



Auszug Kursprogramm

von September bis Dezember 2021



Tel.: 06221/864 554
www.vhs-dossenheim.de
vhs@vhs-dossenheim.de



Das Herbst-Angebot der vhs Dossenheim!

Liebe Teilnehmer*innen, liebe Freund*innen der vhs,

das Herbstprogramm Ihrer vhs Dossenheim ist wieder einmal vielseitig und am Zahn der Zeit. Schwerpunkte werden in Gesundheitsfragen gesetzt und mit einem breiten Bildungs-Spektrum bietet das vhs-Angebot eine runde Sache. Natürlich mit Blick auf die Einhaltung der Hygiene-Auflagen gilt es wieder zu erfahren, erlernen und staunen was unsere Welt und unsere Gesellschaft ausmacht.

Gerne besuchen Sie uns auf www.vhs-dossenheim.de und suchen Sie sich etwas Interessantes für September bis Dezember 2021 aus. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen von Montag bis Donnerstag von 09:00 bis 12:00 Uhr persönlich und telefonisch zur Verfügung. Ansonsten jederzeit per Mail. Genauere Erläuterungen und Informationen sowie die Anmeldeöglichkeit erhalten Sie auf unserer Homepage: www.vhs-dossenheim.de. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr vhs-Team, Karin Kral-Laier M.A. und Maren Yaman

Adventfahrt nach Bad Wimpfen

212-0000

Wir besuchen den traditionsreichen Altdeutschen Weihnachtsmarkt in der größten Kaiserpfalz der Staufer Nördlich der Alpen - Bad Wimpfen. Eine Themenführung mit Besuch bei der Kräuterfrau und einem heißen Geschenk runden den Tag ab. Ein zauberhafter Einklang für die stille Zeit des Jahres. Fahrt mit der Deutschen Bahn. (Anmeldung bis 25.10.)
Donnerstag, 02.12., 14.00 - 21.30 Uhr, 45,-

Abendführung durch den Heidelberger Zoo

212-0002, Antje Hoyer

Die Teilnehmer haben während der Abendführung die seltene Gelegenheit, sich jenseits der Besucherströme im Heidelberger Zoo aufzuhalten. Während des 90-minütigen Rundgangs erleben Sie diese besondere Atmosphäre und mit etwas Glück lässt sich vielleicht auch das eine oder andere nachtaktive Tier beobachten, nach dem man tagsüber vergeblich Ausschau hält.
Freitag, 24.09., 19.00 - 20.30 Uhr, € 27,-

Historische Burgenwanderung Dossenheim

212-1100, Steffen Schmitt, Heimatverein

Die Ruine Schauenburg wurde in der ersten Hälfte des 12. Jahrhunderts von den Edelfreien von Schauenburg erbaut. Die Mauerreste der Ruine Kronenburg sind gut im Dossenheimer Wald versteckt und dürften noch älter sein. Wenn Sie die Ruine Wolfgrund oder andere befestigte burgähnliche Anwesen finden wollen, braucht es ortskundige Begleiter!
Samstag, 09.10., 10.00 - 15.00 Uhr, € 12,-

Führung durch "Alt-Dossenheim" - Fakten & Anekdoten

212-1117, Hermann Fischer

Erfahren Sie bei einem Spaziergang durch Dossenheim einiges über Vergangenes, unsere Denkmäler und allerlei aus dem Dossenheimer Nähkästchen.
Samstag, 23.10., 14.00 - 15.30 Uhr, € 8,-

Exkursion - Rundgang durch das jüdische Heidelberg

212-1056, Dr. Norbert Giovannini

Ein Rundgang durch Heidelberg zu Stationen der Begegnung von jüdischem und nichtjüdischem Leben durch die Epochen der Stadtgeschichte. Mittelalterliche Gemeinde, Neuzeit, Emanzipation im 19. Jahrhundert, Verfolgungsgeschichte, Neuanfang nach 1945.
Donnerstag, 23.09., 18.00 - 20.00 Uhr, gebührenfrei

Exkursion – Pilzseminar im Dossenheimer Wald

212-1142, Markus Rave

Sonntag, 24.10., 10:00 – 15:45 Uhr, € 20,-

„Herzwochen“

in Kooperation mit der Deutschen

Herzstiftung e. V. und der Seniorenbegegnungsstätte

Zwischen 20 und 30 Millionen Erwachsene in Deutschland haben einen zu hohen Blutdruck. Davon leiden etwa vier Millionen daran, ohne es zu wissen - diese hohe Dunkelziffer ist besorgniserregend. Ziel der bundesweiten Herzwochen ist es, über den heutigen Stand der Medizin, Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren und die Bevölkerung für die Gefahren des Bluthochdrucks und die Wichtigkeit der Blutdruckmessung zu sensibilisieren.

Gutes fürs Herz: Ernährung bei Bluthochdruck in der Praxis

212-1076, Alexandra Scheid & Med. Fachexperte

Die vhs Dossenheim konzentriert sich insbesondere auf die Ernährung um Bluthochdruck entgegenzuwirken. Lernen Sie von der Expertin, was Sie im täglichen Leben tun können, um mit gesunden und schmackhaften Speisen den Krankheitsfaktor zu verkleinern und die Lebensqualität zu steigern. Ein Fachexperte aus der Medizin begleitet den Abend, erzählt aus der Praxis und steht für Fragen zur Verfügung.
Dienstag, 30.11., 18.00 - 21.30 Uhr, KPS, R. 209, gebührenfrei

Herzinspektion - ab in die kardiologische Werkstatt

212-1077, Dr. med. Michael Rodenbach

Donnerstag, 11.11., 18.30 - 20.00 Uhr, vhs EN, gebührenfrei

Was tun gegen Bluthochdruck und warum eine gute Blutdruck-Einstellung so wichtig ist.

212-1078, Prof. Dr. med. Markus Haass

Dienstag, 16.11., 18.30 - 20.00 Uhr, vhs LB, gebührenfrei

Reise durch die Welt der Herz- und Gefäßmedizin

212-1079, Dr. med. Felix Heggemann

Donnerstag, 18.11., 18.30 - 20.00 Uhr, vhs SHW, gebührenfrei

Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks

212-1080, PD. Dr. med. Wolfgang Lengfelder

Dienstag, 23.11., 18.30 - 20.00 Uhr, vhs HH, gebührenfrei

Stadt.Land.Welt. - Web - Moore sind wahre Klimahelden

212-1070, Leif Röttig

Mittwoch, 22.09., 19.00 - 21.00 Uhr, Online, gebührenfrei

Stadt.Land.Welt. - Web - Grundbildung als Fundament einer Bildung für Nachhaltig

212-1071, Gabi Netz

Mittwoch, 03.11., 19.00 - 21.00 Uhr, Online, gebührenfrei



gesundaltern@bw:

Die Veranstaltung findet im Rahmen des Projektes gesundaltern@bw statt und wird gefördert durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg. Ausschließlich Online-Veranstaltungen.

Elektronische Patientenakte und elektronisches Rezept

212-1072, Dienstag, 28.09., 16.00 - 17.30 Uhr, gebührenfrei

Personalisierte Medizin

212-1073, Dienstag, 19.10., 16.00 - 17.30 Uhr, gebührenfrei

Digitale Gesundheitsanwendungen: Apps auf Rezept

212-1074, Dienstag, 16.11., 16.00 - 17.30 Uhr, gebührenfrei

Digitalisierung im Gesundheitswesen - Wo wir stehen und was uns die Zukunft bringt

212-1075, Dienstag, 07.12., 16.00 - 17.30 Uhr, gebührenfrei

Führung Steinbruch Leferenz

212-1113, Hermann Fischer

Eine Wanderung durch den Museumsbereich zur Brecheranlage, zur entbehrrungsreichen Geschichte und zum Faszination Fels.

Samstag, 25.09., 14.00 - 16.15 Uhr, € 8,-

Konzerte im Schloss

Ramón Jaffé, Violoncello - Bach und Flamenco

212-2070

vhs EN, großer Sitzungssaal, Schloss Neckarhausen

Sonntag, 31.10., 17.00 - 17.00 Uhr, € 15,-

Tanz im Haus der Musik – für Personen 55+

212-3100, Helmuth Schwager

Sonntag, 26.09. - 07.12., 14:30 - 16:30 Uhr,

Haus der Musik Dossenheim, Nähe: Am Sportplatz 1a, € 48,-



Auszug aus dem vhs-Programm:

... mehr auf www.vhs-dossenheim.de

| Kursnr. | KULTUR | Beginn | Ende | von | bis | Ort | Dozent | Gebühr |
|----------|---|--------|--------|-------|-------|--------------|--------------|-----------|
| 212-2504 | Kreativ- & Strick-Café | 13.09. | 06.12. | 14:30 | 17:00 | SBst | Schubert | 0,00 € |
| 212-2502 | Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene | 16.09. | 11.11. | 19:30 | 21:30 | KPS Kunstr. | Schura | *64,00 € |
| 212-2505 | "Stricken und mehr..." | 20.09. | 13.12. | 17:00 | 19:00 | SBst | Müller | 0,00 € |
| 212-3100 | Tanzen im Haus der Musik - für Personen 55+ | 26.09. | 31.10. | 14:30 | 16:30 | H. der Musik | Schwager | 48,00 € |
| 212-2501 | Acrylmalerei | 07.10. | 25.11. | 19:30 | 21:30 | KPS Kunstr. | Büttner | *56,00 € |
| 212-0005 | Besuch der Ausstellung "Nennt mich Rembrandt! Durchbruch in Amsterdam" in Frankfurt | 11.11. | 11.11. | 09:00 | 19:00 | vhs HH | Exkursion | 38,00 € |
| 212-2000 | Kleiderschrank mit System | 23.11. | 23.11. | 19:00 | 21:15 | online | Link | 18,00 € |
| 212-2506 | Lightpainting - Magische Bilder mit Licht | 27.11. | 27.11. | 10:00 | 16:30 | MBH UG | Keim | 95,00 € |
| 212-2503 | Kinder zeichnen Weihnachtskarten | 20.12. | 20.12. | 16:00 | 18:15 | KPS Kunstr. | Schura | *9,00 € |
| Kursnr. | KULINARISCHES | Beginn | Ende | von | bis | Ort | Dozent | Gebühr |
| 212-3080 | Team-Cooking - für Verein/Familie/Firmen | 13.09. | 13.09. | 18:00 | 21:45 | KPS L.Küche | nn | *290,00 € |
| 212-3071 | Gesund-leckere Küche: "Happy-Darm" | 30.09. | 30.09. | 18:00 | 21:30 | KPS L.Küche | Scheid | *18,00 € |
| 212-3072 | Gesund-leckere Küche: "Doping für Wintertage" | 21.10. | 21.10. | 18:00 | 21:30 | KPS L.Küche | Scheid | *18,00 € |
| 212-3701 | Whisky-Seminar-Spezial: Island & Islay | 05.11. | 05.11. | 20:00 | 23:00 | SBH R. 5 | Mechler | 45,00 € |
| 212-3702 | Whisky-Seminar: Schottischer Single Malt | 19.11. | 19.11. | 20:00 | 23:00 | SBH R. 5 | Mechler | 45,00 € |
| Kursnr. | BEWEGUNG / FITNESS | Beginn | Ende | von | bis | Ort | Dozent | Gebühr |
| 212-3202 | Funktionale Wirbelsäulengymnastik | 14.09. | 07.12. | 18:00 | 19:00 | MBH EG | Wiedmann | 60,00 € |
| 212-3203 | Funktionale Wirbelsäulengymnastik | 14.09. | 07.12. | 19:00 | 20:00 | MBH EG | Wiedmann | 60,00 € |
| 212-3219 | Fitnessgymnastik | 14.09. | 07.12. | 20:00 | 21:00 | MBH EG | Baumert | 60,00 € |
| 212-3211 | Aquafit | 15.09. | 08.12. | 10:45 | 11:30 | HB | Rieger | 52,00 € |
| 212-3205 | Rückentraining mit William | 15.09. | 08.12. | 18:00 | 19:00 | MBH UG | Pineda | 60,00 € |
| 212-3213 | Bodyshaping | 15.09. | 08.12. | 17:00 | 18:00 | MBH UG | Pineda | 60,00 € |
| 212-3215 | Tanz-Aerobic mit William | 15.09. | 08.12. | 19:00 | 20:00 | MBH UG | Pineda | 60,00 € |
| 212-3208 | Funktionelle Faszien-Fitness | 14.10. | 16.12. | 09:00 | 10:00 | SBH Gym.R. | Kohlbecker | 36,00 € |
| 212-3220 | Curling - Startkurs | 08.11. | 22.11. | 19:30 | 21:30 | vhs LB | Kühlwein | 50,00 € |
| Kursnr. | SENIORENPROGRAMM | Beginn | Ende | von | bis | Ort | Dozent | Gebühr |
| 212-3250 | Fitness für Körper & Köpfcchen | 14.09. | 14.12. | 15:00 | 17:00 | SBSt | Dürr | 2,00 €/T. |
| 212-3252 | Entspannen & Durchatmen | 15.09. | 08.12. | 10:00 | 11:00 | MLH | Rau-Stössner | 66,00 € |
| 212-3253 | Qigong | 21.09. | 14.12. | 10:15 | 11:15 | MLH | Brauss | 66,00 € |



| Kursnr. | ENTSPANNUNG | Beginn | Ende | von | bis | Ort | Dozent | Gebühr |
|-----------|---|--------|--------|-------|-------|------------|---------------|---------|
| 212-3111 | Yoga Grundkurs | 15.09. | 08.12. | 17:30 | 19:00 | MBH 1. St. | Müller | 86,00 € |
| 212-3112 | Yoga Übungskurs | 15.09. | 08.12. | 19:15 | 20:45 | MBH 1. St. | Müller | 86,00 € |
| 212-3113 | Yoga I | 15.09. | 08.12. | 09:30 | 11:00 | MBH | Müller | 86,00 € |
| 212-3107 | Qi Gong der 18 Bewegungen | 20.09. | 13.12. | 10:45 | 12:00 | MBH 1. St. | Brauss | 76,00 € |
| 212-3110 | Yoga II | 20.09. | 13.12. | 18:00 | 19:30 | MBH 1. St. | Gon.Alegria | 86,00 € |
| 212-3114 | Flow - Yoga | 20.09. | 13.12. | 19:45 | 21:15 | MBH 1. St. | Gon.Alegria | 86,00 € |
| 212-3102A | TAIJI - Das YIN-YANG der Ruhe | 22.09. | 27.10. | 18:45 | 19:45 | MLH | Sauer | 38,00 € |
| 212-3103A | TAIJI - Das YIN-YANG der Ruhe | 22.09. | 27.10. | 20:00 | 21:00 | MLH | Sauer | 38,00 € |
| 212-3108 | Qigong am Abend | 23.09. | 09.12. | 18:00 | 19:30 | MBH 1. St. | Blumer | 76,00 € |
| 212-3117 | Yin-Yoga | 23.09. | 16.12. | 18:00 | 19:30 | MBH UG | Gon.Alegria | 86,00 € |
| 212-3109 | Qigong - Wochenend-Workshop | 08.10. | 10.10. | 18:00 | 13:00 | MBH 1. St. | Blumer | 52,00 € |
| 212-3121 | Kieferentspannung | 21.10. | 21.10. | 18:00 | 21:00 | KPS R.208 | Kaltwasser | 15,00 € |
| 212-3122 | Die eigenen Abwehrkräfte ganzheitlich stärken | 28.10. | 28.10. | 18:00 | 21:00 | KPS R.208 | Kaltwasser | 15,00 € |
| 212-3102B | TAIJI - Das YIN-YANG der Ruhe | 10.11. | 15.12. | 18:45 | 19:45 | MLH | Sauer | 38,00 € |
| 212-3103B | TAIJI - Das YIN-YANG der Ruhe | 10.11. | 15.12. | 20:00 | 21:00 | MLH | Sauer | 38,00 € |
| 212-3105 | Achtsamkeit - Yoga, Atem und Meditation | 11.11. | 16.12. | 16:30 | 18:00 | MBH 1. St. | Schweickhardt | 48,00 € |



| Kursnr. | SPRACHE | Beginn | Ende | von | bis | Ort | Dozent | Gebühr |
|-----------|--|--------|--------|-------|-------|----------|---------------|-----------|
| 212-40806 | Französische Konversation | 13.09. | 06.12. | 20:00 | 21:30 | SBH R. 5 | Doitchinov | **68,00 € |
| 212-40701 | Deutsch als Fremdsprache A1/A2 | 14.09. | 23.11. | 19:00 | 20:30 | vhs LB | Dämpfert | **64,00 € |
| 212-42201 | Spanisch Konversation am Vormittag | 22.09. | 01.12. | 09:30 | 11:00 | SBH R. 5 | nn | **56,00 € |
| 212-40904 | Italienisch für Fortgeschrittene (Niveau B2) | 23.09. | 02.12. | 11:00 | 12:30 | SBH R. 5 | Alberti | **56,00 € |
| 212-42205 | Spanisch B1 | 23.09. | 02.12. | 20:00 | 21:30 | SBH R. 5 | Gon.Alegria | **56,00 € |
| 212-40602 | Englisch Mittelstufe am Vormittag | 24.09. | 03.12. | 09:00 | 10:30 | SBH R. 5 | Haase | **56,00 € |
| 212-40603 | Englisch mit geringen Vorkenntnissen | 24.09. | 03.12. | 10:30 | 12:00 | SBH R. 5 | Haase | **56,00 € |
| 212-41202 | Neugriechisch (A1) | 28.09. | 07.12. | 20:15 | 21:15 | SBH R. 5 | Emmanouilidis | **56,00 € |
| 212-40803 | Französisch am Vormittag | 24.09. | 06.12. | 10:30 | 12:00 | SBH R. 5 | Reinhard | **56,00 € |
| 212-40805 | Voyages sans Bagages | 24.09. | 06.12. | 18:30 | 20:00 | SBH R. 5 | Reinhard | **56,00 € |



| Kursnr. | EDV / BERUF | Beginn | Ende | von | bis | Ort | Dozent | Gebühr |
|----------|---|--------|----------|-------|-------|----------|--------|---------|
| 212-5103 | Excel Einführung | 07.10. | 14.10. | 18:00 | 21:00 | SBH R. 4 | Fuchs | 60,00 € |
| 212-5101 | Einführung Word | 22.10. | 22.10. | 18:00 | 21:00 | SBH R. 4 | Fuchs | 32,00 € |
| 212-5104 | Tablet - Smartphone und Co | 28.10. | 28.10. | 18:00 | 21:00 | SBH R. 4 | Fuchs | 32,00 € |
| 212-5102 | Silver-Surfer: Wie kaufe ich im Netz "sicher" ein? | 25.11. | 25.11. | 18:00 | 21:00 | SBH R. 4 | Fuchs | 32,00 € |
| 212-5199 | Xpert Business: Finanz-, Personalwirtschaft oder Controlling... | 09.11. | individ. | 18:30 | 20:30 | online | nn | a.A. |



Wir sind für Sie da:

Montag bis Donnerstag
von 9.00-12.00 Uhr

Tel: 06221/864 554
Mail: vhs@vhs-dossenheim.de

Weitere Informationen zur vhs Dossenheim, zu Kursen und Anmeldung sowie Satzung und Datenschutz finden Sie auf www.vhs-dossenheim.de.

Schulferien:

Herbstferien Mo. 01. – Fr. 05. November 2021
Weihnachtsferien Do. 23. Dez. – Fr. 07. Jan. 2022

Frühjahrsprogramm Start: Mo. 10. Januar 2022

Sommerprogramm Start: Mo. 25. April 2022

vhs Volkshochschule
Dossenheim



Es folgt ein aktuelles
Programm und weitere Kurse
auf www.vhs-dossenheim.de

Erläuterungen

* = Gebühr exkl. Material

** = Gebühr Teilnehmerzahl abhängig

MBH OG = Mühlbachhalle, Obergeschoss

MBH EG = Mühlbachhalle, Erdgeschoss

MBH UG = Mühlbachhalle, Untergeschoss

MLH = Martin-Luther-Haus, Calvin-Zimmer

KPS 209 = Kurpfalzschule, Raum 209

SBH R. 5 = Schauenburghalle, Raum 5

HB = Hallenbad Dossenheim

SBH Gym.R = Schauenburghalle, Gymnastikraum

vhs EN = vhs Edingen-Neckarhausen

vhs SHW = vhs Schriesheim/Wilhelmsfeld

vhs LB = vhs Ladenburg-Ilvesheim

vhs HH = vhs Heddeshheim

Impressum:

Herausgeberin: Gemeinde Dossenheim,
vhs Dossenheim, Gerhart Hauptmann Str. 7,
69221 Dossenheim, 06221/864 555

Redaktion: Karin Kral-Laier M.A.

Satz & Layout: Mareike de Raaf, K. Kral-Laier

Logos, Symbole: vhs-Design DVV, Microsoft

Bildquellen: pixabay.com, vhs Dossenheim

Alle Angaben ohne Gewähr, Stand 07/2021