



**BERUFLICHE WEITERBILDUNG
SEMINARE, VORTRÄGE**

Rhetorik

1 9.1-B100

Rhetorik - Seminar

Wie kann ich meine Gespräche erfolgreicher gestalten?

Ziel: Verbesserung meiner Beobachtung und meines Handelns.

Inhalte: Vorbereitung
Geeignete Zeit und ideale Dauer der Unterredung

Anlass und Gattung der Kommunikation

Zuhören können: "Aktives Zuhören"

Körpersprache verstehen und darauf eingehen

Welche Medien kann ich erfolgreich einsetzen?

Wie soll ich das Gespräch abschließen?

Medien: Flipchart

Videounterstützung

Realschule Leimen

Donnerstag, 14.3. 19.00-21.15 Uhr

GEORG SCHUHMANN

4 Abende

58,- EUR

Berufliche Weiterbildung

1 9.1-B120

Erfolgreich bewerben

Die richtige Bewerbung für Arbeitssuchende oder zur beruflichen Neuorientierung.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Stärken und Kompetenzen im Bewerbungsschreiben einbringen und sich gezielt ins rechte Licht setzen. Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihr Anschreiben und den Lebenslauf optimieren können.

Außerdem: Stellenanzeigen dechiffrieren; Vorbereitung auf das Bewerbungsgespräch; Selbstpräsentation und Körpersprache; Antworten auf schwierige Fragen und wie Sie Bewerbungsstress begrenzen können.

Bürgerhaus Leimen, Tinq.-Saal,

Montag, 18.3. 18.30-20.30 Uhr

CARMEN GABERDIEL

3 Abende

18,- EUR

Computer/Smartphone

1 9.1-B205

iPad und iPhone an einem Tag

Smartphone/Tablet mit iOS (Apple) - Schritt für Schritt. Sie sind stolze/r Besitzer/in eines iPhones/iPads und möchten dieses Multitalent auch beherrschen? Lernen Sie die Grundfunktionen und Möglichkeiten Ihres Gerätes besser kennen und machen Sie sich mit ihnen vertraut. Ihnen wird durch zahlreiche Beispiele und Veranschaulichungen die Welt der Smartphones/Tablets mit iOS-Betriebssystem eröffnet. Zudem werden Sie viele praktische Übungen an Ihrem eigenen Gerät durchführen. Die Kursinhalte sind: allgemeine Einstellungen, Kalenderfunktionen, Notizen und Erinnerungen, Kontakte verwalten, Telefonfunktionen und Whatsapp nutzen,

SMS-Nachrichten senden/empfangen, Apps herunterladen, aktualisieren und Funktionen erweitern. Darüber hinaus wird das Surfen/Recherchieren im Internet, E-Mail-Konten anlegen, der Datenaustausch über iTunes, Fotos machen und versenden, Musik laden und hören, Zeitungen/Bücher/Filme laden und lesen/sehen, Navigation beim Wandern/Rad-/Autofahren nutzen u. v. a. behandelt. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt, daher können auch individuelle Fragen besprochen werden.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes aufgeladenes iPad/iPhone und die Zugangsdaten aus Ihrer iTunes-Anmeldung, Ladekabel.

Bürgerhaus Leimen, Europasaal

Sonntag, 26.5. 9.00-15.00 Uhr

STEFAN DANCS

1 Tag

42,50 EUR

1 9.1-B200

Android Smartphone und Tablet-PC Schnupperkurs (Modul 1)

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

Antworten zu den Fragen: "Was für einen Vertrag benötige ich eigentlich?", "Was bedeutet Datenvolumen?", "Was ist der Unterschied zwischen mobilem Internet und WLAN?" und vieles mehr werden gegeben.

Für diesen Kurs mit Vortragscharakter werden keine eigenen Geräte benötigt.

Bürgerhaus Leimen, Portugalzimmer

Donnerstag, 27.6. 17.00-20.00 Uhr

JÜRGEN u. SIMONE SCHUH

1 Abend

27,- EUR

1 9.1-B201

Android Smartphone und Tablet-PC - Einrichtung des Gerätes (Modul 2)

Sie haben ein Smartphone oder ein Tablet mit Android Betriebssystem und haben dieses bereits gestartet, um sich einen ersten Überblick zu verschaffen? Sie wissen aber nicht so recht, welche Geräteeinstellungen man vornehmen sollte und wie man diese überhaupt vornimmt? Oder Sie haben das Gerät bereits durch jemanden eingerichtet bekommen, wissen aber gar nicht so richtig, was hier überhaupt gemacht wurde? Sie bekommen einen Überblick über die vielseitige Benutzeroberfläche Ihres Gerätes und lernen, diese für Ihre Bedürfnisse anzulegen und auch Informationen über das eigene Gerät zu erhalten (z.B. wieviel Speicherplatz Ihnen überhaupt zur Verfügung steht). Sie erfahren, wozu Sie überhaupt ein Google-Konto benötigen und bekommen gezeigt, wie man ein solches anlegt und mit dem eigenen Gerät verknüpft und dieses auch sinnvoll nutzt.



Bitte mitbringen: Android Smartphone oder Tablet (ab Android-Version 6 - auf ältere Versionen wird im Kurs nicht eingegangen) mit vollgeladenem Akku.

Bürgerhaus Leimen, Portugalzimmer **1 Abend**
Donnerstag, 4.7. 17.00-20.00 Uhr **27,- EUR**
JÜRGEN u. SIMONE SCHUH

1 9.1-B202

Android Smartphone und Tablet-PC: Praxiskurs (Modul 3)

Sie besitzen bereits ein Smartphone oder ein Tablet mit Android Betriebssystem und wollen den praktischen Umgang mit dem Gerät besser kennenlernen? In diesem Kurs erfahren Sie, wie und wo man die richtigen Apps für sich findet und wie man diese auf das eigene Gerät bekommt, bzw. unnötige Apps dann auch wieder löscht. Hierbei lernen Sie die App-Zentrale Google Play Store kennen und erfahren, wie man hier die wichtigsten Einstellungen für sein Gerät vornimmt. Einige Kostenfallen, die im Zusammenhang des Gebrauchs von Smartphone und Tablet entstehen können, werden angesprochen. Im Rahmen des Kurses wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen. Es besteht die Möglichkeit Fragen vor dem Kurs an den Kursleiter zu richten (computer-scheune@gmail.com), die Antworten werden anschließend im Kurs besprochen.

Bitte mitbringen: Android Smartphone oder Tablet (ab Android-Version 6 - auf ältere Versionen wird im Kurs nicht eingegangen) mit vollgeladenem Akku. Idealerweise haben Sie bereits ein Google-Konto darauf eingerichtet (wird im Kurs nicht vorgenommen).

Bürgerhaus Leimen, Portugalzimmer **1 Abend**
Donnerstag, 11.7. 17.00-20.00 Uhr **27,- EUR**
JÜRGEN u. SIMONE SCHUH

1 9.1-B204

Workshop für Android Smartphones und Tablet-PC (Modul 4)

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Ihrem Android Smartphone oder Tablet gesammelt und vielleicht auch bei unserer VHS einen Schnupper-, Einrichtungs- oder Praxiskurs besucht? Sie möchten noch mehr aus Ihrem Gerät herausholen, weitere Funktionsmöglichkeiten kennenlernen, Inhalte aus den vorgenannten Kursen vertiefen/erweitern? Dafür ist der Android-Workshop da. Ausschließlich die Teilnehmer bestimmen durch ihre vor dem Workshop an den Kursleiter (computer-scheune@gmail.com) zugemalten Fragen den Kursablauf und -inhalt.

Voraussetzung: das mitgebracht Android-Gerät (Smartphone/Tablet - ab Androidversion 6 - auf ältere Versionen wird im Kurs nicht eingegangen) sollte in Ihrem eigenen Interesse mit einem Google Konto versehen sein, damit ein sinnvolles Arbeiten möglich ist.

Bitte mitbringen: Android-Gerät (Smartphone/Tablet - ab Androidversion 6 - auf ältere Versionen wird im Kurs nicht eingegangen) mit Google-Konto

Bürgerhaus Leimen, Portugalzimmer **1 Abend**
Donnerstag, 25.7. 17.00-20.00 Uhr **27,- EUR**
JÜRGEN u. SIMONE SCHUH

1 9.1-B203

WhatsApp - nicht nur für junge Leute

WhatsApp - das bedeutet Nachrichtenaustausch in Echtzeit mittels des Smartphones.

In diesem Workshop bekommen Sie eine Einführung über die Möglichkeiten von WhatsApp: Empfangen, Versenden und Weiterleiten von Texten, Bildern, Videos, Sprachnachrichten und mehr. Sie lernen, wie man eine Kommunikationsgruppe (bspw. für Familie, Freunde, Vereine) einrichtet und anwendet, ebenso wie man mit WhatsApp telefoniert und sein eigenes Profil anlegt, bzw. verändert. Sie erfahren, wie man die über WhatsApp erhaltenen Fotos oder Video sichert, bspw. in der Cloud oder auf einem PC speichert.

Der Workshop richtet sich ausschließlich an Nutzer von Smartphones mit einem Android Betriebssystem. Grundkenntnisse über die Bedienung des eigenen Smartphones müssen vorhanden sein; diese werden im Kurs nicht vermittelt.

Bitte mitbringen: Betriebsbereites und eingerichtetes Android-Smartphone mit bereits installiertem WhatsApp.

Bürgerhaus Leimen, Portugalzimmer **1 Abend**
Donnerstag, 18.7. 17.00-20.00 Uhr **25,- EUR**
JÜRGEN u. SIMONE SCHUH

KULINARISCHES

1 9.1-H100

Vegane Reise - Indien

Der großen Vielfalt der indischen Küche ist es zu verdanken, dass es genügend vegane Gerichte gibt, um mit ihnen leckere "Thalis" zu zaubern. Der raffinierte Einsatz von Gewürzen lässt Gemüse und Hülsenfrüchte zu fantastischen Kompositionen verschmelzen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Restessen, Schreibzeug sowie eine Schürze und etwas zum Trinken.

Realschule Leimen **1 Abend**
Freitag, 3.5. 17.45-21.30 Uhr **17,50 EUR**

Zzgl. Lebensmittelkosten in Höhe von 10,- EUR. Diese werden vor Ort direkt mit der Dozentin abgerechnet.

ALEXANDRA ADAM

1 9.1-H101

Vegane Köstlichkeiten aus der orientalischen Küche - Veggie Oriental

Gefüllte Yufka-Teigröllchen, Gemüse mit dem Duft des Orient-Basars, bunte Salate, süße Leckereien und vieles mehr. Die orientalische Küche hat jede Menge vegane Köstlichkeiten zu bieten. Erweitern Sie Ihren Speiseplan mit den leckeren, farbenfrohen Gerichten des Orients!

Wir bereiten eine große Mezze (Vorspeisen-Platte) und ein Hauptgericht zu und lassen den Kurs in gemütlicher Runde mit orientalischem Chai (Tee) und süßen Leckereien ausklingen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, Behälter und Getränk, scharfes Messer. Die Lebensmittel werden am Abend direkt mit der Dozentin abgerechnet.



Alle Rezepte sind auch glutenfrei umsetzbar. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Realschule Leimen **1 Abend**
Freitag, 24.5. 17.45-21.30 Uhr 17,50 EUR
Zzgl. Lebensmittelkosten in Höhe von 10,- EUR. Diese werden vor Ort direkt mit der Dozentin abgerechnet.
ALEXANDRA ADAM

1 9.1-H104
Vegane Reise - Thailand

Man muss beileibe kein Veganer sein, um die duftenden Kreationen aus Kokos, Ingwer und Zitronengras genießen zu können. Einheimisches Gemüse und exotische Aromen verbinden sich zu neuen Geschmackserlebnissen. Ein Schlemmerkurs für alle, die gern weniger Fleisch essen möchten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Restessen, Schreibzeug sowie eine Schürze und etwas zum Trinken.

Realschule Leimen **1 Abend**
Dienstag, 12.3. 17.45-21.30 Uhr 17,50 EUR
Zzgl. Lebensmittelkosten in Höhe von 10,- EUR. Diese werden vor Ort direkt mit der Dozentin abgerechnet.
ALEXANDRA ADAM

1 9.1-H106
Die vegane Grillparty

Wir grillen selbstgemachte Würstchen und machen leckere Dips, Salate und Fingerfood.

Grillen ist des Deutschen liebste Sommer-Freizeit! Und diese Leidenschaft macht auch vor Vegetariern und Veganern nicht Halt. Alexandra Adam zeigt Ihnen in diesem Grillkurs, wie Sie eine leckere Grillparty auf die Beine stellen: Rein pflanzlich, ganz einfach und doch raffiniert!

Auf dem Menüplan stehen Dips und Saucen, Geheimrezepte für köstlich-frische Erfrischungsgetränke, raffinierte Salate und selbstgemachte Grillspezialitäten. Mit neuen Rezepten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Restessen, Schreibzeug sowie eine Schürze und etwas zum Trinken.

Realschule Leimen **1 Abend**
Freitag, 28.6. 17.45-21.30 Uhr 17,50 EUR
Lebensmittelkosten in Höhe von 10,- EUR. Diese werden vor Ort direkt mit der Dozentin abgerechnet.
ALEXANDRA ADAM

1 9.1-H108
Veganer Käse selbst gemacht

Sie lernen die Grundlagen der veganen Käsezubereitung. Wir stellen unseren eigenen "Käse" her und lassen uns anschließend von den entstandenen Köstlichkeiten verzaubern: (Kräuter-)Frischkäse, Hart- & Weichkäse, Camembert, Blauschimmelkäse, Parmesan und Mozzarella. Wir werden ein Menü zubereiten und es zusammen in gemütlicher Runde verzehren. Mit neuen glutenfreien Rezepten.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Schürze, Hand- und Geschirrhandtuch, Gläser mit Schraubverschluss oder

dichte Tuppereschüsseln mit Deckel ca. 250 ml, Schreibzeug und Getränk.

Alle Gerichte sind glutenfrei und nussfrei möglich. Bitte informieren Sie vor dem Kurs die Volkshochschule.

Realschule Leimen **1 Abend**
Freitag, 12.4. 17.45-21.30 Uhr 17,50 EUR
Zzgl. Lebensmittelkosten in Höhe von 11,- EUR. Diese werden vor Ort direkt mit der Dozentin abgerechnet.
ALEXANDRA ADAM

1 9.1-H109
Wildkräuterführung im Sommer

Wir machen zusammen einen Bestimmungskurs durch die Natur. Dabei lernen wir einige unserer heimischen Wildkräuter anhand bestimmter Merkmale zu erkennen. Wir erfahren wie diese Kräuter z.B. in der Küche nachhaltig eingesetzt werden können. Welche Kräuter können für einen Salat, ein Gemüsegericht, ein Kräutersalz oder auch für einen Smoothie verwendet werden? Welches Wildkraut ist geeignet für die Zubereitung von Tee, Sirup und Gelee? Können Blüten, Blätter, Knospen und vielleicht auch die Wurzel verwendet werden?

Die Dozentin hält für die Teilnehmer am Ende eine kleine Kräuterkostprobe bereit.

Treffpunkt:
Eingang Friedhof Ochsenbach 1 Nachmittag
Sonntag, 30.6. 14.00-16.30 Uhr 15,- EUR
VERONIKA KRAUS

JUNGE VHS

Basteln/kreatives Arbeiten

1 9.1-J101
Osterhase wir freuen uns auf dich!

Mache deinen eigenen Osterhasen aus Gips zum Aufhängen kreativ an. Der Hase freut sich darauf ein Ei, in einem von euch individuell gestalteten Eierbecher zu legen. Des Weiteren basteln wir verschiedene Osteranhänger aus Filz, Gips und ihr verschönert sie mit Glitzer und Strass-Steinchen für einen wunderschönen Osterstrauß. Yippie, Ostern kann kommen.

Für Kinder zwischen 6-14 Jahren.

Bitte mitbringen: Malkittel und Schere

Turmschule Leimen **1 Nachmittag**
Freitag, 5.4. 16.00-18.15 Uhr 24,- EUR
MICHAELA THIEDEMANN

1 9.1-J110
LEGO-Werkstatt für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

In der Legowerkstatt Leimen kannst du dich mit ganz viel Lego austoben, gemeinsam mit Legobegeisterten Kindern spielen und bauen. Du wirst entdecken, was sich mit Legos alles entwickeln und bauen lässt und kannst neue Werke schaffen.

Du musst aber nicht unbedingt nach dem vorgegebenen Thema bauen. Bringe aber auf jeden Fall Ideen und



Phantasie mit und denke an einen Pausensnack und etwas zu trinken, denn Arbeit macht hungrig und durstig.

Bürgerhaus Leimen, Tinquexsaal 1 Nachmittag
Montag, 29.4. 15.00-16.30 Uhr 8,- EUR
SONJA GÖRGEN

1 9.1-J111

LEGO-Werkstatt für Kinder zwischen 10 und 14 Jahren

In der Legowerkstatt Leimen kannst du dich mit ganz viel Lego austoben, gemeinsam mit Legobegeisterten Kindern spielen und bauen. Du wirst entdecken, was sich mit Legos alles entwickeln und bauen lässt und kannst neue Werke schaffen.

Du musst aber nicht unbedingt nach dem vorgegebenen Thema bauen. Bringe aber auf jeden Fall Ideen und Phantasie mit und denke an einen Pausensnack und etwas zu trinken, denn Arbeit macht hungrig und durstig.

Bürgerhaus Leimen, Tinquexsaal 1 Nachmittag
Montag, 29.4. 16.45-18.15 Uhr 8,- EUR
SONJA GÖRGEN

1 9.1-J106

Fotokurs an einem Tag für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Digitale Fotografie und Filmen für Kinder von 6 bis 12 Jahren.

Fotografieren und Video macht Spaß! Doch wie funktioniert eine Kamera und wie macht man schöne Fotos? Worauf muss man achten? In diesem Kurs lernt Ihr, wie die Funktionen Eurer Kamera richtig genutzt werden und wie durch ganz einfache Tricks professionelle Fotos entstehen können. Ihr werdet gemeinsam mit dem Dozenten durch Leimen spazieren und spannende Motive mit Eurer Kamera festhalten. Im zweiten Teil dreht Ihr mit Eurer Kamera einen kleinen Film. Zum Schluss werden wir uns die Bilder und die selbst gedrehten Video anschauen.

Am Ende des Kurses wählt Ihr euch zwei bis drei Bilder aus, die Ihr sofort als Fotos ausdruckt und mit nach Hause nehmen könnt.

Bitte mitbringen: Digitalkamera

Bürgerhaus Leimen, Europasaal 1 Tag
Samstag, 15.6. 9.00-15.00 Uhr 46,- EUR
Pro Begleitperson (Eltern/Großeltern) wird eine Gebühr in Höhe von 4,00 € erhoben
STEFAN DANCS

Tanz

1 9.1-J105

Ballett für Kinder von 5 bis 7 Jahren - "Tänzerische Früherziehung"

Die tänzerische Früherziehung ist für Mädchen und Jungen ab 5 Jahren geeignet. Kinder lieben es sich zu bewegen. Mit verschiedenen Geschichten und Bewegungsformen lernen die Kinder mit dem eigenen Körper umzugehen sowie verschiedene Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten zu erleben. Neben Rhythmus und

Musikalität, werden auch Körperspannung, Kraft und Beweglichkeit geschult, sowie Koordination und Konzentration. In diesem Kurs werden einfache Bewegungsabläufe bis hin zu kleinere Choreographien erlernt und geschult. Dieser Kurs bildet die Grundlage für alle Tanzstile.

Bitte mitbringen: Getränk und Ballettschläppchen

Georg-Koch-Halle, Leimen 12 Abende
Freitag, 15.3. 15.30-16.30 Uhr 36,50 EUR
RUSCHA KOURIL

Tanzpädagogin und Showtanzweltmeisterin

1 9.1-J103

Ballett für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Dieser Kurs ist sowohl für Mädchen und Jungs geeignet. Gewisse Vorkenntnisse zur Tänzerischen Früherziehung wären für diesen Kurs von Vorteil. Die Stilrichtung ist hier klassisches Ballett. Geschult werden Rhythmus, Musikalität, Körperspannung, Koordination, Konzentration, sowie Kraft und Beweglichkeit. Es werden einfache Bewegungsabläufe bis hin zu kleineren und komplexeren Choreographien geschult und erlernt, welche die Kinder dann eventuell bei verschiedenen Veranstaltungen in der Region präsentieren dürfen.

Bitte mitbringen: Getränk und Ballettschläppchen

Georg-Koch-Halle, Leimen 12 Nachmittage
Montag, 11.3. 16.00-17.00 Uhr 36,50 EUR
RUSCHA KOURIL

Tanzpädagogin und Showtanzweltmeisterin

1 9.1-J104

Showdance für Kinder von 10 bis 13 Jahren

In diesem Kurs werden verschiedene Tanzstile gelernt wie z.B. Musical Dance, Video Clip Dance, Modern Jazz Dance und Tanzakrobatik. Es werden verschiedene Schrittkombinationen, Bewegungsformen und Choreographien in der Gruppe erlernt. Geschult werden Rhythmus, Musikalität, Körperspannung, Koordination, Konzentration, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Eventuell dürfen die Teilnehmer/Teilnehmerinnen bei verschiedenen Veranstaltungen in der Region ihr Können präsentieren wobei meistens Tanzkostüme und Tanzzubehör zum Einsatz kommen.

Bitte mitbringen: Getränk und Sportbekleidung

Georg-Koch-Halle Badmintonhalle 12 Abende
Mittwoch, 13.3. 18.00-19.00 Uhr 36,50 EUR
RUSCHA KOURIL

Tanzpädagogin und Showtanzweltmeisterin

Natur/Tiere

1 9.1-J107

Dorf Grauenbrunnen - Naturveranstaltung für Kinder ab 7 Jahren

Ganz in der Nähe zwischen Nußloch und Leimen. Pferdegetrappel ...? Ja, wir schreiben das Jahr 1476. Die Boten des Zinsgebers der Kurpfalz reiten auch in das Dorf Grauenbrunnen. Warum? Sie wollen die Steuern bei den Bauern eintreiben. Sie wollen Geld, aber auch Hühner und Gänse. Doch die armen Bauern versuchen ihr Hab und Gut zu verstecken. Heute gibt es das Dorf nicht



mehr. Oder doch? In einem uralten Eichenwald entdecken wir einen Brunnen. Wir schauen genauer hin und finden Marksteine und andere Zeugen aus der Vergangenheit. Und jetzt wird es richtig spannend! Wo könnten die Bauern damals ihre Schätze vor den Steuerboten versteckt haben?

Diese Veranstaltung findet unabhängig vom Wetter statt. Falls vorhanden können Sitzunterlagen, Taschenmesser, Kompass, Lupen und sonstige Utensilien mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Verpflegung

Treffpunkt:

Leimen, Parkplatz Friedhof 1 Nachmittag
Samstag, 11.5. 14.00-17.00 Uhr 15,- EUR
FRAU HELGA DUCZEK, HE.DU.NATUR-ERLEBNIS-PÄDAGOGIK

1 9.1-J108

Spaß für Kinder am und auf dem Pferd

Die Kinder haben Spaß am und auf dem Pferd. Der Kurs ist ideal für Einsteiger zum Schnuppern oder für Kinder, die bereits erste Kontakte zum Pferd hatten. Der Kurs beinhaltet mindestens 2 Theoriestunden.

Bitte mitbringen/anziehen: sportliche Kleidung (ggf. Reitkleidung), Fahrradhelm

Für Kinder von 4 bis 5 Jahren

Reit- u. Rennverein Walldorf, 14 Nachmittage
Freitag, 15.3. 15.00-16.00 Uhr 285,- EUR
FRAU MANUELA KÖNIGER, REIT- UND RENNVEREIN WALLDORF E.V.

1 9.1-J109

Spaß für Kinder am und auf dem Pferd

Die Kinder haben Spaß am und auf dem Pferd. Der Kurs ist ideal für Einsteiger zum Schnuppern oder für Kinder, die bereits erste Kontakte zum Pferd hatten. Der Kurs beinhaltet mindestens 2 Theoriestunden.

Bitte mitbringen/anziehen: sportliche Kleidung (ggf. Reitkleidung), Fahrradhelm

Für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Reit- u. Rennverein Walldorf, 14 Nachmittage
Freitag, 15.3. 16.00-17.00 Uhr 285,- EUR
FRAU MANUELA KÖNIGER, REIT- UND RENNVEREIN WALLDORF E.V.

Kindergeburtstag

1 9.1-J450

Kindergeburtstage buchen

Ein Kindergeburtstag ist immer eine Herausforderung für die Eltern. Wir haben eine Alternative für Sie.

Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren:

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

- Adventskalender gestalten
- Schmuckketten, Armbänder, Ohringe gestalten

uvm.

Jugendgeburtstag für Mädchen:

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

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

uvm.

Termin: Nach Absprache, gerne auch Samstagmittags.

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

Mögliche Örtlichkeiten: Turmschule Leimen oder bei Ihnen zu Hause!

Gruppengebühr: 119,- Euro für maximal 5-8 Kinder, inklusive Material.

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

Turmschule Leimen 1 Tag
Donnerstag, 16.5. 15.00-16.00 Uhr 119,- EUR
NADINE MÜNCH

GESELLSCHAFT UND KULTUR

Philosophie

1 9.1-K101

Wie treffen wir Entscheidungen?

Täglich sind wir im Alltag und im Beruf vor die Aufgabe gestellt, Entscheidungen treffen zu wollen oder auch zu müssen. Dabei stellen wir häufig die Erwartung an uns, das Hin- und Hergerissensein dürfe bei einer guten und richtigen Entscheidungsfindung anschließend nicht mehr vorhanden sein. In diesem Seminar werden wir die unterschiedlichen inneren "Mitspieler" bei Entscheidungsprozessen kennenlernen.

Bürgerhaus Leimen, Portugalzimmer 1 Abend
Mittwoch, 27.3. 19.00-20.30 Uhr 18,- EUR
HEILPRAKTIKERIN ULRIKE ASSMANN-BÜHLER

1 9.1-K103

"Heute ist mein Glückstag"

Wie finde ich zu meinem Glück?

Was kann ich selbst dazu beitragen?

Dem Glück auf die Spur kommen. Es ist nie zu spät! Ich empfehle es sehr, dass wir unsere Glückspotenziale erkennen und entfalten.



Meditationen und Achtsamkeitsübungen

Bitte mitbringen: Matte / bequeme Kleidung etwas zum Trinken.

Die Materialkosten in Höhe von 11,- EUR werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Bürgerhaus Leimen, Portugalzimmer 1 Vormittag
Samstag, 23.3. 11.00-14.00 Uhr 15,- EUR
HELGA BENDER

1 9.1-K108

Waldbaden - Eintauchen in die Waldatmosphäre

Gerade im Wald können wir besonders gut entspannen und regenerieren, dabei unsere Wahrnehmung verfeinern und die eigene Gesundheit fördern. Leuchtendes Grün, ätherische Duftstoffe, weicher Waldboden und erholsame Ruhe - ein Spaziergang im Wald ist wohltuend für den Körper, Geist und unsere Sinne. Wir senken unser häufig zu hohes Alltagstempo indem wir durch den Wald "schlendern", um ihn intensiver wahrzunehmen und kennenzulernen. Durch Atemübungen verstärken wir die Sauerstoffaufnahme, damit der Kopf freier und klarer wird. Über das bewusste Atmen erhalten wir damit die Möglichkeit in unserer eigenen Mitte anzukommen.

Terpene - Bestandteile der Waldluft - wirken sich fördernd auf unser Immunsystem, auf Herz und Lunge aus. Um unsere Wahrnehmung zu intensivieren, verstärken wir durch Sinnesübungen unsere Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit.

Damit können wir selbst etwas tun, um unsere Lebensfreude positiv zu beeinflussen.

Treffpunkt:

Wildtiergehege Leimen 1 Nachmittag
Sonntag, 24.3. 13.30-16.00 Uhr 20,- EUR
REGINE KALKOFFEN

1 9.1-K109

Waldbaden - Eintauchen in die Waldatmosphäre

Gerade im Wald können wir besonders gut entspannen und regenerieren, dabei unsere Wahrnehmung verfeinern und die eigene Gesundheit fördern. Leuchtendes Grün, ätherische Duftstoffe, weicher Waldboden und erholsame Ruhe - ein Spaziergang im Wald ist wohltuend für den Körper, Geist und unsere Sinne. Wir senken unser häufig zu hohes Alltagstempo indem wir durch den Wald "schlendern", um ihn intensiver wahrzunehmen und kennenzulernen. Durch Atemübungen verstärken wir die Sauerstoffaufnahme, damit der Kopf freier und klarer wird. Über das bewusste Atmen erhalten wir damit die Möglichkeit in unserer eigenen Mitte anzukommen.

Terpene - Bestandteile der Waldluft - wirken sich fördernd auf unser Immunsystem, auf Herz und Lunge aus. Um unsere Wahrnehmung zu intensivieren, verstärken wir durch Sinnesübungen unsere Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit.

Damit können wir selbst etwas tun, um unsere Lebensfreude positiv zu beeinflussen.

Treffpunkt:

Wildtiergehege Leimen 1 Nachmittag
Samstag, 6.7. 15.30-18.00 Uhr 20,- EUR

REGINE KALKOFFEN

1 9.1-K115

Mehr Lebensfreude durch modernes, westliches Feng-Shui

Anhand anschaulicher Fallbeispiele erklärt Ihnen Frau Scharowski, wie das moderne Feng-Shui angewendet wird, um eine positive Lebensveränderung oder eine dauerhafte Harmonisierung zu bewirken. Modernes Feng-Shui erkennt die Seelenebene des Menschen, schafft ein besseres Bewusstsein und gibt ein elementares Verständnis wichtiger Gegebenheiten. Durch langjährige Berufserfahrung ist es möglich in einem Grundriss zu lesen. Der Grundriss zeigt die Themen, mit denen sich ein Mensch in der Zeit, in der er in einem Haus oder einer Wohnung lebt, beschäftigt; die Einrichtung verdeutlicht die innere Einstellung. Mit diesen Kenntnissen ist es möglich in der Wohnumgebung Veränderungen zu erschaffen, wodurch Veränderungen in unserem Leben bewirkt werden.

Die Erkenntnisse aus diesem Vortrag können Sie auch auf Ihre eigene Wohnumgebung übertragen und hieraus einige essentielle Vorteile für sich mit nach Hause nehmen. Sie werden anschließend Ihre Wohnumgebung mit anderen Augen wahrnehmen/sehen. Bringen Sie auch gerne Ihren Grundriss mit, um mehr über die Aufgaben zu erfahren, die in dieser Wohnumgebung auf Sie warten.

Bürgerhaus Leimen, Portugalzimmer 1 Abend
Dienstag, 12.3. 19.00-20.30 Uhr 22,- EUR
EVA-KATHARINA SCHAROWSKI

1 9.1-K119

WOHNBEBWUSSTSEIN - verändere Dein Leben, wie es Dir gefällt

Anhand anschaulicher Fallbeispiele erklärt Ihnen Frau Scharowski, wie das moderne Feng-Shui angewendet wird, um eine positive Lebensveränderung oder eine dauerhafte Harmonisierung zu bewirken. Modernes Feng-Shui erkennt die Seelenebene des Menschen, schafft ein besseres Bewusstsein und gibt ein elementares Verständnis wichtiger Gegebenheiten. Durch langjährige Berufserfahrung ist es möglich in einem Grundriss zu lesen. Der Grundriss zeigt die Themen, mit denen sich ein Mensch, in der Zeit in der er in einem Haus oder einer Wohnung lebt, beschäftigt; die Einrichtung verdeutlicht die innere Einstellung. Mit diesen Kenntnissen ist es möglich in der Wohnumgebung Veränderungen zu erschaffen, wodurch Veränderungen in unserem Leben bewirkt werden.

Die Erkenntnisse aus diesem Vortrag können Sie auch auf Ihre eigene Wohnumgebung übertragen und hieraus einige essentielle Vorteile für sich mit nach Hause nehmen. Sie werden anschließend Ihre Wohnumgebung mit anderen Augen wahrnehmen/sehen. Bringen Sie auch gerne Ihren Grundriss mit, um mehr über die Aufgaben zu erfahren, die in dieser Wohnumgebung auf Sie warten.

Bürgerhaus Leimen, Portugalzimmer 1 Abend
Dienstag, 25.6. 19.00-20.30 Uhr 22,- EUR
EVA-KATHARINA SCHAROWSKI



1 9.1-K104

Fit mit Köpfchen für jeden Tag Gedächtnis-Training

Das Lernen hört nie auf, zum Glück. Nichts ist so sicher wie die Veränderung. Alles, was uns im Leben begegnet, wollen und können wir uns gar nicht einprägen. Was also ist es wert, sich zu merken? Was wollen wir im Gedächtnis behalten? In diesem Kurs picken wir uns die alltags-tauglichen Methoden heraus. Techniken, die das praktische Erinnerungsvermögen trainieren. Wer gern seinen Kopf einsetzt, wird Spaß haben an Aufgabenstellungen zur Konzentration, bei der Verknüpfung und beim so genannten Blitzlicht. Im Mittelpunkt steht, das Wichtige zu erkennen, um das Unwichtige bei Seite zu lassen.

Realschule Leimen **1 Abend**
Freitag, 29.3. 18.00-21.00 Uhr **30,- EUR**
ULRIKE-EBBA GRÄFIN VON SPARR

1 9.1-K105

Die aktuellen Umgangsformen

Gute Umgangsformen prägen das angenehme Zusammenleben. Gibt es heute noch "Knigge"-Regeln? Wer stellt sie auf? Ist es höflich, andere zu kritisieren? Ist es unhöflich, auf eine Bitte "Nein" zu sagen? Diese und ganz praktische Benimm-Fragen des Alltags werden erörtert.

Ein Überblick zum heutigen Standard des guten Benehmens:

- Von Begrüßung mit Handschütteln und Vorstellung.
- Worüber kann beim ersten Kennenlernen gesprochen werden?
- Einblicke zum "DressCode" mit Kleidung eine gute Figur abgeben.
- Welche Floskeln sind zeitgemäß und welche überflüssig?
- Sich stilvoll bedanken.
- Wer geht wo und wann und wie voraus?
- Wie reagiert man angemessen auf Unhöflichkeiten Anderer/oder anderer Personen?
- Bei Interesse Tipps: Wie soll es bei „Tisch“ zugehen?

Realschule Leimen **1 Abend**
Montag, 29.4. 18.00-21.00 Uhr **30,- EUR**
ULRIKE-EBBA GRÄFIN VON SPARR

1 9.1-K106

Schwierige Gespräche meistern

Damit ein herausforderndes Gespräch zum Erfolg führt, bedarf es besonders im Beruf einer Strategie.

Die gescheiterten Worte und passenden Argumente fallen einem sonst erst dann ein, wenn es schon zu spät ist.

Das Ziel lautet: Die richtigen Worte zur rechten Zeit, um das Gesprächsziel souverän zu erreichen.

Strategien zum zielsicheren Gespräch:

- Die Vorbereitung mit Zielformulierung
- Eigene Emotionen in Stresssituationen
- Fakten, Thesen, Argumente kennen
- Direktes Reden ohne Schnörkel: Klartext
- Lernen zu sagen: Das ist mir wichtig!
- Motive eines Einwands erkennen

- Selbstsicher Grenzen setzen
- Souveräne Körperhaltung
- Praktische Übungen und Tipps

Realschule Leimen **1 Abend**
Montag, 1.7. 18.00-21.00 Uhr **30,- EUR**
ULRIKE-EBBA GRÄFIN VON SPARR

1 9.1-K107

Gut organisiert Zeit sparen - Tipps für die gewünschte Ordnung

Ordnung zu schaffen, ist kein Hexenwerk. Ein paar "Strategien" verhelfen zu dem gewünschten geordneten Umfeld. Ein organisiertes Zuhause verschafft zudem Zeit für andere Dinge, die einem wichtig sind.

Immer dieses "unnötige" Suchen, weil es da sein muss, aber nicht ist. Zudem ist es ein Vorteil immer weniger zu benötigen. Aber es ist ein Nachteil, dass es so schwerfällt, sich von dem zu trennen, was einem lieb und teuer erscheint. Da kann das Thema "sich verkleinern" zu einem großen Thema werden.

Packen wir es an: Tipps für praktikable Ordnungssysteme. Der Ablauf auf dem Weg zur gewünschten Ordnung. Zeitkiller erkennen, um mehr Zeit für sich zu haben. Der praktische Ablauf wird an Beispielen erklärt.

Realschule Leimen **1 Abend**
Donnerstag, 11.7. 18.00-21.00 Uhr **30,- EUR**
ULRIKE-EBBA GRÄFIN VON SPARR

Recht

1 9.1-K110

Vereinsrecht

"Verein, Vorstand, Mitglied und Paragraf"

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 gehören insb.:

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

Realschule Leimen **1 Abend**
Donnerstag, 21.3. 19.00-20.30 Uhr **5,- EUR**
Rechtsanwalt FRANK RICHTER

1 9.1-K111

Tierrecht (Tierkauf/Halterhaftung)

"Mein Hund beißt und mein Schwein pfeift"



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

Realschule Leimen **1 Abend**
Freitag, 10.5. 19.00-21.30 Uhr **5,- EUR**
Rechtsanwalt FRANK RICHTER

1 9.1-K112

Was tun gegen Spam, Druckerkolonnen und Werbeanrufe?

Ob Werbefax, Anruf, SMS, Spam-E-Mails oder Flyer im Briefkasten - ungewollte Werbung kommt auf vielen Wegen. Handwerker ärgern sich über ständig ihr Papier und ihren Toner verbrauchenden 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 verkocht. 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 aufgeschwätzter Verträge wird eingegangen. Hierbei wird insb. die lokale und höchstrichterliche Rechtsprechung vorgestellt.

Für Diskussion und Fragen steht ausreichend Zeit zur Verfügung.

Realschule Leimen **1 Abend**
Freitag, 7.6. 19.00-20.30 Uhr **5,- EUR**
Rechtsanwalt FRANK RICHTER

1 9.1-K113

Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung

Meist unerwartet geraten Menschen in eine Situation, in der sie nicht mehr wirksam am Rechtsverkehr teilnehmen können, z.B. durch einen Unfall. Ursache kann aber auch eine Erkrankung oder ein altersbedingter Abbau der Fähigkeiten sein. Ohne entsprechende Vollmachten können selbst Ehepartner oder sonstige Angehörige nichts unternehmen. Sowohl hinsichtlich der Führung des Familienbetriebes als auch hinsichtlich der medizinischen Behandlung ist man nun Fremden ausgeliefert. Denn in diesem Fall gelten Regelungen im Testament nicht, da der Testierende noch lebt, so dass das Betreuungsgericht einen Betreuer bestellt. Die Anzahl der Betreuungen in Deutschland ist sprunghaft angestiegen und hat schon lange die Millionengrenze überschritten.

Mit der Bestellung eines Betreuers werden die Entscheidungen über die eigene Lebensgestaltung in fremde Hände gelegt. In einer Pressemitteilung anlässlich des 6. Vormundschaftsgerichtstags heißt es:

"Jeder, der sich nicht privat mit einer Vorsorgevollmacht, einer Betreuungs- und/oder Patientenverfügung vorsorgt, riskiert, dass über Nacht Behörden, unterbesetzte Gerichte und unausgebildete Berufsbetreuer über sein Schicksal, sein Leben und sein Sterben gegen oder ohne seinen Willen entscheiden".

Nicht jeder will jedoch "an die Schläuche". Für diesen Fall kommt es entscheidend darauf an, dass geregelt ist, welche medizinische Versorgung dem Willen des Betroffenen entspricht und wer diesen Willen für ihn durchsetzen soll.

Nur durch eine individuell erstellte Patientenverfügung erfahren die behandelnden Ärzte und Dritte diesen Willen und können danach handeln. Jüngst hat der Bundesgerichtshof festgestellt, dass dem in einer Patientenverfügung geäußerten Willen zu folgen ist. Der Vortrag gibt einen Überblick über die Möglichkeiten solcher Vorsorge.

Realschule Leimen **1 Abend**
Donnerstag, 27.6. 19.00-21.00 Uhr **5,- EUR**
Rechtsanwalt FRANK RICHTER

1 9.1-K114

Straßenverkehrsrecht für Betroffene

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

Ein Überblick über die Themen

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

Bürgerhaus Leimen, Tinquexsaal **1 Abend**
Freitag, 1.3. 19.00-20.30 Uhr **5,- EUR**
Rechtsanwalt FRANK RICHTER

1 9.1-K118

Gefahren für Kinder im Internet

Malware, Hacker, Identitätsschwindler, Phishing, Fake-Websites, Selbstbloßstellung über WhatsApp, Instagram oder Facebook, Abo-Fallen, Cybermobbing, Urheberrechtsverletzungen, Suchtpotential, etc. Dies und noch einiges mehr erwartet arglose User täglich im Netz. Doch wie kann man sich schützen? Und was kann man tun, wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist?

Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit Kindern, aber auch Jugendliche und junge Erwachsene.



Realschule Leimen
Donnerstag, 6.6. 19.00-20.30 Uhr
Rechtsanwalt FRANK RICHTER

1 Abend
5,- EUR

1 9.1-K123

Arbeitsrecht kompakt und aktuell

Dieser Kurs richtet sich an Arbeitnehmer und Arbeitgeber und behandelt die häufigsten Fragen, die sich in einem Arbeitsverhältnis stellen, wie etwa, wann eine Verletzung zulässig ist, ob Sonderzahlungen wie etwa Urlaubs- oder Weihnachtsgeld bezahlt werden müssen, wann eine Abmahnung oder gar Kündigung (betriebsbedingt, verhaltensbedingt, personen- bzw. krankheitsbedingt) ausgesprochen werden können und was man bei einem Aufhebungsvertrag beachten muss. Die Referentin ist erfahrene Fachanwältin für Arbeitsrecht und erläutert nicht nur die rechtlichen Fragen, sondern gibt auch praktische Tipps.

Realschule Leimen
Donnerstag, 9.5. 18.30-20.45 Uhr
Rechtsanwältin ANDREA OSTERLOH

1 Abend
5,- EUR

Kunst

1 9.1-K116

Die Römer in der Pfalz

Die Geschichte der Pfalz ist die Geschichte einer Region, die in Kultur und Tradition vom historischen Erbe seit der Frühzeit geprägt ist. Die archäologische Forschung legt immer wieder neue Spuren der Geschichte in dieser vielfältigen Region frei und vor allem das römische Zeitalter wird hier sichtbar. Roms Imperium sah die schöne und fruchtbare Landschaft als einen wichtigen Standort auf der Weltkarte an und lies dort den Limes, römische Siedlungen und Denkmäler errichten. In diesem Kurs soll die römische Geschichte der Pfalz durch archäologische Beispiele vorgestellt und erzählt werden.

Realschule Leimen
Mittwoch, 3.4. 19.00-20.30 Uhr
M.A. Archäologin DIANA LIESEGANG

1 Abend
7,- EUR

1 9.1-K117

Die Geschichte des Biedermeier

Das Zeitalter des Biedermeier (1815 - 1848) gilt als eine Epoche der historischen Rückbesinnung nach der napoleonischen Ära in Europa und wird als Zeit der bürgerlichen Idylle und künstlerischen Spätromantik betrachtet. Mode, Möbel und die Kunst sind heute noch durch ihre verspielte Eleganz als klassische Beispiele dieser Kulturepoche erkennbar. Die Biedermeierzeit war aber auch eine Zeit von Entwicklungen in Europa, die in der Revolution von 1848 gipfelt und bis heute im kulturellen Gedächtnis der Nachwelt präsent sind.

Realschule Leimen
Dienstag, 14.5. 19.00-20.30 Uhr
M.A. Archäologin DIANA LIESEGANG

1 Abend
7,- EUR

Gesundheit

1 9.1-K120

Der Darm - Wiege unserer Gesundheit

Der Darm ist ein spannendes Organ und unentbehrlich für die körpereigene Abwehr und damit für unsere Gesundheit.

Er beeinflusst maßgeblich unsere Vitalität und Leistungsfähigkeit. 700 - 1000 Billionen Mikroorganismen (Bakterien, Pilze, Viren) bewohnen unseren Darm, das sind 10x mehr Organismen als wir Körperzellen haben. Sind diese Organismen gesund, sind auch wir gesund. Mehr und mehr eröffnen sich uns Zusammenhänge zwischen der Mikrobiota (früher: Darmflora) und zahlreichen heutigen Erkrankungen. Nahezu täglich kommen neue Erkenntnisse über die Darmbewohner und ihr Leistungsvermögen für unsere Gesundheit hinzu. Und immer deutlicher wird, dass wir nicht umhinkommen, neben den sichtbaren Bereichen auch die Welten unserer "Kleinst-Lebewesen" (Mikrobiota) zu betrachten und zu pflegen. Gerät die Darm-Mikrobiota in Unordnung, kann das zu Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen, Typ 2-Diabetes und sogar zu psychischen Veränderungen führen. Auch mehr und mehr Hinweise auf Verbindungen zu Autoimmunerkrankungen wie z.B. Multipler Sklerose (MS). Einen entscheidenden Einfluss auf die geordnete Zusammensetzung unserer Darmbewohner hat die Ernährung und in zunehmendem Maße auch unser Tablettenkonsum. Ein gesunder Darm ist viel wichtiger, als wir es derzeit überhaupt erahnen. Die wissenschaftliche Forschung im Bereich dieses Mikrokosmos wird uns in den nächsten Jahren mit Sicherheit noch viele verblüffende und für unsere Gesundheit wichtige Ergebnisse präsentieren.

Bürgerhaus großer Saal (Rosensaal)
Dienstag, 7.5. 19.00-20.30 Uhr
DR. GREGOR DORN SCHNEIDER

1 Abend
12,- EUR

Dr. Dornschneider leitet in Heidelberg seit über 20 Jahren eine Praxis mit den Schwerpunkten Proktologie (Enddarmkrankungen) und Präventions-Medizin.

Neben den bewährten Erkenntnissen einer soliden Schulmedizin kommen innovative diagnostische und therapeutische Verfahren der Regulationsmedizin zum Einsatz. Problemherde sollen frühzeitig erkannt und behandelt werden, möglichst bevor sie angefangen haben, Schaden anzurichten.

Der Gebrauch von Pharmaka und das Aufsummieren schädigender Nebenwirkungen sollen hierdurch auf ein unumgängliches Minimum reduziert, eingreifende Therapien in die körperliche Unversehrtheit oder langwierige chronische Erkrankungszustände möglichst vermieden werden.

Wirkungsvolle symptomatische Akutbehandlungen gehen dabei Hand in Hand mit kausal ausgerichteten regulativen Therapien. Die Zielsetzung ist eindeutig: Mehr Qualität für Ihr Leben.

1 9.1-K121

Salute! - Was die Seele stark macht

Ressourcenorientiertes Stressmanagement
Gesundheit fördern durch "Schatzsuche statt Fehlerfahndung". Das ist das Motto des wissenschaftlich evaluierten Salute! - Programms. Sie entdecken Ihren persönlichen Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude!
Der Kurs besteht aus 4 Modulen:



- Selbstfürsorge: Wie Sie sich selbst Gutes tun und für sich selbst gut sorgen können.
- Soziale Unterstützung: Wie Sie gute Beziehungen zu anderen Menschen pflegen können.
- Selbstwirksamkeit: Wie Sie sich selbst ermutigen und aufbauen können.
- Sinnorientierung: Wie Sie Ziele klären und ein positives Zukunftskonzept entwickeln können

Realschule Leimen **10 Abende**
Donnerstag, 14.3. 19.30-21.00 Uhr **95,- EUR**
MONIKA SCHNITZER

1 9.1-K122

Salute! - Was die Seele stark macht

Ressourcenorientiertes Stressmanagement
Gesundheit fördern durch "Schatzsuche statt Fehlerfahndung". Das ist das Motto des wissenschaftlich evaluierten Salute! - Programms. Sie entdecken Ihren persönlichen Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude!
Der Kurs besteht aus 4 Modulen:

- Selbstfürsorge: Wie Sie sich selbst Gutes tun und für sich selbst gut sorgen können.
- Soziale Unterstützung: Wie Sie gute Beziehungen zu anderen Menschen pflegen können.
- Selbstwirksamkeit: Wie Sie sich selbst ermutigen und aufbauen können.
- Sinnorientierung: Wie Sie Ziele klären und ein positives Zukunftskonzept entwickeln können

Bürgerhaus Leimen,
Boris-Becker-Raum **10 Vormittage**
Freitag, 15.3. 9.30-11.00 Uhr **95,- EUR**
MONIKA SCHNITZER

1 9.1-K126

Hochsensible Kinder erkennen, verstehen und unterstützen

Hochsensible Kinder erleben die Welt intensiver und detaillierter als andere Kinder, da sie ein empfindsames Nervensystem haben. Sie sind z.B. oft sehr phantasievoll und haben ein gutes Gespür für die Stimmungen anderer. Unter zu viel Hektik und der Vielfalt von Alltagsreizen leiden sie schnell. Das bedeutet für Eltern und Erzieher eine größere Herausforderung im Alltag, feinfühlig die Bedürfnisse der Kinder wahrzunehmen und passende Rahmenbedingungen zu schaffen, um nicht "in Watte zu packen" aber auch nicht zu überfordern.

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Hochsensibilität bei einem Kind erkennen und es in seiner Entwicklung mit dieser besonderen Begabung unterstützen können.

Bürgerhaus großer Saal (Rosensaal) **1 Abend**
Dienstag, 25.6. 18.30-20.45 Uhr **18,- EUR**
DANIELA HEIL

Daniela Heil unterrichtet als Förderschullehrerin in der Inklusion an Schwerpunktschulen in Rheinland-Pfalz. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie bietet Sie seit mehreren Jahren zusätzlich Vorträge, Workshops, Seminare sowie Beratung und Coaching für hochsensible Menschen an (www.hochsensibel-entspannt.de).

Sie begleitet dabei mit Feingefühl und tiefer Wertschätzung für das Potential, das in jedem Menschen steckt.

In ihrer Qualifikation als Entspannungspädagogin hält sie regelmäßig zertifizierte und von den meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschusste Entspannungskurse zur Stressbewältigung und Burnout Prävention freiberuflich in Mannheim.

Das Reisen und Entdecken genießt sie in ihrer Freizeit ebenso wie stille Momente zum Abtauchen und Innehalten.

Reisen

1 9.1-K124

Oman - Arabiens grünes Märchen

Sindbad der Seefahrer, die Heiligen Drei Könige oder auch die Weihrauchstraße: Der Oman verzaubert als Märchenland. Und er verführt: Als Wüsten-Reich mit geschichtsträchtigen Städten. Was dieses Land ganz unten auf der arabischen Halbinsel noch kann? Es verblüfft: Mit Karibik-Feeling an Palmen-Stränden vor türkisblauem Meer. Arabiens grünes Märchen ist ein Herbst-Winter-Reiseziel mit dem Versprechen von Tausendundeiner Nacht.

Die Magie der Wüste, der Zauber des Gebirges. Dazu Palmen und Meer. Der Oman verführt. Auch als Oase des Friedens im Nahen Osten.

Wir starten in der Hauptstadt Muscat, dem "Anti-Dubai": wenig Kitsch, wenig Glitzer, keine pompöse Wolkenkratzer-Architektur. Ein Mix aus Moderne und Tradition. Abenteuer gibt es in der Rub al-Khali-Wüste; Ruhe, Weite, Freiheit - ein Wüstenerlebnis der besonderen Art. Im Süden verzaubert uns die Stadt Salalah - ein Paradies für Strandurlauber - und weltbekannt als Geburtsort des Weihrauchs, dem Duft des Orients, der über allen schwebt.

Bürgerhaus Leimen, Tinquexsaal **1 Abend**
Montag, 8.4. 19.00-20.30 Uhr **5,- EUR**
MICHAEL STEPHAN

1 9.1-K125

Nepal - Unterwegs im Göttergarten

Nepal ist mit seiner faszinierenden Bergwelt für die meisten Besucher ein Trekking- und Bergsteigerparadies. Das Land im Himalaya, der "Heimat der Götter" ist aber sehr viel mehr als ein Schmelztiegel von Kulturen und Religionen.

Wir sind in der Everest-Region unterwegs, besuchen bekannte Kloster (Tengpoche), erleben einen besonderen Sonnenaufgang in der Annapurna-Runde, sind in der Langtang-Region bei den Heiligen Seen von Gosainkund, erleben bei einem Zelttrekking im Banne der Achte-tausender eine Traumwanderung und sind auf den Spuren des Tigers im Chitwan-Nationalpark unterwegs. Wir besuchen den Heiligen Ort Muktinath, den "Ort der Erlösung". Aber auch die Königsstädte Kathmandu, Patan und Bhaktapur werden ausführlich vorgestellt.

Michael Stephan, Reisejournalist und Nepal-Kenner, bereist seit vielen Jahren das kleine Land in der Himalaya-



Region. Der Vortrag ist ein "Best Off" aus einer Vielzahl von Reisen an das "Dach der Welt".

Im Mittelpunkt des Vortrages stehen die Menschen, ihre Spiritualität und die großartigen Landschaften, in denen sie leben.

Beim ersten Besuch in Nepal dachte ich, Berge zu sehen und traf auf Menschen. Der Menschen und nicht der Berge wegen bin ich immer wieder gekommen.

Bürgerhaus Leimen, Tinquexsaal **1 Abend**
Freitag, 10.5. 19.00-20.30 Uhr **5,- EUR**
MICHAEL STEPHAN

Fotografie

1 9.1-K129

Abend-/Nachtfotografie

Nachtaufnahmen in Leimen.

Sie haben sich eine neue Digitalkamera gekauft oder wollen lernen, welche Möglichkeiten Ihre Kamera bietet? Hier wird Ihnen die Funktionsweise Ihrer Kamera vermittelt und Sie lernen die Zusammenhänge der unterschiedlichen Bedienungselemente kennen. Wir beschäftigen uns mit dem Verhältnis von Zeit und Blende; mit Brennweite, ISO-Zahl, Autofokus und Tiefenschärfe. Der Kurs richtet sich an Einsteiger/innen und Fortgeschrittene. Im 1. Teil erfolgt die Einführung in technische Grundlagen und dem Umgang mit Ihrer Digitalkamera, danach Aufnahmen in Leimen. Wir lernen dabei die Lichter und den Übergang von hell zu dunkel festzuhalten.

Bitte mitbringen: Digitalkamera und ein Stativ

Bürgerhaus Leimen, Portugalzimmer **1 Abend**
Donnerstag, 28.3. 16.00-21.00 Uhr **35,- EUR**
STEFAN DANCS

1 9.1-K130

Fotokurs an einem Tag für Senioren

Fotografieren mit der Digitalkamera.

Sie haben sich eine neue Digitalkamera gekauft oder wollen lernen, welche Möglichkeiten Ihre Kamera bietet? Hier wird Ihnen die Funktionsweise Ihrer Kamera vermittelt und Sie lernen die Zusammenhänge der unterschiedlichen Bedienungselemente kennen. Wir beschäftigen uns mit dem Verhältnis von Zeit und Blende; mit Brennweite, ISO-Zahl, Autofokus und Tiefenschärfe. Der Kurs richtet sich an Einsteiger/innen und Fortgeschrittene. Im 1. Teil erfolgt die Einführung in technische Grundlagen und dem Umgang mit Ihrer Digitalkamera, danach Aufnahmen in Leimen.

Bitte mitbringen: Digitalkamera

Bürgerhaus Leimen, Tinquexsaal **1 Tag**
Donnerstag, 11.4. 9.00-15.00 Uhr **42,50 EUR**
STEFAN DANCS

1 9.1-K131

Fotokurs an einem Tag

Fotografieren mit der Digitalkamera.

Sie haben sich eine neue Digitalkamera gekauft oder wollen lernen, welche Möglichkeiten Ihre Kamera bietet? Hier wird Ihnen die Funktionsweise Ihrer Kamera vermittelt

und Sie lernen die Zusammenhänge der unterschiedlichen Bedienungselemente kennen. Wir beschäftigen uns mit dem Verhältnis von Zeit und Blende; mit Brennweite, ISO-Zahl, Autofokus und Tiefenschärfe. Der Kurs richtet sich an Einsteiger/innen und Fortgeschrittene. Im 1. Teil erfolgt die Einführung in technische Grundlagen und dem Umgang mit Ihrer Digitalkamera, danach Aufnahmen in Leimen.

Der Kurs ist für Teilnehmer ab 13 Jahren geeignet.
Bitte mitbringen: Digitalkamera

Bürgerhaus Leimen, Europasaal **1 Tag**
Samstag, 25.5. 9.00-15.00 Uhr **42,50 EUR**
STEFAN DANCS

Natur

1 9.1-K132

Reben-Spaziergang im Leimener Kreuzweg

Erleben sie die Weine dort wo sie gewachsen sind und lernen Sie gleichzeitig eine faszinierende Landschaft kennen.

Erfahren Sie:

- Warum wächst Wein nicht überall?
- Welche Rolle spielt die Rebsorte?
- Wie wichtig sind Lage und Terroir?
- Bitte geeignetes Schuhwerk anziehen

Treffpunkt:

Spielplatz Wölfelhütte oberhalb des Friedhofes Leimen **1 Abend**
Donnerstag, 6.6. 18.30-20.00 Uhr **31,- EUR**
NATHALIE MÜLLER, WEINGUT ADAM MÜLLER

MIT DER VHS ON TOUR ...

Anmeldungen bitte über Frau Deimel, Tel. 704 247

1 9.1-K900

Altstadtführung & Schifffahrt in Limburg an der Lahn

Am Mittwoch, dem 24. April 2019 fahren wir gemeinsam nach Limburg an der Lahn. Limburg ist bekannt durch das gleichnamige Bistum mit dem spätromanischen Dom St. Georg, der auf dem Kalkfelsen oberhalb der Lahn liegt. In unserer Altstadtführung, bei der wir zu Fuß die Altstadt erkunden werden, werden wir interessante Informationen über die Limburger Stadtgeschichte, die Fachwerkhäuser und den Verlauf der alten Handelsstraße hören. Am Ende der Führung werden wir am Dom ankommen. Ab hier hat jeder die Möglichkeit, selbst die Stadt zu erkunden.

Nach der Zeit in der schönen Altstadt von Limburg, mit den kleinen Geschäften und Cafés, laufen wir zur Anlegestelle des Schiffes "Wappen von Limburg". Auf unserer Rundfahrt auf der Lahn werden wir Limburg und sein Stadtteil Dietkirchen von einer anderen Seite erkunden. Wir werden die schöne Landschaft, die Lubentius Basilika und das Schloss Dehn sehen.

Die Kosten für die Fahrt belaufen sich auf 34,00 € (inkl. Busfahrt, Altstadtführung und Schifffahrt).



Abfahrtszeiten: 8:25 Uhr Gauangelloch, Rathaus
8:40 Uhr Leimen, Rathaus
8:45 Uhr St. Ilgen, Kurpfalzhalles
Rückfahrt: ca. 17:15 Uhr von Limburg

Limburg an der Lahn 1 Tag
Mittwoch, 24.4. 34,- EUR

1 9.1-K901

GKM & Hafenrundfahrt Mannheim

Am Mittwoch, dem 15. Mai 2019 besichtigen wir gemeinsam das Großkraftwerk Mannheim. Dort werden wir hautnah miterleben, wie Strom in einem der modernsten Steinkohlekraftwerke erzeugt wird und entdecken die Steinkohleblöcke, von der Kohlemühle über den Dampferzeuger bis hin zu den Rauchgasreinigungsanlagen. Bei der Besichtigung von Block 9 lernen wir alle Prozesse kennen, die für eine umwelt- und klimaschonende Strom- und Fernwärmeerzeugung notwendig sind. Anschließend werden wir eine Hafenrundfahrt machen.

Der Rhein ist eine der verkehrsreichsten Wasserstraßen Europas. An seinem Ufer liegen bedeutende See- und Binnenhäfen, so auch die Häfen von Mannheim und Ludwigshafen. Mit über 70 Kilometer Hafenufer und rund 16 Mio. Tonnen Schiffsgüterumschlag bilden sie einen der größten Binnenhäfen Europas. Während der Fahrt werden wir zusammen essen und Mannheim einmal von einer anderen Seite erkunden. Wichtig für die Führung: Bitte festes Schuhwerk und lange Beinkleidung tragen.

Die Kosten für die Fahrt betragen 39,00 € (inkl. Busfahrt, Führung, Hafenrundfahrt und Buffetessen auf dem Schiff).

Abfahrtszeiten: 8:30 Uhr Gauangelloch, Rathaus
8:45 Uhr Leimen, Rathaus
8:50 Uhr St. Ilgen, Kurpfalzhalles
Rückfahrt: ca. 15:00 Uhr von Mannheim

Mannheim 1 Tag
Mittwoch, 15.5. 39,- EUR

1 9.1-K902

Aschaffenburg mit Besuch im Wasserschloss Mespelbrunn

Am Mittwoch, dem 10. Juli 2019 fahren wir gemeinsam nach Aschaffenburg. Aschaffenburg ist die Kulturstadt am Main. Vor allem bekannt durch das Schloss Johannisburg und das einzigartige Pompejanum. In unserer Altstadtführung werden wir verwunschene Winkel der historischen Altstadt kennenlernen und auf den Spuren der Mainzer Erzbischöfe und Kurfürsten, der Stiftsherren und Bürger wandeln. Wir werden das Renaissance-schloss mit Bergfried, das Handwerkerviertel und die Stiftskirche sehen. Im Anschluss an die Führung haben Sie Zeit zur freien Verfügung.

Nach der Mittagspause geht es weiter zum Wasserschloss Mespelbrunn. Romantisch und zauberhaft gelegen, hat das bis zum heutigen Tage bewohnte Wasserschlosschen der Grafen zu Ingelheim schon oftmals als Filmkulisse gedient. Es wurde unter anderem als Drehort des "Wirtshaus im Spessart" bekannt. Eine Führung vermittelt interessante Eindrücke des berühmten Schlosses. Danach haben Sie die Möglichkeit zu schönen Spaziergängen oder genießen Sie im Café Pferdeshall die Landschaft. Die Kosten für die Fahrt belaufen sich auf

26,00 € (inkl. Busfahrt, Altstadt- und Wasserschlossführung).

Abfahrtszeiten: 8:05 Uhr Gauangelloch, Rathaus
8:25 Uhr Leimen, Rathaus
8:30 Uhr St. Ilgen, Kurpfalzhalles
Rückfahrt: ca. 17:00 Uhr nach Leimen

Aschaffenburg 1 Tag
Mittwoch, 10.7. 26,- EUR

9.1-K903

Bundesgartenschau Heilbronn

Am Dienstag, dem 6. August 2019 fahren wir zur Bundesgartenschau nach Heilbronn. Erstmals ist in die Gartenausstellung eine Stadtausstellung integriert. 22 Häuser auf dem Gelände sind bewohnt und ihre Erdgeschossflächen werden als Teil der Ausstellung geöffnet. Mitten in der Stadt wurden Park- und Erholungsräume, Seen und eine Flusslandschaft geschaffen. Als traditionelle Garten-ausstellung mit klassischen Gartenthemen und großem gärtnerischen Können belebt sie ein fast 40 Hektar umfassendes Brachland auf bewährte Weise neu. Es liegt zwischen Alt-Neckar und Neckarkanal, zwischen der Lern- und Erlebniswelt Experimenta und dem Hauptbahnhof.

Die Gartenschau besteht aus verschiedenen Plätzen auf dem Gelände. Es gibt eine Blumenhalle, in der 23 verschiedene Blumenschauen zu sehen sind. Einen Rosengarten, in dem Sie verschiedene Rosensorten bestaunen und viele Parks, in denen Sie verweilen und die schöne Natur betrachten können. Untermalt wird das Ganze von vielen Veranstaltungen, Kunst- und Kulturerlebnissen, Spiel- und Sportangeboten.

Die Kosten für die Exkursion betragen 32,00 € und beinhalten den Eintritt in die Bundesgartenschau und die Busfahrt.

Abfahrtszeiten: 9:40 Uhr Gauangelloch Rathaus
9:55 Uhr Leimen Rathaus
10:00 Uhr St. Ilgen Kurpfalzhalles
Rückfahrt: ca. 17:00 Uhr von Heilbronn

Heilbronn 1 Tag
Dienstag, 6.8. 32,- EUR

1 9.1-K904

Volksschauspiele Ötigheim "Marshall & Alexander"

Am Mittwoch, dem 28. August 2019 fahren wir zu Deutschlands größter Freilichtbühne.

Die Entertainer Marc Marshall und Jay Alexander stehen schon seit über 20 Jahren gemeinsam auf der Bühne. Dieses Jahr heißt ihr Programm "Grand Prix und Eurovision Song Contest". Marshall & Alexander präsentieren Ihnen die großen Hits der größten Musikshow der Welt. Von ABBA bis Udo Jürgens, von Nicole bis Celine Dion, von Stefan Raab bis Conchita Wurst. Es werden die großen Hits wie Waterloo, Rise like a Phoenix, Halleluja, Fly On The Wings Of Love, Ein Bisschen Frieden und viele mehr erklingen. Aber auch Lieder, die allen in Erinnerung geblieben sind, auch wenn diese nicht ganz so erfolgreich waren. Ihr Stargast, Johnny Logan, hat schon Grand Prix Geschichte geschrieben und dreimal den Wettbewerb gewonnen. Auch bei der Band sind Musiker, die schon Grand Prix Gewinner begleitet haben.



Doch bevor wir uns auf den Weg zur Freilichtbühne machen, werden wir in dem Restaurant Hopfenschlingel essen gehen. Die Kosten für die Fahrt betragen 64,00 € (inkl. Busfahrt und Eintrittskarte 1. Platz).

Abfahrtszeiten: 15:50 Uhr Gauangelloch, Rathaus
16:05 Uhr Leimen, Rathaus
16:10 Uhr St. Ilgen, Kurpfalzhalles
Rückfahrt: ca. 23:15 Uhr von Ötigheim

Ötigheim **1 Tag**
Mittwoch, 28.8. **64,- EUR**

1 9.1-K905
Besichtigung BASF mit Besuch im Luisenpark und dem Dreh-Restaurant

Am Mittwoch, dem 11. September 2019 fahren wir gemeinsam zum BASF Visitor Center nach Ludwigshafen. BASF ist ein großer Chemiekonzern mit dem Hauptsitz in Ludwigshafen. Wir werden eine Führung machen, um die Möglichkeiten der Chemie kennenzulernen. In der Ausstellung werden wir in verschiedenen Ebenen Aha-Momente erleben und mehr als 200 Exponate rund um das Thema Chemie sehen. Bei der Werkrundfahrt werden wir dann die verschiedenen Bereiche bei BASF sehen und erklärt bekommen. BASF ist z.B. im Bereich Kunststoffherstellung, Pflanzenschutz, Ernährung, Pharmazeutika und Kosmetik vertreten.

Danach werden wir uns auf den Weg zum Dreh-Restaurant Skyline nach Mannheim machen. Das sich drehende Restaurant des Fernmeldeturms serviert in 125 Meter Höhe.

Im Anschluss besuchen wir den Luisenpark, bekannt als einer der schönsten Parkanlagen Europas. Der Park hat viel zu bieten neben dem Seebühnenzauber oder dem Chinesischen Garten auch die kunstvolle Anlage mit ihrem originalgetreu erbauten, größten Chinesischen Teehaus Europas. Neben den vielen im Park freilebenden Tieren, wie etwa den Pelikanen oder den Weißstörchen gibt es auch das Pflanzenschauhaus: Es können Hunderte Arten von bunten Schmetterlingen beobachtet werden.

Die Kosten für die Fahrt betragen 32,00 € (inkl. Busfahrt, Führung bei BASF, Eintritt Luisenpark, Fahrt mit dem Fernmeldeturmlift).

Abfahrtszeiten: 9:30 Uhr Gauangelloch, Rathaus
9:45 Uhr Leimen, Rathaus
9:50 Uhr St. Ilgen, Kurpfalzhalles
Rückfahrt: ca. 16:00 Uhr von Mannheim

Ludwigshafen / Mannheim **1 Tag**
Mittwoch, 11.9. **32,- EUR**

FREMSPRACHEN

Integrationskurse

Volkshochschule Südliche Bergstraße e.V.
Sprachberatung Deutsch als Fremdsprache
Lisa Kern

Beratung: Montag, 9:30-13:30 Uhr

Bürgerzentrum, Mörikeweg 1, 69181 Leimen
Tel.: +49 (0)6224-1419904
E-Mail: kern@vhs-sb.de
Internet: www.vhs-sb.de

Sprachen
Die deutsche Sprache lernen und im Alltag oder im Beruf mit den Mitmenschen kommunizieren sowie eine Sensibilisierung für die kulturellen Gegebenheiten entwickeln – das ist das Ziel von Integration. Integration zu ermöglichen und zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschulen.

Englisch

1 9.1-L201
English A1 Starter für Anfänger
Sie wollen auf Reisen gehen? Sie haben ein Urlaubsziel wo Englisch gesprochen wird oder Sie brauchen Englischkenntnisse für den Beruf?

Wir werden uns mit Themen rund ums Reisen, Kennenlernen, Smalltalk uvm. beschäftigen. Der folgende Kurs ist für Teilnehmer konzipiert, die noch keinen Kontakt mit der englischen Sprache hatten. In ca. 4 Semestern erreichen Sie die Stufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).

Lehrmaterial: wird mit der Dozentin am ersten Abend besprochen

Realschule Leimen **14 Abende**
Dienstag, 12.3. 17.45-19.15 Uhr **74,- EUR**

1 9.1-L202
Englisch (A2) mit guten Vorkenntnissen

Lehrmaterial: Fairway 2, A 2, Klett-Verlag

Realschule Leimen **12 Nachmittage**
Mittwoch, 20.3. 16.15-17.45 Uhr **88,- EUR**
CORNELIA WIZGALL

1 9.1-L203
Englisch mit Vorkenntnissen (B1)
Die Fähigkeit "Hören" ist in Zusammenhang mit der Entwicklung der mündlichen Kommunikationsfähigkeit von großer Bedeutung.

Lehrmaterial: "Great" B1, Klett-Verlag

Realschule Leimen **12 Abende**
Mittwoch, 20.3. 18.00-19.30 Uhr **88,- EUR**
CORNELIA WIZGALL

1 9.1-L204
Englisch Refresher (B1)
Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse gerne auffrischen und verbessern wollen, ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie! Neueinsteiger sind herzlich willkommen, sollten jedoch mindestens über mittlere Kenntnisse verfügen.



Bei Unsicherheit Ihrer Voraussetzungen betreffend, können Sie gerne ein Gespräch mit der Kursleiterin vereinbaren.

Lehrmaterial: wird mit der Dozentin am ersten Abend besprochen

Realschule Leimen **12 Abende**
Dienstag, 12.3. 19.30-21.00 Uhr **66,- EUR**
GERLINDE MÖHN

1 9.1-L205
Englisch für Fortgeschrittene (B1+)
Inhalt wird im Kurs besprochen

Realschule Leimen **11 Abende**
Mittwoch, 6.3. 19.00-20.30 Uhr **70,- EUR**
VERENA KRUS-BÜHLER

Französisch

1 9.1-L301
Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Die Reise geht weiter! Lernen Sie ein liebenswertes Land und seine schöne Sprache kennen. Schon bald werden Sie sehen, dass Französisch gar nicht so schwer ist und Spaß macht. Vielleicht werden auch Sie bald sagen: "Vive la France!"

Lehrmaterial: Voyages neu A1 Kap. 3, Klett Verlag

Realschule Leimen **10 Abende**
Mittwoch, 20.3. 19.30-21.00 Uhr **76,- EUR**
URSULA RIEHM

1 9.1-L302
Französisch Mittelstufe (A2)
Französisch lernen und auffrischen in Gauangelloch! Der Kurs richtet sich an alle, die bereits über Grundkenntnisse in Französisch verfügen und diese auffrischen und erweitern möchten. Wir erarbeiten uns gemeinsam das wichtige Vokabular für den Alltag, den Urlaub in Frankreich und die dafür notwendige Grammatik. Das zentrale Ziel dieses Kurses ist die einfache Konversation.

Neue interessierte Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Lehrmaterial: "On y va!", A2, Hueber-Verlag, lecon 3
Sonstiges Material: Texte aus "écoute"

Grundschule Gauangelloch, **14 Vormittage**
Alois-Lang-Saal **74,- EUR**
Mittwoch, 27.2. 9.30-11.00 Uhr
MARIA BERNATZ-FRIEDEL

1 9.1-L303
Französisch Konversation und Grammatikwiederholung (A2)
Wir arbeiten mit "Voyages neu A2", um vorhandenes Wissen zu festigen sowie mit aktuellen Texten aus dem Tages- und Zeitgeschehen.

Neue interessierte Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Lehrmaterial: "Voyages neu, A2, Klett-Verlag, lecon 7

Sonstiges Material: Texte aus "écoute"

Realschule Leimen **14 Abende**
Montag, 25.2. 18.00-19.30 Uhr **74,- EUR**
MARIA BERNATZ-FRIEDEL

1 9.1-L304
Französisch Aufbau- und Konversationskurs
"Vous disposez de bonnes bases et vous désirez vous perfectionner avec l'aide d'une enseignante française.

Venez rejoindre notre cercle pour discuter avec nous de sujets actuels extraits de la Revue de la Presse, de la presse nationale ou régionale et du magazine Ecoute.

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

Lehrmaterial: Ecoute-Zeitschrift

Realschule Leimen **14 Abende**
Dienstag, 12.3. 19.30-21.00 Uhr **98,- EUR**
SOLANGE JAHREISS

1 9.1-L305
Französisch -Land und Leute-
Interessieren Sie sich für unseren Nachbarn jenseits des Rheins? Bei uns erfahren Sie - ganz ungezwungen - einiges über Frankreich. Nicht nur die aktuelle Tagespolitik steht auf dem Programm - nein, wir reden auch über Geschichte, Literatur oder die Tour de France. Und die Grammatik kommt auch nicht zu kurz. Schauen Sie doch mal rein!

Wir freuen uns über jeden neuen "collègue"!

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

Bürgerhaus Leimen, **10 Vormittage**
Boris-Becker-Raum **76,- EUR**
Mittwoch, 20.3. 10.00-11.30 Uhr
URSULA RIEHM

Italienisch

1 9.1-L401
Italienisch für Anfänger A1
Fit für den Urlaub

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben

Bürgerhaus Leimen, **10 Vormittage**
Boris-Becker-Raum **76,- EUR**
Dienstag, 12.3. 9.15-10.45 Uhr
CRISTIANA LAGGER

1 9.1-L402
Italienisch für Fortgeschrittene
Wir "reisen" durch die Regionen Italiens. Gleichzeitig wird die Grammatik wiederholt.

Lehrmaterial: qua e là per l'Italia, Hueber Verlag

Bürgerhaus Leimen,



Boris-Becker-Raum
Dienstag, 12.3. 11.00-12.30 Uhr
CRISTIANA LAGGER **10 Vormittage**
76,- EUR

1 9.1-L405

Italienisch Fortgeschrittene (B1)

Dieses Semester wollen wir die italienische Grammatik wiederholen. Preposizioni, pronomi, congiuntivo.... natürlich mit Spaß!

Lehrmaterial: Allegro

Bürgerhaus Leimen,
Boris-Becker-Raum **14 Vormittage**
Donnerstag, 14.3. 10.00-11.30 Uhr **98,- EUR**
MARIACONCETTA ARMOGIDA-HAUCK

Lehr und Arbeitsbuch: Vivan las vacaciones

Realschule Leimen **12 Abende**
Freitag, 29.3. 18.00-19.30 Uhr **88,- EUR**
MARIA VICTORIA GONZÁLES PAGÉS

1 9.1-L503

Spanisch (A2)

Lehrmaterial: Caminos NeuB1, Klett

Realschule Leimen **10 Abende**
Freitag, 15.3. 18.00-19.30 Uhr **76,- EUR**
CORNELIA WIZGALL

GESUNDHEIT

Spanisch

1 9.1-L500

Spanisch für Anfänger (A1)

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse in Grammatik und Wortschatz. Die Verständigung in Alltagssituationen wie auch landeskundliche Themen stehen im Vordergrund. Anhand von Gesprächssituationen werden einfache grammatikalische Strukturen vermittelt. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf: regelmäßige Verben, Artikel, Zahlwörter, Adjektive, ser/estar.

Lehr und Arbeitsbuch: Con Gusto A1 Klett-Verlag
Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Bürgerhaus Leimen,
Portugalzimmer **14 Vormittage**
Dienstag, 12.3. 10.00-11.30 Uhr **74,- EUR**
MARIA VICTORIA GONZÁLES PAGÉS

1 9.1-L501

Spanisch - Auffrischung (A1)

Der Auffrischkurs ist für diejenigen bestimmt, die die grundlegenden Aspekte der Grammatik bereits einmal abgehandelt, aber vieles wieder vergessen haben und sich unsicher fühlen. Der Auffrischkurs ist eine Wiederholung und Vertiefung des gesamten Stoffes.

Temas: ser/estar, verbos irregulares en todos los tiempos, preposiciones, la negación, formas del pasado (pret., perf., indefinido, imperf.), futuro, condicional, pronombres.

Das Arbeitsmaterial wird im Unterricht verteilt. Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Bürgerhaus Leimen,
Tinqueuxsaal **6 Nachmittage**
Samstag, 23.3. 10.00-13.00 Uhr **78,- EUR**
MARIA VICTORIA GONZÁLES PAGÉS

1 9.1-L502

Spanisch für Urlaub (A1)

In diesen Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse der spanischen Sprache und Kultur für einen gelungenen Spanisch-Urlaub. Die Teilnehmer konzentrieren sich auf wichtige Urlaubssituationen u.a ein Hotelzimmer reservieren, den Besuch eines Restaurants sowie das Einkaufen oder Telefonieren.

Entspannung/Meditation

1 9.1-P100

"Lachyoga - Lachtherapie"

Lachen kann körperliche und seelische Krankheiten heilen, behaupten die "heiteren Yogis", die die Lachmeditation üben. Es gibt aber auch eine moderne Lachtherapie. Im theoretischen Teil des Seminars befassen wir uns mit der Physiologie und Psychologie des Lachens, mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir analysieren den Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Gesundheitsmittel. Im praktischen Teil lernen wir, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen. Wir gestalten eine "Lachpause bei der Arbeit" und improvisieren Lachübungen und Spiele.

Bitte bequeme Kleidung und Gesichtsmuskeln in Lachposition mitbringen! HAHA!

Bürgerhaus Leimen, Tinqueuxsaal **1 Abend**
Freitag, 24.5. 18.30-21.30 Uhr **21,- EUR**
FLORENTINA IONESCU

1 9.1-P310

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein Entspannungsverfahren, dass auf Autosuggestion basiert und systematisch in einen wohltuenden tiefen Entspannungszustand führt.

Dieser Kurs beinhaltet sechs Formeln die nach und nach im Kurs vermittelt und eingeübt werden. Wenn Sie das Autogene Training am Ende des Kurses beherrschen, sind Sie in der Lage zur jeder Zeit und an jedem Ort ohne Hilfsmittel zu entspannen.

Die Anwendungsgebiete sind Stressabbau, Konflikten, Ängste überwinden, körperliche Beschwerden wie Kopfschmerz, stressbedingtem Bluthochdruck, Magen-Darm-Beschwerden, Hautprobleme und eine Verbesserung der Lebensqualität.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen und bequeme Kleidung

Bürgerhaus Leimen, Tinqueuxsaal **7 Abende**
Montag, 29.4. 18.30-20.00 Uhr **50,- EUR**
ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIN UND HEILPRAKTIKERIN IRIS FISCHER



1 9.1-P311

Schlafstörungen natürlich behandeln

Haben Sie Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen?

Dieser Kurs beschäftigt sich mit den Ursachen, den Möglichkeiten was Sie dagegen tun können und der Schlafhygiene. Sie lernen sich zu entspannen, abzuschalten vom Alltag und Berufsleben, Gedankenkarussell und negative Gedanken zu stoppen und einiges mehr für einen besseren und gesunden Schlaf.

Bürgerhaus Leimen, Tinquexsaal **4 Abende**
Montag, 1.7. 18.30-20.00 Uhr **50,- EUR**
ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIN UND HEILPRAKTIKERIN IRIS FISCHER

Georg-Koch-Halle, Leimen
Mittwoch, 13.3. 20.15-21.15 Uhr
SONJA SUFFNER

12 Abende
49,- EUR

Yoga

1 9.1-P300
Hatha Yoga

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

Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen,
Haus B-Musikraum **15 Abende**
Montag, 18.2. 18.00-19.30 Uhr **99,- EUR**
MIRJANA STRAATMANN

1 9.1-P301
Hatha Yoga

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

Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen,
Haus B-Musikraum **15 Abende**
Montag, 18.2. 19.40-21.10 Uhr **99,- EUR**
MIRJANA STRAATMANN

1 9.1-P302
Hatha Yoga

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

Georg-Koch-Halle, Leimen **15 Vormittage**
Montag, 18.2. 10.00-11.30 Uhr **99,- EUR**
MIRJANA STRAATMANN

1 9.1-P303
Yoga -Fortgeschrittene

Hatha-Yoga ist die uralte indische Lehre und Praxis, durch bestimmte Übungen (Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen) zu sich selbst zu finden, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erreichen und auf diesem Wege neue Kräfte für den Alltag zu gewinnen. Es hat sich vielfach erwiesen, dass Hatha-Yoga auch den stressgeplagten Europäern bei fachkundiger Vermittlung und richtiger Anwendung eine echte Lebenshilfe sein kann.

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

Wir freuen uns über alle Neuzugänge.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Decke und Kissen

Fritz-Zugck-Halle -Aula **5 Abende**
Montag, 11.3. 19.00-20.30 Uhr **99,- EUR**
MONIKA REICHENTHALER

Tanz

1 9.1-P101

Orientalischer Tanz-Kurs für Anfänger

"Wir feiern den Wochenanfang!" Mit einem Tanz, der Lebensfreude, Temperament und Eleganz ausstrahlt bringen wir unseren Körper mit stimmungsvoller Musik sanft zum Schwitzen. Durch die Konzentration auf die Körpermitte wird besonders die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. Spielerisch fördern wir dadurch eine bessere Haltung und wirken schlicht bezaubernd. Jeder kann mitmachen, ganz ohne Vorkenntnisse - einfach tanzen, abschalten und genießen."

Georg-Koch-Halle, Leimen **5 Abende**
Montag, 11.3. 18.00-19.30 Uhr **65,- EUR**
JANINE BENDEL

1 9.1-P102

Orientalischer Tanz-Kurs für Anfänger

"Wir feiern den Wochenanfang!" Mit einem Tanz, der Lebensfreude, Temperament und Eleganz ausstrahlt bringen wir unseren Körper mit stimmungsvoller Musik sanft zum Schwitzen. Durch die Konzentration auf die Körpermitte wird besonders die Rücken- und Bauchmuskulatur gestärkt. Spielerisch fördern wir dadurch eine bessere Haltung und wirken schlicht bezaubernd. Jeder kann mitmachen, ganz ohne Vorkenntnisse - einfach tanzen, abschalten und genießen."

Georg-Koch-Halle, Leimen **5 Abende**
Montag, 6.5. 18.00-19.30 Uhr **65,- EUR**
JANINE BENDEL

Zumba-Fitness

1 9.1-P103

Zumba-Fitness

Fitness für Jedermann mit heißer Musik und Partylaune. Dank der einfachen Tanzschritte kommt jeder schnell mit. Bei Zumba kommt es nicht auf Perfektion an, sondern auf gute Stimmung und ein angenehmes Körpergefühl. Die Basis bildet ein Schritte-Mix aus lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Samba, Mambo und Merengue. Durch die Einbringung von Elementen aus Aerobic, Hip-Hop, Bauchtanz und Kampfsportarten wird ein durchaus abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout geboten.

Bitte mitbringen: Getränk und ein Handtuch



TaiChiChuan

1 9.1-P309

TaiChiChuan

TaiChi ist eine alte chinesische Kampfkunst, die auf der Yin-Yang-Philosophie beruht und als "Meditation in Bewegung" verstanden werden kann. Sie durchdringt das Körperliche, Psychische und Spirituelle zugleich. Durch Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen wird der Mensch als Einheit von Körper und Geist angesprochen und rasch zu geistiger Ruhe, besserer Konzentrationsfähigkeit, größerer Ausgeglichenheit und damit zu gesteigertem Wohlbefinden geführt. Die ruhigen fließenden Bewegungsfolgen verbessern die Körperwahrnehmung und Haltung, vitalisieren das Bindegewebe des gesamten Körpers und fördern somit Beweglichkeit und Belastbarkeit. Kursziel ist das Kennenlernen der grundlegenden Prinzipien und Bewegungsabläufe im TaiChi sowie das schrittweise Erlernen der Kurzform nach Großmeister William C. C. Chen. Es wird im klassischen Yang-Stil nach Prof. Cheng Manching unterrichtet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe und etwas zum Trinken

Musikschulhaus Raum 3 **12 Abende**
Montag, 11.3. 18.30-20.00 Uhr **80,- EUR**
RALF KIEFER

Fitness

1 9.1-P400

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

Dieser Kurs vermittelt dem Teilnehmer den korrekten und gleichzeitig behutsamen Umgang mit Fitnessgeräten bei leichten und mittleren Rückenschmerzen oder Verspannungen. Der Teilnehmer sollte keine akuten Rückenschmerzen wie z.B. einen Bandscheibenvorfall oder ähnliche Schädigungen haben. Dieser Kurs dient ausschließlich zur Vorbeugung und Kräftigung des Rückens und ist kein Ersatz im Sinne therapeutischer Maßnahmen, oder als Behandlung zu sehen. Die richtige Trainingstechnik, Do and Dont's für den Rücken, Geräteeinstellung und Trainingsplanung gehören, ebenso wie das richtige Aufwärmen und Stretching, zu den Inhalten dieses Kurses. Die einzelnen Geräte werden zu Beginn vom Kursleiter erklärt und die Funktionalität für die einzelnen Muskelgruppen erläutert. Haltung, Bewegungsabläufe und Atemtechnik werden während der Stunden stets kontrolliert und korrigiert. An 10 -12 Geräten werden in einem Zirkeltraining die verschiedenen Rückenmuskeln und die restlichen Muskeln des Körpers trainiert, so dass am Ende der Kursstunde der Teilnehmer ein wohlige Gefühl in der Muskulatur und eine Milderung der Rückenschmerzen verspürt.

Georg-Koch-Halle, Leimen **10 Abende**
Mittwoch, 20.2. 19.00-20.30 Uhr **80,- EUR**
STEFAN SCHMITT

1 9.1-P401

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

Dieser Kurs vermittelt dem Teilnehmer den korrekten und gleichzeitig behutsamen Umgang mit Fitnessgeräten bei leichten und mittleren Rückenschmerzen oder Verspannungen. Der Teilnehmer sollte keine akuten Rückenschmerzen wie z.B. einen Bandscheibenvorfall oder ähnliche Schädigungen haben. Dieser Kurs dient ausschließlich zur Vorbeugung und Kräftigung des Rückens und ist kein Ersatz im Sinne therapeutischer Maßnahmen, oder als Behandlung zu sehen. Die richtige Trainingstechnik, Do and Dont's für den Rücken, Geräteeinstellung und Trainingsplanung gehören, ebenso wie das richtige Aufwärmen und Stretching, zu den Inhalten dieses Kurses. Die einzelnen Geräte werden zu Beginn vom Kursleiter erklärt und die Funktionalität für die einzelnen Muskelgruppen erläutert. Haltung, Bewegungsabläufe und Atemtechnik werden während der Stunden stets kontrolliert und korrigiert. An 10 -12 Geräten werden in einem Zirkeltraining die verschiedenen Rückenmuskeln und die restlichen Muskeln des Körpers trainiert, so dass am Ende der Kursstunde der Teilnehmer ein wohlige Gefühl in der Muskulatur und eine Milderung der Rückenschmerzen verspürt.

Georg-Koch-Halle, Leimen **5 Abende**
Mittwoch, 29.5. 19.00-20.30 Uhr **40,- EUR**
STEFAN SCHMITT

1 9.1-P402

Pilates - Auf sanfte Weise zu mehr Stabilität

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

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

Bitte mitbringen: Handtuch und etwas zum Trinken

Georg-Koch-Halle, Leimen **18 Abende**
Dienstag, 19.2. 18.00-19.00 Uhr **85,- EUR**
ELLEN EISENHAUER

1 9.1-P403

Pilates - Auf sanfte Weise zu mehr Stabilität

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



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

Bitte mitbringen: Handtuch und etwas zum Trinken

Georg-Koch-Halle, Leimen **18 Abende**
Dienstag, 19.2. 19.15-20.15 Uhr **85,- EUR**
ELLEN EISENHAUER

1 9.1-P404

Pilates - Auf sanfte Weise zu mehr Stabilität

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

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

Bitte mitbringen: Handtuch und etwas zum Trinken

Georg-Koch-Halle, Leimen **17 Vormittage**
Mittwoch, 20.2. 10.00-11.00 Uhr **80,- EUR**
ELLEN EISENHAUER

1 9.1-P405

Pilates - Auf sanfte Weise zu mehr Stabilität

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

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

Bitte mitbringen: Handtuch und etwas zum Trinken

Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen,
Haus B-Musikraum **17 Abende**
Freitag, 22.2. 17.30-18.30 Uhr **80,- EUR**
ELLEN EISENHAUER

1 9.1-P406

Pilates - Auf sanfte Weise zu mehr Stabilität

Pilates kombiniert die Vorteile von Yoga (Dehnung und Konzentration) und Leistungssport (Muskelkonditionierung und Ausdauertraining). Verbindung von Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination und Kondition. Die Muskeln werden trainiert und gedehnt. Insbesondere wird die Leistungsfähigkeit der tiefliegenden Bauchmuskeln und der kleinen Stabilisierungsmuskeln

rund um die Wirbelsäule trainiert. Die Nährstoffversorgung und Gesundheit von Muskeln, Nerven, Wirbelkörpern und Bandscheiben wird dadurch entscheidend verbessert. Steigerung der Trainingsintensität nach individuellen Voraussetzungen möglich.

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

Bitte mitbringen: Handtuch und etwas zum Trinken

Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen,
Haus B-Musikraum **17 Abende**
Freitag, 22.2. 18.45-19.45 Uhr **80,- EUR**
ELLEN EISENHAUER

1 9.1-P407

Ausgleichsgymnastik für Frauen

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

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, Sportkleidung, etwas zum Trinken

Georg-Koch-Halle, Leimen **17 Vormittage**
Mittwoch, 20.2. 8.45-9.45 Uhr **80,- EUR**
ELLEN EISENHAUER

1 9.1-P408

Rücken-Zirkel

Gerätetraining kombiniert mit Koordinations- und Gymnastikübungen ergänzen sich zu einem effektiven Einstieg in das Kraft- und Ausdauertraining, zur Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und besonders zur Vermeidung von Rückenproblemen. Auch geeignet für Senioren.

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung und Sportschuhe.

Georg-Koch-Halle Krafraum **15 Nachmittage**
Dienstag, 12.3. 17.00-18.00 Uhr **75,- EUR**

1 9.1-P409

Rückenfitness

Präventives, aktives Muskelaufbautraining um Rückenproblemen entgegen zu wirken. Durch gezieltes Training wird die Rückenmuskulatur gestärkt und Ihre Lebensqualität deutlich gesteigert. Die Rückenkurse beinhalten Kraftausdauer und Muskeltraining sowie Haltungsverbesserung und Stretching. Das Training erfolgt als Zirkeltraining an den Fitnessgeräten.

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportbekleidung und Sportschuhe.

Georg-Koch-Halle Krafraum **12 Vormittage**
Freitag, 15.3. 8.45-9.45 Uhr **61,- EUR**

1 9.1-P410

Tiefengymnastik-Callanetics

Ist nicht nur bewegen, sondern etwas Besonderes. In diesem Kurs lernen Sie die tieferliegenden Muskelgruppen zu trainieren. Gerade Sie sind verantwortlich für eine aufrechte Körperhaltung. Sie bekommen einige



praktische Beispiele gezeigt mit verblüffenden Wirkungen. Die Bewegungen sind ein Mix aus erprobten und bewährten Übungen. Es werden sanfte und sehr kleine Bewegungen gemacht, die auf aktiviertem Beckenboden aufgebaut sind. Die Wirbelsäule wird nicht belastet, da wir keine ruckartigen Bewegungen machen. Der Körper wird geformt, gestrafft, das Bindegewebe besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Gleichzeitig verbessert sich die Beweglichkeit und die Gelenke werden geschmeidiger. Durch dieses Training der Tiefenmuskulatur und durch die anschließende Dehnung und Entspannung, werden Sie sich rundum wohler fühlen. Daher eignet es sich auch für sportlich ungeübte Menschen und für jedes Alter.

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

**Geschwister-Scholl-Schule St.Ilgen,
Haus B-Musikraum** **14 Abende**
Mittwoch, 13.3. 19.00-20.30 Uhr **98,- EUR**
DORIS HOFRICHTER

Aquajoggen/Aquafit

1 9.1-P500

Aquajogging/Aquafit

Aqua-Jogging oder auch Deep Water genannt ist das Laufen im tiefen Wasser mit Hilfe des Aqua-Jogging-Gürtels der Ihnen den nötigen Auftrieb gibt. Es ist eine äußerst effektive Methode zum Training von Herz, Kreislauf und Muskulatur. Aqua-Jogging ist für Ungeübte, sportliche Wiederbeginner und auch wassergewöhnte Nichtschwimmer geeignet. Besonders eignet es sich für Personen mit akuten Verletzungen, chronischen Gelenkerkrankungen und künstlichem Gelenkersatz.

Aqua-Fit ist ein Ganzkörpertraining im tiefen und flachen Wasser mit und ohne Einsatz von Hilfsmitteln. Es ist eine äußerst effektive Methode zum Training von Herz, Kreislauf und Muskulatur. Durch die Laufbewegungen im Wasser werden Wirbelsäule, Bänder und Gelenke optimal entlastet, bei gleichzeitigem Einsatz vieler Muskeln. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Aqua-Fit ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser angeboten wird, meistens mit Einsatz von Schwimnudeln und Gürtel. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Durch Aqua-Fit wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Der Eintritt ins Hallenbad ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Hallenbad Leimen **10 Vormittage**
Samstag, 16.3. 11.00-12.00 Uhr **71,- EUR**
RUSCHA KOURIL

1 9.1-P501

Aquajogging/Aquafit

Aqua-Jogging oder auch Deep Water genannt ist das Laufen im tiefen Wasser mit Hilfe des Aqua-Jogging-Gürtels der Ihnen den nötigen Auftrieb gibt. Es ist eine

äußerst effektive Methode zum Training von Herz, Kreislauf und Muskulatur. Aqua-Jogging ist für Ungeübte, sportliche Wiederbeginner und auch wassergewöhnte Nichtschwimmer geeignet. Besonders eignet es sich für Personen, mit akuten Verletzungen, chronischen Gelenkerkrankungen und künstlichem Gelenkersatz.

Aqua-Fit ist ein Ganzkörpertraining im tiefen und flachen Wasser mit und ohne Einsatz von Hilfsmitteln. Es ist eine äußerst effektive Methode zum Training von Herz, Kreislauf und Muskulatur. Durch die Laufbewegungen im Wasser werden Wirbelsäule, Bänder und Gelenke optimal entlastet, bei gleichzeitigem Einsatz vieler Muskeln. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Aqua-Fit ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser angeboten wird, meistens mit Einsatz von Schwimnudeln und Gürtel. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Durch Aqua-Fit wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Der Eintritt ins Hallenbad ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Hallenbad Leimen **10 Vormittage**
Samstag, 16.3. 12.00-13.00 Uhr **71,- EUR**
RUSCHA KOURIL

1 9.1-P502

Aquajogging

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

Der Eintritt ins Hallenbad ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Hallenbad Leimen **10 Nachmittage**
Dienstag, 12.3. 15.30-16.30 Uhr **71,- EUR**
RUSCHA KOURIL

KREATIVES

1 9.1-V301

Keramik -Für Anfänger und Fortgeschrittene-

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit Gartenobjekte und plastische Arbeiten nach Vorlagen von Künstlern zu fertigen. Jeder kann seine Kreativität in Form und Glasur verwirklichen. Große Auswahl an Glasuren, verschiedene Tonarten, Hochbrand möglich.

Turmschule Leimen **4 Abende**
Dienstag, 12.3. 19.15-21.30 Uhr **38,50 EUR**
HANNELORE HINRICHS



STADTVERWALTUNG LEIMEN
Volkshochschule

