

Altlußheim
Hockenheim
Neulußheim
Reilingen



Volkshochschule
Hockenheim e.V.



Herbst / Winter
2024



www.vhs-hockenheim.de



Ein treuer Begleiter.

Über Generationen.

Traditionen sind ein wertvolles Gut. Deshalb setzen wir alles daran, diese zu erhalten und gemeinsam mit Ihnen fortzuführen. Ob Familienschätze oder altes Handwerk – wir stehen an Ihrer Seite. Mehr Informationen auf [sparkasse-heidelberg.de](https://www.sparkasse-heidelberg.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Heidelberg

Grüßwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Volkshochschule,

*wir freuen uns, Sie zum Start eines neuen Semesters
herzlich willkommen zu heißen!*

*Schon Hermann Adam von Kamp wusste „Alles neu
macht der Mai, macht die Seele frisch und frei.“*

*Denn im Mai diesen Jahres konnte die Volkshochschule
Hockenheim ihr neues Domizil in der Arndtstraße 2/2
beziehen, welches noch bessere Möglichkeiten bietet,
um gemeinsam zu lernen und zu wachsen und zu
inspirieren. Wir haben wieder spannende Kurse und
Workshops für Sie geplant, um gemeinsam Neues zu
entdecken und zu lernen.*

*Egal ob spannende Vorträge, Sprachkurse, kreative
Workshops oder Gesundheitskurse - wir haben für
jeden etwas dabei. Aber auch außerhalb unserer
Räumlichkeiten lässt sich viel entdecken: Wie wäre es
mit einem Tagesausflug mit unserer vhs on tour?*

*Mit dem Umzug haben wir auch den Bereich der jungen
VHS erweitert und bieten nun wieder Bewegungskurse
für die Kleinsten, sowie Selbstbehauptungskurse für die
größeren Kinder an. Wir sind begeistert, Ihnen diese
neuen Möglichkeiten bieten zu können und freuen uns
darauf, gemeinsam mit Ihnen in die Zukunft zu starten.*

*Für Ihr Interesse und Ihre Teilnahme an unseren Kursen
sind wir sehr dankbar und freuen uns darauf, gemein-
sam mit Ihnen in die kommenden Wochen und Monate
zu starten.*

*Viel Freude an unserem neuen Programm zum neuen
Semester 2/24 und herzlich willkommen an unserem
neuen Standort!*

*Vorstandsvorsitzender
Herr Thomas Jakob-Lichtenberg
(Bürgermeister Hockenheim)*

*Stellvertretender Vorsitzender
Herr Uwe Grepfels
(Bürgermeister Altlußheim)*

*Stellvertretender Vorsitzender
Herr Stefan Weisbrod
(Bürgermeister Reilingen)*

*Stellvertretender Vorsitzender
Herr Kevin Weirether
(Bürgermeister Neulußheim)*



*Vorstandsvorsitzender
Herr Thomas Jakob-Lichtenberg
(Bürgermeister Hockenheim)*



*Stellvertretender Vorsitzender
Herr Stefan Weisbrod
(Bürgermeister Reilingen)*



*Stellvertretender Vorsitzender
Herr Uwe Grepfels
(Bürgermeister Altlußheim)*



*Stellvertretender Vorsitzender
Herr Kevin Weirether
(Bürgermeister Neulußheim)*

vhs

Volkshochschule
Hockenheim e.V.



Impressum

Herausgeber

Volkshochschule Hockenheim e.V.

Arndtstraße 2/2

68766 Hockenheim

Telefon: 06205 - 21 38 10

Telefax: 06205 - 21 38 05

E-Mail: info@vhs-hockenheim.de

Internet: www.vhs-hockenheim.de

Folgen Sie uns auch auf Facebook!

Auflage

3.000 Exemplare

Layout & Satz

Mediengestaltung Anja Klein, Westheim
klein.design@t-online.de

Druck

Druckerei Udo Vetter, Hockenheim/Talhaus

Registergericht:

Amtsgericht Mannheim und
Registernummer: VR 420268,
Steuer-Nr.: 43043/30653

Verantwortliche für journalistische redaktionelle Inhalte im Sinne des § 55 Abs. 2 RStV:


Susanne Deß,
Mannheimer Abendakademie und
Volkshochschule GmbH,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim

*Bei der Menge des zu verarbeitenden
Materials sind Druckfehler und
Unstimmigkeiten nicht gänzlich
auszuschließen. Eine rechtliche Gewähr
für die Richtigkeit dieses Programms
kann deshalb nicht übernommen werden.
Alle Angaben sind ohne Gewähr.*

*Wir bitten, das Programm nicht als
Wegwerfprodukt zu betrachten, sondern
es nach Möglichkeit an Freunde, Kollegen
oder Nachbarn weiter zu geben.*



...direkt zur Website:

Grußwort Vorsitzende der vhs Hockenheim e.V.	1
Impressum	2
Inhaltsverzeichnis	3
Wissenswertes über die Volkshochschule	4
Geschäftsbedingungen der vhs Hockenheim e.V. • Datenschutz	5-7
Hinweise	8
Kursorte • Ferientermine	9
Politik • Gesellschaft • Umwelt vhs on tour • Vorträge und Lesungen • Donnerstagsforum	 11
Kultur • Gestalten Kreativwerkstatt • Fotografie • Musik	 17
Gesundheit Vorträge • Body & Mind • Entspannung • Tai Chi Qigong • Yoga • Fitness & Prävention • Aquafitness	 23
Sprachen Englisch • Französisch • Spanisch • Italienisch	 39
Arbeit & Beruf Handy & Tablet • EDV-Anwendungen • Lerntechniken • Finanzen • Internet & Social Media	 47
Junge vhs Pikler®-Spielraum • Bewegung • Kultur & Gesellschaft • Sprachen • EDV / Mathematik	 53
Musikschule Allgemeines	57
Volkshochschulen der Region	59
vhs-Hockenheim Anmeldung/Rückseite der Anmeldung	61-64

**Bitte beachten Sie:
Wir sind umgezogen!**

**Sie finden unsere Geschäftsstelle
in der Arndtstraße 2/2,
68766 Hockenheim.**



Geschäftsstelle

Arndtstraße 2/2, 68766 Hockenheim
Telefon 06205 - 21 38 10
Telefax 06205 - 21 38 05
E-Mail: info@vhs-hockenheim.de
www.vhs-hockenheim.de
www.musikschule-hockenheim.de

Katja Adrian, Leiterin der Geschäftsstelle
Christian Palmer, Leiter der Musikschule
Jasmin Gamer, Kathrin Sternberger,
Verwaltung/Sekretariat

Programmplanung:
Kathrin Gomolla,
Mannheimer Abendakademie und
Volkshochschule

Außenstelle Altlußheim: Petra Schleich
Außenstelle Neulußheim: Christian Bickle
Außenstelle Reilingen: Sandra Schmidt

Wir sind für Sie da:

Mo. bis Do. 8 - 12 Uhr und 13 - 16 Uhr,
Fr. 8 - 12 Uhr

Bitte beachten Sie!

Die von unseren Teilnehmer*innen mitgeteilten Daten werden elektronisch gespeichert und nach den geltenden Bestimmungen des Datenschutzes mit größter Sorgfalt behandelt. Wir werden daher zu keinem Zeitpunkt Angaben über die Bankverbindung unserer Teilnehmer*innen an Dritte weitergeben.

Bankverbindungen

Sparkasse Heidelberg:
IBAN: DE98 6725 0020 0006 2174 00,
BIC: SOLADES1HDB

Volksbank Kur- und Rheinpfalz:
IBAN: DE31 5479 0000 0000 5052 00,
BIC: GENODE61SPE

Vorstand

Bürgermeister Thomas Jakob-Lichtenberg,
Hockenheim, Vorsitzender
Bürgermeister Stefan Weisbrod,
Reilingen, Stellvertreter
Bürgermeister Uwe Grepfels,
Altlußheim, Stellvertreter
Bürgermeister Kevin Weirether,
Neulußheim, Stellvertreter

Mitgliederversammlung

Die Namen der Mitglieder lagen bei
Redaktionsschluß noch nicht vor.



Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet.

Die Teilnahme an Veranstaltungen gilt als Anmeldung. Sie verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Das Teilnahmeentgelt wird sofort zur Zahlung fällig.

Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programm angegeben. Änderungen bedürfen der schriftlichen Bestätigung durch die Geschäftsführung der Volkshochschule.

Rücktrittsrecht

- a) Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestzahl von 12 Teilnehmenden nicht erreicht wird, bei Ausfall eines Kursleiters oder anderer von ihr nicht zu vertretender Gründe.
 - b) Der/die Teilnehmende kann durch schriftliche Erklärung zurücktreten, die spätestens drei Werktage vor dem ersten Veranstaltungstermin bei der Volkshochschule eingegangen sein muss. Wird in der Kursausschreibung eine längere Rücktrittsfrist genannt, gilt diese. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.
-

Copyright

Die dargestellten Informationen dürfen gespeichert, weitergegeben und vervielfältigt werden, jedoch ohne sie zu verändern oder zu verfälschen. Bei Weitergabe und Vervielfältigung wird um Quellenangabe gebeten. Grafiken unterliegen dem Urheberrecht und dürfen ohne Genehmigung des Urhebers nicht vervielfältigt werden.

Teilnahmebescheinigungen

Sie können nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden, wenn mindestens 80% der Unterrichtsstunden besucht wurden. Die Gebühr beträgt 4 Euro.

Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden.

Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Hinweis


Bei Fahrten/Exkursionen gelten besondere Geschäftsbedingungen. Diese erhalten Sie von uns.

Sonstiges

Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit.

Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

Stand: 1.2.2010



Das komplette
Programm ansehen
Sie unter
www.vhs-hockenheim.de

Hinweise zu Fernabsatzgeschäften (§ 312c BGB)

Bei Fernabsatzgeschäften haben Sie als Verbraucher*in ein gesetzliches Widerrufsrecht. Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernkommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, Telefon, Fax, E-Mail, Internet).

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Hockenheim e.V. Arndtstraße 2/2, 68766 Hockenheim, Telefon: 06205 922649, Telefax: 06205 922652, E-Mail: info@vhs-hockenheim.de mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Machen sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich eine Bestätigung (z.B. per E-Mail) über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung des Widerrufsrechts reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.


Folgen des Widerrufs: Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen 14

Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistung entspricht.

Widerrufsformular:

Empfänger:
Volkshochschule Hockenheim e.V.,
Arndtstraße 2/2, 68766 Hockenheim,
Fax: 06205 - 21 38 05,
E-Mail: info@vhs-hockenheim.de

Text der Erklärung:
Hiermit widerrufe ich den von mir geschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung: Bezeichnung der Veranstaltung, Kurs-Nr., Datum der Anmeldung. Absender: Name und Anschrift des Verbrauchers, Datum, Unterschrift (nur bei Mitteilungen auf Papier).



**Sie haben keinen
Internet-Zugang?
Die Geschäftsstelle
berät Sie gerne über
ihre Kursangebote.**

Infos zur Datenschutzgrundverordnung

Information zur Verwendung bzw. den Umgang mit Ihren Daten und Ihre Rechte nach der EU-Datenschutz-Grundverordnung

Mit diesen Hinweisen informieren wir Sie über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten und die Ihnen nach dem Datenschutz zustehenden Rechte. Welche Daten im Einzelnen verarbeitet und in welcher Weise genutzt werden, richtet sich maßgeblich nach den erbrachten und vereinbarten Dienstleistungen.

Verantwortlich für die Datenverarbeitung
Volkshochschule Hockenheim e.V.
Arndtstraße 2/2,
68766 Hockenheim

Wofür wir Ihre Daten verarbeiten (Zwecke der Verarbeitung) und auf welcher Rechtsgrundlage tun wir dies?

Wir verarbeiten personenbezogene Daten unter Beachtung der EU Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) sowie aller weiteren maßgeblichen Gesetze:

- 1) Zur Erfüllung von vertraglichen Pflichten (Art. 6 Abs 1b) DSGVO)

Die Verarbeitung personenbezogener Daten (Art. 4 Nr. 2 DSGVO) erfolgt z.B. zur Bearbeitung von Aufträgen, Angebotserstellungen und vorvertraglichen Maßnahmen, Erbringung von Dienstleistungen, zur Rechnungsstellung und Lieferung von Waren. Die Zwecke der Verarbeitung richten sich dabei in erster Linie nach der durch uns zu erbringenden Leistung.

- 2) Im Rahmen der Interessenabwägung (Art. 6 Abs 1f) DSGVO) Soweit erforderlich verarbeiten wir Ihre Daten auch, um berechtigte Interessen von uns oder von Dritten zu wahren. Dies kann z.B. der Fall sein bei:
 - der Gewährleistung der IT-Sicherheit und des IT-Betriebs einschließlich Tests
 - zur Verhinderung und Aufklärung von Straftaten
 - für statistische Zwecke
 - zu Bonitätsermittlungen bei Auskunftsdateien
- 3) Aufgrund Ihrer Einwilligung (Art. 6 Abs 1a) DSGVO, Art. 9 Abs 2a) i.V. m. Art. 7 DSGVO)

Insoweit uns seine Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten für bestimmte Zwecke durch Sie vorliegt (z.B. Werbung) ist die Rechtmäßigkeit dieser Verarbeitung auf Basis Ihrer Einwilligung gegeben. Eine einmal erteilte Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden. Zu beachten gilt, dass der Widerruf für die Zukunft wirkt. Verarbeitungen, die vor diesem Widerruf getätigt wurden, sind hiervon unberührt.

- 4) Verarbeitung aufgrund gesetzlicher Vorgaben (Art. 6 Abs 1c) DSGVO)

Es kann vorkommen, dass wir zur Erfüllung gesetzlicher Pflichten Ihre personenbezogenen Daten verarbeiten. Hierzu zählen z.B. handels- u. steuerrechtliche Aufbewahrungsfristen sowie ggf. Auskünfte an Behörden.

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-hockenheim.de



Anmeldungen

sind schriftlich, telefonisch oder persönlich bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule möglich. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Eine Benachrichtigung erfolgt lediglich bei Änderungen, z.B. wenn der Kurs bereits belegt ist, nicht zustande kommt oder eine Terminänderung notwendig wurde.

Mindestbeteiligung

Bitte beachten Sie: Alle Kurse können nur mit einer Mindestteilnehmerzahl durchgeführt werden. Bei Kursen, die auf Wunsch auch mit geringerer Beteiligung durchgeführt werden sollen, ist ein Gebührenaufschlag oder eine Kürzung der Unterrichtszeit in Kauf zu nehmen. Hierüber entscheiden die Kursteilnehmenden in Absprache mit der Kurs- und Volkshochschulleitung.

Gebühren

werden mit der Anmeldung fällig. Sie können per einmaliger Einzugsermächtigung, Verrechnungsscheck oder durch Überweisung auf eines der Konten der vhs entrichtet werden.

Vollständig ausgefüllte, mit dem Eingangsstempel der Bank versehene Einzahlungsquittungen gelten als Teilnehmerkarte.

Der neue SEPA-Zahlungsverkehr

Seit dem 1. Februar 2014 wurde europaweit ein einheitliches Kontonummernsystem und Zahlverfahren eingeführt. Die bisherige Kontonummer wurde durch die IBAN und die Bankleitzahl durch die BIC ersetzt. Sie finden diese Nummern auf Ihren Kontoauszügen oder (neueren) EC-Karten. Unsere Abläufe bei der Anmeldung haben wir an das SEPA-Verfahren angepasst.

In der Vergangenheit haben Sie uns mit einer Kursbuchung (z.B. am Telefon) formlos eine Einzugsermächtigung erteilt. Das SEPA-Verfahren setzt voraus, dass uns ein so genanntes SEPA-Lastschriftmandat schriftlich vorliegen muss. Das bedeutet, dass wir mit diesem Mandat die Erlaubnis erhalten, von Ihrem Konto abzubuchen, wenn Sie sich für einen Kurs anmelden.

Das notwendige Formular finden Sie in unserem Programm beim Anmeldeformular. Sie können dieses Formular auch auf unserer Homepage herunterladen oder in unserer Geschäftsstelle in Hockenheim erhalten. Bitte füllen Sie es aus und schicken es uns per Post zu oder geben es in der Geschäftsstelle in Hockenheim ab. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Bitte beachten Sie:

Unser Programmangebot wird
fortlaufend ergänzt.

Bitte schauen Sie auf unserer
Homepage:

www.vhs-hockenheim.de/



Kursorte Hockenheim

vhs-Haus, Arndtstraße 2/2

Carl-Friedrich-Gauß-Gymnasium, Schubertstraße 5
Schule am Kraichbach, Schubertstraße 17
Hubäckerturnhalle, Hubäckerschule, Wilhelm-Maybach-Straße 4
Lehrschwimmbecken, Turnhalle West, Schubertstraße 5
Rathaus, Rathausstraße 1
Stadtbibliothek, Untere Mühlstraße 4
Stadthalle, Rathausstraße 3
Turnhalle West, Carl-Friedrich-Gauß-Gymnasium, Schubertstraße 5
Zehntscheune, Untere Mühlstraße 4

Kursorte Altlußheim

Bürgerhaus, Rathausplatz 2
Oase-Fitness-Anlage, Sportplatzweg 1 - 7

Kursorte Neulußheim

Alter Bahnhof, Bahnhofstraße

Kursorte Reilingen

Rathaus, Hockenheimer Straße 1
Fritz-Mannherz-Hallen, Wilhelmstraße 42/3

Ferientermine Schuljahr 2024/2025

Tag der Deutschen Einheit	03.10.2024
Beweglicher Ferientag	04.10.2024
Herbstferien	28.10. - 01.11.2024
Weihnachtsferien	23.12.2024 - 06.01.2025
Beweglicher Ferientag	07.01.2025
Faschingsferien	03.03. - 07.03.2025
Osterferien	14.04. - 25.04.2025
1. Mai	(Feiertag) 01.05.2025
Christi Himmelfahrt	29.05.2025
Beweglicher Ferientag	30.05.2025
Pfingstferien	09.06. - 20.06.2025
Sommerferien	31.07. - 12.09.2025

Vorankündigung

Das nächste Programmheft erscheint am 13.01.2025.
Das Frühjahr-/Sommersemester 2025 beginnt am 10.03.2025.

Zertifikat



Vollhochschulverband
Baden-Württemberg

Die Begutachtungsstelle ZBQ bescheinigt der

Volkshochschule Hockenheim e.V.



ausweislich der vorgelegten
Dokumentation ein regelgerechtes
Qualitätsmanagement
und verleiht ihr das

Qualitätszertifikat ZBQ.

Dieses Zertifikat verliert seine Gültigkeit nach drei
Jahren. Die umseitigen Regeln des Prozessmodells
der Qualitätsentwicklung sind Bestandteil des
Zertifikats.

Leinfelden-Echterdingen, den 14. Juli 2022

Prof. Dr. H. G. Ebner

Prof. Dr. N. Vogel

Dr. T. Diemer

M. Dilger

H. Kurz

K. Reichert

M. Seiffarth

Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt, sondern Einsatz für demokratische Werte und Menschenrechte fördert. Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen sollen erfahren und entwickelt werden.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Das Programmangebot des Fachbereichs ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.



Politik • Gesellschaft • Umwelt

- vhs on tour
- Vorträge und Lesungen
- Donnerstagsforum





vhs on tour

**Burgenromantik in den Nordvogesen
Ein Wander-Wochenende im Elsass**

„Sie selbst sind nun verfallen, die Stätte wüst und leer und fragst du nach den Rittern, du findest sie nicht mehr“

(frei nach Adalbert von Chamisso)

Eine Reise durch die bewegte Vergangenheit des Nordelsass bedeutet auch immer eine Reise durch die verschiedenen Jahrhunderte.

Während unserer zweitägigen Fahrt erleben Sie hier das Elsass mit seiner unberührten Natur so authentisch wie nirgendwo sonst, entdecken Sie den besonderen Charme dieser einladenden Region mit ihren idyllischen Dörfern, malerischen Fachwerkhäusern und Burgen entlang der Ausläufer der Vogesen.

Unser erstes Ziel ist Burg Freudeneck in Wangenburg. Die frühestens Ende des 13. Jahrhunderts erbaute Burg Freudeneck wurde auf dem Territorium der Abtei Andlau errichtet und erlebte eine wechselvolle Geschichte. Für uns vom Bauwerk sehenswert sind in erster Linie die trapezförmige Ummauerung, ein runder Bergfried und Reste der Wohnbauten. Die Burg ist in ca. 15 Minuten vom Parkplatz erreichbar.

Nach der Mittagsrast geht die Fahrt weiter nach Reinhardsmünster zu den drei Burgen Ochsenstein (Groß- und Mittelochsenstein, sowie Wachelheim = Kleinochsenstein). Die drei in geringem Abstand erbauten Burgen gelten als Stammburg der Herren von Ochsenstein. Großochsenstein wurde erstmalig indirekt urkundlich 1186 erwähnt, die benachbarten Felsenkonglomerate dagegen erst im 13./14. Jahrhundert. Beeindruckend für den Besucher sind vor allem die Ruinen von Großochsenstein mit dem dortigen Bergfried. Dahinter befindet sich ein langgezogener Felsen, der mittels einer Leiter zugänglich ist. Reste einer Pforte und die Erdgeschosse bestimmen das Bild sowie ein ummauertes Areal der Vorburg, der als Wachel-

heim bezeichnete mittlere Fels und die Unterburg. Der Fußweg zu den drei Burgen beträgt ca. 20 Minuten.

Weiter geht es zu den Burgen Klein- und Großgeroldseck. Errichtet im 13. und 14. Jahrhundert, wurden sie bereits 1471 zerstört. Dennoch sind im Bereich der Kernburg Teile des Bergfrieds und Reste der Wohnbauten sichtbar. Nördlich vorgelagert erstreckt sich eine zweigeteilte, erheblich größere Vorburg. Die wechselvolle Geschichte der Burgbesitzer ist bemerkenswert. Erhalten sind von der ausgesprochen großen Anlage größere Teile der Untermauerung, des Haupttores mit einer bemerkenswerten Torgasse, ein freistehender Bergfried sowie die Ruine eines unterkellerten rechteckigen Saalbaues nebst Anbauten.

Der Fußweg zur Burg beträgt ca. 15 Minuten. Die Abholung durch den Bus erfolgt am Parkplatz der Burg.

Die Weiterfahrt führt uns zur Abtei-Kirche Saint Jean Saverne. Hier besichtigen wir zum Tagesabschluss die ehemalige Abteikirche des 1126 von Peter von Lützelburg gegründeten Benediktiner-Nonnenklosters.

Im Anschluss daran erfolgt die Fahrt zum Hotel mit Übernachtung.

Der nächste Tag beginnt mit der Burg Herrenstein. Sie wurde wohl um 1200 erbaut und befand sich als Lehen der Bischöfe von Metz in der Hand der Grafen von Dagsburg. Verworrene Besitzverhältnisse folgten, bis die Burg im 17. Jahrhundert von französischen Truppen zerstört wurde und seitdem Ruine ist. Beeindruckend ist der vorgelagerte Halsgraben, die starken Außenmauern, der Rest des ehemals fünfseitigen Bergfrieds und die Grundmauern der Wohnbauten. Vom Parkplatz ist die Burg in 30 Minuten erreichbar.

Die Weiterfahrt führt uns nach Süden zur Burg Wartenberg. Burg Wartenberg gehört zu den am wenigsten besuchten Burgen im Elsass.



Die romanische Anlage wurde erst spät entdeckt und erst seit 1979 sukzessive ausgegraben. Die enorm große Burg (150x50 Meter) auf einer langgezogenen Schildmauer schützte ein 12m breiter Halsgraben mit einer mächtigen Schildmauer und einem großen Bergfried. Der Fußweg zur Burg beträgt ca. 30 Minuten.

Nach 15 Minuten Weiterfahrt nach Saverne erreichen wir unsere letzten Tagesziele, und zwar die Burgen Groß-(Hinter-) und Klein-(Vorder-) Greifenstein. Lediglich ein Graben trennt die vor der Mitte des 12.Jahrhunderts errichteten Burgen. Neben ruinösen Wohnbauten prägen vor allem Tor-, Ringmauer- und Turmreste das Bild. Nach wechselvollen Besitzverhältnissen wurde der Rest der noch vorhandenen Burg 1674 durch französische Truppen zerstört.

Nach dieser Besichtigung der beiden Burgen treten wir die Rückfahrt nach Mannheim an.

Während unserer zweitägigen Burgenfahrt kommen Sie natürlich auch in den Genuss der elsässischen Küche, so dass diese Fahrt ins Elsass hoffentlich zu einem rundum schönen Erlebnis werden wird.

Die Fahrt wird fachkundig begleitet von dem Historiker, Herrn Jürgen Keddigkeit, Herausgeber des „Pfälzer Burgen- und Klosterlexikons“ und ehemaligem Mitarbeiter des Instituts für pfälzische Geschichte und Volkskunde in Kaiserslautern.

Gutes Schuhwerk und ausreichende körperliche Kondition für die Auf- und Abstiege sind erforderlich.

Reiseveranstalter im Sinne
des deutschen Reisevertragsrechts:
Wonnegau-Reisen, An der Wittgesohl 11,
67593 Westhofen

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Programm:

1.Tag

- 7.45 Uhr Abfahrt ab Mannheim (Kunsthalle, Roonstraße)
- Burg Freudeneck
- Mittagessen (nicht im Preis inklusive)
Burgengruppe Ochsenstein (Groß- und Klein-Ochsenstein, Wachelheim)
- Burgen Klein- und Groß-Geroldseck
- Abtei-Kirche Saint Jean Saverne
- Abendessen (nicht im Preis inklusive)
und Übernachtung

2. Tag

- Burg Herrenstein
- Burg auf dem Daubenschlagfelsen
(Wartenberg)
- Mittagessen (nicht im Preis inklusive)
- Burgen Groß-(Hinter-) und
Klein- (Vorder-) Greifenstein
- ca. 19.30 Uhr Ankunft in Mannheim

Leistungen:

- Fahrt im Reisebus der Firma Holger Tours,
Viernheim
- Reisebegleitung der Mannheimer Abend-
akademie
- Führungen lt. Programm
- Übernachtung im DZ mit Frühstück in einem
3*-Hotel
- Reisepreissicherungsschein

Woo120 Elke Werner, Jürgen Keddigkeit
Samstag, ab 5.10., 7.45 - 19.30 Uhr,
2 Tage
Hockenheim, Treff: Roonstraße
(Ecke Kunsthalle), Mannheim
EUR 281,00 / EZ-Zuschlag: EUR 30,00



Weihnachtliches Wiesbaden mit allen Sinnen Schloss Freudenberg und Sternschnuppenmarkt

Im rund 110 Jahre alten Schösschen, das von einem Park umgeben ist, befindet sich das Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne und des Denkens. Bei einem Rundgang an über 60 Experimentstationen werden uns spielerisch Naturphänomene wie Gleichgewicht, Schwerkraft, Licht und Finsternis, Klang und Resonanz nähergebracht. Anschließend haben Sie Zeit zum eigenen Erkunden und Entdecken. Wer möchte, kann sich in der Dunkelbar eine kleine Erfrischung gönnen. Dabei werden Sie feststellen, dass nicht nur das Trinken in völliger Finsternis, sondern auch das Bezahlen zu einer schwierigen Angelegenheit wird.

Nach der Mittagspause erleben wir bei einem Rundgang das facettenreiche Wiesbaden mit dem weihnachtlichen Sternschnuppenmarkt und erfahren Wissenswertes und Überraschendes über die Geschichte und das Leben in der hessischen Landeshauptstadt. Ob Kurhaus, Hessisches Staatstheater oder imposante Villen – ausgesprochen repräsentative Bauten prägen das Stadtbild. Jedes Jahr bietet der Wiesbadener Schlossplatz die magische Kulisse für den Sternschnuppenmarkt. Die Farben Blau und Gold sowie die goldenen Lilien des Stadtwappens sind stilvolle Dekorelemente auf diesem nostalgischen Kunsthandwerkermarkt. Er gilt als der „weihnachtlichste Weihnachtsmarkt“ in Deutschland, sei es durch die Krippe mit lebensgroßen Figuren, den Weihnachtsbaum im Kurhaus, der aus über 2000 frischen roten Weihnachtssternen besteht, oder dem historischen Pferdekarrussell. Wir werden uns an der wunderbaren Beleuchtung in Form der Wiesbadener Lilien erfreuen können, die nicht nur den Weihnachtsmarkt, sondern auch die Innenstadt schmücken.

Programm:

- 9.30 Uhr Abfahrt Roonstraße/Ecke Kunsthalle, Mannheim
- Führung Schloss Freudenberg
- anschließend Zeit zum eigenen Erkunden und Entdecken
- Mittagspause
- Stadtrundgang Wiesbaden mit Sternschnuppenmarkt
- Zeit zur freien Verfügung
- ca. 19.30 Uhr Ankunft in Mannheim

Leistungen:

- Fahrt im Bus der Firma Omnibusreisen – Holger Tours GmbH
- Reisebegleitung der Mannheimer Abendakademie
- Führungen und Eintritte lt. Programm

Woo121 Funda Uzun
Samstag, 7.12., 9.30 - 19.30 Uhr
Hockenheim, Treff: Roonstr.
(Ecke Kunsthalle), Mannheim
EUR 89,00

Reiseveranstalter im Sinne
des deutschen Reisevertragsrechts:
Omnibusreisen - Holger Tours GmbH,
Alfred-Nobel-Straße 2, 68519 Viernheim

**Kostenfreier Rücktritt möglich
bis 31.10.2024**



Vorträge und Lesungen

NEU Tiere in der Weltliteratur – Franz Kafka zum 100. Todesjahr

Sie führen uns mit ihren geistigen Abwandlungen und lehrreichen Lebensansichten einen Zerrspiegel des menschlichen Treibens vor, all jene sprechenden Hunde wie Berganza oder schriftstellerischen Kater Murr und Hiddigegei. Insbesondere unsere nächsten Verwandten, experimentierende oder dozierende Affen wie Fipps oder Milo, reden als Sprachrohr der Zukunft ins menschliche Gewissen, wobei ihre Erziehungsbemühungen in unserem Jahrhundert auf die Spitze getrieben werden: von einem kommunistischen Känguru - ein humoristischer Streifzug durch die Weltliteratur!

Woo200 Dr. Anja Pohnsner
Montag, 14.10., 19 - 20.30 Uhr
Neulußheim, Alter Bahnhof,
Bahnhofstraße
EUR 7,00

Expertengespräch zu den US-Wahlen 2024

Alles was Sie schon immer zu den US-Wahlen fragen wollten! Nach einem kurzen Überblick über das aktuelle Geschehen in den USA wird Herr Dr. Ludovic Roy, Historiker und Experte für US-Geschichte, Ihre Fragen zu den US-Wahlen beantworten.

Voranmeldung unbedingt erforderlich!

Woo201 Dr. Ludovic Roy
Dienstag, 22.10., 19 - 20.30 Uhr
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4
EUR 7,00

König Ludwig XV

In Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Hockenheim-Commercy

Vortrag anlässlich des 250. Todestages von Ludwig XV. Unter seiner Regierung wurde der jahrhundertealte Gegensatz zwischen Frankreich und Österreich beigelegt und die neue Allianz durch die Heirat Marie-Antoinettes, der Tochter Maria Theresias von Österreich, mit seinem Enkel, dem späteren Ludwig XVI., besiegelt. Nach ihm ist die Stilepoche Louis-quinze benannt.

Voranmeldung unbedingt erforderlich!

Woo202 Dr. Ludovic Roy
Dienstag, 19.11., 19 - 20.30 Uhr
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4
Eintritt frei

NEU Hans Christian Andersen – das Leben ein Märchen? (Lesungen mit Musik)

Schon zu Lebzeiten international bekannt als Märchenerzähler, schuf der dänische Dichter einen eigene Kosmos und stilisierte seinen Lebensweg vom armen Schusterssohn zum berühmten Schriftsteller für die Nachwelt. Andersens Märchenfiguren übten bis ins letzte Jahrhundert maßgeblichen Einfluss vor allem auf Kollegen in England, Deutschland und Russland aus.

In vier lose verbundene Veranstaltungen mit live-Musik an der Harfe gibt es dieses verborgene Potenzial in gemütlicher Salonatmosphäre zur Abendstunde zu entdecken.

Woo203 Dr. Anja Pohnsner
Donnerstag, ab 21.11., 18.30 - 20 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG
EUR 34,00



Donnerstagsforum

Das Donnerstagsforum geht in die nächste Runde!

Die Vortragsreihe richtet sich an Frauen aber auch an Männer jeden Alters, die an gesellschaftlichen, gesundheitlichen, künstlerischen oder lebenspraktischen Themen interessiert sind. Neben spannenden Vorträgen freuen wir uns auch auf einen regen Austausch mit Ihnen und unseren Referentinnen und Referenten.

Vorherige Anmeldung ist gern gesehen!

Wo1000 Monika Walliser
Donnerstag, ab 5.9., 9.30 - 11 Uhr, 15x
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 84,00

alle Einzeltermine:
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 6,00

Faust in Oper und Film zu Goethes 275. Geburtstag

Wo1010 Dr. Anja Pohsner
Donnerstag, 5.9., 9.30 - 11 Uhr

Louise Ebert – 1. Demokratische First-Lady

Wo1020 Heide Krumm
Donnerstag, 12.9., 9.30 - 11 Uhr

Kleopatra – Ägyptische Königin VII

Wo1030 Diana Liesegang
Donnerstag, 19.9., 9.30 - 11 Uhr

Frühe Meisterwerke der Kriminalliteratur

Wo1040 Gerhard Thorn
Donnerstag, 26.9., 9.30 - 11 Uhr

Zum Tod von Gottfried Böhm – Ein großer deutscher Architekt

Wo1050 Dorothee Oettli
Donnerstag, 10.10., 9.30 - 11 Uhr

Richtigstellung der Begriffe

Wo1060 Heinz Antes
Donnerstag, 17.10., 9.30 - 11 Uhr

José Saramago – Die Stadt der Blinden

Wo1070 Heiko Geier
Donnerstag, 24.10., 9.30 - 11 Uhr

Der Maler der Flaschen – Giorgio Morandi

Wo1080 Horst Zohsel
Donnerstag, 7.11., 9.30 - 11 Uhr

Abenteuer und Spannung mit Marlene Klaus

Wo1090 Marlene Klaus
Donnerstag, 14.11., 9.30 - 11 Uhr

Nepal – 3-Pässe-Treck zum Everest-Basis-Lager

Wo1110 Thomas Claus
Donnerstag, 21.11., 9.30 - 11 Uhr

Impressionen vom Jakobsweg

Wo1120 Ivanka Steber
Donnerstag, 28.11., 9.30 - 11 Uhr

Das Geheimnis einer guten Freundschaft

Wo1130 Angela Stotz
Donnerstag, 5.12., 9.30 - 11 Uhr

Blau – Kulturgeschichte einer Farbe

Wo1140 Regina Keil-Sagawe
Donnerstag, 16.1., 9.30 - 11 Uhr

Klar im Kopf, Fit im Körper, Stark im Leben

Wo1150 Anna-Maria Avenius
Donnerstag, 23.1., 9.30 - 11 Uhr

Irland – mehr als nur Grün

Wo1160 Daniela Mancic
Donnerstag, 30.1., 9.30 - 11 Uhr

Kulturelle Bildung

„Der wahre Sinn der Kunst liegt nicht darin, schöne Objekte zu schaffen. Es ist vielmehr eine Methode, um zu verstehen. Ein Weg, die Welt zu durchdringen und den eigenen Platz zu finden.“ (Paul Auster)

Unter “Kultureller Bildung” verstehen wir das lebenslange Lernen mit den Künsten, die vielfältige Zugangsweisen zur Welt in ihren ästhetischen Ausdrucksformen und Angeboten verschaffen. Hierbei sind immer auch interkulturelle Aspekte von Relevanz. „Kultur“ ist hier das, was wir selbst gestaltend hervorbringen und die Beschäftigung mit den Leistungen anderer.

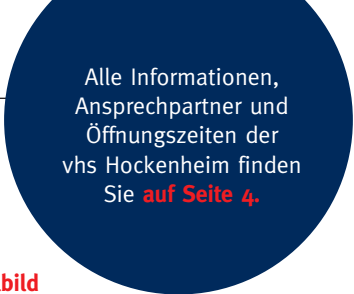
Kreativität ist eine sehr gefragte Schlüsselkompetenz in der Arbeitswelt. Im künstlerischen Bereich wird sie als Grundkompetenz vorausgesetzt und in einem ganzheitlichen Lernansatz mit Kopf, Herz, Hand und allen Sinnen vermittelt.



Kultur • Gestalten

- **Kreativwerkstatt**
- **Fotografie**
- **Musik**





Alle Informationen, Ansprechpartner und Öffnungszeiten der vhs Hockenheim finden Sie **auf Seite 4.**

Kreativwerkstatt

Töpfern und Modellieren

Das kreative Gestalten mit dem Naturprodukt Ton bringt Entspannung und Erholung in unseren Alltag. Mit den eigenen Händen schaffen Sie individuelle Werkstücke. Unter fachlicher Anleitung können Sie aus verschiedenen Tonarten Gebrauchskeramik, Figuren und Objekte herstellen oder auch selbst entworfene Arbeiten verwirklichen.

Anfallende Materialkosten sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten. Bitte Kleidung zum Arbeiten mit Ton (z.B. Schürze) mitbringen.

W17100 Stefanie Schwemlein
Freitag, ab 13.9., 16 - 18 Uhr, 7x,
nicht am 18.10.2024
Hockenheim, Carl-Friedrich-Gauß-
Gymnasium, Werkraum
EUR 77,00

Das Aquarellbild

Malen Sie Aquarellbilder mit faszinierenden Ergebnissen mittels einfacher Techniken. Erleben Sie das unkomplizierte spontane Malen mit Aquarellfarben und ganz nebenbei erlernen Sie Bildgestaltung und erhalten Anleitung zur Motivsuche.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben (Wasserfarben), Pinsel, Wasserbehälter und Aquarellmalblock (Format: ab 30 cm x 40 cm), Putztücher oder Lappen.

W17200 Günter Tritschler
Dienstag, ab 8.10., 17.45 - 19.45 Uhr,
8x
Hockenheim, Carl-Friedrich-Gauß-
Gymnasium, Zi. 501, 1. OG
EUR 76,00

» SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung. Weitere Informationen unter swrmediaservices.de,
Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: werbung@swrmediaservices.de

Anzeige



„Mixed Media Collage“ Acrylmalerei für Anfänger*innen Kleingruppe max. 6 Personen

Aus selbst gestalteten Papieren, Acrylfarben, Pasten, Stiften und Ölpastellkreiden werden interessante, farbenfrohe Collagen entstehen. Sie lernen, wie man verschiedene Medien und deren Techniken gekonnt miteinander verbindet. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen der Acrylmalerei geeignet.

Sonstiger Materialaufwand in Höhe von EUR 20,00 sind zu Kursbeginn an die Kursleitung zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Altes Hemd oder Schürze, verschiedene Borstenpinsel, Palettmesser, verschiedene Gummi- oder Pappspachtel, Acrylmalblock 24x32 (min. Papier-Stärke 300-400g)

Bitte beachten Sie: Treffpunkt: Haupteingang Friedrich-von-Schiller-Schule.

W17210 Gabriele Nassner
Donnerstag, ab 17.10., 18 - 20.15 Uhr,
5x, nicht am 31.10.
Reilingen, Friedrich-von-Schiller-
Schule, Treffpunkt Haupteingang
EUR 69,00

Bitte beachten Sie:
Wir sind umgezogen!

Sie finden unsere Geschäftsstelle
in der Arndtstraße 2/2,
68766 Hockenheim.



NEU Male dein eigenes Mandala

Wir entwerfen unser eigenes Mandala, das uns immer wieder Kraft und Inspiration für unser weiteres Wirken spendet. Nach einer kleinen Meditation zum Ankommen gehen wir in eine kreative Phase, wo wir auf Papier erste Entwürfe ausprobieren, die wir dann im nächsten Schritt auf eine Leinwand bringen und mit Acrylfarben ausmalen. Die Kursleiterin bringt als Anregung auch einige Vorlagen mit, sodass jede/r ein schönes, buntes Mandala nach seinen Wünschen mit nach Hause nehmen kann.

Die Kursleiterin bringt alle Materialien (Papier, Stifte, Leinwände, Pinsel, Farben) mit. Die Materialkosten von ca. 15 Euro sind direkt mit ihr zu verrechnen.

W17220 Yvonne Diehm
Samstag, 25.1., 17 - 20 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 23,00

Fotografie

Foto Walk in Hockenheim

Tauchen Sie ein ins Abenteuer Landschaftsfotografie! Begleiten Sie unseren Fotospezialisten auf eine inspirierende Entdeckungsreise durch das wunderschöne Hockenheim und lernen Sie, wie man beeindruckende Landschafts- und Architekturfotos erstellt. Sie erfahren, wie man mit der eigenen Kamera die optimalen Einstellungen für unterschiedliche Wettersituationen, Licht, Form und Farbe findet und wie Sie mit Perspektive und Bildausschnitt Ihr Bild ansprechend gestalten.

Voraussetzung: eigene Spiegelreflexkamera, Objektive, Blitz und Grundkenntnisse an der eigenen Kamera.

W18000 Thomas Kreichgauer
Samstag, 12.10., 13 - 16 Uhr
Hockenheim, Treffpunkt Eingang
Neues vhs Gebäude
EUR 28,00



Fotografie: Regeln sind zum Brechen da

Regeln sind zum Brechen da: Natürlich macht es Sinn, erste fotografische Schritte mit gängigen Gestaltungsregeln zu unternehmen - aber um phantasievoll und kreativ zu sein, müssen Regeln auch gebrochen werden. Frei nach dem Motto „First you learn the rules, then you break the rules“ nehmen wir Weisheiten der Fotografie unter die Lupe und enttarnen Binsenweisheiten. Ob „Sonne im Rücken“ oder „Goldener Schnitt“, wir stellen alles auf den Prüfstand. Dabei geht es um Licht, Komposition, Bildausschnitt und vieles mehr. Nach einer kurzen Einweisung geht es raus in die Praxis: dabei lernst Du auch Deine Kamera immer besser kennen und schärfst die Sinne für neue Motive.

Vorkenntnisse: erste Erfahrungen mit Kamera oder Smartphone sind notwendig.

Bitte mitbringen: Kamera oder Smartphone mit Speicherkarte (leer) und Akku (voll geladen), Bedienungsanleitung der Kamera, Kleidung laut Wettervorhersage.

W18101 Frank Seifert
Samstag, 28.9., 10 - 17 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 60,00

Fotografie: Reif für den Urlaub

Reif für den Urlaub - Eine fotografische Vorbereitung, damit die nächsten Urlaubsbilder einfach noch besser werden. Wir diskutieren machbare Tipps für eine spannendere Bildgestaltung, passende Ausrüstung und setzen erste Gestaltungstipps im praktischen Teil des Kurses direkt um, indem wir im Kurs „unsere“ Stadt als Urlaubsziel sehen und den Blick für tolle Fotos schärfen. Wir streifen dabei die Street-, People-, Natur-, Landschafts-, Architektur- und Reportage-Fotografie.

Wir gehen individuell auf Deinen Wissensstand ein, egal wie tief Du Dich bislang mit Fotografie

beschäftigt hast. Vorkenntnisse: von Anfänger bis Fortgeschrittene.

Mitbringen: Kamera und/oder Smartphone mit Speicherkarte (leer) und Akku (voll geladen), Bedienungsanleitung der Kamera, Kleidung laut Wettervorhersage.

W18102 Frank Seifert
Samstag, 19.10., 14 - 20 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 52,00

Fotografie: Nimm Dir die Zeit

Das Thema „Zeit“ ist ein zentrales Thema in der Fotografie. Gute Bilder kosten meist Zeit (Zu- und Glücksfälle ausgenommen). Und die perfekte Steuerung der Zeit während der Aufnahme ermöglicht Dir außergewöhnliche Bilder, indem Du die Zeit streckst oder straffst: die Lichtspuren in der Nacht, dynamische Bewegungen, samt fließende Gewässer, scharfe Wasserspritzer, fliegende Wolken, bei Interesse der Teilnehmer auch Zeitraffer-Videos ... Du lernst verschiedene Aspekte kennen, wie Du mit der Kontrolle der Zeit-Einstellungen kreativ arbeiten kannst. Wir beginnen am frühen Nachmittag und „arbeiten“ uns über die Goldene Stunde in die Blue Hour und erste Dunkelheit hinein - mit den unterschiedlichen Herausforderungen.

Vorkenntnisse: erste Erfahrungen mit Kamera oder Smartphone sind notwendig.

Bitte mitbringen: Kamera (System- oder Sucherkamera) mit Speicherkarte (leer) und Akku (voll geladen), Bedienungsanleitung der Kamera, Kleidung laut Wettervorhersage.

W18103 Frank Seifert
Samstag, 23.11., 14 - 19.30 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 48,00



Fotografie: Portraits & Menschenbilder

Familie, Freund*innen, Urlaub, Kinder: Menschen stehen im Mittelpunkt Deiner Fotografie? Oft lassen sich „Menschenbilder“ mit einfachen Mitteln sichtbar verbessern, egal ob Schnappschuss oder Portraitbild. Ob Smartphone oder Kamera: wir beschäftigen uns mit kleinen technischen Tipps und Bildgestaltung, beachten dabei natürlich auch das ausgewählte Umfeld. Nach einer theoretischen Einführung fotografieren wir uns im praktischen Teil gegenseitig - sowohl innen wie auch draußen. Wir gehen individuell auf Deinen Wissensstand ein, egal wie tief Du Dich bislang mit Fotografie beschäftigt hast.

Vorkenntnisse: von Anfänger bis fortgeschritten.

Bitte mitbringen: Kamera und/oder Smartphone mit Speicherkarte (leer) und Akku (voll geladen), Bedienungsanleitung der Kamera, Kleidung laut Wettervorhersage.

W18104 Frank Seifert
Samstag, 18.1., 10 - 16 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 52,00

Bitte beachten Sie:

Unser Programmangebot wird
fortlaufend ergänzt.
Bitte schauen Sie auf
unserer Homepage:
www.vhs-hockenheim.de

Musik

Gitarrenkurs für Anfänger – ab 16 Jahre

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse vermittelt. Rhythmisches spielen sowie Schlagtechnik bilden dabei einen Schwerpunkt.

Bitte mitbringen: Gitarre, Plektrum, Capodaster, Gitarrenstimmgerät

W19000 Siegfried Hepp
Dienstag, ab 17.9., 18.30 - 20 Uhr, 10x
Hockenheim, Carl-Friedrich-Gauß-
Gymnasium, Zi. 505, 1.OG
EUR 100,00

Gitarre für Fortgeschrittene – ab 16 Jahre

Aufbauend auf den Basiskurs werden in diesem Kurs erweiterte Akkorde, Rhythmus und Schlagtechnik vermittelt. Ziel dieses Kurses ist ein selbstständiges Spielen von Rock und Pop Songs.

Bitte mitbringen: Gitarre, Plektrum, Capodaster, Gitarrenstimmgerät

W19001 Siegfried Hepp
Dienstag, ab 17.9., 20.15 - 21.45 Uhr,
10x
Hockenheim, Carl-Friedrich-Gauß-
Gymnasium, Zi. 505, 1.OG
EUR 100,00

Gitarre – Bandarbeit für Fortgeschrittene

Erweiterte Akkorde im Bereich Folk-Musik mit einfachen Melodien im Fünffonbereich. Erlernen des Tabulaturspiels nach Zahlen.

W19002 Klaus Willinger
Donnerstag, ab 26.9., 18.30 - 20 Uhr,
8x
Hockenheim, Carl-Friedrich-Gauß-
Gymnasium, Zi. 505, 1.OG
EUR 110,00

Veranstaltungen 2024



Rathausstraße 3 | 68766 Hockenheim

Fr. 27.09.2024, 20 Uhr
Rhythm is a Dancer
A Tribute to the 90s – live
inkl. Aftershowparty mit Djane Beatrice
Löw-Beer und ihrer Violine
Konzert

So. 29.09.2024, 16 Uhr
MAX & MORITZ (M&M)
DA IST NOCH WAS IM BUSCH!
Ein Theaterstück von Bernhard Studlar
frei nach Wilhelm Busch
Kindertheater (ab 3 Jahren)

Do. 10.10.2024, 20 Uhr
Kabaret Kalashnikov
Taverna Stories
Ein wildes Vodka-Varieté inkl. DJ-Party
mit Balkan Beats
Variété & Show

Fr. 11.10.2024, 20 Uhr
Pe Werner
Vitamin Pe – das Plausch-Konzert
Kabarett

Mi. 23.10.2024, 19 Uhr
Kein schöner Schland – Dr. Conrad
Keine Lizenz zum Töten
Vorlesung

Do. 24.10.2024, 20 Uhr
Ingolf Lück
Sehr erfreut! Die Comedy-Tour
Comedy

Fr. 25.10.2024, 20 Uhr
Freddie Leb! – The Music of Queen
Live Tribute Show mit den größten Hits
der Kultband QUEEN, präsentiert von
VoiceArt Veranstaltungsagentur Kain
Konzert

So. 27.10.2024, 16 Uhr
Die Biene Maja
Eine Geschichte nach Waldemar Bonsels
Kindertheater (ab 3 Jahren)

Sa. 09.11.2024, 20 Uhr
DINNER FOR ONE
Was geschah wirklich?
Comedy-Theater



Beim Pumpwerk 1 | 68766 Hockenheim

Do. 19.09.2024, 18 Uhr
Poetry Slam
Poesie

Fr. 20.09.2024, 20 Uhr
Dougie and the Blind Brothers
Konzert

Sa. 21.09.2024, 20 Uhr
Pivo Deinert
**Songs & Geschichten
eines Traumzünders**
Musik mit Poesie

Do. 26.09.2024, 19 Uhr
Kara "Hogge"-Night
powered by Pumpwerk
Karaoke-Party

Do. 03.10.2024, 19 Uhr
**Session reloaded
with Me and the Heat**
powered by Pumpwerk
Konzert

Sa. 12.10.2024, 20 Uhr
DELTA ROCK
Rock FM Band
Konzert

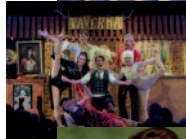
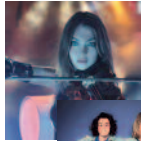
Sa. 19.10.2024, 20 Uhr
Stephan Bauer
Ehepaare kommen in den Himmel
– in der Hölle waren sie schon
Comedy

Sa. 26.10.2024, 20 Uhr
Männer Frauen Katastrophen
Glenn und Sibylle Langhorst
Comedy

Do. 31.10.2024, 20 Uhr
**Halloween-Night
with Wishing Well**
inkl. DJ Aftershowparty
Konzert & Show

Sa. 02.11.2024, 20 Uhr
Paddy goes to Holyhead
35-jähriges Bühnenjubiläum
Konzert

Do. 07.11.2024, 19 Uhr
**Session reloaded
with Me and the Heat**
powered by Pumpwerk
Konzert



Änderungen und Druckfehler vorbehalten

Tickethotline: 06205 21-1012 | tickets@stadthalle-hockenheim.de | www.stadthalle-hockenheim.de

Volkshochschule macht gesünder

...belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



Gesundheit

- **Vorträge**
- **Body & Mind**
- **Entspannung**
- **Tai Chi Qigong**
- **Yoga**
- **Fitness & Prävention**
- **Aquafitness**





Vorträge

*In Kooperation mit der
Kassenärztlichen Vereinigung
Baden-Württemberg*

Darmkrebs – Heilung durch Früherkennung und moderne Therapie

Die Diagnose Darmkrebs zählt heute bei Frauen und Männern weltweit zu den häufigsten Tumorerkrankungen. Dabei entstehen die Veränderungen im Darm nicht von heute auf morgen, sondern ganz langsam im Laufe von Jahren. Der Körper sendet häufig einige Warnzeichen, auf die man achten sollte und die in unterschiedlichen Untersuchungen abgeklärt werden sollten. Ein wesentlicher Pfeiler in der Behandlung von Darmkrebs ist somit die Früherkennung.



In diesem Vortrag werden die Möglichkeiten der Darmkrebsvorsorge vorgestellt und erklärt, was es konkret heißt, wenn die Diagnose Darmkrebs gestellt wird oder wenn Vorstufen zum Darmkrebs gefunden werden. Es werden endoskopische und operative Optionen der Darmkrebsbehandlung erläutert.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an die Referentin zu stellen.

Referentin: Dr. med. Meenakshi Aggarwal, Fachärztin für Innere Medizin, Gastroenterologie, Mannheim

Anmeldung erforderlich

W20000 Dr. Meenakshi Aggarwal
Mittwoch, 18.9., 19 - 21 Uhr
Neulußheim, Alter Bahnhof,
Bahnhofstraße
Eintritt frei

Zuschussmöglichkeiten durch die Krankenkassen:

In den Bereichen Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung kann die Teilnahme an Kursen in Volkshochschulen von den Gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 SGB V gefördert werden. Ob eine Maßnahme nach § 20 SGB V gefördert wird, entscheidet allein die jeweilige Krankenkasse. Wir bitten Sie, sich vor Kursbuchung an Ihre Krankenkasse zu wenden, um die Fördermodalitäten abzuklären (die Datenbanken der Krankenkassen werden von uns nicht pauschal bedient).

Die der Entscheidung der jeweiligen Krankenkasse zugrunde gelegten Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule erheblich unterscheiden, da wir uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen orientieren. Für die Teilnahme an Kursen aus dem Gesundheitsbereich stellen wir Ihnen gern eine Teilnahmebestätigung über Ihre regelmäßige Teilnahme (wenn Sie mindestens 80% der Kursstunden besucht haben) gegen eine Gebühr von EUR 4,00 aus. Grundlage hierfür ist die von den Dozentinnen und Dozenten geführte Anwesenheitsliste. Wünschen Sie eine Teilnahmebescheinigung, fordern Sie diese nach Beendigung des Kurses bei der vhs an.



*In Kooperation mit der
Kassenärztlichen Vereinigung
Baden-Württemberg*



*In Kooperation mit der
Kassenärztlichen Vereinigung
Baden-Württemberg*

Hashimoto – wenn der Körper die Schilddrüse angreift

Bei der Hashimoto-Thyreoiditis (auch chronische lymphozytäre Thyreoiditis genannt) kommt es zu einer anhaltenden Entzündung der Schilddrüse. Die Schilddrüse ist ein kleines Organ, das sich unterhalb des Kehlkopfes an die Luftröhre schmiegt. Sie produziert lebenswichtige Schilddrüsenhormone, die Stoffwechsel, Kreislauf, Wachstum und Psyche beeinflussen.

Die Krankheit hat ihre Ursache im körpereigenen Abwehrsystem. Es greift „irrtümlich“ das Gewebe der Schilddrüse an und schädigt es. So entsteht die chronische Schilddrüsenentzündung (chronische Thyreoiditis). Weil das eigene Immunsystem beteiligt ist, heißt sie auch Autoimmunthyreoiditis. Die Krankheit führt letztlich zur Schilddrüsenunterfunktion, also einem Mangel an Schilddrüsen-Hormonen. Die Erkrankung kann in jedem Lebensalter beginnen. Frauen sind wesentlich häufiger betroffen als Männer.

Fällt der Erkrankungsbeginn bei Frauen in den Zeitraum der Wechseljahre, kann die Schilddrüsenentzündung leicht übersehen werden, weil die Symptome „Wechseljahresbeschwerden“ sehr ähnlich sein können und somit auch fehlgedeutet werden können.

Der Vortrag beleuchtet die Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Referent: Dr. med. Berthold Fohr, Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie, Diabetologie, Mannheim

Anmeldung erforderlich

W20001 Dr. Berthold Fohr
Dienstag, 15.10., 19.30 - 21 Uhr
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
Eintritt frei

Was hilft bei Hüft- und Kniearthrose?

Ob beim Sport, Treppensteigen oder Heben von Gegenständen – wenn es in Knie oder Hüfte schmerzt, ist oft Gelenkverschleiß, sogenannte Arthrose, die Ursache dafür. Ist die Mobilität eingeschränkt, wird der Alltag mitunter zur Herausforderung und die Lebensqualität sinkt. Was Patienten bei ersten Anzeichen von Arthrose hilft, welche konservativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten es gibt, dazu berät Herr Dr. Jens Rose, Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie der GRN-Klinik Schwetzingen.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Referent: Dr. med. Jens Rose, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie, GRN-Klinik Schwetzingen

Anmeldung erforderlich

W20002 Dr. Jens Rose
Mittwoch, 13.11., 19 - 21 Uhr
Reilingen, Rathaus Reilingen,
Vortragsraum/EG
Eintritt frei

Bitte beachten Sie:

Unser Programmangebot wird
fortlaufend ergänzt.
Bitte schauen Sie auf unserer
Homepage:
www.vhs-hockenheim.de/



In Kooperation mit der
Kassenärztlichen
Vereinigung
Baden-Württemberg

Diabetes mellitus

Weltweit steigt die Zahl der Menschen mit Diabetes beständig an. Deutschland nimmt mit mehr als 7 Millionen Betroffenen eine Spitzenposition unter den europäischen Ländern ein. Experten gehen davon aus, dass es noch viel mehr werden.

Die meisten Menschen mit Diabetes leiden unter dem Typ 2 dieser Krankheit, dem früher genannten „Altersdiabetes“. Er tritt meist in der zweiten Lebenshälfte auf, aber in der Zwischenzeit gibt es aufgrund der Lebensstiländerung in unserer Wohlstandsgesellschaft bereits Kinder mit diesem Erkrankungstyp. Fachleute schätzen, dass ca. weitere drei bis vier Millionen Menschen in unserem Land an Diabetes leiden, ohne dies zu wissen.

Eine ausreichende Kenntnis über diese Krankheit und ihre Zusammenhänge mit der allgemeinen Lebensführung und anderen Begleiterkrankungen ist unerlässlich. Durch Optimierung der Lebensweise und Gewichtsreduktion besteht die Möglichkeit, die Entwicklung des Diabetes mellitus Typ 2 zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen.

Referent: Dr. med. Berthold Fohr, Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie, Diabetologie, Mannheim

Anmeldung erforderlich

W20003 Dr. Berthold Fohr
Mittwoch, 22.1., 19 - 21 Uhr
Altlußheim, Bürgerhaus,
Rathausplatz 2
Eintritt frei

Body & Mind

Singen macht glücklich – gemeinsames Mantra Singen

Das gemeinsame Singen in einem bewertungsfreien Rahmen kann heilsame Prozesse auslösen. Vor allem das Mantra Singen, das aus der vedischen Tradition stammt und später auch im Hinduismus und Buddhismus praktiziert wurde bzw. wird, tut der Seele gut und kann Körper und Geist in Einklang bringen. Mantra singen bedeutet, bestimmte einfache Heil-Sätze immer wieder durch Gesang laut auszusprechen, welches Stress reduzieren und Angstzustände abbauen kann. Hierbei ist jeder Ton willkommen, es gibt kein richtiges oder falsches Singen.

Die Kursleiterin singt die Mantras vor und die Teilnehmer singen mit, sobald sie einsteigen möchten. Neben Mantras werden auch earth songs und Friedenslieder aus anderen Kulturen gesungen, die ebenfalls einfach zu singen sind und der Seele guttun.

Neben den klassischen Mantras auf Sanskrit wird vor allem auch auf Deutsch, Englisch und anderen Sprachen gesungen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle Bewertungen und Vorstellungen über das Singen dürfen gerne zuhause gelassen werden. Mitzubringen: ein bequemes Sitzkissen, Trinken, Freude am Singen.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportkleidung, saubere Sportschuhe.

W21000 Yvonne Diehm
Montag, 07.10., 21.10. und 11.11.,
19.15 - 20.30 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 34,00



Meditative Kreistänze – Bachblütentänze

Bachblütentänze sind getanzte Bachblütenenergien. Sie bewegen den Körper, öffnen den Geist und berühren die Seele.

Die lettische Tanzpädagogin Anastasia Geng hat über Jahre hinweg jeder Bachblüte (des Dr. Edward Bach) einen Kreistanz zuordnen können, der die jeweilige harmonisierende Blüten-schwingung im Tanze widerspiegelt.

Die 38 Bachblütentänze wirken besonders durch ihre gemeinsam im Kreis getanzten, einfachen Choreographien mit schlichten Schrittfolgen und Armbewegungen. Die entstehenden Schwingungen werden durch die Schönheit der baltischen Folkloremusik getragen.

Gemeinsam werden wir beschwingte, flotte und auch langsame, ruhige Tänze tanzen. Immer in unserer eigenen Mitte und um unsere Kreismitte herum. Durch dieses sich daraus entwickelnde Energiefeld werden wir unsere Kraftquellen spüren, nähren und aus ihnen neue Kraft schöpfen können.

Das Tanzen macht Freude, hält Körper und Geist fit, fördert Koordination und Konzentration und wirkt zudem ausgleichend und harmonisierend. Um intuitiv das Wesen der zu tanzenden Blüten erfassen zu können, werden wir auch Bilder von ihnen sehen, Gedichte hören und etwas über ihre Wirkungen und Seelenzustände erfahren.

Es sind weder Tanz- noch Bachblütenvorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Schlappchen, Rutschsocken oder Tanzschuhe

W21003 Anita Schmich-Buksek
Freitag, 18.10., 15.11 + 6.12., 3x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 36,00

Menschen mit Demenz verstehen lernen mit „hands on dementia“: Ein Kurs für Angehörige von Demenzzkranken

HoD oder „hands on dementia“ ist ein Selbst-erfahrungstool, der nicht von Demenz betroffenen Personen, das Empfinden von Menschen mit Demenz näherbringt.

In neun Alltagssituationen erleben Sie, wie es sich anfühlt, an den einfachsten Handlungen zu scheitern und können so, ein tieferes Verständnis für den Menschen mit Demenz entwickeln.

Dadurch ergeben sich neue Handlungsoptionen für den Umgang.

Teilnahme nur möglich, solange keine demenzielle Erkrankung vorliegt.

W22004 Beatrix Reger
Samstag, 16.11., 9.30 - 12.45 Uhr,
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 19,00

W22005 Beatrix Reger
Samstag, 18.1., 9.30 - 12.45 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 19,00

**Bitte beachten Sie:
Wir sind umgezogen!**

**Sie finden unsere Geschäftsstelle
in der Arndtstraße 2/2,
68766 Hockenheim.**





**Bitte bereithalten:
bequeme Kleidung,
dicke Socken, Decke,
Kissen.**

Entspannung

Online: YinYoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit

Nehmen Sie sich in diesem YinYoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Ganz bequem online von zuhause aus.

Im YinYoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Durch Hilfsmittel wie Kissen und Decken unterstützen Sie Ihren Körper dabei loszulassen. Dadurch wird das Fasziengewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Atemübungen kann sich Ihr Nervensystem beruhigen und Stress abgebaut werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen.

Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation.

Der Kurs ist für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet. Eine Aufzeichnung der Stunde erhalten Sie im Nachgang. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät, eine Matte, eine Decke und/oder Kissen.

Die Dozentin Sabrina Hölzl ist Yogalehrerin BDY/EYU und zertifizierte Meditationslehrerin.

W23001 Sabrina Hölzl
Donnerstag, ab 10.10., 18.30 - 19.30 Uhr,
10x
ONLINE
EUR 79,00

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist ein leicht zu erlernendes Entspannungsverfahren, indem nacheinander verschiedene Muskelgruppen zuerst angespannt und dann entspannt werden, führt die Progressive Muskelentspannung sie in eine wohltuende Entspannung. Dies wirkt bei Schlafstörungen, Nervosität, muskulären Verspannungen, führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit und verbessert die allgemeine Stressverträglichkeit.

Im Kurs erfahren Sie, wie sie die Progressive Muskelentspannung im Beruf, Alltag und individuellen Stresssituationen einsetzen.

W23005 Iris Fischer
Mittwoch, ab 2.10., 18.30 - 20 Uhr, 10x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 115,00

Autogenes Training

Das autogene Training ist ein Entspannungsverfahren, das mithilfe von Selbstsuggestion und verschiedenen Formeln systematisch in eine tiefe Entspannung führt. In diesem Kurs erlernen Sie jede Woche eine neue Formel, aufbauend zu vorheriger Formel, hinzu. Mit den Formeln können sie gezielt von Stress herrührende Beschwerden wie muskuläre Verspannungen, Kopfschmerz, erhöhter Blutdruck, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen, innere Unruhe und Ängsten entgegenwirken.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie das Autogene Training im Beruf/Alltag und individuellen Stresssituationen einsetzen und anwenden können.

W23006 Iris Fischer
Mittwoch, ab 15.1., 18.30 - 20 Uhr,
10x, nicht am 5.3.
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 115,00

Alle Informationen,
Ansprechpartner und
Öffnungszeiten der
vhs Hockenheim
finden Sie **auf Seite 6**
in diesem Programm.



Tai Chi Qigong

Tai Chi Qigong

Eine harmonische Übungsfolge, die eine Verbindung zwischen Qigong und Tai Chi Chuan herstellt und auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin beruht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

W24001 Lilia Held
Donnerstag, ab 19.9., 16.30 - 17.45 Uhr, 10x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 80,00

W24002 Lilia Held
Donnerstag, ab 9.1., 16.30 - 17.45 Uhr, 7x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 56,00

Yoga

Hatha-Yoga am Morgen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene (Early Bird)

Entspannen und Energie tanken mit sanften Übungen, das ist das Ziel dieses Kurses. Yoga verbessert die Beweglichkeit und Konzentration, stärkt die Muskulatur und führt zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit im Alltag. Basierend auf dem aus Indien stammenden Hatha-Yoga wurde dieser Kurs an den westlichen Menschen und seine Bedürfnisse angepasst. Asanas und Atemübungen werden ebenso praktiziert wie Tiefenentspannung. Der Kurs eignet sich für alle, die vorbeugend etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Alle Altersgruppen sind willkommen.

Vor Kursbeginn nicht essen.

W25002 Iris Nagel-Martin
Freitag, ab 20.9., 9 - 10.15 Uhr, 5x, nicht am 11.10.
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 41,00

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung,
dicke Socken, Decke.

W25003 Iris Nagel-Martin
Freitag, ab 8.11., 9 - 10.15 Uhr, 7x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 58,00

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Beim Hatha Yoga stehen körperliche Übungen nach alter indischer Tradition, beruhend auf Wissen über anatomische Zusammenhänge, im rhythmischen Wechsel von Spannung und Entspannung, Dehnung, Pressung und positiver Bewusstseinslenkung im Vordergrund. Kursleiter*in ist ein/e qualifizierte/r Trainer/Trainerin des Studios.

Anmeldung / Rücktritt bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn, danach Anmeldung nur noch nach telefonischer Absprache unter 06205-213810.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke. Bitte eigene Matte mitbringen!

Die Nutzung der Räumlichkeiten (wie Umkleiden) der Fitness-Oase außerhalb des Kursangebots ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

W25005 Oase Fitness-Anlage GmbH
Montag, ab 30.9., 20 - 21.15 Uhr, 15x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
Gymnastikraum
EUR 150,00

W25006 Oase Fitness-Anlage GmbH
Montag, ab 13.1., 20 - 21.15 Uhr, 5x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
Gymnastikraum
EUR 54,00



Flow Yoga

„Bewegen – Atmen – die eigene Mitte finden“ ist ein Übungsprinzip, das die Aufmerksamkeit von außen nach innen richtet. Der Unterricht umfasst fließende Körperübungen, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen, kleine Meditationen und Entspannungsphasen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

W25009 Lilia Held
Dienstag, ab 17.9., 16.45 - 17.45 Uhr,
11x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 72,00

W25010 Lilia Held
Dienstag, ab 7.1., 16.45 - 17.45 Uhr, 7x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 46,00

Online: Yoga für Schwangere

In dieser Stunde nimmst du dir bewusst Zeit für dich und deinen Körper. Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen werden speziell für diese besondere Zeit in deinem Leben ausgewählt und angepasst. Yoga kann dir helfen körperliche Beschwerden zu lindern, deinen Rücken zu kräftigen, deinen Beckenboden bewusst wahrzunehmen, die Atmung zu vertiefen und dich auf die bevorstehenden Herausforderungen von Geburt und Mutterschaft entspannt vorzubereiten. Dieser Kurs ist für alle Schwangeren ab der 13. Schwangerschaftswoche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Voraus musst du dir von deinem Frauenarzt/deiner Frauenärztin die Zustimmung für die Teilnahme am Kurs einholen.

W25012 Leonie Palinkas
Donnerstag, 17.10., 19 - 19.45 Uhr, 6x,
nicht am 21.11.
ONLINE
EUR 47,00

Online: After Work Yoga

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

W25013 Leonie Palinkas
Donnerstag, 17.10., 18 - 18.45 Uhr,
7x, nicht am 21.11.
ONLINE
EUR 54,00

W25014 Leonie Palinkas
Donnerstag, 16.1., 18 - 18.45 Uhr, 5x
ONLINE
EUR 40,00

Unser Programmangebot wird
fortlaufend ergänzt.

Bitte schauen Sie auf unserer
Homepage:
www.vhs-hockenheim.de

NEUERÖFFNUNG

Karlsruher Str. 2A in Hockenheim



OM SHANTI
BY JUWELIER ZAHN

SCHMUCK & YOGA-ACCESSOIRES

Wir freuen uns schon auf Euch!

Natürlich auch auf Euren Besuch in unserem Hauptgeschäft **Juwelier Zahn** in der **Karlsruher Straße 10/1**, wo Euch, wie bisher, schöner Gold- und Silberschmuck in verschiedenen Hochwertigkeiten erwartet.

Platin, Designschmuck, Uhrenmarken und unsere beliebte Trauringlounge laden zum Verweilen ein.

Auch Schmuck- und Uhrenreparaturen, Ohrlochstechen und Altgoldankauf führen wir gerne aus.

www.juwelier-zahn.de



Juwelier · Uhrmachermeister
Trauringlounge





Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Yogakurs ist für Teilnehmer*innen mit wenig oder geringen Yogakenntnissen.

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Hatha-Yoga vermittelt. Pranayama, Sonnengruß, Meditation und Tiefenentspannung sind weitere Elemente, die vermittelt werden.

Für Teilnehmer*innen mit starken Rückenproblemen ist dieser Kurs nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, evtl. Matte, warme Socken, Getränk

W25017 Angelika Welle
Montag, ab 7.10., 18 - 19 Uhr, 9x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 62,00

Achtsamkeit und Lachyoga

Thich Nhat Hanh sagte: Jeder Atemzug, jeder Schritt, jedes Lächeln kann uns helfen, das Leben in seiner Tiefe zu erfahren.“

Achtsamkeit ist ein Konzept, das sich auf die bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments bezieht, ohne ihn zu bewerten oder zu beurteilen. Sie hilft, das Bewusstsein zu schärfen und die Präsenz im Hier und Jetzt zu praktizieren.

Jeder Mensch trägt in sich die Quelle der Lebensfreude und kann jederzeit neue Formen finden, die diese Lebensfreude zum Ausdruck bringen. Eine von ihnen ist Lachyoga.

Dies ist eine Übungsform, die die Techniken des Lachens und des Yoga kombiniert. Diese Übungen sind spielerisch, die Klatschen und bestimmte Bewegungen beinhalten, um die Atmosphäre des Lachens zu fördern. Was im ersten Moment künstlich klingt, geht jedoch sehr schnell ins Natürliche über. Es hat viele positive Wirkungen auf den Körper, den Geist und die Seele. Nicht umsonst heißt es: Lachen ist die beste Medizin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

W25018 Lilia Held
Donnerstag, ab 19.9., 17.45 - 18.45 Uhr,
10x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 65,00

W25019 Lilia Held
Donnerstag, ab 9.1., 17.45 - 18.45 Uhr,
7x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 46,00

Yoga auf dem Stuhl

Yoga auf dem Stuhl ist für jedes Alter und bei jeglicher körperlichen Verfassung geeignet. Sanfte Yogaübungen werden auf dem Stuhl praktiziert.

Jeder praktiziert nach seinen Möglichkeiten und nach seinen Fähigkeiten. Beweglichkeit und geistige Gesundheit werden im Kurs geschult.

Atemübungen, Entspannungsübungen und autogenes Training gehören ebenfalls zum Kurs. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu fördern und Spaß an der Bewegung zu haben.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, evtl. Matte, warme Socken, Getränk

W25101 Angelika Welle
Mittwoch, ab 11.9., 11 - 12 Uhr, 11x,
nicht am 25.09.
Reilingen, Fritz-Mannherz-Halle,
Tanzraum
EUR 72,00

W25102 Angelika Welle
Mittwoch, ab 8.1., 11 - 12 Uhr, 6x,
nicht am 29.01.
Reilingen, Fritz-Mannherz-Halle,
Tanzraum
EUR 48,00



Rückentraining mit sanften Elementen aus dem Rückenyoگا

In diesem Kurs wird der gesamte Rücken gestärkt und flexibel gehalten. Ein ausgewogenes Maß an Dehnung und Kräftigung wird in den Übungen eingebaut.

Der Beckenboden wird aktiviert und die Wahrnehmung des Beckenbodens trainiert.

Unterstützt werden die Übungen durch die Yogaatmung, progressive Muskelentspannung, Body Scan und Tiefenentspannung.

Der Kurs ist für jedes Alter geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, dicke Socken, Decke, kleines Kissen, etwas zum Trinken.

W26000 Angelika Welle

Mittwoch, ab 11.9., 9.30 - 10.45 Uhr, 11x, nicht am 25.09.

Reilingen, Fritz-Mannherz-Halle, Tanzraum
EUR 88,00

Fitness & Prävention

Online: Get in Shape Workout

Du möchtest gezielt deine allgemeine Fitness verbessern und mit Spaß und Motivation regelmäßig dranbleiben? Dann bist du in diesem online Workout-Kurs genau richtig. Es wird ein Kraft-Ausdauer Training mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Zu den Übungen werden verschiedene Levels angeboten, damit jeder daran teilnehmen kann. Innerhalb von 45 min wird es ein Warm-up, einen Hauptteil mit gezielten Übungen für die Ausdauer und für bestimmte Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Arme & Rücken) sowie ein Cool-down/Stretching geben. Im Hintergrund sorgen musikalische Beats für Motivation.

W25015 Leonie Palinkas

Donnerstag, 16.1., 19 - 19.45 Uhr, 5x
ONLINE
EUR 40,00

Pilates

Das hier präsentierte Training bietet eine große Bandbreite von interessanten, abwechslungsreichen Übungen. Bewegungselemente werden harmonisch zusammengefügt, die durch mehrmaliges Durchlaufen fließend ineinandergreifen. Ziel der Übungen ist es, sich mit mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden zu bewegen. Der Fokus bei den Übungen liegt in der Entwicklung und Wahrnehmung der rumpfstabilisierenden Muskulatur.

Daniela Winkler-Merkel: Fitness - Wellness und Ernährungstrainerin mit mehr als 39 Jahren Unterrichtserfahrung im Bereich Rückenfit, Pilates, Faszientraining und Aromatherapie.

Pilates – nur Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, eigene (Gymnastik-)Matte

W26010 Daniela Winkler-Merkel

Dienstag, ab 24.9., 19 - 20 Uhr, 19x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 129,00

Pilates – für Anfänger und Mittelstufe

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, eigene (Gymnastik-)Matte

W26011 Daniela Winkler-Merkel

Mittwoch, ab 25.9., 20 - 21 Uhr, 18x
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 122,00

Bitte melden

Sie sich rechtzeitig an!



Rückenfit

Das hier präsentierte Training bietet eine große Bandbreite von interessanten, abwechslungsreichen Übungen. Bewegungselemente werden harmonisch zusammengefügt, die durch mehrmaliges Durchlaufen fließend ineinandergreifen. Ziel der Übungen ist es, sich mit mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden zu bewegen. Daher eignen sich die Übungen für jede Leistungsstufe. Der Fokus bei den Übungen liegt in der Entwicklung und Wahrnehmung der rumpfstabilisierenden Muskulatur.

Daniela Winkler-Merkel: Fitness - Wellness und Ernährungstrainerin mit mehr als 39 Jahren Unterrichtserfahrung im Bereich Rückenfit, Pilates, Faszientraining und Aromatherapie.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, eigene (Gymnastik-)Matte

W26012 Daniela Winkler-Merkel
Donnerstag, ab 26.9., 20 - 21 Uhr, 18x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 122,00

Bitte mitbringen: Decke, evtl. Kissen, Getränk, eigene Gymnastikmatte

W26020 Daniela Winkler-Merkel
Montag, ab 23.9., 18 - 19 Uhr, 19x
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 129,00

Bitte mitbringen: Decke, evtl. Kissen, Getränk, eigene Gymnastikmatte

W26021 Daniela Winkler-Merkel
Dienstag, ab 24.9., 20 - 21 Uhr, 19x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 129,00

Bitte mitbringen: Decke, evtl. Kissen, Getränk, eigene Gymnastikmatte

W26022 Daniela Winkler-Merkel
Mittwoch, ab 25.9., 19 - 20 Uhr, 18x
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 122,00
nicht in den Ferien und an Feiertagen

Gymnastik und Fitness für Frauen

W26030 Tanja Arnold
Montag, ab 16.9., 18 - 19 Uhr, 15x
Hockenheim, Hubäckerturnhalle
EUR 72,00

Faszientraining

Das hier präsentierte Training bietet eine große Bandbreite von interessanten, abwechslungsreichen Übungen. Bewegungselemente werden harmonisch zusammengefügt, die durch mehrmaliges Durchlaufen fließend ineinandergreifen. Ziel der Übungen ist es, sich mit mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden zu bewegen. Daher eignen sich die Übungen für jede Leistungsstufe. Ergänzend werden Massage-Techniken mit und ohne Hilfsgeräte erlernt für intensive Lockerung des Gewebes und zur Verbesserung von Stoffwechsel und Lymphfluss.

Daniela Winkler-Merkel: Fitness - Wellness und Ernährungstrainerin mit mehr als 39 Jahren Unterrichtserfahrung im Bereich Rückenfit, Pilates, Faszientraining und Aromatherapie.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, eigene Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Bei Vorerkrankungen bitte mit der vhs/Trainer in Verbindung setzen!

W26040 Daniela Winkler-Merkel
Donnerstag, ab 26.9., 19 - 20 Uhr, 18x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 122,00

PATEN-OMA/PATEN-OPA



Junge Familien und Seniorinnen und Senioren, die Kinder lieben, gehen eine Beziehung ein

Ehrenamtliche Paten-Omas und Paten-Opas begleiten Kinder und ihre Familien ein Stück ihres Lebens. Paten-Familien ermöglichen es ihrem Kind, in lebendigen Kontakt mit der älteren Generation zu treten. Haben Sie Interesse? Informieren Sie sich bei

Doris Roßbrucker (06202) 929896 rossrucker-d@t-online.de
Lore Schmetzer (06205) 14035



Definitionstraining mit Schlingen

Definitionstraining ist ein gezieltes Ganzkörperprogramm, eine Kombination aus Kraft, Ausdauer und Definition.

Mit dem Einsatz der Schlingen wird die Leistungsintensität der Tiefenmuskulatur erhöht. Mit einem sensomotorischen, koordinativen und rumpfstabilisierenden Training erfährt der Körper positive Auswirkungen auf die tiefe, gelenksnahe, stabilisierende Muskulatur, die so schlechter Körperhaltung, muskulären Dysbalancen und Rückenschmerzen entgegenwirken kann.

Kursleiter*in ist ein/e qualifizierte/r Trainer/Trainerin des Studios. Anmeldung / Rücktritt bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn, danach Anmeldung nur noch nach telefonischer Absprache unter 06205-213810.

Bitte eigene Matte mitbringen!

Die Nutzung der Räumlichkeiten (wie Umkleiden) der Fitness-Oase außerhalb des Kursangebots ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

W26050 Oase Fitness-Anlage GmbH
Sonntag, ab 15.9., 11.30 - 12.30 Uhr,
8x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
EUR 68,00

W26051 Oase Fitness-Anlage GmbH
Sonntag, ab 10.11., 11.30 - 12.30 Uhr,
14x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
EUR 119,00

Osteoporose-Gymnastik

Der Kurs beinhaltet Vorbeugemaßnahmen gegen Osteoporose. Ziele: vorhandene Knochenmasse bewahren, Knochenabbau verhindern, Kräftigung der Muskulatur durch isometrische Übungen, Stabilisierung der Wirbelsäule, Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur

Bitte mitbringen: eine Unterlage, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe.

W26070 Margit Reich
Mittwoch, ab 11.9., 14.30 - 15.30 Uhr,
14x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 70,00

Hip-Hop – für Erwachsene

Nach einem Warm Up tanzen wir Hip-Hop zu angesagter Musik aus den Charts, bei denen die Teilnehmer erste einfache Bewegungen und Schritte erlernen. Danach bringt die Kursleiterin den Teilnehmern eine einfache Choreographie bei, die auch zu Hause getanzt werden kann.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportkleidung, saubere Sportschuhe.

W26080 Yvonne Diehm
Montag, 21.10. und 11.11.,
20.30 - 21.45 Uhr, 2x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 34,00

Bitte beachten Sie:
Wir sind umgezogen!

Sie finden unsere Geschäftsstelle
in der Arndtstraße 2/2,
68766 Hockenheim.





Aquafitness

Aquafitness

Aquafitness ist ein effizientes und gelenkschonendes Training im flachen und tiefen Wasser. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination in optimaler Weise trainiert.

Wassertiefe max. 135 cm.

Die Kurse finden in den Schulferien nicht statt.

W27000 Michael Pfeifer
Montag, ab 16.9., 19.45 - 20.30 Uhr,
12X
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,
Schubertstraße 5
EUR 60,00

W27001 Michael Pfeifer
Montag, ab 16.9., 20.30 - 21.30 Uhr,
12X
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,
Schubertstraße 5
EUR 60,00

Aquafitness für pfundige Frauen

Aquafitness ist ein effizientes und gelenkschonendes Training im flachen und tiefen Wasser. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination in optimaler Weise trainiert.

Wassertiefe max. 135 cm.

Die Kurse finden in den Schulferien nicht statt.

W27400 Michael Pfeifer
Dienstag, ab 17.9., 17.45 - 18.30 Uhr,
12X
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,
Schubertstraße 5
EUR 60,00

Alle Informationen,
Ansprechpartner und
Öffnungszeiten der
vhs Hockenheim
finden Sie **auf Seite 6**
in diesem Programm.

Aquafitness

Aquafitness ist ein effizientes und gelenkschonendes Training im flachen und tiefen Wasser. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination in optimaler Weise trainiert.

Wassertiefe max. 135 cm.

Die Kurse finden in den Schulferien nicht statt.

W27600 Michael Pfeifer
Dienstag, ab 17.9., 18.30 - 19.30 Uhr,
12X
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,
Schubertstraße 5
EUR 86,00

W27800 Michael Pfeifer
Dienstag, ab 17.9., 19.30 - 20.30 Uhr,
12X
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,
Schubertstraße 5
EUR 86,00

W27900 Michael Pfeifer
Dienstag, ab 17.9., 20.30 - 21.30 Uhr,
12X
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,
Schubertstraße 5
EUR 86,00

mehralssiebenmil lionenerwachsene könnennichtichtig lesenundschreiben Wir helfen!

Wenn Sie diesen Text lesen und verstehen können, sind Sie besser dran als 7,5 Millionen erwachsene Menschen in Deutschland. Diese haben Schwierigkeiten mit der alltäglichen Schriftsprache und sind häufig auf fremde Hilfe angewiesen.

Damit das nicht so bleibt, bieten wir deutsch sprechenden Erwachsenen und Jugendlichen an, in kleinen Gruppen das Lesen und Schreiben zu erlernen – entweder von Anfang an oder auch bei vorhandenen Kenntnissen diese aufzufrischen und zu vertiefen. Das Lerntempo wird in allen Gruppen von den Teilnehmer/innen selbst bestimmt.

Wenn Sie jemanden kennen, der oder die lesen und schreiben lernen möchte, machen Sie ihn oder sie bitte auf unser Kursangebot aufmerksam und geben bitte unsere Telefonnummer weiter. Alle Anrufe und Beratungsgespräche werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Eine Kursteilnahme ist jederzeit möglich – auch nach dem im Programm genannten Kursbeginn. Teilnahme aber bitte nur nach vorheriger Beratung.

Kontakt Mannheimer Abendakademie

Helga Hufnagel 0621 - 1076 185
Tanja Szymczak 0621 - 1076 187

Kontakt vhs Hockenheim

Katja Adrian, Tel. 06205 - 213810



Sprache • Kommunikation • Verständigung

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse stellt der Gemeinsame europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) die Grundlage für die Kursplanung, Sprachberatung und die Unterrichtsgestaltung an Volkshochschulen dar. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Kompetenzstufen und steht dabei für einen kommunikativen, lerner- und handlungsorientierten Sprachunterricht.



Sprachen

- vhs-Sprachenschule
- Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen
- Englisch
- Französisch
- Spanisch
- Italienisch





vhs-Sprachschule

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen (GER)

Das Kurssystem der vhs-Sprachschule an der Volkshochschule Hockenheim e.V. orientiert sich an den Empfehlungen des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens (GER). Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben an einem Raster von sechs international vergleichbaren Stufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Stufe erreichen können.
- In vielen Sprachen können Sie die einzelnen Lernstufen mit einer international anerkannten Prüfung abschließen.
- Ihre im Rahmen des GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.

Fachliche Beratung

Die vhs-Sprachschule bietet Ihnen einen kostenlosen Informations- und Beratungsservice an. Erfahrene Kursleiter*innen helfen Ihnen bei der Wahl des richtigen Kurses.

telc – The European Language Certificates an der vhs-Sprachschule

Standardisiert, objektiv in der Bewertung, transparent in den Anforderungen – das sind die unverwechselbaren Qualitätsmerkmale der telc Sprachenzertifikate. Gesichert wird der hohe Anspruch durch ein festes Anforderungsprofil in Gestalt von Lernzielen und durch allgemein verbindliche Bewertungskriterien. Die Europäischen Sprachenzertifikate gibt es in elf Sprachen.

Aktuelle Informationen unter www.telc.net

Wir beraten Sie gerne!

Alle Informationen und das aktuelle Programm finden Sie auch unter:
www.www.vhs-hockenheim.de



**Sprachen
sind der Schlüssel
zur Welt!**

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER)



Leichter wissen, was Sie können:

Die Sprachkurse der Mannheimer Abendakademie werden nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) eingeteilt. Der GER wurde vom Europarat entwickelt. Er teilt alle Sprachen in sechs Kompetenzstufen ein, indem er Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben definiert. Die Stufen tragen die Bezeichnungen A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Sie werden europaweit angewandt und geben den Teilnehmer*innen Auskunft über ihren erreichten Sprachstand. In vielen Sprachen können die einzelnen Stufen mit international anerkannten Prüfungen abgeschlossen werden. In der folgenden Übersicht, die Ihnen bei der Einstufung helfen soll, finden Sie Angaben zu den Lernzielen, die Sie auf den einzelnen Stufen erreichen können.

A1 – Anfänger

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2 – Selbständige Sprachverwendung

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Englisch

NEU ONLINE: Englisch für Reisende – ohne Vorkenntnisse

An English online class using Zoom for intermediate students who want to refresh and/or intensify their skills.

The class uses the book with the same name and focuses on conversation topics, language, vocabulary and grammar in a (hopefully) light-hearted and engaging manner. About half of the class' time is supposed to be in English but German will be used for explanations.

Dieser Kurs findet Online auf der Plattform Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

W31012 Jakob Fiorini
Dienstag, ab 10.9., 14 - 15.30 Uhr, 15x
ONLINE
EUR 161,00

NEU ONLINE: Englisch Auffrischung A2/B1

An English online class using Zoom for intermediate students who want to refresh and/or intensify their skills.

The class uses the book with the same name and focuses on conversation topics, language, vocabulary and grammar in a (hopefully) light-hearted and engaging manner. About half of the class' time is supposed to be in English but German will be used for explanations.

Dieser Kurs findet Online auf der Plattform Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

W31013 Jakob Fiorini
Dienstag, ab 10.9., 15.45 - 17.15 Uhr,
15x
ONLINE
EUR 161,00

ONLINE: B1 Jakob's English (Key-Intermediate English)

An English online class using Zoom for intermediate students who want to refresh and/or intensify their skills.

The class uses the book with the same name and focuses on conversation topics, language, vocabulary and grammar in a (hopefully) light-hearted and engaging manner. About half of the class' time is supposed to be in English but German will be used for explanations.

Dieser Kurs findet Online auf der Plattform Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Lehrwerk: Key B1, Cornelsen, ISBN: 978-3-06-020100-6

W31010 Jakob Fiorini
Dienstag, ab 10.9., 10 - 11.30 Uhr, 15x
ONLINE
EUR 161,00

NEU ONLINE: Jakob's English Lunchbreak

An English online class using Zoom for intermediate students who want to refresh and/or intensify their skills.

The class uses the book with the same name and focuses on conversation topics, language, vocabulary and grammar in a (hopefully) light-hearted and engaging manner. About half of the class' time is supposed to be in English but German will be used for explanations.

Dieser Kurs findet Online auf der Plattform Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

W31011 Jakob Fiorini
Dienstag, ab 10.9., 12 - 13.30 Uhr, 15x
ONLINE
EUR 161,00



NEU ONLINE: Englisch ohne Vorkenntnisse
Easy English A1.1

An English online class using Zoom for intermediate students who want to refresh and/or intensify their skills.

The class uses the book with the same name and focuses on conversation topics, language, vocabulary and grammar in a (hopefully) light-hearted and engaging manner. About half of the class' time is supposed to be in English but German will be used for explanations.

Dieser Kurs findet Online auf der Plattform Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

W31014 Jakob Fiorini
 Dienstag, ab 10.9., 17.30 - 19 Uhr, 15x
 ONLINE
 EUR 161,00

ONLINE: B1 Jakob's English Conversation
(Intermediate Conversation English)

An English online class using Zoom for intermediate students with a focus on conversation and text production. The class focuses on fun and engaging topics which are chosen by the class on a regular basis. In addition to that language, vocabulary and grammar can be part of the conversation, too. About half of the class' time is supposed to be in English but German will be used for explanations.

Dieser Kurs findet Online auf der Plattform Zoom statt. Den Zugangslink erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Lehrwerk: KEY B1, Cornelsen, ISBN: 978-3-06-020100-6

W31020 Jakob Fiorini
 Mittwoch, ab 11.9., 18.45 - 20.15 Uhr,
 15x
 ONLINE
 EUR 161,00

Alle Informationen,
 Ansprechpartner und
 Öffnungszeiten der
 vhs Hockenheim finden
 Sie auf Seite 4.

Easy English A1.1 und A1.2 für
Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Easy English A1,1, Cornelsen Verlag,
 ISBN: 978-3-06520805-5

W31040 Jakob Fiorini
 Freitag, ab 18.10., 17.45 - 19.15 Uhr,
 16x
 Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
 Raum 1, EG
 EUR 139,00

NEU Easy English A1.1 ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Easy English A1,1, Cornelsen Verlag,
 ISBN: 978-3-06520805-5

W31041 Jakob Fiorini
 Freitag, ab 18.10., 19.30 - 21.00 Uhr,
 16x
 Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
 Raum 1, EG
 EUR 139,00

A1.2 Englisch (mit geringen Vorkenntnissen)

Englisch für Anfänger mit einigen Vorkenntnissen, die leichte Konversation üben und ihren Wortschatz erweitern möchten. Die grundlegende Grammatik wird dabei aufgefrischt und geübt.

Lehrwerk: Easy English A1.2, ISBN 978-3-06-520807-9

W31100 Jonathan Mark Entwistle
 Dienstag, ab 24.9., 16 - 17.30 Uhr, 12x
 Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
 Raum 3, EG
 EUR 102,00

Französisch

Französisch für Frankreichfreunde Konversationskurs für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer*innen die mindestens 4 Jahre Französisch gelernt haben und Spaß an der Konversation haben. Geredet wird über Aktuelles, z.B. anhand von Videos, Radiosendungen oder Zeitungsartikel.

W32500 Agnès Thuault-Pfahler
Mittwoch, ab 18.9., 9.30 - 11 Uhr, 9x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 77,00

W32501 Agnès Thuault-Pfahler
Mittwoch, ab 27.11., 9.30 - 11 Uhr, 9x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 77,00

A2 Französisch für den Urlaub

Dieser Kurs richtet sich an alle, die im französischsprachigen Ausland verreisen werden und grundlegende Kenntnisse des Alltagsfranzösischen erwerben möchten: Einkaufen, sich orientieren, kurze Alltagsgespräche führen usw.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse des Französischen.

W32550 Agnès Thuault-Pfahler
Dienstag, ab 17.9., 18.30 - 20 Uhr, 9x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 77,00

W32551 Agnès Thuault-Pfahler
Dienstag, ab 26.11., 18.30 - 20 Uhr, 9x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 77,00

A1.1 Französisch für Anfänger

Französisch wird in vielen Ländern der Welt verstanden und gesprochen. Nach Abschluss des A1.1 Kurses können sich Lernende in Alltagssituationen mit gebräuchlichen Ausdrücken und elementarem Vokabular verständigen. Sie können sich und andere Personen vorstellen und Fragen zu ihrer Person stellen und beantworten, z. B. wo sie leben, was sie besitzen und welche Personen Sie kennen.

W32660 Agnès Thuault-Pfahler
Dienstag, ab 17.9., 20 - 21 Uhr, 9x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 65,00

W32661 Agnès Thuault-Pfahler
Dienstag, ab 26.11., 20 - 21 Uhr, 9x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 65,00

Spanisch

A1.1 Spanisch für Anfänger*innen am frühen Nachmittag

Endlich Zeit, sich den eigenen Interessen zu widmen? Wann nimmt man sich mal die Zeit, eine Sprache ohne Stress zu lernen? Genau, viel zu selten! Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen. Erlernen Sie die spanische Sprache mit Spaß, in lockerer Atmosphäre und mit langsamen Schritten. Wir bieten einen innovativen Kurs für Lernende, die sich für einen Ansatz zum Spanisch lernen entscheiden, der auf langfristigen Erfolgen basiert. Freies Unterrichtsmaterial

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

W33000 Maria Luisa Sepulveda Garcia de la Torre
Montag, ab 16.9., 13 - 14.30 Uhr, 12x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 103,00



A2 Spanisch Auffrischkurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger:innen

Der Spanisch Auffrischkurs hat das Ziel, Ihnen eine kompetente und selbstständige Verwendung der spanischen Sprache zu ermöglichen. Erlernen Sie die spanische Sprache mit Spaß, in lockerer Atmosphäre. Wir lernen durch Konversation und schriftliche Übungen mit verschiedenen Medien, die Grammatik wird konsequent korrigiert und Sie erfahren Tipps und Tricks. Die Themen sind sehr vielfältig: von Wissenschaft über Medizin und Reisen bis hin zu sozialen Fragen und Kultur. Das Themenangebot und das Lerntempo wird den unterschiedlichen Interessen und Fähigkeiten der Teilnehmer:innen angepasst.

Freies Unterrichtsmaterial

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

W33100 Maria Luisa Sepulveda Garcia de la Torre
Montag, ab 16.9., 14.35 - 16.05 Uhr, 12x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 103,00

Italienisch

B1 Italienisch – Folgekurs/Hybrid

Voraussetzung: Vorkenntnisse entsprechend Niveau A2

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

W34020 Giuliana Polidoro
Montag, ab 23.9., 10.30 - 12 Uhr, 12x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 105,00

A2.1 Italienisch – Hybrid

Voraussetzung: mindestens Niveau A1.

Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben

W34050 Giuliana Polidoro
Dienstag, ab 24.9., 18 - 19.30 Uhr, 12x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 105,00

A1.4 Italienisch für den Urlaub

Sie planen gerade Ihren nächsten Italien-Urlaub oder möchten einfach Urlaubsgefühle erleben? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Der Unterricht bietet einen leichten Einstieg in die italienische Sprache und Kultur. Sie erlernen die Grundkommunikation, um sich bei Ihrem nächsten Italien-Aufenthalt zurecht zu finden und erfahren dabei auch Spannendes über die Landeskunde.

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

W34061 Gigliola Grasso
Mittwoch, ab 16.10., 18 - 19.30 Uhr, 9x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 92,00

Bitte beachten Sie:

Unser Programmangebot wird fortlaufend ergänzt.

Bitte schauen Sie auf unserer Homepage:

www.vhs-hockenheim.de!



Erweitere deine
digitale Kompetenz.

Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de

Fit für den Beruf

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Auf Wunsch bieten wir auch individuelle Mitarbeiterschulungen für Firmen und Verwaltungen an.

Sie bestimmen die Seminarinhalte, Gruppengröße und Kurszeiten.

Wir beraten Sie gerne und stellen ein maßgeschneidertes Schulungsprogramm zusammen. Sprechen Sie uns an!



Arbeit • Beruf

- Handy & Tablet
- EDV-Anwendungen
- Lerntechniken
- Finanzen
- Internet & Social Media





Handy & Tablet

Handykurs für BestAger – Android für Einsteiger*innen

Bei den neuen Handys fehlen oft eine lesbare Bedienungsanleitung oder eine fachgerechte Einweisung beim Kauf. „Selbsterklärend“ heißt das Schlagwort, doch weit gefehlt! Im Smartphone Workshop sollen die Bedürfnisse des Einzelnen im Vordergrund stehen, d.h. Sie lernen im Kurs, wie Sie ihr Gerät bedienen.

Inhalte: die Bedienung, die Tasten, diverse Verbindungen. Akku, Pflege, Kontakte & Kalender einstellen, Zusatzfunktionen und Programme, Einstellungen, Telefonieren, E-Mail und Internet (soweit möglich)

Empfehlung: bringen Sie alles mit, was Sie beim Kauf des Geräts erhalten haben.

W41000 Thomas Kreichgauer
Montag, 7.10., und Mittwoch, 9.10.,
17.30 - 20.30 Uhr, 2x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 70,00

Tablet – Kompaktkurs (Android & Apple)

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Android- oder Apple-Tablet bedienen: Grundfunktionen, App, Fotos, Datensicherheit und vieles mehr. Sie lernen auch, wie Sie Ihre digitale Zeitung am Tablet bequem lesen können.

W41010 Thomas Kreichgauer
Montag, 4.11., und Mittwoch, 6.11.,
17.30 - 20.30 Uhr, 2x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 70,00

EDV Anwendungen

Achtung! Sie haben (k)einen Virus!

PC-Sicherheit kann so einfach sein. Sie wollen wissen, wie man ein sicheres Passwort generiert? Wie Sie Ihr Betriebssystem und Software auf dem aktuellen Stand halten? Was eigentlich Malware ist und wie man sich davor schützt? Und welche Grundregeln Sie sonst noch befolgen sollten, um sich und ihren PC vor den häufigsten Gefahren zu schützen? In diesem Kurs erhalten Sie wichtige Tipps und Tricks rund um das Thema PC-Sicherheit.

W42000 Thomas Kreichgauer
Donnerstag, 23.1., 10 - 14 Uhr,
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 42,00

PC Einstieg – Windows, Word und Internet (Grundkurs) Mit Windows 10 und Office 2021

Der Kurs führt Sie systematisch an das Thema Computer heran und macht Sie mit den wichtigsten Grundbegriffen vertraut. So steigen Sie mühelos Schritt für Schritt und absolut ohne Vorwissen leicht, übersichtlich und ohne Technikballast ein.

Inhalte: Grundlagen der EDV, Hard- und Software, Betriebssystem Windows 10, Steuerung und Programmstart, Dokumente und Ordner, Texte schreiben, Grafiken einfügen, Im Internet surfen und suchen

W42002 Roland Schmidt
Dienstag, ab 22.10., 17.30 - 20.45 Uhr,
3x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 87,00

W42003 Roland Schmidt
Dienstag, ab 28.1., 17.30 - 20.45 Uhr,
3x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 87,00



Excel für Anfänger Mit Windows 10 und Office 2021

Mit Hilfe dieser Tabellenkalkulation ist es heute möglich, umfangreiche Rechenoperationen, z. B. Statistiken, Abschreibungstabellen, Kostenanalysen, Rendite- und Steuerkalkulationen schneller und genauer durchzuführen.

Inhalte: Bedienungsgrundlagen, Aufbau des Arbeitsblattes, Steuerung, Zellen, Zellinhalte und Bezüge, Tabellen gestalten, einfache Formeln und Funktionen, Filtern und Sortieren, Diagramme erzeugen, Druckoptimierung.

Voraussetzung: Vergleichbare Kenntnisse entsprechend dem Kurs Computerführerschein.

W42004 Roland Schmidt
Montag, ab 11.11., 17.30 - 20.45 Uhr,
2x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 70,00

Outlook für Anfänger Mit Windows 10 und Office 2021

Microsoft Outlook hilft Ihnen, professionell zu verwalten, Aufgaben zu planen, einzuhalten, Kunden in einer Datenbank zu pflegen und Mailings zu verschicken bzw. zu empfangen.

Inhalte: Grundlagen und Bedienoberfläche, Notizen und Aufgaben, Ansichten, und Ereignisse, Adressbücher und Ordner.

Voraussetzung: Vergleichbare Kenntnisse entsprechend dem Kurs Computer-Grundkurs.

W42005 Roland Schmidt
Samstag, 30.11., 9 - 15.30 Uhr,
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 70,00

Lerntechniken

ONLINE: Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

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

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset. Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Jugendliche.

Der Kurs findet voraussichtlich auf der Plattform Edudip statt.

W43001 Helmut Lange
Dienstag, 8.10., 19 - 21.30 Uhr
ONLINE
EUR 26,00

Bitte beachten Sie:
Wir sind umgezogen!

Sie finden unsere Geschäftsstelle
in der Arndtstraße 2/2,
68766 Hockenheim.





Finanzen

ONLINE: Investieren in Kryptowährung

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Experten. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen.

Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset Klasse. Anleger versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren.

Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

- Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen
- Unterscheidungsmerkmale von Kryptowährungen
- Technologische Grundlagen der neueren Kryptowährungen
- Unterscheidung Coins versus Token
- Verschiedene Anlagemöglichkeiten in Kryptowährungen
- Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering)
- Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending)
- Staking als Alternative zu Lending
- Vorstellung von Handelsplattformen für Kryptowährungen
- Zugang zu Informationen über Kryptowährungen

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

Der Kurs findet auf der Plattform Zoom statt. Kurz vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink.

W44000 Hartmut Nehme
Dienstag, 1.10., 18.30 - 21 Uhr
ONLINE
EUR 20,00

Auf Wunsch bieten wir auch individuelle Mitarbeiterschulungen für Firmen und Verwaltungen an.

Sie bestimmen die Seminarinhalte, Gruppengröße und Kurszeiten.

Wir beraten Sie gerne und stellen ein maßgeschneidertes Schulungsprogramm zusammen. Sprechen Sie uns an!

Sie erreichen uns telefonisch unter
06205 - 21 38 10
oder besuchen Sie uns online auf
www.vhs-hockenheim.de



ONLINE: Richtig investieren in Aktien und ETFs

In Zeiten höher Inflation und geringen Zinsen auf Spareinlagen lohnt es sich, über alternative Anlageformen nachzudenken. Aktien und ETFs bieten auf längere Sicht eine gute Möglichkeit für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindexes (z.B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- eigene Anlageziele festlegen
- allgem. Überblick vorhandener Anlageklassen

- Risikobetrachtungen bei Anlageklassen
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Investitionen in Aktien
- Passiv investieren mit ETFs
- die richtige Mischung – Diversifizierung
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

Der Kurs findet auf der Plattform Zoom statt. Kurz vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink.

W44001 Hartmut Nehme
Montag, 14.10., 18.30 - 21 Uhr
ONLINE
EUR 20,00

Ihr Mehr-Marken-Autohaus
für Neu-, Jahres- und Gebrauchtwagen

Autohaus Stohner GmbH
Sportplatzweg 12 * 68804 Altlußheim
Tel.: 06205 / 32539

www.autohausstohner.de

Service und mehr...

- Neufahrzeuge fast aller Marken aus Deutschland oder Europa (auch als Wunschbestellung)
- Kfz-Reparaturen und Wartung
- Unfallinstandsetzung
- Gebrauchtfahrzeuge
- Reifenservice



Internet & Social Media

ONLINE: Möglichkeiten künstlicher Intelligenz

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen.

Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten.

Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?

- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

Der Kurs findet auf der Plattform Zoom statt. Kurz vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink.

W44002 Hartmut Nehme
Montag, 18.11., 18.30 - 21 Uhr
ONLINE
EUR 20,00

Wir beraten Sie gerne!

Alle Informationen und das aktuelle Programm finden Sie auch unter:

www.www.vhs-hockenheim.de

Lernförderung – Kurse auf Anfrage

Ihr Kind hat Probleme in der Schule?

Sie wissen nicht, was Sie tun können und brauchen einen kompetenten Nachhilfeanbieter?

Auf Anfrage richten wir jederzeit Kurse für Gruppen (z.B. für Teile von Klassen) oder einzelne Schüler*innen ein. Die Kursinhalte können Sie mit uns individuell abstimmen.



Junge vhs



- **Pikler®-Spielraum**
- **Bewegung**
- **Kultur & Gesellschaft**
- **Sprachen**
- **EDV / Mathematik**





Pikler®-Spielraum

Pikler®-Spielraum für Eltern und Ihre Kinder (7-18 Monate)

Im Pikler®Spielraum kann Ihr Kind, ohne angeleitet zu werden, in einer vorbereiteten Umgebung frei und selbstbestimmt spielen. Neben klassischem Spielzeug findet Ihr Kind Alltagsgegenstände vor, welche ein vielfältiges Spielerlebnis ermöglichen. Unterstützt durch Pikler® Bewegungsgeräte fördert der Kurs die freie, autonome Bewegungsentwicklung. Als Elternteil sitzen Sie am Rand des Raumes und nehmen eine beobachtende Rolle ein. Durch Ihre Anwesenheit bieten Sie Ihrem Kind eine emotionale Sicherheit und gewinnen neue Einblicke in die Fähigkeit Ihres Kindes.

Der Spielraum wird ohne feste Schuhe betreten. Die Kinder benötigen bequeme Kleidung (bitte Kleidung ohne Kapuzen und Bänder), Rutschsocken oder Krabbelschuhe. Im Spielraum ist der Verzehr von Essen und Trinken aus hygienischen Gründen nicht möglich. Außerhalb des Spielraumes sind Plätze vorhanden auch für pflegerische Anwendungen. Bitte Moltonunterlage zum Wickeln mitbringen.

W71000 Krisztina Preysing
Dienstag, ab 17.9., 9.30 - 10.30 Uhr, 5x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 56,00

W71001 Krisztina Preysing
Dienstag, ab 17.9., 10.45 - 11.45 Uhr, 5x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 56,00

W71002 Krisztina Preysing
Dienstag, ab 12.11., 10.45 - 11.45 Uhr, 3x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 34,00

W71003 Krisztina Preysing
Dienstag, ab 12.11., 9.30 - 10.30 Uhr, 3x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 34,00

Bitte beachten Sie:

Unser Programmangebot wird fortlaufend ergänzt.
Bitte schauen Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-hockenheim.de

Bewegung

Kinder Yoga

In unserer schnelllebigen Welt, voller äußerer Eindrücke, schaffen es Kinder kaum noch in sich zu hören und bei sich zu bleiben. Mithilfe von Yoga, im Besonderen den Asanas und der Atemübungen, spürt das Kind sich und seinen Körper wieder mehr und kann spielerisch lernen sich selbst wahrzunehmen und zu regulieren. Vor allem aber, bei sich selbst anzukommen.

Der Kurs umfasst Körper-, Atem- sowie Achtsamkeitsübungen und Meditation / Traumreisen.

4-6 Jahre

W72000 Agata Michalik
Montag, ab 23.9., 16 - 17 Uhr, 6x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 47,00

7-9 Jahre

W72001 Agata Michalik
Mittwoch, ab 23.10., 16 - 17 Uhr, 6x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 47,00
nicht in den Ferien

W72002 Agata Michalik
Mittwoch, ab 8.1., 16 - 17 Uhr, 6x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 47,00



Kultur & Gesellschaft

Pixie's Suche nach dem Glück – der etwas andere Mutmachkurs (7-9 Jahre)

Ihr Kind wird zum Glücksdetektiv und erfährt, wie es sein eigenes Glück findet und stärkt. Mit interaktiven Tools und spielerischen Aktivitäten bauen wir Selbstvertrauen auf und fördern Resilienz. In einer inspirierenden Atmosphäre entdeckt Ihr Kind seine Stärken und lernt, diese im Alltag einzusetzen. Durch Gruppenübungen und Gespräche reflektiert es über Gedanken und Gefühle um positive Veränderungen zu erreichen.

W72003 Daniela Vetter
Samstag, 19.10., 14 - 16 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 30,00

W72004 Daniela Vetter
Samstag, 18.1., 14 - 16 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 30,00

Selbstverteidigung auf dem Schulhof (10-12 Jahre)

Kinder kämpfen oft mit Problemen wie Ausgrenzungen und Hänseleien, die Lehrkräfte oft zu spät bemerken. In diesem zweistündigen Kurs lernt Ihr Kind kompakte Methoden, um Gefahren frühzeitig zu erkennen, sich selbst zu behaupten sowie erste Selbstverteidigungstechniken für Szenarien wie Schubsen, festgehalten-werden oder an-den-Haaren-ziehen. Ziel ist es, dass Ihr Kind lernt, für sich selbst einzustehen.

W72005 Daniela Vetter
Samstag, 11.1., 14 - 16 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 30,00

Selbstverteidigungskurs (8-12 Jahre)

In diesem Kurs lernen die Kinder, sich zu schützen und selbstbewusst aufzutreten, sowie Gefahren frühzeitig zu erkennen und sich durch Stimmtraining selbst zu behaupten. Ebenso lernen sie, in bestimmten Situationen „Nein“ zu sagen, aber auch Selbstverteidigungstechniken. Praxisnahe Rollenspiele und Rollenspiele stärken die Resilienz.

W72006 Daniela Vetter
Freitag, ab 10.1., 16.30 - 17.30 Uhr, 6x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 82,00

Hip Hop – für Kids (ab 8 Jahren)

Nach einem Warm Up tanzen wir Hip Hop zu angesagter Musik aus den Charts, bei denen die Teilnehmer erste einfache Bewegungen und Schritte erlernen, Danach bringt die Kursleiterin den Teilnehmern eine einfache Choreographie bei, die auch zu Hause getanzt werden kann. Es können alle Kinder ab 8 Jahren teilnehmen; keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportkleidung, saubere Sportschuhe.

W72010 Yvonne Diehm
Samstag, 23.11., 10.30 - 12 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 12,00

**Bitte beachten Sie:
Wir sind umgezogen!**

**Sie finden unsere Geschäftsstelle
in der Arndtstraße 2/2,
68766 Hockenheim.**





Sprachen

ONLINE: Superhirn – Vokabel lernen im Sekundentakt für Schüler

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset. Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

Der Kurs eignet sich für Schüler und Jugendliche.

Der Kurs findet voraussichtlich auf der Plattform Edudip statt.

W73000 Helmut Lange
Donnerstag, 17.10., 16 - 18 Uhr
ONLINE
EUR 26,00

HERBSTFERIEN: Englisch – Vorbereitung auf die EUROKOM & Schriftliche Realschulprüfung

W73700 Jakob Fiorini
Montag, ab 28.10., 15.45 - 17.45 Uhr,
5x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 89,00

Mathematik / EDV

HERBSTFERIEN: Mathematik – Vorbereitung Realschulprüfung

W76000 Jakob Fiorini
Montag, ab 28.10., 12.30 - 15.30 Uhr,
5x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 125,00

W76001 Jakob Fiorini
Montag, ab 28.10., 9 - 12 Uhr, 5x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 125,00

HERBSTFERIEN: Arbeiten mit Computer (10-14 Jahre)

Frühe und altersgerechte Förderung ist das Ziel unseres Computerkurses für 10-14-Jährige.

Bei uns lernen die Kinder den Computer als künftiges Arbeits- und Hilfsmittel für Schule und Freizeit kennen. Mit viel Spaß und kreativem Schaffen arbeiten unsere jungen Teilnehmer*innen an modernen EDV-Geräten.

Inhalte:

- Grundlagen am PC
- Erste Schritte in Office (Word, Excel, Powerpoint)
- Internet, mal altersgerecht
- Mailen, Schreiben und kreatives Malen
- Arbeiten mit Bildern, Grafiken und Fotos
- Tastaturschreiben

W76600 Roland Schmidt
Montag, ab 28.10., 10 - 13 Uhr, 3x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 98,00

Allgemeines zur Musikschule



Allgemeine Hinweise

Die Musikschule Hockenheim wird von den Gemeinden: Altlußheim, Hockenheim, Neu-lußheim und Reilingen getragen. Sie bietet ein umfangreiches Unterrichtskonzept in den elementaren, vokalen und instrumentalen Fächern und Ensembles an.

Ebenso breit gefächert, wie das Unterrichtsangebot, stellt sich die stilistische Bandbreite des Unterrichts dar. Vom einfachen Lied in den elementaren Grundfächern, über das klassische Repertoire, bis hin zu Jazz, Drum Circle, Pop- und Rock- Musik, findet nahezu jeder Interessierte ein geeignetes Angebot für sich.

Auf unserer Homepage – www.musikschule-hockenheim.de können Sie sich über unsere Arbeit, die Angebote und Preise ausführlich informieren.

Wenn Sie einen direkten Ansprechpartner wünschen, dann rufen Sie uns unter der **Telefon-Nr. 06205 - 21 38 20** an, oder kommen Sie persönlich bei uns vorbei (Hockenheim, Heidelberger Straße 16 a).

Per E-Mail erreichen Sie die Musikschule unter: info@musikschule-hockenheim.de



in der Volkshochschule Hockenheim e.V.

www.musikschule-hockenheim.com

Die Programmhefte der Volkshochschulen der Region liegen in den jeweiligen Geschäftsstellen aus und können dort ggf. angefordert werden.

vhs Badische Bergstraße

Internet: vhs-bb.de
E-Mail: info@vhs-bb.de

vhs Buchen

Internet: vhs-buchen.sbsd.de
(ohne www)
E-Mail: vhs-buchen@t-online.de

vhs Dossenheim

Internet: vhs-dossenheim.de
E-Mail: vhs@vhs-dossenheim.de

vhs Eberbach-Neckargemünd

Internet: vhs-eb-ng.de
E-Mail: info@vhs-eb-ng.de

vhs Edingen-Neckarhausen

Internet: edingen-neckarhausen.de
E-Mail: vhs@edingen-neckarhausen.de

vhs Heddesheim

Internet: vhs.heddesheim.de
E-Mail: vhs@heddesheim.de

vhs Heidelberg

Internet: vhs-hd.de
E-Mail: vhs@vhs-hd.de

vhs Ladenburg-Ilvesheim

Internet: vhs-ladenburg.de
und vhs-ilvesheim.de
E-Mail: vhs-ladenburg@t-online.de

vhs Leimen

E-Mail: info@vhs-leimen.de

Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH

Internet:
abendakademie-mannheim.de
E-Mail: info@abendakademie-mannheim.de

vhs Mosbach

Internet: vhs-mosbach.de
E-Mail: info@vhs-mosbach.de

vhs Schriesheim-Wilhelmsfeld

Internet: vhs-schriesheim.de
E-Mail: vhs-schriesheim@web.de

vhs Schwetzingen

Internet: vhs-schwetzingen.de
E-Mail: info@vhs-schwetzingen.de

vhs Sinsheim

Internet: vhs-sinsheim.de
E-Mail: info@vhs-sinsheim.de

vhs Südliche Bergstraße

Internet: vhs-sb.de
E-Mail: info@vhs-sb.de

Wir suchen Sie...

Gemeinsam für mehr Bildung.

Kreativer Zuwachs ist uns immer willkommen.

Wir suchen qualifizierte

Kursleiter*innen

für alle Fachbereiche.

**Wenn Sie sich angesprochen fühlen
freuen wir uns auf Ihren Anruf!**

Telefon 062 05/21 38 10.

**info@vhs-hockenheim.de
www.vhs-hockenheim.de**

vhs

Volkshochschule
Hockenheim e.V.

Volkshochschule Hockenheim e.V.

Anmeldung per Fax (Nr. 06205 - 21 38 05) oder Brief (an die vhs Hockenheim Arndtstraße 2/2, 68766 Hockenheim). Bitte nur in Druckschrift ausfüllen.

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

Kurstitel / Kurs-Nr. _____

Gebühr _____

Kurstitel / Kurs-Nr. _____

Gebühr _____

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

Name _____

Vorname _____

Straße / Haus-Nr. _____

PLZ / Wohnort _____

Telefon mit Vorwahl privat _____

dienstlich / tagsüber / Mobil _____

E-Mail-Adresse _____

Mit den AGBs bin ich einverstanden. Die Bestimmungen zur Datenerfassung und zum Datenschutz habe ich gelesen und erkenne ich an.

Datum / Unterschrift _____

weiblich männlich Geburtsdatum

(Diese Angaben sind freiwillig und werden nur zu statistischen Zwecken benötigt. Danke!)

Anmeldeformular

Vollkshochschule Hockenheim e.V.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE03ZZZ00000457658

Teilnehmer / Vorname und Name: _____

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Hockenheim e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname / Name Kontoinhaber _____

Straße / Hausnummer _____

PLZ / Wohnort _____

Kreditinstitut Name _____

BIC (swift BIC) _____ / _____

IBAN DE _____ / _____ / _____ / _____ / _____ / _____

Ort / Datum _____

Unterschrift _____

Volkshochschule Hockenheim e.V.

Anmeldung per Fax (Nr. 06205 - 21 38 05) oder Brief (an die vhs Hockenheim Arndtstraße 2/2, 68766 Hockenheim). Bitte nur in Druckschrift ausfüllen.

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

Kurstitel / Kurs-Nr. _____

Gebühr _____

Kurstitel / Kurs-Nr. _____

Gebühr _____

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

Name _____

Vorname _____

Straße / Haus-Nr. _____

PLZ / Wohnort _____

Telefon mit Vorwahl privat _____

dienstlich / tagsüber / Mobil _____

E-Mail-Adresse _____

Mit den AGBs bin ich einverstanden. Die Bestimmungen zur Datenerfassung und zum Datenschutz habe ich gelesen und erkenne ich an.

Datum / Unterschrift _____

weiblich männlich Geburtsdatum

(Diese Angaben sind freiwillig und werden nur zu statistischen Zwecken benötigt. Danke!)

Anmeldeformular

Volkshochschule Hockenheim e.V.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE03ZZZ00000457658

Teilnehmer / Vorname und Name: _____

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Hockenheim e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname / Name Kontoinhaber _____

Straße / Hausnummer _____

PLZ / Wohnort _____

Kreditinstitut Name _____

BIC (swift BIC) _____ / _____

IBAN DE _____ / _____ / _____ / _____ / _____ / _____

Ort / Datum _____

Unterschrift _____

vhs

Volkshochschule
Hockenheim e.V.



Das schlaue Geschenk...

Statt fieberhaft zu suchen, finden Sie bei uns 2000 Geschenkideen, die Vergnügen bereiten, fit machen, Kreativität entfalten, bereichern...

Geschenkgutschein

bei uns erhältlich.

Sprechen Sie uns einfach an.

Wir beraten Sie gerne.



zusammen.
möglich machen.

vvrbank-krp.de/mitgliedschaft

Jetzt
Mitglied
werden.



Genossenschaftlich heißt:
Es „match“, wenn Generationen
aufeinandertreffen.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Seien Sie Teil einer starken Gemeinschaft.

Werden Sie **#MITGLIED** und profitieren Sie von zahlreichen exklusiven Vorteilen.

Ihre Mitgliedschaft ist nicht nur ein Zeichen Ihrer regionalen Verbundenheit, sondern auch ein Schritt in Richtung finanzieller Stabilität und Chancengleichheit. Bei uns stehen die Bedürfnisse unserer Mitglieder im Mittelpunkt und Ihre Zufriedenheit hat oberste Priorität.

MITWISSEN, MITBESTIMMEN, MITVERDIENEN.

Gestalten Sie mit uns gemeinsam die Zukunft und erleben Sie die Stärke der Geschlossenheit und die Kraft des genossenschaftlichen Zusammenhalts.

Gerne Beraten wir Sie!

So funktioniert
unsere Genossen-
schaftliche Idee.

QR-Code scannen
und „Film ab“.



160
JAHRE



Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG