

**vhs**  
Volkshochschule  
Heddesheim



# Frühling/Sommer 2025





# Mobile Banking kinderleicht.

**Testen Sie unsere mehrfach  
preisgekrönte App!**

Mit der Sparkassen-App wird mobiles Banking zum Kinderspiel. Nutzen auch Sie die vielen praktischen Funktionen in unserer Filiale, die immer und überall geöffnet ist.

Alles, was Sie brauchen, ist Ihr Smartphone und Internet. Der Rest ist kinderleicht.

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Rhein Neckar Nord**

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist wieder soweit, das neue vhs-Programm ist da!  
 Darin finden Sie Kurse, Vorträge, Workshops und Exkursionen, die zwischen März und August stattfinden. Sie finden Neues und Bewährtes, und wir hoffen, dass für jeden etwas dabei ist.

Zum ersten Mal im Programm haben wir eine Vortragsreihe zum Thema „Leben im Pflegeheim“. Die Vorträge beleuchten das Feld umfassend, so dass sie eine Hilfestellung für alle bieten, die in der ein oder anderen Weise betroffen sind, oder sich frühzeitig Gedanken um die eigene Zukunft machen möchten. „Künstliche Intelligenz“ geht nicht mehr weg und wird in immer mehr Lebensbereichen eingesetzt – auch wenn wir es gar nicht merken. Deshalb bieten wir gleich zwei Veranstaltungen: eine kompakte Einführung für alle, die bisher wenig Berührungspunkte mit KI hatten und vor allem nach fundierten Informationen suchen, außerdem einen Workshop mit praktischen Anwendungen, bei dem Sie selbst mit KI experimentieren können. Zwei Workshops zum Thema „Kommunikation“ sollen helfen, besser und konfliktfreier zu kommunizieren und das Gegenüber besser zu verstehen. Es sind auch wieder spannenden Exkursionen dabei, z.B. eine Fahrt nach Stuttgart, die den zeitlichen Bogen vom Bauernkrieg zu Stuttgart 21 schlägt und unter dem Motto „Protest im Südwesten“ steht. Und wir haben neue Angebote für Eltern und Kinder im Programm – sowohl im Kreativbereich als auch am Badensee.

Letztes Semester hatten wir wieder viele ausgebuchte Kurse und viele volle Wartelisten. Dafür wollen wir uns bedanken. Es zeigt uns, dass wir mit unseren Angeboten richtig liegen und dass wir viele gute und engagierte Kursleitungen haben, zu denen man immer wieder gerne kommt. Für uns in der Geschäftsstelle ist das natürlich ein Ansporn, neue Ideen zu entwickeln. Gerne nehmen wir dabei auch Ihre Ideen auf.

Die vhs ist mehr als ein Ort des Lernens. Sie ist ein Ort der Begegnung und des Austauschs. Solche Orte sind in einer Zeit, in der Einsamkeit und gesellschaftliche Spaltung zunehmen, unersetzlich. In unseren Kursen kommen Menschen zusammen,



Ihr Team der vhs  
 Tina Kaufmann      Oliva Diaz  
 Leitung              Verwaltung

teilen Interessen und lernen voneinander – unabhängig von Alter, Lebenssituation oder sozialer Stellung. Gleichzeitig sind Online-Kurse nicht mehr aus der vhs wegzudenken – manchmal sind sie einfach praktisch. Wenn Sie bei uns nicht fündig werden, finden Sie weitere Online-Angebote unter [www.onlinevhs-bw.de](http://www.onlinevhs-bw.de), dem Online-Portal der baden-württembergischen Volkshochschulen.



Und jetzt sind Sie dran. Lassen Sie sich von unseren Angeboten inspirieren und melden Sie sich an. Wir freuen uns auf Sie!

Allgemeine Informationen -----	3
Politik – Gesellschaft – Umwelt -----	4 – 12
Allgemeinbildung -----	4
In Austausch kommen -----	8
Umwelt -----	9
Recht -----	11
Kultur – Gestalten -----	14 – 21
Kultur -----	14
Literatur und Musik -----	14
vhs unterwegs -----	15
Handgemacht und kreativ -----	18
Gesundheit -----	22 – 33
Aqua-Kurse -----	22
Yoga -----	22
Entspannung -----	24
Bewegung -----	27
Essen und Trinken -----	30
Fremdsprachen -----	35 – 38
Französisch -----	35
Spanisch -----	36
Italienisch -----	36
Neugriechisch -----	37
Beruf und Digitales -----	39 – 46
Xpert Business – Online-Kurse -----	44
junge vhs -----	47 – 54
Kindertheater -----	47
Wasserspaß -----	53
Unsere Kursorte -----	55
Die Volkshochschulen der Region Unterer Neckar -----	56
Allgemeine Geschäftsbedingungen -----	57
Datenschutzerklärung -----	58

## Geschäftsstelle der vhs

Unterdorfstraße 2, Bürgerhaus 2. OG  
68542 Heddesheim  
Telefon: 0 62 03 / 1 01 - 2 67  
Homepage: [www.vhs-heddesheim.de](http://www.vhs-heddesheim.de)  
E-Mail: [vhs@heddesheim.de](mailto:vhs@heddesheim.de)

## Unsere Öffnungszeiten!

Montag 09:00 – 11:00 Uhr  
Dienstag 16:00 – 18:00 Uhr  
Mittwoch 09:00 – 11:00 Uhr  
Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr  
Freitag geschlossen

## Leitung: Tina Kaufmann M.A.

Verwaltung: Oliva Diaz

### Bankverbindung:

**Kontoinhaber: Gemeinde Heddesheim**  
**IBAN DE72 6705 0505 0064 0004 70**  
**BIC MANSDE66XXX**  
**Sparkasse Rhein Neckar Nord**

## Ferien Baden-Württemberg

Faschingsferien: 01.03.2025 – 09.03.2025  
Osterferien: 12.04.2025 – 26.04.2025  
Pfingstferien: 07.06.2025 – 22.06.2025  
Sommerferien: 31.07.2025 – 14.09.2025

## Gemeindebücherei Heddesheim

**BÜCHEREI**  
**HEDDESHEIM**



Homepage: [www.heddesheim.de/buecherei](http://www.heddesheim.de/buecherei)  
E-Mail: [buecherei@heddesheim.de](mailto:buecherei@heddesheim.de)  
Telefon: 06203/101-239

## Öffnungszeiten!

Dienstag 14:00 – 18:00 Uhr  
Mittwoch 08:30 – 12:30 Uhr  
Donnerstag 08:30 – 12:30 Uhr  
und 14:00 – 18:00 Uhr  
Freitag 14:00 – 18:00 Uhr  
Samstag 10:00 – 13:00 Uhr  
Montag geschlossen

## Die Volkshochschulen der Region Unterer Neckar arbeiten in vielfacher Weise eng zusammen

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

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

Alles mit dem  
gemeinsamen Ziel, in der  
gesamten Region ein umfas-  
sendes, qualitativ hochwertige  
und überall erreichbares  
Weiterbildungsangebot  
zu sichern.



## Allgemeinbildung

### Vorträge zum Wochenbeginn Gesamtpaket 1/2025

#### *Vortragsreihe am Montagvormittag*

Wenn Sie Interessen jenseits von Fernsehen, Literatur und Internet haben und neugierig auf neue Themen sind, sind Sie hier richtig. Alle Zuhörerinnen und Zuhörer sind eingeladen Fragen zu stellen und mitzudiskutieren.

**Unser Angebot:** Gegen eine Gebühr von 36 Euro können Sie alle sechs Vorträge besuchen.

Wenn Sie sich nur für einzelne Themen interessieren oder erst einmal schnuppern möchten, können Sie auch nur ausgewählte Vorträge besuchen. Der Einzelvortrag kostet 7 Euro.

Die Anmeldung erfolgt online, telefonisch oder vor Ort bei der Kursleitung.

**10000** Mo., 10.03.25 - Mo., 14.04.25  
Immer 09:30 - 11:00 Uhr, 6 Termine  
Bürgerhaus, Pflug  
Karin Hoffmeister-Bugla  
36,00 €

### Die Zauberflöte – Mozarts vorletzte Oper mit anderen Ohren hören

#### *Vorträge zum Wochenbeginn*

Über die ewige Jugend von herausragenden musikalischen Kunstwerken. Wieso hören wir diese Musik heutzutage noch? Was macht sie aus, was macht sie so besonders und international so ewig aktuell? Erleben Sie diese bekannte Musik ganz neu, erfahren Sie Hintergründe zu Libretto, Musik, Komposition und Zeit. Dies geschieht in Form eines lebendigen, interaktiven Vortrags mit vielen

Musikbeispielen und vor allem auch Live-Gesang.

**10001** Mo., 10.03.25  
Sarah Sprenger, Opernsängerin  
7,00 €

### Gerhard Richter – der Künstler und sein Werk

#### *Vorträge zum Wochenbeginn*

Der Maler Gerhard Richter gehört zu den bedeutendsten Künstlern der Gegenwart, und seine Werke hängen in zahlreichen Museen und Privatsammlungen auf der ganzen Welt. Sein Werk umfasst Bilder, Fotografien und Skulpturen, die ihn als vielseitig talentierten Künstler mit einem beeindruckenden Gesamtwerk präsentieren. In diesem Vortrag sollen Gerhard Richters künstlerisches Schaffen und seine Karriere vorgestellt werden, die sich über sechs Jahrzehnte erstrecken.

**10002** Mo., 17.03.25  
Diana Liesegang, Kunsthistorikerin  
7,00 €

### Keine Angst vor der Angst

#### *Vorträge zum Wochenbeginn*

Berichte der Medien über Angst der Deutschen zeigen, wie aktuell dieses Thema ist, denn die Kriegssituationen weltweit und die Klimakrise gehen an niemandem mehr unberührt vorbei und können erhebliche Ängste auslösen. Psychologen, Psychotherapeuten, Dichter, Schriftsteller und Philosophen haben sich seit der Antike mit dem Phänomen der Angst beschäftigt, aber auch gegenwärtige Zukunftsforscher. Darüber möchte ich berichten. Alle Psychologen sind sich einig darüber, dass es – wie Fritz Riemann in seiner tiefenpsychologischen Studie schreibt – eine Illusion bleiben würde, zu glauben es gäbe ein Leben ohne Angst. „Sie gehört zu unserer Existenz und ist eine Spiegelung unserer Abhängigkeiten und des Wissens um unsere Sterblichkeit“. Ich möchte über die verschiedenen Formen

und Ausprägungen der Angst berichten und wie wir lernen können, damit umzugehen, um zu innerem Frieden zu gelangen. Psychologen und Psychotherapeuten sind zu interessanten Erkenntnissen gekommen, die uns alle betreffen. Anregende Gedichte, die uns ermutigen, bilden den Abschluss meines Vortrags.

**10003** Mo., 24.03.25  
 Angela Stotz  
 7,00 €

## **Die normannischen Inseln – Jersey, Guernsey und Co.**

### ***Vorträge zum Wochenbeginn***

Man nennt sie auch die „normannischen Inseln“ – kein Wunder, denn sie liegen in Sichtweite der Küste der Normandie. Die Frage, ob sie zu Frankreich oder zu England gehören, ist schnell beantwortet: weder noch. Man spricht im Alltag Englisch, aber der alte Dialekt stammt vom Kontinent. Orts- und Gewann-Namen sind meist französisch, die Küche auch. Man fährt links wie in Großbritannien. Jersey bzw. Guernsey haben eigenes Geld und eigene, schöne Briefmarken. Die Regierungsform mutet mittelalterlich an. Mitglied in der EU? Fehlanzeige. Aber das macht die Insel zum Steuerparadies, nicht nur, weil es keine Mehrwertsteuer gibt. Die Steuersätze sind niedrig, die Zahl der registrierten Firmen hoch, so hoch, dass man so viele Briefkästen nicht aufhängen könnte. Sehenswürdigkeiten gibt es so manche, von der Steinzeit bis heute, manchmal ein wenig kriegerisch. Schöne Strände, üppige Natur dank des milden Klimas. Wer es gelassen angehen will, freundliche Menschen und autofreie Landschaften, Wind und Wasser liebt, der wird sich wohl fühlen.

**10004** Mo., 31.03.25  
 Herbert Pott  
 7,00 €

## **Architektur des 20. Jahrhunderts – ein Überblick**

### ***Vorträge zum Wochenbeginn***

Was hat es vom Beginn des 20. Jahrhunderts an, nach dem Ende des Historismus, für Strömungen gegeben? Vom Jugendstil über Neues Bauen, Bauhaus, Brutalismus, Postmoderne bis zum Dekonstruktivismus reicht die Palette.

**10005** Mo., 07.04.25  
 Dorothee Oettli, Kunsthistorikerin  
 7,00 €

## **Die Literatur der griechischen Antike**

### ***Vorträge zum Wochenbeginn***

Wir reden über Politik und Europa, über Demokratie und Tyrannei, über Sisyphos-Arbeit und den Ödipuskomplex, über Cassandra-Rufe und die Achillesferse – kurz: über die Wurzeln unserer Kultur im antiken Griechenland. Aber was bedeuteten all diese Begriffe ursprünglich? Wer hat sie geprägt? Und warum werden die Spielpläne unserer Theater und Opernhäuser bis heute beherrscht von Homer, Aischylos, Sophokles, Euripides u.a.? Die Literatur der griechischen Antike legte den Grundstein dessen, was man die abendländische Kultur nennt. Lassen Sie uns gemeinsam einen genaueren Blick auf diese Texte werfen!

**10006** Mo., 14.04.25,  
 Heiko Geier, Germanist  
 7,00 €

## **Selbstsicherheitstraining für bewegungsbeeinträchtigte Personen**

### **Ein Angebot der vhs Dossenheim**

Eine beängstigende Situation und Sie sind bewegungseingeschränkt? Hier erhalten Sie Lösungswege und -möglichkeiten sich selbst sicher selbst zu helfen. Inhalte sind:

- Theorie, rechtliche Aspekte – Was ist „Notwehr“?
- Was ist meine größte Befürchtung und wie verteidige ich mich dagegen?
- Sicheres Auftreten
- Reaktion bei Schubsen, Greifen und Halten
- Reaktion bei Umklammern, Würgen, Ohrfeigen
- Tipps zum Thema Geldbeutel und Papiere

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmelde-daten an die vhs Dossenheim weitergeben.

**10050** Sa., 15.03.25  
13:00 - 15:15 Uhr  
Dossenheim, Mühlbachhalle UG  
Alexandra Graetz  
18,00 €

## Dr. Erich Escales

### Heute wertvoll – morgen wertlos

Die Würde des Menschen ist unantastbar, und das gilt für alle gleich. Doch nicht im Deutschland der Jahre von 1933 bis 1945, wie der Werdegang von Dr. Erich Escales belegt. Wertvoll als erfolgreicher Pionier in der Erforschung von Kunststoff bei der IG Farben in Ludwigshafen. Der gleiche Mensch aber, als Häftling Nr.10480 in der Fleckfieber-Versuchsstation des KZ Buchenwald dagegen wertlos. Von heute auf morgen, einfach so, unschuldig aus dem normalen Leben gerissen, traumatisiert für immer. Warum? Hubert Kolkhorst berichtet aus den bei der Auflösung seines Hauses in einer Aktent-sche aufgefundenen persönlichen Unterla-gen über den schicksalhaften Weg des ver-stummten Zeitzeugen.

**10102** Di., 18.03.25  
18:00 - 19:30 Uhr  
Bürgerhaus, Pflug  
Hubert Kolkhorst  
kostenfrei. Zur besseren Planung  
bitten wir um Anmeldung.



*Jungsteinzeitliche menschliche Hockerbestattung aus dem 3. Jahrtausend v. Chr. aus dem Gewann „Viernheimer Straße“ in Heddesheim, © T. Lastovida, Landesamt für Denkmalpflege*

## Von der Steinzeit bis in die Spätantike

### Einblick in das archäologische Erbe von Heddesheim

Das Neckarmündungsgebiet zählt seit der Vorgeschichte zu einer der am dichtesten besiedelten Kulturlandschaften Südwest-deutschlands. Bis heute hat die Region am unteren Neckar wirtschaftlich und kulturell eine überregionale Bedeutung. Heddesheim als Teil dieser Region blickt dabei auf eine bewegte Geschichte zurück, die bis in die Prähistorie zurückreicht. Insbesondere das einstmals auf einem Geländerücken inner-halb einer inzwischen verlandeten Schleife des Altneckars liegende Gebiet nördlich des alten Ortskerns weist reiche archäologische Hinterlassenschaften längst vergangener Epochen auf. Jungsteinzeitliche, bronze- und eisenzeitliche Bestattungsplätze ebenso wie Siedlungsstrukturen aus der Vorgeschichte sowie aus der Zeit der Römer und Neckarsu-eben bieten Einblicke in die vielfältige und lang zurückreichende Besiedlungsgeschichte am Rande des modernen Heddesheim. Der Vortrag stellt die archäologischen Funde und Erkenntnisse der Rettungsgrabungen und Prospektionen der letzten Jahre aus diesem Gebiet vor und führt durch den Zeit-raum vom 3. Jahrtausend v. Chr. bis in das 5. Jahrhundert n. Chr.

**10103** Di., 01.04.25  
 18:00 - 19:30 Uhr  
 Bürgerhaus, Pflug  
 Dr. Inga Kretschmer, Archäologin,  
 Landesamt für Denkmalpflege  
 kostenfrei. Anmeldung erforderlich.  
 Die Plätze sind begrenzt.



*Sühnekreuz, Friedhof Heddesheim  
 © P. Billhöfer*

## **Der Prophet von Viernheim oder: eine verhängnisvolle Affäre**

Eine grauenvolle Bluttat erschüttert im Februar 1854 die ganze Region. Unweit der Landesgrenze zu Hessen wird die übel zugerichtete Leiche eines ortsbekanntes Heddesheimer Bauern gefunden. Relativ schnell kristallisiert sich ein Kreis von Verdächtigen heraus, die Spur zum Haupttäter führt ins benachbarte Viernheim. Dort treibt seit Jahren ein noch Minderjähriger sein Unwesen als „Prophet“. Mit seinen gottesdienstähnlichen Séancen findet er ausgerechnet in Heddesheim ein dankbares Publikum – und beginnt eine verhängnisvolle Affäre mit der Gattin des späteren Mordopfers...

Im Frühjahr 1855 kommt es in Mannheim zu einem aufsehenerregenden Strafprozess, dessen Verlauf zwischenzeitlich sogar die höchsten Justizstellen in Baden und Hessen beschäftigt. Der Fall ist derart einzigartig, dass er bis ins 20. Jahrhundert hinein Kriminologen und Psychologen als Studienobjekt dient. Zugleich erlauben die Prozessakten einen Einblick in die Lebensumstände der Heddesheimer Bevölkerung um 1850.

**10105** Di., 08.04.25  
 18:30 - 20:00 Uhr  
 Bürgerhaus, Pflug  
 Dr. Peter Billhöfer, Historiker  
 6,00 €



## **Kleopatra: Königin, Schönheits- ikone und Legende**

**Ein Vortrag der vhs Schriesheim**

Kleopatra VII. war die letzte Herrscherin des ägyptischen Reiches und man kann sie mit Fug und Recht als bekannteste Frau der Antike bezeichnen. Die ägyptische Königin aus dem Haus der Ptolemäer ist durch ihre Liebesbeziehungen zu Julius Cäsar und Marcus Antonius sowie durch ihren politischen Kampf mit der Großmacht Rom bis heute berühmt. Sie steht für Schönheit, Verführung und politischen Machtwillen. Künstler aller Epochen haben Kleopatra in ihren Werken verewigt und sie so im kulturellen Gedächtnis unsterblich gemacht. Der Vortrag stellt Ihnen die beeindruckende Persönlichkeit mit ihrer Biographie und ihrer Geschichte als letzter Regentin des legendären Reiches der Pharaonen vor.

Am 15. Mai findet eine zum Vortrag passende Exkursion ins Historische Museum der Pfalz in Speyer statt, in dem die Sonderausstellung „Caesar & Kleopatra“ zu sehen ist.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmelde-  
 daten an die vhs Schriesheim weitergeben.

**10110** Do., 08.05.25  
19:00 - 20:30 Uhr  
vhs-Haus Schriesheim, Vortragsaal  
Diana Liesegang, Ägyptologin  
9,00 €

## In Austausch kommen

### Spielzeit – der Spieltreff für alle, die gerne spielen!

#### In Kooperation mit der Bücherei Heddesheim

Brettspiele sind so populär wie noch nie. Wer schon mal was von der SPIEL in Essen oder von „Darmstadt spielt“ gehört hat oder sogar schon dort war, ist hier voll im Bilde. Wir bieten Euch eine Plattform in Eurer Nähe, neue Mitspieler zu finden oder mit Eurer Familie und/oder Freunden einen wunderschönen Tag ganz im Zeichen von Würfel, Pöppels, Tokens und Karten zu verbringen. Wir haben eine Auswahl Spiele für Euch vorbereitet. Noch toller wird es, wenn Ihr Eure eigenen (Lieblings-) Spiele mitbringt. Kommt vorbei!

**10205** Sa., 22.03.25  
14:00 - 19:00 Uhr  
Bürgerhaus, 3. OG  
Susanne Köhl  
kostenfrei. Wir bitten um Anmeldung, denn die Plätze sind begrenzt.

### Einstieg in die Zauberei

#### Ein Workshop für alle ab 16 Jahren

Sie wollten schon immer zaubern lernen? Dann kann es jetzt losgehen!

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Magie. Erfahren Sie, wie Sie mit Tricks und Illusionen Ihr Publikum verblüffen. Wir arbeiten in diesem Workshop mit einfachen Gegenständen wie Tüchern, Münzen, Spielchips und Seilen. Wir lassen diese verschwinden und an einem anderen Ort wieder auftauchen. Die Gegenstände ändern die Farbe oder die Eigenschaften.

Die Tricks sind leicht zu lernen und umzusetzen, sie können bei vielen verschiedenen Anlässen eingesetzt werden und hinterlassen – souverän und selbstbewusst von Ihnen vorgeführt – begeisterte Zuschauer.

**10208** Do., 08.05.25 - Do., 15.05.25  
18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine  
Bürgerhaus, 3. OG  
Gerhard Steiger, Zauberkünstler  
84,00 €, inkl. 30 € für Requisiten und Zubehör in Form eines Zauberkastens mit zugehöriger DVD. Das Material wird im Kurs und beim späteren Vorführen benötigt.

### Leben im Pflegeheim – Eine Entscheidung mit Verantwortung

#### Vortragsreihe

Die Entscheidung, einen Angehörigen in ein Pflegeheim zu bringen, ist oft mit vielen Emotionen und Fragen verbunden. In dieser Vortragsreihe möchten wir Angehörigen, Betroffenen und allen Interessierten einen umfassenden Überblick darüber geben, was bei der Planung und Organisation der Pflege im Pflegeheim zu beachten ist.

Die drei Vorträge sollen praktische Hilfestellungen bieten, um die oft schwierige Phase der Entscheidung und Organisation zu erleichtern. Neben theoretischen Grundlagen werden wir Raum für den Austausch von Erfahrungen und individuelle Fragen schaffen. Eingeladen sind Angehörige, Betroffene, ehrenamtlich Tätige sowie alle, die sich frühzeitig auf eine mögliche Pflegebedürftigkeit vorbereiten möchten. Die Besucher erhalten ausreichend Gelegenheit, Fragen an den Referenten zu stellen.

Der Referent Steve Kühny ist examinierter Altenpfleger und Diplom-Pflegewirt (FH). Als Pflegefachkraft sammelte er zudem Erfahrung im ambulanten Dienst der Caritas in Mannheim, bevor er als Pflegedienstleitung arbeitete. Als Gutachter beim Amtsgericht Schwetzingen sammelte er ebenso Erfah-

nung, wie als Pflegesachverständiger der Heimaufsicht der Stadt Heilbronn. Als Dozent am Gerontologischen Institut der Karl-Ruprechts-Universität Heidelberg lehrte er 8 Jahre „Betriebswirtschaftliche Grundlagen in der Pflege“ im Studiengang „Care“. Mehrere Jahre überprüfte er als Pflegesachverständiger der Heimaufsicht des Rhein-Neckar-Kreises die Pflegeheime der Region, bis er dann 2016 die Hausdirektion im Haus am Seeweg in Heddesheim übernahm.

Referent: Steve Kühny

Die drei Vorträge können unabhängig voneinander besucht werden.

Die Vorträge sind kostenfrei. Eine Anmeldung ist trotzdem erforderlich.

### Teil 1: Recht und Finanzen

Im ersten Vortrag beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

- **Rechtliche Grundlagen:** Welche rechtlichen Schritte sind notwendig? Informationen zu Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und Patientenverfügungen.
- **Wirtschaftliche Aspekte:** Überblick über Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten, Pflegegrade, Leistungen der Pflegeversicherung und Zuzahlungen.

**10210** Di., 06.05.25  
18:00 - 20:00 Uhr  
Bürgerhaus, Pflug

### Teil 2: Auswahl und Alltag

Im zweiten Vortrag beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

- **Die richtige Pflegeeinrichtung finden:** Kriterien für die Wahl des passenden Pflegeheims – Qualität, Lage und persönliche Bedürfnisse.
- **Alltägliches Leben im Pflegeheim:** Wie sieht der Alltag im Pflegeheim aus? Gestaltungsmöglichkeiten, Aktivitäten und soziale Kontakte.

**10211** Di., 27.05.25  
18:00 - 20:00 Uhr  
Bürgerhaus, Pflug

### Teil 3: Kommunikation und Emotionen

Im dritten Vortrag beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

- **Kommunikation und Zusammenarbeit:** Wie kann eine gute Zusammenarbeit zwischen Pflegepersonal, Betroffenen und Angehörigen gestaltet werden?
- **Emotionale Herausforderungen:** Umgang mit Schuldgefühlen, Unsicherheiten und der neuen Lebenssituation.

**10212** Di., 24.06.25  
18:00 - 20:00 Uhr  
Bürgerhaus, Pflug

## Umwelt

### Lebensraum Acker – Das Rebhuhn in Heddesheim

#### Für Erwachsene und junge Menschen ab 12 Jahre

Das Rebhuhn ist, wie fast alle Arten der offenen Feldflur, heute sehr selten geworden. In Baden-Württemberg gilt es als vom Aussterben bedroht. Heddesheim ist eine der ganz wenigen Gemeinden im Rhein-Neckar-Kreis, wo überhaupt noch Rebhühner vorkommen und zwar flächendeckend. Das ist etwas ganz Besonderes!

Einst ein Steppenvogel, mag das Rebhuhn kleinstrukturierte Agrarflächen mit Büschen, Staudensäumen und offenen Bodenstellen. Die Küken dieser standorttreuen Bodenbrüter folgen als Nestflüchter ihren Eltern von Beginn an und suchen ihre Nahrung selbstständig: kleine Insekten, Asseln, Spinnen und Schnecken – angesichts des dramatischen Insektensterbens nicht leicht!

Später kommt zunehmend pflanzliche Nahrung dazu. Außerhalb der Brutzeit sind die Rebhühner meist in Gruppen unterwegs. In der Veranstaltung halten die Referenten einen Vortrag zur spannenden Biologie der Rebhühner, berichten über die erfolgreichen Schutzbemühungen in Heddesheim und stellen den oft unterschätzten Lebensraum

Acker vor. Eine anschließende Exkursion in die umliegende Feldflur ergänzt das Thema.

**10404** Sa., 29.03.25  
14:00 - 17:00 Uhr  
Vogelpark, Vereinshaus der Vogel-  
freunde, Brunnenweg 9  
Katrin Naumann, Landschaftserhal-  
tungsverband Rhein-Neckar e.V.  
Christopher Di Vita, Verein der  
Vogelfreunde- und Pfleger 1960 e.V.  
kostenfrei. Der Verein der Vogel-  
freunde freut sich über eine Spen-  
de. Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Gehört elektrischen Antrieben die Zukunft?

**Online-Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem ACE Auto Club Europa e.V.**

Elektrische Antriebe verfügen über ein enormes Potenzial und können somit einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Mobilität leisten. Warum das so ist, wird anhand von Hintergrundinformationen und Fakten dargestellt. Dennoch wird der Finger auch in die Wunde gelegt: Woran hapert es noch, für wen ist Elektromobilität heute (noch) nicht die richtige Lösung und wo geht der Weg hin? Dazu erhalten Sie praktische Tipps und Tricks für den Einstieg in die Elektromobilität - von der Kaufentscheidung über den Alltagseinsatz bis hin zur Nutzung der Ladeinfrastruktur. Alle Aspekte werden ausführlich betrachtet, um Ihnen einen verbraucherorientierten Überblick zu bieten.

Zu den Referenten:

**Elias Schempf** und **Sven Hübschen** sind seit mehreren Jahren die Regionalbetreuer des ACE in Baden-Württemberg. Zu ihren Aufgaben gehört die Vermittlung der Kernthemen des ACE, zu denen auch die Elektromobilität zählt. Ihr Angebot richtet

sich sowohl an die über 600.000 Clubmitglieder als auch an alle interessierten Personen. Neben der inhaltlichen Vermittlung betreuen die beiden als Regionalbeauftragte auch die Vereinsgremien des ACE.

Anmeldeschluss ist am Tag vor der Veranstaltung. Die Zugangsdaten erhalten Sie am Tag der Veranstaltung!

Sie benötigen einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit einem Internetanschluss. Sie sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Fragen und Diskussionsbeiträge können über ein Fragetool gestellt werden.

**10410** Mi., 14.05.25  
18:30 - 20:00 Uhr  
Online  
Elias Schempf, Sven Hübschen  
gebührenfrei

## Energiesparen in Haushalt, Wohnung und Gebäude

**In Zusammenarbeit mit der Klimaschutz- und Energie-Beratungsagentur (KLiBA)**

Wenn man die Meldungen in der Presse verfolgt, gibt es nur noch das Heizungsgesetz bzw. den Heizungstausch. Das spiegelt sich auch in den Themen bei den Beratungsstunden der KLiBA wider. Es gibt aber noch viel mehr Möglichkeiten Energie einzusparen, und zwar ohne oder mit nur geringem finanziellem Aufwand. Diese Maßnahmen rechnen sich somit sehr schnell. Große Einsparpotenziale liegen beim Strom, bei der Heizenergie und beim Wasser- bzw. Warmwasserverbrauch. Es ist durchaus möglich, bei Strom und Heizenergie 20% zu sparen. Wie? Das ist Thema des Vortrags.

Die Klimaschutz- und Energie-Beratungsagentur Heidelberg – Rhein-Neckar-Kreis gGmbH, kurz KLiBA, steht für die Umsetzung energie- und klimapolitischer Ziele in den Kommunen des Rhein-Neckar-Kreises und der Stadt Heidelberg sowie für Bürgernähe und kompetente Antworten in Fragen der Energieeffizienz. Sie berät unabhängig Bürgerinnen und Bürger, Gewerbe, Städte und

Gemeinden in der Rhein-Neckar-Region zu allen Fragen rund um den effizienten und umweltschonenden Energieeinsatz.

**10415** Di., 20.05.25  
 18:00 - 19:30 Uhr  
 Bürgerhaus, Pflug  
 Uwe Jung, Dipl.-Ing. (FH), Energieberater  
 kostenfrei. Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung.

## Recht

### Bei Anruf Geld!

#### Was tun gegen Spam, Druckerkolonnen und Werbeanrufe?

Ob Anruf, SMS, Spam-E-Mails, Werbefax oder Flyer im Briefkasten – ungewollte Werbung kommt auf vielen Wegen. Malermeister ärgern sich über ständig ihr Papier und ihren Toner verbrauchende Faxe, Jugendliche ertrinken in E-Mail-Spam oder werden per SMS heimgesucht, Hausfrauen lernen die Call Center hassen, die ihnen Gewinne versprechen oder Produkte verkaufen wollen, während das Nudelwasser überkocht. Viele wissen nicht, dass sie hier nicht wehrlos sind, und wie sie sich verteidigen können. Oftmals glauben sie, dass nur Verbraucherzentralen oder Konkurrenzunternehmen hier etwas tun könnten. Dies ist allerdings falsch, wie in dem Vortrag dargelegt wird.

Der Vortrag erläutert Verbrauchern und betroffenen Unternehmern die Möglichkeiten, Chancen und Risiken, sich hiergegen zu wehren und gibt Tipps zu verschiedenen Vorgehensweisen. So wird auf tatsächliche, datenschutzrechtliche und zivilrechtliche, sowie – bei Interesse – auch wettbewerbsrechtliche Wege hingewiesen. Auch auf die Abwehr aufgeschwatzter Verträge wird eingegangen. Hierbei wird insbesondere die lokale und höchstrichterliche Rechtsprechung vorgestellt. Für Diskussion und Fragen steht ausreichend Zeit zur Verfügung.

**10505** Mo., 26.05.25  
 19:00 - 20:30 Uhr  
 Bürgerhaus, Pflug  
 Frank Richter, Rechtsanwalt  
 7,00 €

### Vereinsrecht

#### Verein, Vorstand, Mitglied und Paragraph

Der Verein ist eine der beliebtesten Organisationsformen für Menschen mit gleichen Interessen. Über 550.000 Vereine gibt es in Deutschland. Zwei Drittel aller Bundesbürger sind Mitglied in einem Verein. Allein in Baden-Württemberg gibt es um die 50.000 Vereine. Allein die 22.000 Sportvereine haben rund vier Millionen Mitglieder. Das Vereinsrecht hat damit für die meisten Menschen direkt oder indirekt eine eminent hohe Bedeutung. Daher ist die Kenntnis dieses Rechtsgebietes für alle Beteiligten wichtig. Zum Inhalt des Vortrags gehören unter anderem:

- Anforderungen an die Vereinssatzung
- Möglichkeiten der Satzungsgestaltung
- Rechte und Pflichten von Vorständen und Vereinsmitgliedern
- Die Haftung des Vereins für seine Organe und Mitglieder
- Die Haftung des Vorstands und der Mitglieder

**10508** Mi., 02.07.25  
 19:00 - 20:30 Uhr  
 Bürgerhaus, Pflug  
 Frank Richter, Rechtsanwalt  
 7,00 €

### Immobilien in der Vermögensnachfolge

#### Steuern sparen durch lebzeitige Übertragung?

Zu Recht wird oft die Frage gestellt, ob es denn besser wäre, eine Immobilie zu Lebzeiten schon auf die nächste Generation oder sonstige potentielle Erben zu übertragen, oder ob man dies besser nicht tun sollte, zugunsten der eigenen Absicherung. Alter

native zu einer lebzeitigen Übergabe ist eine entsprechende Regelung im Testament. Eine allgemeingültige Antwort auf die Frage gibt es nicht. Wie so oft im Recht gilt auch hier: „Es kommt darauf an“, und zwar auf die ganz konkrete und individuelle Situation, in der Sie sich befinden, auf die Qualität der Beziehungen innerhalb der Familie, auf besondere Interessen einzelner Familienmitglieder, und natürlich auch auf die steuerliche Gesamtsituation bezüglich der Erbschaft- und Schenkungssteuer.

In dem Vortrag von Rechtsanwältin Petra Nußbaum erfahren Sie, welche Kriterien entscheidend sind. So können Sie einschätzen, was in Ihrem besonderen Fall die Antwort auf die eingangs gestellte Frage sein könnte.

**10510** Di., 08.07.25  
18:30 - 20:00 Uhr  
Bürgerhaus, Pflug  
Petra Nußbaum, Rechtsanwältin  
7,00 €



Rechtsanwältin

**Petra Nußbaum**

Erbrecht

Fachanwältin für Erbrecht

Vorsorgevollmacht · Patientenverfügung · Testamentsgestaltung ·  
Nachfolgeregelung · Erbschaftssteuer

Ansprechpartnerin im Verein VorsorgeAnwalt e.V. Gerne  
berate ich Sie auch bei Ihnen zu Hause.



Friedrichstraße 36 · 68723 Schwetzingen · Telefon 06202 139696 · Fax 06202 139980  
Nussbaum@Kanzlei-Nussbaum.de · www.Kanzlei-Nussbaum.de

# **BESUCHERBERGWERK**

**500 Jahre altes Silber- und Vitriolbergwerk in Schriesheim an der Bergstraße**

**Ein Erlebnis für Alle!**

## **Öffnungszeiten 2025:**

06. April bis 26. Oktober an Sonn- und Feiertagen von 11.00 bis 16.00 Uhr.

Für Gruppen 01. April bis 25. Oktober auf Anfrage.

## **Bergwerksverein Schriesheim e.V.**

Talstraße 157 · 69198 Schriesheim

Internet: [www.bergwerk-schriesheim.de](http://www.bergwerk-schriesheim.de)

eMail: [fuehrungen@bergwerk-schriesheim.de](mailto:fuehrungen@bergwerk-schriesheim.de)



**Bergwerksfest  
06. Juli 2025**

## **Einige unserer Leistungen:**

- Briefbogen
- Broschüren
- Bücher
- Endlosformulare
- Festschriften
- Flyer
- Kataloge
- Visitenkarten
- Zeitschriften

**Charlotte Günther  
Fotosatz pick-up  
Druckvorlagenherstellung**

**In der Schanz 1  
69198 Schriesheim  
Fon: (0 62 03) 6 34 94  
Mobil: (0171) 9 33 35 29  
[kontakt@fotosatz-pickup.de](mailto:kontakt@fotosatz-pickup.de)  
[www.fotosatz-pickup.de](http://www.fotosatz-pickup.de)**



## Kultur

### Spitz verklickert XL

#### Die Spitzklicker – Das 40. Programm

40 Jahre existieren die Spitzklicker. Sie haben die erfolgreichste Spielsaison aller Zeiten – vor fast überall ausverkauftem Haus – gespielt. Und schon steht die Kabarett-Kultruppe aus der Kurpfalz vor ihrem 40. Programm. Die Formation hat eine personelle Veränderung für 2025: Susanne Mauder ist nicht mehr dabei und dafür rückt Iris Katzer ins Ensemble. Das Männer-Trio aus den dienstältesten Spitzklickern Franz Kain und Markus König sowie Daniel Möllemann setzt allerdings mit der neuen Frau an seiner Seite das erfolgreiche Konzept fort: Moderatives und klassisches Szenen-Kabarett gemixt mit choreographierten Songs. Das macht die Spitzklicker seit Jahrzehnten aus. Wie immer werden – in Mundart gefärbt – Themen zum Lachen und Nachdenken spitz verklickert.

Kartenvorverkauf online, per Mail und in der Geschäftsstelle der vhs oder unter <https://spitzklicker.com/>

**20004** Fr., 14.03.25  
20:00 - 22:00 Uhr  
Einlass ab 19:00 Uhr  
Bürgerhaus, Großer Saal  
29,00 €

## Literatur und Musik

### Literatur am Dienstag

#### Eine Entdeckungsreise in die Welt der Bücher

„Bücher lesen heißt wandern gehen in ferne Welten, aus den Stuben, über die Sterne.“  
(Jean Paul)

An fünf Abenden wollen wir gemeinsam durch diese Welten wandern. In entspannter Atmosphäre diskutieren wir über Bücher, die uns bewegen. Am ersten Termin sprechen wir über „Man kann auch in die Höhe fallen“ von Joachim Meyerhoff. Außerdem entscheiden wir gemeinsam, welche Bücher wir danach besprechen. Gerne können Sie ein Buch mitbringen, das Sie mit den anderen Lesebegeisterten teilen möchten.

Die Bücher, die wir besprechen, sollten vor dem jeweiligen Termin gelesen werden.

**20500** Di., 11.03.25 - Di., 05.08.25  
18:00 - 20:00 Uhr, 5 Termine, i.d.R.  
1. Dienstag im Monat  
Bürgerhaus, 1. OG  
Lore Urban  
35,00 €, zzgl. Kosten für die  
Bücher, die wir lesen werden.  
Diese sind zum Teil in der Bücherei  
vorhanden.

### Komponistinnen in der Musikgeschichte

#### Rebecca Clarke und andere Musiknachmittag

Inzwischen gab es einige Sendungen in SWR Kultur, die sich mit Komponistinnen befassen. Das Thema Frauen als Komponistinnen ist also auch im öffentlichen Rundfunk angekommen. Komponistinnen sind auch deshalb ein Thema, weil zu wenig über komponierende Frauen bekannt ist, weil nicht über sie gesprochen wird und weil das Werk einer Komponistin so gut wie nie in einem Konzert gespielt wird. Heute besprechen wir Komponistinnen von C wie Rebecca Clarke bis F wie Louise Farrenc.

**20010** Fr., 04.04.25  
16:00 - 18:00 Uhr  
Bürgerhaus, Pflug  
Klaus Demel  
kostenfrei. Zur besseren Planung  
bitten wir um Anmeldung.

## Musiksalon für junge Talente

### Eine Veranstaltung der vhs Edingen-Neckarhausen

Im Musiksalon für junge Talente konzertieren hochbegabte junge Preisträger und Preisträgerinnen mit Interpretationen klassischer Musik. Die Konzertreihe stellt dem Publikum vielversprechende Künstler vor und bietet ihnen Auftrittsmöglichkeiten. Zudem werden Meisterklassen angeboten, in denen die Nachwuchskünstler neue Impulse erhalten. Junge Talente im Alter von 7 – 17 Jahren musizieren am Flügel, Klasse Frau Prof. Sontraud Speidel, Musikhochschule Karlsruhe

**2012** So., 16.03.25  
17:00 - 18:30 Uhr  
Schloss Neckarhausen, Franz-Mazura-Saal  
Eintritt frei

## Serenade im Schlosshof

### Mit dem Stamitz-Orchester Mannheim

### Eine Veranstaltung der vhs Edingen-Neckarhausen

Das Stamitz-Orchester Mannheim zählt zu den facettenreichsten Klangkörpern der Metropolregion Rhein-Neckar. Rund 90 Amateurmusiker\*innen unterschiedlichster Berufs- und Altersgruppen treffen sich mit einem gemeinsamen Ziel: Spaß an der Musik zu haben! Durch das leidenschaftliche Engagement der Mitspieler, die Begeisterung für Musik und nicht zuletzt die professionelle Leitung des Orchesters entstehen immer wieder unvergessliche musikalische Momente. Die starke nominelle Besetzung ermöglicht sinfonische Klangfülle im allerbesten Sinn. So ausgestattet lässt sich ein ebenso abwechslungsreiches wie anspruchsvolles Programm realisieren, das von Opern-Galas, Chorkonzerten, Uraufführungen moderner Musik, dem klassisch-

romantischen Repertoire eines großen Sinfonieorchesters bis hin zu Solokonzerten mit bekannten Virtuoso\*innen unserer Zeit und Nachwuchskünstler\*innen immer wieder etwas Neues bieten kann.

Lassen Sie sich von unserer Leidenschaft für Musik anstecken!

**2015** Sa., 05.07.25  
20:30 - 22:00 Uhr  
Einlass ab 19:30 Uhr  
Schloss Neckarhausen, Schlosshof.  
Bei schlechtem Wetter findet das Konzert in der Eduard-Schläfer-Halle statt.  
20,00 €, Kartenvorverkauf bei der vhs Edingen-Neckarhausen.

## vhs unterwegs



© Münzer

## Heimische Wildkräuter

### Eine Entdeckungsreise rund um den Heddeshheimer Badese

Bei dieser Entdeckungsreise erkunden wir gemeinsam Wiesen und Felder rund um den Heddeshheimer See. Dabei lernen Sie verschiedene Wildkräuter kennen. Außerdem erfahren Sie, wo diese zu finden sind, wofür sie genutzt werden können und auf was bei Ernte, Lagerung und Verarbeitung zu achten

ist. Ein kleines gemeinsames Picknick bietet zudem Gelegenheit für einen spannenden Wissensaustausch.

Alle, die mehr über die Verwendung von Wildkräutern wissen wollen, sind beim Workshop „Heimische Wildkräuter“ am Sonntag, 4.5. richtig. Kursnummer E30914.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk, bringen Sie genug zu trinken, Sonnen-/ Regenschutz, eine kleine Schere, Gartenhandschuhe und Verpackungsmaterial (am besten alte Zeitungen und Stoffbeutel) für die Kräuter mit. Bei sehr schlechtem Wetter (starker Regen, Sturm, etc.) findet die Exkursion nicht statt!

**20110** Sa., 03.05.25

11:00 - 15:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang der Minigolfbahn Heddesheim

Mario Münzer, Nico Münzer

33,00 €, zzgl. 5 € für Material und Verpflegung. Diese sind vor Ort bei der Kursleitung zu zahlen.



VOLKSHOCHSCHULE  
SCHRIESHEIM/WILHELMSFELD

### Caesar und Kleopatra

**Exkursion der vhs Schriesheim zum Historischen Museum der Pfalz in Speyer**

Passend zum Vortrag am 8. Mai werden wir heute in eine Zeit des Niedergangs und Aufstiegs entführt, die von Wandel und Beständigkeit, von Hoffnung und Katastrophen erzählt. Caesar und Kleopatra, das wohl berühmteste Liebespaar der Antike, bilden den Ausgangspunkt für eine Erzählung über die dramatische Epoche des Untergangs der Römischen Republik, dem Ende des Ptolemäerreichs und dem Aufstieg des ersten römischen Kaisers Augustus. Die große kulturhistorische Ausstellung erzählt auf Basis historischer Fakten, archäologischer Funde, klassischer Kunstwerke und neusten Rekonstruktionen nicht nur die bewegenden Lebensgeschichten von Kleopatra VII. und Caius Iulius Caesar, sondern widmet sich auch dem politischen, gesellschaftlichen und

kulturellen Wandel dieser entscheidenden Ära. Hochkarätige Objekte und Kunstwerke aus renommierten Museen Europas bieten dabei faszinierende Einblicke und nehmen uns mit auf eine spannende Reise in die Vergangenheit.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmelde-daten an die vhs Schriesheim weitergeben.

**20150** Mi., 14.05.25

14:00 - 16:00 Uhr

Treffpunkt vor dem Historischen Museum in Speyer

Diana Liesegang, Ägyptologin

28,00 €



SWR Funkhaus in Baden-Baden © J. Pollak

### Der Südwestrundfunk

**Heddesheimer Senioren besuchen den SWR in Baden-Baden**

Im Rahmen einer Führung besuchen wir den SWR, den Südwestrundfunk, in Baden-Baden. Zuerst erhalten wir eine Einführung im Besucherzentrum, dann gehen wir durch die Fernseh-Studios (Serienstudios „Die Fallers“, „Kaffee oder Tee“) und durch Studio-kulissen für verschiedenen Fernsehsendungen (Sag' die Wahrheit, Schlagerspaß und Tigerenten Club). Außerdem sehen wir den Requisitenfundus, Produktionswerkstätten und Teile der Technik, z.B. den Greenscreen. Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Baden-Baden.

Wir müssen mehrmals umsteigen (Zug/Bus) und Bahnsteige wechseln.

In Baden-Baden fahren wir mit dem Bus. Ein gemeinsames Mittagessen ist nicht vereinbart.

**20208** Di., 11.03.25  
 09:00 - 20:40 Uhr  
 Treffpunkt Bahnhof Heddesheim/  
 Hirschberg (DB), Gleis 1  
 8.40 Uhr Treffpunkt Rathaus (Für  
 alle, die eine Mitfahrgelegenheit  
 zum Bahnhof benötigen.)  
 Andreas Böhm  
 16,00 €, Gebühr inkl. Fahrtkosten.  
 Inhaber\*innen des Deutschland-  
 tickets zahlen den ermäßigten Preis  
 von 3 €.



Kundgebung am Stuttgarter Haupt-  
 bahnhof, 6.-9.2010 Quelle: Wikipedia  
 © Muskliproz

## Protest im Südwesten – Vom Bauernkrieg zu Stuttgart 21 In Zusammenarbeit mit der vhs Schriesheim

Inzwischen ist es um Stuttgart 21 etwas ruhiger geworden, aber wer erinnert sich nicht an die Proteste, die trotz Volksabstimmung und Schlichtung nicht aufhören wollten. Unser Besuch in Stuttgart führt uns durch den Bahnhof, wo wir sehen können, wie es dort inzwischen aussieht und wie es damit weitergeht. Außerdem erfahren wir im Rahmen unserer Führung, welche technischen Probleme gelöst werden müssen und welche Herausforderungen mit dem Erhalt von historischer Bausubstanz verbunden sind. Weiter geht es in das Europaviertel ganz in der Nähe. Wo bis in die 1980er Jahre ein Güterbahnhof lag, steht heute ein modernes Wohn- und Geschäftsviertel, in dem sich unter anderem der 2011 eröffnete Neubau

der Stadtbibliothek findet, in den wir einen Blick werfen werden. Nach einer Mittagspause treffen wir uns im Landesmuseum Württemberg. Dort erleben wir die Große Landesausstellung „PROTEST! Von der Wut zur Bewegung“. Ausgehend vom Bauernkrieg, der 1524/25 stattfand, nimmt uns die Ausstellung mit auf eine Reise durch historische und aktuelle Protestbewegungen. Wir erfahren unter anderem, was Menschen auf die Straße treibt und welche Formen Protest annehmen kann. Abschließend geht es auch um die Frage, wie wir in Zukunft leben wollen. Neben dem Besuch der Ausstellung bleibt noch genügend Zeit, um einen Blick in die eindrucksvollen Sammlungsausstellungen des Landesmuseums zu werfen.

**20210** Do., 03.04.25  
 07:45 - 18:30 Uhr  
 Treffpunkt: Heddesheim, Parkplatz  
 am Friedhof  
 Tina Kaufmann, vhs Heddesheim  
 Sonja Althoff, vhs Schriesheim  
 59,00 €, inkl. Busfahrt, Eintritte,  
 Führungen, Trinkgelder, Organisa-  
 tion und Reiseleitung



Landessternwarte Heidelberg-Königstuhl,  
 Quelle: Wikipedia © Mhadrna

## Astronomie auf dem Königstuhl Heddesheimer Senioren besuchen die Landessternwarte in Heidelberg

Gemeinsam besuchen wir die Landessternwarte auf dem Königstuhl in Heidelberg. Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Heidelberg. Dort steigen wir in die Bergbahn, um auf den Königstuhl zu fahren. Von der Station Königstuhl der Bergbahn laufen

wir gemeinsam ca. einen Kilometer zur Landessternwarte. Diese befindet sich auf dem Westgipfel des Königstuhls. Sie ist eine historisch bedeutsame Forschungssternwarte, die von der Universität Heidelberg betrieben wird. Im Rahmen einer ca. 90minütigen Führung lernen wir die Sternwarte näher kennen.

**20211** Di., 08.04.25  
10:05 - 16:00 Uhr  
Treffpunkt: Bahnhof Heddesheim/  
Hirschberg (DB), Gleis 1  
9.45 Uhr Treffpunkt Heddesheim  
Rathaus (Für alle die eine Mitfahr-  
gelegenheit zum Bahnhof benöti-  
gen.)  
Andreas Böhm  
34,00 €, Gebühr inkl. Fahrtkosten.  
Inhaber\*innen des Deutschland-  
tickets zahlen den ermäßigten Preis  
von 23 €.

Mosel sowie die Stadt Koblenz. Bei einer informativen Führung erfahren wir mehr über die Geschichte und Architektur dieser beeindruckenden Festung. Anschließend geht es zur Marksburg in Braubach, einer der am besten erhaltenen Burgen am Mittelrhein. Diese beeindruckende Höhenburg bietet nicht nur eine faszinierende Geschichte, sondern auch einen herrlichen Blick auf das Rheintal. Bei einer Burgführung werden wir in die Welt des Mittelalters entführt und erfahren spannende Geschichten über das Leben der einstigen Bewohner. Unsere Entdeckungstour endet mit einem Besuch der malerischen Burg Eltz bei Wierschem, die majestätisch in den Wäldern des Moseltals thront. Die gut erhaltene Burg ist nicht nur ein architektonisches Meisterwerk, sondern bietet auch einen faszinierenden Einblick in das Leben des Mittelalters. Bei einer Führung erfahren Sie mehr über die Geschichte der Familie von Eltz und die Geheimnisse der Burg.

**20212** Do., 22.05.25  
07:15 - 19:45 Uhr  
Treffpunkt: Heddesheim, Parkplatz  
am Friedhof  
Tina Kaufmann, vhs Heddesheim  
Sonja Althoff, vhs Schriesheim  
59,00 €, inkl. Busfahrt, Eintritte,  
Führungen, Trinkgelder, Organisa-  
tion und Reiseleitung



Burg Eltz, Quelle Wikipedia © R. Spiegelberg

## Von Burg zu Burg – Ehrenbreitstein, Marksburg und Burg Eltz In Zusammenarbeit mit der vhs Schriesheim

Unsere erste Station ist die majestätische Festung Ehrenbreitstein, die hoch oben auf einem 118 Meter hohen Felsen thront. Von hier aus genießen wir den atemberaubenden Blick auf die Mündung von Rhein und

## Handgemacht und Kreativ



## Professionelle Nutzung von Handmaschinen in der Holzbearbeitung

In Zusammenarbeit mit Bildungs-  
Zentrum Thilo Müller GmbH  
Kleinstgruppe max. 8 TN

Arbeitest du in deiner Freizeit im Garten, am Haus oder erfüllst dir deine eigenen hand-

werklichen Träume? Nutzt du tragbare Holzbearbeitungsmaschinen und wolltest schon immer mal wissen, wie die Profis diese nutzen? Lass dir von einem Tischlermeister die richtige Handhabung, kleine Tricks aber auch die Gefahren im Umgang mit deinem Akkuschrauber, deiner Stichsäge, deinem Schleifgerät, deiner Handoberfräse oder anderen tragbaren Maschinen zeigen. Bring dein(e) Geräte einfach mit! Dich erwarten eine professionelle Einweisung und wertvolle Tipps, die deine Arbeit auf ein neues Level heben werden.

**20310** Sa., 29.03.25  
10:30 - 12:45 Uhr  
Karl-Drais-Schule, Technikraum 2  
Frederic Tweebeeke, Tischlermeister, Ausbilder für Holzberufe  
25,00 €, ggf. entstehen Materialkosten von max. 10 €. Diese sind vor Ort im Kurs zu zahlen.



## Ausgezeichnet!

### Zeichnen leichtgemacht

#### Krativwerkstatt

#### Ein Angebot der vhs Edingen-Neckarhausen

In diesem Kurs bekommen Sie fundierte Anleitungen, praktische Tipps und raffinierte Tricks, um von Grund auf das Zeichnen zu schulen und Ihre motorischen Fähigkeiten zu trainieren. Es gibt zahlreiche Übungen für zu Hause, um zu festigen, was Sie aktiv im Kurs gelernt haben. Darauf aufbauend und als Ergänzung werden neben Bleistiftzeichnungen auch andere Utensilien zum Zeichnen angewendet. Schritt für Schritt wird Ihnen das Zeichnen leichter fallen, Aha-Effekte sind garantiert, wenn Sie die grundlegenden Elemente der Zeichenkunst kennenlernen und beherrschen. Dieser Kurs eignet sich auch als Basiskurs für einen Vorkurs einer Mappen-Vorbereitung bzw. dient zur Orientierung in kreativen Berufen.

Eine Materialliste erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmelde-daten an die vhs Edingen-Neckarhausen weitergeben.

**20350** Di., 11.03.25 - Di., 27.05.25  
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine  
Schloss Neckarhausen, rechter Eingang, vhs-Raum Zimmer 6  
Alice Lorcy  
80,00 €

## Zuschneiden und Nähen

**20300** Di., 01.04.25 - Di., 01.07.25  
18:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine  
Karl-Drais-Schule, Zimmer 23  
Gabriele Nowack  
114,00 €, ab 11 Teilnehmer\*innen reduziert sich die Gebühr auf 104 €.

**NEU!**

## Teddybären selber häkeln

In dem Kurs lernen Sie, wie Sie einen süßen Teddybären selbst häkeln können. Ob als Geschenk oder für den Eigengebrauch sind sie immer ein Hingucker. Grundkenntnisse im Häkeln sollten vorhanden sein (Feste Maschen). Der Bär ist ca. 40cm groß und auch für Kinder geeignet.

**Bitte mitbringen:** Häkelnadel Stärke 5,0 mm, Wollnähadel, Nähadel, Schere, ggf. Maschenmarkierer

**20306** Fr., 04.04.25 - Fr., 11.04.25  
17:00 - 19:30 Uhr, 2 Termine  
Bürgerhaus, 1. OG  
Anna-Vera Hunger  
42,00 €, zzgl. 30 € für Material (Wolle, Füllmaterial, Augen und Nase des Teddys). Diese sind vor Ort im Kurs zu zahlen.

**NEU!**

## Bunte Grüße Gemeinsam Pop-Up-Karten gestalten

**Kreativzeit für Eltern und Kinder von  
8 bei 12**

Kreative Grüße zum Selbermachen: In diesem Kurs taucht ihr in die Welt der Pop-Up-Karten ein! Gemeinsam entdeckt ihr, wie ihr diese Klappkarten gestalten könnt – mit eigenen Ideen oder mit Vorlagen, einfach oder komplex, mit Oster- oder Frühlingsmotiven, oder einfach wie ihr wollt. Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Kursleiterin steht euch mit Rat und Tat zur Seite, damit eure Ideen Schritt für Schritt lebendig werden. Am Ende nehmt ihr eine oder mehrere Karten mit nach Hause.

**Bitte mitbringen:** Schere (Bastelschere, wer möchte Nagelschere für Filigranes), Klebstoff (fest oder flüssig), Bunt- oder Filzstifte, wer möchte Wasserfarbkasten mit Pinseln und Wasserbehälter.

**20380** Sa., 05.04.25  
14:00 - 16:00 Uhr  
Karl-Drais-Schule, Technikraum 1  
Sarah Schmidt, Künstlerin  
23,00 €, zzgl. 2 € pro Eltern-Kind-Paar für Material. Diese sind im Kurs bei der Kursleitung zu zahlen.

## Faszination Acrylmalerei – Faszination Zeichnen

Dieser Kurs wendet sich sowohl an Interessenten der Acrylmalerei als auch an Enthusiasten des klassischen Zeichnens.

Die Acrylmalerei ist eine vielfältige Maltechnik für realistische, dekorative und abstrakte Malerei und lässt sich deckend aus der Tube oder wasserverdünnt, lasierend auf einen Malgrund wie Karton, Leinwand etc. auftragen und trocknet innerhalb kurzer Zeit wasserfest aus.

Die Zeichnung wiederum besticht durch eine klare Linie, subtile Schattierungen, Schraffu-

ren, Wischeffekte. Themen wie Naturzeichnen, figürliches Zeichnen, Porträt und vieles mehr lassen sich mit Bleistift, Farbstiften oder Kohlestiften hervorragend umsetzen.

**Bitte mitbringen:** Acrylmalen: Flachpinsel, Rundpinsel verschiedener Größen, Acrylpapier (Acrylblock) A4 oder A3, Bleistift, Skizzenpapier, alte Zeitungen als Unterlage

Zeichnen: Bleistift, Papier A4 oder A3, Spitzer, Radiergummi

Motive bringt der Dozent mit, können aber auch selbst mitgebracht werden.

**20308** Mo., 28.04.25 - Mo., 14.07.25  
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine  
Karl-Drais-Schule, Technikraum 1  
Christian Schura, Grafik-Designer,  
Illustrator  
89,00 €

**NEU!**

## Unsere Mini-Welt Das Diorama

**Kreativzeit für Eltern und Kinder von  
8 bei 12**

Taucht ein in die Welt der Dioramen! Gemeinsam könnt ihr fantastische Szenen erschaffen – ein Schlaraffenland, ein Abenteuer auf hoher See, die Straßenschluchten von Gotham City, üppige Natur, fantastische Welten. Im Kurs klären wir, was ein Diorama überhaupt ist, und wie ihr es gestalten könnt. Ihr entwickelt eure eigene Idee oder arbeitet mit vorhandenen Vorlagen. Schritt für Schritt geht es dann ans Malen, Basteln und Arrangieren der einzelnen Elemente. Durch verschiedene Farben, Texturen und Materialien wird eure Mini-Welt zu einem echten Hingucker.

**Bitte mitbringen:** pro Diorama 2 Papiere gleichen Formates – Format frei wählbar, Empfehlung: nicht kleiner als A4 und nicht größer als A2, Papierqualität 100 - 190 g/qm (z.B. aus dem Schulzeichenblock); Wasserfarbkasten, Pinsel, Wasserbehälter, Küchentuch (Zewa geht auch), Bunt- oder Filzstifte,

ein Bleistift und Radierer (wenn man vorzeichnen möchte), Klebstoff (fest oder flüssig), 1 Büroklammer pro Diorama

**20399** Sa., 17.05.25  
 11:00 - 13:00 Uhr  
 Karl-Drais-Schule, Technikraum 1  
 Sarah Schmidt, Künstlerin  
 23,00 € für ein Elternteil und ein Kind

**Schade, Schade... ☹**  
 ...hätten wir gewusst, dass Sie teilnehmen möchten, hätten wir den Kurs nicht abgesagt. Daher unsere Bitte: melden Sie sich rechtzeitig an!

**ALLEIN  
 AUF WEITER FLUR  
 ODER GUT UMSORGT?  
 UNSERE ERFAHRUNG BIETET  
 IHNEN HALT.**

**Rolf Gregor**  
 Industriestraße 4  
 95 65 633

**Marcus Busch**  
 Beindstraße 12  
 95 37 84



**BESTATTUNGEN**  


---

  
**BUSCH & GREGOR**  
[www.bestattungen-busch-gregor.de](http://www.bestattungen-busch-gregor.de)



**Aqua-Kurse**

**Wassergymnastik am Montag**

Mo., 28.04.25 - Mo., 02.06.25  
 6 Termine pro Kurs  
 Hallenbad, Schwimmhalle  
 Jutta Zyprian  
 26,00 €, inkl. Eintritt ins Hallenbad

- 30100** 14:30 - 15:00 Uhr
- 30101** 15:00 - 15:30 Uhr
- 30102** 15:30 - 16:00 Uhr
- 30103** 16:30 - 17:00 Uhr

Sollte ein Kurs, für den Sie sich interessieren, schon ausgebucht sein, können Sie sich trotzdem anmelden. Sie stehen dann auf der Warteliste. Wenn ein Platz frei wird, melden wir uns bei Ihnen und fragen, ob Sie teilnehmen möchten.

**Aqua-Jogging**

für Anfängerinnen und Anfänger

**30110** Mo., 28.04.25 - Mo., 02.06.25  
 16:00 - 16:30 Uhr, 6 Termine  
 Hallenbad, Schwimmhalle  
 Jutta Zyprian  
 26,00 €, inkl. Eintritt ins Hallenbad.

**Wassergymnastik am Donnerstag**

Do., 10.04.25 - Do., 05.06.25  
 5 Termine pro Kurs  
 Hallenbad, Schwimmhalle  
 Irmgard Uhlig  
 22,00 €, zzgl. Eintritt ins Hallenbad

- 30130** 09:30 - 10:00 Uhr
- 30131** 10:00 - 10:30 Uhr
- 30132** 10:30 - 11:00 Uhr
- 30133** 11:00 - 11:30 Uhr
- 30134** 11:30 - 12:00 Uhr

Yoga



**Kundalini-Yoga**

**Ein Weg zu dir selbst**

Mi., 07.05.25 - Mi., 30.07.25  
 10 Termine pro Kurs

Bürgerhaus, UG  
 Ulrike Schmidt, Lehrerin für Kundalini Yoga  
 81,00 €

- 30400** 18:15 - 19:45 Uhr
- 30401** 20:00 - 21:30 Uhr

NEU!

**Hatha Yoga für Anfänger\*innen**

Sie lernen in diesem Kurs achtsame Körper-, Atem- und Meditationsübungen kennen. Diese können dazu beitragen, den Körper zu entspannen, Stress abzubauen und den Rücken zu stärken. Willkommen sind Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen. Wer akute körperliche Beschwerden hat, sollte vorher ärztlichen Rat einholen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie etwas zu trinken mit.

10:30 - 12:00 Uhr  
 6 Termine pro Kurs  
 Scheunengalerie Gymnastikraum  
 Agnes Ricou, Tanz- und Bewegungstherapeutin.  
 73,00 €

**30404** Do., 20.03.25 - Do., 15.05.25

**30405** Do., 22.05.25 - Do., 17.07.25

## Sanftes Vinyasa-Yoga

Yoga ist für alle da: Wir praktizieren eine vielseitige Variante des Hatha-Yoga, die sich ganz an die Bedürfnisse der Übenden anpassen lässt. Achtsame, fließende Bewegungsabläufe (Vinyasas/ Flows) und gezielt gewählte Haltungen verbinden wir mit bewusster Atemführung. Das sanfte, intensive Üben soll Körper und Seele stärken und den Geist beruhigen. Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentration werden geschult, Verspannungen sanft aufgelöst, so dass die Energie frei fließen kann. Der Kurs ist für jedes Alter und jedes Fitnessniveau geeignet. Für individuelle Besonderheiten finden wir individuelle Lösungen.

Bitte bringen Sie eine Decke und bei Bedarf ein Kissen mit. Yogamatten sind im Kursraum vorhanden, Sie können natürlich auch Ihre eigene Matte mitbringen.

10:00 - 11:30 Uhr  
 Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,  
 Gymnastikraum  
 Martina Lenhardt, Yogalehrerin

**30420** Mi., 12.03.25 - Mi., 09.04.25

5 Termine  
 50,00 €

**30422** Mi., 30.04.25 - Mi., 23.07.25

10 Termine  
 99,00 €

## Female Flow and Glow

### Yoga für Frauen ab 40

In kreativen, dynamischen und gleichzeitig sanft fließenden Sequenzen hast Du die Möglichkeit als Frau ab 40 in Deiner Komfortzone zu bleiben, oder Deine Grenzen zu spüren und sanft auszudehnen. Lass Dich vom Rhythmus der Musik durch achtsam ausgeführte Körperübungen in Verbindung mit dem Atmen als Meditation in Bewegung tragen. Spezielle Atemübungen (Pranayama) können Blockaden lösen und Dein Prana,

Deine Lebensenergie, zum Fließen bringen. Dies soll zur Vitalität, Erhaltung der Beweglichkeit und der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens beitragen. Außerdem kann es zu mehr Balance in Deinem Hormonsystem und damit zur Milderung unangenehmer Symptome der Wechseljahre beitragen. Aktiviere und lebe Deine weibliche Kraft! Das Verweilen in verschiedenen Körperübungen gibt Dir die Möglichkeit loszulassen und abzugeben. Dein Nervensystem beruhigt sich, so dass Du wieder ganz bei Dir ankommen und Dich spüren kannst. Erforsche, beobachte und verbinde Dich mit der Ruhe in gezielten Anti-Stress-Übungen und einer auf das Thema der Stunde bezogenen Endentspannung. Deine Zeit für Bewegung, Ruhe und Entspannung. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen.

Bitte bringen Sie eine Decke und bei Bedarf ein Kissen mit. Yogamatten sind im Kursraum vorhanden, Sie können natürlich auch Ihre eigene Matte mitbringen.

08:30 - 10:00 Uhr  
 Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,  
 Gymnastikraum  
 Martina Lenhardt, Yogalehrerin

**30425** Fr., 14.03.25 - Fr., 11.04.25

5 Termine  
 50,00 €

**30425** Fr., 09.05.25 - Fr., 25.07.25

9 Termine  
 90,00 €

## Lach-Yoga

**30430** Di., 06.05.25 - Di., 22.07.25  
 16:00 - 17:00 Uhr, 10 Termine  
 Bürgerhaus, UG  
 Claudia Arnold  
 45,00 €

## After-Work Yoga

online

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

Der Kurs findet über Zoom statt. Die Kursleiterin schickt Ihnen den Zugangslink rechtzeitig vor Kursbeginn zu. Zur Teilnahme brauchen Sie einen PC/Laptop mit Lautsprecher und eine stabile Internetverbindung.

**Bitte bereithalten:** Matte, Kissen, Decke, (optional 2 Yoga-Blöcke).

Sollten Sie einen Termin verpassen, schickt die Kursleiterin Ihnen eine Aufzeichnung des verpassten Termins. Damit dies möglich ist, leiten wir Ihre E-Mail-Adresse an die Kursleiterin weiter.

**30440** Do., 13.03.25 - Do., 05.06.25  
17:30 - 18:15 Uhr, 10 Termine  
Online  
Leonie Palinkas, Yoga- und Fitness-trainerin  
99,00 €

## Yoga für Schwangere

online

In dieser Stunde nimmst du dir bewusst Zeit für dich und deinen Körper. Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen werden speziell für diese be-

sondere 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. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr.

Der Kurs findet über Zoom statt. Die Kursleiterin schickt Ihnen den Zugangslink rechtzeitig vor Kursbeginn zu. Zur Teilnahme brauchen Sie einen PC/Laptop mit Lautsprecher und eine stabile Internetverbindung.

**Bitte bereithalten:** Matte, Kissen, Decke, 2 Yoga-Blöcke.

Sollten Sie einen Termin verpassen, schickt die Kursleiterin Ihnen eine Aufzeichnung des verpassten Termins. Damit dies möglich ist, leiten wir Ihre E-Mail-Adresse an die Kursleiterin weiter.

**30445** Do., 13.03.25 - Do., 24.04.25  
19:30 - 20:15 Uhr, 6 Termine  
Online  
Leonie Palinkas, Yoga- und Fitness-trainerin  
62,00 €

## Entspannung

### QiGong

QiGong ist eine aus der traditionellen Chinesischen Medizin stammende Methode. Sie soll die Meridiane, die Wege, durch die unsere Lebensenergie (Qi) fließt, aktivieren. Die Atmung, der Körper und der Geist sollen durch sanfte und fließende Bewegungsübungen harmonisiert werden. Gleichzeitig werden die Muskeln gedehnt, gekräftigt und entspannt. Die Übungen wirken entlastend

auf die Wirbelsäule und Gelenke. Sie können den Stoffwechsel und den Kreislauf positiv beeinflussen und die inneren Organe stärken. So kann QiGong dazu beitragen, dass die Lebenskraft gestärkt und die Selbstheilungskräfte gefördert werden. Im Kurs wird in das Stehen (Zhan Zhuang), die Zwölf Edlen Brokate (Wudang) und die Meridian-Dehnübungen von Masunaga eingeführt. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters sowie für Anfängerinnen, Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Der Kursleiter ist anerkannter Taijiquan-Lehrer in der BVTQ - Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und mit flachen Schuhen.

ACHTUNG: Der Kursraum ist im 2. OG, es gibt keinen Fahrstuhl! Der Eingang befindet sich auf der Rückseite der Alten Schule.

10 Termine pro Kurs  
Alte Schule, Yogaraum  
Wolfgang Scheurer  
99,00 €

**30511** Mo., 07.04.25 - Mo., 23.06.25  
19:30 - 21:00 Uhr

**30513** Do., 03.04.25 - Do., 26.06.25  
10:00 - 11:30 Uhr

## TaiJiQuan

### für Anfängerinnen und Anfänger

TaiJiQuan ist eine alte chinesische Kunst. Entspannung, Erdung, Körperausrichtung, Koordination und Balance, bewusstes Körper-Sein: Das Erlernen dieser Grundprinzipien des Taiji durch Lockerungsübungen, durch das Stille Stehen (Zhan Zhuang) und die TaiJiQuan-Kurzform des Wu-Stils werden die Inhalte dieses Kurses sein. TaiJiQuan eignet sich für Jüngere wie für Ältere, für Frauen wie für Männer.

Dieser Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert, so dass die Qualitätskriterien nach dem „Leitfaden für Prävention“ erfüllt sind. Der Kursleiter ist anerkannter TaiJiQuan-Lehrer in der BVTQ – Bundesvereinigung für TaiJiQuan und Qigong e.V.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und mit flachen Schuhen.

ACHTUNG: Der Kursraum ist im 2. OG, es gibt keinen Fahrstuhl! Der Eingang befindet sich auf der Rückseite der Alten Schule.

**30515** Mi., 02.04.25 - Mi., 04.06.25  
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine  
Alte Schule, Yogaraum  
Wolfgang Scheurer  
99,00 €

## TaiJiQuan –

### Für Teilnehmende mit mittleren Kenntnissen

TaiJiQuan ist eine alte chinesische Kunst. Durch Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen wird der Mensch als Einheit von Körper und Geist angesprochen. Dies kann zu geistiger Ruhe, besserer Konzentrationsfähigkeit, größerer Ausgeglichenheit und damit zu gesteigertem Wohlbefinden führen. Die Übungen sollen auch die Körperhaltung korrigieren, den Kreislauf stabilisieren und die Beweglichkeit sowie die Vitalität fördern. TaiJiQuan eignet sich für Jüngere wie für Ältere, für Frauen wie für Männer. Der Kursleiter ist anerkannter TaiJiQuan-Lehrer in der BVTQ – Bundesvereinigung für TaiJiQuan und Qigong e.V.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und mit flachen Schuhen.

ACHTUNG: Der Kursraum ist im 2. OG, es gibt keinen Fahrstuhl! Der Eingang befindet sich auf der Rückseite der Alten Schule.

**30517** Fr., 04.04.25 - Fr., 13.06.25  
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine  
Alte Schule, Yogaraum  
Wolfgang Scheurer  
99,00 €

## Feldenkrais-Methode

### Bewusstheit durch Bewegung Online-Kurs

Diese Methode soll uns die alltäglichen Muster bewusst machen, in denen wir uns bewegen, die uns Beschwerden bereiten und

durch die wir uns unfrei fühlen. Die Bewegungen können oft unmittelbare Entlastungen bieten und schnell zu einer Steigerung der Flexibilität, zu einer besseren Körperhaltung und mehr Wohlbefinden führen. Ziel des Unterrichts ist die Verbesserung von Organisation und Funktion des Körpers, um ihn damit den Anforderungen des Alltags anzupassen sowie die Verminderung von Verspannungen und Schmerzen.

Bitte tragen Sie bequeme, warme Kleidung sowie dicke Socken und legen Sie eine Decke bereit. Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn.

**30520** Do., 08.05.25 - Do., 24.07.25  
18:30 - 20:00 Uhr, 7 Termine  
Online  
Ute Schunck  
73,00 €

## Entspannt in den Tag

### Kurs am Badesee

Starten Sie unter freiem Himmel am Badesee Heddeshelm bei einem Mix aus Atemübungen, Meditation und Entspannungstraining entspannt in den Tag. Die erlernten Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren, sodass Sie auch in stressigen Situationen entspannt bleiben und sich neuen Herausforderungen gelassener stellen können. Alle Übungen werden angeleitet, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Getränk, Sonnenschutz und eine Yogamatte o.ä. mit, da wir auf dem Boden sitzen/liegen.

**30530** Do., 31.07.25 - Do., 21.08.25  
08:15 - 09:15 Uhr, 4 Termine  
Badesee, Treffpunkt am ersten Termin Tischtennisplatte nach dem Eingang  
Mario Münzer, Entspannungstrainer, Meditationslehrer  
31,00 €, zzgl. Eintritt in den Badesee.



## Gemeinsam entspannen

### Workshop für ein Elternteil und ein Kind von 7 - 11 Jahren

In diesem zweiteiligen Workshop lernen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einfache Entspannungstechniken kennen, die Sie spielerisch in den Alltag integrieren können. Neben einem kleinen theoretischen Einführungsteil, bei dem wir die Begriffe „Stress“ und „Entspannung“ unter die Lupe nehmen, erfahren Sie während der verschiedenen praktischen Übungen wie z.B. bewusstem Atmen, autogenem Training und der progressiven Muskelentspannung, wie Sie diese auch zu Hause gemeinsam umsetzen können. Jeder Termin beinhaltet zudem eine kleine Entspannungseinheit speziell für die Eltern. Alle Übungen werden erklärt und angeleitet, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte tragt bequeme Kleidung und bringt ein Sitzkissen, eine Yogamatte o.ä. mit, da wir auf dem Boden sitzen/liegen.

**30534** Sa., 15.03.25 - Sa., 22.03.25  
10:30 - 12:00 Uhr, 2 Termine  
Bürgerhaus, 3. OG  
Mario Münzer, Entspannungstrainer, Meditationslehrer  
29,00 €, für ein Elternteil und ein Kind

**NEU!**

## Daoistische Meditation

### Einführung

Aus dem chinesischen Daoismus sind zahlreiche Lebenspflegemethoden (z.B. Taiji-

quan und Qigong) entstanden. Allen gemein ist, dass sie den Fluss der Lebensenergie Qi in den Leitbahnen (Meridianen) mit Hilfe von Bewegung, Atmung und Bewusstsein anregen sollen. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit einfachen Sitz- und Steh-Meditationen (aufgelockert mit Bewegungsmeditationen), die den Geist beruhigen, das Bewusstsein schulen und Energien aktivieren und auffüllen können. Der Kursleiter ist anerkannter Taijiquan-Lehrer in der BVTQ - Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und mit flachen Schuhen.

**ACHTUNG:** Der Kursraum ist im 2. OG, es gibt keinen Fahrstuhl! Der Eingang befindet sich auf der Rückseite der Alten Schule.

**30540** Do., 03.04.25 - Do., 26.06.25  
20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine  
Alte Schule, Yogaraum  
Wolfgang Scheurer  
69,00 €

## Bewegung

**NEU!**

### Tanz dich frei – 5 Rhythmen

Sie lernen in diesem Kurs mit fünf verschiedenen Rhythmen zu experimentieren und sich dabei von ihnen leiten zu lassen: fließend, staccato, chaotisch, lyrisch und ruhig. Diese fünf Energien, die in jedem von uns vorhanden sind, können durch die Verbindung zur Atmung und die Ausdrucksfreiheit der Bewegungen dazu beitragen, Blockaden zu lösen, sich tiefer mit dem Körper verbunden und zentriert zu fühlen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie etwas zu trinken mit.

19:30 - 20:30 Uhr  
6 Termine pro Kurs  
Scheunengalerie Gymnastikraum  
Agnes Ricou, Tanz- und Bewegungstherapeutin  
50,00 €

**30602** Mi., 19.03.25 - Mi., 07.05.25

**30603** Mi., 21.05.25 - Mi., 09.07.25



### Selbstschutztraining

**für Frauen ab 16 Jahren**

**Für Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnisse**

Es kann immer wieder vorkommen, dass man in unangenehme oder sogar gefährliche Situationen gerät und nicht weiß, wie man sich verhalten soll. Hier setzt das Selbstschutztraining an. Es soll dazu beitragen, in solchen Situationen nicht in Panik zu geraten, sondern überlegt zu handeln. Deshalb geht es in diesem Kurs unter anderem darum, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu stärken. Es sollen Routinen eingeübt werden, auf die man bei Bedarf ohne langes Nachdenken zurückgreifen kann. Die Techniken, die ihr hier lernt, kommen aus dem Taekwondo und anderen asiatischen Kampfsportarten, mit denen ich mich auseinander gesetzt habe. Sie dienen nicht der reinen Selbstverteidigung, sondern sie lehren in erster Linie Körperbeherrschung, Selbstvertrauen und Selbstwahrnehmung. Außerdem fördern sie die Konzentrationsfähigkeit und sollen dabei helfen, bestimmte Situationen schneller zu erfassen. Weil Taekwondo den ganzen Körper trainiert, werden auch die Atemtechnik und das Gleichgewicht geschult. Im Rahmen dieses Kurses werden sowohl die Techniken zur Abwehr einer Gefahrensituation mit bloßer Hand, wie auch der Umgang mit einem Tactical Pen vermittelt. In meinem Kurs ach

te ich sehr darauf, dass alle Bewegungen und Abläufe zielgerichtet und effektiv sind. Der Kursleiter ist Taekwondo-Trainer. Er hat seine Ausbildung bei zwei koreanischen Großmeistern absolviert und über 40 Jahre Kampfsporterfahrung.

Bitte tragt bequeme Kleidung!

**30605** Do., 10.04.25 - Do., 24.07.25  
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine  
Bürgerhaus, UG  
Norbert Conrad  
78,00 €

## ZUMBA®

### Tanz und Fitness mit Spaß!

Do., 08.05.25 - Do., 24.07.25  
9 Termine pro Kurs  
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,  
Gymnastikraum  
Angela Rittersbacher  
49,00 €

**30608** 18:15 - 19:15 Uhr

**30609** 19:15 - 20:15 Uhr

## ZUMBA®

### Sommerkurs

**30610** Do., 31.07.25 - Do., 11.09.25  
18:30 - 19:30 Uhr, 6 Termine  
Heddesheim Arena  
Angela Rittersbacher  
34,00 €

## Tanz dich fit!

### Aerobic-elemente gepaart mit Party-feeling!

**30612** Mi., 09.04.25 - Mi., 16.07.25  
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine  
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,  
Gymnastikraum  
Annia Lara-Ohr, Aerobic Instructor  
54,00 €

## Bodystep

### Schritt für Schritt zu mehr Fitness!

**30614** Mi., 09.04.25 - Mi., 16.07.25  
19:40 - 20:40 Uhr, 10 Termine  
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,  
Gymnastikraum  
Annia Lara-Ohr, Aerobic Instructor  
54,00 €

## Pilates

### Harmonie für Körper, Seele & Geist

Mo., 28.04.25 - Mo., 28.07.25  
12 Termine pro Kurs  
Bürgerhaus, UG  
Marianne Maier, Pilatetrainerin  
79,00 €

**30616** 17:00 - 18:30 Uhr

**30617** 18:30 - 20:00 Uhr

**30618** 20:00 - 21:30 Uhr

Mi., 30.04.25 - Mi., 30.07.25,  
12 Termine pro Kurs  
Bürgerhaus, UG  
Marianne Maier, Pilatetrainerin  
89,00 €

**30619** 09:00 - 10:30 Uhr

**30620** 10:30 - 12:00 Uhr

## Pilates

### Training für Körper und Geist

**30634** Mo., 28.04.25 - Mo., 14.07.25  
17:00 - 18:00 Uhr, 10 Termine  
Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,  
Gymnastikraum  
Sabine Sarwar, Pilatetrainerin  
65,00 €

## Beweglich bleiben – die Lebensqualität erhalten

### Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Mo., 05.05.25 - Mo., 14.07.25  
10 Termine pro Kurs  
Scheunengalerie Gymnastikraum  
Martina Massonne  
54,00 €

**30640** 10:00 - 11:00 Uhr

**30641** 11:00 - 12:00 Uhr

Do., 08.05.25 - Do., 24.07.25

10 Termine pro Kurs

Scheunengalerie Gymnastikraum

Martina Massonne

54,00 €

**30646** 14:00 - 15:00 Uhr

**30647** 15:00 - 16:00 Uhr

## Fasziengymnastik und sanftes Dehnen

Die Kursleiterin ist Renate Bitzel.

**30663** Do., 06.03.25 - Do., 24.07.25

10:25 - 11:40 Uhr, 15 Termine

Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,

Gymnastikraum

Renate Bitzel, Physiotherapeutin

88,00 €

## Wirbelsäulengymnastik

**30685** Do., 06.03.25 - Do., 24.07.25

09:00 - 10:15 Uhr, 15 Termine

Nordbadenhalle, Sportler-Eingang,

Gymnastikraum

Renate Bitzel, Physiotherapeutin

88,00 €

## Wirbelsäulengymnastik

### Rückenschulung

Di., 29.04.25 - Di., 29.07.25

10 Termine pro Kurs

Scheunengalerie Gymnastikraum

Susanne Müller, Physiotherapeutin

55,00 €

**30680** 18:00 - 19:00 Uhr

**30681** 19:00 - 20:00 Uhr

## ABC-Lauftechnik

### Perfektes Lauftraining für Fortgeschrittene

Nehmen Sie an unserem Lauftraining teil. Hier erleben Sie perfekte Trainingseinheiten für fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer.

Es erwartet Sie eine homogene Gemeinschaft mit viel Spaß beim Sport. Wichtiger Bestandteil des Trainings ist das Lauftechnik-ABC. Die technischen Einheiten verbessern die Laufökonomie bei längeren und schnelleren Einheiten. Wir freuen uns auf neue Läuferinnen und Läufer. Das Besondere: Unsere motivierte Laufgruppe hat am Silvester-Lauf 2024 in Heddesheim teilgenommen.

**30690** Sa., 10.05.25 - Sa., 19.07.25

09:30 - 10:30 Uhr, 8 Termine

Treffpunkt: Eingang Badeseen

Heddesheim

Joachim Bublitz

40,00 €

## Ballett Workout

### online

Du interessierst dich für Ballett oder tanzt bereits und möchtest gezielt deine Muskulatur und Flexibilität aufbauen? Dann komme ins online Ballett Workout. Wir trainieren 10 mal donnerstags abends via Zoom. Das Workout richtet sich auch an Teilnehmer/innen, die keine Erfahrung im klassischen Tanz haben. Mithilfe von Workout-Übungen und Ballett-Elementen verbessern wir gezielt deine Körperspannung, Haltung und Flexibilität. Es stellt einen sehr guten Ausgleich zum Arbeitsalltag am Schreibtisch dar. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Der Kurs findet über Zoom statt. Die Kursleiterin schickt Ihnen den Zugangslink rechtzeitig vor Kursbeginn zu. Zur Teilnahme brauchen Sie einen PC/Laptop mit Lautsprecher und eine stabile Internetverbindung.

**Bitte bereithalten:** Sportmatte, ggf. Stuhl

Sollten Sie einen Termin verpassen, schickt die Kursleiterin Ihnen eine Aufzeichnung des verpassten Termins. Damit dies möglich ist, leiten wir Ihre E-Mail-Adresse an die Kursleiterin weiter.

**30695** Do., 13.03.25 - Do., 05.06.25  
 18:30 - 19:15 Uhr, 10 Termine  
 Online  
 Leonie Palinkas, Yoga- und Fitness-  
 trainerin  
 99,00 €



## SUP Kurs für Anfänger\*innen ab 16 Jahren

### Ein Angebot der vhs Ladenburg

Einsteigerkurse beinhalten neben einer Sicherheitseinweisung ebenso die Paddeltechniken auf dem Board sowie die Regeln auf dem jeweiligen Gewässer zur Befahrung und zum Naturschutz. Unsere Sicherheitseinweisung umfasst das Anlegen, die Passform und das Tragen von Auftriebswesten (Schwimmweste/Schwimmgürtel PFDs aller Art) sowie das Anlegen einer Leash (Sicherheitsleine). Die wichtigsten Paddeltechniken helfen dir nicht nur besser voran zu kommen, sondern auch den Körper auf dem Board kräftesparend einzusetzen. Außerdem sollst du lernen, Punkte auf dem Wasser und am Ufer gezielt anzusteuern. Befahrungsregeln sind notwendig, um die Ordnung auf einem Gewässer aufrechtzuerhalten. Wir zeigen dir, was du darfst und was nicht. Anweisungen des Guides/Trainers sind in jedem Fall Folge zu leisten.

Bei Personen unter 18 Jahren nur mit Einverständnis der Eltern! Schwangere Frauen sollten aus Sicherheitsgründen nicht am Kurs teilnehmen.

Wenn du ein eigenes SUP mitbringst, dann setzen wir voraus, dass dein Board zum Kursbeginn fertig aufgebaut ist, da wir in jedem Fall pünktlich starten werden. Eine Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich.

### Bitte mitbringen:

- eigenes SUP mit Luftpumpe (sofern vorhanden) Leihboards nur mit vorheriger Anmeldung

- Badekleidung, Funktionskleidung oder leichte sportliche Kleidung, die sich nicht vollsaugt
- sportliche Schuhe oder Wasserschuhe, UV-Schutz (Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme)
- Brillenband für Sonnenbrille (kann vor Ort geliehen oder günstig erworben werden)
- trockene Wechselkleidung, Handtuch, Getränk, Snack

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmelde-  
 daten an die vhs Ladenburg weitergeben.

**30699** Fr., 23.05.25  
 18:30 - 20:30 Uhr  
 Treffpunkt: Garage am Bootslager/  
 Freibad Ladenburg  
 Marius Wenzel  
 39,00 €, die Gebühr für ein Leih-  
 board und/oder Brillenband wird  
 direkt vor Ort mit dem Dozenten ab-  
 gerechnet.

## Essen und Trinken

### Glutenfrei backen leicht gemacht

#### Brot und Kuchen

Egal, ob Sie Unverträglichkeiten meistern  
 müssen oder einfach mal Lust auf was  
 Neues haben – in diesem Kurs sind Sie rich-  
 tige, wenn Sie Brot und Kuchen ohne Gluten  
 backen möchten. Gemeinsam wagen wir uns  
 an Hafer-, Buchweizen- und Kastanienbrot.  
 Außerdem gibt es Käsekuchen, Zupfkuchen  
 und Früchtekuchen. Dafür verwenden wir  
 nur Mehle, die von Natur aus glutenfrei sind.  
 Und es gibt jede Menge Tipps und Infos rund  
 um glutenfreies Backen, so dass Sie nach  
 diesem Kurs selbst glutenfreie Brote und Ku-  
 chen herstellen können.

Wichtig: Für Menschen, die auf Spuren von  
 Gluten reagieren ist dieser Kurs nicht geeig-  
 net, da kein separates, unbenutztes Geschirr  
 zur Verfügung steht.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrhandtücher, Aufbewahrungs-/Transportbehälter für Gebackenes

**30909** Sa., 15.03.25  
13:00 - 17:00 Uhr  
Karl-Drais-Schule, Küche  
Anna-Vera Hunger, Diätassistentin  
33,00 €, zzgl. 40 € für Zutaten. Diese sind im Kurs bei der Kursleiterin zu zahlen.



## Petri Heil

### Fisch und Meer

Ein Hauch von „Meer“ weht durch die vhs Heddesheim. Wir tauchen gemeinsam ein in die Genüsse und Tiefen der Fischküche und verwöhnen uns mit Schätzen aus Flüssen und Meeren. In unserem Netz befinden sich Hummer, Garnelen, Muscheln, Forelle und Ananas. Wir richten alles an für einen kulinarischen Höhepunkt. Nur Bier und Wein kommen aus regionalen Brauereien und Kellereien.

Anmeldeschluss ist der 7. März. Eine spätere Anmeldung ist nicht mehr möglich. Die Kochzutaten und Getränke werden nach Anmeldeschluss bestellt. Deshalb ist ein Rücktritt vom Kurs nach Anmeldeschluss nicht mehr möglich. Die Kursgebühr einschließlich Lebensmittelpauschale muss dann auf jeden Fall gezahlt werden. Sollten Sie kurzfristig verhindert sein, können Sie für einen Ersatzteilnehmer sorgen.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher und Behälter für Reste

**30911** Fr., 21.03.25  
17:00 - 21:00 Uhr

Karl-Drais-Schule, Küche  
André Brehm, Technischer Lehrer und Küchenmeister  
78,00 €, Gebühr inkl. 45 € Pauschale für Lebensmittel und Getränke.



## Heimische Wildkräuter und was sich daraus machen lässt

Allen Natur- und Kräuterfreunden bietet dieser Workshop Gelegenheit, die Verwendungsmöglichkeiten und die Verarbeitung von Wildkräutern zu entdecken. Gemeinsam machen wir einen Ölauszug, stellen eine pflegende Kräutersalbe, eine Kräutertinktur und köstliches Kräutersalz her. Außerdem lassen wir uns einen grünen Kräutersmoothie schmecken. Dabei erhalten Sie viele interessante Informationen zur Verarbeitung von heimischen Wildkräutern und den umfangreichen Möglichkeiten, die uns diese bieten. Alle, die wissen möchten, wo welche Wildkräuter wachsen und was man beim Sammeln beachten muss, sind bei der Entdeckungsreise „Heimische Wildkräuter“ am Samstag, 3.5. richtig. Kursnummer E20110.

**Bitte mitbringen:** 2 Geschirrhandtücher, etwas zu trinken und ggf. etwas zu schreiben. Bitte teilen Sie uns evtl. Allergien vorab mit

und tragen Sie Kleidung, die schmutzig werden darf.

**30914** So., 04.05.25  
11:00 - 15:00 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Karl-Drais-Schule  
Mario Münzer  
33,00 €, zzgl. 13 € für Material (für Zutaten und Verarbeitungsmaterialien). Diese sind vor Ort in bar bei der Kursleitung zu zahlen.



## Afterwork Kochkurs

### Ein Angebot der vhs Dossenheim

Wer nach der Arbeit mit wenig Aufwand schnell etwas Gesundes und Leckeres kochen möchte, ist in unserem Afterwork-Kurs genau richtig! Hier lautet die Devise: wenig Zutaten, schnelle Zubereitung, großer Genuss! Mit unseren Tipps und Tricks wird kochen nach Feierabend zum Highlight des Tages.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmelde-daten an die vhs Dossenheim weitergeben.

**30920** Do., 15.05.25  
19:00 - 22:00 Uhr  
Dossenheim, Kurspfalzschule,  
Raum 207  
Alexandra Scheid  
20,00 €, zzgl. 21 € Kochumlage.  
Diese sind vor Ort in bar bei der  
Kursleitung zu zahlen.

## Ein kulinarischer Streifzug durch die Ukraine und Russland

### Vegane Küche

Eine große Vielfalt an verschiedenen Gerichten erwartet Sie, unter anderem Suppen, Salate, Vorspeisen, Hauptgerichte und natürlich Nachtisch. Ich habe für Sie einige leckere Entdeckungen zusammengestellt, die Ihren Gaumen mit ungewohnten Aromen bereichern werden: Borschtsch, Piroggen, Syrniki, Olivje und natürlich Wareniki – das

sind die weltberühmten Leckereien der ukrainischen und russischen Küche. Alle Gerichte habe ich vereinfacht und mit neuen Ideen ergänzt. Nutzen Sie die Gelegenheit die russische und ukrainische Küche mal anders zu schmecken und zu genießen.

**Bitte mitbringen:** Geschirrhandtücher, Schürze, etwas zu trinken und Aufbewahrungsbehälter für Reste.

**30922** So., 18.05.25  
11:00 - 15:00 Uhr  
Karl-Drais-Schule, Küche  
Margarita Wessel  
33,00 €, zzgl. 15 € für Lebensmittel.  
Diese sind im Kurs bei der Kurslei-  
terin zu zahlen.

## Mehr originelles Fingerfood

Taucht ein in die Welt der leckeren kleinen Gerichte und entdeckt mehr originelles Fingerfood. In unserem Warenkorb warten ein Hummer, Garnelen, Thunfisch und vieles mehr, um die kulinarischen Sinne zu verwöhnen. Aber das ist noch nicht alles: für die Naschkatzen unter uns bereiten wir köstliches Dessert zu, und für die Durstigen stehen regionale Weine und Biere bereit. Lasst euch von uns auf eine genussvolle Reise mitnehmen und lernt, wie Ihr mit raffinierten Fingerfood-Kreationen eure Gäste beeindrucken könnt. Wir freuen uns darauf, mit euch gemeinsam zu kochen und zu genießen. Impressionen aus vorangegangenen Kursen findet ihr auf YouTube.

**Anmeldeschluss ist der 9. Mai.** Eine spätere Anmeldung ist nicht mehr möglich. Die Kochzutaten und Getränke werden nach Anmeldeschluss bestellt. Deshalb ist ein Rücktritt vom Kurs nach Anmeldeschluss nicht mehr möglich. Die Kursgebühr einschließlich Lebensmittelpauschale muss dann auf jeden Fall gezahlt werden. Sollten Sie kurzfristig verhindert sein, können Sie für einen Ersatzteilnehmer sorgen.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher und Behälter für Reste.

**30925** Fr., 23.05.25  
 17:00 - 21:00 Uhr  
 Karl-Drais-Schule, Küche  
 André Brehm, Technischer Lehrer  
 und Küchenmeister  
 78,00 €, Gebühr inkl. 45 €  
 Pauschale für Lebensmittel und  
 Getränke.

### Ein perfekter, veganer und nährstoffreicher Tag!

Mit diesem Kochkurs werde ich euch den Tag mit veganen, saisonalen und leckeren Gerichten versüßen. Zum Frühstück gibt es Veg-Rührei, Porridge und selbstgebackenes Brot mit leckeren Aufstrichen. Zum Mittag gibt es saisonales und regionales Gemüse

wie Kürbis mit Kartoffeln und Falafel. Zum Abend gibt es eine leichte Salatvariation, ein Süsspchen und einen leichten Schokoladen-Nachtisch oder vielleicht auch Kuchen. Lasst euch ein wenig überraschen und genießt unsere gemeinsame Reise in ein veganes und kulinarisches Abenteuer.

**Bitte mitbringen:** Geschirrhandtücher, Schürze, etwas zu trinken und Aufbewahrungsbehälter für Reste.

**30928** Sa., 28.06.25  
 11:00 - 15:00 Uhr  
 Karl-Drais-Schule, Küche  
 Margarita Wessel  
 33,00 €, zzgl. 15 € für Lebensmittel.  
 Diese sind im Kurs bei der Kursleiterin zu zahlen.

**\*Verschenken Sie...  
 Wissen – Kreativität – Gesundheit**  
 mit dem Geschenkgutschein der Volkshochschule Heddesheim  
 \*erhältlich bei der vhs Heddesheim, Unterdorfstraße 2, Bürgerhaus 2. OG



**vhs**

**Immer eine gute Idee...**

**Geschenk-  
 Gutschein**

**Erhältlich in der  
 VHS-  
 Geschäftsstelle**



# Bücherecke

am Rathaus

Bei uns erhalten Sie die aktuellen Begleitbücher der VHS-Kurse

Wir bieten Ihnen das bewährte Buchsortiment  
und neue Zusatzangebote.

Bestellen Sie persönlich, telefonisch, per Mail oder über WhatsApp

Unterdorfstr. 4  
68542 Heddesheim  
Mo – Sa 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Uhr  
Mo – Fr 14<sup>30</sup> - 18<sup>30</sup> Uhr

06203/1859471

01522 1628449

[info@buecherecke.eu](mailto:info@buecherecke.eu)

[buecherecke-heddesheim@gmx.de](mailto:buecherecke-heddesheim@gmx.de)

[www.buecherecke.eu](http://www.buecherecke.eu)

Website – Onlineshop - Blog

Scan Mich!



**» 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](http://swrmediaservices.de),  
Telefon 0711 929 12984 oder mailen Sie uns: [werbung@swrmediaservices.de](mailto:werbung@swrmediaservices.de)

## Kursgebühren für Sprachkurse im Überblick

Kurstage TN	5 x 90 Min.	6 x 90 Min.	7 x 90 Min.	8 x 90 Min.	9 x 90 Min.	10 x 90 Min.
8	38,00 €	45,00 €	52,00 €	60,00 €	67,00 €	75,00 €
7	42,00 €	53,00 €	60,00 €	68,00 €	76,00 €	85,00 €
6	49,00 €	57,00 €	68,00 €	78,00 €	86,00 €	97,00 €
5	57,00 €	68,00 €	80,00 €	90,00 €	100,00 €	115,00 €
4	69,00 €	83,00 €	98,00 €	120,00 €	126,00 €	139,00 €



Die Gebühren für Sprachkurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden. Sind weniger als 8 Personen angemeldet, erhöht sich der Preis entsprechend der Gebührentabelle. Die Kursgebühr wird nach dem zweiten Kurstermin entsprechend der bis zu diesem Zeitpunkt angemeldeten Teilnehmer\*innen festgesetzt.

Damit Sie den für Sie passenden Kurs finden, dürfen Sie nach Ihrer unverbindlichen Anmeldung gerne einmal in den Kurs schnuppern und erst anschließend entscheiden, ob Sie teilnehmen möchten.

Damit Sie den für Sie passenden Kurs finden, dürfen Sie nach Ihrer unverbindlichen Anmeldung gerne einmal in den Kurs schnuppern und erst anschließend entscheiden, ob Sie teilnehmen möchten.

## Englisch

### Conversational English

#### for upper intermediate and advanced learners

Join this class to improve your fluency in English on a wide variety of subjects. In a relaxed and social environment you will chat about: news events, entertainment, culture, trends in science and technology, working life and much, much more! Become more confident and competent using your second language to express yourself on any topic that may come up in conversation.



**40105** Do., 08.05.25 - Do., 17.07.25  
09:00 - 10:30 Uhr, 8 Termine  
Bürgerhaus, 1. OG  
Declan Costelloe  
60,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

## Französisch

### Französisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (A2.1)



In diesem Kurs für Teilnehmende mit Grundkenntnissen vertiefen und erweitern Sie in lockerer Atmosphäre Ihre Französischkenntnisse. Sie lernen nicht nur die grammatikalischen Grundlagen, sondern auch den Wortschatz für Ihre Begegnungen im Urlaub oder im Alltag in Frankreich. Darüber hinaus erfahren Sie einiges über Land und Leute.

Wir arbeiten mit folgendem Buch: On y va! A2 – Aktualisierte Ausgabe – Hueber Verlag ISBN 978-3-19-103351-4, voraussichtl. ab Kapitel 4.

**40203** Do., 08.05.25 - Do., 24.07.25  
18:45 - 20:15 Uhr, 9 Termine  
Karl-Drais-Schule, Zimmer 204  
Beate Hill  
67,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr.

## Französisch A2/B1



Das bereits erworbene Wissen (Wortschatz, Grammatik) wollen wir weiter üben und vertiefen. Dafür kommen „On y va A2 – Aktualisierte Ausgabe“ (Hueber Verlag) sowie Artikel und Kurzgeschichten zum Einsatz. Das Mündliche steht aber im Vorder-

grund. Unser Ziel ist, spontan sprechen zu können! Neueinsteigerinnen und -einsteiger sind willkommen.

- 40207** Mi., 30.04.25 - Mi., 16.07.25  
 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine  
 Karl-Drais-Schule, Zimmer 201  
 Caroline Griffon  
 75,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

## Vive les vacances

### Französisch für den Urlaub

Der nächste Frankreichurlaub steht an und Sie möchten Ihre Französischkenntnisse aus Schulzeiten auffrischen? Dann sind Sie hier richtig.

Wir holen vergessen geglaubte Kenntnisse hervor und üben Sprechen, so dass Sie sich im Urlaub in Ihrer Unterkunft, am Bahnhof, auf dem Markt oder im Restaurant auf Französisch austauschen können und gut zu-rechtkommen.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Vive les vacances“ (Hueber Verlag).

- 40209** Do., 08.05.25 - Do., 17.07.25  
 11:00 - 12:30 Uhr, 8 Termine  
 Bürgerhaus, 1. OG  
 Caroline Griffon  
 60,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

## Spanisch

### Spanisch

#### Conversación



Wir lesen und diskutieren anspruchsvolle Texte, Presseberichte oder Liedtexte und erweitern dabei Wortschatz und Grammatikkenntnisse. Der Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen aus circa sieben bis acht Kursen geeignet.

- 40301** Di., 29.04.25 - Di., 27.05.25  
 20:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine  
 Karl-Drais-Schule, Zimmer 201  
 Maria del Carmen Ortiña  
 38,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

### Spanisch am Vormittag

#### für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (B1)

Mittlere Spanischkenntnisse vorhanden? Haben Sie Lust, diese in entspannter Atmosphäre und in einer unterhaltsamen Runde auszubauen und weiter zu lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. ¡Bienvenido!  
 Lehrwerk: Con gusto Nuevo B1 (Lektion 11)

- 40304** Fr., 09.05.25 - Fr., 27.06.25  
 10:30 - 12:00 Uhr, 5 Termine  
 Bürgerhaus, 3. OG  
 Maria del Carmen Ortiña  
 38,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

## Italienisch

### Italienisch A1



Wenn Sie Ihre Vorkenntnisse auf Italienisch vertiefen möchten um sich besser in Alltagssituationen im Urlaub zu verständigen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig! In entspannter Atmosphäre werden wir Grammatik und Wortschatz

erweitern und mit lebendigen Rollenspielen das Sprechen und das Verstehen üben.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben von Anfang an eine aktive Rolle während des Unterrichts.

Buch: Nuovo Espresso A1 – Hueber Verlag – ISBN 978-3-19-205438-9, ab Kapitel 8

**40400** Mi., 02.04.25 - Mi., 16.07.25  
09:00 - 10:30 Uhr, 12 Termine  
Bürgerhaus, 1. OG  
Daniela Lazzari  
90,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

### Italienisch A2.1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Vorkenntnisse in Italienisch auf Niveau A1 haben. In angenehmer Atmosphäre werden wir nicht nur Grammatik und den Wortschatz erweitern, sondern auch das Sprechen und das Verstehen üben. Während des Kurses haben alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine aktive Rolle.

Buch: Nuovo Espresso A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6, ab Kapitel 1

Di., 01.04.25 - Di., 15.07.25  
12 Termine pro Kurs  
Bürgerhaus, 1. OG  
Daniela Lazzari  
90,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

**40403** 09:00 - 10:30 Uhr

**40403** 11:00 - 12:30 Uhr

### Italienisch A2

Der Kurs richtet sich an Lernende mit Niveau A2, die Spaß an der italienischen Sprache haben.

In entspannter Atmosphäre lernen Sie, immer leichter Konversationen zu führen und sich in Alltagssituationen sicherer zu verständigern. Grammatik und Wortschatz werden auch erweitert.

Buch: Nuovo Espresso A2 – Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-205439-6, ab Kapitel 6

**40407** Mi., 02.04.25 - Mi., 16.07.25  
11:00 - 12:30 Uhr, 12 Termine  
Bürgerhaus, 1. OG  
Daniela Lazzari  
90,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

### Italienisch B2

#### Online-Kurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit guten Kenntnissen auf Niveau B1 und die gemütlich von zuhause aus online Italienisch lernen möchten. Schwerpunkte des Kurses sind: Vertiefung der Grammatik, Erweiterung des Wortschatzes, sich sicherer und spontaner äußern. Haben Sie noch nicht genug? Wir wiederholen außerdem schon bekannte Grammatik und sprechen über interessante Themen. Vi aspetto!

Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird.

Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Beginn des Kurses.

**40410** Mo., 31.03.25 - Mo., 14.07.25  
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine  
Online  
Daniela Lazzari  
90,00 €, ab 8 Teilnehmenden – bei geringerer TN-Zahl erhöht sich die Gebühr

## Neugriechisch



### Neugriechisch (A1) für Anfängerinnen und Anfänger

#### Ein Angebot der vhs Dossenheim

Einfach und praxisnah werden Alltags- und Urlaubssituationen vermittelt. Das Sprechen steht im Vordergrund.



Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmelde-  
daten an die vhs Dossenheim weitergeben.

**40500** Di., 11.03.25 - Di., 27.05.25,  
20:15 - 21:15 Uhr, 10 Termin  
Dossenheim, Kurspfalzschule,  
Raum 207  
Emmanouel Emmanouilidis  
97,00 €

bereitung für Ihren nächsten Griechenland-  
Urlaub!

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmelde-  
daten an die vhs Schriesheim weitergeben.

**40505** Mi., 30.04.25 - Mi., 02.07.25  
19:45 - 21:15 Uhr, 8 Termine  
Online  
Chrissi Argiriadou-Hermann  
58,00 €, Kursgebühr ab 8 Teilneh-  
menden – sind es weniger, erhöht  
sich die Gebühr je nach Teilnehmer-  
zahl entsprechend der Gebühren-  
tabelle der vhs Schriesheim, siehe  
[www.vhs-schriesheim.de](http://www.vhs-schriesheim.de)



## ONLINE: Neugriechisch (A1) für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Onlinekurs

### Ein Angebot der vhs Schriesheim

In diesem Anfängerkurs lernen Sie die grie-  
chische Schrift und erste grammatikalische  
Grundlagen des Neugriechischen kennen.  
Vor allem aber lernen Sie mit vielen prak-  
tischen Übungen, sich auf einfache Weise  
zu verständigen: grüßen und sich vorstellen,  
im Restaurant bestellen usw. Darüber hi-  
naus erhalten Sie Insider-Informationen über  
Land, Leute und Kultur – die perfekte Vor-

**Ihre Anmeldung ist verbindlich!**  
**Wenn wir nichts mehr von Ihnen  
hören, wird Ihre Teilnehmer-  
gebühr auch dann fällig, wenn Sie  
– egal aus welchem Grund – den  
Kurs nicht besuchen.**

**Falls Sie von einem Kurs  
zurücktreten müssen, beachten  
Sie bitte die Fristen unserer  
Rücktrittsbedingungen.**

	Januar					Februar					März														
	Wo	1	2	3	4	5	Wo	5	6	7	8	9	Wo	9	10	11	12	13	14						
<b>Ferien im 1. Semester 2025</b>	Mo		6	13	20	27	Mo		3	10	17	24	Mo		3	10	17	24	31						
	Di		7	14	21	28	Di		4	11	18	25	Di		4	11	18	25							
	Mi	1	8	15	22	29	Mi	5	12	19	26	Mi	5	12	19	26									
	Do	2	9	16	23	30	Do	6	13	20	27	Do	6	13	20	27									
	Fr	3	10	17	24	31	Fr	7	14	21	28	Fr	7	14	21	28									
	Sa	4	11	18	25		Sa	1	8	15	21	Sa	1	8	15	22	29								
	So	5	12	19	26		So	2	9	16	23	So	2	9	16	23	30								
	April					Mai					Juni					Juli									
	Wo	14	15	16	17	18	Wo	18	19	20	21	22	Wo	22	23	24	25	26	27	Wo	27	28	29	30	31
	Mo		7	14	21	28	Mo		5	12	19	26	Mo		2	9	16	23	30	Mo		7	14	21	28
	Di	1	8	15	22	29	Di		6	13	20	27	Di		3	10	17	24		Di	1	8	15	22	29
	Mi	2	9	16	23	30	Mi		7	14	21	28	Mi		4	11	18	25		Mi	2	9	16	23	30
	Do	3	10	17	24		Do	1	8	15	22	29	Do	5	12	19	26		Do	3	10	17	24	31	
	Fr	4	11	18	25		Fr	2	9	16	23	30	Fr	6	13	20	27		Fr	4	11	18	25		
	Sa	5	12	19	26		Sa	3	10	17	24	31	Sa	7	14	21	28		Sa	5	12	19	26		
	So	6	13	20	27		So	4	11	18	25		So	1	8	15	22	29		So	6	13	20	27	



## Künstliche Intelligenz in Beruf und Alltag

### ChatGPT und Co. verstehen und nutzen In Zusammenarbeit mit der vhs Schriesheim

Generative KI wie ChatGPT oder Google Gemini verändert, wie wir kommunizieren, arbeiten und kreativ werden – doch was steckt dahinter? Der vom RHET AI Center der Universität Tübingen veranstaltete Kurs gibt Ihnen Einblick in die Chancen und Grenzen dieser Technologie. Expertinnen und Experten vermitteln neueste Erkenntnisse aus der Forschung praxisnah und zeigen, wie Sie KI-Werkzeuge zur Text- und Bilderstellung sinnvoll für Beruf und Alltag nutzen können. Sie lernen, eigene Eingaben („Prompts“) zu optimieren, die Ergebnisse kritisch zu bewerten und die Stärken wie Schwächen der Systeme zu erkennen. Dabei wird klar: KI kann eine große Hilfe sein, erfordert aber immer menschliches Urteilsvermögen. Ein praxisnahes Angebot, das Technik verständlich macht und reflektiert.

#### Inhalt – Der Workshop bietet

- praktisches Ausprobieren von KI-Tools wie ChatGPT zur Erstellung von Texten und Bildern

#### Ziele – Der Workshop zielt darauf ab,

- ein grundlegendes Verständnis der Funktionsweise generativer KI zu etablieren
- Einsatzmöglichkeiten von KI-Tools in Beruf und Alltag zu erkennen und zu erproben
- Bewusstsein für Grenzen und ethische Herausforderungen zu schaffen

#### Skills – Am Ende des Workshops können die Teilnehmenden

- den Umgang mit KI-generierten Inhalten reflektieren

- KI-Tools gezielt auswählen, um sie in beruflichen sowie alltäglichen Situationen praktisch anzuwenden
- generative KI als ergänzendes Werkzeug für kreative Prozesse nutzen

Der Workshop findet im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie des **RHET AI Centers der Uni Tübingen** statt

Deshalb müssen die Teilnehmenden mindestens 18 Jahre alt sein.

**50005** Fr., 09.05.25  
17:00 - 21:15 Uhr  
vhs-Haus Schriesheim, EDV-Raum  
Dr. Markus Gottschling  
15,00 €

## Künstliche Intelligenz für Einsteigerinnen und Einsteiger

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde und wird nicht nur in der Arbeitswelt immer stärker genutzt. Wir klären heute, was künstliche Intelligenz überhaupt ist, welche Möglichkeiten sie bietet, aber auch welche Risiken damit verknüpft sind. Wir werden uns mit ChatGPT und anderen Chatbots beschäftigen und herausfinden, wie und für was man sie nutzen kann. Diese Veranstaltung ist für alle geeignet, die bisher noch nichts oder wenig mit Künstlicher Intelligenz zu tun hatten und einen Einstieg in die Thematik und die Technik suchen.

**50010** Sa., 12.07.25  
10:00 - 12:00 Uhr  
Bürgerhaus, Pflug  
Gerd Armbruster  
19,00 €

## Gut kommunizieren: Hilfreiche Tipps für konfliktfreie Gespräche

In diesem Workshop tauchen wir in die Welt der Kommunikation ein und entdecken, wie wir unsere zwischenmenschlichen Fähigkeiten verbessern können. Wir betrachten verschiedene Arten, sich auszudrücken. Du erfährst, welche Sprechstile es gibt und wie

sie auf andere wirken. Anhand dessen analysierst du deine eigene Art zu kommunizieren. Mithilfe anschaulicher Beispiele lernst du neue Wege kennen, Konflikte und Wünsche anzusprechen. Ziel ist es, Missverständnisse zu vermeiden und eine wertschätzende Gesprächskultur zu fördern. Der Workshop bietet dir die Gelegenheit, deine Sprache und ihre Wirkung auf andere zu erforschen sowie Raum für eine offene Diskussion, in der du Fragen stellen und Erfahrungen austauschen kannst. Gemeinsam erarbeiten wir, wie du das Gelernte in deinem Alltag anwenden kannst. Verbessere deine Kommunikationsfähigkeiten und verändere deine Gespräche zum Positiven – starten wir gemeinsam.

Tipp: Als Ergänzung empfehlen wir den Workshop „Zwischen den Worten: Die Kunst, Menschen wirklich zu verstehen“ am 5.4. (Kursnummer E50102)

**50100** So., 16.03.25  
13:00 - 16:00 Uhr  
Bürgerhaus, 3. OG  
Evgenia Reimer, interdisziplinärer Coach  
26,00 €

### Zwischen den Worten:

#### Die Kunst, Menschen wirklich zu verstehen

In diesem Workshop entdecken wir, was Menschen antreibt und warum das wichtig ist. Der Fokus liegt darauf, hinter die Worte zu blicken und die Botschaften unseres Gegenübers besser zu verstehen. Dadurch entwickelst du ein tieferes Verständnis für die Perspektiven anderer. Du lernst, wie du das nutzen kannst, um deine Kommunikation klar und einfühlsam zu gestalten. Anhand anschaulicher Beispiele übst du, Gespräche zu analysieren und die einzelnen Botschaften richtig zu verstehen. Du erhältst Methoden an die Hand, wertschätzend auf Gesagtes zu reagieren. So schaffst du in der Interaktion mit andern eine Atmosphäre, in der Missverständnisse vermieden werden und harmonische Beziehungen entstehen.

Lass uns gemeinsam die Qualität unserer Kommunikation verändern – für stärkere, authentische Verbindungen.

**50102** Sa., 05.04.25  
13:00 - 16:00 Uhr  
Bürgerhaus, 3. OG  
Evgenia Reimer, interdisziplinärer Coach  
26,00 €



### Mein erster 3D-Druck – Von „0“ auf „Fertig gedruckt“

**für Teilnehmende ab 14 Jahren**  
**Ein Angebot der vhs Ladenburg**

Der Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Welt des 3D-Drucks. Die Teilnehmer lernen, wie sie Anforderungen bestimmen, um das passende Gerät auszuwählen. Sie erfahren, woher die CAD-Daten kommen, wie man „Slicer“-Software nutzt und den ersten 3D-Druck durchführt. Darüber hinaus werden Druck-Materialien, Druck-Geschwindigkeit, Kostenabschätzung und häufige Qualitätsprobleme behandelt, sowie Lösungen für Fehldrucke und nützliche Software und Online-Quellen vorgestellt.

Bitte beachten Sie, dass wir Ihre Anmelde-daten an die vhs Ladenburg weitergeben.

**50200** Sa., 15.03.25  
13:00 - 17:30 Uhr  
vhs Ladenburg, Altes Rathaus,  
Raum 4  
Klaus Miklos Fuchs  
36,00 €

### Apple iPhone und iPad Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die tiefer in das Thema iPhone und iPad von Apple einsteigen wollen. Wir beginnen mit den ersten Schritten und gehen dann in die Tiefe. Der Kursleiter gibt Ihnen einen Überblick über die grundsätzliche Bedienung und zeigt Ihnen ein paar nützliche Apps und praktisches

Zubehör. Danach werden Tipps & Tricks im Umgang mit den Geräten besprochen. Die Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie das Üben stehen im Mittelpunkt.

Das Gerät muss bereits eingerichtet sein. Bringen Sie bitte Ihre Apple-ID mit dem zugehörigen Passwort mit.

**50204** Mi., 26.03.25 - Mi., 02.04.25  
15:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine  
Bürgerhaus, 1. OG  
Jürgen Schwarz  
42,00 €

**50205** Mi., 28.05.25 - Mi., 04.06.25  
17:30 - 19:30 Uhr, 2 Termine  
Bürgerhaus, 1. OG  
Jürgen Schwarz  
42,00 €

## Android-Smartphone und -Tablet

### Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die tiefer in das Thema Smartphone und Tablet mit Android-Betriebssystem einsteigen wollen. Wir beginnen mit den ersten Schritten, gehen dann in die Tiefe. Der Kursleiter gibt Ihnen einen Überblick über die grundsätzliche Bedienung und zeigt Ihnen ein paar nützliche Apps und praktisches Zubehör. Danach werden Tipps & Tricks im Umgang mit den Geräten besprochen. Die Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie das Üben stehen im Mittelpunkt.

Das Gerät muss bereits eingerichtet sein. Bringen Sie bitte das Passwort für Ihr Google-Konto (PlayStore) mit.

**50207** Mi., 26.03.25 - Mi., 02.04.25  
17:30 - 19:30 Uhr, 2 Termine  
Bürgerhaus, 1. OG  
Jürgen Schwarz  
42,00 €

**50208** Mi., 28.05.25 - Mi., 04.06.25  
15:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine  
Bürgerhaus, 1. OG  
Jürgen Schwarz  
42,00 €

## Zehnfingerschreiben am Computer ONLINE

### Online-Kurs für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab der 4. Klasse

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden das Computerschreiben blind mit 10 Fingern – und das mit nur drei Online-Terminen plus häuslichen Übungen.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.vhs-heddesheim.de](http://www.vhs-heddesheim.de).

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon (auch Headset möglich), sowie eine gute Internetverbindung. Die Kurseinheiten werden über WEBEX gehalten. Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn.

**50202** Di., 15.04.25 - Di., 29.04.25  
8:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine  
Dorothea Fudickar, staatlich geprüfte Lehrerin für Textverarbeitung  
113,00 € inkl. 25 € für Kursmaterialien. Bei Anmeldung bis zum 1. April kann das Material auf dem Postweg geschickt werden. Danach muss es in der Geschäftsstelle der vhs abgeholt werden.

## Einzelunterricht Windows PC & Notebook, Android Smartphone & Tablet

### Termin nach Vereinbarung

Windows PC und Notebook: Wer sein Gerät besser kennenlernen und einsetzen möchte oder noch geringe Kenntnisse im Umgang mit Word, PowerPoint, Outlook hat, Google oder das Internet mit all seinen Diensten sicher nutzen will, kann sich im Einzelunterricht individuell schulen lassen. Das Themenspektrum wird durch Ihre Fragen bestimmt. Das ist der große Vorteil dieser Einzeltermine.

Gerne können Sie auch Ihr Notebook mitbringen. Bitte das Netzteil nicht vergessen.

Android Smartphone und Tablet: Der Einzelunterricht kann auch für diese Geräte gebucht werden. Auch hier gilt, der Inhalt wird durch Ihre Fragen bestimmt.

Bitte teilen Sie uns Ihre Themen- und Terminwünsche bereits bei der Anmeldung mit. Wenn Sie sich über die Homepage der vhs Heddesheim anmelden, tragen Sie Ihre Wünsche bitte in die Spalte „Bemerkungen“ ein.

Sie können auch einen Partner oder eine Partnerin mitbringen und sich die Kursgebühr teilen.

Die Gebühr bezieht sich auf einen 90minütigen Termin.

## 50210

Bürgerhaus Heddesheim  
Bernd Hoyer  
77,00 €

## Windows 10 und Microsoft Office

### Online-Kurse

Der Umgang mit Windows und Microsoft Office-Produkten ist aus dem Arbeitsalltag kaum wegzudenken. Auch im schulischen und privaten Bereich arbeitet man meist mit dem ein oder anderen Produkt von Microsoft. Unsere Online-Kurse richten sich an alle Nutzerinnen und Nutzer dieser Produkte. Sie können die Kurse hintereinander als Lehrgang belegen oder einzelne Kurse, wenn Sie nur an bestimmten Anwendungen interessiert sind.

Sie benötigen zur Teilnahme einen Desktop-Rechner oder ein Laptop, Mikrofon und Lautsprecher (am besten ein Headset), eine Webcam, eine Maus und im Idealfall einen zweiten Monitor. Außerdem benötigen Sie eine stabile Internetverbindung. Der Kursleiter unterstützt die Teilnehmenden auch bei technischen Fragen vor und während der Kurse. Für die Kurse wird die Konferenzsoftware Alfaview benutzt.

Informationen zu den genauen Inhalten und Terminen der Kurse finden Sie auf [www.vhs-heddesheim.de](http://www.vhs-heddesheim.de).

## Windows 10 – Grundlagen

### Onlinekurs

Immer 16:15 - 19:30 Uhr  
5 Termine pro Kurs  
Andreas Fänger  
149,00 €

**50220** Mo., 03.03.25 - Fr., 07.03.25

**50221** Mo., 05.05.25 - Fr., 09.05.25

**50222** Mo., 07.07.25 - Fr., 11.07.25

## Textverarbeitung mit Microsoft Word

### Onlinekurs

Immer 16:15 - 19:30 Uhr  
5 Termine pro Kurs  
Andreas Fänger  
149,00 €

**50225** Mo., 10.03.25 - Fr., 14.03.25

**50226** Mo., 12.05.25 - Fr., 16.05.25

**50227** Mo., 14.07.25 - Fr., 18.07.25

## Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel

### Onlinekurs

Für den Kurs wird die Konferenzsoftware Alfaview benutzt.

Immer 16:15 - 19:30 Uhr  
10 Termine pro Kurs  
Andreas Fänger  
298,00 €

**50230** Mo., 17.03.25 - Fr., 28.03.25

**50231** Mo., 23.06.25 - Fr., 04.07.25

**50232** Mo., 21.07.25 - Fr., 01.08.25

## Präsentationen mit Microsoft PowerPoint

### Onlinekurs

Immer 16:15 - 19:30 Uhr

5 Termine pro Kurs

Andreas Fänger

149,00 €

**50235** Mo., 31.03.25 - Fr., 04.04.25

**50236** Mo., 19.05.25 - Fr., 23.05.25

## Datenbanken mit Microsoft Access

### Onlinekurs

Immer 16:15 - 19:30 Uhr

5 Termine pro Kurs

Andreas Fänger

149,00 €

**50240** Mo., 07.04.25 - Fr., 11.04.25

**50241** Mo., 02.06.25 - Fr., 06.06.25

Die vhs Heddesheim ist Mitglied im

Netzwerk



**Fortbildung**  
MANNHEIM

Ihre Anmeldung ist verbindlich!

Wenn wir nichts mehr von Ihnen hören, wird Ihre Teilnehmergebühr auch dann fällig, wenn Sie – egal aus welchem Grund – den Kurs nicht besuchen.

Falls Sie von einem Kurs zurücktreten müssen, beachten Sie bitte die Fristen unserer Rücktrittsbedingungen.

## Xpert Business - Online-Kurse

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (GF)				Buchhalter/in (GB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Interne Rechnungswesen	Externe Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Unternehmens-Übersichtsprüfung									●
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirtsum 40000								●

\* Webinarkurs in Vorbereitung



### Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen. Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>)

### Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

Um das XpertBusiness-Zertifikat zu erwerben, ist die erfolgreiche Teilnahme an einer Abschlussprüfung erforderlich. Wird die Abnahme der Prüfung gewünscht, entstehen zusätzliche Prüfungsgebühren in Höhe von 95 €.

Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie auf der Homepage der vhs Heddesheim.

Zur Teilnahme brauchen Sie einen PC/Laptop mit Lautsprecher oder Kopfhörer und eine stabile Internetverbindung.

Sollten Sie sich für Xpert-Kurse in Präsenz interessieren, werden Sie bei der Mannheimer Abendakademie fündig. Informationen dazu erhalten Sie von Petra Cornelius (p.cornelius@abendakademie-mannheim.de und 0621/1076-227).

**Anmeldeschluss Mi, 26.02.25 bzw. Mi, 23.07.25.**

## **Finanzbuchführung 1**

**mit Xpert Business-Zertifikat**

18:30 - 20:30 Uhr

24 Termine pro Kurs

445,00 €, inkl. Buch und Versand

**50300** Di., 04.03.25 - Do., 12.06.25

**50316** Di., 29.07.25 - Di., 21.10.25

## **Finanzbuchführung 2**

**mit Xpert Business-Zertifikat**

18:30 - 20:30 Uhr

22 Termine pro Kurs

410,00 €, inkl. Buch und Versand

**50301** Di., 04.03.25 - Do., 05.06.25

**50317** Di., 29.07.25 - Di., 14.10.25,

18:30 - 20:30 Uhr

22 Termine pro Kurs

## **Finanzbuchführung mit DATEV**

18:30 - 20:30 Uhr

16 Termine pro Kurs

370,00 €, inkl. Buch und Versand

**50302** Di., 04.03.25 - Di., 03.06.25

**50323** Di., 29.07.25 - Di., 14.10.25,

## **Bilanzierung**

**mit Xpert Business-Zertifikat**

**50305** Di., 04.03.25 - Di., 27.05.25

18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine

370,00 €, inkl. Buch und Versand

## **Kosten- und Leistungsrechnung**

**mit Xpert Business-Zertifikat**

**50306** Di., 04.03.25 - Di., 27.05.25

18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine

370,00 €, Inkl. Buch und Versand

## **Einnahmen-Überschussrechnung**

**mit Xpert Business-Zertifikat**

**50307** Di., 04.03.25 - Di., 08.04.25

18:30 - 20:30 Uhr, 11 Termine

205,00 €, Inkl. Buch und Versand

## **Controlling**

**mit Xpert Business-Zertifikat**

**50308** Di., 04.03.25 - Di., 27.05.25

18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine

370,00 €, Inkl. Buch und Versand

## **Betriebliche Steuerpraxis**

**mit Xpert Business-Zertifikat**

**50309** Di., 04.03.25 - Do., 05.06.25

18:30 - 20:30 Uhr, 22 Termine

410,00 €, Inkl. Buch und Versand

## **Lohn und Gehalt 1**

**mit Xpert Business-Zertifikat**

18:30 - 20:30 Uhr

24 Termine pro Kurs

445,00 €, Inkl. Buch und Versand

**50310** Di., 04.03.25 - Do., 12.06.25

**50319** Di., 29.07.25 - Di., 21.10.25

## Lohn und Gehalt 2

mit **Xpert Business-Zertifikat**

18:30 - 20:30 Uhr

22 Termine pro Kurs

410,00 €, Inkl. Buch und Versand

**50311** Di., 04.03.25 - Do., 05.06.25

**50320** Di., 29.07.25 - Di., 14.10.25

## Lohn und Gehalt mit DATEV

18:30 - 20:30 Uhr

16 Termine pro Kurs

370,00 €, Inkl. Buch und Versand

**50312** Di., 04.03.25 - Di., 13.05.25

**50322** Di., 29.07.25 - Do., 18.09.25

## Personalwirtschaft

mit **Xpert Business-Zertifikat**

**50314** Di., 04.03.25 - Di., 27.05.25,

18:30 - 20:30 Uhr, 20 Termine

370,00 €, Inkl. Buch und Versand

## Impressum

### vhs Programm Frühling/Sommer 2025

**Herausgeber:** Gemeinde Heddesheim

Volkshochschule Heddesheim

Unterdorfstraße 2, 68542 Heddesheim

Telefon: 06203-101 267

E-Mail: [vhs@heddesheim.de](mailto:vhs@heddesheim.de)

Internet: [www.vhs-heddesheim.de](http://www.vhs-heddesheim.de)

**Redaktion:** Tina Kaufmann M.A.

**Satz und Layout:** Charlotte Günther Fotosatz pick-up

In der Schanz 1, 69198 Schriesheim

Telefon: 0 62 03-6 34 94, [www.fotosatz-pickup.de](http://www.fotosatz-pickup.de)

E-Mail: [kontakt@fotosatz-pickup.de](mailto:kontakt@fotosatz-pickup.de)

**Logos, Symbole:** vhs-Design DVV, Kooperationen

**Bildquellen:** Bildquellen, wenn nicht anders angegeben: Front: Mario Münzer, andere: Pixabay, Pexels, PNGwing, Wikipedia, eigene, KI generiert

**Druck:** M+M Druck GmbH

Mittelgewannweg 15, 69123 Heidelberg

Telefon: 0 62 21-82 73-0, [www.mm-druck.de](http://www.mm-druck.de)

**Auflage:** 750 Stück

**Erscheinungsweise:** 2x jährlich

Trotz größter Sorgfalt sind Druckfehler nicht gänzlich auszuschließen.

**Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen jederzeit vorbehalten.**



BÜCHEREI  
HEDDESHEIM



## Hans im Glück

**Eine Gaunergeschichte für Kinder ab 4 Jahren**

**Eine Veranstaltung der Bücherei Heddesheim.**

Andrea Post und Tim Schreiber spielen das Märchen vom Hans im Glück mit nichts. Doch die Phantasie lässt alles zu. Und so fällt Hans ein schwerer Klumpen Gold in den Schoß. Ein tolles Pferd trabt über die Bühne, die Kuh „Else“ will sich nicht vorwärts bewegen, die Sau „Rosa“ sitzt dick und fett in ihrer Schubkarre und die Gans „Suse“ legt ein Ei. Der Gauner rafft und schafft, um so viel wie möglich zu bekommen. Es wird gehandelt um alles und doch mit nichts.

Erst ein echter Stein mit echtem Moos wiegt mehr als Gold und Tiere zusammen. Denn er existiert wirklich, man kann ihn sehen und fühlen. Doch was macht Hans mit dem Stein? Ein Haus bauen? Eine Straße pflastern? Schnell wird ihm der Stein zum Klotz am Bein. Doch Hans hat Glück, er verliert auch ihn und nun ist er frei von seinen Sorgen. So bekommt am Ende jeder, was er braucht: Der Gauner alles und Hans nichts.

Nähere Informationen erhalten Sie auf der Homepage der Gemeindebücherei

Kartenvorverkauf in der Bücherei oder unter [www.eventim.de](http://www.eventim.de)

Kontakt: 06203/101239 oder [buecherei@heddesheim.de](mailto:buecherei@heddesheim.de)

**60140** Do., 13.03.25  
16:00 - 16:50 Uhr  
Bürgerhaus, Pflug  
6,00 €, Kinder zahlen den ermäßigten Preis von 4 €.



## Gemeinsam entspannen

**Workshop für ein Elternteil und ein Kind von 7 - 11 Jahren**

In diesem zweiteiligen Workshop lernen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einfache Entspannungstechniken kennen, die Sie spielerisch in den Alltag integrieren können. Neben einem kleinen theoretischen Einführungsteil, bei dem wir die Begriffe „Stress“ und „Entspannung“ unter die Lupe nehmen, erfahren Sie während der verschiedenen praktischen Übungen wie z.B. bewusstem Atmen, autogenem Training und der progressiven Muskelentspannung, wie Sie diese auch zu Hause gemeinsam umsetzen können. Jeder Termin beinhaltet zudem eine kleine Entspannungseinheit speziell für die Eltern. Alle Übungen werden erklärt und angeleitet, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte trägt bequeme Kleidung und bringt ein Sitzkissen, eine Yogamatte o.ä. mit, da wir auf dem Boden sitzen/liegen.

**30534** Sa., 15.03.25 - Sa., 22.03.25  
10:30 - 12:00 Uhr, 2 Termine  
Bürgerhaus, 3. OG  
Mario Münzer, Entspannungstrainer,  
Meditationslehrer  
29,00 €, für ein Elternteil und ein Kind

**NEU!**

## Starke Kinder

**Selbstbehauptung für Kinder der 1. und 2. Klasse**  
**In Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei**

Hier lernen Kinder, wie sie sich in speziellen Gefahrensituationen verhalten sollen. Der Schwerpunkt des Unterrichts besteht aus Rollenspielen und speziellen Übungen. Die Kinder lernen, zwischen ihren „guten“ und „komischen“ Gefühlen zu unterscheiden und gegebenenfalls mit einem klaren NEIN zu reagieren. Auf Gefühle zu hören, stets den Kopf einzuschalten und entsprechende Vorfälle immer den Eltern mitzuteilen sind wesentliche Bestandteile des Kurses. Nach jeder Kursstunde erhalten die Kinder ein Aufgabenblatt, das mit den Eltern gemeinsam bearbeitet wird. Hier bietet sich die Möglichkeit, alle Kursthemen mit den Eltern zu besprechen und individuelle Absprachen zu treffen. So sind auch die Eltern einbezogen. Der Technikteil ist auf leichte Befreiungs- und Fluchttechniken beschränkt und somit für Grundschulkindern ideal umzusetzen.

Am Donnerstag, 13.03. um 18 Uhr findet ein Elternabend statt, bei dem die Eltern einen tieferen Einblick in den Kurs erhalten und erfahren, wie sie ihre Kinder unterstützen können.

**Bitte mitbringen:** etwas zu trinken und tragt Sportkleidung.

**60010** Do., 13.03.25, 18:00 - 19:30 Uhr Elternabend, Bürgerhaus, Pflug  
 Do., 20.03.25 - Do., 10.04.25  
 16:00 - 17:00 Uhr, 4 Termine  
 Bürgerhaus, UG  
 Isabella Di Miceli, Sozialpädagogin  
 43,00 € inkl. Material.

**NEU!**

## Das Atelier

**Kunst für Kinder der 1. - 4. Klasse**  
**In Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei**

Du hast Freude am Umgang mit Stift, Farbe, Papier, Ton und anderen schönen Materialien? Dann komm in unser Atelier. Wir unternehmen an fünf Samstagen eine Reise durch verschiedene Kunstepochen und -stile

Dabei lernen wir unterschiedliche gestalterische Techniken kennen, unsere schöpferischen Kräfte werden geweckt und wir entdecken die Kreativität, die in uns steckt. Am letzten Termin besuchen wir gemeinsam die Kunsthalle Mannheim und lernen dort Werke von erwachsenen Künstlerinnen und Künstlern kennen.

**Bitte mitbringen:** Malkittel oder alte Kleidungsstücke, die dreckig werden dürfen - und viel Spaß!

**60111** 5 Termine, 10:30 - 12:00 Uhr  
 Sa., 22.03.25  
 Sa., 10.05.25  
 Sa., 24.05.25  
 Sa., 28.06.25  
 Sa., 05.07.25  
 Bürgerhaus, 1. OG  
 Elisabeth Müller  
 60,00 €, inkl. Material und Ausflug in die Kunsthalle Mannheim.

**NEU!**

## Bunte Grüße

**Gemeinsam Pop-Up-Karten gestalten**  
**Kreativzeit für Eltern und Kinder von 8 bis 12**

Kreative Grüße zum Selbermachen: In diesem Kurs taucht ihr in die Welt der Pop-Up-Karten ein! Gemeinsam entdeckt ihr, wie ihr diese Klappkarten gestalten könnt - mit eigenen Ideen oder mit Vorlagen, einfach oder komplex, mit Oster- oder Frühlingsmotiven, oder einfach wie ihr wollt. Eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die Kursleiterin

steht euch mit Rat und Tat zur Seite, damit eure Ideen Schritt für Schritt lebendig werden. Am Ende nehmt ihr eine oder mehrere Karten mit nach Hause.

**Bitte mitbringen:** Schere (Bastelschere, wer möchte Nagelschere für Filigranes), Klebstoff (fest oder flüssig), Bunt- oder Filzstifte, wer möchte Wasserfarbkasten mit Pinseln und Wasserbehälter.

**20380** Sa., 05.04.25  
14:00 - 16:00 Uhr  
Karl-Drais-Schule, Technikraum 1  
Sarah Schmidt, Künstlerin  
23,00 € zzgl. 2 € pro Eltern-Kind-Paar für Material. Diese sind im Kurs bei der Kursleitung zu zahlen.

## Entdecken und Basteln in den Osterferien

**Ferienkurs für Kinder von 6 - 10 Jahren  
In Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei**

Am ersten Tag gehen wir auf Entdeckungstour um den Heddesheimer See. Gemeinsam erkunden wir Wiesen und Felder und lernen essbare Wildkräuter kennen, die wir bei unserem gemeinsamen Picknick zu einem leckeren Kräuterquark verarbeiten. Dazu gibt es Brot und frisches Obst. Auf dem Weg zum Heddesheimer Vogelpark, den wir im Anschluss besuchen, sammeln wir verschiedene Naturmaterialien für unseren Bastelspaß am zweiten Tag. Zudem lösen wir spannende Naturrätsel und spielen lustige Entdeckerspiele.

Am zweiten Tag entdecken wir Ostern einmal kreativ. Aus den gesammelten Naturmaterialien basteln wir Osternester, färben (künstliche) Eier, malen Osterbilder, backen leckere Muffins und machen ein lustiges Hasenrennen. Außerdem hören wir Geschichten, wie die Menschen in anderen Ländern Ostern feiern und lösen das Rätsel des verschwundenen Osterhasen.

Gebühr inkl. Material. Anmeldeschluss ist am Sonntag, 6. April.

**1. Tag:** Trage bitte wettergerechte Kleidung (ggf. Sonnenschutz) und bringe etwas für das gemeinsame Picknick und genug zu trinken mit. Frisches Obst gibt es von uns. Außerdem brauchst du einen Bleistift und eine Bastelschere.

**2. Tag:** Trage bitte Kleidung, die beim Basteln schmutzig werden darf. Außerdem brauchst du dein Mäppchen mit deinen Lieblingsstiften, einer Bastelschere und einem Klebestift. Bring bitte für das gemeinsame Mittagessen genug zu essen und zu trinken mit. Frisches Obst gibt es von uns.

**60108** Mo., 14.04.25 - Di., 15.04.25,  
11:00 - 14:00 Uhr, 2 Termine  
Anmeldeschluss: 06.04.25  
Treffpunkt: Eingang Minigolf  
Heddesheim  
Nico Münzer, Mario Münzer  
41,00 €, inkl. Material

## Zehnfingerschreiben am Computer ONLINE

**Online-Kurs für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab der 4. Klasse**

Wer professionell Computerschreiben kann, profitiert in vielen Bereichen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden das Computerschreiben blind mit 10 Fingern – und das mit nur drei Online-Terminen plus häuslichen Übungen.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.vhs-heddesheim.de](http://www.vhs-heddesheim.de).

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon (auch Headset möglich), sowie eine gute Internetverbindung. Die Kurseinheiten werden über WEBEX gehalten. Sie erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn.

**50202** Di., 15.04.25 - Di., 29.04.25  
18:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine  
Dorothea Fudickar, staatlich  
geprüfte Lehrerin für Textverarbeitung  
113,00 € inkl. 25 € für Kursmaterialien. Bei Anmeldung bis zum

1. April kann das Material auf dem Postweg geschickt werden. Danach muss es in der Geschäftsstelle der vhs abgeholt werden.

## „Action Kids“

### Actionfotografie in den Osterferien für Leute von 10 - 18 Jahren

#### Ein Angebot der vhs Dossenheim

„Schneller, höher, weiter!“ Wir rennen, springen und jumpen. Auf dem Sportplatz, in der Halfpipe, auf dem Trail. Doch wie bannt man diese Momente von Bewegung und Dynamik auf spannende Art und Weise in die Kamera? Wie schafft man fotografische Hingucker, bei denen einem das Motiv fast entgegen zu springen oder wie eingefroren dazustehen scheint?

In diesem Kurs lernt Ihr vom Profi die Grundlagen der Actionfotografie. Nach einer kurzen Einführung ins Thema „Actionfotografie – Bewegung – Geschwindigkeit – Kamera“ und ein paar Beispielfotos, heißt es: „...und Action, bitte!“ Gemeinsam probieren wir alles aus, was uns zum Thema „Bewegung, Action und Dynamik“ einfällt. Ihr entscheidet, was Eure „Action“ ist. Und da geht bereits nach kurzem Üben einiges. Vor allem jedoch wollen wir eins: gemeinsam jede Menge Spaß haben!

Bitte beachtet, dass wir eure Anmeldedaten an die vhs Dossenheim weitergeben.

Bringt bitte zu diesem Kurs Eure Kamera mit geladenem Akku mit. Wer einen externen Blitz und/oder ein Stativ besitzt, kann auch dies mitbringen. Und schließlich bringt, wenn Ihr mögt, einen tragbaren Gegenstand, wie Taschenlampe, Fußball oder Einrad (oder, oder...) mit, den Ihr für die Darstellung von Bewegungen verwenden möchtet.

**60150** Di., 15.04.25,  
14:00 - 17:00 Uhr  
Dossenheim, Schauenburghalle,  
Raum 5  
Oliver Uhrig  
30,00 €

## Trendy Nailstyling

### Workshop in den Osterferien für Mädchen von 11 - 15 Jahren

#### In Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei

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

Wer möchte, kann etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen mitbringen.

**60110** Mi., 23.04.25,  
10:00 - 13:00 Uhr  
Bürgerhaus, 1. OG  
Nadine Münch  
21,00 €, inkl. Material

## Meer, Meer, Meerjungfrau

### Workshop in den Osterferien für Kinder von 7 - 10 Jahren

#### In Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei

Wir gestalten heute eine hübsche Meerjungfrau. Sie erhält ein prächtiges Schuppenkleid. Sie kann als Tisch- oder Fensterdekoration benutzt werden. Farben und anderes Material dürfen frei gewählt werden.

Wer möchte, kann etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen mitbringen.

**60112** Do., 24.04.25,  
10:00 - 12:15 Uhr  
Bürgerhaus, 1. OG  
Nadine Münch  
20,00 €, inkl. Material

**NEU!**

## Unsere Mini-Welt Das Diorama

**Kreativzeit für Eltern und Kinder von  
8 bei 12**

Taucht ein in die Welt der Dioramen! Gemeinsam könnt ihr fantastische Szenen erschaffen – ein Schlaraffenland, ein Abenteuer auf hoher See, die Straßenschluchten von Gotham City, üppige Natur, fantastische Welten. Im Kurs klären wir, was ein Diorama überhaupt ist, und wie ihr es gestalten könnt. Ihr entwickelt eure eigene Idee oder arbeitet mit vorhandenen Vorlagen. Schritt für Schritt geht es dann ans Malen, Basteln und Arrangieren der einzelnen Elemente. Durch verschiedene Farben, Texturen und Materialien wird eure Mini-Welt zu einem echten Hingucker.

**Bitte mitbringen:** pro Diorama 2 Papiere gleichen Formates – Format frei wählbar, Empfehlung: nicht kleiner als A4 und nicht größer als A2, Papierqualität 100 - 190 g/qm (z.B. aus dem Schulzeichenblock); Wasserfarbkasten, Pinsel, Wasserbehälter, Küchentuch (Zewa geht auch), Bunt- oder Filzstifte, ein Bleistift und Radierer (wenn man vorzeichnen möchte), Klebstoff (fest oder flüssig), 1 Büroklammer pro Diorama.

**20399** Sa., 17.05.25

11:00 - 13:00 Uhr

Karl-Drais-Schule, Technikraum 1

Sarah Schmidt, Künstlerin

23,00 € für ein Elternteil und ein Kind



## Lerne zaubern!

**Workshop in den Pfingstferien für Kinder  
ab 8 Jahren**

**In Zusammenarbeit mit der Gemeinde-  
bücherei**

Du bist begeistert, wenn du einen Zauberer siehst und willst unbedingt wissen, wie seine Tricks funktionieren? Dann bist du hier richtig!

Unser Kursleiter Gerhard Steiger ist Profizauberer und seit vielen Jahren auf der ganzen Welt mit seinen Zaubershows unterwegs. Ihr bastelt und übt die Tricks zusammen, so dass du dir dann selbständig ein eigenes kleines Zauberprogramm ausdenken kannst, mit dem du deine Familie und Freunde in Erstaunen versetzt.

Sei dabei, dich erwartet ein Tag voller Spaß, Kreativität und Zaubertricks.

Bitte bringt etwas zu essen und zu trinken mit, außerdem einen Klebstift und eine Schere.

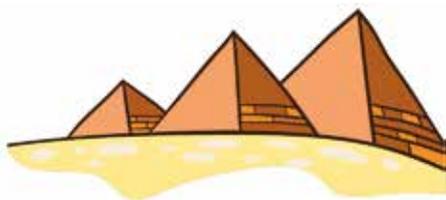
**60115** Mi., 11.06.25

10:00 - 14:00 Uhr

Bürgerhaus, Pflug

Gerhard Steiger

35,00 €, inkl. 15 € für Material



## Mit allen Sinnen durch das Alte Ägypten

Sommerferienkurs für Kinder von 6 - 10 Jahren

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebücherei

Am ersten Tag entdecken wir kreativ das Alte Ägypten und erfahren, wie die Menschen am Nil vor rund 4000 Jahren lebten. Gemeinsam basteln wir „Senet“, das älteste bekannte Brettspiel der Welt, bemalen Tontöpfchen, säen essbare Pflänzchen, schreiben unsere Namen in Hieroglyphen auf Papier, das aus Papyrus gemacht ist, und lernen die vielen Götter der alten Ägypter kennen. Zudem hören wir Geschichten vom Leben im Alten Ägypten und schauen uns viele Bilder von Tempeln, Pyramiden und Co. an.

Am zweiten Tag geht es mit allen Sinnen auf Entdeckungstour ins Ägypten der Neuzeit und in die Tier- und Pflanzenwelt Ägyptens. Gemeinsam erkunden wir die Kultur der heutigen Ägypter und bereiten landestypische Gerichte wie z.B. Aiesch (arabisches Brot), Tahina (würzige Sesampaste) und einen ägyptischen Gurkensalat zu und lassen uns süßes Obst schmecken. Außerdem lösen wir spannende Rätsel.

Trage bitte Kleidung, die schmutzig werden kann. Bring außerdem dein Mäppchen mit Stiften, Schere und Klebstift mit und etwas zu essen und zu trinken. Am zweiten Tag brauchst du zusätzlich ein Geschirrhandtuch und eine Dose, in die du das selbst gemachte Essen packen kannst.

**60120** Di., 05.08.25 - Mi., 06.08.25  
10:00 - 15:00 Uhr, 2 Termine  
Bürgerhaus, Großer Saal  
Nico Münzer, Mario Münzer  
69,00 €, inkl. Material



## Kreativer Kindergeburtstag mit der vhs

### Termine nach Vereinbarung

Der nächste Kindergeburtstag steht an, und Sie wissen nicht, was Sie mit den Kindern machen sollen? Hier sind ein paar Ideen:

Ab 6 Jahren: Meerjungfrau gestalten, Seife herstellen, Badeschaum und Badekugeln herstellen, Schmuckdesign (Schlüsselanhänger, Ohrringe, Armbänder, Ketten selbst gestalten), Pailletentiere gestalten, jahreszeitliche Deko herstellen, Diamond Painting

Ab 11 Jahren: Kosmetik herstellen, Seife herstellen, Trendy Nailstyling (komplette Maniküre), Schmuckdesign (Ohrringe, Schlüsselanhänger, Armbänder, Ketten selbst gestalten), Deko jeglicher Art, Wohlfühltag für Mädchen

Und viele weitere kreative Ideen, über die wir gerne mit Ihnen sprechen. Sie können den Geburtstag im Bürgerhaus oder zuhause feiern. Der Geburtstag dauert drei Zeitstunden und ist für bis zu 10 Kinder gedacht. Zur Terminvereinbarung setzt sich die Kursleiterin direkt mit Ihnen in Verbindung. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr.

Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht. Wir verweisen die Eltern auf ihre Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Veranstaltung.

**60130**

Bürgerhaus  
Nadine Münch  
145,00 €, inkl. Material, Zuschlag an  
Sonn- und Feiertagen 100 €.

## Wasserspaß



### Wassergewöhnung

#### für Babys von 4 - 12 Monaten

Mit altersgerechten Übungen, mit Spiel und Spaß gewöhnen sich die Babys in diesem Kurs ans Wasser. Die Eltern lernen, wie sie die selbständige Bewegung ihrer Kinder im Wasser mit und ohne Hilfsmittel fördern können. Im Vordergrund steht der Spaß mit dem Element Wasser, daneben lernen die Babys spielerisch Greifen und Paddeln. Die Bewegung im Wasser wird mit Liedern unterstützt, außerdem soll der Kurs die Bindung zwischen Eltern und Kind stärken.

Die Kursleiterin war lange als Kindersportlehrerin und Übungsleiterin im Bereich „Wasser“ und hauptberuflich für die Wasserrettung tätig.

**Bitte mitbringen:** Handtuch und Aquawindel für das Baby sowie Ihre eigenen Badesachen.

Die letzten beiden Termine finden am Badesee statt.

Di., 01.04.25 - Di., 01.07.25

10 Termine pro Kurs

Hallenbad, Schwimmhalle

Susanne Megrelishvili

33,00 €, zzgl. Eintritt ins Hallenbad und in den Badesee für die Erwachsenen

**60351** 09:15 - 09:45 Uhr

**60352** 09:45 - 10:15 Uhr

**60353** 10:15 - 10:45 Uhr

**60354** 10:45 - 11:15 Uhr

### Spielerische Bewegung im Wasser

#### für Kleinkinder von 12 Monaten - 2 Jahren

Mit Spiel und Spaß und mit altersgerechten Übungen setzen sich die Kleinkinder in diesem Kurs mit dem Element Wasser auseinander. Die Kinder lernen unter anderem Tauchen und Paddeln und können sich so selbständig im Wasser fortbewegen. Dabei werden verschiedene Hilfsmittel eingesetzt. Im Vordergrund steht der Spaß im Nassen. Die Bewegung im Wasser unterstützen wir mit Liedern. Außerdem soll der Kurs die Bindung zwischen Eltern und Kindern stärken. Die Kursleiterin war lange als Kindersportlehrerin und Übungsleiterin im Bereich „Wasser“ und hauptberuflich für die Wasserrettung tätig.

**Bitte mitbringen:** Handtuch und Aquawindel für das Baby sowie Ihre eigenen Badesachen.

Die letzten beiden Termine finden am Badesee statt.

**60355** Di., 01.04.25 - Di., 01.07.25

11:15 - 11:45 Uhr, 10 Termine

Hallenbad, Schwimmhalle

Susanne Megrelishvili

33,00 €, zzgl. Eintritt ins Hallenbad und in den Badesee für die Erwachsenen.

## Spaß und Sicherheit am Badesee

**für Kinder von 2 - 4 Jahren mit einem (Groß-)Elternteil Kleingruppe**

Mit Spiel und Spaß und mit altersgerechten Übungen setzen sich die Kinder in diesem Kurs mit dem Element Wasser auseinander. Die Kinder lernen im Nichtschwimmerbecken unter anderem Tauchen und Paddeln, damit sie sich selbständig im Wasser fortbewegen können. Dabei werden verschiedene Hilfsmittel eingesetzt. Außerdem lernen sie das Springen vom Beckenrand. Im Vordergrund steht der Spaß im Nassen. Die Eltern erfahren, wie sie ihr Kind im Wasser unterstützen können. Daneben beschäftigen wir uns im Kurs mit der Sicherheit am See. Wir klären, welche Gefahren es am See gibt und auf was Eltern achten müssen, um den Aufenthalt am See sicher zu gestalten. Die Kursleiterin war lange als Kindersportlehrerin und Übungsleiterin im Bereich „Wasser“ und hauptberuflich für die Wasserrettung tätig.

**Bitte mitbringen:** Handtuch und ggf. Aquawindel für das Kind sowie die eigenen Badesachen

Mo., 23.06.25 - Mo., 28.07.25

6 Termine pro Kurs

Badesee, Treffpunkt: Kinderbecken

Susanne Megrelishvili

47,00 €, zzgl. Eintritt in den Badesee für die Erwachsenen

**60360** 14:00 - 14:45 Uhr

**60361** 14:45 - 15:30 Uhr

## Schwimmkurs für Kinder von 5 - 7 Jahren

**Eltern-Kind-Kurs**

In diesem Eltern-Kind-Kurs (eine erwachsene Person muss mit ins Wasser) sollen die Kinder die Grundlagen des Schwimmens bis zum Erlangen des „Seepferdchens“ (Zeugnis für Frühschwimmer) lernen. Dies geht von der Wassergewöhnung über die Wasserbewältigung bis zur Aneignung der Schwimmbewegungen.

Die Schwimmkurse finden am Dienstag- oder Donnerstagnachmittag jeweils um 15:30, 16:15 Uhr und 17:00 Uhr statt.

Sollte Ihr Kind das „Seepferdchen“ nicht im ersten Anlauf schaffen, ist ein Anschlusskurs möglich!

Bitte melden Sie Ihr Kind per Mail an. Teilen Sie uns dabei Name und Alter des Kindes, Ihren Wunschtermin sowie Ihre eigenen Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer) mit.

Wir nehmen Ihr Kind in eine Warteliste auf und teilen die Gruppen nach Wunschtermin und Alter des Kindes ein. Ältere Kinder haben bei der Platzvergabe Vorrang.

**60300**

Hallenbad, Schwimmhalle

Katharina Wieczorek

70,00 €, zzgl. Eintritt ins Hallenbad für die Erwachsenen.



## Alte Schule

Beindstraße 19  
Zugang auf der Rückseite des Gebäudes, rechte Tür. Der Yogaraum ist im Dachgeschoss (2. OG ohne Fahrstuhl).



## Karl-Drais-Schule

Rheinstraße 43



## Bürgerhaus Heddesheim

Unterdorfstraße 2  
Unsere Geschäftsstelle im 2. OG  
Gymnastikraum im UG  
Pflug/Großer Saal im EG  
Seminarräume im 1. OG und 3. OG



## Nordbadenhalle Heddesheim

Ahornstraße 72  
Der Sportlereingang auf der Rückseite der Halle ist über die Parkreihe direkt am Hallenbad oder den Fußweg (links) zwischen SG- und ATB- Vereinsgaststätte zu erreichen.



## Hallenbad Heddesheim

Ahornstraße 73



## Scheunengalerie – Café und Seniorentreff

Johann-Alles-Straße 2  
Gymnastikraum im UG, Eingang über den Hof auf der Rückseite des Gebäudes

## **Volkshochschule Badische Bergstraße e.V.**

Luisenstr.1, 69469 Weinheim  
☎ 0 62 01/99 63 -0, Fax 0 62 01/99 63 63  
Internet: [www.vhs-bb.de](http://www.vhs-bb.de)  
E-Mail: [info@vhs-bb.de](mailto:info@vhs-bb.de)

## **Volkshochschule Buchen e.V.**

Kellereistr. 48, 74722 Buchen  
☎ 0 62 81/55 79 30, Fax 0 62 81/5 57 93 29  
Internet: [www.vhs-buchen.de](http://www.vhs-buchen.de)  
E-Mail: [info@vhs-buchen.de](mailto:info@vhs-buchen.de)

## **Volkshochschule Dossenheim**

Gerhart-Hauptmann-Str. 7  
69221 Dossenheim  
☎ 0 62 21/86 45 55, Fax 0 62 21/86 45 56  
Internet: [www.vhs-dossenheim.de](http://www.vhs-dossenheim.de)  
E-Mail: [vhs@vhs-dossenheim.de](mailto:vhs@vhs-dossenheim.de)

## **Volkshochschule Eberbach- Neckargemünd e.V.**

Bussemerstr. 2a, 69412 Eberbach  
☎ 0 62 71/94 62 10-11, Fax 0 62 71/94 62 19  
Internet: [www.vhs-eb-ng.de](http://www.vhs-eb-ng.de)  
E-Mail: [info@vhs-eberbach-neckargemuend.de](mailto:info@vhs-eberbach-neckargemuend.de)

## **Volkshochschule Edingen-Neckarhausen**

Rathaus Neckarhausen  
68535 Edingen-Neckarhausen  
☎ 0 62 03/80 82 50, Fax 0 62 03/80 82 26  
Internet: [edingen-neckarhausen.de](http://edingen-neckarhausen.de)  
E-Mail: [vhs@edingen-neckarhausen.de](mailto:vhs@edingen-neckarhausen.de)

## **Volkshochschule Heddesheim**

Unterdorfstr. 2, 68542 Heddesheim  
☎ 0 62 03/10 12 67  
Internet: [www.vhs-heddesheim.de](http://www.vhs-heddesheim.de)  
E-Mail: [vhs@heddesheim.de](mailto:vhs@heddesheim.de)

## **Volkshochschule Heidelberg e.V.**

Bergheimer Str. 76/, 69115 Heidelberg  
☎ 0 62 21/91 19 11, Fax 0 62 21/16 51 33  
Internet: [www.vhs-hd.de](http://www.vhs-hd.de)  
E-Mail: [info@vhs-hd.de](mailto:info@vhs-hd.de)

## **Volkshochschule Hockenheim e.V.**

Arndtstraße 2/2, 68766 Hockenheim  
☎ 0 62 05/92 26 49, Fax 0 62 05/92 26 52  
Internet: [www.vhs-hockenheim.de](http://www.vhs-hockenheim.de)  
E-Mail: [info@vhs-hockenheim.de](mailto:info@vhs-hockenheim.de)

## **Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e.V.**

Hauptstr. 39, (Altes Rathaus),  
68526 Ladenburg  
☎ 0 62 03/92 32 00, Fax 0 62 03/18 05 61  
Internet: [www.vhs-ladenburg.de](http://www.vhs-ladenburg.de)  
E-Mail: [anmeldung@vhs-ladenburg.de](mailto:anmeldung@vhs-ladenburg.de)

## **Mannheimer Abendakademie GmbH**

U1, 16, 68161 Mannheim  
Postfach 121255, 68063 Mannheim  
☎ 06 21/10 76 -0, Fax 06 21/1 07 61 72  
Internet: [www.abendakademie-mannheim.de](http://www.abendakademie-mannheim.de)  
E-Mail: [info@abendakademie-mannheim.de](mailto:info@abendakademie-mannheim.de)

## **Volkshochschule Mosbach e.V.**

Hauptstr. 96, 74821 Mosbach  
☎ 0 62 61/1 20 77, Fax 0 62 61/1 82 26  
Internet: [www.vhs-mosbach.de](http://www.vhs-mosbach.de)  
E-Mail: [info@vhs-mosbach.de](mailto:info@vhs-mosbach.de)

## **Volkshochschule Schriesheim-Wilhelmsfeld**

Obere Schulgasse 9, 69198 Schriesheim  
☎ 0 62 03/69 26 99, Fax 0 62 03/69 26 98  
Internet: [www.vhs-schriesheim.de](http://www.vhs-schriesheim.de)  
E-Mail: [info@vhs-schriesheim.de](mailto:info@vhs-schriesheim.de)

## **Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V.**

Mannheimer Str. 29, 68723 Schwetzingen  
☎ 0 62 02/2 09 50, Fax 0 62 02/20 95 40  
Internet: [www.vhs-schwetzingen.de](http://www.vhs-schwetzingen.de)  
E-Mail: [info@vhs-schwetzingen.de](mailto:info@vhs-schwetzingen.de)

## **Volkshochschule Sinsheim e. V.**

Muthstr. 16a, 74889 Sinsheim  
☎ 0 72 61/65 77 -0, Fax 0 72 61/65 77 22  
Internet: [www.vhs-sinsheim.de](http://www.vhs-sinsheim.de)  
E-Mail: [info@vhs-sinsheim.de](mailto:info@vhs-sinsheim.de)

## **Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V.**

Ringstr. 1, 69168 Wiesloch  
☎ 0 62 22/92 96 -0, Fax 0 62 22/47 10  
Internet: [www.vhs-sb.de](http://www.vhs-sb.de)  
E-Mail: [info@vhs-sb.de](mailto:info@vhs-sb.de)

Stand: Januar 2025

## Anmeldeverfahren

Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Diese ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühren. Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung, verbunden mit der Bezahlung der Gebühren. Für die Durchführung einer geplanten Veranstaltung ist bis zu deren Beginn eine bestimmte Mindestteilnehmerzahl erforderlich. Wird diese Zahl nicht erreicht, so kann die Veranstaltung entweder abgesagt oder zeitlich verkürzt bzw. mit einem entsprechenden Gebührenaufschlag weitergeführt werden. Hierüber entscheidet im Einzelfall die Leitung der Volkshochschule. Wird eine Veranstaltung nicht programmgemäß durchgeführt, wird die gesamte Gebühr zurückerstattet. Dies gilt nicht für Gründe, die die vhs nicht zu vertreten hat.

Die vhs erwartet Sie an dem Tag und Ort, der im Programm angegeben ist. Im Falle einer Änderung erhalten Sie von uns darüber eine Mitteilung, überwiegend per Mail. Bitte schauen Sie regelmäßig in Ihr Postfach, auch in Ihren Spam-Ordner.

## Anmeldung aufgrund von Weitermeldelisten

In Kursen, die fortgesetzt werden, haben die Teilnehmenden des vorangegangenen Semesters die Möglichkeit, sich vor dem offiziellen Anmeldebeginn neu einzuschreiben. Diese Weitermeldelisten sind ausschließlich für Teilnehmende, die bereits im Kurs sind. Es werden keine neuen Teilnehmenden berücksichtigt. Die Restplätze werden dann wie üblich in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

## Warteliste

Die Teilnehmenden, die auf der Warteliste eines Kurses stehen, werden **nicht** in das nächste Semester übertragen. Die Warteliste bezieht sich immer nur auf das laufende Semester.

## Gebührenzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns bei der Anmeldung die Erlaubnis, Ihre Gebühren per SEPA-Basislastschrift von Ihrem Girokonto abbuchen zu lassen. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

Wir ziehen die Gebühren in der Regel erst nach Kursbeginn ein. Ausnahmen sind Exkursionen, Vorträge sowie andere Kurse und Veranstaltungen mit nur ein oder zwei Terminen. Hier ziehen wir die Kursgebühr vor der Veranstaltung ein, frühestens 5 Werktage vor Kursbeginn.

Weiterhin können Sie die Gebühren per Überweisung bezahlen. Im Verwendungszweck bitte **unbedingt** Buchungszeichen (Kundennummer) und Kursnummer, die Sie mit der Bestätigung erhalten, eintragen. In diesem Fall müssen die Gebühren spätestens 5 Werktage vor Beginn des jeweiligen Kurses bei uns eingegangen sein. Sie erhalten **keine** Rechnung.

## Rücktritt

Führen zwingende Gründe (z.B. Krankheit, Ortswechsel) zum Rücktritt eines Kursteilnehmenden, so kann die Gebühr anteilig, abzüglich einer Verwaltungsgebühr in Höhe von € 5,00 zurückerstattet werden, wenn der Rücktritt der vhs umgehend mitgeteilt und der Grund nachgewiesen wird. Verspätete oder nachträgliche Forderungen können nicht berücksichtigt werden.

Bei Veranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl, Fahrten und Tageskursen ist eine Abmeldung, egal aus welchem Grund, nur bis eine Woche vor Kursbeginn/Abfahrt kostenfrei möglich. Danach sind die Gebühren komplett zu zahlen. Sie haben aber die Möglichkeit, einen Ersatzteilnehmer zu benennen.

**Kursleitungen können Abmeldungen nicht entgegennehmen.**

1. Die Volkshochschule Heddesheim, Unterdorfstr. 2 68542 Heddesheim beabsichtigt, Ihre nachfolgenden personenbezogenen Daten zu verarbeiten:
  - a) Pflichtangaben: Ihren Namen, Ihre Anschrift, die von Ihnen belegten Kurse, Ihre Bankverbindung, wenn Sie der vhs ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen, bei Kinderkursen den Namen und Geburtstag des Kindes, Name des anmeldenden Personensorgeberechtigten, Anschrift des/der anmeldenden Personensorgeberechtigten, Bankverbindung des/der anmeldenden Personensorgeberechtigten, wenn Sie der vhs ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen
  - b) Freiwillige Angaben: Ihre Telefonnummer, Ihre E-Mail-Adresse, Ihr Geburtsdatum, bei Kinderkursen E-Mail-Adresse und Telefonnummer des anmeldenden Personensorgeberechtigten  
Ihre personenbezogenen Daten verarbeiten wir, um Ihre Anmeldung zu unseren Kursen zu bearbeiten, Sie zu kontaktieren, Kurslisten anzufertigen, Weitermeldelisten anzufertigen, wenn es einen an den Kurs anschließenden Folgekurs gibt.
2. Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Artikel 6 Absatz 1 lit. b der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Sofern besondere Kategorien personenbezogener Daten im Sinne von Artikel 9 Absatz 1 DSGVO verarbeitet werden, ist die Rechtsgrundlage Artikel 9 Absatz 2 lit. a DSGVO.
3. Ihre in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten werden nach 10 Jahren nach Durchführung des Kurses gelöscht.
4. Ihre Einwilligung zur Speicherung der unter Ziff. 1b aufgeführten Daten ist freiwillig. Die Verarbeitung erfolgt aufgrund Artikel 6 Absatz 1 lit. a DSGVO. Sie sind weder vertraglich noch gesetzlich dazu verpflichtet, diese zu erteilen. Beachten Sie jedoch, dass wir Sie nicht zeitnah kontaktieren können, wenn Sie nicht in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1b genannten personenbezogenen Daten einwilligen, insbesondere wenn ein Kurs ausfällt.
5. Sie haben das Recht Ihre Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen gegenüber der Leitung der Volkshochschule Heddesheim zu widerrufen, z. B. durch eine Mitteilung auf einem der in Nr. 1 genannten Kontaktwege. Im Falle des Widerrufs werden Ihre in Nr. 1b genannten personenbezogenen Daten mit Wirkung für die Zukunft nicht mehr für die genannten Zwecke verarbeitet.
6. Weitergabe an Dritte:
  - a) Wir geben Ihre Daten (bei Kursen unserer Volkshochschule) ausschließlich an die jeweiligen Kursleitenden weiter.
  - b) Bezieht sich eine Anmeldung auf einen Kurs einer anderen Volkshochschule, leiten wir Ihre Daten an die betroffene Volkshochschule weiter.
7. Im Zusammenhang mit der Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 genannten personenbezogenen Daten haben Sie folgende Rechte: Auskunftsanspruch nach Art. 15 DSGVO, das Recht auf Berichtigung nach Art. 16 DSGVO, das Recht auf Löschung nach Art. 17 DSGVO, das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Art. 18 DSGVO und das Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung nach Art. 21 DSGVO. Ferner haben Sie das Recht, sich nach Art. 77 Abs. 1 DSGVO bei einer Aufsichtsbehörde über rechtswidrige Datenverarbeitungen zu beschweren.

8. Die Gemeinde Heddesheim hat einen Datenschutzbeauftragten bestellt, in dessen Zuständigkeit auch die Volkshochschule Heddesheim fällt. Sie erreichen ihn unter Tel. 0711/8108-14444 sowie per Mail unter [datenschutz@heddesheim.de](mailto:datenschutz@heddesheim.de)
9. Mit Ihrer Anmeldung auf dem Anmeldeformular willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer in Nr. 1 b genannten personenbezogenen Daten zu den genannten Zwecken ein. Ihre Einwilligungserklärung ist ab sofort gültig.
10. Betroffenenrechte:
  - a) Sie haben das Recht, von uns eine Bestätigung darüber zu verlangen, ob wir Sie betreffende personenbezogene Daten verarbeiten.
  - b) Sie haben das Recht, dass Sie betreffende unrichtige personenbezogene Daten unverzüglich berichtigt werden (Recht auf Berichtigung).
  - c) Sie haben das Recht, dass Sie betreffende personenbezogene Daten unverzüglich gelöscht werden (Recht auf Löschung).
  - d) Sie haben das Recht, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten eingeschränkt wird (Recht auf Einschränkung der Verarbeitung).
  - e) Sie haben das Recht, Sie betreffende personenbezogene Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten und diese Daten einem anderen Verantwortlichen zu übermitteln.
  - f) Sind Sie der Ansicht, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die EU-DSGVO verstößt, haben Sie unbeschadet anderweitiger Rechtsbehelfe das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Heddesheim, Januar 2024





**Zusammen  
schaffen wir was.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Wir unterstützen in der Metropolregion  
Projekte aus den Bereichen Umwelt,  
Soziales, Sport und Kultur. Haben auch  
Sie tolle Ideen? **Jetzt bewerben unter**  
[rheinneckarhelden.de](http://rheinneckarhelden.de)

**RheinNeckar  
Helden**

**VR Bank  
Rhein-Neckar eG**



# Kundenberatung Heddesheim



**Besuchen Sie unser Team am Dorfplatz und bringen Sie Ihre letzte Strom- oder Gasrechnung mit. Wir erstellen einen kostenlosen Preisvergleich.**

## **Kundenberatung Heddesheim**

Dorfplatz 2  
68542 Heddesheim

Telefon (06203) 8439901  
Telefax (06203) 8439906

[kundenberatung@stadtwerke-viernheim.de](mailto:kundenberatung@stadtwerke-viernheim.de)

[www.stadtwerke-viernheim.de](http://www.stadtwerke-viernheim.de)

## Öffnungszeiten

Dienstag:	08:00 - 12:00 Uhr 13:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag:	08:00 - 12:00 Uhr 13:00 - 16:00 Uhr

**Stadtwerke  
Viernheim**