büfett präsentiert werden können und Ihnen und Ihren Gästen Freude machen. Eine tolle Gelegenheit, um mal wieder mit Spaß über den Tellerrand zu schauen.

Bitte mitbringen: Schürze, Hand- und Geschirrtücher sowie Behälter für die Kostproben und etwas zum Trinken.

Die Lebensmittelumlage beträgt -je nach Teilnehmeranzahl- max. 8,00 Euro.

**Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen**      **1 Abend**  
**Mittwoch, 25.2. 17.45-21.30 Uhr**      **15.- EUR**  
**ALEXANDRA ADAM**

## **JUNGE VHS**

### **Kreatives**

**J101**

#### **Kinderspaß im Mittelalter Für Kinder von 6-9 Jahren**

Was haben die Kinder von heute und die Kinder des Mittelalters gemeinsam?

Gingen sie zur Schule und was war ihr Lieblingsspiel? Was aßen und tranken sie und mussten sie sich auch die Zähne putzen? Was waren die Aufgaben eines Knappen? In einem fröhlichen Quiz könnt ihr viel über die bunte Welt des Mittelalters erfahren und könnt die mittelalterliche Schrift üben. Ihr könnt auch ein Bild zum Thema "Die Kinder im Mittelalter" malen und erhaltet einen "Künstlerpass", den Ihr mit nach Hause nehmen dürft.

Bitte mitbringen: Malstifte, Papier, Radierer

**Turmschule Leimen**      **1 Vormittag**  
**Mittwoch, 5.11. 10.00-12.30 Uhr**      **9.- EUR**  
**DIANA LIESEGANG**

**J110**

#### **Sternenglanz, Kinderkurs ( 7 - 12 Jahren )**

Heute erarbeiten wir einen kleinen Blumenstrauß in Sternenform. Ob ganz in Weiß, mit Silber oder Gold glitzer. Ich freue mich schon auf Eure tollen Sträuße.

Bitte mitbringen: Schere, Garten/Rosenschere  
Die Materialkosten in Höhe von 8,00 Euro werden mit der Kursgebühr eingezogen.

**Turmschule Leimen**      **1 Tag**  
**Samstag, 13.12. 12.00-14.00 Uhr**      **17.- EUR**  
**MELANIE KUHN**

**J450**

#### **Kindergeburtstag....**

Ein Kindergeburtstag ist immer eine Herausforderung für die Eltern. Wir haben eine Alternative für Sie. Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

- Seifen, Badeöle, Badebonbons herstellen
- Mosaikbilderrahmen gestalten
- Antipasti selbst gemacht
- Adventskalender gestalten

- Schmuckketten, Armbänder, Ohrringe gestalten uvm.

Jugendgeburtstag für Mädchen

Die Jugendgeburtstage richten sich an Mädchen zwischen 11 und 15 Jahren.

- All About Beauty (Altersgerechte Hautpflege und Schminken)
- Trendy Nailstyling
- Kosmetik selbst gemacht
- Wohlfühltage für Mädchen
- Schmuckketten selbst gemacht uvm.

Termin: Nach Absprache, gerne auch Samstagtags.

Die Kindergeburtstage dauern circa 3 Zeitstunden. Kinderschminken mit Profifarbe ist inklusive.

Mögliche Örtlichkeiten:

Turmschule Leimen oder bei Ihnen zu Hause!

Gruppengebühr: 115 Euro für maximal 7-10 Kinder, inklusive Material.

Bei Interesse nehmen Sie bitte frühestmöglich Kontakt mit der VHS auf.

**Turmschule Leimen** **1 Tag**  
**Samstag, 11.10. 15.00-18.00 Uhr** **115.- EUR**  
**NADINE MÜNCH**

## SEMINARE / WORKSHOPS

### VORTRÄGE

**K100**

#### **Der Kleiderschrank-Check und der Aufbau einer Basisgarderobe**

Hätten Sie gerne mehr Struktur und Ordnung in Ihrem Kleiderschrank? Finden Sie in Ihrem Kleiderschrank immer seltener das geeignete Outfit für unterschiedlichste Anlässe? Beginnt für Sie eine neue Lebensphase?

Sie wollen einfach neu starten?

Dann ist der richtige Zeitpunkt für einen Kleiderschrank-Check gekommen. Machen Sie mit ?!

Sie erlernen in diesem Workshop eine professionelle Vorgehensweise, die Ihnen bei dem individuellen Aufbau einer Basisgarderobe hilft.

Frauen und Männer sind gleichermaßen willkommen.

**Geschwister-Scholl-Schule, St.Ilgen**

**Donnerstag, 9.10. 18.00-20.00 Uhr** **2 Abende**  
**SIGRUN MÜLLER** **15.- EUR**  
**Image- und Outfitberaterin**

### Musik

**K101**

#### **"Workshop für Chorsänger/innen"**

Stimmbildung für die Gesangs- und Sprechstimme

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und auch schon Erfahrene (Klassischer Gesang, Musical, Pop, Gospel etc.). Er bietet in Gruppen- und Einzelübungen einen Überblick über Grundlagen der Atemtechnik und Körperhaltung sowie Anleitungen zur schonenden Behandlung der Sprech- und Singstimme. Außerdem werden Übungen zur Verbesserung der Resonanzen, zur Ausweitung des Volumens und zur Anregung der Energiezentren (Chakren) angeboten. So kann die resonanzeigene Grundstruktur verändert werden.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich; bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Sänger und Gesangspädagoge.

**Bürgerhaus am Alten Stadttor** **1 Abend**  
**Freitag, 14.11. 18.00-20.30 Uhr** **23.- EUR**  
**PETER ALEXANDER HERWIG**  
**Sänger und Gesangspädagoge.**

### Kunst und Kultur

**K200**

#### **Carl Spitzweg (1808-1885)**

Im Museum Georg Schäfer in Schweinfurt findet eine große Retrospektive mit Werken des Malers Carl Spitzweg (1808-1885) statt. Das private Museum besitzt mit 250 Werken des Malers die weltweit größte Sammlung seiner Bilder.

Die Sonderausstellung zeigt die bedeutendsten und bekanntesten Bilder Spitzwegs. So stehen in dieser Präsentation neben den Pointenbildern die Landschaften aus allen Schaffenszeiten, neben populären Bildinhalten seltene, kaum bekannte, neben den sorgfältig durchgemalten Bildern die freien Studien, feinen Zeichnungen und Skizzen.

Spitzwegs Gemälde werden häufig als naiv, harmlos, karikaturenhaft und brav klassifiziert. Diese Präsentation in Schweinfurt lenkt den Blick auf die überraschenden, unerwarteten und oft bitter-bösen Momente, ohne jedoch die sozialgesellschaftliche zu vernachlässigen.

1. Vortrag - 27. Oktober 2014  
 Leben und Werk von Carl Spitzweg

2. Vortrag - 03. November 2014  
 Der Mensch in der Landschaft

3. Vortrag - 10. November 2014  
 Die fröhlichen Inhalte der heilen Welt

Näheres erfahren Sie bei der Dozentin;  
 e-mail - kunst\_kultur@web.de  
 www.kunstundkulturreisen.de

Eine Tagesfahrt nach Schweinfurt zur Ausstellung wird am 14. November 2014 organisiert. Wenden Sie sich an die Dozentin unter 0177-7883140

**Bürgerhaus am Alten Stadttor**      **3 Abende**  
**Montag, 27.10. 19.00-21.00 Uhr**      **27.- EUR**  
**GORDANA MŁAKARR, M.A. Kunsthistorikerin**

**Geschwister-Scholl-Schule, St.Ilgen**      **1 Abend**  
**Montag, 10.11. 19.00-20.30 Uhr**      **9.- EUR**  
**ULRIKE ASSMANN-BÜHLER**

## Bildvorträge

**K201**

### Prag

Die Stadt Prag ist eine der schönsten Metropolen Europas und eröffnet dem Besucher eine Vielfalt an Geschichte, Kultur und Unterhaltung. Die Prager Burg, die Karlsbrücke, der Wenzelplatz oder das Nationalmuseum gehören zu den Attraktionen dieser Stadt, die durch ihre glanzvolle Historie und eindrucksvolle Architektur wirkt.

**Geschwister-Scholl-Schule, St.Ilgen**      **1 Abend**  
**Donnerstag, 22.1. 19.00-20.30 Uhr**      **7.- EUR**  
**DIANA LIESEGANG**

**K202**

### Tut - Anch - Amun

Als der britische Archäologe Howard Carter 1922 das Grab des Pharaos Tut-Anch-Amun entdeckte, war dies eine Sensation und eröffnete eine neue Ära in der Archäologie. Bisher war wenig bekannt über diesen ägyptischen König, der in einer der spannendsten Epochen des Alten Ägyptens lebte und dessen Schätze heute einen Eindruck von den kulturellen Leistungen dieser Hochdynastie vermitteln. Tausende von Besuchern besuchen jedes Jahr das Ägyptische Museum in Kairo und machen eine Visite bei dem goldenen Pharaos.

**Geschwister-Scholl-Schule, St.Ilgen**      **1 Abend**  
**Montag, 10.11. 19.00-20.30 Uhr**      **7.- EUR**  
**DIANA LIESEGANG**

Bitte melden Sie sich mindestens 1 Woche vor Kursbeginn an.

- Das sichert Ihnen den Kursplatz.
- Das erleichtert den Dozenten die Vorbereitung.
- Das erleichtert uns die Organisation.

## Psychologie

**K300**

### Erstgeborene und die Auswirkung auf die Lebensführung

Das erste Kind ist immer etwas Besonderes. Die Partnerschaft der Eltern verwandelt sich; dadurch die Elternschaft.

Unsicherheit, Perfektionismus und Erwartungen der Eltern sind nie größer als jetzt. Dies spürt das Kind und kriert daraus seine ureigenen Überzeugungen. Diesen Überzeugungen werden wir nachspüren und herausarbeiten, welche davon hilfreich und erhaltenswürdig sind und welche eher überdacht werden sollten.

**K301**

### Menschenkenntnis auf den "zweiten Blick"

Der Mensch ist kein absolutes Rätsel. Seine Körpersprache lässt sich oft erkennen und deuten. In diesem, als Lebenshilfe und spannendes psychologisches Spiel gedachten Seminar, geht es um Erkenntnis und Selbsterkenntnis, z.B. anhand des Kommunikationsstils, der Art zu lachen, zu lügen oder einen Baum zu zeichnen.

**Bürgerhaus am Alten Stadttor**      **1 Abend**  
**Freitag, 28.11. 18.00-21.00 Uhr**      **20.- EUR**  
**FLORENTINA IONESCU**

## Fotokurse

**K400**

### Grundlagenseminar Digitalfotografie ..für Einsteiger mit und (noch) ohne Kamera

Sie haben eine Digitalkamera gekauft oder Sie wollen sich eine Kamera kaufen. Hier werden Sie über die verschiedenen Kameratypen (Spiegelreflex-, Kompakt-, Bridge- und spiegellose Kameras) informiert. In diesem Zweitägskurs für Ein- oder Umsteiger, frischen wir zunächst die Grundlagen der Fotografie wie Blende, Belichtungszeit, Brennweite und Schärfentiefe auf. Wir besprechen die Funktionsweise einer Digitalkamera, die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zur analogen Fotografie und die prinzipielle Arbeitsweise von der Aufnahme bis zum fertigen Digitalfoto. Leicht verständlich werden Fachbegriffe wie Cropfactor, JPEG, RAW usw. erläutert und anhand der Teilnehmer-Kameras die verschiedenen Funktionen, das Zubehör und die Weiterverarbeitung der gemachten Bilder praktisch vermittelt. Daneben bleibt genug Zeit für eine neutrale Kaufberatung vom Profifotografen, individuelle Fragen, praktische Übungen sowie für erste Schritte in der elektronischen Bildbearbeitung am Computer.

Bitte mitbringen: Digitalkamera (mit genügend Speicherplatz und Ladezeit; ggf. extra Batterien bzw. Ladekabel), Getränk, Snack.

Die Materialkosten in Höhe von 2,- Euro sind bereits im Preis enthalten.

**Geschwister-Scholl-Schule, St.Ilgen**      **2 Abende**  
**Dienstag, 13.1. 18.00-21.00 Uhr**      **40.- EUR**  
**STEFAN DANCS**

**K401**

### Bildbearbeitung am PC

Klick - ein Bild ist schnell gemacht, besonders im Zeitalter digitaler Fotokameras. Doch ein Bild soll wirken! In diesem Kurs beschäftigen Sie sich daher mit den kreativen Möglichkeiten der Bildbearbeitung (mit Adobe Photoshop Elements 9). Themen sind:

Wie kommen die Bilder in den Computer? Auf den Punkt gebracht: Farbmodelle, Farbtiefe, Dateiformate für Bilder. Einfach bessere Bilder: Bildbereiche auswählen, Helligkeit und Kontrast, Farben verbessern, rote Augen entfernen. Ordnung halten: Organizer, Bilder kategorisieren, Bildbearbeitung im RAW-Format, Panoramafoto erstellen, CD mit Bildern und Musik erstellen.

Bitte mitbringen: Kamera und Laptop

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen**

**2 Abende**

**Donnerstag, 15.1. 18.00-21.00 Uhr 38.- EUR**  
**STEFAN DANCS**

**K402**

### **Grundlagen der digitalen Spiegelreflexfotografie**

Gute Fotos sind kein Zufall. Mit dem Beherrschen der Technik, dem Wissen der optimalen Kameraeinstellungen sowie einem Auge für lohnende Motive, haben Sie schon die Voraussetzungen für gelungene Fotografien geschaffen. In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie schon immer über Ihre Kamera und Objektive, Blende, Belichtungszeit, ISO und den richtigen Weißabgleich, wissen wollten.

Bitte bringen Sie eine digitale Spiegelreflex -oder Bridge-Kamera, die dazugehörige Bedienungsanleitung, eine Speicherkarte und einen geladenen Akku mit.

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen 2 Abende**  
**Donnerstag, 16.10. 18.00-21.00 Uhr 38.- EUR**  
**ALEXANDER RICCI**

**K403**

### **Workshop Portraitfotografie**

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den emotionalen Facetten einer Person. Trauer, Wut, Freude, Lässigkeit... all das versuchen wir in einer Fotografie festzuhalten. Geht nicht? Geht wohl mit einer Collage. Im ersten Teil des Workshops erstellen wir entsprechende Portraits, die wir im zweiten Teil mit Adobe Photoshop bearbeiten, zusammensetzen und im Anschluss für den Ausdruck vorbereiten werden.

Die Teilnehmer sollten über grundlegende Kenntnisse der digitalen Spiegelreflex-Fotografie verfügen.

Bitte bringen Sie eine Spiegelreflexkamera (digital, analog) samt Objektiv oder eine Bridgekamera, Akku, Speicherkarte und USB-Stick mit.

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen 2 Abende**  
**Donnerstag, 27.11. 18.00-21.00 Uhr 38.- EUR**  
**ALEXANDER RICCI**

**K700**

### **Buchbesprechung: Die fünf Sprachen der Liebe für Kinder**

Kennen Sie das Gefühl, Ihr Kind mit der Art, wie Sie ihm Liebe zeigen möchten, nicht zu erreichen? Es könnte sein, dass Sie Ihr Kind in einer anderen als der ihm eigenen Sprache der Liebe ansprechen. Sprechen Sie das Kind in seiner "Liebesprache" an, werden die Signale gesendet, die dem Kind eindeutig sagen, dass Sie es lieben. Gary Chapman entwickelte in 20 Jahren therapeutischen Arbeitens das "Modell der fünf Sprachen der Liebe". Sie lernen die "Muttersprache" Ihres Kindes zu identifizieren und so zu sprechen, dass es sich sicher sein kann, geliebt zu werden. Es ist erstaunlich, wie "einfach" und zugleich effektiv das Modell ist, wie schnell sich positive Veränderungen einstellen.

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen 1 Abend**  
**Montag, 13.10. 20.00-21.30 Uhr 6.- EUR**  
**ANDREAS JACOBS**

## **Rechtsfragen/Vorsorge/Wirtschaft**

**K701**

### **Bäume, Hecken, Büsche - nachbarrechtliche Chancen und Risiken der Grundstücksgestaltung**

Beseitigungs-, Kürzungs- und Entschädigungsansprüche praxisnah erläutert

Hinsichtlich der pflanzlichen Gestaltung von Gärten und Grundstücken stellt das Bürgerliche Recht zahlreiche Vorschriften auf, die oft nicht bekannt sind oder missverstanden werden. Kommt es nach dem Pflanzen zwischen den Nachbarn zu Meinungsverschiedenheiten und Änderungswünschen, dann sogar zum Prozess, zeigt sich vielfach, dass, unmerklich von den Parteien, einschneidende Entwicklungen eingetreten sind, die den Wohnkomfort erheblich beeinträchtigen und sogar zu Wertverlusten für das Grundstück führen können.

Der Vortrag illustriert an vielen praktischen, durch Bilder ergänzten Beispielen, wo bei Grundstückseigentümern häufig Irrtümer entstehen und erklärt anschaulich, wie ein Garten "juristisch sicher" angelegt werden kann oder welche Abwehrmöglichkeiten gegen eine nicht rechtmäßige Nutzung des Nachbargrundstücks existieren.

Hinsichtlich Bäume werden unter anderem die Fragen besprochen, welchen Abstand Bäume einhalten müssen, wie lange eine Abstandsverletzung geltend gemacht werden kann und welche Rechte es gegen die Beschattung durch Bäume gibt.

Die sogenannte Laubrente und ihre Voraussetzungen erklärt der Vortrag, stellt eine jährliche Entschädigungszahlung für den Aufwand dar, den die Nachbarbäume entstehen lassen. Sie ist aber auch ein psychologisch hochwirksames Instrument, um "durch die Hintertür" eine juristisch schon aussichtslos gewordene Grundstückssituation doch noch in einen Erfolg zu verwandeln.

Das Recht der Hecken ist komplex, insbesondere die Abgrenzung Hecke/Einzelpflanzung, dieser Unterschied besitzt jedoch wegen der abweichenden Rechtsfolgen im Nachbarrechtsgesetz Baden-Württemberg überragende Bedeutung und muss daher eingehend erläutert werden. Zu besprechen

ist, wann eine Hecke vorliegt, wie hoch Hecken wachsen dürfen und ob sich eine Hecke rechtlich in Einzelbäume zurückverwandeln kann, umgekehrt ist die Heckenbildung von Bäumen für manche Gärten "die letzte Chance".

Auch die Regelungen zum Überhang von Bäumen und Hecken sind wesentlich, hier wird gezeigt, unter welchen Voraussetzungen und in welchem Zeitrahmen seine Entfernung geschuldet ist, ob man den Überhang in Eigenregie beseitigen oder besser diesen Anspruch sofort gerichtlich geltend machen soll.

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen** 1 Abend  
**Dienstag, 21.10. 19.00-20.30 Uhr** 7.- EUR  
**GERHARD GÖBL, Rechtsanwalt**

#### K702

##### **Zeitbombe Lebensversicherung**

In Deutschland bestehen ca. 90 Mio. Lebens- und Rentenversicherungsverträge. In den vergangenen Jahren hat die Zuversicht der Bürger zu dieser Art der Sparform bzw. Kapitalanlage immer weiter abgenommen. Neben der ständig fallenden Verzinsung nagt auch die Gebührenstruktur am guten Ruf. Aufgrund der weltweiten Finanz- und Verschuldungskrise drohen nun weitere Negativentwicklungen, insbesondere für klassische Lebens- und Rentenversicherungen. Ist Ihnen darüber hinaus bekannt, dass der Gesetzgeber alle Arten von Aus- bzw. Rückzahlungen zeitweilig verbieten kann? Erhalten Sie die vollumfängliche Information.

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen** 1 Abend  
**Montag, 3.11. 18.30-20.00 Uhr** 6.- EUR  
**ANDREAS JACOBS**

#### K703

##### **Euro-, Finanzkrise: wie investiere ich mein Kapital?**

Die weltweite Finanzkrise sowie die europäische Schuldenkrise wirken sich auch auf Deutschland immer negativer aus. Das weltweite Zinsniveau verharrt auf niedrigstem Niveau, die Verschuldungsquoten steigen und steigen. Staatsanleihen galten früher als Kapitalanlage mit einem "risikolosen Zins", mittlerweile ist von einem "zinslosen Risiko" zu sprechen. Die Unsicherheit hat auch auf den Sektor Lebens- u. Rentenversicherungen übergreifen. Was bedeutet dies für mein erspartes Kapital? Ist Broughton wirklich die einzig sinnvolle Alternative? Wo bieten sich nun Kapitalanlagen an?

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen** 1 Abend  
**Montag, 17.11. 18.30-20.00 Uhr** 6.- EUR  
**ANDREAS JACOBS**

#### K704

##### **Testamente/Erbrecht**

Ohne ein Testament tritt die gesetzliche Erbfolge ein. Der Kurs befasst sich zunächst mit der gesetzlichen Erbfolge unter Einschluss des Ehegattenerbrechts.

Dann werden die verschiedenen Arten eines Testaments und deren Voraussetzungen (eigenhändiges Testament; öffentliches Testament, Nottestament)

erläutert. Besprochen werden die Möglichkeiten von besonderen erbrechtlichen Anordnungen (Erbeinsetzungen; Ehegattentestament; Vor- und Nacherbschaft; Vermächtnis; Testamentsvollstreckung) sowie das Institut des Erbvertrages.

Es folgt eine Erläuterung des Pflichtteilsrechts und der Möglichkeit der Pflichtteilsentziehung. Zum Abschluss werden die Testamentsvollstreckungen und erbschaftssteuerrechtlichen Fragen besprochen.

**Rathaus St. Ilgen** 1 Abend  
**Montag, 29.9. 19.00-20.30 Uhr** 6.- EUR  
**RUDOLF WOESCH, Rechtsanwalt**

#### K705

##### **Vorsorgevollmacht**

Schlaganfall, Herzinfarkt, Verkehrsunfall - solche Ereignisse können jeden treffen und zu einer Situation führen, in der ein Mensch plötzlich nicht mehr in der Lage ist, selbstverantwortlich zu handeln.

Welche Möglichkeiten es gibt, zukunftsorientiert Persönliches zu regeln, ist Ziel dieses Vortrags. Des Weiteren werden Sie über die unterschiedlichen Vollmachten und ihre rechtlichen Folgen informiert.

**Rathaus St. Ilgen** 1 Abend  
**Montag, 13.10. 19.00-20.30 Uhr** 6.- EUR  
**RUDOLF WOESCH, Rechtsanwalt**

In Zusammenarbeit mit Pro Seniore, Residenz Odenwald, Markgrafenstraße 5, Leimen.



#### K706

##### **Testamente/Erbrecht**

Text siehe K 704

**Seminarraum "Pro Seniore"** 1 Abend  
**Montag, 17.11. 19.00-20.30 Uhr** 6.- EUR  
**RUDOLF WOESCH, Rechtsanwalt**

#### K707

##### **Vorsorgevollmacht**

Text siehe K 705

**Seminarraum "Pro Seniore"** 1 Abend  
**Montag, 8.12. 19.00-20.30 Uhr** 6.- EUR  
**RUDOLF WOESCH, Rechtsanwalt**

#### K708

##### **Die Rente nach der Scheidung (Versorgungsausgleich)**

Welche Rente verbleibt mir, wie viel Rente bekomme ich nach der Scheidung?

Die Rente ist für die meisten Menschen der einzige oder jedenfalls wesentliche Teil der Altersversorgung. Auch im Falle der Erwerbsunfähigkeit ist die Rente häufig von existentieller Bedeutung. Bei der Ehescheidung wird der Versorgungsausgleich durchgeführt. Dies bedeutet, dass die während der Ehe angesammelten Rentenansprüche geteilt werden. Die



Referentin, eine erfahrene Fachanwältin im Familienrecht, erläutert Ihnen die gesetzliche Vorgabe, insbesondere welche Rentenrechte wie geteilt werden. Sie führt jedoch auch aus, welche Gestaltungsmöglichkeiten bestehen.

Katharina Berger  
Fachanwältin für Familienrecht

**Seminarraum "Pro Seniore" 1 Abend**  
**Montag, 10.11. 19.00-20.30 Uhr 6.- EUR**  
**KATHARINA BERGER und MARTIN MERKEL-  
GÜNTHER, Rechtsanwältinnen**

**K709**

#### **Tierrecht (Tierkauf, Halterhaftung)**

"Mein Hund beißt und mein Schwein pfeift"  
Der Vortrag informiert über Rechte und Pflichten der Kaufvertragsparteien, Möglichkeiten der Vertragsgestaltung, Ansprüche des Käufers bei auftretenden Problemen und deren Durchsetzung. Vielfach vergeben Käufer durch die falsche Vorgehensweise Möglichkeiten, vom Verkäufer unerwartete Kosten erstattet zu bekommen. Ebenso soll auf Rechtsfragen in Bezug auf die Tierhalter- und Tierarztshaftung eingegangen werden: Was wenn der Hund den Briefträger beißt, das Pferd auf die Autobahn rennt oder die Brieftaube in ein Flugzeugtriebwerk gerät? Muss man die erfolglose Heilbehandlung bezahlen? Der Vortrag wendet sich vornehmlich an private Tierhalter. Bei Interesse kann auch die Verkäuferseite bzw. Tierarztseite stärker beleuchtet werden.

Materialien können beim Vortragenden gegen eine Gebühr von 1,50 € erworben werden.

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen 1 Abend**  
**Montag, 19.11. 19.30-21.00 Uhr 7.- EUR**  
**FRANK RICHTER**

### **Bildung/Schule**

**K710**

#### **"Vom Start weg gut!"**

Dieser Kurs richtet sich speziell an Eltern der Klassenstufen 5 bis 7

Als ehemalige Tagesmutter hatte die Dozentin gleichzeitig bis zu fünf Schülerinnen und Schüler zu betreuen. Eine individuelle Einzelbegleitung war da kaum möglich; entscheidend für das Gelingen war, dass bei jeder Schülerin/jedem Schüler die Einstellung stimmte. Darum geht es in diesem Vortrag: um die richtige Arbeitshaltung einer Schülerin/eines Schülers von Anfang an, denn der "Job Schule" begleitet junge Menschen die gesamte Kindheit und Jugend.

Es geht um die Botschaft, dass Eltern mit ihren Kindern das Unternehmen "Schule" zum Erfolg bringen können, wenn Eltern ihre Kinder mit Wohlwollen und klarer Linie begleiten. Durch entsprechende Rahmenbedingungen können Eltern ihre Kinder motivieren, ihren Schulalltag selbst zu organisieren; sie können ihnen selbständiges Lernen vermitteln sowie die Freude am Lernen fördern. Es geht darum, das

Lernen zu erleichtern, ohne es den Schülern abnehmen zu wollen.

Die vorgetragenen Ideen und Tipps sind alle erprobt und können zu Hause sofort ausprobiert und umgesetzt werden.

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen 1 Abend**  
**Dienstag, 7.10. 19.00-21.00 Uhr 8.- EUR**  
**YVONNE KRAUTLOHER**

**Fahrten / Exkursionen/**

**Theater/Besichtigungen**

**mit der VHS on tour...**

**K900**

#### **Schiffahrt von Miltenberg nach Wertheim mit anschließender Hexenführung**

Am Dienstag, dem 23. September 2014 fahren wir nach Miltenberg und mit dem Schiff der Reederei Henneberger nach Wertheim. Dort angekommen werden wir von der Hexe aus früheren Zeiten empfangen. Sie wird uns über den Hexenwahn, den lasterhaften Lebenswandel und vieles mehr berichten. Wir folgen gespannt den Geschichten der Hexenjäger, Henker und Scharfrichter und sind glücklich, dass diese Zeiten längst vorbei sind.

Anschließend wird es noch Zeit geben sich die Burg Wertheim, das Glasmuseum oder die Innenstadt anzusehen.

**Abfahrtszeiten: 07:00 Uhr Gauangeloch Rathaus**  
**07:15 Uhr Leimen Rathaus,**  
**Bgm.-Lingg-Straße**  
**07:25 Uhr St. Ilgen Kurpfalzhalle**

**Rückfahrt: ca. 16:00 Uhr von Wertheim**

**Wertheim 1 Tag**  
**Dienstag, 23.9. 34.- EUR**  
**(inkl. Busfahrt, Schiffahrt & Hexenführung).**  
**VHS Leimen**

**K901**

#### **Besichtigung Audi Werke Neckarsulm und Eberstadter Tropfsteinhöhle**

Im Audi Forum Neckarsulm lebt der Geist der Marke Audi. Wer hierher kommt, will Audi hautnah erleben. Eine große Auswahl an Erlebnisführungen ermöglicht einen spannenden Blick auf die moderne Automobilproduktion. Wir werden an einer Produktionsführung durch das Werk teilnehmen.

Danach erkunden wir die faszinierenden Eberstadter Höhlenwelten. Das Alter der Eberstadter Tropfsteinhöhle wird von Fachleuten auf ein bis zwei Millionen Jahre geschätzt. Diese Zeit haben die Tropfsteine

nämlich gebraucht, um als Stalaktiten von der Decke nach unten zu wachsen. Unvergesslich sind die Eindrücke, die die Höhle mit ihrem Formenreichtum und ihrer Schönheit hinterlässt. Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann kommen Sie mit uns am Mittwoch, dem 29. Oktober 2014 nach Neckarsulm und Eberstadt.

**Abfahrtszeiten: 07:00 Uhr Gauangelloch  
Rathaus  
07:15 Uhr Leimen  
Rathaus, Bgm.-Lingg-  
Straße  
07:25 Uhr St. Ilgen Kurpfalzhalles**

**Rückfahrt: ca. 16:00 Uhr von Eberstadt**

**Neckarsulm 1 Tag  
Mittwoch, 29.10. 28.- EUR  
(Incl. Busfahrt, Führung in den Audi Werken sowie den Eintritt und die Führung in die Tropfsteinhöhle.)  
VHS Leimen**

*Auch für unser neues VHS-Semester haben wir uns wieder neue Ziele zum Entdecken ausgesucht.*

## Theater

### K902

**Ein Blick hinter die Kulissen des Nationaltheaters mit Besuch der Oper "Die Liebe zu 3 Orangen"**

Wir machen uns am Donnerstag, dem 20. November 2014 mit den öffentlichen Verkehrsmitteln auf den Weg zum Nationaltheater Mannheim. Dort werden wir durch das Haus geführt, die Bühne erkunden, werden in den Bunker aus dem zweiten Weltkrieg gehen, der als Requisiten- und Dekorationskeller genutzt wird, uns die Kostüme ansehen und vieles mehr. (Die Damen sollten keine Pfennigabsätze tragen, da über Laufgitter gegangen wird).

Im Anschluss an die Führung werden Sie Zeit haben um etwas essen zu gehen, bevor wir dann die Oper "Die Liebe zu 3 Orangen" besuchen werden.

Ein trauriger Prinz, ein lustiger Diener, der ihn wieder zum Lachen bringt, drei Prinzessinnen, die den Orangen entsteigen, eine furchtbare Köchin, die drohend ihren Kochlöffel schwingt und noch viele andere, teilweise der Commedia dell'arte entnommene Figuren bevölkern die märchenhafte Geschichte von der Liebe zu drei Orangen.

**Treffpunkt: 14:50 Uhr Bahnhof  
St. Ilgen (Vorplatz)**

**Mannheim 1 Tag  
Donnerstag, 20.11. 34.- EUR**

**(inkl. VRN-Ticket, Führung Nationaltheater & Opernkarte)  
VHS Leimen**

### K903

#### **Weihnachtsmarkt Kaiserslautern**

Feststimmung überall, Vorfreude pur und Angebote für alle Sinne: Begleiten Sie uns am Dienstag, dem 2. Dezember 2014 nach Kaiserslautern auf den Weihnachtsmarkt. An diesem Tag werden wir gemütliche Stunden voller Weihnachtszauber genießen und traditionellen Adventsspaß erleben. Der Kaiserslauterner Weihnachtsmarkt besteht aus 3 verschiedenen Märkten:

Der traditionelle Markt befindet sich auf dem Schillerplatz und rund um die gotische Stiftskirche. Dort können wir nach geschmackvollen Geschenken stöbern und auf eine kulinarische Entdeckungsreise gehen.

Im Kulturmarkt in der Fruchthalle werden handgefertigte Kostbarkeiten verschiedener Handwerke zum Verkauf ausgestellt.

Der Weihnachtsmarkt im Edith-Stein-Haus hat ein vielfältiges Angebot kreativer Aussteller. Dort erwartet uns eine liebevolle Dekoration, Duft von Zimtwaflern und weihnachtliche musikalische Klänge.

Zusätzlich gibt es noch ein abwechslungsreiches Bühnenrahmenprogramm.

**Abfahrtszeiten: 14:15 Uhr Gauangelloch,  
Rathaus  
14:30Uhr Leimen, Rathaus  
Bgm.-Lingg-Straße  
14:40 Uhr St. Ilgen, Kurpfalzhalles**  
**Rückfahrt: ca. 21:00 Uhr von Kaiserslautern**

**Kaiserslautern 1 Tag  
Dienstag, 2.12. 14.- EUR  
VHS Leimen**

### K904

**TITANIC- Die Ausstellung im Museum Speyer und Betriebsbesichtigung Sektkellerei Schloss Wachenheim**

"Unsinkbar, Eisberg voraus, zu wenig Rettungsboote". Mehr braucht es gar nicht, um die Erinnerungen an das Schiff Titanic in Erinnerung zu rufen. Das Historische Museum Speyer präsentiert die Schau TITANIC - Die Ausstellung; Echte Funde, wahre Schicksale. Wir werden circa 250 Relikte der Katastrophe, die im Rahmen von mehreren Tiefseeexpeditionen aus dem Schiffswrack geborgen wurden, am Mittwoch, dem 21. Januar 2015 ansehen können. Aufwändige Inszenierungen und Nachbauten verschiedener Schiffsbereiche laden zu einer Entdeckungsreise in eine vergangene Epoche ein.

Nach der Führung machen wir uns auf den Weg zum Schloss Wachenheim. Dieses zählt zu den ältesten und traditionsreichsten Sekthäusern in Deutschland. Eingebettet in ein grünes Meer von Reben und dem

Naturpark Pfälzerwald hat es seinen Sitz im Wein- und Sektstädtchen Wachenheim an der Deutschen Weinstraße. Wir werden eine Betriebsbesichtigung mit anschließender Sektverkostung machen.

**Abfahrtszeiten: 09:15 Uhr Gauangelloch, Rathaus**  
**09:30 Uhr Leimen Rathaus, Bgm.-Lingg-Straße**  
**09:40 Uhr St. Ilgen, Kurpfalzhalle**  
**Rückfahrt: ca. 16:30 Uhr von Wachenheim**

**Speyer / Wachenheim 1 Tag**  
**Mittwoch, 21.1. 35.- EUR**  
**(inkl. Busfahrt, Titanicausstellung, Sektverkostung & Betriebsbesichtigung).**  
**VHS Leimen**

## Musical

**K905**

### Musical Chicago

Erleben Sie mit uns am Mittwoch, dem 25. Februar 2015, einen unvergesslichen Tag im Erlebnis Centrum in Stuttgart voller atemberaubender Choreografien, beeindruckender Lichteffekte und wunderschöner Musik.

Chicago ist eine Geschichte über Mord, Habgier, Korruption, Gewalt, Ausbeutung, Ehebruch und Verrat. Chicago in den zwanziger Jahren, die glamouröse Tänzerin Velma ist Chicagos absoluter Mittelpunkt der Nachtclubszene - die Männer sind verrückt nach ihr, die unschuldige Roxie träumt genau von diesem Erfolg. Da kommt es zu einem unerwarteten Skandal: Velma gerät wegen Mordes in die Schlagzeilen und vor Gericht. Das Schicksal will es, dass kurz darauf Roxie ebenfalls zur Mörderin wird. Als Roxie und Velma sich im Gefängnis treffen, wittert Roxie ihre Chance. Mit Hilfe der cleveren Gefängniswärterin "Mama" engagiert sie Velmas Rechtsanwalt, den gerissenen Strafverteidiger Billy Flynn und setzt auf die Macht der Presse. In einer Stadt, in der Mord eine Art von Unterhaltung ist, wird Roxie zu einem echten Star, aber in Chicago ist nur Platz für eine Legende.

Vor der Aufführung werden wir das Theater von allen Seiten kennen lernen und mehr über den Aufbau und die Abläufe der Musicalproduktion Chicago erfahren. Die Backstageführung wird eine Stunde dauern.

**Abfahrtszeiten: 13:30 Uhr Gauangelloch, Rathaus**  
**13:45 Uhr Leimen, Rathaus Bgm.-Lingg-Straße**  
**13:55 Uhr St. Ilgen, Kurpfalzhalle**  
**Rückfahrt: ca. 21:30 Uhr von Stuttgart**

**Stuttgart 1 Tag**  
**Mittwoch, 25.2. 124.- EUR**  
**(inkl. Busfahrt, Musickarte Preiskategorie 2 und Backstageführung)**  
**VHS Leimen**

## Integrationskurse: Deutsch als Fremdsprache

### Integrationskurse in Leimen

ZD S0 1642 A2: Integrationskurs 60 Modul 4 (Vormittagskurs)  
Leitung: Helga Wabnitz  
Leimen, Turmschule, Turmgasse 17  
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag  
8:30 - 12:30 Uhr, 22.09.2014 -03.11.2014

ZD-S0 1652 B1: Integrationskurs 60 Modul 5 (Vormittagskurs)  
Leitung: Helga Wabnitz  
Leimen, Turmschule, Turmgasse 17

### Beratung für Integrationskurse Leimen

**vhs.**

#### Lisa Kern

vhs Südliche Bergstraße e.V.  
Kurpfalz-Centrum  
3. OG, Zi. 336  
69181 Leimen

Tel. +49 (0 62 24) 70 42 75  
Fax +49 (0 62 24) 70 43 51  
E-mail: kern@vhs-sb.de  
Internet: www.vhs-sb.de

Sprechstunde:  
Mo 9 – 13 Uhr



Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag  
8:30 – 12:30 Uhr, 04.11.2014-08.12.2014

ZD S0 1662 B1: Integrationskurs 60 Modul 6 (Vormittagskurs)  
Leitung: Helga Wabnitz  
Leimen, Turmschule, Turmgasse 17  
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag  
8:30 - 12:30 Uhr, 09.12.2014-21.01.2015

ZD S0 1672 Orientierungskurs (Vormittagskurs)  
Leitung: Helga Wabnitz  
Leimen, Turmschule, Turmgasse 17  
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag  
8:30 - 12:30 Uhr, 30.01.2015-27.02.2015

### Integrationskurse mit Alphabetisierung

ZD S0 1032 A1: Integrationskurs 62 Modul 3 (Alphabetisierung)  
Leitung: Karin Orlemann  
Leimen, Bürgerhaus, Europasaal, Nußlocher Str. 14  
Montag, Dienstag und Mittwoch  
9:00 - 12:00 Uhr, 10.11.2014-21.01.2015

ZD S0 1042 A1: Integrationskurs 62 Modul 4 (Alphabetisierung)  
Leitung: Karin Orlemann  
Leimen, Bürgerhaus, Europasaal, Nußlocher Str. 14  
Montag, Dienstag und Mittwoch  
9:00 - 12:00 Uhr, 26.01.2015- 13.04.15

ZC S0 3392 A2: Integrationskurs 42 Modul 9 (Alphabetisierung)

Leitung: Elvira Maga  
Leimen, Bürgerhaus, Portugalzimmer, Nußlocher Str.  
14  
Montag, Dienstag und Mittwoch  
9:00 - 12:00 Uhr, 29.07.2014-11.11.2014

Die Kurs Gebühr für alle Integrationskurse beträgt pro Modul 275,00 Euro  
Teilnehmende mit Berechtigungsschein zahlen 120,00 Euro  
Wenn Sie Sozialleistungen beziehen, können Sie von den Kursgebühren befreit werden.

## FREMSPRACHEN

### Kursgebühren nach Maß

Die angebotenen Preise sind flexibel. Sie richten sich nach der Mindestteilnehmerzahl des jeweiligen Kurses. Sollte diese Zahl nicht ganz erreicht werden, kann Ihr Kurs trotzdem stattfinden. Über Aufpreis oder Stundenkürzung entscheiden Sie. Eine rechtzeitige Anmeldung und Ihre Anwesenheit am ersten Kursabend sind deshalb unbedingt erforderlich.

Richtige Einstufung  
Für Interessenten an Sprachkursen, die bereits über Vorkenntnisse verfügen, ihren Kenntnisstand für die richtige Kurswahl jedoch nicht genau beurteilen können, wird ein kostenloser und unverbindlicher schriftlicher Einstufungstest angeboten. Die entsprechenden Formulare sind bei der VHS Leimen, Rathausstr. 8 erhältlich oder können telefonisch oder per E-mail angefordert werden.

## Englisch

L201

### **Englisch für Anfänger (A1) mit Vorkenntnissen**

Lehrmaterial: Fairway 1, Lek. 13/14, Klett-Verlag, ISBN-Nr. 3-12-501460-3

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen**

**15 Nachmittage**

**Mittwoch, 1.10. 16.15-17.45 Uhr 79.- EUR**  
**CORNELIA WIZGALL**

L202

### **Englisch mit Vorkenntnissen (A1)**

In diesem Kurs legen wir viel Wert auf Konversation.  
Lehrmaterial: Fairway 2, Lektion 9/10, Klett-Verlag

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen 12 Abende**  
**Mittwoch, 1.10. 18.00-19.30 Uhr 66.- EUR**  
**CORNELIA WIZGALL**

L203

### **Englisch Refresher (A2)**

Neueinsteiger sind herzlich willkommen, sollten jedoch einige grundlegende Vorkenntnisse besitzen. Sie können bei Unsicherheit über Ihre Voraussetzungen für den Kurs gerne ein Gespräch mit der Kursleiterin über die VHS vereinbaren.

Lehrmaterial: Great (A2) Klett Verlag und Lektüre nach Absprache mit den Teilnehmern.

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen 12 Abende**  
**Dienstag, 7.10. 19.30-21.00 Uhr 66.- EUR**  
**GERLINDE MÖHN**

## Sprachen .....

.....sind der Schlüssel zur Welt!

L204

### **Englisch-Intensiv-Auffrischkurs (B1)**

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne ihre Englischkenntnisse verbessern wollen und über mittlere Vorkenntnisse verfügen. Wir werden interessante Texte lesen und wesentliche Grammatikkapitel wiederholen. Ebenso werden wichtige Redewendungen für den täglichen Gebrauch im Kurs besondere Beachtung finden.

Zur Einschätzung Ihres Kenntnisstandes bieten wir Ihnen gerne einen kostenlosen Einstufungstest an.

Lehrmaterial: Fairway Refresher B1, Lektüre nach Absprache.

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen 12 Abende**  
**Dienstag, 7.10. 17.50-19.20 Uhr 66.- EUR**  
**GERLINDE MÖHN**

L205

### **Englisch für Fortgeschrittene B1+**

Lehrmaterial: English Unlimited B1+, Klett-Verlag

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen 14 Abende**  
**Mittwoch, 24.9. 19.30-21.00 Uhr 74.- EUR**  
**VERENA KRUS-BÜHLER**

L215

### **Basics for Business B1**

This course is for participants at an intermediate level of English who would like to improve their business English skills. Various job-related topics will be covered, as well as necessary grammar points.

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen 4 Abende**  
**Dienstag, 30.9. 19.00-21.30 Uhr 36.- EUR**  
**CHRISTINA LARENZ**

## Französisch

L300

### **LaFrance - on y va!**

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die sich vor einer Reise nach Frankreich oder einem Partnerschaftstreffen die wichtigsten sprachlichen Grundla-

gen aneignen möchten. Sie werden sehen, die Verständigung mit unseren Nachbarn jenseits des Rheins ist gar nicht so schwer!

Lehrmaterial: Vive les Vacances, Französisch für den Urlaub, leçon 8, Hueber-Verlag. ISBN: 3191072438

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen 14 Abende**  
**Dienstag, 23.9. 19.30-21.00 Uhr 74.- EUR**  
**URSULA RIEHM**

## **Französisch lernen in Gauangelloch!**

### **L301**

#### **Französisch für Anfänger mit Grundkenntnissen (A1)**

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits über Grundkenntnisse in Französisch verfügen und diese auffrischen und erweitern wollen. Wir erarbeiten uns das wichtige Vokabular für den Alltag und den Urlaub in Frankreich sowie die dafür notwendige Grammatik. Das zentrale Ziel dieses Kurses ist die einfache Konversation.

Neue, interessierte Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Lehrmaterial: Facettes Aktuell 1, Leçon 10 Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-003326-3

**Grundschule Gauangelloch, A.-Lang-Saal**

**14 Vormittage**

**Mittwoch, 17.9. 9.30-11.00 Uhr 74.- EUR**  
**MARIA BERNATZ-FRIEDEL**

### **L302**

#### **Französisch Konversation + Grammatikwiederholung (A2)**

Wir lesen und besprechen Lernkrimis, arbeiten mit aktuellen Texten aus dem Tages- und Zeitgeschehen und wiederholen Grammatikphänomene aus Facettes aktuell 1+2.

Neue interessierte Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Lehrmaterial: Lektüre und ausgewählte Texte aus "ecoute"

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen 14 Abende**  
**Montag, 22.9. 18.00-19.30 Uhr 74.- EUR**  
**MARIA BERNATZ-FRIEDEL**

### **L303**

#### **Französisch Aufbau- und Konversationskurs**

" Vous disposez de bonnes bases et vous désirez vous perfectionner avec l'aide d'une enseignante française.

Venez rejoindre notre cercle pour discuter avec nous de sujets actuels extraits de la Revue de la Presse, de la presse nationale

ou régionale et du magazine Ecoute.

Nous proposons aussi une révision des structures grammaticales selon les besoins de chacun. Enfin, une lecture courte vient compléter le programme. Tout ceci, évidemment, dans une ambiance détendue."

Lehrmaterial: Zeitungsartikel, Artikel aus Ecoute u. Revue de la presse, Grammatikübungen.

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen 14 Abende**  
**Dienstag, 30.9. 19.30-21.00 Uhr 74.- EUR**  
**SOLANGE JAHREISS**

### **L304**

#### **Französisch -Land und Leute-**

Dieser Kurs ist für all diejenigen gedacht, die sich für Frankreich interessieren und sich gerne wieder einmal auf Französisch unterhalten möchten. Wir wollen mal auf Französisch, mal auf Deutsch versuchen, unsere Kenntnisse über unsere Nachbarn jenseits des Rheins zu vertiefen - sei es nun die Tagespolitik, die Geschichte oder die Küche. Machen Sie doch mit - wir freuen uns über jeden Frankreich-Fan!

Lehrmaterial: wird im Kurs verteilt.

**Bürgerhaus Boris-Becker-Raum 14 Vormittage**  
**Mittwoch, 24.9. 10.00-11.30 Uhr 74.- EUR**  
**URSULA RIEHM**

## **Italienisch**

### **L400**

#### **Italienisch für Anfänger A1**

Un cappuccino o un caffè? Bald bestellen Sie Ihren Kaffee oder auch ein Glas Wein auf Italienisch! Der Kurs vermittelt die ersten Sätze für Alltagssituationen.

Lehrmaterial: Con piacere, Klett Verlag (A1), ISBN 978-3-12-525180-9.

**Bürgerhaus Boris-Becker-Raum 14 Vormittage**  
**Dienstag, 23.9. 10.00-11.30 Uhr 74.- EUR**  
**CHRISTIANA LAGGER**

### **L401**

#### **Italienisch für Fortgeschrittene (B1)**

Lehrmaterial: Allegro III Lek. 6, Klett Verlag

**Bürgerhaus Boris-Becker-Raum 14 Vormittage**  
**Donnerstag, 25.9. 10.00-11.30 Uhr 74.- EUR**  
**MARIA CONCETTA ARMOGIDA-HAUCK**

## **Spanisch**

### **L500**

#### **Spanisch für den Urlaub**

Ziel dieses Kurses ist es, erste Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erwerben, um sich im Urlaub verständigen zu können. Wir beginnen damit, uns vorzustellen und kommen danach zu verschiedenen Themen wie zum Beispiel kleine Gespräche rund um Einkäufe, auf dem Markt, im Hotel, Taxi... So sind Sie für Ihre nächste Reise nach Spanien oder Lateinamerika bestens gerüstet!

Der Kurs wird von einer Muttersprachlerin geleitet.

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen** 14 Abende  
**Montag, 6.10. 18.00-19.30 Uhr** 74.- EUR  
**CARMELA FISCHER**

**L501**

**Spanisch (A2)**

Lehrmaterial: Caminos neu Band 2, Lektion 5, Klett-Verlag, Romane

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen** 10 Abende  
**Freitag, 10.10. 18.00-19.30 Uhr** 57.- EUR  
**CORNELIA WIZGALL**

**L502**

**Spanischer Gesprächskreis zur Literatur und Kultur**

Im Rahmen des Gesprächskreises wird spanische und lateinamerikanische Literatur präsentiert und diskutiert. Se recomendarán lecturas que después serán comentadas entre todos los participantes.

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen** 14 Abende  
**Donnerstag, 9.10. 18.00-19.30 Uhr** 74.- EUR  
**CARMELA FISCHER**

**L503**

**Spanisch Konversation (B2)**

En este curso leemos cuentos, hablamos sobre la vida cotidiana y sobre cosas extraordinarias, jugamos y tambien repetimos la gramatica.  
Lehrmaterial: nach Absprache im Kurs.

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen** 12 Abende  
**Donnerstag, 2.10. 19.30-21.00 Uhr** 66.- EUR  
**KORNELIA FLEMMING**

## GESUNDHEIT

### Gesundheitsvorträge

In Zusammenarbeit mit Pro Seniore, Residenz Odenwald, Markgrafenstraße 5, Leimen.



Antonia Scheib-Berten

Bis dass der Tod uns scheidet?

Alzheimer-Lieben



**P101**

**Alzheimer-Lieben**

"Bis dass der Tod uns scheidet? Alzheimer- Lieben" heißt der Debut-Roman, den die Weinheimer Autorin im Jahr 2011 veröffentlicht hat. In berührender, fachlich fundierter und gleichzeitig tröstlicher Weise, entführt sie die Leser in die Welt der pflegenden Angehörigen von früh betroffenen Demenzpatienten. Klaus und Margret, die Protagonisten, gewähren Einblicke in Träume, Ängste und auch Hoffnungen. Lesung mit anschließendem Gespräch. Handsignierte Bücher könne erworben werden.  
Es lesen Antonia Scheib-Berten und Hartwig Sindt.

**Seminarraum "Pro Seniore"** 1 Abend  
**Mittwoch, 8.10. 19.00-21.00 Uhr** 8.- EUR  
**ANTONIA SCHEIB-BERTEN**  
Diplom-Sozialpädagogin

**P102**

**Burnout bewältigen mit Achtsamkeit**

Dieser Vortragsabend bietet einen kurzen Einblick, wie man aus der Stressfalle entkommen kann. Mit Hilfe von praktischen Achtsamkeits- und kurzen Entspannungsübungen wird ein Weg aus dem stressvollen Alltag aufgezeigt.

**Bürgerhaus am Alten Stadttor** 1 Abend  
**Dienstag, 14.10. 19.00-21.00 Uhr** 8.- EUR  
**ANDREA HAASEMANN**  
Diplom-Sozialpädagogin

### HERZWOCHEN 2014 In Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung

**P103 "Das schwache Herz"**

Weltweit leiden Millionen von Menschen an Verengungen der Herzkranzgefäße. Zu oft wird die koronare Herzkrankheit erst dann erkannt und ernst genommen, wenn sie zu einem Herzinfarkt geführt hat.

Welche Beschwerden deuten auf eine Herzerkrankung hin? Welche Risikofaktoren gibt es?

Welche Medikamente müssen eingenommen werden? Was sind Ballondilatation und Stents? Was bewirkt eine Änderung des Lebensstils?"

Herr Dr. med. Stefan Fiederling wird zu diesen Fragen Stellung nehmen.

Referent und Leitung: Dr. med. Stefan Fiederling, Kardiologe, Medizinisches Versorgungszentrum Wiesloch

**Bürgerhaus am Alten Stadttor,  
Rosesaal** **1 Abend**  
**Dienstag, 25.11.** **18.00-21.00 Uhr**  
**DR. FIEDERLING**

**Der Vortrag ist kostenlos.  
Um Anmeldung wird gebeten.**

## Entspannung/Meditation

**P104**

### **Mir selbst helfen lernen - mit der japanischen Heilkunst Jin Shin Jyutsu**

Der Kurs bietet eine Einführung in die Heilkunst Jin Shin Jyutsu. Mit Hilfe der Hände werden praktische Übungen gezeigt, die jeder selbst an sich ausüben kann. Jin Shin Jyutsu trägt dazu bei, die Lebens-Energie wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dadurch können Stress, Spannungen und Schmerzen leichter abgebaut werden. So können wir selbst zu unserem körperlichen Wohlbefinden beitragen.

Wie leicht wir erste Selbsthilfemaßnahmen an uns erlernen können, wird in einfachen Übungen gezeigt und praktiziert.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und bequeme Kleidung

**Bürgerhaus am Alten Stadttor** **1 Abend**  
**Dienstag, 3.2.** **19.00-21.00 Uhr** **8.- EUR**  
**DIPLOM-SOZIALPÄDAGOGIN**  
**ANDREA HAASEMANN**

### **BONUSSYSTEM AKTUELL**

Die gesetzlichen Krankenkassen können in Ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonussystems anerkennen.

**Das Verfahren ist sehr unterschiedlich.**

Bitte erkundigen Sie sich vor Ihrer Anmeldung bei der VHS, ob Ihre Krankenkasse die Kosten übernimmt.

**P300**

### **Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene**

Hatha Yoga ist eine ganzheitliche Methode, um sich selbst gesund und fit zu halten. Sie hilft, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Der Kurs ist eine Einführung in die Grundlagen des Hatha Yoga. Die wesentlichen Inhalte sind: die Entwicklung des Körpergefühls, das Erlernen der Yoga-

Grundstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungsübungen.

Bitte eine Sport- oder Yogamatte, eine Decke und bequeme Sportkleidung mitbringen.

**Musikschulhaus** **10 Abende**  
**Freitag, 26.9.** **18.00-19.30 Uhr** **66.- EUR**  
**TRAUDEL SCHILL**

**P301**

### **Yoga -Fortgeschrittene-**

Hatha-Yoga ist die uralte indische Lehre und Praxis, durch bestimmte Übungen (Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen) zu sich selbst zu finden, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erreichen und auf diesem Wege neue Kräfte für den Alltag zu gewinnen. Es hat sich vielfach erwiesen, dass Hatha-Yoga auch den stressgeplagten Europäern bei fachkundiger Vermittlung und richtiger Anwendung eine echte Lebenshilfe sein kann in Verbindung mit verschiedenen Entspannungsverfahren, wie z.B. Autogenem Training u. Progressiver Muskelentspannung sowie Klangreisen und vielen anderen Methoden gelingt es Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen .

Auch kann der Kursteilnehmer erfahren, auf welche Entspannung oder auf welche verschiedenen Kombinationen mit Hatha Yoga, er am besten anspricht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, eine Decke und ein Kissen.

**Fritz-Zugck-Halle Leimen -Aula-** **15 Abende**  
**Montag, 29.9.** **19.00-20.30 Uhr** **99.- EUR**  
**MONIKA REICHENTHALER**  
**Entspannungspädagogin**

**P302**

### **Yoga**

Viele Menschen leiden heute unter Rückenschmerzen und haben so ihr "Kreuz mit dem Kreuz". Die langsamen und bewussten Körperbewegungen (Asanas) des Yoga können helfen, Verspannungen abzubauen, die Muskulatur wieder zu kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Inzwischen hat eine Reihe wissenschaftlicher Studien eindrucksvoll belegt, dass sich mit den Methoden des modernen Yoga die Ursachen der Verspannungen und Schmerzen tatsächlich langfristig beheben lassen. Yoga ist also ein erprobtes und wirkungsvolles Mittel, sich selbst den Rücken zu stärken. Atem- und Entspannungstechniken steigern das allgemeine Wohlbefinden und führen zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Kurs wendet sich besonders an Teilnehmer/-innen, die evtl. auch nur gelegentlich Probleme im Schulter/Nackengebiet und/oder im Rücken haben.

Bitte mitbringen: Matte/Woldecke, bequeme Kleidung, Wollsocken und evtl. Sitzkissen.

**Geschw.-Scholl-Schule St.Ilgen,**

**Haus B -Musikraum- 15 Abende**  
**Montag, 29.9. 18.00-19.30 Uhr 99.- EUR**  
**MIRJANA STRAATMANN**

Bitte melden Sie sich mindestens 1 Woche vor Kursbeginn an.

- Das sichert Ihnen den Kursplatz.
- Das erleichtert den Dozenten die Vorbereitung.
- Das erleichtert uns die Organisation.

### **P303**

#### **Yoga**

Kursbeschreibung siehe Kurs P302.

Bitte mitbringen: Matte/Woldecke, bequeme Kleidung, Wollsocken und evtl. Sitzkissen.

**Geschw.-Scholl-Schule St.Ilgen, 15 Abende**  
**Haus B -Musikraum- Montag, 29.9. 19.40-21.10 Uhr 99.- EUR**  
**MIRJANA STRAATMANN**

### **P304**

#### **Yoga**

Kursbeschreibung siehe P302.

Bitte mitbringen: Matte/Woldecke, bequeme Kleidung, Wollsocken und evtl. Sitzkissen.

**Georg-Koch-Halle, Leimen 15 Vormittage**  
**Montag, 29.9. 10.30-12.00 Uhr 99.- EUR**  
**MIRJANA STRAATMANN**

### **P305**

#### **Schnupperstunde Qi-Gong**

Stille und bewegte Übungen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Qi-Gong ist eine uralte, mindestens 5000 Jahre alte, sanfte und heilsame Bewegungskunst aus China. Mit Hilfe von bewusster Atmung, Optimierung der Körperhaltung, leichten Bewegungen und Konzentration des Geistes werden die Gesundheit und das Körperbewusstsein gestärkt und das allgemeine Wohlfühlgefühl gefördert. Die im Qi-Gong-Kurs vermittelte, kompakte Übungsreihe ermöglicht es, selbst aktiv die eigene Genesung und Gesundheit zu fördern, Stress, Nervosität, Infektanfälligkeit abzubauen und Blockaden zu lösen. In diesem Kurs können auch gestresste Menschen diesen Ruhepol in sich selbst finden und eine neue Zufriedenheit erlangen.

Qi Gong Übungen sind für jedes Alter und jeden Fitnessgrad geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken.

Dieser Kursabend ist kostenlos, um Anmeldung wird jedoch gebeten.

**Bürgerhaus am Alten Stadttor 1 Abend**  
**Montag, 22.9. 19.00-20.30 Uhr**  
**CORNELIA SEEFELLNER**  
**Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische Medizin und energetische Verfahren**

### **P306**

#### **Qi-Gong**

Stille und bewegte Übungen zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Qi-Gong ist eine uralte, mindestens 5000 Jahre alte, sanfte und heilsame Bewegungskunst aus China. Mit Hilfe von bewusster Atmung, Optimierung der Körperhaltung, leichte Bewegungen und Konzentration des Geistes, werden die Gesundheit und das Körperbewusstsein gestärkt und das allgemeine Wohlfühlgefühl gefördert. Die im Qi-Gong-Kurs vermittelte, kompakte Übungsreihe ermöglicht es, selbst aktiv die eigene Genesung und Gesundheit zu fördern, Stress, Nervosität, Infektanfälligkeit abzubauen und Blockaden zu lösen. In diesem Kurs können auch gestresste Menschen diesen Ruhepol in sich selbst finden und eine neue Zufriedenheit erlangen.

Qi Gong Übungen sind für jedes Alter und jeden Fitnessgrad geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, dicke Socken.

**Bürgerhaus am Alten Stadttor 8 Abende**  
**Montag, 6.10. 19.00-20.30 Uhr 56.- EUR**

**CORNELIA SEEFELLNER**

**Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische Medizin und energetische Verfahren**

### **P307**

#### **Progressive Muskelentspannung**

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist ein leicht erlernbares, sehr effektives und universell einsetzbares Entspannungsverfahren. In bestimmter Reihenfolge werden alle Muskelpartien des Körpers nacheinander angespannt und wieder entspannt, wodurch innere Ruhe und Gelöstheit eintritt. Mithilfe dieses Verfahrens lernen Sie mit Stressfaktoren besser umzugehen und bewusst zu entspannen. Die einfachen Übungen sind schnell erlernbar und praktisch überall anwendbar.

Bitte mitbringen: eine Isomatte, Decke, evtl. Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken.

**Bürgerhaus am Alten Stadttor 8 Abende**  
**Montag, 24.11. 19.00-20.30 Uhr 56.- EUR**

**IRIS FISCHER**

**Entspannungspädagogin und Heilpraktikerin**

### **P308**

#### **Klangmassage: Die Basisklangmassage orientiert nach Peter Hess**

In diesem Schnupperkurs erhalten Sie wichtige Informationen über den Entstehungshintergrund der Klangmassagen, die Herstellung und Beschaffenheit der Klangschalen sowie die Wirkungsweise der Klangmassage auf unseren Körper. Der Dozent vermittelt Ihnen den sicheren Umgang mit den Basisschalen, Schlegeln und Zimbeln und erläutert Ihnen den Ablauf der Basisklangmassage nach Peter Hess. Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, sich selbst, Ihren Freunden und Bekannten eine wirkungsvolle und tiefenentspannte Klangmassage zu geben.



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen und Matte, wenn vorhanden. Materialkosten: 2,50 Euro für ein Skript. Wenn vorhanden, eigene Klangschalen mitbringen.

**Turmschule Leimen –Aula- 1 Abend**  
**Freitag, 28.11. 18.00-21.45 Uhr 21.- EUR**  
**THOMAS HEHN**

**P309**

### **Leben in Balance**

Sie wollen in Ihrem Leben endlich etwas loslassen, um Ihren neuen Zielen mehr Schwung zu verleihen? Sie suchen nach Werkzeugen um wieder in Balance zu kommen und Ihren Stress abzubauen? Dieser Kurs ist für alle Lebensbereiche geeignet wie Selbstwert, Gesundheit, Partnerschaft, Familie und Beruf. Sie lernen verschiedene Entspannungsverfahren kennen wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Achtsamkeit, EFT.

Bitte mitbringen: eine Isomatte, Decke, evtl. Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken, Schreibzeug.

**Bürgerhaus am Alten Stadttor 5 Abende**  
**Montag, 6.10. 19.30-21.00 Uhr 35.- EUR**  
**IRIS FISCHER**  
Entspannungspädagogin und Heilpraktikerin

**P310**

### **Stabilität im Chaos**

Übungen für Meister-

Es gibt immer wieder mal Situationen im Leben, wo man sich wünscht, mehr Kraft zu haben, nicht so schnell aus dem Gleichgewicht zu kommen oder mehr in sich ruhen zu können. In einer solchen Situation kann man durch äußere Umstände aller Art sein - oder sie können in der Familie auftreten, in der Arbeitswelt, überall da, wo Menschen zusammenkommen und miteinander zu tun haben.

Wir werden einfache Übungen im Sitzen durchführen, mit deren Hilfe Sie immer mehr in Ihre Mitte kommen können. Dabei sind die Augen geschlossen und die Aufmerksamkeit wird auf verschiedene Körperzonen gelenkt. Schon nach kurzer Zeit gleichen sich die Energieflüsse im Körper aus, was sich positiv auf das Wohlbefinden und die Psyche auswirkt. Außerdem kann so regelrecht Energie "getankt" werden.

**Bürgerhaus am Alten Stadttor 3 Abende**  
**Dienstag, 4.11. 19.30-21.00 Uhr 30.- EUR**  
**DAGMAR PAULIK**  
Heilpraktikerin

**P313**

### **Achtsamkeitsmeditation**

Neurowissenschaftler entdecken das Meditieren als Mittel gegen Stress, Angststörungen und Depressionen. Studien zeigen, dass die Meditation die Biologie des Gehirns verändert.

Wir erfahren uns im Meditieren, besprechen auftretende Schwierigkeiten, z.B. nicht still werdende Ge-

danken. Wir schauen in unseren Alltag, nach Möglichkeiten für mehr Achtsamkeit im Umgang mit uns selbst, unseren Mitmenschen und mit immer wiederkehrenden Handlungen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Meditationskissen (falls vorhanden) oder kleines Kissen und warme Socken

**Bürgerhaus am Alten Stadttor 4 Abende**  
**Dienstag, 7.10. 19.00-20.30 Uhr 29.- EUR**  
**INGE PAETZOLD**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

**P314**

### **Tai Chi**

Tai Chi ist eine uralte chinesische Heilgymnastik. Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen sprechen den Menschen in seiner Ganzheit an und schaffen Harmonie zwischen Körper und Geist. Die Übungen korrigieren die Körperhaltung, regulieren den Atem, stärken Herz und Kreislauf und tragen so - selbst unvollkommen ausgeführt - zu einem gesteigerten seelischen und körperlichen Wohlbefinden bei. Der Kurs eignet sich für Jüngere und Ältere, für Frauen und Männer.

Bitte bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Wollsocken und eine Decke mitbringen.

**Kurpfalzhalle, Mehlmann-Saal 10 Abende**  
**Mittwoch, 24.9. 18.00-19.30 Uhr 70.- EUR**  
**FELICITAS ESSER**

## **Fitness**

**P400**

### **Aktives und sanftes Rückentraining an Geräten für Frauen und Männer (Anfänger und leicht Fortgeschrittene)**

Dieser Kurs vermittelt dem Teilnehmer den korrekten und gleichzeitig behutsamen Umgang mit Fitnessgeräten bei leichten und mittleren Rückenschmerzen oder Verspannungen. Der Teilnehmer sollte keine akuten Rückenschmerzen wie z.B. einen Bandscheibenvorfall oder ähnliche Schädigungen haben. Dieser Kurs dient ausschließlich zur Vorbeugung und Kräftigung des Rückens und ist kein Ersatz im Sinne therapeutischer Maßnahmen oder als Behandlung zu sehen.

Die richtige Trainingstechnik, Do and Dont's für den Rücken, Geräteeinstellung und Trainingsplanung gehören ebenso wie das richtige Aufwärmen und Stretching zu den Inhalten dieses Kurses.

Die einzelnen Geräte werden zu Beginn vom Kursleiter erklärt und die Funktionalität für die einzelnen Muskelgruppen erläutert. Haltung, Bewegungsabläufe und Atemtechnik werden während der Stunden stets kontrolliert und korrigiert.

An 10-12 Geräten werden in einem Zirkeltraining die verschiedenen Rückenmuskeln und die restlichen Muskeln des Körpers trainiert, sodass am Ende der Kursstunde der Teilnehmer ein wohlige Gefühl in der Muskulatur und eine Milderung der Rückenschmerzen verspürt.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe und ein Handtuch.

**Georg-Koch-Halle Kraftraum**                      **10 Abende**  
**Mittwoch, 17.9. 19.00-20.30 Uhr**                      **75.- EUR**  
**STEFAN SCHMITT**

**P401**  
**Aktives und sanftes Rückentraining an**  
**Geräten für Frauen und Männer (Anfänger**  
**und leicht Fortgeschrittene)**

Text siehe Kurs P400  
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe und ein Handtuch.

**Georg-Koch-Halle Kraftraum**                      **7 Abende**  
**Mittwoch, 3.12. 18.00-20.30 Uhr**                      **80.- EUR**  
**STEFAN SCHMITT**

**P402**  
**Pilates - Auf sanfte Weise zu mehr**  
**Stabilität**

Pilates kombiniert die Vorteile von Yoga (Dehnung und Konzentration) und Leistungssport (Muskelkonditionierung und Ausdauertraining). Verbindung von Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination und Kondition. Die Muskeln werden trainiert und gedehnt. Insbesondere wird die Leistungsfähigkeit der tiefliegenden Bauchmuskeln und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule trainiert. Die Nährstoffversorgung und Gesundheit von Muskeln, Nerven, Wirbelkörpern und Bandscheiben wird dadurch entscheidend verbessert. Steigerung der Trainingsintensität nach individuellen Voraussetzungen möglich.

Für wen ist Pilates? Pilates ist für Frauen und Männer aller Altersstufen.

Bitte Handtuch mitbringen.

**Georg-Koch-Halle, Leimen**                      **17 Abende**  
**Dienstag, 23.9. 18.15-19.15 Uhr**                      **80.- EUR**  
**ELLEN EISENHAUER**

**P403**  
**Pilates - Auf sanfte Weise zu mehr**  
**Stabilität**

Kursbeschreibung siehe Kurs P402.  
Bitte Handtuch mitbringen.

**Georg-Koch-Halle, Leimen**                      **17 Abende**  
**Dienstag, 23.9. 19.30-20.30 Uhr**                      **80.- EUR**  
**ELLEN EISENHAUER**

**P404**  
**Pilates - Auf sanfte Weise zu mehr**  
**Stabilität**

Kursbeschreibung siehe Kurs P402.  
Bitte Handtuch mitbringen.

**Georg-Koch-Halle, Leimen**                      **18 Vormittage**  
**Mittwoch, 24.9. 10.00-11.00 Uhr**                      **84.- EUR**  
**ELLEN EISENHAUER**

**P405**  
**Pilates - Auf sanfte Weise zu mehr**  
**Stabilität**

Kursbeschreibung siehe Kurs P402.

Bitte Handtuch mitbringen.

**Gesch.-Scholl-Schule St.Ilgen, Haus B –**  
**Musikraum-**                      **17 Abende**  
**Freitag, 26.9. 17.30-18.30 Uhr**                      **80.- EUR**  
**ELLEN EISENHAUER**

**P406**  
**Pilates - Auf sanfte Weise zu mehr**  
**Stabilität**

Kursbeschreibung siehe Kurs P402.

Bitte Handtuch mitbringen.

**Gesch.-Scholl-Schule St.Ilgen, Haus B –**  
**Musikraum-**                      **17 Abende**  
**Freitag, 26.9. 18.45-19.45 Uhr**                      **80.- EUR**  
**ELLEN EISENHAUER**

**P407**  
**Power Pilates mit dem Ball**

Pilates mit dem Ball ist ein besonderes Fitnessprogramm, welches sich für Frauen und Männer jeden Alters und Konditionstyps eignet. Pilatesübungen, die mit Hilfe des Gymnastikballs absolviert werden, ermöglichen ein perfektes Training der Tiefenmuskulatur, das gezielt auf einzelne Körperbereiche variabel abgestimmt werden kann. Dabei wird der ganze Körper so trainiert, dass eine natürliche Balance zwischen Stärke, Flexibilität, Atmung, Kontrolle und Präzision entsteht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken und ein Handtuch

**Fritz-Zugck-Halle Leimen –Aula-**                      **13 Abende**  
**Freitag, 10.10. 18.30-19.30 Uhr**                      **62.- EUR**  
**MONICA ZIETSCH**

**P408**  
**Pilates Grundkurs**

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Wesentliche Prinzipien sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.

Die Stütz-, Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur wird gezielt gekräftigt. Um Muskeln und Gelenke zu schonen, werden alle Bewegungen langsam und fließend ausgeführt. Mithilfe dieser Methode lernen die Teilnehmenden, ihre körperliche Flexibilität zu erhöhen und Verspannungen und Stressreaktionen zu beseitigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte oder Wolldecke

**Musikschulhaus**                      **12 Abende**  
**Mittwoch, 24.9. 18.30-19.30 Uhr**                      **56.- EUR**  
**JUNE HARRISON-WAGNER**

**P409**  
**Pilates Aufbaukurs**

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren

Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Wesentliche Prinzipien sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.

Die Stütz-, Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur wird gezielt gekräftigt. Um Muskeln und Gelenke zu schonen, werden alle Bewegungen langsam und fließend ausgeführt. Mithilfe dieser Methode lernen die Teilnehmenden, ihre körperliche Flexibilität zu erhöhen und Verspannungen und Stressreaktionen zu beseitigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte oder Wolldecke

**Musikschulhaus** **8 Abende**  
**Mittwoch, 7.1. 18.30-19.30 Uhr** **39.- EUR**  
**JUNE HARRISON-WAGNER**

**P410**

#### **Bauch- und Rückentraining mit dem Ball**

Wenn Sie unter Rückenschmerzen leiden, sollten Sie den Rücken- und Bauchbereich trainieren, um Kraft und Stabilität aufzubauen. Bestens geeignet, um die Wirbelsäule zu mobilisieren und die Bauchmuskulatur zu kräftigen, sind Pilatesübungen mit dem Gymnastikball. Die Tiefenmuskulatur im ganzen Rücken- und Thoraxbereich wird akribisch trainiert und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen. Der Kurs eignet sich für Jugendliche, Erwachsene und Senioren.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, dicke Socken und ein Handtuch

**Fritz-Zugck-Halle Leimen –Aula-** **13 Abende**  
**Freitag, 10.10. 19.30-20.30 Uhr** **62.- EUR**  
**MONICA ZIETSCH**

**P411**

#### **Ausgleichsgymnastik für Frauen**

Ausgleichsgymnastik: Balance erhalten, fördern, eine neue erlernen. Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, An- und Entspannung, Koordination, Freude und Spaß. Wir wollen auf nichts davon verzichten und gemeinsam unsere Ziele erreichen.

Bitte Handtuch mitbringen.

**Georg-Koch-Halle, Leimen** **19 Vormittage**  
**Mittwoch, 24.9. 8.45-9.45 Uhr** **89.- EUR**  
**ELLEN EISENHAUER**

**P412**

#### **Aktive Rückenschule**

Ein gesundheitsorientiertes Training zur Stabilisation der Wirbelsäule und zur Verbesserung der Kraftausdauer der umgebenden Muskulatur an verschiedenen Fitnessgeräten: Dieses Training ist eine effektive Art, die Muskulatur kontrolliert zu kräftigen und so gezielt Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern. Neben dem Warm-up und dem nachfolgenden praktischen Übungsteil rundet ein Stretching die Kursstunde ab.

Bitte Handtuch, Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen

**Georg-Koch-Halle Kraftraum** **17 Vormittage**  
**Freitag, 19.9. 8.45-9.45 Uhr** **80.- EUR**  
**ELKE MIGUELEZ**

**P413**

#### **Programm für Gewichtsreduzierung durch gezielte Bewegung und spezielles Krafttraining**

#### **Abnehmen leicht gemacht durch gezieltes Muskeltraining**

Gemeinsames Erleben und doch ganz individuell betreut, so können Sie mit Spaß an Bewegung in kurzer Zeit ein ganz neues Körpergefühl erreichen. In unseren kleinen Gruppen (max. 10 Personen) verbinden sich die Freude am gemeinsamen Trainieren mit optimaler Leistungssteigerung, da Sie individuell von unserem erfahrenen Fitnesstrainer beraten und begleitet werden. In der ersten Stunde erhalten Sie eine ausführliche Einweisung in die Fitnessgeräte. Ihr Fitnesstrainer ermittelt in einem persönlichen Gespräch Ihre Ziele und Vorstellungen. Schon beim nächsten Mal geht es los, mit Ihrem eigenen ganz persönlichen Trainingsplan. Durch gezielte Übungen zur Muskelstraffung und Tipps zu einer ausgewogenen Ernährung regulieren Sie Ihr Gewicht.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe und ein Handtuch.

**Georg-Koch-Halle Kraftraum** **18 Abende**  
**Dienstag, 23.9. 17.30-18.30 Uhr** **84.- EUR**  
**STEFFEN POST**

**P414**

#### **Tiefengymnastik-Callanetics**

Ist nicht nur bewegen, sondern etwas Besonders.

In diesem Kurs lernen Sie, die tieferliegenden Muskelgruppen zu trainieren. Gerade Sie sind verantwortlich, für eine aufrechte Körperhaltung. Sie bekommen einige praktische Beispiele gezeigt, mit verblüffenden Wirkungen. Die Bewegungen, sind ein Mix aus erprobten und bewährten Übungen. Es werden sanfte und sehr kleine Bewegungen gemacht, die auf aktiviertem Beckenboden aufgebaut sind. Die Wirbelsäule wird nicht belastet, da wir keine ruckartigen Bewegungen machen. Der Körper wird geformt, gestrafft und das Bindegewebe besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Gleichzeitig verbessert sich die Beweglichkeit und die Gelenke werden geschmeidiger.

Durch dieses Training der Tiefenmuskulatur und durch die anschließende Dehnung und Entspannung werden Sie sich rundum wohler fühlen. Daher eignet es sich auch für sportlich ungeübte Menschen und jedes Alter.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch.

**Geschw.-Scholl-Schule St.Ilgen,**  
**Haus B -Musikraum-** **15 Abende**  
**Mittwoch, 24.9. 19.00-20.30 Uhr** **105.- EUR**  
**DORIS HOFRIECHTER**

**P417**

#### **Nordic Walking Grundkurs**

Bewegung berührt bietet Freude und Spaß am Bewegen

Nordic Walking ist weit mehr als "Gehen mit Stöcken"! Nordic Walking ist ein ganzheitlicher Ansatz für Bewegung, Entspannung und positives Denken. Es ist ein Bewegungskonzept für höhere Lebensqualität - damit gewinnt man mehr Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und bessere Koordination.

Denn die schwingvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Vorausgesetzt, die Technik stimmt. Doch da hapert es oft. Nordic Walking ist ideal geeignet für Neu- und Wiedereinsteiger. Also machen Sie mit!

Wer Stöcke hat, bitte mitbringen. Es können auch ein Paar Stöcke zur Verfügung gestellt werden,  
**Leihgebühr 1 EUR pro Kurstag.**  
**Bitte bei der Anmelden Bescheid geben**

Bringen Sie unbedingt den Wetterverhältnissen angepasste bequeme Sportbekleidung, geeignetes Schuhwerk und etwas zum Trinken mit.

**Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.**

**Treffpunkt: Friedhof St.Ilgen, Eingang Parkplatz an der K4156, gegenüber Sportplatz**

**6 Vormittage**

**Freitag, 19.9. 10.00-11.30 Uhr 39.- EUR**  
**ALEXANDRA ADAM**

## Aquajoggen

Aqua- Fitness ist eine gelenkschonende intensive Trainingsmöglichkeit für Teilnehmer aller Altersgruppen und Fitnesslevel im flachen oder tiefen Wasser, überwiegend in vertikaler Position (im Gegensatz hierzu findet Schwimmen in horizontaler Position statt). Wir nutzen das Wasser mit seinen besonderen physikalischen Eigenschaften als individuell angepasstes Trainingsgerät und trainieren ausgehend vom jeweiligen persönlichen Leistungsniveau Muskelkraft, Muskelausdauer, das Herz-Kreislauf-System, Koordination und Beweglichkeit sowie die allgemeine Kondition, da grundsätzlich alle Muskelgruppen aktiviert werden. Das Training im Wasser bietet also auch bisher nicht-aktiven Teilnehmern einen schnellen und gesundheitsfördernden Einstieg in die angebotenen Trainingsstunden. Trainiert wird meist im brusttiefen Wasser oder im Tiefwasser (z.B. mit Auftriebsgürtel), womit auch Nicht-Schwimmern oder nicht ganz sicheren Schwimmern die Möglichkeit einer sportlichen Betätigung im Wasser gegeben wird.

Selbst ältere und übergewichtige Menschen oder Teilnehmer mit Gelenk-, Rücken-, Knie-, Hüftproblemen etc. können, bedingt durch die Auftriebskraft des Wassers und die damit verbundene Entlastung der Gelenke gezielt und jeder bis an seine eigene Belastungsgrenze optimal trainieren. Das warme Wasser und seine massierende durchblutungsfördernde

Wirkung führen zudem zu Entspannung und allgemeinem Wohlbefinden.

Die Temperatur des Wassers für die Aqua- Fitness liegt im Bereich von 28 - 30 Grad Celsius. Zudem löst warmes Wasser Verspannungen und erzeugt ein Wohlgefühl. Dieses geschieht, da die Reizempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems im Wasser herabgesetzt ist und somit zu einer allgemeinen muskulären und psychischen Entspannung beiträgt. Durch den "Kältereiz" des Wassers wird zudem das Immunsystem gestärkt und der Stoffwechsel ange-regt. Die gesteigerte Stoffwechselrate sorgt außerdem für einen erhöhten Kalorienverbrauch.

## P500 Aquajoggen

Aqua-Jogging oder auch Deep Water genannt.. ist das Laufen im tiefen Wasser mit Hilfe des Aqua-Jogging-Gürtels der Ihnen den nötigen Auftrieb gibt. Es ist eine äußerst effektive Methode zum Training von Herz, Kreislauf und Muskulatur. Durch die Laufbewegungen im Wasser werden Wirbelsäule, Bänder und Gelenke optimal entlastet, bei gleichzeitigem Einsatz vieler Muskel. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Aqua-Jogging ist für Ungeübte, sportliche Wiederbeginner und auch wassergewöhnte Nichtschwimmer geeignet. Besonders eignet es sich für Personen, mit akuten Verletzungen, chronischen Gelenkerkrankungen und künstlichem Gelenkersatz.  
Der Eintritt ins Hallenbad ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Hallenbad Leimen 11 Nachmittage**  
**Dienstag, 16.9. 15.45-16.45 Uhr 75.- EUR**  
**RAYK STECHOW**

## P501

### Aquajoggen

Kursbeschreibung siehe P500

Der Eintritt ins Hallenbad ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Hallenbad Leimen 11 Nachmittage**  
**Samstag, 20.9. 12.00-13.00 Uhr 75.- EUR**  
**RAYK STECHOW**

## Fit ab 50+

## P600

### Fit über 50

Egal ob Sie schon Ihr Leben lang Sport machen oder jetzt beginnen möchten, etwas gegen Verspannungen, Rückenschmerzen oder zunehmende Unbeweglichkeit zu tun - dieser Kurs ist geeignet für alle, die Spaß haben an körperlicher Fitness oder diese erlangen möchten.

Mit korrektem Krafttraining schaffen Sie sich ein natürliches "Korsett", das Sie Ihr Leben lang trägt. Deshalb folgt einer ersten genauen Einweisung in die Fitnessgeräte eine kontinuierliche Begleitung durch den Kursleiter. Während des Kurses erhalten Sie einen ganz persönlichen Trainingsplan, der auf Ihre speziellen Ziele abgestimmt ist und der während des

Trainings immer wieder kontrolliert und Ihrem jeweiligen Leistungsstand angepasst wird. Mit einem abwechslungsreichen Programm und gezielten Übungen zum Muskelaufbau erhalten Sie sich nicht nur Ihre Kraft und Beweglichkeit, sondern auch den Spaß daran, bis ins hohe Alter.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe und ein Handtuch.

**Georg-Koch-Halle Kraftraum** **16 Abende**  
**Dienstag, 23.9. 19.45-20.45 Uhr** **75.- EUR**  
**STEFFEN POST**

#### **P601**

##### **Krafttraining für Senioren**

Krafttraining macht Senioren stark. Richtig dosiert, stärkt es Muskulatur und Knochen und hilft so, den Alltag besser und länger selbstständig zu bewältigen. Wer Kraftübungen mit Gleichgewichts- und Koordinationstraining kombiniert, hilft Körper und Geist, länger jung und anpassungsfähig zu bleiben. Zugleich festigen die Übungen die Knochen und beugen damit Osteoporose vor.

Bei einem trainierten Menschen bleibt auch der Geist wacher. Eine bessere Fitness unterstützt bei Senioren das Entscheidungsverhalten zum Beispiel in Alltags- und Verkehrssituationen ebenso wie das Reaktionsvermögen.

In diesem Kurs trainieren wir mit Kurzhanteln, Therabändern und an Fitnessgeräten. Jeder Teilnehmer erhält einen ganz persönlichen Trainingsplan, der auf seine speziellen Bedürfnisse abgestimmt ist. Die maximale Gruppengröße von 10 Teilnehmern ermöglicht Beratung und individuelle Trainingsbegleitung durch den Kursleiter.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe und ein Handtuch.

**Georg-Koch-Halle Kraftraum** **18 Vormittage**  
**Mittwoch, 24.9. 9.30-10.30 Uhr** **84.- EUR**  
**STEFFEN POST**

### **Acrylmalerei**

#### **V100**

##### **Acrylmalerei und Mischtechnik - Fortgeschrittene-**

Bitte mitbringen: Graphitstift (weich), Kohlestift, Acrylfarben, Glas, Lappen, Acrylmalblock (nicht kleiner als DIN A 3), Acrylpinsel flach Nr. 14 und Nr. 6, vorhandene Borstenpinsel, Palette oder Teller und vor allem Lust am Experimentieren!

**Geschwister-Scholl-Schule, St. Ilgen** **6 Tage**  
**Samstag, 27.9. 19.00-21.30 Uhr** **89.- EUR**  
**ANNA SCHABERICK**

### **Dekorieren**

#### **V200**

### **Rund um das Thema Hochzeitsfloristik und Dekoration (Hochzeit zwischen März-August/September)**

Unvergesslich soll dieser Tag sein, die Gestaltung etwas ganz Besonderes. Alles sollte rundum perfekt aufeinander abgestimmt sein.

Viele Anregungen wurden vielleicht bereits gesammelt durch Hochzeitsmessen, oder befreundete Paare, die sich bereits getraut haben,... o.a.

Was brauche ich alles, was kann ich leihen, was kann ich selber machen?

Diese und andere Fragen, werden an diesem Abend besprochen, damit es Ihnen etwas leichter fällt, Ihren großen Tag zu etwas Besonderem zu machen.

Sie können gerne bereits vorhandene Ideen mitbringen (z. B. Farbvorstellungen, Themen,...)

Dieser Kurs ist auch für Kommunion und Konfirmation geeignet.

Die Materialgebühr von 6,00 Euro wird direkt mit der Kursgebühr eingezogen.

**Bürgerhaus am Alten Stadttor** **1 Abend**  
**Dienstag, 24.3. 19.00-21.30 Uhr** **18.- EUR**  
**MELANIE KUHN**

### **Modellieren**

#### **V301**

##### **Keramik -für Anfänger und Fortgeschrittene-**

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Gartenobjekte und plastische Arbeiten nach Vorlagen von Künstlern zu fertigen.

Jeder kann seine Kreativität in Form und Glasur verwirklichen. Große Auswahl an Glasuren, verschiedene Tonarten, Hochbrand möglich.

Der Termin für einen anschließenden Ra-Ku-Kurs wird im Januar bekannt gegeben.

**Turmschule Leimen** **8 Abende**  
**Dienstag, 14.10. 19.15-21.30 Uhr** **70.- EUR**  
**HANNELORE HINRICHS**

#### **V400**

##### **Ketten....Perlen.... - Ketten aus Zucht- und Edelsteinperlen Perlen.....Ketten.....**

Erlernen Sie das fachgerechte Knüpfen und verschiedene Aufziehmöglichkeiten von Perlenketten, sowie das Anbringen verschiedener Verschlüsse (Karabiner, S-Haken, Magnetverschlüsse u.a.). Einzelne Edelsteinperlen, Zwischenteile und Verschlüsse aus Sterlingsilber (auch vergoldete) und Aufziehmateriale für Ihre Ketten können im Kurs erworben werden und werden direkt mit der Dozentin nach Verbrauch abgerechnet: z.B. echt silberner Karabiner, Knüpfseide und Zwischenelemente ca. 20.- Euro.

Arbeitsmaterialien sind ausreichend vorhanden.  
Bitte rundes Plastikgefäß 10-12 cm Durchmesser  
mitbringen.

**Geschwister-Scholl-Schule, St.Ilgen**      **1 Abend**  
**Montag, 3.11. 17.45-21.30 Uhr**      **20.- EUR**  
**JULIA STRÄHLE**