

Programm 1-2012

**Volkshochschule
Dossenheim**

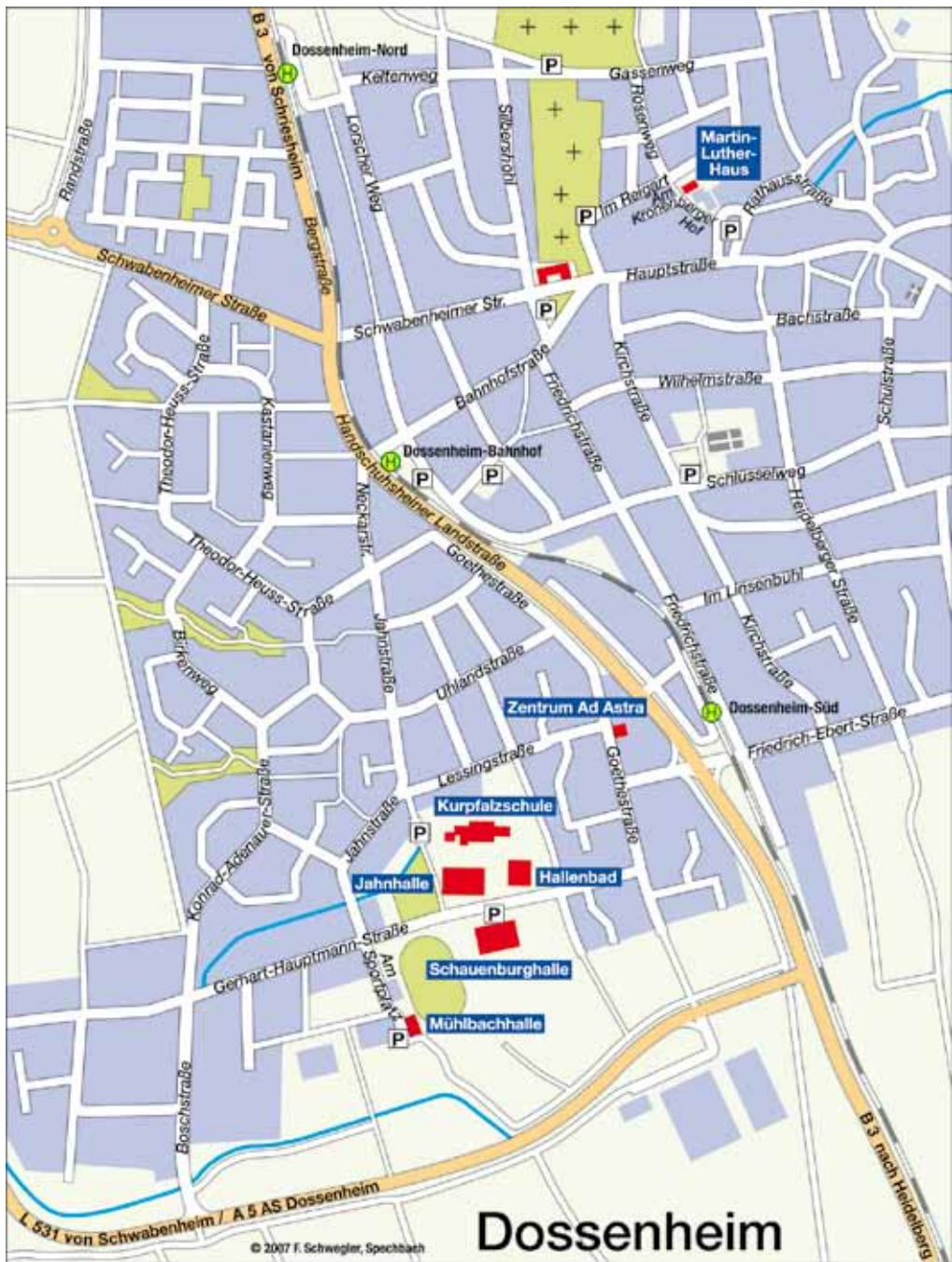
Lessingstr. 11-13
69221 Dossenheim

Tel.: 06221-864555

Fax: 06221-864556

vhs@vhs-dossenheim.de

www.vhs-dossenheim.de



Seite

Seite

1

Gesellschaft

Psychologie 4

2

Kultur – Gestalten

Malen 4

Musik 4

Tanz 3 + 6

3

Gesundheit – Ernährung

Entspannung 7

Bewegung 11

Ernährung 13

Weinseminare 14

4

Sprachen

Englisch 16

Französisch 17

Italienisch 18

Neugriechisch 18

Spanisch 19

5

EDV – Beruf

Tastaturschreiben 21

EDV-Grundlagen und Betriebssysteme 21

Internet und Aktuelles 22

Textverarbeitung und Tabellenkalkulation 25

Präsentation 26

Bildbearbeitung 26

6

Service

An- und Abmeldung 28

Monatsübersicht 30

Stichwortverzeichnis 32

Die vhs der Region U3

Schulabschlüsse 20

Dozentenfortbildung 33

Anmeldeformular 27

WICHTIGE HINWEISE

Geschäftsstelle:

in der Kurpfalzschule
Lessingstraße 11-13,
Eingang
Gerhart-Hauptmann-Straße
69221 Dossenheim

Leitung:

Monika Walter
☎ o 62 21 / 86 45 54

Verwaltung:

Margit Dette
☎ o 62 21 / 86 45 55

☎ o 62 21 / 86 45 56

✉ vhs@vhs-dossenheim.de

🌐 www.vhs-dossenheim.de

Wir sind für Sie da:

Montag bis Donnerstag
von 9.30 – 12.00 Uhr.

In dieser Zeit nehmen wir Ihre Anmeldung
gerne entgegen. Weitere Informationen zur An-
meldung siehe am Ende des Programmheftes.

Semesterbeginn:

30. Januar 2012

Schulferien:

| | |
|--------------------|-------------------------|
| Faschingsferien | 20.02.2012 – 24.02.2012 |
| Osterferien | 02.04.2012 – 13.04.2012 |
| Feiertag/Ferientag | 30.04.2012 – 01.05.2012 |
| Pfingstferien | 28.05.2012 – 08.06.2012 |
| Sommerferien | 26.07.2012 – 07.09.2012 |

**Am Ende des Heftes finden Sie alle Kurse
und Veranstaltungen, die später im
Semester beginnen in einer Monatsüber-
sicht.**

Semesterende:

25. Juli 2012

| Ferien im 1. Semester 2012 | FEBRUAR | | | | | MÄRZ | | | | | APRIL | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------|----|----|----|----|------|----|----|----|----|-------|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | Wo | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Wo | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | Wo | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | | | | |
| | Mo | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | Mo | | 5 | 12 | 19 | 26 | Mo | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | | | | | |
| | Di | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | Di | | 6 | 13 | 20 | 27 | Di | | 3 | 10 | 17 | 24 | | | | | | | |
| | Mi | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | Mi | | 7 | 14 | 21 | 28 | Mi | | 4 | 11 | 18 | 25 | | | | | | | |
| | Do | 2 | 9 | 16 | 23 | Do | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | Do | | 5 | 12 | 19 | 26 | | | | | | | | |
| | Fr | 3 | 10 | 17 | 24 | Fr | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | Fr | | 6 | 13 | 20 | 27 | | | | | | | | |
| | SA | 4 | 11 | 18 | 25 | SA | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | SA | | 7 | 14 | 21 | 28 | | | | | | | | |
| | So | 5 | 12 | 19 | 26 | So | 4 | 11 | 18 | 25 | So | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | | | | | | | | | |
| | MAI | | | | | JUNI | | | | | JULI | | | | | AUGUST | | | | | | | | | |
| | Wo | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | Wo | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | Wo | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | Wo | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| | Mo | | 7 | 14 | 21 | 28 | Mo | | 4 | 11 | 18 | 25 | Mo | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | Mo | | 6 | 13 | 20 | 27 |
| | Di | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | Di | | 5 | 12 | 19 | 26 | Di | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | Di | | 7 | 14 | 21 | 28 |
| | Mi | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | Mi | | 6 | 13 | 20 | 27 | Mi | | 4 | 11 | 18 | 25 | Mi | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | |
| | Do | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | Do | | 7 | 14 | 21 | 28 | Do | | 5 | 12 | 19 | 26 | Do | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | |
| | Fr | 4 | 11 | 18 | 25 | Fr | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | Fr | | 6 | 13 | 20 | 27 | Fr | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | | |
| | SA | 5 | 12 | 19 | 26 | SA | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | SA | | 7 | 14 | 21 | 28 | SA | 4 | 11 | 18 | 25 | | | |
| | So | 6 | 13 | 20 | 27 | So | 3 | 10 | 17 | 24 | So | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | So | 5 | 12 | 19 | 26 | | | | |

Tanzen für Anfänger und Wiederanfänger (Paarkurs)

E2901

Andreas Molitor

Lernen Sie die meistgespielten und beliebtesten Standard- (Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott), lateinamerikanischen (ChaChaCha, Rumba) und Modetänze (Discofox, Salsa) für Hochzeit, Ball, Tanzveranstaltung, Firmenfeier, Tanzcafé und alle anderen Gelegenheiten. Oder Sie wollen einfach mal wieder Spaß beim Tanzen haben, Ihrem Partner eine Freude machen oder was für die Linie tun. Der Kurs fängt bei Null an und setzt keine Vorkenntnisse voraus. Trotzdem werden Sie natürlich auch einfache aber ansprechende Figuren lernen. Ein besonderes Augenmerk wollen wir auf die technische Ausführung legen und Tipps und Tricks zum Führen und zur Haltung geben.

Samstag, 03.03.12

Sonntag, 04.03.12

jeweils 10.30 - 15.30 Uhr

Mühlbachhalle

2 Tage, 44,- € pro Person

Tanzkurs komplett für Paare

E2902

Andreas Molitor

Lernen Sie die wichtigsten Tänze des Welttanz(schul-)programms an einem Wochenende: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott/Quickstep und Tango. ChaChaCha, Rumba, Salsa und Discofox. –

Der Kurs fängt bei Null an und setzt keine Vorkenntnisse voraus. Trotzdem werden Sie natürlich auch einfache aber ansprechende Figuren lernen. Ein besonderes Augenmerk wollen wir auf die technische Ausführung legen und Tipps und Tricks zum Führen und zur Haltung geben.

Samstag, 21.04.12

Sonntag, 22.04.12

jeweils 10.30 - 15.30 Uhr

Mühlbachhalle

2 Tage, 44,- € pro Person



Foto: Andreas Molitor + Iris Klawinghaus

Selbstbehauptungsseminar für Frauen

E1703

Hartmut Tiede, Polizeihauptkommissar

– Selbstbewusstsein durch Selbstvertrauen –
In diesem Seminar erleben und erlernen Sie Handlungsmöglichkeiten, Verhaltenshilfen und mentale Vorbereitung, um künftig Gefahrensituationen besser erkennen und vermeiden zu können.

Für dieses Seminar ist keine besondere körperliche Fitneß erforderlich.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Freitag, 16.03.12 und 23.03.12,
19.00 - 21.15 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 308
2 Abende, **gebührenfrei**

Acrylmalerei und Mischtechnik

E2501

Juana Maria Valenti de Büttner

In diesem Kurs wird die Technik der Acrylmalerei, die Grundlagen des Zeichnens und der Farbmischung vorgestellt, weiterhin wird die Theorie und Praxis der Perspektive erklärt, um Formen und Farben zu sehen und interpretieren zu können. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Falls vorhanden, bitte Material schon am ersten Abend mitbringen.

Donnerstag, 02.02.12 bis 26.04.12,
19.30 - 21.00 Uhr
Kurpfalzschule, Werkraum
10 Abende, 52,- €

Perlen... Ketten... Perlen... Ketten

E2601

Julia Strähle

Es ist Frühjahr und Sie tragen wieder Dekolté! Schmücken Sie sich mit einer neuen Kette! Gestalten Sie Neues oder verarbeiten Sie eigene Perlen und Ketten zu einem neuen Schmuckstück. In unserem Kurs können Sie die klassische Knüpftechnik von Zuchtperlen – und Edelsteinketten erlernen, sowie das Anbringen unterschiedlichster Verschlüsse. Entwerfen Sie, reparieren Sie, verändern und ergänzen Sie. Verschlüsse, Zwischenteile aus Silber und vergoldetem Silber, Edelsteinperlen, wie Rauchquarz, Carneol, Bergkristall oder Bernstein, Koralle und viele mehr, können im Kurs erworben werden (Kosten nach Verbrauch).

Dienstag, 17.04.12 und 24.04.12,
18.00 - 21.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 101
2 Abende, 24,- €

Gitarre I (für Anfänger)

E2801

Wolfgang Striebinger

Kursziel ist das Erlernen der Grundakkorde und der Grundrhythmen.

**Achtung: 1. Abend von 19:00 - 20:00 Uhr
gemeinsame Vorbesprechung für alle Kurse
zusammen**

Termine 14-tägig nach Ansage

Montag, 30.01.12 bis 25.06.12,
18.00 - 19.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 208
10 Abende, 60,- €

Ihre Anmeldung ist verbindlich!

Wenn wir nichts mehr von Ihnen hören, wird Ihre Teilnahmegebühr 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.

Gitarre II (für fortgeschrittene Anfänger)

E2802

Wolfgang Striebinger

Kursziel ist das Erlernen der großen Barre-Akkorde, verschiedene Anschlagstechniken. Vorkenntnisse: Die Grundakkorde

1. Abend gemeinsame Vorbesprechung für alle Kurse zusammen

Termine 14-tägig nach Ansage
Montag, 30.01.12 bis 25.06.12,
19.00 - 20.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 208
10 Abende, 60,- €

Gitarre III (für Fortgeschrittene)

E2803

Wolfgang Striebinger

Vorkenntnisse: Die Grundakkorde und großen Barre-Akkorde. Ziel ist das Erlernen von Akkordübergängen und Melodiespiel aus dem Akkord. Kursteilnehmer können 2 Lieblingstitel nennen und in mp3 ein Hörbeispiel bis zum 15.01. an striebinger@t-online.de schicken.

Achtung: 1. Abend von 19:00-20:00 Uhr gemeinsame Vorbesprechung für alle Kurse zusammen

Termine 14-tägig nach Ansage
Montag, 30.01.12 bis 25.06.12,
20.00 - 21.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 208
10 Abende, 60,- €

Gitarre IV (für weiter Fortgeschrittene)

E2804

Wolfgang Striebinger

Songs der 50er und 60er Jahre (und später) Kursteilnehmer können 2 Lieblingstitel nennen und in mp3 ein Hörbeispiel bis zum 15.01. an striebinger@t-online.de schicken. Vorkenntnisse: Beherrschen der gängigen Akkorde

Achtung: 1. Abend von 19:00-20:00 Uhr gemeinsame Vorbesprechung für alle Kurse zusammen

Termine 14-tägig nach Ansage
Montag, 30.01.12 bis 25.06.12,
21.00 - 22.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 208
10 Abende, 60,- €

Trommeln

Dieser Kurs ist eine Einführung in die vielfältige Welt der Percussion, an dem Sie die Kraft des Rhythmus erleben können. Durch einfache Übungen erlernen Sie Taktgefühl und die verschiedenen Schlagstechniken. Fühlen Sie den Puls von Rhythmen aus Südamerika, Afrika und Arabien. Entdecken Sie ihre Fähigkeit den Kopf loszulassen, um sich vom Rhythmus treiben zu lassen. Trommelsessions mit ruhiger bis wilder Stimmung runden diesen Workshop ab. Die Instrumente werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden.

Trommeln für Anfänger

E2805

Matthias Heiß

Samstag, 04.02.12,
10.00 - 17.00 Uhr
Zentrum Ad Astra, Goethestraße 3
1 Tag, 40,- €

Trommeln für Anfänger

E2806

Matthias Heiß

Samstag, 23.06.12,
10.00 - 17.00 Uhr
Zentrum Ad Astra, Goethestraße 3
1 Tag, 40,- €

**Ihre Anmeldung wird nach Eingang bearbeitet.
Die vhs versendet keine Bestätigung!
Wir melden uns nur, wenn der gewünschte Kurs bereits belegt ist oder nicht zustande kommt.**

Orientalischer Tanz

50 plus

E2904 A

Jutta Filtzinger

Ein Angebot für Teilnehmer ab 50, die Gleichgewicht, Körpergefühl, Koordination und Ausdauer und Gedächtnis auf andere Art erlernen und erhalten wollen.

Montag, 13.02.12 bis 23.04.12,
20.00 - 21.00 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
8 Abende, 36,- €

Orientalischer Tanz

50 plus

E2904 B

Jutta Filtzinger

Montag, 07.05.12 bis 09.07.12,
20.00 - 21.00 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
8 Abende, 36,- €

Orientalischer Tanz für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene Mittelstufe

E2906

Jutta Filtzinger

Das Tanzen mit Zimbeln, Schleier und Stock sollte in Grundtechnik vorhanden sein. Neue Schrittkombinationen, binnenkörperliche Bewegungen, Vertiefung der Rhythmuskunde und Bodentanz wird in diesem Kurs im Mittelpunkt stehen.

Montag, 30.01.12 bis 18.06.12,
18.30 - 20.00 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
15 Abende, 64,- €

Orientalischer Tanz für Kinder, Kindergarten und 1. Klasse

E2907

Jutta Filtzinger

In diesem Kurs werden nicht nur die Grundtechniken des orientalischen Tanzes vermittelt,

sondern kindgerecht durch ausgesuchte kleine Spiele die ganzheitliche Entwicklung gefördert. Es wird auf motorische und soziale Fähigkeiten großen Wert gelegt.

Bitte Gymnastikkleidung und Turnschlappchen, falls vorhanden ein Hüfttuch mitbringen.

Dienstag, 14.02.12 bis 19.06.12,
16.00 - 17.00 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
13 Termine, 49,- €

Orientalischer Tanz für Kinder

2.-4. Klasse

E2908

Jutta Filtzinger

Die erlernten Grundkenntnisse werden gefestigt. Schleier und Stock kommen zum Einsatz. Im Kurs wird besonderen Wert auf die Haltung und Beweglichkeit der Kinder gelegt. Der Spaß kommt beim Tanzen natürlich auch nicht zu kurz. Bitte Gymnastikkleidung und Turnschlappchen, falls vorhanden ein Hüfttuch mitbringen.

Dienstag, 31.01.12 bis 19.06.12,
17.00 - 18.00 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
15 Termine, 56,- €

Orientalischer Tanz für Kinder

ab 5. Klasse

E2909

Jutta Filtzinger

In diesem Kurs verfeinern wir die bereits erlernten Bewegungen. Rhythmuskunde und Zimbel spielen gehören jetzt auch mit zum Kursinhalt. Bitte Gymnastikkleidung und Turnschlappchen, falls vorhanden ein Hüfttuch und einen Schleier und Zimbeln mitbringen.

Dienstag, 31.01.12 bis 19.06.12,
18.00 - 19.00 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
15 Termine, 56,- €

Am Ende des Heftes finden Sie alle Kurse und Veranstaltungen, die später im Semester beginnen in einer Monatsübersicht.

TAI CHI

SCHNUPPERN – INFORMIEREN – AUSPROBIEREN

E3100

Otmar Sauer

TAI CHI SCHNUPPERN – INFORMIEREN – AUSPROBIEREN

Die alten Formen der asiatischen Körperkultur werden auch bei uns immer beliebter und sogar von den Krankenkassen gefördert. Was leistet Tai Chi als Gesundheitssport zwischen Heilgymnastik, Bewegungsmeditation und sanfter Kampfkunst?

Mittwoch, 29.02.12,
19.00 - 20.30 Uhr
Martin-Luther-Haus
1 Abend, **gebührenfrei**

T'ai Chi 1 & 2

E3101

Otmar Sauer

T'ai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Durch Entspannungs- und Atemübungen sowie langsame fließende und rhythmische Bewegungsübungen, die im Stehen ausgeführt werden, wird der Mensch als Einheit von Körper und Geist angesprochen und zu geistiger Ruhe, besserer Konzentrationsfähigkeit und Ausgeglichenheit geführt. Die Übungen korrigieren auch die Körperhaltung, stabilisieren den Kreislauf und fördern Beweglichkeit und Vitalität.

Bitte bequeme Kleidung, und Socken mitbringen.

Für Einsteiger und Teilnehmer mit Anfangerfahrungen

Mittwoch, 07.03.12 bis 20.06.12,
18.00 - 19.30 Uhr
Martin-Luther-Haus
12 Abende, 81,- €

T'ai Chi 3 & 4

E3102

Otmar Sauer

Für Teilnehmer mit fortgeschrittenen Erfahrungen (auch Wiedereinsteigerinnen)

Mittwoch, 07.03.12 bis 20.06.12,

19.30 - 21.00 Uhr

Martin-Luther-Haus

12 Abende, 81,- €

T'AI CHI MEDITATION

E3103

Otmar Sauer

Stehen wie ein Baum in der freien Natur – die Dynamik des stillen Stehens

jeweils Sonntag, 14:00 -16:00 Uhr

25.03.12, 29.04.12, 27.05.12, 24.06.12

Je Nachmittag 6,- € direkt beim Kursleiter zu bezahlen

Treffpunkt bitte beim Dozenten erfragen,

Telefon Herr Sauer o 62 21-86 95 83

otmar_sauer@hotmail.com

Foto: Otmar Sauer



Feldenkrais Info-Abend

E3106

Renate Wellmann

Informationsabend mit praktischen Übungen.

Dienstag, 14.02.12,
19.30 - 21.00 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
1 Abend, **gebührenfrei**

Feldenkrais Bewußtheit durch Bewegung

E3107

Renate Wellmann

Während der angebotenen Lektionen in der Gruppe erforschen Sie durch kleine und sanfte Bewegungen die Grundmuster Ihrer Bewegung. Sie lernen durch das Wahrnehmen dessen, was Sie gewohnheitsmäßig tun, alte, störende Bewegungsmuster abzubauen und angenehmere und mühelosere Alternativen zu entwickeln. Sie können durch Feldenkrais:

- Eine bessere Beweglichkeit erreichen
- Stress und Verspannungen beeinflussen
- bei Schmerzen und Einschränkungen der Bewegungsfähigkeit Ihre Möglichkeiten erweitern
- die Koordination verbessern
- Lern- und Konzentrationsfähigkeit stärken
- Gelingt es, eine bessere physische Haltung zu erlangen und bewusster mit dem eigenen Körper umzugehen, so hat das Einfluss auf die ganze Persönlichkeit des Menschen, körperlich, seelisch und geistig.
- Die Feldenkrais-Methode ist geeignet für Menschen jeden Alters.

Bitte Decke und kleines Kissen mitbringen.

Dienstag, 28.02.12 bis 22.05.12,
19.30 - 21.00 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
10 Abende, 67,- €

Qigong – Chinesische Gesundheitsübungen

E3109

Hedi Blumer

In diesem Kurs üben Sie die „Basisregulierungen“ und das „Knochen- und Muskel-Qigong“. Diese Übungsreihen gehörten zu einem Methodenzklus, der von Prof. Zhang Guangde von der Sporthochschule Peking entwickelt wurde. Ruhige, stille, entspannende Qigong-Übungen und Selbstmassagetechniken runden das Programm ab.

Die Übungen sind für Menschen aller Altersstufen geeignet. Sie fördern die Beweglichkeit, helfen zu entspannen und stärken die Lebensenergie.

Bitte bequeme Kleidung, Strümpfe und eine Decke mitbringen.

Donnerstag, 15.03.12 bis 21.06.12,
17.55 - 19.25 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
10 Abende, 67,- €

Yoga

E3110

Roswitha Wolf-Florenz

Etwas für sich tun wollen – aus diesem Gefühl heraus beginnen sich viele Menschen, dem Yoga zuzuwenden.

Das Konzept und das Wissen des Hatha-Yoga, eine uralte indische Lehre bietet auch heute noch eine Praxis für persönliche Veränderungen. „Empfindsam und wach werden für meinen Körper, kräftig und beweglich bleiben, die Fülle meines Atems wahrnehmen und genießen, meine in mir wohnende Gelassenheit und Ruhe finden, wach für den Alltag sein, in der Stille etwas über sich erfahren, ein kleines Weilchen mit mir selbst sein dürfen“

Montag, 13.02.12 bis 11.06.12,
16.30 - 18.00 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
12 Abende, 81,- €

Ihre Anmeldung wird nach Eingang bearbeitet. Die vhs versendet keine Bestätigung! Wir melden uns nur, wenn der gewünschte Kurs bereits belegt ist oder nicht zustande kommt.

Yoga Grundkurs

E3111

Anita Burkhart-Röser

Yoga ist die uralte indische Praxis durch Entspannungs- Atem- Konzentrations- und Bewegungsübungen innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Verspannungen können sich lösen, wir werden beweglicher und energievoller. Yoga ist kein Sport und kennt keine Leistungsziele, es ist ein Weg nach Innen, auf dem jede/r die Fähigkeiten und Grenzen des eigenen Körpers kennenlernt und gleichzeitig die sehr angenehme Erfahrung macht, wie durch regelmäßiges Üben „schlafende“ Muskeln und Gelenke wieder aufgeweckt und belebt werden. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Mittwoch, 29.02.12 bis 04.07.12,
18.00 - 19.30 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
15 Abende, 98,- €

Yoga Übungskurs

E3112

Anita Burkhart-Röser

Für Teilnehmer mit guten Yoga-Kenntnissen

Mittwoch, 29.02.12 bis 04.07.12,
19.45 - 21.15 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
15 Abende, 98,- €

Fitness 50plus

E3200

Corinna Michels

In diesem Kurs wird die allgemeine Fitness trainiert. Durch ein funktionelles Ganzkörpertraining mit gelenkschonenden und koordinativen Übungen wird die allgemeine Beweglichkeit trainiert.

Verschiedene Entspannungstechniken runden den Kurs ab und steigern Ihr körperliches Wohlbefinden und lässt Sie Energie für den Alltag tanken.

Donnerstag, 02.02.12 bis 21.06.12,
10.30 - 11.30 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
15 Vormittage, 68,- €

Pilates Matwork

E3201

Corinna Michels

Pilates ist eine der effektivsten Methoden, den Körper zu kräftigen, die Ausrichtung der Wirbelsäule zu korrigieren, die Haltung und Koordination zu verbessern. Die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur wird effektiv trainiert, um Bewegungen gezielt zu führen und den Rücken zu stabilisieren. Die Symbiose von Bewegung und Atmung, Kraft und Beweglichkeit fördert ein neues Körpergefühl und eine vitale Ausstrahlung. Körper und Geist bilden dabei eine bewusste Einheit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Donnerstag, 02.02.12 bis 21.06.12,
9.30 - 10.30 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
15 Vormittage, 68,- €

Turnen für Mollige

E3207

Astrid Döding

Wenn Sie auch nicht zu den gängigen Idealgeheimen gehören, aber trotzdem gerne etwas Gymnastik machen möchten, kommen Sie doch zu uns. Wir wollen einfach gemeinsam Spaß haben und uns durch sportliche Anstrengung im eigenen Körper wohlfühlen. Ziel dieser Stunde ist es nicht, abzunehmen, sondern das eigene körperliche Erleben und das Bewegen an sich in der „molligen Gemeinschaft“.

Donnerstag, 02.02.12 bis 21.06.12,
19.35 - 20.35 Uhr
Mühlbachhalle 1. Stock
15 Abende, 68,- €

Rückerstattung von Teilnehmergebühren durch die Krankenkassen: Da die Krankenkassen eine etwaige Gebührenrückerstattung individuell und uneinheitlich regeln, wenden Sie sich bitte diesbezüglich vor Kursbeginn an Ihre Krankenkasse. Die Teilnehmer/-innen unserer entsprechenden Präventions- und Entspannungskurse erhalten bei 80% Anwesenheit ausschließlich eine Teilnahmebescheinigung. Die Volkshochschule ist ansonsten in keiner Weise mit der Abwicklung befasst. Wir bitten um Ihr Verständnis.

F O T O

pick
up

S A T Z

*Briefpapier
Broschüren – Bücher
Belichtungs-Service
Drucküberwachung
Festschriften –
Flyer – Folder
Formulare – Gestaltung
Kataloge – Scan-Service
Visitenkarten*

**Fotosatz pick-up
Karlheinz Günther e.K.**

In der Schanz 3
69198 Schriesheim

Telefon (0 62 03) 9 58 59 37
Telefax (0 62 03) 9 58 59 38
Mobil (01 71) 9 33 35 29

E-Mail
kontakt@fotosatz-pickup.de
www.fotosatz-pickup.de

DIE VOLKSHOCHSCHULEN DER REGION UNTERER NECKAR

ARBEITEN IN VIELFACHER WEISE ENG ZUSAMMEN

Badische Bergstraße – Buchen – Dossenheim – Eberbach-Neckargemünd –
Edingen-Neckarhausen – Heddesheim – Heidelberg – Hockenheim –
Ladenburg – Leimen – 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 hochwertiges
und überall erreichbares Weiter-
bildungsangebot zu
sichern.

Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

Millionen Menschen leiden unter irgendeiner Form von Rückenschmerzen, einer Folge körperlicher Unterforderung, einseitigen oder falschen Bewegungsverhaltens, oft in Kombination mit Alltagsstress und Alltagsverspannungen. Die Wirbelsäule ist das Rückgrat unseres Lebens, deshalb sollten wir sie pfleglich behandeln, Bitte Decke, Handtuch und Sportbekleidung mitbringen.

Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

E3202

Sven Friedrich

Dienstag, 31.01.12 bis 27.03.12 8 mal
Dienstag, 08.05.12 bis 10.07.12 8 mal
18.00 - 19.00 Uhr
Mühlbachhalle
16 Abende, 72,- €

Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

E3203

Sven Friedrich

Dienstag, 31.01.12 bis 27.03.12 8 mal
Dienstag, 08.05.12 bis 10.07.12 8 mal
19.00 - 20.00 Uhr
Mühlbachhalle
16 Abende, 72,- €

Body Mind Science „WAS WISSEN SCHAFFT... ! ?“

Der Exclusive Training Club in Heidelberg

Mimmo Kempfner, Sven Friedrich

Die BMS Philosophie beruht auf einem ganzheitlichen Ansatz, welches dem Klienten ein Rundum Sorglos Paket in Sachen Gesundheit, Fitness, ganzheitlicher Trainingsbetreuung und Coaching mit (sport-) medizinischer, sporttherapeutischer und sportpädagogischer Fachkompetenz anbieten soll.

Das Angebot beinhaltet eine individuelle Betreuung in theoretischer Trainingsführung und praktischer Umsetzung sowie eine vorhergehende individuelle Anamnese, nach klassischen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und basierend auf der somatopsychischen Lehre der traditionellen chinesischen Medizin. Die Themen Gesundheit, Ernährung, Motivation und Bewegung bilden Säulen des BMS-Konzepts. Ein wichtiger Punkt im ganzheitlichen Ansatz ist es u.a. den Stress in Alltag und Beruf zu berücksichtigen. Aus diesem Grund sind Mentales Training und Coaching-Termine im Gesamtkonzept ein wesentlicher Inhalt. Das trainingsmethodische Hauptaugenmerk beruht auf Vermittlung der Wahrnehmung, Ansteuerung, Stabilisation und Kräftigung der Skelettmuskulatur. Das Ziel ist es, durch diese Differentiationen die Psychomotorik des Athleten zu verbessern und damit ein funktionelles Training zu ermöglichen, welches auf die gesundheitlichen und trainingspezifischen Bedürfnisse und vorliegenden Indikationen des Klienten wirklich einzugehen weiß.



Sven Friedrich



Mimmo Kempfner

Hebelstraße 14
69115 Heidelberg
Tel: 06221/728365-0
Mobil: 0163/3304254
www.body-mind-science.com

Fitnessgymnastik

In diesem Kurs werden durch funktionsgymnastische Übungen die allgemeine Ausdauer und die Beweglichkeit trainiert.

Rückenfreundliche Übungen zur Dehnung und Haltung sowie Kräftigungsübungen für die Problemzonen sind Bestandteile des Kurses. Vielfältige Entspannungselemente runden den Kurs ab und steigern Ihr persönliches Wohlbefinden. Bitte eigene Sportmatte mitbringen.

Fitnessgymnastik

E3205A

Petra Kling

Dienstag, 31.01.12 bis 24.04.12,
20.00 - 21.15 Uhr
Mühlbachhalle
10 Abende, 56,- €

Fitnessgymnastik

E3205B

Petra Kling

Dienstag, 08.05.12 bis 10.07.12,
20.00 - 21.15 Uhr
Mühlbachhalle
8 Abende, 45,- €

Aquafit – Gesundheit und Fitness im Wasser

Nehmen Sie teil an einem fröhlichen, bunten Bewegungsprogramm, bestehend aus:

- Wassergymnastik
- Muskeldehnungen
- Atem- und Entspannungsübungen
- Elementen aus dem Aquajogging und der Aquaerobic
- Spielen

Der Auftrieb und der Widerstand des Wassers sind hervorragende Voraussetzungen, um gelenkschonende und entlastende Gymnastik zur Erhaltung und Steigerung der Beweglichkeit durchzuführen. Außerdem fördern wir die Muskelkraft, die Durchblutung, die Koordination und auch die Ausdauer.

Dabei arbeiten wir mit und ohne Handgeräte, im Stehen und Gehen, mit und ohne Musik.

* Der Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

* Interessenten mit Beschwerden des Bewegungs- und Stützapparates (Arthrose, Rheuma,...) sind herzlich eingeladen.

Wichtiger Hinweis: Interessenten mit Herzerkrankungen und Bluthochdruck sollten die Zustimmung des Arztes einholen.

Aquafit – Gesundheit und Fitness im Wasser

E3208

Gerlinde Gassert-Kunze

Donnerstag, 02.02.12 bis 21.06.12,
9.45 - 10.30 Uhr
Hallenbad Dossenheim
15 Vormittage, 45,- €

Aquafit – Gesundheit und Fitness im Wasser

E3209

Gerlinde Gassert-Kunze

Donnerstag, 02.02.12 bis 21.06.12,
10.30 - 11.15 Uhr
Hallenbad Dossenheim
15 Vormittage, 45,- €

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.

**Für alle Kochkurse gilt:
2 Geschirrtücher und Schürze mitbringen.****Indische Küche**

Die indische Küche bietet eine Vielfalt an Gerichten, die aus verschiedenen Regionen Indiens stammen. Die gewürzreiche Küche ist inzwischen auch hierzulande bekannt und beliebt. Im Kurs werden Gerichte aus Fleisch, Reis, Linsen, Gemüse und Joghurt zubereitet.

Indische Küche**E3703A**

Vivienne Friedrich

Mittwoch, 21.03.12,
18.30 - 21.30 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 209
1 Abend, 15,- €

Indische Küche**E3703B**

Vivienne Friedrich

Mittwoch, 18.04.12,
18.30 - 21.30 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 209
1 Abend, 15,- €

Chinesische Küche

Sie lernen die typischen Gerichte der chinesischen Küche kennen. Es werden verschiedene Vorspeisen und Hauptgerichte mit Nudeln, Gemüse, Fleisch, Garnelen, Fisch und Tofu zubereitet. Insgesamt werden 4-5 verschiedene Gerichte nach den besten Originalrezepten aus den Provinzen Chinas zubereitet.

Chinesische Küche**E3704A**

Han Peng

Mittwoch, 29.02.12,
18.30 - 21.30 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 209
1 Abend, 15,- €

Chinesische Küche**E3704B**

Han Peng

Mittwoch, 16.05.12,
18.30 - 21.30 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 209
1 Abend, 15,- €

Die Lebensmittelumlage wird im Kurs bar bezahlt.**Beachten Sie bitte unsere
Geschäftsbedingungen, bevor Sie sich
für einen Kurs anmelden.****Achtung! Bei falsch angegebener
Bankverbindung fallen bis zu 8,00 Euro
Bankgebühr für Sie an!**

Weinseminar: Duero Tinto Douro

E3705

Michael Sackmann

Duero Tinto Douro – Über 897 km zieht sich der Duero vom Ursprung im Norden Spaniens bis zur Mündung bei Porto, wo er Douro [ˈdoru] heisst. Er durchquert einige der wichtigsten Weinbaugebiete der iberischen Halbinsel und ist stets für eine (Wein)Überraschung gut. Probieren Sie im Weinseminar Rotweine von der spanischen Seite aus Ribera del Duero, Rueda, Toro, sowie von der portugiesischen Seite aus der Portweinregion. Am Ende werden Sie nicht wie der Douro im Atlantik versinken, höchstens in einem alten Port.

Donnerstag, 29.03.12,
19.30 - 22.30 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 103
1 Abend, 39,- € inkl. Weinkosten

Weinseminar: Australien – im Süden wird aufgerüstet

E3706

Michael Sackmann

Australien – im Süden wird aufgerüstet. Der Weinbau in Australien ist in den letzten 20 Jahren gewachsen wie nirgends in der Welt, um sagenhafte 200%. Von ehemals knapp 60.000 ha sind die Weinberge auf fast 175.000 ha angewachsen. Die wichtigste Traube ist Shiraz mit 25% Anbaufläche. Australische Weine werden besonders wegen ihrer Geschmeidigkeit und Fülle geschätzt. Das Weinseminar stellt aktuelle und gereifte Rotweine aus „Down Under“ vor.

Donnerstag, 26.04.12,
19.30 - 22.30 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 103
1 Abend, 37,- € inkl. Weinkosten

Weinseminar: Franken – Weissweine der besonderen Art

E3707

Michael Sackmann

Franken – Weissweine der besonderen Art. Das Weinbaugebiet Franken umfasst ca. 6.000 ha Weinberge, die überwiegend in der Region um Würzburg liegen. Die Weine aus Franken gelten als besonders trocken und etwas spröde. Die wichtigsten Rebsorten sind Müller-Thurgau und Silvaner, aber auch Weissburgunder und Chardonnay spielen eine wichtige Rolle. Kosten Sie Weine u.a. von Bürgerspital, Juliuspital, Wirsching und von Divino Nordheim.

Donnerstag, 28.06.12,
19.30 - 22.30 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 103
1 Abend, 35,- € inkl. Weinkosten

Weinseminar: Sauvignon Blanc

E3708

Michael Sackmann

Sauvignon Blanc Die Rebsorte Sauvignon Blanc stammt ursprünglich von der mittleren Loire und wird dort in den Appellationen Sancerre und Pouilly-Fumé angebaut. Seit Anfang der 90er Jahre hat sich diese eigenwillige Sorte überall in Europa ausgebreitet und wird auch von den Verbrauchern sehr geschätzt. Der Wein besitzt ein charakteristisches Aroma von Stachelbeeren und Cassis, sowie eine kräftige Säurestruktur. Das Weinseminar zeigt einen Querschnitt aktueller Jahrgänge aus verschiedenen Ländern im Vergleich mit dem Original aus Frankreich. Es werden 9 Weine verkostet und ausführlich besprochen..

Donnerstag, 19.07.12,
19.30 - 22.30 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 103
1 Abend, 37,- € inkl. Weinkosten

Bitte nicht einfach fernbleiben, sondern sich unbedingt in der vhs-Geschäftsstelle abmelden. Ansonsten wird die gesamte Kursgebühr fällig!

Glück Auf – Köln von unten Das unterirdische, römische Köln

In Zusammenarbeit mit der VHS Schriesheim

Vieles, was Köln an unterirdischen Sehenswürdigkeiten zu bieten hat, kann bei dieser Führung besichtigt werden: Im Grabungsgelände des Domparkhauses stoßen wir auf die Reste des römischen Nordtores und der Römermauer. Unser Weg führt uns weiter über die römische Hafenstrasse zu Groß St. Martin, zu deren Fundamenten aus römischer Zeit wir hinabsteigen. Hier finden wir ein Wasserbecken und die Relikte eines Lagerhauses. Abschließend besuchen wir die imposanten Reste des Praetoriums, dem Amtssitz des Statthalters Roms in Niedergermanien. Abgerundet wird dieses außergewöhnliche Stadtführungsereignis mit einem Spaziergang unter dem Kölner Pflaster, – mitten durch einen römischen Abwasserkanal.

Am Nachmittag findet im Kölner Dom eine Führung statt.

Der Kölner Dom, offizieller Name: Hohe Domkirche zu Köln, ist eine römisch-katholische Kirche in Köln unter dem Patrozinium des Apostels Petrus. Er ist mit 157,38 Metern Höhe nach dem Ulmer Münster das zweithöchste Kirchengebäude Europas sowie das dritthöchste der Welt.

Der Kölner Dom zählt zu den weltweit größten Kathedralen im gotischen Baustil. Viele Kunsthistoriker sehen in ihm eine einmalige Harmonisierung sämtlicher Bauelemente und des Schmuckwerks im Stil der spätmittelalterlich-gotischen Architektur verwirklicht.

Abfahrt: Donnerstag, 22. März 2012
7.15 Uhr Schriesheim, Festplatz

Teilnehmerbetrag: € 49,00

Leistungen: Busfahrt, Führungen, Organisation und Reiseleitung.

(Durchführung: Omnibusbetrieb Mayer, Neckargemünd)

**Anmeldung direkt bei der Volkshochschule
Schriesheim, Telefon 0 62 03 - 69 26 99**

Auf Goethes Spuren in Sesenheim und Strasbourg

In Zusammenarbeit mit der VHS Schriesheim

Sesenheim ist eine Gemeinde im Elsass (Frankreich), etwa 40 km nordöstlich von Strasbourg gelegen. Bekannt wurde der Ort vor allem durch Goethe und dessen Liebe zur Sesenheimer Pfarrerstochter Friederike Brion, wodurch die Gemeinde zum Pilgerort zahlreicher Goethe-Verehrer wurde.

Eine weitere Sehenswürdigkeit am Ort ist die Kirche in der Rue de l'Eglise. Zu Goethes und Friederikes Zeiten stand sie zwar schon, wurde aber inzwischen etwas umgebaut. An ihrer Südwand sind die Grabplatten der Eltern Friederike Brions eingemauert. Auf der Straße in Richtung Stattmatten gelangt man auf den von den Sesenheimern später so genannten Goethe-Hügel. Nach Überqueren der Bahnlinie findet man ihn rechter Hand. Er trägt heute den Namen „Friederikenruh“.

Strasbourg ist „Hauptstadt Europas“ und des Elsass, außerdem siebtgrößte Stadt Frankreichs. Hier werden wir das Goethedenkmal an der Universität, Goethes Wohnung während der Strasbourg Zeit und das Strasbourg Münster besichtigen.

Abfahrt: Donnerstag, 10. Mai 2012
7.30 Uhr Schriesheim, Festplatz

Teilnehmerbetrag: € 49,00

Leistungen: Busfahrt, Führungen und Eintritte, Organisation und Reiseleitung.

(Durchführung: Omnibusbetrieb Mayer, Neckargemünd)

**Anmeldung direkt bei der Volkshochschule
Schriesheim, Telefon 0 62 03 - 69 26 99**

**Bei genügend Anmeldungen ist auch ein Zustieg in Dossenheim,
Gerhard-Hauptmann-Straße, möglich!**

It's teatime!

E40600

Christiane Haase

It's teatime! Are you interested in speaking English for 2 hours – without books or grammar – just in real life? We'll talk about anything: Your jobs, hobbies, latest movies, good books... We meet at the Kaffeehaus in Schriesheim on 11th February, 3 p.m.. Please let us know if you come and register for „teatime“.

Samstag, 11.02.12, 15.00 - 17.00 Uhr
1 Nachmittag, 10,- €

Englisch Mittelstufe am Vormittag

E40602

Christiane Haase

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die gute Vorkenntnisse der englischen Sprache haben. Wir decken die Bereiche Grammatik, Konversation sowie Texte (lesen und verstehen) ab. Es werden auch Rollenspiele gemacht, um das Gelernte anzuwenden. Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern. Oberste Priorität ist: Sie sollen Spaß daran haben, die Sprache zu erlernen und zu vertiefen.

Freitag, 03.02.12 bis 15.06.12,
9.00 - 10.30 Uhr
Schauenburghalle Besprechungsraum
15 Vormittage, 69,- €

Englisch Auffrischung

E40603

N.N.

Sie haben schon einmal Grundkenntnisse in Englisch gehabt, aber vieles vergessen? Wir können Sie beruhigen: es ist sicherlich vieles noch vorhanden und muss nur wieder ausgegraben werden. Der ideale Kurs, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen.

Dienstag, 31.01.12 bis 19.06.12,
18.30 - 20.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 307
15 Abende, 69,- €

Achtung: Die bei den Sprachkursen angegebenen Preise gelten für Kurse mit mindestens 10 Personen. Bei geringerer Teilnehmerzahl muss der Preis entsprechend untenstehender Tabelle erhöht und/oder der Unterrichtsumfang reduziert werden. Das Lernen in Kleingruppen ist etwas teurer, aber bedeutend effektiver.

Für Sprachkurse mit ursprünglich 15 Terminen/ 30 Unterrichtseinheiten zum Preis von 69,- € gelten bei weniger als 10 Teilnehmenden folgende Gebühren:

| | Teilnehmer | Abende | Kursgebühr |
|----------------|------------|-----------|------------|
| Basis: | 10 TN | 15 Abende | 69,- € |
| Möglichkeiten: | 9 TN | 15 Abende | 77,- € |
| | | 14 Abende | 72,- € |
| | | 13 Abende | 69,- € |
| | 8 TN | 15 Abende | 87,- € |
| | | 14 Abende | 82,- € |
| | | 13 Abende | 76,- € |
| | | 12 Abende | 69,- € |
| | 7 TN | 15 Abende | 99,- € |
| | | 14 Abende | 93,- € |
| | | 13 Abende | 86,- € |
| | | 12 Abende | 80,- € |
| | | 11 Abende | 73,- € |
| | | 10 Abende | 69,- € |
| | 6 TN | 15 Abende | 115,- € |
| | | 14 Abende | 108,- € |
| | | 13 Abende | 100,- € |
| | | 12 Abende | 92,- € |
| | | 11 Abende | 85,- € |
| | | 10 Abende | 77,- € |
| | 5 TN | 15 Abende | 138,- € |
| | | 14 Abende | 129,- € |
| | | 13 Abende | 120,- € |
| | | 12 Abende | 111,- € |
| | | 11 Abende | 102,- € |
| | | 10 Abende | 92,- € |
| | | 9 Abende | 83,- € |
| | | 8 Abende | 74,- € |

Französisch I

E40801

Mladenka Doitchinov

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die keine oder nur geringe Kenntnisse der französischen Sprache haben.

Wir machen ganz entspannt unsere ersten Schritte in die französische Sprache und machen uns fit für erste Begegnungen mit unseren Nachbarn. Vive la France!

Montag, 06.02.12 bis 25.06.12,
18.30 - 20.00 Uhr
Kurfalzschule, Raum 205
15 Abende, 69,- €

Französisch X

E40802

Antje Reinhard

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen von ca. 9 Semestern

Wir arbeiten mit „Voyages 2“ (Klett Verlag), es geht weiter mit Unite 5.

Montag, 27.02.12 bis 09.07.12,
20.00 - 21.30 Uhr
Kurfalzschule, Raum 103
15 Abende, 69,- €

Französisch am Vormittag

E40803

Antje Reinhard

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit mittleren Vorkenntnissen.

Wiedereinsteiger, die Wortschatz und Grammatik vertiefen wollen, sind ebenso willkommen wie alle, die vom nächsten Frankreichurlaub träumen und sich auf Land und Leute einstellen wollen. Das Französischmagazin Ecoute dient uns als Basis für amüsante Konversationen und Rollenspiele und kann, wenn Interesse vorhanden ist, auch durch kleinere Lektüren ergänzt werden.

Montag, 27.02.12 bis 09.07.12,
10.30 - 12.00 Uhr
Schauenburghalle Besprechungsraum
15 Vormittage, 69,- €

Voyages sans Bagages

E40805

Antje Reinhard

Ein sympathischer Kreis von Frankreichliebhabern liest die spannendsten Reportagen des monatlich erscheinenden Französischmagazins Ecoute, hört Lieder und reist jeden Montagabend im Geist zu unseren Nachbarn jenseits des Rheins.

Montag, 27.02.12 bis 09.07.12,
18.30 - 20.00 Uhr
Kurfalzschule, Raum 103
15 Abende, 69,- €

Französisch Conversation

E40806

Mladenka Doitchinov

Joignez-vous à nous!

Nous sommes un petit groupe d'amis de la France et des Français qui prennent plaisir à améliorer leurs connaissances de la langue et de la culture de nos voisins. Des articles de journaux, des histoires courtes, des chansons ou des bandes dessinées nous servent de base pour des conversations animées et détendues, sans crainte des conjugaisons ou de la grammaire (qui pourront faire tout de même l'objet d'une petite révision....).

Montag, 06.02.12 bis 25.06.12,
20.00 - 21.30 Uhr
Kurfalzschule, Raum 205
15 Abende, 69,- €

Ihre Anmeldung wird nach Eingang bearbeitet. Die vhs versendet keine Bestätigung! Wir melden uns nur, wenn der gewünschte Kurs bereits belegt ist oder nicht zustande kommt.

Italienisch für Wiedereinsteiger am Vormittag

E40901

Daniela Lazzari

Lehrbuch : Con Piacere A1 vom Klett Verlag

Donnerstag, 02.02.12 bis 21.06.12,

9.00 - 10.30 Uhr

Kurpfalzschule, Raum 304

15 Vormittage, 69,- €

Italienisch I

E40902

Herr Simone Lavecchia

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Con Piacere A1 Klett Verlag

Mittwoch, 18.04.12 bis 04.07.12,

18.00 - 19.30 Uhr

Kurpfalzschule, Raum 304

10 Abende, 46,- €

Italienisch Auffrischung

E40903

Herr Simone Lavecchia

Sie haben schon einmal Grundkenntnisse in Italienisch gehabt, aber vieles vergessen? Wir können Sie beruhigen: es ist sicherlich vieles noch vorhanden und muss nur wieder ausgegraben werden. Der ideale Kurs, Ihre Italienischkenntnisse aufzufrischen.

Mittwoch, 18.04.12 bis 04.07.12,

19.30 - 21.00 Uhr

Kurpfalzschule, Raum 304

10 Abende, 46,- €

Wir bitten die Teilnehmer/innen unserer Sprachkurse dringend, sich vor Beginn jeden Semesters erneut anzumelden. Die Abbuchungsermächtigung gilt immer nur für einen Kurs.

Italienisch am Vormittag für Fortgeschrittene

E40904

Lorenza Alberti

Der Kurs eignet sich für Leute, die schon über gute Italienischkenntnisse verfügen (Niveau A2-B1). Wir werden in diesem Kurs vor allem sprechen und Grammatik wiederholen.

Buch: A voi la parola! Klett Verlag

Donnerstag, 02.02.12 bis 21.06.12,

10.30 - 12.00 Uhr

Schauenburghalle Besprechungsraum

15 Vormittage, 69,- €

Neugriechisch V (A2)

E41201

Emmanouel Emmanouilidis

Wir reden auf Griechisch über Alltägliches, wie Reisen, Familie, Feste, Hobby, Beruf, Essen usw. Dinge, die man beim Urlaub in Griechenland gut gebrauchen kann.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Weiteres unter „<http://emmanouel.bplaced.net>“

Dienstag, 31.01.12 bis 19.06.12,

18.00 - 19.30 Uhr

Kurpfalzschule, Raum 308

15 Abende, 69,- €

Neugriechisch VI (A1)

E41202

Emmanouel Emmanouilidis

Ein Kurs für die Rettung von Griechenland! Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Weiteres unter: „<http://emmanouel.bplaced.net>“

Dienstag, 31.01.12 bis 19.06.12,

19.30 - 21.00 Uhr

Kurpfalzschule, Raum 308

15 Abende, 69,- €

Spanisch I

E42201

Nieves Chacon

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
In diesem Kurs arbeiten wir mit dem Lehrwerk
Con gusto A1 Klett Verlag

Dienstag, 31.01.12 bis 19.06.12,
20.00 - 21.30 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 205
15 Abende, 69,- €

Spanisch II

E42202

Ana Maria Mena Montes

für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con Gusto A1, Klett Verlag

Dienstag, 31.01.12 bis 19.06.12,
18.30 - 20.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 304
15 Abende, 69,- €

Spanisch III

E42203

Nieves Chacon

In diesem Kurs arbeiten wir mit dem Lehr-
werk Con gusto A1 Klett Verlag, ab Lektion 6.
Te esperamos!

Dienstag, 31.01.12 bis 19.06.12,
18.30 - 20.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 205
15 Abende, 69,- €

Spanisch V

E42204

Ana Maria Mena Montes

Voraussetzung:
Vorkenntnisse von ca. 4 Semestern

Mittwoch, 01.02.12 bis 13.06.12,
18.30 - 20.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 205
15 Abende, 69,- €

Spanisch VII am Vormittag

E42205

Nieves Chacon

En este curso trabajaremos con Caminos Neu 2
a partir de la unidad 6

Los participantes tienen conocimientos gene-
rales del presente de verbos regulares e irregu-
lares, así como del perfecto, del gerundio y del
futuro próximo. Saben presentarse, preguntar
por el camino, ir de compras, hablar de su fami-
lia, hablar de las vacaciones y del tiempo. Cono-
cen el uso de Indefinido e Imperfecto.

Este semestre profundizaremos en el uso de
los pronombre, los tiempos pasados (Indefi-
nido e Imperfecto) y conoceremos el presente
del subjuntivo. Nuestro objetivo principal
será la comunicación oral y el repaso de
lo aprendido hasta el momento.
Te esperamos!

Mittwoch, 01.02.12 bis 13.06.12,
9.00 - 10.30 Uhr
Schauenburghalle Besprechungsraum
15 Vormittage, 69,- €

Spanisch VII

E42206

Nieves Chacon

En este curso trabajaremos con Caminos Neu 2
a partir de la unidad 7. Los participantes tienen
conocimientos generales del presente de verbos
regulares e irregulares, así como del perfecto,
del gerundio y del futuro próximo. Saben pre-
sentarse, preguntar por el camino, ir de compras
hablar de su familia, hablar de las vacaciones y
del tiempo. Conocen el uso de Indefinido e Im-
perfecto.

A lo largo del semestre profundizaremos en el uso
de los tiempos pasados (Indefinido e Imperfecto)
y conoceremos el presente del subjuntivo. Nue-
stro objetivo principal será la comunicación oral.
Te esperamos!

Montag, 30.01.12 bis 18.06.12,
18.30 - 20.00 Uhr
Schauenburghalle Besprechungsraum
15 Abende, 69,- €

Spanisch X

E42207

Nieves Chacon

Los participantes de este curso tienen conocimientos generales del presente de verbos regulares e irregulares, así como del perfecto, del gerundio y del futuro próximo, indefinido, imperfecto y subjuntivo.

Nuestro material de trabajo será el libro Caminos Neu 3 (Klett).

A lo largo del semestre profundizaremos en el uso de los tiempos pasados y del subjuntivo. Nuestro objetivo principal será hablar más y practicar la comprensión auditiva. Habrá sorpresas. Te esperamos!

Montag, 30.01.12 bis 18.06.12,
20.00 - 21.30 Uhr
Schauenburghalle Besprechungsraum
15 Abende, 69,- €

Spanisch Konversation Vormittag

E42208

Nieves Chacon

En este curso trabajaremos a base de textos de temas actuales de la revista ECOS. También trataremos temas que propongan los participantes. Te esperamos!

Mittwoch, 01.02.12 bis 13.06.12,
10.30 - 12.00 Uhr
Schauenburghalle Besprechungsraum
15 Vormittage, 69,- €

SCHULABSCHLÜSSE

Die vhs Dossenheim kann mangels ausreichender Nachfrage leider keine Kurse zur Erlangung von Schulabschlüssen anbieten. Wenden Sie sich bitte an unten stehende Nachbarvolkshochschulen:

Hauptschulabschluss

vhs Heidelberg
Gerhard Henn, Tel: 0 62 21 - 91 19 40
e-mail: henn@vhs-hd.de

Mittlere Reife

vhs Heidelberg
Erich Baumann, Tel: 0 62 21 - 43 40 19 40
Sekretariat: 0 62 21 - 91 19 44

vhs Südliche Bergstraße
Petra Jurkewitz, Tel: 0 62 22 - 92 96 17
e-mail: jurkewitz@vhs-sb.de

Abitur

vhs Heidelberg
Studiendirektor Claus Reske,
Tel: 0 62 21 - 91 19 44
Sekretariat: 0 62 21 - 91 19 44

vhs Südliche Bergstraße
Petra Jurkewitz, Tel: 0 62 22 - 92 96 17
e-mail: jurkewitz@vhs-sb.de

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.

Einzelunterricht

E5100

Die Dozenten der vhs unterstützen Sie bei Themen, die nicht durch unser Programm abgedeckt sind, auch individuell.

Telefonische Beratung:
Monika Walter
0 62 21/ 86 45 54

oder schreiben Sie uns eine eMail:
vhs@vhs-dossenheim.de

THEMENBEREICH: BERUFLICH ERFOLGREICH

Tastaturschreiben am Computer für Kinder (ab 10 Jahre)

E5101

Ingeborg Neidhart

Wollt ihr mit 10 Fingern am Computer schreiben lernen?

Weg vom 2-Finger-Suchsystem!

Damit könnt ihr eigene Mails rascher entwerfen und Texte für die Schule flinker verfassen.

In diesem Kurs lernt ihr fließend und leichter schreiben.

Das Blindschreiben ist sinnvoll, denn die ständige Buchstabensuche dauert viel länger und ist zeitraubend.

Vermittelt werden die Beherrschung der Griffwege und das Buchstabenfeld von A bis Z sowie der Hinweis auf Ziffern und Zeichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Freitag, 03.02.12 bis 27.04.12,
15.00 - 16.30 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 102
10 Nachmittage, 72,- €

THEMENBEREICH: EDV-EINFÜHRUNG

EDV Einführung

E5102

Marco Fuchs

Der Neu- oder Wiedereinstieg in die Computer-Welt kann so einfach sein! Mit wenigen grundlegenden EDV-Begriffen lernen Sie den Aufbau eines Computers kennen. Und dann kann es auch schon losgehen mit Briefeschreiben, Fotos verwalten, im Internet surfen oder auch die ungeliebte Steuererklärung erstellen lassen.

Dienstag, 31.01.12 und 07.02.12,
18.00 - 21.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 102
2 Abende, 50,- €

EDV Einführung für Senioren mit WINDOWS und Textverarbeitung WORD

E5103

Andreas Molitor

PC-Grundlagen, Windows und Word in einem Kurs: Lernen Sie in moderatem Tempo die Grundlagen der Arbeit mit einem modernen PC, die Programmbedienung unter Windows und das „Schreibprogramm“ WORD und was man damit alles gestalten kann, in diesem Nachmittags-Kurs kennen. Die vermittelten Kenntnisse sind auch Grundlage weiterführender Kurse insbesondere des Kurses „Internet und Email für Senioren“.

Montag, 27.02.12 bis 19.03.12,
15.00 - 18.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 102
4 Nachmittage, 100,- €

Bitte rechtzeitig anmelden! Die vhs muss Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl spätestens eine Woche vor Beginn absagen.

Ordnung auf der Festplatte

E5104

Andreas Molitor

Nie mehr Chaos: Dateien, Ordner, Bilder kontrolliert speichern, verschieben, kopieren, wieder finden und auf Speichermedien (Speichersticks, CDs, DVDs, Festplatten) übertragen und mitnehmen. Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Tastatur und Maus wie im Kurs „EDV-Einführung“ vermittelt.

Montag, 26.03.12,
15.00 - 18.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 102
1 Nachmittag, 25,- €

THEMENBEREICH: INTERNET UND OUTLOOK

Internet Einführung

E5105

Marco Fuchs

Das Internet ist aus unserem Alltag gar nicht mehr wegzudenken. Nur Sie haben den Einstieg noch nicht gefunden? Kein Problem. Elektronische Briefe an Freunde und Verwandte in der ganzen Welt schreiben, online Preise vergleichen und einkaufen, in Lexika recherchieren, alles Wichtige über das eigene Interessensgebiet erkunden, Erfahrungen mit Gleichgesinnten austauschen – das alles und noch viel mehr werden Sie an diesen Abenden kennenlernen.

Donnerstag, 02.02.12 und 09.02.12,
18.00 - 21.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 102
2 Abende, 50,- €

Internet und eMail für Senioren

E5106

Andreas Molitor

Internet und Email in einem Kurs: Was brauche ich für meinen Internetzugang – Was kostet mich das Internet – Wie bewege ich mich am besten (und gefahrlos) auf den Internetseiten – Wie finde ich die Informationen, die ich haben

will – Wie speichere ich Informationen, interessante Internetadressen und Bilder auf meinem Rechner – Wie kann ich sicher einkaufen, Urlaub buchen oder „Online“-Bibliotheken besuchen – Wie schütze ich mich vor Viren und anderen Gefahren und Ärgernissen? Kurzum – erfahren Sie alles über Provider, Browser, Hyperlinks, Multimedia, Online-Banking, Suchmaschinen, Downloads und Internet Security was Sie für Ihre Spaziergänge durchs Internet brauchen. Lernen Sie auch alles über E-Mails: Technische Details, Aufbau einer E-Mail, Größe, Elemente einer E-Mail, E-Mail-Adressen, Dateianhänge, Empfang und Versand, Einrichten mehrerer Konten, u.v.m. Dabei lernen Sie am praktischen Beispiel auch alles über E-Mail-Programme wie Outlook sowie kostenlose freemail-Dienste im Internet.

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit Tastatur und Maus wie im Kurs „EDV-Einführung“ vermittelt.

Montag, 16.04.12 bis 14.05.12,
15.00 - 18.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 102
4 Nachmittage, 100,- €

Internet Tipps: Von A - Z

E5107

Marco Fuchs

Entdecken Sie die wahren Schätze des Internet. Klicken Sie auf interessante Links zu den wirklich kostenlosen Angeboten – telefonieren, faxen, fernsehen oder Bilder entwickeln lassen. Unentgeltliche Antworten gibt es auch auf Fragen an Anwälte, Bibliothekare, unsere Kanzlerin, fachkundige Spezialisten. Ebenso sind Preisvergleiche etwa für Arztleistungen oder Medikamente, für Markenprodukte oder Dienstleistungen einfach zu finden. Man muss nur wissen, wo. Denn Achtung: „Sie haben gewonnen“ im Internet anzuklicken, kann eine böse Falle sein. Viele Anwendungsbeispiele des WWW lernen Sie an diesem Abend kennen.

Donnerstag, 16.02.12,
18.00 - 21.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 102
1 Abend, 25,- €

EDV Tipps: Datensicherheit

E5108

Marco Fuchs

Tatwaffen Viren, Würmer, Cybermobbing...

Sie denken, ein Tatort sei spannend? Dann ahnen Sie nicht, was Ihnen zu Hause, im Büro und unterwegs so alles passieren kann! Die Nepper, Schlepper und Bauernfänger der Neuzeit lauern beim Abrufen einer harmlosen Mail, beim Surfen im Internet oder auch beim ganz normalen Gang zum Geldautomaten um die Ecke. Viren, Trojaner, Würmer, Keylogger, Phishingmails, Cybermobbing, Skimming sind die modernen Waffen gegen Ihre Sicherheit. Hier bekommen Sie die aktuellen „Vorsicht Falle“-Tipps für den digitalen Tatort.

Dienstag, 14.02.12,
18.00 - 21.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 102
1 Abend, 25,- €

Internet Führerschein

E5109

Marco Fuchs

Machen Sie den Internet Führerschein in der VHS-Internet-Werkstatt: Internet Zugang (zu Hause und mobil), Web 2.0 (Das Mitmach-Internet), Sicherheit im Internet und Internetkompetenz. Kurz gesagt: Meinung bilden, mitreden können, machen! Seien Sie live dabei, schauen Sie sich Online-Banking in der Praxis an, lernen Sie die Tricks der Betrüger im Internet kennen, welche Gesetze Sie im Internet beachten müssen und noch vieles mehr. Das umfangreiche multimediale Kursbegleitmaterial für zu Hause ist inklusive.

Donnerstag, 01.03.12 und 08.03.12,
18.00 - 21.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 102
2 Abende, 50,- €

Bitte nicht einfach fernbleiben, sondern sich unbedingt in der vhs-Geschäftsstelle abmelden. Ansonsten wird die gesamte Kursgebühr fällig!

Facebook, Twitter & Co

E5110

Marco Fuchs

Jede(r) redet von den sogenannten sozialen Netzwerken – an allererster Stelle: Facebook. Was kann Facebook oder finden Sie Antworten auf die Frage warum und wofür? Tauchen Sie ein in diese faszinierende Welt und bilden Sie sich ihre eigene Meinung. Lernen Sie Chancen und auch Risiken kennen und glauben Sie nicht, Sie sind nicht schon längst dabei in der größten Online-Community der Welt – ob Sie sich bereits angemeldet haben oder nicht...

Donnerstag, 15.03.12,
18.00 - 21.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 102
1 Abend, 25,- €

Medienkompetenz

E5111

Marco Fuchs

Medienkompetenz ist Erziehungssache! Haben Sie Ver-/Fairständnis für die neuen Medien (Internet, Handy und Computerspiele)? Ob Eltern, Großeltern, Lehrer, ... die „Generation online“ braucht SIE! Schauen Sie hin und erkennen Sie die Chancen und Risiken für Kinder und Jugendliche. Erleben Sie eine wahre Multimedia-Show mit vielen interessanten und kurzweiligen Filmen und praxisnahen konkreten Handlungsanweisungen, die Sie zum Internet Medien Profi machen. Das umfangreiche multimediale Kursbegleitmaterial für zu Hause ist inklusive.

Donnerstag, 22.03.12 und 29.03.12,
18.00 - 21.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 102
2 Abende, 50,- €



Office Einführung

E5112

Marco Fuchs

Büroarbeiten am PC professionell und zeitsparend managen. Gestalten Sie den Büroalltag mit Office & Co. effizient. Sie erhalten einen kompakten Überblick über die klassischen Arbeiten im Büro zu Hause oder bei der Arbeit. In kurzer Zeit lernen Sie das Textverarbeitungsprogramm Word, die Tabellenkalkulation Excel, das Präsentationsprogramm PowerPoint und das Mail- und Zeitmanagementprogramm Outlook zielsicher zu nutzen.

Dienstag, 28.02.12 bis 20.03.12,

18.00 - 21.00 Uhr

Kurpfalzschule, Raum 102

4 Abende, 100,- €

Office Tipps: Büroalltag

E5113

Marco Fuchs

Es gibt viele versteckte und wunderbar einfach zu bedienende Funktionen in Office, mit denen auch Sie beeindruckende Ergebnisse beim Gestalten von Einladungen, Kalkulationen oder Präsentationen erzielen können. Nutzen Sie fortan alle Möglichkeiten der Software voll aus, die an diesem Abend anschaulich vermittelt werden.

Dienstag, 17.04.12 und 24.04.12,

18.00 - 21.00 Uhr

Kurpfalzschule, Raum 102

2 Abende, 50,- €

Outlook Einführung

E5114

Marco Fuchs

E-Mails rein und raus geht auch online auf der Homepage Ihres E-Mail-Anbieters. Wenn Sie aber einmal entdeckt haben, was mit Outlook noch alles möglich ist, werden Sie Ihre Mails nur noch hiermit verwalten. Komfortable Regellisten, die Sie bei der Bewältigung Ihrer täglichen Mailflut unterstützen und Werbemüll gleich automatisch aussortieren. Sie können sich aber auch an unerledigte Aufgaben oder

Geburtstage erinnern lassen, Adressen notieren und verwalten oder Einladungen zu Besprechungen und privaten Terminen organisieren. Sie werden von den vielfältigen Möglichkeiten begeistert sein und sich damit schnell Ihren (Arbeits-)Alltag organisieren.

Donnerstag, 19.04.12 und 26.04.12,

18.00 - 21.00 Uhr

Kurpfalzschule, Raum 102

2 Abende, 50,- €

Outlook Tipps: Zeitmanagement

E5115

Marco Fuchs

Insider-Wissen praxisnah und kompetent: Reizen Sie Outlook so richtig aus. Jetzt können Sie Ihre Zeit noch besser planen! Haben Sie manchmal das Gefühl zur Erledigung Ihrer Aufgaben und Termine zu wenig Zeit zur Verfügung zu haben oder suchen Sie nach einer Möglichkeit Ihre Arbeitsabläufe zu optimieren, um mehr Zeit für wichtige Aufgaben zu haben? Hier erfahren Sie praxis- und aufgabenorientiert, wie Sie im Berufsleben und privat Ihre Ziele effektiver erreichen können.

Donnerstag, 03.05.12,

18.00 - 21.00 Uhr

Kurpfalzschule, Raum 102

1 Abend, 25,- €

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.

THEMENBEREICH: TEXTVERARBEITUNG

Word Einführung

E5116

Marco Fuchs

Mit Word kann man mehr als nur Texte erfassen, z.B. die Einladung für den nächsten Geburtstag, den Gutschein für die beste Freundin oder den Geschäftsbrief im Berufsalltag schreiben und individuell gestalten. Sie werden praxisnah in die Geheimnisse von Word eingeweiht. Schritt für Schritt erfahren Sie alles Notwendige, um Texte zu formatieren und zu strukturieren, Schriftarten zu wählen, Bilder und Tabellen einzufügen. Mit diesem Kurs sind Word-Neulinge und Umsteiger angesprochen, die mit Handbüchern und dem so gut gemeinten Rat der Freunde einfach nicht klarkommen.

Dienstag, 08.05.12 und 15.05.12,
18.00 - 21.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 102
2 Abende, 50,- €

Word Tipps: Profi Textverarbeitung

E5117

Marco Fuchs

Insider-Wissen praxisnah und kompetent: Reizen Sie Word so richtig aus, denn das Programm hat viel mehr zu bieten, als Sie ahnen. Hier bekommen Sie Einblick in die Raffinessen der Textgestaltung und viele Tipps, eigene Word-Probleme endlich zu lösen.

Dienstag, 22.05.12,
18.00 - 21.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 102
1 Abend, 25,- €

**Es erfolgt keine Bestätigung der schriftlichen Anmeldung.
Die Abbuchung erfolgt erst nach Kursbeginn.**

THEMENBEREICH: EXCEL

Excel Einführung

E5118

Marco Fuchs

Tabellen werden mit Excel erstellt. Doch für Viele ist das Programm ein Buch mit sieben Siegeln. Muss nicht sein. Einfach nachvollziehbare Schritte bieten Anleitungen auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Excel Tabellen und Diagramme für das private Haushaltsbuch, die Vereinsverwaltung oder geschäftliche Bilanzen sind einfacher zu erstellen als Sie glauben.

Dienstag, 12.06.12 und 19.06.12,
18.00 - 21.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 102
2 Abende, 50,- €

Excel Tipps: Profi Tabellenkalkulation

E5119

Marco Fuchs

Insider-Wissen praxisnah und kompetent: Reizen Sie Excel so richtig aus. Sie werden stauen, was Sie diesem Programm so einfach und spielerisch entlocken können. Simple Tabellen, Summenbildung und Säulendiagramme waren gestern, da geht noch deutlich mehr. Lassen Sie sich inspirieren oder bringen Sie Ihre eigenen Excel-Fragen mit in den Kurs.

Dienstag, 26.06.12,
18.00 - 21.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 102
1 Abend, 25,- €

Ihre Anmeldung wird nach Eingang bearbeitet. Die vhs versendet keine Bestätigung! Wir melden uns nur, wenn der gewünschte Kurs bereits belegt ist oder nicht zustande kommt.

THEMENBEREICH: POWERPOINT

Powerpoint Einführung

E5120

Marco Fuchs

Präsentationen sind heute ohne optische Unterstützung durch PowerPoint kaum mehr denkbar. Sie lernen hier anschaulich und sehr konkret, wie Sie Ihre Präsentation mit diesem Programm aufbauen und gestalten können, so dass ihre Zuschauer begeistert sein werden. Überzeugen Sie mit Ihrer professionellen Darbietung bei Freunden, im Verein, in der Klasse, im Seminar, vor dem Chef oder bei den Kunden.

Donnerstag, 14.06.12 und 21.06.12,
18.00 - 21.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 102
2 Abende, 50,- €

Powerpoint Tipps: Die Präsentation

E5121

Marco Fuchs

Insider-Wissen praxisnah und kompetent: Reizen Sie PowerPoint so richtig aus. Lassen Sie sich von Insider-Informationen anhand vieler Live-Videobeispiele inspirieren: Arbeiten mit SmartArt, Dramatik mit Folienübergängen erzeugen, Farbe ist Information, Künstlerische Effekte, Übersicht der neuen 3D-Videofunktionen, niemals alles auf einer Folie verraten, niemals Fließtext verwenden, niemals Infos zu schnell hintereinander, niemals zu viele Infos gleichzeitig, ...

Donnerstag, 28.06.12,
18.00 - 21.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 102
1 Abend, 25,- €

Bitte rechtzeitig anmelden! Die vhs muss Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl spätestens eine Woche vor Beginn absagen.

THEMENBEREICH: BILDBEARBEITUNG

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

E5122

Andreas Molitor

Lassen Sie sich von den Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung überraschen:
Schnellkorrekturen (für viele Urlaubsfotos)
Rote-Augen entfernen (der Klassiker)
Zuschneiden (und Wegschneiden)
Bildgröße anpassen (proportional)
Kontraste verändern (Farbbrillanz verbessern)
Histogramme bearbeiten (Bildoptimierung)
Blitzfotos verbessern (Hell-Dunkel-Aufnahmen)
Staub und Kratzer (und andere Bildstörungen beheben)
Nachschärfen (auch in Bildteilen)
Bilder auf Alt trimmen (und andere Tricks)
Umwandlung Farbe in Schwarz-Weiß (und umgekehrt!)
Bildelemente professionell entfernen (mit Hintergrundsimulation)
Kosmetische Korrekturen (Pickel, Falten, Gewicht, und mehr)
Aufhellen und Abdunkeln (Farb- und Schatteneffekte)
u.v.a.

Montag, 11.06.12 bis 02.07.12,
15.00 - 18.00 Uhr
Kurpfalzschule, Raum 102
4 Nachmittage, 100,- €

Einzelunterricht

E5100

Die Dozenten der vhs unterstützen Sie bei Themen, die nicht durch unser Programm abgedeckt sind, auch individuell.

Telefonische Beratung:
Monika Walter
o 62 21/ 86 45 54

oder schreiben Sie uns eine eMail:
vhs@vhs-dossenheim.de

ANMELDUNG PER FAX ODER POST

An

Volkshochschule Dossenheim
Lessingstraße 11-13

Fax 0 62 21 / 86 45 56

69221 Dossenheim

Von

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon (tagsüber) _____

Fax _____

E-Mail _____

Anmeldung

1. Kursnummer _____ Kurstitel _____ Gebühr _____ €

2. Kursnummer _____ Kurstitel _____ Gebühr _____ €

3. Kursnummer _____ Kurstitel _____ Gebühr _____ €

4. Kursnummer _____ Kurstitel _____ Gebühr _____ €

5. Kursnummer _____ Kurstitel _____ Gebühr _____ €

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Dossenheim die von mir zu entrichtenden Gebühren einmalig per Lastschrift von meinem Konto abzubuchen.

Bank _____

Bankleitzahl _____

Konto-Nummer _____

Kontoinhaber _____

Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Teilnahmebedingungen der vhs an.
(Seite 28 – 29 des Programmheftes)

Datum

Unterschrift

WAS SIE AUCH NOCH WISSEN SOLLTEN

1. Information – Beratung

Unsere Geschäftsstelle:

in der Kurpfalzschule,
Lessingstraße 11-13,
Eingang Gerhart-Hauptmann-Straße
69221 Dossenheim
Telefon Nr. 0 62 21/86 45 55, 86 45 54

Wir sind für Sie da:

**Montags bis Donnerstags
von 9.30 – 12.00 Uhr**

2. An- und Abmeldung

So können Sie sich anmelden:

- **Telefonische Anmeldung:** unter 0 62 21/86 45 54, 86 45 55: Sie nennen uns die gewünschte Kurs-Nr. und erlauben uns, die Gebühr von Ihrem Konto abzubuchen.
- **Schriftliche Anmeldung:** das Anmeldeformular am Ende des Heftes ausfüllen und einsenden.
- **Anmeldung per Fax:** unsere Faxnummer: 0 62 21/86 45 56, bitte beachten Sie, daß Faxanmeldung nur mit Einzugsermächtigung möglich ist.
- **Anmeldung per eMail:** unter vhs@vhs-dossenheim.de bitte beachten Sie, daß eMail-Anmeldung ebenfalls nur mit Einzugsermächtigung möglich ist.
- **Anmeldung persönlich** in der Geschäftsstelle
- **Einzugsermächtigung**
Die Einzugsermächtigung gilt nur für den laufenden Kurs. Sie können die Einzugsermächtigung jederzeit widerrufen!
Der Betrag wird erst **nach** Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.

**Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.
Wir benachrichtigen Sie jedoch, falls Ihr Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt.**

So können Sie sich abmelden

- **Schriftlich, telefonisch in unserer Geschäftsstelle** eine Abmeldung bei den Dozenten ist nicht möglich.
- **Sie können ohne Angabe von Gründen zurücktreten, von Kursen:**
bis eine Woche vor Kursbeginn ohne Gebühr.
Bis 3 Tage vor Beginn ist die Hälfte der Kursgebühr fällig, danach ist, auch bei Nichtteilnahme, die volle Kursgebühr zu zahlen.
Nur bei Sprachkursen ist ein Rücktritt ohne Gebühr **vor** dem 2. Unterrichtstermin möglich.
- **Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.**
- **Abmeldung beim Dozenten ist nicht möglich.**

3. Rücktritt durch die vhs

Die vhs kann wegen zu geringer Beteiligung, wegen Ausfall eines Dozenten oder aus sonstigen triftigen Gründen eine Veranstaltung absagen. In diesem Falle werden eingezahlte Gebühren ohne Abzug zurückerstattet. Auf Wunsch der Teilnehmer kann eine zu schwach belegte Veranstaltung jedoch gegen Gebührenerhöhung oder Terminverkürzung durchgeführt werden.

4. Ermäßigung

Ab einer Kursgebühr von 65,- Euro.
Nur gegen Vorlage eines gültigen Ausweises, **direkt bei der Anmeldung**. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich.

Die Kursgebühren können um 20 % für folgende Personenkreise ermäßigt werden: Schüler, Studenten, Wehr- und Ersatzdienstleistende, Schwerbehinderte ab 50 v. H., Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger.

Von der Gebührenermäßigung ausgeschlossen ist: erhöhte Kursgebühr aufgrund kursinterner Regelungen, Materialkosten- und Lernmittellagen.

5. Teilnahmebeschränkung

Kursteilnahme ist ab 16 Jahren möglich (Ausnahme speziell ausgeschriebene Kurse für Kinder und Jugendliche).

6. Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch kann am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung von der vhs-Geschäfts-

stelle **auf Antrag** ausgestellt werden. Voraussetzung ist jedoch eine regelmäßige Teilnahme.

7. Haftung

Die Volkshochschule haftet nicht für Personen- oder Sachschäden.

Jegliche Haftungsansprüche sind ausgeschlossen.

8. Ferien

| | |
|--------------------|-------------------------|
| Faschingsferien | 20.02.2012 – 24.02.2012 |
| Osterferien | 02.04.2012 – 13.04.2012 |
| Feiertag/Ferientag | 30.04.2012 – 01.05.2012 |
| Pfingstferien | 28.05.2012 – 08.06.2012 |
| Sommerferien | 26.07.2012 – 07.09.2012 |

9. Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen in ihrer Gesamtheit liegen in der vhs-Geschäftsstelle zur Einsichtnahme aus.

Mit der Abgabe der Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Dossenheim in ihrer Gesamtheit anerkannt.

MONATSÜBERSICHT

Januar

- 30.01. Gitarre I (für Anfänger)
- 30.01. Gitarre II (für fortgeschrittene Anfänger)
- 30.01. Gitarre III (für Fortgeschrittene)
- 30.01. Gitarre IV (für weiter Fortgeschrittene)
- 30.01. Orientalischer Tanz für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene Mittelstufe
- 30.01. Spanisch VII
- 30.01. Spanisch X
- 31.01. Orientalischer Tanz für Kinder 2.-4. Klasse
- 31.01. Orientalischer Tanz für Kinder ab 5. Klasse
- 31.01. Funktionelle Wirbelsäulengymnastik
- 31.01. Fitnessgymnastik
- 31.01. Englisch Auffrischung
- 31.01. Neugriechisch V (A2)
- 31.01. Neugriechisch VI (A1)
- 31.01. Spanisch I
- 31.01. Spanisch II
- 31.01. Spanisch III
- 31.01. EDV Einführung

Februar

- 01.02. Spanisch V
- 01.02. Spanisch VII am Vormittag
- 01.02. Spanisch Konversation Vormittag
- 02.02. Acylmalerei und Mischtechnik

- 02.02. Fitness 50 plus
- 02.02. Pilates Matwork
- 02.02. Turnen für Mollige
- 02.02. Aquafit – Gesundheit und Fitness im Wasser
- 02.02. Italienisch für Wiedereinsteiger am Vormittag
- 02.02. Italienisch am Vormittag für Fortgeschrittene
- 02.02. Internet Einführung
- 03.02. Englisch Mittelstufe am Vormittag
- 03.02. Tastaturschreiben am Computer für Kinder (ab 10 Jahre)
- 04.02. Trommeln für Anfänger
- 06.02. Französisch I
- 06.02. Französisch Conversation
- 11.02. It's teatime!
- 13.02. Orientalischer Tanz 50 plus
- 13.02. Yoga
- 14.02. Orientalischer Tanz für Kinder, Kindergarten und 1. Klasse
- 14.02. Feldenkreis Info-Abend
- 14.02. EDV Tipps: Datensicherheit
- 16.02. Internet Tipps: Von A – Z
- 27.02. Französisch X
- 27.02. Französisch am Vormittag
- 27.02. Voyages sans Bagages
- 28.02. Feldenkreis Bewußtsein durch Bewegung
- 28.02. Office Einführung

- 29.02. TAI CHI – Schnuppern – Informieren – Ausprobieren
- 29.02. Yoga Grundkurs
- 29.02. Yoga Übungskurs
- 29.02. Chinesische Küche

März

- 01.03. Internet Führerschein
- 03.03. Tanzen für Anfänger und Wiederanfänger (Paarkurs)
- 07.03. T'ai Chi 1 & 2
- 07.03. T'ai Chi & 4
- 15.03. Qigong – Chinesische Gesundheitsübungen
- 15.03. Facebook, Twitter & Co
- 16.03. Selbstbehauptungskurs für Frauen
- 21.03. Indische Küche
- 22.03. Medienkompetenz
- 25.03. T'ai Chi Meditation
- 26.03. Ordnung auf der Festplatte
- 29.03. Weinseminar: Duero Tinto Douro

April

- 16.04. Internet und eMail für Senioren
- 17.04. Perlen... Ketten... Perlen... Ketten
- 17.04. Office Tipps: Büroalltag
- 18.04. Indische Küche
- 18.04. Italienisch I
- 18.04. Italienisch Auffrischung

- 19.04. Outlook Einführung
- 21.04. Tanzkurs komplett für Paare
- 26.04. Weinseminar: Australien – im Süden wird aufgerüstet
- 29.04. T'ai Chi Meditation

Mai

- 03.05. Outlook Tipps: Zeitmanagement
- 07.05. Orientalischer Tanz 50 plus
- 08.05. Fitnessgymnastik
- 08.05. Word Einführung
- 22.05. Word Tipps: Profi Textverarbeitung
- 27.05. T'ai Chi Meditation

Juni

- 11.06. Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements
- 12.06. Excel Einführung
- 14.06. Powerpoint Einführung
- 23.06. Trommeln für Anfänger
- 24.06. T'ai Chi Meditation
- 26.06. Excel Tipps: Profi Tabellenkalkulation
- 28.06. Weinseminar: Franken – Weißweine der besonderen Art
- 28.06. Powerpoint Tipps: Die Präsentation

Juli

- 19.07. Weinseminar: Sauvignon Blanc

STICHWORTVERZEICHNIS

| | | | |
|--------------------------|-------|-------------------------|--------|
| Acrylmalerei | 4 | Malen | 4 |
| Aquafit | 12 | Medienkompetenz | 23 |
| Bildbearbeitung | 26 | Neugriechisch | 18 |
| Chinesische Küche | 13 | Office | 24 |
| Datensicherheit | 23 | Ordnung Festplatte | 22 |
| Digitale Bildbearbeitung | 26 | Orientalischer Tanz | 6 |
| E-Mail | 22 | Outlook | 24 |
| Ernährung | 13 | Pilates | 9 |
| EDV | 21 | Powerpoint | 26 |
| Einzelunterricht | 21 | Qigong | 8 |
| Englisch | 16 | Selbstbehauptung Frauen | 4 |
| Entspannung | 7 | Spanisch | 19 |
| Excel | 25 | Sprachen | 16 |
| Facebook | 23 | Standardtanz | 3 |
| Feldenkrais | 8 | Tabellenkalkulation | 25 |
| Fitnessgymnastik | 9, 12 | T'ai Chi | 7 |
| Französisch | 17 | T'ai Chi Meditation | 7 |
| Gesundheit | 7 | Tanz | 3, 6 |
| Gitarre | 4, 5 | Tastaturschreiben | 21 |
| Gymnastik | 12 | Teatime | 16 |
| Indische Küche | 13 | Textverarbeitung | 21 |
| Internet | 22 | Trommeln | 5 |
| Internet-Führerschein | 23 | Turnen Mollige | 9 |
| Italienisch | 18 | Twitter & Co | 23 |
| Ketten basteln | 4 | Wassergymnastik | 12 |
| Kinder Tanz | 6 | Weinseminare | 14 |
| Kochkurse | 13 | Wirbelsäulengymnastik | 11 |
| | | Word | 21, 25 |
| | | Yoga | 8, 9 |

**REGIONALVERSAMMLUNG
UNTERER NECKAR**



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg e. V.

Regionale Fortbildungsveranstaltungen 1-2012

www.kl-fobi-unterer-neckar.de

Die Fortbildungen sind nach Abteilungen und in chronologischer Reihenfolge aufgelistet.

Abteilungsübergreifende Seminare

Einführungsseminar für neue vhs-Kursleiter/innen GQ V600-51

Referenten: Agathe Haastert, Klaus Rippel

Samstag, 04.02.2012, 09:00 – 18:00 Uhr, Raum 02 (EG), **vhs Badische Bergstraße**, Luisenstraße 1, 69469 Weinheim, Tel. 0 62 01/99 63-0, 76,00 € (inkl. Bewirtung und Mittagessen), max. 20 Teilnehmende,

Anmeldeschluss: 30.01.2012

Infotag für vhs-Dozent/innen B28015

Referenten: Dr. Wera Hemmerich, Wolfgang Börlin

Donnerstag, 26.01.2012, 18:00 – 20:30 Uhr, Raum 06 (EG), **Mannheimer Abendakademie und vhs**, U 1, 16 – 19, 68161 Mannheim, Tel. 06 21/10 76-150, 15,00 €

Sprecherziehung für Lehrer/innen und Dozent/innen GQ B12302

Referentin: Elisabeth Fritsch

Samstag, 10.03.2012, 10:00 – 18:00 Uhr, Raum 404, **Mannheimer Abendakademie und vhs**, U 1, 16 – 19, 68161 Mannheim, Tel. 06 21/10 76-150, 63,00 €

Sprechtraining für Dozenten GQ 70001

Referentin: Sigrid Seigel

Samstag, 11.02.2012, 09:00 Uhr – 17:00 Uhr, Großer Saal – vhs-Haus Eberbach, **vhs Eberbach-Neckargemünd**, Bussemerstraße 2a, 69412 Eberbach, Tel. 0 62 71/94 62-10, 60,00 €, max. 12 Teilnehmende

Erfolgreich moderieren in der Gruppenarbeit GQ B42225

Referent: Michael Kus

Samstag, 12.05.2012, 09:00 – 16:00 Uhr, Raum 504, **Mannheimer Abendakademie und vhs**, U 1, 16 – 19, 68161 Mannheim, Tel. 06 21/10 76-227, 125,00 €, max. 12 Teilnehmende

Schauspieler trainiert „persönlichen Auftritt“ 1211070

Referent: Udo Grunwald

Samstag 31.03.2012, 09:00 – 12:30 Uhr, Seminarraum 1, **vhs Mosbach**, Hauptstraße 96, 74821 Mosbach, Tel. 0 62 61/1 20 77, 40,00 € (Externe 60,00 €), **Anmeldeschluss: 23.03.2012**

Training Interkulturelle Kompetenz Basic und Professional kompakt (mit Xpert-Zertifikat) GQ 8001

Referentinnen: Judith Cramer, M.A., Kristina Türschmann-Qataoui, M.A.

Samstag, 12.05. und 23.06.2012, Sonntag 17.06. und 01.07.2012, jeweils 09:30 – 16:30 Uhr (inkl. Pausen und evtl. Prüfungszeit), Raum laut Aushang, **vhs Heidelberg**, Bergheimer Straße 76, 69115 Heidelberg, Tel. 0 62 21/911 911, 30,00 € (Externe 211,00 €), inkl. Skript und Pausenimbiss, ggf. zzgl. Prüfungsgebühr. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit „dvv international – Institut für Internationale Zusammenarbeit des Deutschen Volkshochschul-Verbandes“ statt (Kursgebühr vorbehaltlich Förderung durch das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung – BMZ).

Brain-Gym® (Gehirngymnastik) für Dozent/innen und Lehrer/innen B13502

Referentin: Dagmar Barth

Samstag, 17.03.2012, 10:00 – 17:00 Uhr, Raum 406, **Mannheimer Abendakademie und vhs**, U 1, 16 – 19, 68161 Mannheim, Tel. 06 21/10 76-150, 50,00 €

BrainGym® X-Vg 1010

Referentin: Henrike Graef

Samstag, 28.04.2012, 10:00 – 17:30 Uhr, Sonntag, 29.04.2012, 09:00 – 12:30 Uhr, vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG, **vhs Südliche Bergstraße**, Ringstraße 1, 69168 Wiesloch, Tel. o 62 22/92 96-0, 85,00 € (Externe 115,00 €), inkl. Getränke

Ausbildung zum/r Gedächtnistrainer/in - Grundkurs Gedächtnistraining X-Vg 1100

Referentin: Henrike Graef

Freitag, 16.03. und 30.03.2012, 16:00 – 19:30 Uhr; Samstag, 17.03. und 31.03.2012, 09:00 – 17:00 Uhr; Sonntag, 18.03. und 01.04.2012, 09:00 – 16:30 Uhr; vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG, **vhs Südliche Bergstraße**, Ringstraße 1, 69168 Wiesloch, Tel. o 62 22/92 96-0, 310,00 € (Externe 370,00 €), inkl. Getränke und 50,00 € Materialkosten

Ausbildung zum/r Gedächtnistrainer/in – Aufbaukurs 1 Gedächtnistraining X-Vg 1120

Referentin: Henrike Graef

Freitag, 15.06. und 29.06.2012, 16:00 – 19:30 Uhr; Samstag, 16.06. und 30.06.2012, 09:00 – 17:00 Uhr; Sonntag, 17.06. und 01.07.2012, 09:00 – 16:30 Uhr; vhs-Zentrum, Raum 11a, 2. OG, **vhs Südliche Bergstraße**, Ringstraße 1, 69168 Wiesloch, Tel. o 62 22/92 96-0, 310,00 € (Externe 370,00 €), inkl. Getränke und 50,00 € Materialkosten

Weiterbildung zum/r Mediator/in in neue Medien B40005

Dozententeam

ab Freitag, 02.03.2012 (insgesamt ein Jahr), 17:30 – 19:00 Uhr, Raum 303, **Mannheimer Abendakademie und vhs**, U 1, 16 – 19, 68161 Mannheim, Tel. 06 21/10 76-110, 980,00 €, max. 12 Teilnehmende

Ausbildung zum LernCoach (nlpaed) h18820

Referentinnen: Brigitte Bernhard, Karin Pagel

Freitag, 13.04.2012, 17:00 – 20:30 Uhr; Samstag, 14.04.2012, 09:30 – 18:00 Uhr; Sonntag, 15.04.2012, 09:00 – 14:00 Uhr; vier Wochenenden im Zeitraum von April – Oktober 2012, Raum lt. Aushang, **vhs Heidelberg – Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung**, Bergheimer Straße 76, 69115 Heidelberg, Tel. o 62 21/91 19-31, 1 020,00 € zzgl. 36,00 € Zertifizierungsgebühr, max. 16 Teilnehmende, **Anmeldeschluss: zwei Wochen vor Kursbeginn**

„Scholle – Heimat – Herkunft“ 1211000

Workshop zum Motivieren, Einrichten und Leiten von Arbeitskreisen, die sich mit Orts-, Heimat- oder Regionalgeschichte, Familienforschung u. a. auseinandersetzen

Referenten: Fritz Müßig, Bernd Wilder

Samstag, 28.04.2012, 10:00 – 16:00 Uhr (mit Pausen), Seminarraum 1, **vhs Mosbach**, Hauptstraße 96, 74821 Mosbach, Tel. o 62 61/1 20 77, 50,00 € (Externe 60,00 €) inkl. Kursunterlagen, **Anmeldeschluss: 19.04.2012**

Sprachen

Umgang mit schwierigen Lernenden oder: Das einzige, was stört, sind die Teilnehmenden V600-40

Ein Seminar für Kursleitende aller Sprachen

Referent: Marcus Koch

Freitag, 10.02.2012, 14:00 – 17:00 Uhr, Raum 02 (EG), **vhs Badische Bergstraße**, Luisenstraße 1, 69469 Weinheim, Tel. o 62 01/99 63-0, 35,00 €, max. 20 Teilnehmende, **Anmeldeschluss: 03.02.2012**

Musik und Lieder im Fremdsprachenunterricht B34000

Referentin: Cinzia Fenoglio

Freitag, 20.04.2012, 16:00 – 18:00 Uhr, Raum 311, **Mannheimer Abendakademie und vhs**, U 1, 16 – 19, 68161 Mannheim, Tel. 06 21/10 76-150, 20,00 €, max. 16 Teilnehmende, **Anmeldeschluss: 17.04.2012**

Einsatz von Bildern im lebendigen Sprachunterricht 8005

Referentin: Petra Jochum

Samstag, 21.04.2012, 10:00 – 15:00 Uhr, Raum 113, **vhs Heidelberg**, Bergheimer Straße 76, 69115 Heidelberg, Tel. o 62 21/911 911, 37,50 €, **Anmeldeschluss: 04.04.2012**

Kreativ im Anfängerunterricht FQ 121-431

Referentin: Elisabeth Lanchès

Samstag, 12.05.2012, 10:00 – 17:00 Uhr, vhs-Zentrum, Raum 11a und 11b, 2. OG, **vhs Südliche Bergstraße**, Ringstraße 1, 69168 Wiesloch, Anmeldung und Infos nur über den vhs-Verband Baden-Württemberg, Abteilung Sprachen: Angelika Baur, Tel. 07 11/7 59 00-24 oder baur@vhs-bw.de, 55,00 €

Gesundheitsbildung

Fitnessgymnastik - Schwerpunkt Rückenschule FQ C30201FO

Referentin: Katja Hoffstedde

Samstag, 04.02.2012, 10:00 – 17:00 Uhr, Raum 310, **vhs Sinsheim**, Haus der Volkshochschule, Muthstraße 16a, 74889 Sinsheim, Tel. o 72 61/65 77-0, 48,00 € (Externe 60,00 €)

Beckenbodentraining – Power für den Beckenboden FQ C30203FO

Referentin: Katja Hoffstedde

Samstag, 03.03.2012, 10:00 – 17:00 Uhr, Raum 310, **vhs Sinsheim**, Haus der Volkshochschule, Muthstraße 16a, 74889 Sinsheim, Tel. o 72 61/65 77-0, 48,00 € (Externe 60,00 €)

Bewegungstraining für Körper, Seele und Lebensfreude 1213000

Workshop am Wochenende für Kursleitende nicht nur von Bewegungskursen

Referentin: Ulrika Eiworth

Samstag, 24.03.2012, 10:00 – 17:00 Uhr (mit Pausen), Seminarraum 1, **vhs Mosbach**, Hauptstraße 96, 74821 Mosbach, Tel. o 62 61/1 20 77, 48,00 € (Externe 60,00 €), **Anmeldeschluss: 16.03.2012**

Ausbildung zertifizierter vhs Swings-Trainer/in Modul 1 Swings Basic B28050

Referent: Stefan Weber

Samstag, 05.05.2012, 13:00 – 17:00 Uhr, Raum 415, **Mannheimer Abendakademie und vhs**, U 1, 16 – 19, 68161 Mannheim, Tel. o6 21/10 76-150, 64,00 €, max. 8 Teilnehmende

Ausbildung zur PEKiP-Gruppenleiter/in – 1. Grundkurs

4 Blöcke (96 Unterrichtsstunden): 06.07. – 08.07.2012, 19.10. – 21.10.2012, 30.11. – 02.12.2012, 15.02. – 17.02.2013, Veranstaltungsort am ersten Veranstaltungstag (06.07.2012, 09:00 Uhr): Raum 419, **Mannheimer Abendakademie und vhs**, U 1, 16 – 19, 68161 Mannheim; Anmeldung und weitere Auskunft über PEKiP e.V., Geschäftsstelle, Am Böllert 7, 47269 Duisburg, Tel. 02 03/71 23 30

BELA Bewegungsland® Junior – Ganzheitliche Bewegungsförderung (2,5 - 4 Jahre) – eine Einführung B28030

Referenten: NICMA

Samstag, 31.03.2012, 09:30 – 12:30 Uhr, Raum 605, **Mannheimer Abendakademie und vhs**, U 1, 16 – 19, 68161 Mannheim; Anmeldung über das Büro NICMA, Tel. o 62 21/ 3 27 09 52, 35,00 €

BELA Babyland® & BabyContact/Grundmodule - Ganzheitliche Bewegungsförderung (10 – 18 Monate) B28040

Referenten: NICMA

Samstag, 31.03.2012, 14:30 – 17:30 Uhr, Raum 605, **Mannheimer Abendakademie und vhs**, U 1, 16 – 19, 68161 Mannheim, Anmeldung über das Büro NICMA, Tel. o 62 21/3 27 09 52, 35,00 €

Yogalehrerausbildung mit Zusatzmodul „Business Yoga“ h19401

Referentinnen: Dagmar Völpel, Annette Wallmeyer, Dora Gärtig
Beginn: Donnerstag, 22.03.2012 – Sonntag, 17.03.2013 jeweils 09:00 – 18:00 Uhr, insgesamt 18 Seminartage im Zeitraum von März 2012 bis März 2013, Raum lt. Aushang, **vhs Heidelberg – Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung**, Bergheimer Straße 76, 69115 Heidelberg, Tel. 0 62 21/91 19-31, 2 320,00 €, max. 16 Teilnehmende, **Anmeldeschluss: zwei Wochen vor Kursbeginn**

Ausbildung zum/zur Yogalehrer/in B28090

Referentin: Debbie Marley
25.08.2012, 31.08. und 01.09.2012, 07.09. und 08.09.2012, 14.09. – 16.09.2012, 21.09. – 23.09.2012, 28.09. – 29.09.2012, 30.09. - 05.10.2012, Raum 601, **Mannheimer Abendakademie und vhs**, U 1, 16 – 19, 68161 Mannheim, Tel. 06 21/10 76-150, 2 400,00 €; ausführliche Informationen unter b.brux@abendakademie-mannheim.de oder Tel. 06 21/10 76-108.

Mit Kundalini Yoga die Signale des Körpers verstehen h19402

Referentin: Dagmar Völpel
Samstag, 03.03.2012, 09:30 – 18:00 Uhr, Raum lt. Aushang, **vhs Heidelberg – Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung**, Bergheimer Straße 76, 69115 Heidelberg, Tel. 0 62 21/91 19-31, 115,00 €, max. 14 Teilnehmende, **Anmeldeschluss: zwei Wochen vor Kursbeginn**

Fortbildung für Yogadozent/innen: Yoga unter Berücksichtigung der Atemtypen B28080

Referentin: Doris Watzinger
Samstag, 21.04.2012, 14:00 – 18:00 Uhr, Raum 601, **Mannheimer Abendakademie und vhs**, U 1, 16 – 19, 68161 Mannheim, Tel. 06 21/10 76-150, 32,00 € (Externe 53,00 €)

Weiterbildung Kinderyoga: Einführung in Theorie und Praxis B28084

Referentin: Connie Fischer-Hafner
Samstag, 16.06.2012, 11:00 – 18:00 Uhr, Raum 413 und 415, **Mannheimer Abendakademie und vhs**, U 1, 16 – 19, 68161 Mannheim, Tel. 06 21/10 76-150, 56,00 € (Externe 94,00 €)

Weiterbildung Kinderyoga: speziell für Schüler und Jugendliche B28086

Referentin: Connie Fischer-Hafner
Samstag, 23.06.2012, 11:00 – 14:00 Uhr, Raum 413 und 415, **Mannheimer Abendakademie und vhs**, U 1, 16 – 19, 68161 Mannheim, Tel. 06 21/10 76-150, 24,00 € (Externe 40,00 €)

Weiterbildung Kinderyoga: Yoga und kreativer Tanz für Kinder B28088

Referentin: Connie Fischer-Hafner
Samstag, 23.06.2012, 15:00 – 18:00 Uhr, Raum 413 und 415, **Mannheimer Abendakademie und vhs**, U 1, 16 – 19, 68161 Mannheim, Tel. 06 21/10 76-150, 24,00 € (Externe 40,00 €)

Fortbildung Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg® h18850

Referentin: Rita Geimer-Schererz
Freitag, 16.03.2012, 18:15 – 21:30 Uhr; Samstag, 17.03.2012, 10:00 – 18:00 Uhr; Sonntag, 18.03.2012, 10:00 – 13:30 Uhr; fünf Wochenenden im Zeitraum von März – September 2012, Raum lt. Aushang, **vhs Heidelberg – Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung**, Bergheimer Straße 76, 69115 Heidelberg, Tel. 0 62 21/91 19-31, 1 100,00 €, max. 16 Teilnehmende, **Anmeldeschluss: zwei Wochen vor Kursbeginn**

Kursleiterausbildung Autogenes Training h19301

Referenten: Thorsten Ehrenberger, Dipl.-Psych., Jürgen Kaiser, Dipl.-Psych.
Samstag, 12.05., 16.06., 30.06.2012, 09:30 – 18:00 Uhr; Sonntag, 13.05., 17.06.2012, 10:00 – 16:00 Uhr; Raum lt. Aushang, **vhs Heidelberg – Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung**, Bergheimer Straße 76, 69115 Heidelberg, Tel. 0 62 21/91 19-31, 535,00 €, max. 16 Teilnehmende, **Anmeldeschluss: zwei Wochen vor Kursbeginn**

ANSCHRIFTEN DER HAUPTGESCHÄFTSSTELLEN

Volkshochschule Badische Bergstraße e. V.

69469 Weinheim, Luisenstraße 1
☎ 06201/9963-0, Fax 06201/996363
Internet: www.vhs-bb.de
E-Mail: info@vhs-bb.de

Volkshochschule Buchen e. V.

74322 Buchen, Kellereistraße 48
☎ 06281/51026, Fax 06281/510-28
Internet: vhs-buchen.sbsd.de
E-Mail: info@vhs-buchen.de

Volkshochschule Dossenheim

69221 Dossenheim, Lessingstraße 11-13
☎ 06221/864555, Fax 06221/864556
Internet: vhs-dossenheim.de
E-Mail: vhs@vhs-dossenheim.de

Volkshochschule Eberbach/Neckargemünd e. V.

69412 Eberbach, Bussemerstraße 2a
☎ 06271/946210, Fax 06271/946219
Internet: vhs-eb-ng.de
E-Mail: info@vhs-eb-ng.de

Volkshochschule Edingen-Neckarhausen

68535 Edingen-Neckarhausen, Rathaus
Hauptstr. 389
☎ 06203/808250, Fax 06203/808147
Internet: edingen-neckarhausen.de
E-Mail: vhs@edingen-neckarhausen.de

Volkshochschule Heddesheim

68542 Heddesheim, Unterdorfstraße 2
☎ 06203/101267, Fax 06203/931740
Internet: vhs.heddesheim.net
E-Mail: vhs@heddesheim.de

Volkshochschule Heidelberg e. V.

69115 Heidelberg, Bergheimer Straße 76-78
☎ 06221/9119-0, Fax 06221/165133
Internet: vhs-hd.de
E-Mail: info@vhs-hd.de

Volkshochschule Hockenheim e. V.

68766 Hockenheim, Heidelberger Straße 16a
☎ 06205/922650, Fax 06205/922652
Internet: vhs-hockenheim.de
E-Mail: info@vhs-hockenheim.de

Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim e. V.

68526 Ladenburg, Hauptstraße 39
☎ 06203/923200, Fax 06203/180561
Internet: vhs-ladenburg.de und
vhs-ilvesheim.de
E-Mail: vhs-ladenburg@t-online.de

Volkshochschule Leimen

69181 Leimen, Rathausstraße 9
☎ 06224/704241, Fax 06224/704254
E-Mail: info@vhs-leimen.de

Volkshochschule u. Abendakademie Mannheim GmbH

68161 Mannheim, R 3, 13 - 15
☎ 0621/10760, Fax 0621/1076172
Internet: abendakademie.mannheim.de
E-Mail: info@abendakademie.mannheim.de

Volkshochschule Mosbach e. V.

74821 Mosbach, Hauptstraße 96
☎ 06261/12077, Fax 06261/18226
Internet: vhs-mosbach.de
E-Mail: info@vhs-mosbach.de

Volkshochschule Schriesheim/Wilhelmsfeld

69198 Schriesheim, Schulgasse 1c
☎ 06203/692699, Fax 06203/692698
Internet: vhs-schriesheim.de
E-Mail: info@vhs-schriesheim.de

Volkshochschule Schwetzingen e. V.

68723 Schwetzingen, Mannheimer Straße 29
☎ 06202/20950, Fax 06202/209540
Internet: vhs-schwetzingen.de
E-Mail: info@vhs-schwetzingen.de

Volkshochschule Sinsheim e. V.

74889 Sinsheim, Werderstraße 1
☎ 07261/6577-0, Fax 07261/657722
Internet: vhs-sinsheim.de
E-Mail: info@vhs.sinsheim.de

Volkshochschule Südliche Bergstraße

69168 Wiesloch, Ringstraße 1
☎ 06222/9296-0, Fax 06222/4710
Internet: vhs-sb.de
E-Mail: info@vhs-sb.de

NUR BEI UNS:
Microsoft-Angebote für
vhs-Kursteilnehmer/innen
mehr als 80 %* günstiger!
www.cobra-shop.de/vhs • Handelspartner des
Deutschen Volkshochschul-Verbandes e.V.

www.cobra-shop.de/vhs

Microsoft®

Mehr als 80 % Rabatt für vhs-Kursteilnehmer beim Kauf von Microsoft Office 2010 Professional Plus *



Microsoft
Office 2010
Professional Plus

Das umfangreichste Office Paket

Word 2010, Excel 2010, PowerPoint 2010, Outlook 2010 mit BCM, Publisher 2010, Access 2010, Lync 2010, InfoPath 2010 und SharePoint Workspace.

€ 95,-

Für private Zwecke

* SIE SPAREN € 604,- bzw. 86 % in Relation zur Microsoft-Preisempfehlung für Kunden, die nicht zum Bezug dieser Edition für vhs-Kursteilnehmer (Fachbereich Beruf/EDV und Sprachen) berechtigt sind. Stand/Drucklegung: August 2011. Alle Preise inkl. ges. MwSt., zzgl. Porto/Versand (siehe www.cobra-shop.de). Unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter www.cobra-shop.de/agb. Fehler und Irrtümer vorbehalten.