

BERUFLICHE WEITERBILDUNG

SEMINARE, VORTRÄGE

Rhetorik/Kommunikation

1 6.1-B100 Rhetorik-Seminar Parlamentarische Debatte - " Hart aber fair streiten" - wie im Bundestag

Welchen Nutzen hat das Seminar für Sie?

- Sie lernen sicherer aufzutreten
- Sie üben kurz und klar zu formulieren
- wir erkennen z.B. politische Probleme aus 2 Perspektiven
- wir verstehen besser die Machtkämpfe
- Führungspersonen, Vereinsvorsitzende entwickeln Alternativen und Kompromisse.

Inhalt: Die politischen Themen entnehmen wir der jeweiligen Tageszeitung.

Das übliche: " Meiner Meinung - Deiner..." hat hier keinen Platz.

Methoden nach der Geschäftsordnung im Bundestag

1. Wir lesen einen aktuellen Artikel.
2. Daraus entnehmen wir alternative Standpunkte.
3. In Kleingruppen bereiten wir Stellungnahmen vor.
4. Die "Parteien" werben für einen Standpunkt.
5. Jede Seite formuliert ihren Antrag zur Abstimmung.
6. Das Plenum stimmt über die Anträge ab.
7. Der Präsident verkündet das Abstimmungsergebnis.

Realschule Leimen **4 Abende**
Donnerstag, 7.4. 19.00-21.15 Uhr 53.- EUR
GEORG SCHUHMANN

1 6.1-B101 Wie treffen wir Entscheidungen?

Täglich sind wir im Alltag und im Beruf vor die Aufgabe gestellt, Entscheidungen treffen zu wollen oder auch zu müssen. Dabei stellen wir häufig die Erwartung an uns, das Hin und Hergerissen sein dürfe bei einer guten und richtigen Entscheidungsfindung anschließend nicht mehr vorhanden sein.

In diesem Seminar werden wir die unterschiedlichen inneren "Mitspieler" bei Entscheidungsprozessen kennen lernen und in aktiven Übungen diese Seiten achtungsvoll in den Entscheidungsfindungsprozess einbinden und das Für und Wider als Quelle der internen Kraft nutzen.

Bürgerhaus am Alten Stadttor **2 Abende**
Dienstag, 7.6. 19.00-20.30 Uhr 19.- EUR
ULRIKE ASSMANN-BÜHLER

Kursleiter/-Innen

Die VHS Leimen sucht ständig Kursleiter/-Innen.
Wenn Sie glauben, die nötigen Voraussetzungen zu besitzen, bewerben Sie sich bitte.

Neue Kursangebote

Sie vermissen etwas im aktuellen Kursangebot der VHS?

Wir würden uns über Ihre Anregungen freuen und werden versuchen, Ihre Wünsche im nächsten Semester zu erfüllen.

Kulinarisches

... aus der gesunden Küche

1 6.1-H101 Indisches Fingerfood

„Fingerfood“ findet man in Indien an fast jeder Ecke. Es dient als Snack zwischen den Hauptmalzeiten, ist „einfach und schnell“ zubereitet und extrem lecker durch die Vielzahl an exotischen Gewürzen. In Kombination mit Dips wie Chutney, Raita oder Mixed Pickles eine wahre Geschmacksexplosion. Ob Süd, ob Nord, ob West oder Ost, jede Region Indiens wartet mit seinen speziellen Geheimrezepturen auf. Das Angebot an Fingerfood ist nahe zu grenzenlos. Lernen Sie unsere traditionell alte Familienmischung kennen.

Bitte mitbringen: Messer, Schürze, Geschirrtücher, Tupper-Box, etwas zum Trinken.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10 EUR werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet.

Otto-Graf-Realschule Küche **1 Abend**
Dienstag, 1.3. 18.00-21.00 Uhr 12.- EUR
THORSTEN UBL

1 6.1-H102 Indisch Kochen mit Spaß

Möchten Sie wissen, welche Gewürze und Kniffe Indische Speisen enthalten? Wollen Sie selbst Curries kochen? Das ist gar nicht schwer und macht in der Gruppe noch viel mehr Spaß. Gemeinsam kochen und verkosten mit einer leidenschaftlichen, indischen Köchin. Gespräche über Essen, Land und Leute. In sinnlicher Atmosphäre werden wir verschiedene Curries (z.B. Gemüse Curry, Chicken oder Garnelen Kokosnuss Curry), Chutneys, Reis Pulao (Reis mit Gemüse) und Mango Lassi etc. zubereiten.

Bitte mitbringen: Messer, Schürze, Geschirrtücher, Tupper-Box, etwas zum Trinken.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10 EUR werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Realschule Leimen - Küche **1 Abend**
Mittwoch, 20.4. 18.00-21.00 Uhr 12.- EUR
MANPREET KAUR

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

1 6.1-H103 **Der Einstieg in die Vegane Küche**

Immer mehr Menschen entschließen sich dazu vegan zu leben und fragen sich:

Was kann ich denn dann noch essen?

Dass die Entscheidung sich ohne Fleisch, Eier und Milchprodukte zu ernähren keineswegs Verzicht bedeutet, können Sie hier erfahren. Wir zeigen Ihnen pflanzliche Alternativen die Lust auf die vegane Küche machen. Außerdem erfahren Sie, wie man sich auch ohne tierische Lebensmittel gesund und ausgewogen ernähren kann und worauf es bei der Auswahl der Zutaten ankommt. Wir bereiten gemeinsam zwei Drei-Gänge-Menüs zu, um diese anschließend gemeinsam zu genießen. Sie erhalten Rezepte und viele weitere nützliche und interessante Informationen zum Thema "Vegane Ernährung".

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, Küchenmesser, Behälter, Getränke.

Die Lebensmittelumlage beträgt -je nach Teilnehmeranzahl- maximal 10,00 EUR und wird direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Realschule Leimen - Küche **1 Tag**
Donnerstag, 14.4. 18.00-21.30 Uhr **15.- EUR**
ALEXANDRA ADAM

1 6.1-H104 **Veganer Brunch**

Ob Feiertag 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- maximal 10,00 EUR und wird direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Realschule Leimen - Küche **1 Abend**
Dienstag, 10.5. 18.00-21.45 Uhr **15.- EUR**
ALEXANDRA ADAM

1 6.1-H105 **Basisch Kochen Für eine Säuren-Basen-Balance**

Einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt in unserem Körper können wir unter anderem auch durch eine basische Ernährung erreichen. Gemeinsam wollen wir mit Ihnen an diesem Abend einen Basentag, angefangen vom Frühstück, über Mittagessen bis zum Abendessen praktisch gestalten. Wir werden miteinander kreative Frühstücksideen und Dips kreieren und z. B. eine Steckrübensuppe, Rote-Beete-Schnitzel, Carpaccio von frischen Champignons und Vieles mehr zubereiten. Alles rein vegetarisch! Beim gemütlichen, gemeinsamen Essen werden Sie auch Hintergrundwissen zur basischen Ernährung erhalten. Wir bevorzugen biologische Produkte.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Restessen, Schreibzeug, Schürze.

Die Lebensmittelumlage beträgt -je nach Teilnehmeranzahl- maximal 10,00 EUR und wird direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Realschule Leimen - Küche **1 Abend**
Dienstag, 31.5. 18.00-21.30 Uhr **15.- EUR**
ALEXANDRA ADAM

1 6.1-H106 **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, maximal 8,00 EUR und wird direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Realschule Leimen - Küche **1 Abend**
Dienstag, 12.7. 18.00-21.00 Uhr **12.- EUR**
ALEXANDRA ADAM

1 6.1-H107 **Dein Basen - Wellness - Tag**

An diesem Tag geht es nur um DICH unter dem Motto:

„Gesundheit und Wohlfühlen im Rahmen des Säure - Basen - Haushaltes“

Wir werden Wissenswertes über die Übersäuerung und die basische Ernährung erfahren.

Zur unserer Entspannung erarbeiten wir miteinander in ruhiger Atmosphäre die Bauch-Selbstmassage.

Fit und voller Tatendrang bereiten wir gemeinsam ein basisches Menü zu, das wir in gemütlicher Atmosphäre genießen.

Ein kleiner Spaziergang und kleine Übungsfolgen ergänzen und bringen uns dann wieder in den Schwung.

Zum Abschluss werden wir ein paar Griffe aus der Kopf-, Schulter-, Rücken-, Hand-, sowie Fußreflexzonenmassage genießen und damit unseren Wellness Tag ausklingen lassen.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Behälter für Lebensmittelreste, bequeme Kleidung, Iso-Matte, Decke, kleines Kissen, viel gute Laune und Mut zu Neuem.

Die Lebensmittelkosten/ Rezept-, Massagenkopien von 10,00 EUR werden direkt mit der Dozentin abgerechnet, ebenso bei Interesse die Kosten von 13,00 EUR für ein Buch.

Realschule Leimen - Küche **1 Tag**
Samstag, 16.7. 10.00-16.00 Uhr **32.- EUR**
ALEXANDRA ADAM

JUNGE VHS

Kreatives

**1 6.1-J100 Comiczeichnen für Kinder
ab 10 Jahren**

Alle Kinder mögen Comic-Geschichten und Trickfilme. Und was ist damit, eine eigene solche Geschichte zu entwickeln? Während dieses Kurses werden die Kinder lernen, wie man eine Comic-Figur mit Emotionen, Laune und Bewegung erstellt.

Turmschule Leimen 4 Nachmittage
Mittwoch, 9.3. 17.00-18.30 Uhr 32.- EUR
ULYANA KRUTOVA

**1 6.1-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 Nachmittag
Freitag, 3.6. 14.00-15.30 Uhr 9.- EUR
DIANA LIESEGANG M.A.

**1 6.1-J102 T-Shirt Workshop
für Kinder von 8 - 12 Jahren**

T-Shirts gibt es zwar überall zu kaufen, aber ein T-Shirt ganz nach eigenen Vorstellungen kann man sich nur selber machen. Im Workshop könnt ihr ein T-Shirt bedrucken oder bemalen und nach Lust und Laune auch noch mit Glitzersteinen und Stoffapplikationen verzieren.

Anregungen und Beispiele gibt es im Kurs, aber ihr habt bestimmt auch selbst ganz viele Ideen!

Bitte mitbringen: 1-2 T-Shirts, Papier und Schreibzeug

Materialkosten in Höhe von 3,- EUR sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Turmschule Leimen 1 Tag
Mittwoch, 16.3. 15.00-18.00 Uhr 15.- EUR
SUSANNE STRAUSS

1 6.1-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, Ohringe 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
- Wohlfühltag für Mädchen
- Schmuckketten selbst gemacht uvm.

Termin: Nach Absprache, gerne auch Samstagmittags.

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.

115.- EUR

NADINE MÜNCH

**1 6.1-J800 Akkordeon für Kinder und
Jugendliche ab 6 Jahren -Anfänger-**

Entdecken Sie die wunderbaren neuen Möglichkeiten eines verkannten Instrument. Nur Quetsche? Von wegen.

Wir spielen klassische Original-Literatur, erweitert durch Musikstücke aus verschiedenen anderen Stilrichtungen wie Folklore, Klezmer und Musette. Schwerpunkte sind, eine anatomisch richtige Handhabung des Instruments und ein sensibles musikalisches Spiel zu erlernen.

Dieser Kurs ist speziell für Anfänger ohne Notenkenntnisse gedacht. Anhand von einfachen Liedern und Melodien werden Tonräume in der rechten Hand erlernt, die mit Grundbässen und Akkorden in der linken Hand begleitet werden.

(Bei der Beschaffung oder Ausleihe eines Instruments kann geholfen werden).

Realschule Leimen 6 Abende
Mittwoch, 9.3. 17.30-18.30 Uhr 64.- EUR
JUTTA ROH

**1 6.1-J900 Englisch für Grundschüler
4. Klasse**

Der Kurs richtet sich an Grundschüler, die sich optimal auf das Fach Englisch in den weiterführenden Schulen vorbereiten wollen. Auf kindgerechte, kurzweilige Art werden Vokabeln, Hörverstehen, Lesen, Grammatik und Kommunikation geübt, um den Einstieg in die 5. Klasse zu erleichtern.

Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

Turmschule Leimen 14 Nachmittage
Dienstag, 5.4. 17.15-18.45 Uhr 74.- EUR
KARIN MOAN

SEMINARE / WORKSHOPS

VORTRÄGE

1 6.1-K100 Frühjahrskräuter zum Kennenlernen

Auf einem Spaziergang durch die Natur lernen Sie heimische Wildkräuter kennen. Sie erfahren etwas über die Erkennungsmerkmale und wertvollen Inhaltsstoffe dieser Pflanzen, die Sie als leckere Zutaten z.B. für Salate, Suppen, Brotaufstriche, Saucen, Gemüse und auch Smoothies verwenden können.

Kleine Kostproben überzeugen Sie davon.

**Treffpunkt: Ochsenbach, Parkplatz Eingang
Friedhof 1 Tag
Sonntag, 19.6. 14.00-16.30 Uhr 12.- EUR
VERONIKA KRAUS**

1 6.1-K200 Die Organ-Uhr

Entdecken Sie den inneren Rhythmus des Menschen durch die Organsysteme.

Der Begriff der "Organ Uhr" stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und erklärt, wann jedes Organsystem innerhalb des 24 Stunden - Tages seine Hochphase / Tiefphase hat.

Warum vertragen wir ein ausgiebiges Frühstück zwischen 7- 9 Uhr gut und ein Abendessen zwischen 19-21 Uhr nicht so gut?

Welches Organsystem hat ihre Hochphase am Mittag, im Zentrum des Tages? Warum ist "Tea time" so sinnvoll?

Dieses Wissen um den Körperrhythmus und einfache Tipps hierzu können uns helfen, unseren Körper besser zu verstehen und zu stärken, also somit positiv auf unsere Gesundheit einwirken.

**Realschule Leimen 1 Abend
Mittwoch, 16.3. 19.30-21.00 Uhr 7.- EUR
KARIN STUMPF**

Kunst und Kultur

1 6.1-K201 "Das feine Leben auf dem Lande"

Der englische Landschaftsgarten

Geschaffen als Freiheitsymbol und als Ausdruck der Sehnsucht nach dem verlorenen Paradies ist der englische Landschaftsgarten ein Traum in schönen Bildern. Lernen Sie die wahre Welt von Downton Abby, das reale Highclere Castel und die weltberühmten Gärten von Stow, Stourhead und Blenheim kennen mit ihren zahlreichen Parkbauten, Schlössern und zuweilen exzentrischen Besitzern.

**Realschule Leimen 1 Abend
Dienstag, 15.3. 19.30-21.00 Uhr 7.- EUR
DR. RALF WAGNER KUNSTHISTORIKER**

1 6.1-K202 Die Geschichte des Parfums

Schöne Düfte dienten bereits in der Antike zur Pflege und dem Wohlbefinden und wurden schon damals mit natürlichen Essenzen und seltenen Duftstoffen wie Myrrhe oder Ambra kombiniert.

Ein Parfum konnte ein besonderes Accessoire sein, das die Persönlichkeit und das Modebewusstsein

seiner Trägerin hervorhob. Doch auch in der Heilkunst konnte ein Wohlgeruch unterstützend eingesetzt werden und die Stimmung positiv beeinflussen. Parfums und kostbare Öle wurden aber auch gerne zu allen Zeiten als ein erlesenes Geschenk überreicht und waren Gaben von besonderem persönlichem Wert.

Im Rahmen dieser Veranstaltung können die Teilnehmer/-innen auch gerne verschiedene Düfte schnuppern und ausprobieren.

**Bürgerhaus am Alten Stadttor 1 Abend
Dienstag, 10.5. 19.00-20.30 Uhr 9.- EUR
DIANA LIESEGANG M.A.**

1 6.1-K203 Die erste Botschafterin Frankreichs, die französische Mode im Spiegel ihrer Kulturgeschichte

Seit Jahrhunderten ist die Mode aus Frankreich ein entscheidender Kulturrepräsentant und Wirtschaftsfaktor, die zum Prestige und Ansehen der französischen Kultur beigetragen hat.

Die ersten Modeschöpferinnen und Couturiers wie Rose Bertin, die Hofschneiderin der Königin Marie – Antoinette und Jean Hippolyte, der Hofcouturier von Kaiserin Josephine schufen eine eigene Berufswelt, wo das meisterhafte Können und der erlesene Geschmack

der französischen Modeschöpfer zum Ausdruck kommen und eine multiglobale Welt der Stoffe, Formen und kreativen Ideen im Dienste der Schönheit erschaffen konnte, die bis heute Bestand hat. Namen wie Paul Poiret, Jean Patou, Jeanne Lanvin, Hubert de Givenchy, Coco Chanel, Jean Rochas, Christian Dior, Madame Gres oder Pierre Cardin haben die französische Mode mit all ihrer Eleganz, Raffinesse und hohen Qualität zu einem Wahrzeichen französischer Kultur und Lebensweise gemacht, die überall in der Welt bewundert werden.

**Bürgerhaus am Alten Stadttor 1 Abend
Mittwoch, 25.5. 19.00-20.30 Uhr 9.- EUR
DIANA LIESEGANG M.A.**

1 6.1-K204 Hieronymus Bosch

Hieronymus Bosch, einer der bekanntesten und bedeutendsten Niederländischen Maler des Mittelalters. Er lebte von ca. 1450 - 1516 und arbeitete in Hertogenbosch, einer der reichsten Städte der Niederlande in dieser Zeit. Zu seinem Todestag 2016 wird die Stadt die größte Schau aller Zeiten mit allen heute noch existierenden Werken des Malers zeigen. Die Inhalte seiner Bilder lagen jenseits der Vorstellungskraft seiner Zeitgenossen. Zugleich geben die wenigen erhaltenen Werke von Hieronymus Bosch der Nachwelt bis heute viele Rätsel auf. Seine Bildersprache ist voller Illusionen und Sinnestäuschungen. Die wenigen Werke von Hieronymus Bosch befinden sich heute in den bedeutendsten Museen, Galerien und im Privatbesitz in der ganzen Welt. Es ist gelungen alle heute existierenden Gemälde und Zeichnungen zusammenzutragen und sie in dieser einmaligen Ausstellung zu zeigen. Das ist der Anlass einen genauen Blick auf sein rätselhaftes Werk zu werfen.

1. Montag, 4. April - Mittelalterliche Malereien Europa, die Auftraggeber und die bedeutendsten Kunstzentren
2. Montag, 11. April - Hieronymus Bosch - sein Leben und sein Werk
3. Montag, 18. April - Boschs Einfluss auf die Malerei seiner Zeit

Es ist auch möglich, nur an einzelnen Vorträgen teilzunehmen (9.- Euro je Vortrag).

Bürgerhaus am Alten Stadttor **3 Abende**
Montag, 4.4. **19.00-20.30 Uhr** **21.- EUR**
GORDANA MLAKAR

1 6.1-K300 " Ich mach mein Ding"

- Wie kann ich sein, wer ich wirklich bin? -
Der berühmte Spruch von Udo Lindenberg ist kein platter Slogan, denn es steckt sehr viel Bedeutung darin:
Jeder hat das Bedürfnis "sein Ding" im Leben zu machen, weil wir intuitiv spüren, dass es dabei um den Weg zu echter innerer Lebensqualität und das Spüren von Freude am Dasein geht.

Das "eigene Ding" zu machen ist aber nicht nur eine Frage nach dem "Was", also den konkreten Themen, im Leben. Es geht auch um das "Wie", also um die Art und Weise, wie ich als Individuum in meinem Alltag "da" bin. Bin ich echt oder spiele ich eine Rolle? Drücke ich aus was ich möchte oder folge ich den Erwartungen anderer? Bin ich in meiner Mitte, ja oder nein?

Die Veranstaltung will Sichtweisen vermitteln, die uns helfen, wieder mehr zu sein, wer wir wirklich sind, um uns innerlich gut zu fühlen.

Bürgerhaus am Alten Stadttor **1 Abend**
Montag, 2.5. **19.30-21.00 Uhr** **10.- EUR**
MARTIN NOLL, DIPLOM-SOZIOLOGE

1 6.1-K301 "Was steht mir im Weg"

- Über die Wirkung "unwahrer" Gedanken und ihre Auflösung -
Wenn wir nicht weiterkommen in unserem Versuch unser Leben so zu gestalten wie wir es uns vorstellen, wenn wir Hindernisse erleben und es einfach nicht fließen will, machen wir gerne ausschließlich äußere Umstände oder andere Personen dafür verantwortlich und haben keine Einsicht für unsere eigene Teilhabe daran.
Es sind unsere "unwahren Gedanken" und falsche Einstellungen uns selbst und dem Leben gegenüber, die massiv unsere Wahrnehmung und dadurch unser Verhalten beeinflussen. Sie stehen uns "im Weg".
Die Veranstaltung erklärt worum es sich bei "unwahren Gedanken" handelt und wie wir wieder Raum für positive Selbstwahrnehmung schaffen können.
Dabei wird uns auch eine Technik der Selbstbefragung helfen, durch die wir eigene negative Gedanken auf den Prüfstand stellen und uns bewusst machen können, dass sie in dieser

Form überhaupt nicht der Realität entsprechen und losgelassen werden können.

Bürgerhaus am Alten Stadttor **1 Abend**
Dienstag, 31.5. **19.30-21.00 Uhr** **10.- EUR**
MARTIN NOLL, DIPLOM-SOZIOLOGE

1 6.1-K302 Sind Sie in der Stimmung oder doch eher "verstimmt"?

Jeder Mensch schwingt nach seinem persönlichen Grundton. Wenn Sie morgens aufwachen, sind Sie im Normalfall ausgeruht und entspannt - und damit gestimmt. Messungen haben ergeben, dass der normale Tagesablauf den Menschen um bis zu zwei Töne verstimmt. Warum? Ärger, Unzufriedenheit, Stress, Sorgen - all das verstimmt Sie. Und Sie kennen den Effekt, sogar aus eigener Erfahrung. Wenn Sie richtig verstimmt sind, wird Ihre Stimme höher, überschlägt sich sogar.

Klangtherapie
Wer seinen individuellen Grundton bestimmen lässt, kann sich mit einer entsprechenden CD jederzeit selbst "stimmen".

... sind Sie gestimmt - also in Stimmung
... sind Sie voller Selbstvertrauen - Sie leben Ihre Träume!

... verspüren Sie innere Zufriedenheit und nutzen die Gegenwart

... leben Sie voller Selbstachtung und respektvoll gegenüber anderen

... leben Sie in Harmonie - Sie erleben Freude.
Lassen Sie Ihren Ton jetzt bestimmen. Gehen Sie einen der wichtigsten Schritte Ihres Lebens - bringen Sie sich in Stimmung.

"Verändere Deine Schwingung - und Du veränderst Dein Leben."
Pythagoras

Bürgerhaus am Alten Stadttor **1 Abend**
Donnerstag, 14.4. **19.00-20.30 Uhr** **8.- EUR**
HELGA BENDER

Fotografie

**1 6.1-K400 Grundlagenseminar
Digitalfotografie**

..für Einsteiger mit und (noch) ohne Kamera

Sie haben eine Digitalkamera gekauft oder Sie wollen sich eine Kamera kaufen. Dann werden Sie über die verschiedenen Kameratypen (Spiegelreflex-, Kompakt-, Bridge- und spiegellose Kameras) informiert.

In diesem Zweitageskurs 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.

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmern. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Realschule Leimen **2 Abende**
Montag, 4.4. 18.00-21.00 Uhr
Mittwoch, 6.4. 18.00-21.00 Uhr **32.- EUR**
STEFAN DANCS

1 6.1-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.

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmern. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Realschule Leimen **2 Abende**
Montag, 18.4. 18.00-21.00 Uhr
Mittwoch, 20.4. 18.00-21.00 Uhr **32.- EUR**
STEFAN DANCS

1 6.1-K410 Das eigene Fotobuch gestalten

Inklusive cewe-Fotobuch-Gutschein

Die Zeiten von Papierfotos ausschneiden, mühsames Einkleben und Beschriften sind vorbei. Gestalten Sie sich ganz einfach Ihr persönliches Fotobuch mit Bildern Ihres letzten Urlaubs, vom ersten Baby, von Hochzeits- und Familienfeiern usw. Jeder Teilnehmer lernt die Bedienung der kostenfreien Software der Firma cewe, um sich ein Fotobuch mit den eigenen Digitalfotos erstellen zu können. Dazu gehört, wie Sie Ihre Fotos richtig in Szene setzen, Bildkorrekturen und Fotoeffekte einstellen, Texte hinzufügen und Seite für Seite nach Ihren Wünschen gestalten. Mit einem Gutschein im Wert von 27 Euro können sie sich Ihr erstes Fotobuch am Ende des Kurses bestellen. Machen sie sich selbst, Freunden oder der Familie ein ganz persönliches Geschenk.

Voraussetzungen: Die Bereitschaft die kostenfreie cewe-Software zu installieren. Die Teilnehmer sollten im Umgang mit dem Laptop geübt sein und EDV Grundkenntnisse haben.

Bitte mitbringen: Einen eigenen Laptop mit ca. 50 vorausgewählten Digitalfotos (Betriebssystem Windows 7 oder neuer)

Realschule Leimen **3 Abende**
Dienstag, 31.5. 18.00-21.00 Uhr **36.- EUR**
SUSANNE KUMM

Rechtsfragen/Vorsorge/Wirtschaft

1 6.1-K700 Bäume, Hecken, Büsche - nachbarrechtliche Chancen und Risiken der Grundstücksgestaltung

Darstellung wichtiger Neuregelungen bei Gesetzgebung und Rechtsprechung

Der Vortrag illustriert an vielen, der anwaltlichen Praxis entnommenen Beispielen, die rechtlichen Möglichkeiten und Fehlerquellen bei der Garten- und Grundstücksgestaltung. Themen sind unter anderem der einzuhaltende Abstand von Bäumen und die nachbarrechtlichen Ansprüche bei Beschattung durch Pflanzen. Es werden ferner die sog. Laubrente (jährliche finanzielle Entschädigung für Laub, Nadeln) und das in Baden-Württemberg vielfältige und praktisch wichtige Recht der Hecken (Mindestabstand, Höhenkürzung, Tiefenrückschnitt etc.) besprochen. Die zutreffende Behandlung von Überhängen bei Bäumen und Hecken ist ein weiterer Schwerpunkt des Vortrags. Das Nachbarrecht ist durchzogen von oft unbekanntenen Regeln, mit ihnen nicht vertraut zu sein, lässt immer wieder weitreichende Irrtümer entstehen, die das Erscheinungsbild der betroffenen Grundstücke negativ prägen. Nur Kenntnis der rechtlichen Lage schafft Sicherheit.

Otto-Graf-Realschule **1 Abend**
Donnerstag, 28.4. 19.00-21.00 Uhr **10.- EUR**
GERHARD GÖBL, RECHTSANWALT

1 6.1-K701 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 beständig 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? In diesem Kurs erhalten Sie vollumfängliche Informationen.

Realschule Leimen **1 Abend**
Montag, 29.2. 18.30-20.00 Uhr **7.- EUR**
ANDREAS JACOBS

1 6.1-K702 Zeitenwende für Kapitalanleger: zinsfreie Zone für "sichere Anlagen"

Aufgrund der Nachwirkungen der weltweiten Finanzkrise verharren die wichtigsten Zinssätze auf historisch niedrigstem Niveau. Seit dem 4. Quartal 2014 müssen institutionelle Anleger in einigen Bereichen auch Negativzinsen akzeptieren. Selbst 5-jährige Bundesanleihen notieren bei einer negativen Rendite. Im Gegensatz hierzu erreichten mehrere wichtige Aktienmärkte neue Höchststände, jedoch nehmen auch die Schwankungen zu. Die Verschuldung wichtiger Industrieländer ist -

gegenläufig zum Zinsniveau - auf ein historisches Rekordniveau gestiegen, diese Situation wird auch künftig ein bestimmender Faktor am Kapitalmarkt sein. Welche Lösungsansätze ergeben sich hieraus für einen Kapitalanleger? Wo bieten sich in diesem Umfeld Kapitalanlagen an?

Realschule Leimen **1 Abend**
Montag, 14.3. 18.30-20.00 Uhr **7.- EUR**
ANDREAS JACOBS

1 6.1-K703 Kommunikation mit "Negationen" oder mit guter Wortwahl?!

Kennen Sie auch solche Phrasen wie z.B.: "Kein Problem", "Komm nicht zu spät nach Hause", "Mach mir keine Fehler", "Hoffentlich werde ich nicht krank" oder "Enttäusche mich nicht"? Welche Aussage kommt hier beim Empfänger an? Wir Menschen denken überwiegend in Bildern. Welche geistigen Bilder erscheinen bei solchen Formulierungen? Verbessern Sie Ihre Kommunikation durch zielgerichtete und passendere Formulierungen. Erkennen und erfahren Sie in diesem Work-Shop sinnvolle Alternativen.

Realschule Leimen **1 Abend**
Montag, 18.4. 18.30-20.00 Uhr **7.- EUR**
ANDREAS JACOBS

1 6.1-K704 Vereinsrecht

"Außergerichtliche Streitbeilegung (Schlichtung, Mediation & Co)" ein Überblick
Es gibt mehrere Möglichkeiten, sich außergerichtlich zu einigen. Insbesondere, wenn man nach einem Gerichtsurteil weiter miteinander auskommen muss (als Familie, Nachbarn, Mieter und Vermieter, Arbeitgeber und Arbeitnehmer oder Vereinskameraden) befriedet eine gerichtliche Entscheidung selten das Verhältnis, weil der Unterlegte meist auf "Rache" sinnt. Hier bieten sich außergerichtliche Konfliktlösungen an, die eben keinen Sieger/Besiegten kennen, auch lässt sich im Verhandlungswege oftmals mehr erreichen, als durch das Beharren auf (und Erreichen von) rechtlichen Ansprüchen. Der Vortrag stellt die verschiedenen Angebote vor und erläutert Vor- und Nachteile und wann sich welches Modell eignet.

Realschule Leimen **1 Abend**
Mittwoch, 16.3. 19.00-20.30 Uhr **7.- EUR**
FRANK RICHTER

1 6.1-K705 Straßenverkehrsrecht für Betroffene

Nach einem Unfall kann man mehr Fehler machen, als man sich vorstellen kann. Unfallgegner werden ggf. versuchen, die Schocksituation zu nutzen, um sich eine günstige Ausgangsposition zu verschaffen, zu freizügige Äußerungen gegenüber der Polizei können schwerwiegende Folgen haben. Auch eine vermeintlich klare Rechtslage kann sich im Nachhinein anders als erwartet darstellen. Auch die eigene Versicherung kann Probleme machen - oder Ansprüche vertuschen, um möglichst wenig zahlen zu müssen. Der Vortrag will auf derartige Situationen

vorbereiten, damit neben dem Unfall nicht noch weitere Schäden eintreten.

Ein Überblick über die Themen

- Nach einem Unfall
- Bußgeld- und Strafsachen
- Alkohol & Drogen
- Versicherungen und mögliche Kosten

Realschule Leimen **1 Abend**
Mittwoch, 13.4. 19.00-20.30 Uhr **7.- EUR**
FRANK RICHTER

1 6.1-K706 Internetproblem Nr. 1: "Homepagehaftung"

Ein Auftritt im Internet gehört inzwischen für Unternehmen, Selbständige und Privatleute zum guten Ton. Und dabei will man seinen Besuchern meist auch etwas bieten. Also wird die Seite mit vielen Fotos angereichert, witzige Texte werden eingebaut, eine Anfahrtsskizze zum Geschäftslokal darf nicht fehlen oder der Lieblings-Song des jüngsten Stammhalters soll sich der Besucher anhören können... Und schon ist eine Ansammlung zusammen, mit der auch der wohlhabendste Seitenbetreiber arm werden kann.

[Zielgruppe: Selbständige, Freiberufler, Vereine, Privatpersonen]

Realschule Leimen **1 Abend**
Mittwoch, 11.5. 19.00-20.30 Uhr **7.- EUR**
FRANK RICHTER

Musik

1 6.1-K801 Akkordeon für Erwachsene

Entdecken Sie die wunderbaren neuen Möglichkeiten eines verkannten Instrument. Nur Quetsche? Von wegen.

Wir spielen klassische Original-Literatur, erweitert durch Musikstücke aus verschiedenen anderen Stilrichtungen wie Folklore, Klezmer und Musette. Schwerpunkte sind, eine anatomisch richtige Handhabung des Instruments und ein sensibles musikalisches Spiel zu erlernen.

Unter Einbeziehung von Musikstücken aus verschiedenen Stilrichtungen (Folklore, Klezmer, Blues, Boogie etc. lernen wir, den Tonraum in der rechten Hand zu erweitern, und gleichzeitig in der linken Hand eine anspruchsvollere Begleitung im Bass zu spielen, so dass sich eine sichere Koordination beider Hände entwickeln kann.

Realschule Leimen **6 Abende**
Mittwoch, 9.3. 18.45-19.45 Uhr **64.- EUR**
JUTTA ROH

Mit der VHS on tour....

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

1 6.1-K900 Besuch Mercedes-Benz Museum
Am Donnerstag, dem 17. März 2016 besuchen wir das Mercedes-Benz Museum in Stuttgart. Als einziges Museum der Welt kann das Mercedes-Benz Museum die über 125-jährige Geschichte der Automobilindustrie vom ersten Tag an lückenlos darstellen. Auf neun Ebenen mit 16.500 Quadratmetern Fläche sind 160 Fahrzeuge und insgesamt mehr als 1.500 Exponate zu sehen.

Nach der Tour mit dem Audio Guide geht es zu Stärkung in das Restaurant "Das Pilum". Dort erwarten uns gutbürgerliche, italienische und schwäbische Spezialitäten.

Um noch mehr über den deutschen Ingenieur und Konstrukteur Gottlieb Wilhelm Daimler zu erfahren, werden wir an einer Führung "Gottlieb Daimler- ein Pionier mit zündenden Ideen" teilnehmen. Wir werden einen Blick in die Werkstatt werfen, in der Gottlieb Daimler die Welt veränderte und werden Persönliches über den berühmten Stuttgarter Tüftler erfahren. Die Kosten für die Fahrt betragen 27,00 € und beinhalten den Eintritt in das Mercedes-Benz Museum mit Audio-Guide, die Gottlieb Daimler Führung und die Busfahrt.

Abfahrtszeiten:

7:30 Uhr Gauangelloch, Rathaus
7:45 Uhr Leimen, Rathaus
7:50 Uhr St. Ilgen, Kurpfalzhalle
Rückfahrt: ca. 16:00 Uhr ab Stuttgart

Stuttgart **1 Tag**
Donnerstag, 17.3. **27.- EUR**
VHS Leimen

1 6.1-K901 Weinheim mit anschließendem Besuch in der Molkerei Hüttenthal

Am Mittwoch, dem 27. April 2016 erkunden wir Weinheim bei einer 1 ½ stündigen Altstadtführung. Wir schlendern durch das historische Gerberbachviertel mit den eindrucksvollen Fachwerkhäusern, verweilen auf dem Marktplatz, einem der schönsten Plätze entlang der Bergstraße. Umgeben von pittoresken Häusern entfaltet sich hier unter japanischen Schnurbäumen ein romantisches Flair.

Nach der Führung werden wir noch genügend Zeit haben um Weinheim auf eigene Faust zu erkunden, bevor wir uns dann auf den Weg zur Molkerei Hüttenthal machen. Im romantischen südlichen Odenwald finden wir die kleine Molkerei in Hüttenthal, einem Ortsteil der Gemeinde Mossautal. Im Jahre 1900 wurde sie von Landwirten aus Hüttenthal gegründet. Seit 1912 ist sie im Privatbesitz. Zug um Zug wurde die Molkerei erweitert, es entstanden neue Gebäude mit Käserei und Butterei. Die Besichtigung beinhaltet eine kleine Filmpräsentation, eine Führung durch die

Betriebsräume, eine Käse-Verkostung sowie ein Glas frischer Hüttenthaler Milch.

Die Kosten für die Fahrt beinhalten die Altstadtführung, die Besichtigung in der Molkerei mit Verkostung und die Busfahrt.

Abfahrtszeiten:

9:25 Uhr Gauangelloch, Rathaus
9:40 Uhr Leimen, Rathaus
9:45 Uhr St. Ilgen, Kurpfalzhalle
Rückfahrt: ca. 17:15 Uhr vom Mossautal

Weinheim/ Mossautal **1 Tag**
Mittwoch, 27.4. **25.- EUR**
VHS Leimen

1 6.1-K902 Landesgartenschau Öhringen
Das Motto der diesjährigen Landesgartenschau in Öhringen lautet:

"Der Limes blüht auf"

Jede Gartenschau stellt Besonderes vor und in der einstigen hohenlohischen Residenzstadt sind es fast 500 Meter Obergermanisch-Rätischer Limes (UNESCO Weltkulturerbe), die direkt im Ausstellungsbereich verlaufen, sowie ein barocker Hofgarten vor mittelalterlicher Stadtkulisse. Auf dem weitgehend ebenen Areal wurde von Landschaftsarchitekten ein Konzept umgesetzt, das neugierig macht: Wie verbindet man einen historischen Garten mit einem modernen Landschaftspark am Fluss Ohrn?

Es gluckert und plätschert überall. Das kleine Flüsschen Ohrn schlängelt sich wie ein hübsches Band durch das ganze Gelände. Wer dem Wasserlauf folgt, macht eine Entdeckungsreise zu vielseitigen Erholungsflächen in der Flusslandschaft Cappelau.

Auf drei Kernbereiche in einer rund 30 Hektar große Ausstellungsfläche dürfen wir uns am Donnerstag, dem 19. Mai 2016 freuen: Den über 300 Jahre alten Hofgarten, den flussnahen Cappelrain als natürliche Verbindung entlang der Ohrn und die weiträumige Cappelau mit dem denkmalgeschützten Hofgut Cappel. Die Kosten für die Fahrt beinhalten die Eintrittskarte und die Busfahrt.

Abfahrtszeiten:

9:40 Uhr Gauangelloch, Rathaus
9:55 Uhr Leimen, Rathaus
10:00 Uhr St. Ilgen, Kurpfalzhalle
Rückfahrt: ca. 16:30 Uhr von Öhringen

Öhringen **1 Tag**
Donnerstag, 19.5. **29.- EUR**
VHS Leimen

1 6.1-K903 Tübingen

Die Stadt liegt am Neckar im geografischen Mittelpunkt des Bundeslandes Baden-Württemberg im Südwesten Deutschlands. Sie ist zweifellos eine der schönsten Städte Deutschlands mit einer mittelalterlich geprägten Altstadt, einem markanten Marktplatz und der malerischen Neckarfront, die Besucher von nah und fern verzaubert.

Am Mittwoch, dem 8. Juni 2016 werden wir Tübingen kennenlernen. Während der 100-minütigen Führung werden wir Interessantes und Kurzweiliges über Geschichte und Gegenwart, über bedeutende Bauten und berühmte Persönlichkeiten erfahren. Natürlich wissen die Gästeführer auch über das Alltagsleben der Menschen, über Witziges und Kurioses und das, was Tübingen so besonders und anders macht Bescheid und werden berichten.

Nach der Mittagspause werden wir eine Stockerkahnfahrt machen. Der Stockerkahn ist aus Tübingen nicht wegzudenken. Er gehört zur Stadt und zum Neckar wie die Universität und die Wissenschaft. Stockerkahnfahren ist eine schwäbisch-gemütliche Angelegenheit. Wir werden entlang der Längsseiten des Kahnes sitzen und uns entspannt gegen die hohen Rückenbretter lehnen, während wir gemächlich durch die üppig-grüne Ufervegetation gleiten, die romantische Kulisse der Tübinger Neckarfront bewundern, vorbei am Hölderlinturm, an der Burse und am Stift.

Die Kosten für die Fahrt beinhalten die Altstadtführung, die Stockerkahnfahrt und die Busfahrt.

Abfahrtszeiten:

7:25 Uhr Gauangelloch, Rathaus
7:40 Uhr Leimen, Rathaus
7:45 Uhr St. Ilgen, Kurpfalzhalles
Rückfahrt: ca. 17:15 Uhr von Tübingen

Tübingen **1 Tag**
Mittwoch, 8.6. **26.- EUR**
VHS Liemen

1 6.1-K904 Burgfestspiele Bad Vilbel
"EVITA"

Mitten in der Stadt Bad Vilbel, im nördlichen Teil des Kurparks, stehen am Ufer der Nidda in idyllischer Lage die Reste einer Wasserburg. Sie war einst Wohnsitz der Ritter von Vilbel, von 1581 bis 1796 diente sie als Amtssitz der kurmainzischen Verwaltung. Ihre ältesten Bauteile stammen aus dem 12. Jahrhundert. 1986 wurde die Idee entwickelt, in der Ruine der Bad Vilbeler Wasserburg ein Freilichttheater zu eröffnen. Initiatoren waren Bodo Preck, der spätere Intendant der Burgfestspiele und Bürgermeister Günther Biwer. Im Sommer 1987 fanden dann die ersten Bad Vilbeler Burgfestspiele statt.

Am Dienstag, dem 26. Juli 2016 werden wir uns dort "EVITA" ansehen. In dem Stück EVITA geht es um das schillernde Leben der argentinischen Präsidentengattin Eva Perón, die zur Ikone wurde. Die Angehörigen der Arbeiterklasse verehrten Evita, dagegen wurde sie von Argentiniens reicher Elite gehasst. Nachdem ihr Ehemann Juan Perón zum Präsidenten gewählt wurde nahm Evita sofort eine wichtige Rolle in der Regierung ein und das, obwohl sie nie ein offizielles Amt bekleidete. Eine geniale Mischung aus Aschenputtel-Märchen, Polit-Revue und Broadway.

Vor dem Stück werden wir im Restaurant "Zum Knoche" gemeinsam essen. Die Kosten für die Fahrt beinhalten die Sitzplatzkarte Kategorie 1B und die Busfahrt.

Abfahrtszeiten:

14:55 Uhr Gauangelloch, Rathaus
15:10 Uhr Leimen, Rathaus
15:15 Uhr St. Ilgen, Kurpfalzhalles
Rückfahrt: ca. 23:15 Uhr von Bad Vilbel

Bad Vilbel **1 Tag**
Dienstag, 26.7. **49.- EUR**
VHS Leimen

FREMDSPRACHEN

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

1 6.1-L200 Englisch für Anfänger
Lehrmaterial: Fairway 1, Klett-Verlag,

Realschule Leimen **14 Abende**
Donnerstag, 3.3. 18.30-20.00 Uhr **74.- EUR**
ANDRIANI KOUTSAKOU

1 6.1-L201 Englisch (A2) mit guten Vorkenntnissen

Lehrmaterial: Fairway A 2, ab Lektion 4

Realschule Leimen **15 Nachmittage**
Mittwoch, 9.3. 16.15-17.45 Uhr **78.- EUR**
CORNELIA WIZGALL

1 6.1-L202 Englisch mit Vorkenntnissen (A2)

In diesem Kurs legen wir viel Wert auf Konversation.
Lehrmaterial: Fairway A2, ab Lektion 13

Realschule Leimen **12 Abende**
Mittwoch, 2.3. 18.00-19.30 Uhr **66.- EUR**
CORNELIA WIZGALL

1 6.1-L203 Englisch Refresher (B1)

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: Fairway Refresher B1 Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501472-5 u. Lektüre: Lernkrimi Englisch "Blood and Breakfast" Compact Verlag, ISBN 978-3-8174-7760-9

Realschule Leimen **12 Abende**
Dienstag, 1.3. 19.30-21.00 Uhr **66.- EUR**
GERLINDE MÖHN

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.

1 6.1-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: Englisch unlimited B1+ Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539915-0

Realschule Leimen **12 Abende**
Dienstag, 1.3. 18.00-19.30 Uhr **66.- EUR**
GERLINDE MÖHN

1 6.1-L205 Englisch für Fortgeschrittene (B1+)

Lehrmaterial: wird im Kurs besprochen

Realschule Leimen **9 Abende**
Mittwoch, 2.3. 19.30-21.00 Uhr **53.- EUR**
VERENA KRUS-BÜHLER

1 6.1-L206 Talk and speak! English conversation

Are you looking for more confidence in speaking? Here you can have an hour of practise in a small group atmosphere. Easy texts will be the focus and topics you are interested in. Grammar will be explained as necessary.

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Turmschule Leimen, Physikraum **10 Abende**
Mittwoch, 6.4. 18.45-19.45 Uhr **57.- EUR**

JUNE HARRISON-WAGNER

Französisch

1 6.1-L300 Französisch für Anfänger (A1)

Ob für die Freizeit, das Reisen oder den Beruf, Französisch lernen macht Spaß! Sie möchten sich auf französisch vorstellen können, nach Ihrem Weg fragen, ein Hotelzimmer reservieren oder einfach kommunizieren. Grammatikübungen werden einfach erklärt und geübt. Wissenswertes erfahren Sie auch über das Leben und die Kultur in Frankreich.

Lehrmaterial: Totem 1, ISBN-Nr.978379-003381-2, Hueber-Verlag

Bürgerhaus am Alten Stadttor **14 Vormittage**
Mittwoch, 2.3. 10.00-11.30 Uhr **74.- EUR**
CHANTAL BOURBON-RESCHKE

Französisch lernen in Gauangeloch!

1 6.1-L301 Französisch Mittelstufe (A2)

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits über Grundkenntnisse in Französisch verfügen und diese auffrischen und erweitern möchten. Wir erarbeiten uns gemeinsam das wichtige Vokabular für den Alltag, den Urlaub in Frankreich und die dafür notwendige Grammatik.

Das zentrale Ziel dieses Kurses ist die einfache Konversation.

Neue interessierte Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Lehrmaterial: Wird im Kurs besprochen

Grundschule Gauangeloch, A.-Lang-Saal **14 Vormittage**
Mittwoch, 24.2. 9.30-11.00 Uhr **74.- EUR**
MARIA BERNATZ-FRIEDEL

1 6.1-L302 Französisch Konversation und Grammatikwiederholung (A2)

Wir arbeiten mit "Voyages neu A2" (Lecon 2), um vorhandenes Wissen zu festigen und mit aktuellen Texten aus dem Tages- und Zeitgeschehen.

Neue interessierte Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Lehrmaterial: "Voyages neu" A2, leçon 2, Texte aus "écoute"

Realschule Leimen **14 Abende**
Montag, 22.2. 18.00-19.30 Uhr **85.- EUR**
MARIA BERNATZ-FRIEDEL

1 6.1-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: Ecoute-Heft und Lektüre (wird im Unterricht bekannt gegeben.)

Realschule Leimen **14 Abende**
Dienstag, 1.3. 19.30-21.00 Uhr **74.- EUR**
SOLANGE JAHREISS

1 6.1-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. In diesem Semester liegt unser Schwerpunkt auf den Fabeln La Fontaines. Die Dozentin geht aber gerne auch auf Wünsche der Teilnehmer ein!
Probieren Sie es doch einmal.
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Bürgerhaus Boris-Becker-Raum **9 Vormittage**
Mittwoch, 6.4. 10.00-11.30 Uhr **53.- EUR**
URSULA RIEHM

Sprachen
.....sind der Schlüssel zur Welt!

1 6.1-L306 Grammatik -nein danke!
Ist Grammatik wirklich so schlimm? Versuchen Sie es doch einmal! Weder der Subjonctif noch die indirekte Rede sind soooo schwer. Lassen Sie uns doch einfach gemeinsam feststellen, wie faszinierend die Regeln der französischen Grammatik sein können. In diesem Kurs sind auch Schüler und Studenten willkommen.
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Realschule Leimen **9 Abende**
Dienstag, 5.4. 19.30-21.00 Uhr **53.- EUR**
URSULA RIEHM

1 6.1-L307 Französisch für den Beruf (Anfänger A1-A2)
Dieser Kurs für Anfänger vermittelt von Anfang an Französischkenntnisse, die die Sprache des Berufsalltags berücksichtigt. Sie lernen Formulare ausfüllen, einfache telefonische Gespräche führen, wichtige Email-Information wiedergeben, eine Bewerbung schreiben.
Selbstverständlich ist die Grammatik Bestandteil des Kurses. Sie wird einfach erklärt und anschließend geübt.
Lehrmaterial: Objectif Express 1,
ISBN-Nr. 9783190033799, Hachette Verlag

Bürgerhaus am Alten Stadttor **14 Vormittage**
Mittwoch, 2.3. 14.00-15.30 Uhr **74.- EUR**
CHANTAL BOURBON-RESCHKE

1 6.1-L308 Französisch Literaturkurs (B1)
La folie dans les oeuvres littéraires à travers les siècles. "De Tristan et Iseut au Barage contre le Pacifique".

À travers quelques courts récits ou pièces de théâtre, nous étudierons comment les écrivains ont textualisé la folie. De quelle folie parle l'écrivain dans son oeuvre?

La lecture des oeuvres est à la fois une découverte de la langue écrite et un moyen de discussion. Un bon niveau B1 est nécessaire pour comprendre les textes étudiés.

Lehrmaterial: Gewünschte Werke bei Kursbeginn angeben.

Bürgerhaus am Alten Stadttor **14 Vormittage**
Freitag, 4.3. 10.30-12.00 Uhr **74.- EUR**
CHANTAL BOURBON-RESCHKE

Italienisch

1 6.1-L309 A la découverte de Paris
Wir werden an zehn Abenden die Sehenswürdigkeiten von Paris erkunden und können bei Interesse einen gemeinsamen Parisaufenthalt im Sommer oder Herbst 2016 organisieren.
Lehrmaterial: Wird im Kurs bekannt gegeben

Realschule Leimen **10 Abende**
Donnerstag, 10.3. 19.00-20.30 Uhr **57.- EUR**
CHRISTINA LARENZ

1 6.1-L400 Italienisch für Anfänger
1. Grammatik und Praktikum:
aus der Beständigkeit grammatikalischer Boden zu ersten schriftlichen und sprachlichen Ergebnissen
2. Grammatik lernen, Schriftliches üben und mutig sprechen
3. Angewandte italienische Grammatik: Lernen, Schreiben und Sprechen
Lehrmaterial: Nuovo Espresso, Lehr- und Arbeitsbuch, A1 - Hueber Verlag, ISBN 9783192054389

Turmschule Leimen, Physikraum **14 Abende**
Dienstag, 1.3. 19.00-20.30 Uhr **74.- EUR**
RENZA ZENNARO-HENKELMANN

1 6.1-L401 Italienisch für Fortgeschrittene (B1)
Lehrmaterial: Allegro III Lek.8, Klett Verlag

Bürgerhaus Boris-Becker-Raum **14 Vormittage**
Donnerstag, 3.3. 10.00-11.30 Uhr **74.- EUR**
MARIA CONCETTA ARMOGIDA-HAUCK

1 6.1-L402 Italienisch für Anfänger A1
Un cappuccino o un caffè? Bald bestellen Sie Ihren Kaffee oder auch ein Glas Wein auf Italienisch! Der Kurs übermittelt die ersten Sätze für Alltagssituationen.
Lehrmaterial: Con piacere A, Klett-Verlag

Bürgerhaus Boris-Becker-Raum **14 Vormittage**
Dienstag, 8.3. 9.15-10.45 Uhr **74.- EUR**
CHRISTIANA LAGGER

1 6.1-L403 Italienisch für Anfänger A1
Dieser Kurs wendet sich an Lernende mit mittleren bis fortgeschrittenen Sprachkenntnissen. Wir "reisen" durch die Regionen Italiens.
Gleichzeitig wird die Grammatik wiederholt.
Lehrmaterial: qua e la per l'italia, Hueber Verlag.

Bürgerhaus Boris-Becker-Raum 14 Vormittage
Dienstag, 8.3. 11.00-12.30 Uhr 74.- EUR
CHRISTIANA LAGGER

Spanisch

1 6.1-L500 Spanisch Touristenkurs I - Anfänger ohne Vorkenntnisse
In diesem Kurs lernen Sie, Alltagssituationen bei Ihrem nächsten Aufenthalt in einem Spanisch sprachigen Land zu meistern und erwerben Grundlagen der spanischen Sprache.
Lehrmaterial: Caminos 1, Klett-Verlag

Realschule Leimen 14 Abende
Mittwoch, 9.3. 18.00-19.30 Uhr 74.- EUR
CHRISTINA LARENZ

1 6.1-L501 Spanisch (A2)
Lehrmaterial: Caminos A2, ab Lektion L8/9

Realschule Leimen 10 Abende
Freitag, 18.3. 18.00-19.30 Uhr 57.- EUR
CORNELIA WIZGALL

Japanisch

1 6.1-L600 Japanisch - Sprache und Kultur
Der Kurs richtet sich an alle Japaninteressierte, ob beruflich, für den Urlaub oder aus Interesse für die japanische Kultur. Neben vielen Aspekten der japanischen Mentalität lernen Sie auch die japanischen Silbenschriften und einfache Kommunikation.
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Realschule Leimen 10 Abende
Dienstag, 8.3. 19.00-21.30 Uhr 57.- EUR
KARIN MOAN

Russisch

1 6.1-L700 Russisch für Anfänger
Sie haben russische Freunde oder möchten verreisen? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an die russische Sprache, sowie russische Schrift. Sie lernen einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, das Alphabet, den wichtigsten Alltagswortschatz und einfache Grammatikstrukturen.
Wir trainieren zusammen die Aussprache und führen erste kleine Alltagsdialoge.
Lehrmaterial: Jasno! A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-527590-4

Realschule Leimen 14 Abende

Donnerstag, 3.3. 19.30-21.00 Uhr 74.- EUR
KATHARINA WILHELM

Chinesisch

1 6.1-L800 Chinesisch für Anfänger
In diesem Kurs können Sie lernen:
-chinesische Aussprache
-typische Konversationen in Alltagssituationen
-Grund chinesisches Grammatik
-China Kulturtipps
-China Reise-Tipps
Dieser Kurs fördert insbesondere das Hören und Sprechen.
Keine Vorkenntnisse notwendig.
Lehrmaterial: Chinesisch erleben,
ISBN: 978-7040190540

Realschule Leimen 14 Abende
Mittwoch, 9.3. 19.00-20.30 Uhr 74.- EUR
YAN LI

GESUNDHEIT

Gesundheitsvorträge

1 6.1-P100 Mein Kind hat ADHS – Was Eltern hilft

Der Familienalltag mit ihrem "ADHS-Kind" ist anstrengend und stellt Sie jeden Tag vor besondere Herausforderungen. Oft kommt es zu zermürbenden Machtkämpfen, die in einem Teufelskreis enden, wenn Sie Ihrem Kind Grenzen setzen wollen oder Forderungen stellen.
Familien, die von ADHS betroffen sind, finden in der ADHS-KiDiS-Elternschulung praktische Hilfe für ADHS-typische Alltagssituationen. In einer Gruppe mit anderen Eltern, die mit einem "ADHS-Kind" leben, erfahren Sie Entlastung und lernen den Umgang mit Ihrem Kind so zu verändern, dass es häufiger erwünschte Verhaltensweisen zeigt.

*Am Freitag, den 11.03.2016, um 19 Uhr findet ein Informationsabend über die ADHS-KiDiS-Elternschulung statt. **Dieser Abend ist kostenlos.** Danach können sich die Teilnehmer entscheiden, ob sie sich für den gesamten Kurs anmelden möchten.*

Realschule Leimen 8 Abende
Freitag, 11.3. - Informationsabend-
Freitag, 18.3., Montag, 25.4., Freitag, 29.4.,
Freitag, 13.5., Freitag, 03.6., Freitag, 17.6.,
Freitag, 01.7.
Jeweils 19.00-20.30 Uhr

72.- EUR
BARBARA SCHENK, DIPL.-PÄDAGOGIN
ADHS-KIDISELTERNTRAINERIN

Entspannung/Meditation

1 6.1-P101 "Lachyoga - Lachtherapie"

"Lachen kann körperliche und seelische Krankheiten heilen, behaupten die "heiteren Yogis", die die Lachmeditation üben.

Es gibt aber auch eine moderne Lachtherapie. Im theoretischen Teil des Seminars befassen wir uns mit der Physiologie und Psychologie des Lachens, mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche.

Wir analysieren den Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Gesundheitsmittel.

Im praktischen Teil lernen wir, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen. Wir gestalten eine "Lachpause bei der Arbeit" und improvisieren Lachübungen und Spiele.

Bitte bequeme Kleidung und Gesichtsmuskeln in Lachposition mitbringen! HA,HA!

Bürgerhaus am Alten Stadttor **1 Abend**
Freitag, 29.4. 18.30-21.30 Uhr **20.- EUR**
FLORENTINA IONESCU

Rückerstattung von Teilnahmegebühren durch die Krankenkassen

Da die Krankenkassen eine etwaige Gebührenrückerstattung individuell und uneinheitlich regeln, wenden Sie sich bitte diesbezüglich vor Kursbeginn an Ihre Krankenkasse. Die Teilnehmer/innen unserer Gesundheitskurse erhalten bei 80% Anwesenheit ausschließlich eine Teilnahmebestätigung. Die Volkshochschule Leimen ist ansonsten in keiner Weise mit der Abwicklung befasst.

Empfehlung

Wir empfehlen Ihnen, bei körperlichen Einschränkungen und gesundheitlichen Beschwerden Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten.

1 6.1-P300 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/Wolldecke, bequeme Kleidung, Wollsocken und evtl. Sitzkissen.

Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen, Haus B-Musikraum **15 Abende**
Montag, 22.2. 18.00-19.30 Uhr **99.- EUR**
MIRJANA STRAATMANN

1 6.1-P301 Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs P300.

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

Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen, Haus B-Musikraum **15 Abende**
Montag, 22.2. 19.40-21.10 Uhr **99.- EUR**
MIRJANA STRAATMANN

1 6.1-P302 Yoga

Kursbeschreibung siehe P300

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

Georg-Koch-Halle, Leimen **15 Vormittage**
Montag, 22.2. 10.30-12.00 Uhr **99.- EUR**
MIRJANA STRAATMANN

1 6.1-P303 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 diesem Kurs für Fortgeschrittene lernen die Teilnehmer sich richtig zu entspannen nach den Asanas....es gibt immer eine Tiefenentspannung... sehr individuell und immer anders bestückt....im Vordergrund steht Freude und Spaß an den Übungen zu finden. Es geht nicht um Perfektion, deshalb kann man sich jederzeit in diesen Kurs einklinken.

Wir freuen uns über alle Neuzugänge.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. Decke und Kissen.

Fritz-Zugck-Halle -Aula **15 Abende**
Montag, 15.2. 19.00-20.30 Uhr **99.- EUR**
MONIKA REICHENTHALER

1 6.1-P310 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 Wohlbefinden 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, 7.3. 19.00-20.30 Uhr **56.- EUR**
CORNELIA SEEFELLNER
Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische
Medizin und energetische Verfahren

Fitness

1 6.1-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, so dass am Ende der Kursstunde der Teilnehmer ein wohliges Gefühl in der Muskulatur und eine Milderung der Rückenschmerzen verspürt.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch

Georg-Koch-Halle Krafraum **10 Abende**
Mittwoch, 2.3. 19.00-20.30 Uhr **80.- EUR**
STEFAN SCHMITT Personal Trainer

1 6.1-P401 Aktives und sanftes Rückentraining an Geräten für Frauen und Männer (Anfänger und leicht Fortgeschrittene)

Kursbeschreibung siehe P400

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch

Georg-Koch-Halle Krafraum **7 Abende**
Mittwoch, 8.6. 19.00-20.30 Uhr **56.- EUR**
STEFAN SCHMITT Personal Trainer

1 6.1-P402 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, dem nachfolgenden praktischen Übungsteil, rundet ein Stretching die Kursstunde ab.

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportkleidung, Sportschuhe, etwas zum Trinken.

Georg-Koch-Halle Krafraum **17 Vormittage**
Freitag, 19.2. 8.45-9.45 Uhr **82.- EUR**
ELKE MIGUELEZ

1 6.1-P403 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: 1 Handtuch, Sportkleidung, etwas zum Trinken.

Georg-Koch-Halle Krafraum **18 Abende**
Dienstag, 8.3. 17.30-18.30 Uhr **87.- EUR**
STEFFEN POST PERSONAL TRAINER UND
ERNÄHRUNGSBERATER

1 6.1-P404 Pilates Grundkurs

Bitte mitbringen: Matte (wenn vorhanden), großes Handtuch, Sportkleidung.

Musikschulhaus **10 Abende**
Freitag, 4.3. 19.00-20.00 Uhr **48.- EUR**
MARION WENDEL

1 6.1-P405 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 mitbringen: 1 Handtuch, etwas zum Trinken.

Georg-Koch-Halle, Leimen **18 Abende**
Dienstag, 1.3. 18.05-19.05 Uhr **85.- EUR**
ELLEN EISENHAUER

1 6.1-P406 Pilates - Auf sanfte Weise zu mehr Stabilität

Kursbeschreibung siehe Kurs P405

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, etwas zu trinken.

Georg-Koch-Halle, Leimen **18 Abende**
Dienstag, 1.3. 19.15-20.15 Uhr **85.- EUR**
ELLEN EISENHAUER

1 6.1-P407 Pilates - Auf sanfte Weise zu mehr Stabilität

Kursbeschreibung siehe Kurs P405

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, etwas zum Trinken.

Georg-Koch-Halle, Leimen **18 Vormittage**
Mittwoch, 2.3. 10.00-11.00 Uhr **85.- EUR**
ELLEN EISENHAUER

1 6.1-P408 Pilates - Auf sanfte Weise zu mehr Stabilität

Kursbeschreibung siehe Kurs P405

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, etwas zum Trinken.

Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen, Haus B-Musikraum **15 Abende**
Freitag, 4.3. 17.30-18.30 Uhr **71.- EUR**
ELLEN EISENHAUER

1 6.1-P409 Pilates - Auf sanfte Weise zu mehr Stabilität

Kursbeschreibung siehe Kurs P405

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, etwas zum Trinken.

Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen, Haus B-Musikraum **15 Abende**
Freitag, 4.3. 18.45-19.45 Uhr **71.- EUR**
ELLEN EISENHAUER

1 6.1-P410 Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, 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, Verspannungen und Stressreaktionen zu beseitigen.

Bitte mitbringen: Handtuch und etwas zum Trinken.

Musikschulhaus **10 Abende**
Mittwoch, 6.4. 20.00-21.00 Uhr **48.- EUR**
JUNE HARRISON-WAGNER

1 6.1-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 mitbringen: 1 Handtuch, Sportkleidung, etwas zum Trinken.

Georg-Koch-Halle, Leimen **18 Vormittage**
Mittwoch, 2.3. 8.45-9.45 Uhr **85.- EUR**
ELLEN EISENHAUER

1 6.1-P412 Tiefengymnastik-Callanetics

ist nicht nur bewegen, sondern etwas besonderes.

In diesem Kurs lernen Sie die tiefer liegenden 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, 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 für jedes Alter.

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, Sportkleidung, etwas zum Trinken.

Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen, Haus B-Musikraum **17 Abende**
Mittwoch, 2.3. 19.00-20.30 Uhr **119.- EUR**
DORIS HOFRICHTER

1 6.1-P413 Bauch, Beine, Po

Effektives Kraftausdauertraining mit Musik. Verschiedene Übungen sollen die Fettverbrennung ankurbeln. Gezielt werden Bauch, Beine und Po Übungen durchgeführt, aber auch spezielle Rückenübungen integriert. Zum Schluss wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt. Durch das Training in der Gruppe und motivierende Musik ist der Spaßfaktor garantiert.

Das Training ist für jedermann geeignet. Jeder führt die Übungen nur so aus, wie er sie ausführen kann.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränke (nach Bedarf), Sportkleidung, Sportschuhe.

Fritz-Zugck-Halle -Aula **12 Abende**

Freitag, 4.3. 18.30-19.30 Uhr 57.- EUR
NICOLE-ANNETTE DICKGIESSER

1 6.1-P414 Zumba

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz, ein Fitness-workout, das einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so auch Spaß und Gesundheit mit sich bringt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnessprogramm. Zumba kreiert eine Partyatmosphäre, die Nichttänzer, Anfänger und Schüchterne animiert an einem Gruppen-workout teilzunehmen. Die Kombination Bauch-Beine-Po zielt auf typische Problemzonen des Bauches, der Oberschenkel und des Gesäßes ab.

Für Einsteiger wie für Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, Sportkleidung, etwas zum Trinken.

Musikschulhaus 10 Abende
Donnerstag, 3.3. 20.00-21.00 Uhr 52.- EUR
MAGDALENA PEREIRA

1 6.1-P415 Zumba und Bauch-Beine-Po

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz, ein Fitness-workout das einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so auch Spaß und Gesundheit mit sich bringt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnessprogramm. Zumba kreiert eine Partyatmosphäre, die Nichttänzer, Anfänger und Schüchterne animiert, an einem Gruppen-workout teilzunehmen. Die Kombination Bauch-Beine-Po zielt auf typische Problemzonen des Bauches, der Oberschenkel und des Gesäßes ab.

Für Einsteiger wie für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, Sportkleidung, etwas zum Trinken

Musikschulhaus 10 Abende
Donnerstag, 3.3. 19.00-20.00 Uhr 52.- EUR
MAGDALENA PEREIRA

1 6.1-P416 Bodyworkout

Ein Kraft-Ausdauertraining mit Power und Musik. Intensive Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen. Auch die Fettverbrennung soll angeregt werden. Zum Schluss ein Stretching, d.h. die Muskeln werden gedehnt und die Beweglichkeit soll hierdurch erhalten werden. Durch das Training in der Gruppe und motivierende Musik ist der Spassfaktor garantiert. Das Training ist für jederman geeignet. Jeder führt die Übungen so intensiv aus, wie er sie ausführen kann.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränke (nach Bedarf), Sportkleidung, Sportschuhe.

Fritz-Zugck-Halle -Aula 12 Abende
Freitag, 4.3. 19.45-20.45 Uhr 57.- EUR
NICOLE-ANNETTE DICKGIESSER

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 Wohlfühl. 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 angeregt. Die gesteigerte Stoffwechselrate sorgt außerdem für einen erhöhten Kalorienverbrauch.

1 6.1-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 wassergewohnte 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 6 Nachmittage
Samstag, 19.3. 12.00-13.00 Uhr 41.- EUR
RAYK STECHOW

Aquajoggen

1 6.1-P501 Aquajoggen
Kursbeschreibung siehe P 500
Der Eintritt ins Hallenbad ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Hallenbad Leimen **8 Nachmittage**
Dienstag, 15.3. 15.45-16.45 Uhr **55.- EUR**
RAYK STECHOW

Tanzen

1 6.1-P600 Dance and more!
Wir lernen Elemente vom Jazztanz und Freestyle und werden zusammen kleine Choreographien einstudieren.
Komm mit Esprit, guter Laune und einer Stunde Zeit!
Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.
Bitte mitbringen: 1 Handtuch, etwas zum Trinken.

Musikschulhaus **10 Abende**
Mittwoch, 6.4. 17.45-18.45 Uhr **48.- EUR**
JUNE HARRISON-WAGNER

Kreatives

Malen

1 6.1-V100 Acrylmalerei und Mischtechnik - Fortgeschrittene-
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 10 Personen

Realschule Leimen **6 Tage**
Montag, 21.3. 19.00-21.30 Uhr **89.- EUR**
ANNA SCHABERICK

1 6.1-V101 Acrylmalerei für Fortgeschrittene
In freundlich entspannter Atmosphäre können Sie in diesem Kurs die Techniken und Grundregeln der Malerei erlernen. Nach dem Arbeitstag tauchen Sie in die Welt der Kunst ein.
Wir lernen zusammen die grundlegenden Techniken des Malens mit verschiedenen Materialien und Sie werden Ihre Fähigkeiten an Beispielen von bekannten Malern erweitern.
Individuelle Lernfortschritte werden berücksichtigt.
Bitte mitbringen: Leinwand, Acrylfarben

Turmschule Leimen **6 Abende**
Donnerstag, 3.3. 18.00-20.00 Uhr **64.- EUR**
ULYANA KRUTOVA

1 6.1-V102 Landschaftsmalerei mit Acryl und mehr
Naturgetreue und stimmungsvolle Landschaften schnell zu schaffen. Sie lernen Techniken, wie Sie schöne impressionistische Landschaften schnell darstellen können.
Bitte mitbringen: Leinwand und Acrylfarben

Turmschule Leimen **6 Abende**

Dienstag, 8.3. 18.00-20.00 Uhr **64.- EUR**
ULYANA KRUTOVA

Dekorieren

1 6.1-V101 Rund um das Thema Hochzeitsfloristik und Dekoration (Hochzeit zwischen Januar - Dezember)
Unvergesslich soll dieser Tag sein, die Gestaltung etwas ganz Besonderes. Alles sollte rundum perfekt aufeinander abgestimmt sein.
Viele Anregungen wurden vielleicht bereits gesammelt (Hochzeitsmessen, befreundeten Paaren, 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, 15.3. 19.00-21.30 Uhr **18.- EUR**
MELANIE KUHN

Nähen/Stricken

1 6.1-V200 Kleine Filztaschen zum Umhängen
Das darf beim Dirndl nicht fehlen oder gar ins Theater?
Es reicht für das nötigste das eine Frau mitnehmen muss.
Bitte mitbringen: 2-3 Filzplatten in 4 - mm dicke
. Lochzange
. Stopfnadel, Stoffschere,
. 2 m gewebte, dekorative Bänder 0,5 - 0,75 cm breit
. Magnetverschluss od. metallenen Edelweißknopf
. Chemiekreide
. Kordel in gewünschter Länge oder Ledertaschen
Umhängegurt

Realschule Leimen **2 Abende**
Montag, 11.4. 19.00-21.15 Uhr **27.- EUR**
ASTRID HUND DAMENSCHNEIDERMEISTERIN

1 6.1-V201 Mein persönliches Dirndl / Kleid Pünktlich fertig bis zum Oktoberfest
Bitte mitbringen:
Oberteil:
1 x Oberkörperlänge + 1 x Ärmellänge x 1,40 m Stoffbreite
Rock in Falten gelegt:
3 x gewünschte Rocklänge x 1,40 m Stoffbreite

Rock gekräuselt:

2 - 2,5 x Tailleweite x 1,40 m Stoffbreite

Bahnenrock:

ca. 2 - 3 x gewünschte Rocklänge x 1,40 m
Stoffbreite

Schürze:

1 x gewünschte Schürzenlänge auf 1,20 -1,40 m
Stoffbreite

Spitze zum Auf- oder Einsetzen

Realschule Leimen

9 Abende

Montag, 25.4. 19.00-21.15 Uhr 121.- EUR

ASTRID HUND DAMENSCHNEIDERMEISTERIN

Modellieren

1 6.1-V300 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.

Auf Wunsch Ascheglasuren.

Turmschule Leimen

4 Abende

Dienstag, 23.2. 19.00-21.30 Uhr 39.- EUR

HANNELORE HINRICHS