



Volkshochschule
Hockenheim e.V.



Bild von Alexa auf www.Pixabay.de

Altlußheim
Hockenheim
Neußheim
Reilingen

Semesterprogramm
Herbst / Winter

2/2025



www.vhs-hockenheim.de



Auf das größte Vertrauen bauen.

Die Sparkasse Heidelberg an Ihrer Seite.

Wir sind die Finanzpartnerin an Ihrer Seite, der Sie vertrauen können. Wir unterstützen Sie zu allen Themen rund um's Geld. Wir beraten Sie individuell zu Ihren Fragen. Und wir begleiten Sie bei Ihren finanziellen Planungen. Damit Sie heute und in Zukunft auf der sicheren Seite sind. Mehr zu uns finden Sie unter www.sparkasse-heidelberg.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Heidelberg

Grüßwort

Herzlich willkommen zum Herbst-Winter-Programm 2025/2026 der vhs Hockenheim!

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,
mit großer Freude präsentieren wir Ihnen unser neues Programm für die kommenden Monate. Der Herbst und Winter sind die perfekte Zeit, um Neues zu entdecken, Fähigkeiten zu erweitern oder einfach eine schöne Zeit in Gemeinschaft zu verbringen.

In diesem Semester haben wir wieder eine vielfältige Auswahl an Kursen für Sie zusammengestellt – von kreativen Workshops über Sprachkurse bis hin zu Gesundheits- und Entspannungsangeboten. Besonders freuen wir uns, Ihnen zahlreiche neue Kurse im Bereich Gesundheit anbieten zu können, die Sie dabei unterstützen, fit, ausgeglichen und wohl in Ihrer Haut zu bleiben. Ob Yoga, Entspannungstechniken oder Fitness – wir haben für jeden etwas dabei.

Auch im Bereich Gesellschaft haben wir neue Angebote, die den Austausch, das Miteinander und das gesellschaftliche Engagement fördern. Ob kulturelle Veranstaltungen oder gemeinsames Lernen – wir möchten Sie ermutigen, aktiv teilzunehmen und neue Kontakte zu knüpfen.

Unser Ziel ist es, Sie auf Ihrem persönlichen Lernweg zu begleiten und zu inspirieren. Wir laden Sie herzlich ein, sich auf spannende Themen einzulassen, Neues auszuprobieren und gemeinsam eine bereichernde Zeit zu erleben. Unser Team steht Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Wir wünschen Ihnen viel Freude, Erfolg und vor allem eine schöne, inspirierende Zeit bei uns!

Herzliche Grüße, Ihr Team der vhs Hockenheim

Vorstandsvorsitzender
Herr Matthias Beck
(Bürgermeister Hockenheim)

Stellvertretender Vorsitzender
Herr Uwe Grepfels
(Bürgermeister Altlußheim)

Stellvertretender Vorsitzender
Herr Stefan Weisbrod
(Bürgermeister Reilingen)

Stellvertretender Vorsitzender
Herr Kevin Weirether
(Bürgermeister Neulußheim)



Vorstandsvorsitzender
Herr Matthias Beck
(Bürgermeister Hockenheim)



Stellvertretender Vorsitzender
Herr Stefan Weisbrod
(Bürgermeister Reilingen)



Stellvertretender Vorsitzender
Herr Uwe Grepfels
(Bürgermeister Altlußheim)



Stellvertretender Vorsitzender
Herr Kevin Weirether
(Bürgermeister Neulußheim)

vhs

Volkshochschule
Hockenheim e.V.



Impressum

Herausgeber

Volkshochschule Hockenheim e.V.
Arndtstraße 2/2
68766 Hockenheim
Telefon: 06205-21 38 10
Telefax: 06205-21 38 05
E-Mail: info@vhs-hockenheim.de
Internet: www.vhs-hockenheim.de
Folgen Sie uns auch auf Facebook!

Auflage

2.500 Exemplare

Layout & Satz

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

Druck

Druckerei Udo Vetter, Hockenheim/Talhaus

Registergericht:

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

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

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

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

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



...direkt zur Website:

Grußwort Vorsitzende der vhs Hockenheim e.V.	1
Impressum	2
Inhaltsverzeichnis	3
Wissenswertes über die Volkshochschule	4
Geschäftsbedingungen der vhs Hockenheim e.V. • Datenschutz	5-7
Hinweise	8
Kursorte • Ferientermine	9
Politik • Gesellschaft • Umwelt vhs on tour • Vorträge & Lesungen • Donnerstagsforum • Mensch, Natur & Technik • Elternakademie • Lifestyle	 11
Kultur • Gestalten Kreativwerkstatt	 21
Gesundheit Vorträge • Body & Mind • Entspannung • Tai Chi Qigong • Yoga • Fitness & Prävention • Aquafitness	 25
Sprachen vhs-Sprachenschule • Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen • Englisch • Französisch • Spanisch • Italienisch	 43
Arbeit & Beruf Finanzen • EDV-Anwendungen • Internet & Social Media	 51
Junge vhs Kultur & Gestalten • Sprachen • EDV / Mathematik	 57
Musikschule Allgemeines	61
vhs-Hockenheim Anmeldung / Rückseite der Anmeldung	63-64
Volkshochschulen der Region	(Umschlag) 65

Wissenswertes über die Volkshochschule

Bitte beachten Sie:
Wir sind umgezogen!

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



Geschäftsstelle

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

Katja Adrian (Leiterin der Geschäftsstelle)

Stephan Udri (Leiter der Musikschule)

Jasmin Gamer, Kathrin Sternberger,
Maike Scheurer (Verwaltung/Sekretariat)

Programmplanung:

Kathrin Gomolla, Mannheimer Abendakademie
und Volkshochschule

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

Wir sind für Sie da:

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

Bitte beachten Sie!

Die von unseren Teilnehmer*innen mitgeteilten Daten werden elektronisch gespeichert und nach den geltenden Bestimmungen des Datenschutzes mit größter Sorgfalt behandelt.

Wir werden daher zu keinem Zeitpunkt Angaben über die Bankverbindung unserer Teilnehmer*innen an Dritte weitergeben.

Bankverbindungen

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

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

Vorstand

Bürgermeister Matthias Beck
Hockenheim, Vorsitzender

Bürgermeister Stefan Weisbrod,
Reilingen, Stellvertreter

Bürgermeister Uwe Grepfels,
Altlußheim, Stellvertreter

Bürgermeister Kevin Weirether,
Neulußheim, Stellvertreter

Mitgliederversammlung

Stadtrat Frank Ziegler, Hockenheim

Stadtrat Marvin Weber, Hockenheim

Stadträtin Hanna Bühler, Hockenheim

Stadtrat Jakob Breunig, Hockenheim

Stadträtin Elke Dörflinger, Hockenheim

Gemeinderätin Claudia Kohpeiß, Altlußheim

Gemeinderätin Ria Lehmayr, Neulußheim,

Gemeinderätin Annette Schweiger, Reilingen



...direkt zur Website

Zustandekommen des Vertrages

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

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

Leistungsumfang

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

Rücktrittsrecht

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

Copyright

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

Teilnahmebescheinigungen

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

Urheberschutz

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

Haftung

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

Hinweis

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

Sonstiges

Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit.

Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

Stand: 1.2.2010



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

Geschäftsbedingungen

Hinweise zu Fernabsatzgeschäften (§ 312c BGB)

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

Widerrufsbelehrung

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

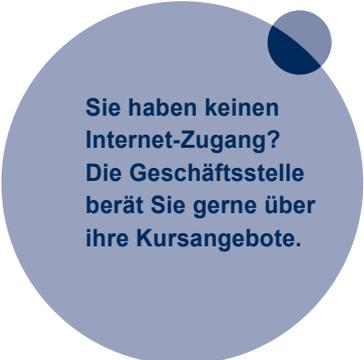
Folgen des Widerrufs: Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung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

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

Widerrufsformular

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

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



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

Infos zur Datenschutzgrundverordnung

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

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

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

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

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

- 1) Zur Erfüllung von vertraglichen Pflichten (Art. 6 Abs 1b) DSGVO
Die Verarbeitung personenbezogener Daten (Art. 4 Nr. 2 DSGVO) erfolgt z.B. zur Bearbeitung von Aufträgen, Angebotserstellungen und vorvertraglichen Maßnahmen, Erbringung von Dienstleistungen, zur Rechnungsstellung und Lieferung von Waren. Die Zwecke der Verarbeitung richten sich dabei in erster Linie nach der durch uns zu erbringenden Leistung.

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

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

- 4) Verarbeitung aufgrund gesetzlicher Vorgaben (Art. 6 Abs 1c) DSGVO
Es kann vorkommen, dass wir zur Erfüllung gesetzlicher Pflichten Ihre personenbezogenen Daten verarbeiten. Hierzu zählen z.B. handels- und steuerrechtliche Aufbewahrungsfristen sowie ggf. Auskünfte an Behörden.

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



Anmeldungen

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

Mindestbeteiligung

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

Gebühren

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

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

Der neue SEPA-Zahlungsverkehr

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

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

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

Bitte beachten Sie:

Unser Programmangebot wird
fortlaufend ergänzt.

Bitte schauen Sie auf unserer
Homepage:

www.vhs-hockenheim.de



Kursorte Hockenheim

vhs-Haus, Arndtstraße 2/2
Carl-Friedrich-Gauß-Gymnasium, Schubertstraße 5
Schule am Kraichbach, Schubertstraße 17
Hubäckerturnhalle, Hubäckerschule, Wilhelm-Maybach-Straße 4
Lehrschwimmbecken, Turnhalle West, Schubertstraße 5
Rathaus, Rathausstraße 1
Stadtbibliothek, Untere Mühlstraße 4
Stadthalle, Rathausstraße 3
Turnhalle West, Carl-Friedrich-Gauß-Gymnasium, Schubertstraße 5
Zehntscheune, Untere Mühlstraße 4

Kursorte Altlußheim

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

Kursorte Neulußheim

Alter Bahnhof, Bahnhofstraße

Kursorte Reilingen

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

Ferientermine Schuljahr 2025/2026

Tag der Deutschen Einheit	03.10.2025
Herbstferien	25.10.2025 bis 02.11.2025
Weihnachtsferien	20.12.2025 bis 06.01.2026
Faschingsferien	14.02.2026 bis 22.02.2026
Osterferien	27.03.2026 bis 12.04.2026
1. Mai (Feiertag)	01.05.2026
Christi Himmelfahrt	14.05.2026
Pfingstferien	23.05.2026 bis 07.06.2026
Sommerferien	30.07.2026 bis 13.09.2026

Vorankündigung

Das nächste Programmheft erscheint am 09.01.2026.
Das Frühjahr-/Sommersemester 2026 beginnt am 23.02.2026.

Zertifikat



Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

Die Begutachtungsstelle ZBQ bescheinigt der

Volkshochschule Hockenheim e.V.



ausweislich der vorgelegten
Dokumentation ein regelgerechtes
Qualitätsmanagement
und verleiht ihr das

Qualitätszertifikat ZBQ.

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

Leinfelden-Echterdingen, den 14. Juli 2022

Prof. Dr. H. G. Ebner

Prof. Dr. N. Vogel

Dr. T. Diemer

M. Dilger

H. Kurz

K. Reichert

M. Seiffarth



Politik • Gesellschaft • Umwelt



Demokratische Orte des Lernens

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

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

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

- vhs on tour
- Vorträge & Lesungen
- Donnerstagsforum
- Mensch, Natur & Technik
- Elternakademie
- Lifestyle



...direkt zur Website



vhs on tour

Buchmesse in Frankfurt

In Zusammenarbeit mit der Buchhandlung Böttger, Mannheim

Am Samstag, den 18. Oktober 2025 fahren wir im komfortablen Reisebus zur Frankfurter Buchmesse. Erkunden Sie das Herbstereignis der Buch- und Medienbranche und erleben Sie mit uns hautnah Ihre Lieblingsautoren.

Wir treffen etwa gegen 10 Uhr auf dem Frankfurter Messegelände ein. Dort steht Ihnen der Tag zur freien Verfügung. Um 18.00 Uhr fahren wir nach einem interessanten Messebesuch wieder zurück.

Ehregast 2025: Philippinen

Die Philippinen werden das Gastland der 77. Buchmesse (15.-19. Oktober 2025) sein. Mit mehr als 110 Millionen Einwohnern sind sie die dreizehntgrößte Nation der Welt. Auf den 7.641 Inseln werden 183 verschiedenen Sprachen gesprochen. Das südostasiatische Land wird seine Geschichte erzählen. Einer der bekanntesten philippinischen Autoren ist José Rizal, der im 19. Jahrhundert lebte und von dem das Zitat stammt "Imagination peoples the air". Wir freuen uns darauf, die Stimmen der philippinischen Literatur und Kultur zu erleben!

Der Gastlandauftritt setzt immer wieder neue, aufregende Impulse – mit literarischen Neuentdeckungen, einem vielfältigen Rahmenprogramm mit Kunst, Musik, Film, Theater, Performances und Themen, die uns neue Einblicke geben in das kulturelle und gesellschaftliche Leben des Landes.

Programm:

- 8.30 Uhr: Abfahrt ab Buchhandlung Böttger, Sennteichplatz 2, 68199 Mannheim
- Besuch der Frankfurter Buchmesse
- Erkunden der Buchmesse nach persönlichem Interesse

- ca. 18 Uhr: Abfahrt Buchmesse
- ca. 19 Uhr: Ankunft Mannheim

Leistungen:

- Fahrt im Bus der Firma Holger Tours GmbH, Mannheim
- Reisebegleitung durch die Buchhandlung Böttger
- Eintritt Frankfurter Buchmesse

Kostenfreier Rücktritt möglich bis 05.09.2025

Y00120 Verena Keller
Samstag, 18.10., 8.30 - 19 Uhr
Treff: Buchhandlung Böttger,
Sennteichplatz 2, Mannheim
EUR 55,00

Beiderseits der Grenze von Nordelsass und Südpfalz: Höhenburgen, Maginotlinie und eine romanische Kirche

Ein Wander-Wochenende

Am Samstagmorgen starten wir zu unserem ersten Tagesziel - den südpfälzischen „Altschlösseln“. Nach ca. zweistündiger Fahrt kommen wir zum Parkplatz Spießweiher. Nach einem Fußmarsch (mäßige Steigung, ca. 30 Minuten) erreichen wir den unmittelbar an der deutsch-französischen Grenze gelegenen „Altschlösseln“. Diese grandiose, als Natur- und Kulturdenkmal ausgewiesene Felsengruppe besteht aus einem Hauptfelsen und vier solitären, dicht nebeneinander stehenden Felstürmen. An letzteren weisen Abarbeiten am Fels und karge Mauerreste auf eine ehemalige Befestigungsanlage hin. Es wird allgemein angenommen, dass diese von den Grafen von Zweibrücken-Bitsch nach 1279 errichtet wurde. Das weitere Schicksal dieser Burg ist vollkommen unbekannt.

Nach ca. 30 Minuten sind die mächtigen, bizarren Felsentürme umrundet und gegen 12.15 Uhr der Bus wieder erreicht.



Nun fahren wir weiter zum nächsten Ziel, dem Parkplatz der Pfälzerwald-Vereinshütte im Schneidfeld bei Dahn und werden dort zum Mittagessen einkehren.

Nach der Mittagspause wenden wir uns nach Osten und erreichen nach einstündiger Busfahrt den Parkplatz „Drei Eichen“ bei Böllenborn. Von dort führt uns ein ansteigender Waldweg zum nächsten Tagesziel, der „Burg Guttenberg“. Diese Burgruine ist seit dem 13. Jahrhundert gesichert nachgewiesen. 1246 wurde sie von Isengard von Falkenstein, in Vertretung ihres Gatten Reichstruchsess Philipp I. von Falkenstein, an König Konrad IV. übergeben. Im 14. Jahrhundert war sie anteilig im Besitz der Grafen von Leiningen und der Kurpfalz und gelangte auf Umwegen noch im 15. Jahrhundert in den Gesamtbesitz von Pfalz-Zweibrücken. Im Bauernkrieg zerstörte der „Lothringer Bauernhaufe“ 1525 Burg Guttenberg und sie blieb seither Ruine.

Das letzte Tagesziel ist mit dem nördlichen Ausgangspunkt der berühmten „Route Romane d'Alsace“, der Kirche Sankt Ulrich in Altenstadt, identisch. Im Schatten der berühmten Abteikirche im nahen Weißenburg stehend, gilt der basilikale Bau – an der Stelle eines gallo-romanischen Heiligtums errichtet – als eines der ältesten christlichen Gotteshäuser des Elsass.

Besonders sehenswert ist das fünfjochige Langhaus (11./12. Jh.), das in drei Schiffe unterteilt ist. Mittel- und Seitenschiffe werden durch Arkaden getrennt, die auf massiven Pfeilern ruhen. Im Gegensatz zum Langhaus wurde der quadratische Turm erst Ende des 12. Jahrhunderts zugefügt. Noch später folgten die drei Apsiden des Chors.

Neben lombardischer Bauzier beeindruckt vor allem der Türsturz des Portals in der Vorhalle. Er ist mit Medaillons geschmückt, eingerahmt von Blumenranken. In der Mitte ist die abwärts gekehrte Hand Gottes zwischen jeweils einem Lamm zu jeder Seite dargestellt. Darüber hinaus sind Pflanzenmotive und geometrische Formen zu sehen.

Im Anschluss daran erfolgt die Fahrt zum Hotel mit Übernachtung.

Am nächsten Tag erreichen wir nach dem Frühstück am Morgen des zweiten Exkursionstages unser erstes Ziel: das Artilleriewerk Four à Chaux der französischen Maginot-Linie.

Die heutige Landesgrenze beidseits der Wieslauter war seit Ende des 17. Jahrhunderts und vor allem in den letzten 200 Jahren Schauplatz heftiger Auseinandersetzungen zwischen Frankreich und Deutschland. Davon zeugen heute vor allem die erhaltenen Befestigungsanlagen der Maginotlinie, die auf Geheiß des französischen Kriegsministers André Maginot seit den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts errichtet wurden. Zu den größten Anlagen ihrer Art gehört das recht gut erhaltene Artilleriewerk Four à Chaux der französischen Maginot-Linie (deutsche Bezeichnung: Kalkofen). Die zwischen 1930 und 1935 entstandene Befestigung hatte zusammen mit dem Infanteriewerk Lembach die Aufgabe, das Tal der Sauer zu sperren.

Ein Besuch der weitläufigen Anlage mit ihren drei Artilleriebunkern, zwei Infanteriebunkern und eine Infanteriekasematte ist mehr als beeindruckend. Neben diesen Kampfständen werden auch die Aufenthalts- und Funktionsräume (Großküche mit getrennter Zubereitung des Essens für Mannschaften und Offiziere, Ruhe- und Bereitschaftsräume mit Duschen und Toiletten, Lazarett mit Operationsraum, Munitionsbunker ...) besucht und erläutert.

Nach der Festungsbesichtigung steuern wir die beiden Burgen Falkenstein und Helfenstein unweit des Hanauer Weihers an.

Nach der Mittagspause erreichen wir auf einem ansteigenden Waldweg vom Parkplatz Falkenstein/Helfenstein nach ca. 20 Minuten die Burg Helfenstein. Die am Ende eines Bergrückens wohl im 13. Jahrhundert erbaute Anlage befand sich zu Beginn des 14. Jahrhunderts in Händen der Herzöge von Lothringen, die den Helfenstein von Dritten verwalten ließen.



Zu Beginn des 15. Jahrhunderts wurde Helfenstein zur Ganerbenburg und wohl um 1435 im Verlauf einer Fehde zerstört. Dementsprechend bezeichnete man 1437 die Burg als „zerbrochene Feste“. Die nicht wieder aufgebaute Burg diente 1939/40 als Stützpunkt französischer Artilleristen.

Nach der Besichtigung führt uns ein Waldweg in weniger als 20 Minuten zur westlich des Helfenstein erbauten Burg Falkenstein. Diese große, langgestreckte Anlage wurde wohl noch im 12. Jahrhundert von den Grafen von Lützelburg errichtet. Nach dem Aussterben des Grafengeschlechts befand sich die Anlage zu Beginn des 13. Jahrhunderts als Reichslehen in der Hand von Reichsministerialen, später der Herren von Falkenstein. Im 14. und 15. Jahrhundert großzügig ausgebaut, fiel die Burg 1564 einem Blitzschlag zum Opfer. Zweifellos gehört Burg Falkenstein zu den schöneren Burgen im Nordelsass. Die in, um und auf eine langgestreckte Felsbarre erbaute Burg wies auf der Westseite einen größeren Burghof mit etlichen Zugangsmöglichkeiten auf. Ein langgestreckter Zugangsweg führt vorbei an zahlreichen Felskammern zur Oberburg. Dort beeindruckt der Blick auf die Reste mehrstöckiger Wohngebäude und Wasserversorgungsanlagen sowie den Standort einer größeren Windmühle.

Das Plateau der Oberburg, das einen fantastischen Rundblick auf das Bitscher Land und die Nordvogesen gewährleistet, dient nach Abschluss der Besichtigung der Gruppe noch als Rastplatz, bevor es bergab zum Parkplatz geht.

Im Anschluss daran treten wir unsere Heimfahrt nach Mannheim an.

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

Gutes Schuhwerk, ggf. Wanderstöcke sowie ausreichende körperliche Kondition für die Auf- und Abstiege sind erforderlich.

Programm:

1. Tag

- 9.00 Uhr: Abfahrt ab Mannheim (Kunsthalle, Roonstraße)
- „Altschlossfelsen“
- Mittagessen (nicht im Preis inklusive)
- Burg Guttenberg
- Kirche Sankt Ulrich in Altstadt
- Abendessen (nicht im Preis inklusive) und Hotelübernachtung

2. Tag:

- Führung Artilleriewerk Four-à-Chaux der französischen Maginot-Linie, Lembach
- Mittagspause
- Burg Helfenstein
- Burg Falkenstein
- ca. 19.30 Uhr: Ankunft in Mannheim

Leistungen:

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

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

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Kostenfreier Rücktritt möglich bis 26.09.2025

Y00121 Elke Werner, Jürgen Keddigkeit
Samstag, 1.11. und Sonntag, 2.11.,
9 - 19.30 Uhr, 2 Tage
Treff: Roonstr. (Ecke Kunsthalle),
Mannheim
EUR 259,00



Weihnachtliches Marburg

Die einzigartige Lage Marburgs verführt die Gäste der Universitätsstadt zu einem unvergesslichen Aufenthalt zwischen Elisabethkirche und Schloss und bietet auf 100 Höhenmetern genussvolle Ein- und Ausblicke.

Wir starten unsere Führung an der Elisabethkirche, die ab 1235 vom Deutschen Ritterorden über der Ruhestätte der Heiligen Elisabeth von Thüringen errichtet und im Jahre 1283 geweiht wurde. Ihre Baumeister schufen hier in eigenständiger Weiterprägung des Vorbildes der französischen Kathedralen den Typus der gotischen Hallenkirche, der für die weitere Entwicklung der Gotik in Deutschland maßgeblich wurde.

Von der Elisabethkirche aus geht es hinauf in die Altstadt, die von den Marburgern liebevoll „Oberstadt“ genannt wird. In den kleinen Gassen stößt man auf zahllose Dokumente und Spuren, die bekannte Größen wie die Brüder Grimm, Martin Luther und Nobelpreisträger wie Emil von Behring hinterlassen haben. In einem aufwändigen Sanierungskonzept wurden in der Altstadt zahlreiche Fachwerkhäuser renoviert und präsentieren sich heute wieder mit ihrem ureigenen historischen Charme.

Der historische Marktplatz ist der Mittelpunkt der Oberstadt: Mit dem Marktbrunnen und dem 1512 bis 1526 im spätgotischen Stil erbauten Rathaus - mit dem berühmten Gockel auf dem Giebel des Treppenturms - präsentiert sich der Platz damals wie heute als Zentrum des gesellschaftlichen Lebens.

Über zahlreiche Treppen geht es bis hoch zum imposanten Marburger Landgrafenschloss, das auf dem so genannten Gisonenfelsen über der Stadt thront. Schon die Brüder Grimm scherzten, dass es in Marburg mehr Treppen auf den Straßen als in den Häusern gibt. Bereits im 13. Jahrhundert demonstrierte der erste hessische Landgraf mit diesem imposanten Bauwerk seine Machtstellung über das Tal der Lahn. Jeder der folgenden Landesherrscher veränderte und ver-

größerte das Schloss nach seinen Ansprüchen, so dass es sich heute als ein Zeugnis vieler vergangener Epochen präsentiert. Ein Großteil gehört heute der Philipps-Universität (1527) und beherbergt auch das Museum für Kulturgeschichte.

Im Anschluss an die Führung haben Sie Zeit für den Besuch des Weihnachtsmarktes an der Elisabethkirche und dem historischen Marktplatz und für eigene Erkundungen.

ACHTUNG: In Marburg müssen einige Höhenmeter bzw. Treppenstufen überwunden werden. Vom Tal (Elisabethkirche) bis zum Schloss sind es ca. 100 Höhenmeter (in verschiedenen Abschnitten, nicht am Stück) und insgesamt ca. 400 Treppenstufen.

Programm:

- 9 Uhr: Abfahrt ab Mannheim (Roonstraße)
- ca. 11:15 Uhr: Stadtführung durch das Weihnachtliche Marburg
- Im Anschluss Freizeit, Möglichkeit den Weihnachtsmarkt zu besuchen
- ca. 19.30 Uhr Ankunft in Mannheim

Leistungen:

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

Reiseveranstalter im Sinne des deutschen Reisevertragsrechts: Omnibusreisen - Holger Tours GmbH, Alfred-Nobel-Straße 2, 68519 Viernheim
Kostenfreier Rücktritt möglich bis 30.10.2025

Y00122 Daniela Mancic
Samstag, 6.12., 9 - 19.30 Uhr
Treff: Roonstraße (Ecke Kunsthalle), Mannheim
EUR 56,00



Vorträge & Lesungen

Das alte Griechenland neu entdecken

Die Kultur des antiken Griechenlands hat Zeugnisse in Monumenten und historischen Quellen hinterlassen, die bis heute die modernen Betrachter beeindruckten.

Dieser Kurs soll antike Stätten und das kulturelle Erbe dieser bedeutenden Kultur der Antike vorstellen.

Vorherige Anmeldung ist gern gesehen!

Y00200 Diana Liesegang
Dienstag, 9.12., 18 - 19.30 Uhr
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 9,00

Das Bauhaus und seine Künstler*innen

Die 1919 gegründete Kunstschule Bauhaus in Weimar war eine der bedeutendsten und künstlerisch innovativsten Institutionen der Kunstgeschichte und beeinflusste Generationen von Architekten, Malern, Fotografen und Grafikern. Dabei waren die Künstler*innen am Bauhaus eine wichtige Gruppe, deren künstlerische Arbeit viel zu dem Erfolg beitrug. Dieser Kurs möchte ihr Werk vorstellen und einen Eindruck von den Bauhaus-Künstler*innen vermitteln.

Vorherige Anmeldung ist gern gesehen!

Y00201 Diana Liesegang
Mittwoch, 14.1., 18 - 19.30 Uhr
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 9,00

NEU Präsident F. D. Roosevelt – zum 80. Todestag

*In Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis
Hockenheim-Commercy*

Vor 80 Jahren, am 12. April 1945, starb wenige Wochen vor dem Ende des 2. Weltkriegs in Europa, US-Präsident Franklin D. Roosevelt in Warm Springs in Georgia. Über 12 Jahre hatte er die Vereinigten Staaten erst durch die katastrophalen Folgen der Weltwirtschaftskrise, dann in den globalen Konflikt gegen Faschismus und Militarismus geführt. Sein Tod bedeutete deshalb nicht nur einen tiefen politischen Einschnitt. Mit ihm verloren die Amerikaner auch ihren vielleicht bedeutendsten Präsidenten des 20. Jahrhunderts, der die US-Gesellschaft grundlegend verändert hat. Der Vortrag zeichnet das Leben und den politischen Werdegang dieses in vielerlei Hinsicht außergewöhnlichen Mannes nach.

Voranmeldung unbedingt erforderlich!

Y00203 Dr. Ludovic Roy
Dienstag, 21.10., 19 - 20.30 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 15, OG
Eintritt frei

Bitte beachten Sie:

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



Donnerstagsforum

Das Donnerstagsforum geht in die nächste Runde!

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

Die **Kursgebühr** beträgt für die gesamte Vortragsreihe **84 Euro**, eine **Einzelveranstaltung kostet 6 Euro**.

Vorherige Anmeldung ist gern gesehen!

Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 6,00

Klar im Kopf – Fit im Körper – Stark im Leben Lieselotte von der Pfalz

Y01010 Anna-Maria Avenius
Donnerstag, 25.9., 9.30 - 11 Uhr

Renzo Piano: Der "immer andere" Stararchitekt

Y01020 Dorothee Oetli
Donnerstag, 2.10., 9.30 - 11 Uhr

Arthur Schnitzler, Leben und Werk 1862-1931

Y01030 Heiko Geier
Donnerstag, 9.10., 9.30 - 11 Uhr

Das britische Königshaus – von den Ursprüngen bis heute

Y01040 Daniela Mancic
Donnerstag, 16.10., 9.30 - 11 Uhr

1914 – Zeitenwende; Künstler, Dichter und Denker im Ersten Weltkrieg

Y01050 Dagmar Krebaum
Donnerstag, 23.10., 9.30 - 11 Uhr

William Turner – Meister der Farbe und des Lichts

Y01060 Dr. Dorothee Höfert
Donnerstag, 6.11., 9.30 - 11 Uhr

Mit spitzer Feder – Karikaturen in Bild, Wort und Musik

Y01070 Dr. Anja Pohsner
Donnerstag, 13.11., 9.30 - 11 Uhr

Peru – Auf den Spuren der Inkas, bis auf 6.000 Meter

Y01080 Thomas Claus
Donnerstag, 20.11., 9.30 - 11 Uhr

Alan Turing, das verfolgte Genie

Y01090 Dr. Thomas Bürhrle
Donnerstag, 27.11., 9.30 - 11 Uhr

Der Darm mit Charme

Y01100 Margot Sessler
Donnerstag, 4.12., 9.30 - 11 Uhr

Was hindert uns daran, glücklich zu sein?

Y01110 Angela Stotz
Donnerstag, 11.12., 9.30 - 11 Uhr

Die Günderode – Leben im Traum

Y01120 Christina Riegger
Donnerstag, 8.1., 9.30 - 11 Uhr

Geschüttelt, nicht gerührt – James Bond und die Physik

Y01130 Petra Disch
Donnerstag, 15.1., 9.30 - 11 Uhr

Frauen am Badischen Hof

Y01140 Dr. Adelheid von Hauff
Donnerstag, 22.1., 9.30 - 11 Uhr

Land auf der Seidenstraße – Turkmenistan

Y01150 Markus Seidl
Donnerstag, 29.1., 9.30 - 11 Uhr



Mensch, Natur und Technik

Die Wildkräuter im Herbst Welche Kräuter wachsen im Herbst? Führung

Auf einem Streifzug durch die Natur lernen Sie heimische Wildkräuter im Herbst kennen. Sie erfahren etwas über die Erkennungsmerkmale und auch über die wertvollen Inhaltsstoffe dieser Pflanzen, die als leckere Zutat für z. B. Salate, Suppen, Gemüsegerichte, Brotaufstriche, Saucen, Marmelade und auch Smoothies verwendet werden können. Anhand kleiner Kostproben können Sie sich von den Qualitäten der Natur überzeugen.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

Y11000 Veronika Kraus
Sonntag, 19.10., 14 - 16.30 Uhr
Hockenheim, Treff: Hofweg 2 vor der
Gaststätte "Zum schwarzen Hahn"
EUR 16,00

Sicher mit dem Fahrrad/E-Bike durch den Verkehr

*In Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium
Mannheim, Referat Prävention*

Mit Beginn der Fahrradsaison steigen viele wieder auf ihr E-Bike oder Fahrrad, dabei gibt es vieles zu beachten.

Michael Christoph vom Referat Prävention beim Polizeipräsidium Mannheim erklärt, wie man sicher ans Ziel kommt.

Vom Kinderrad zum Jugendfahrrad über das Rennrad bis zum E-Bike, Michael Christoph war schon mit allem unterwegs.

Er ist bei der Verkehrsprävention Fachberater für Fahrradhelme und weiß, worauf es ankommt.

Voranmeldung unbedingt erforderlich!

Y11010 Christoph Michael
Dienstag, 7.10., 10.30 - 12 Uhr
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
Eintritt frei

Sicher im Alter leben, Achtung Abzocke

*In Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium
Mannheim, Referat Prävention*

Neben Enkeltrick, falschen Polizeibeamten und Schockanrufen gibt es viele noch andere Betrugsmaschen. Bei allen Maschen geht es um Geld, Wertsachen oder auch Daten. Auf was man achten muss und wie man sich schützen kann, wird von den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen vom Referat Prävention beim Polizeipräsidium Mannheim erklärt.

Voranmeldung unbedingt erforderlich!

Y11011 Christoph Michael
Dienstag, 14.10., 10.30 - 12 Uhr
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
Eintritt frei

Einbruchschutz, sicher Wohnen

*In Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium
Mannheim, Referat Prävention*

Wie schütze ich Haus, Wohnung, Betrieb oder auch die Gartenhütten vor ungebetenen Gästen? Die materiellen oder psychischen Folgen nach einem Einbruch sind unter Umständen sehr belastend.

Welche Möglichkeiten es gibt, seine Fenster und Türen zu sichern, wird während des Vortrags der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Referats Prävention beim Polizeipräsidium Mannheim erklärt.

Neben dem Vortragsangebot bietet das Referat Prävention auch Termine für eine kostenlose „vor Ort“ Beratung an. Es wird eine Schwachstellenanalyse erstellt und entsprechende sicherungstechnische Empfehlung notiert.

Beratungstermine können unter 0621 174-1212 vereinbart werden.

Voranmeldung unbedingt erforderlich!

Y11012 Christoph Michael
Dienstag, 21.10., 18 - 19.30 Uhr
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4
Eintritt frei



Elternakademie

Lifestyle

NEU Starke Eltern – starke Nerven

Eltern sein heißt lieben, lachen – und manchmal kämpfen. In diesem Workshop entdecken Sie, wie Sie Ihre innere Stärke bewahren, Stress besser meistern und neue Energie schöpfen können. Alltagsnahe Impulse, praktische Übungen und ein Workbook begleiten Sie auf Ihrem Weg.

Bitte etwas zu trinken und Sportschuhe mitbringen.

Y12500 Daniela Vetter
 Dienstag, 21.10., 19 - 21 Uhr
 Hockenheim, Zehntscheune,
 Untere Mühlstraße 4, Raum 3
 EUR 25,00

Y12501 Daniela Vetter
 Donnerstag, 6.11., 19 - 21 Uhr
 Hockenheim, Zehntscheune,
 Untere Mühlstraße 4, Raum 3
 EUR 25,00

Y12502 Daniela Vetter
 Mittwoch, 4.2., 19 - 21 Uhr
 Hockenheim, Zehntscheune,
 Untere Mühlstraße 4, Raum 3
 EUR 25,00

**ONLINE: Innenarchitektur als Kunstform –
 Erstelle dein individuelles Einrichtungs-
 konzept**

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten.

Die Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken Faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende Architekt*innen kennen.

Nach und nach lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept erarbeiten. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm.

Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken.

Bitte halten Sie Fotos des Raumes, den Sie umgestalten möchten bereit, außerdem einen Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse.

Wichtig ist eine stabile Internetverbindung, ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet) mit Internetbrowser (möglichst kein Smartphone).

Dieser Kurs ist Ihre Chance, Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten und Ihre Räume in ein wahres Meisterwerk zu verwandeln. Also los!

Y13000 Franziska Schlecht
 Donnerstag, ab 6.11., 19 - 20.30 Uhr,
 4 Termine, ONLINE
 EUR 45,00

Bitte beachten Sie:

Wir sind umgezogen!

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



Wir suchen Sie...

Gemeinsam für mehr Bildung.

Kreativer Zuwachs ist uns immer willkommen.

Wir suchen qualifizierte

Kursleiter*innen

für alle Fachbereiche.

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

Telefon 06205/21 38 10.

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

vhs

Volkshochschule
Hockenheim e.V.



Kultur • Gestalten

Kulturelle Bildung

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

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

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

• Kreativwerkstatt



...direkt zur Website



Kreativwerkstatt

Töpfern und Modellieren

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

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

Y17101 Stefanie Schwemlein
Freitag, 10.10., 16 - 18 Uhr, 6 Termine
nicht am 31.10. und 21.11.25
Hockenheim, Carl-Friedrich-Gauß-
Gymnasium, Werkraum
EUR 75,00

Das Aquarellbild

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

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

Y17200 Günter Tritschler
Dienstag, ab 4.11., 17.45 - 19.45 Uhr,
10 Termine
Hockenheim, Carl-Friedrich-Gauß-
Gymnasium, Zi. 501, 1. OG
EUR 112,00

Anzeige

» SWR1
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

BACK TO THE 80s

MEIN RADIO – MEIN SWR1

SWR1.DE

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



NEU **Heart and Soul-Painting – Entdecke Deine Kreativität und entspanne Dich!**

Die Vielfalt der Farben und Maltechniken öffnet uns unendlich viele künstlerische Möglichkeiten, die eigene Kreativität zum Ausdruck zu bringen, Anspannungen abzubauen und Selbstvertrauen zu stärken. Wir experimentieren, folgen unserer eigenen Intuition und lassen uns überraschen, was entsteht.

Wir kombinieren verschiedene Materialien wie Acryl- und Aquarellfarben, Fineliner, Mix-Media-Techniken und lassen unseren spontanen Ideen freien Lauf. Alles was an Material vorhanden ist, kann verwendet werden. Stoffe, Schablonen, Papiere...wir können vieles verwenden.

Geeignet für Anfänger, die Ihre Kreativität entdecken wollen und auch für erfahrene Künstler, die neue Wege entdecken möchten.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, Aquarellstifte, Ed- ding schwarz und weiß, Schablonen, Küchen- rolle, Palette/Plastikteller, Wasserbecher, ver- schiedene Borsten-Pinsel, Kleber, alte Zeitschri- fen. Malpapier Acryl- oder Aquarellpapier mög- lich, mind. 120/g oder Leinwände.

Weitere Materialien werden im Kurs besprochen (Materialliste gibt es zu Beginn)

Y17206 Ulrike Strahl
Montag, ab 6.10., 18 - 20 Uhr,
4 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 51,00

Y17207 Ulrike Strahl
Mittwoch, ab 5.11., 18 - 20 Uhr,
4 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 51,00

Mixed Media Collage

1.) Wir erstellen eine freie Arbeit auf großen Pa- pierbögen. Nach Abschluss aller Schritte von Collage, Schrift und Malerei entdeckt ihr mit Hilfe verschiedener Passepartouts interessante Bild- ausschnitte. Diese können nach weiterer Be- arbeitung gerahmt werden.

2.) "Mixed Media Collage in Serie" - Anleitung zum schrittweisen Aufbau kleinerer Serien.

Bitte mitbringen: Altes Hemd oder Schürze, ver- schiedene Acrylmalpinsel, Palettmesser und kleine Malmesser, 2 Leinwände gleicher Größe 30 x 90 cm oder 30 x 80 cm oder 40 x 80 cm

Sonstiger Materialaufwand in Höhe von 25,00 Euro sind zu Kursbeginn an die Kursleitung zu bezahlen.

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

Y17208 Gabriele Nassner
Donnerstag, ab 18.9., 18 - 20.15 Uhr,
5 Termine
Reilingen, Friedrich-von-Schiller- Schule, Treffpunkt Haupteingang
EUR 71,00

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

Herstellung einer Collage aus selbstbemalten Papieren und asemischer Schrift

Herstellung einer Collage mit Acrylfarben gestalteten Papieren und asemischer Schrift (= Schrift ohne Bedeutung). Wir werden verschiedene Papiersorten mit Acrylfarben und Tusche bemalen oder stempeln. Danach werden wir Seidenpapier und andere Papiere mit asemischer Schrift versehen. Alte Buchseiten, Zeitungen und andere Papiere werden zerrissen und passend zueinander neu angeordnet.

Bitte mitbringen: Altes Hemd oder Schürze, Schere, wasserfeste Fineliner und Eddingstifte in verschiedenen Größen.

Sonstiger Materialaufwand in Höhe von EUR 25,00 sind zu Kursbeginn an die Kursleitung zu bezahlen.

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

Y17209 Gabriele Nassner
Donnerstag, ab 6.11., 18 - 20.15 Uhr,
4 Termine
Reilingen, Friedrich-von-Schiller-Schule, Treffpunkt Haupteingang
EUR 57,00

Acryl, Paste Sand, Collage – Herstellung eines Diptychons auf Leinwand

In diesem Acrylmalkurs werden wir ein Diptychon (2 Leinwände; gleiche Größe) mit Acrylfarben, Pasten und Zusatzstoffen anfertigen. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Altes Hemd oder Schürze, verschiedene Acrylmalpinsel, Palettmesser und kleine Malmesser, 2 Leinwände gleicher Größe 30 x 90 cm oder 30 x 80 cm oder 40 x 80 cm

Sonstiger Materialaufwand in Höhe von 25,00 Euro sind zu Kursbeginn an die Kursleitung zu bezahlen.

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

Y17210 Gabriele Nassner
Donnerstag, ab 15.1., 18 - 20.15 Uhr,
5 Termine
Reilingen, Friedrich-von-Schiller-Schule, Treffpunkt Haupteingang
EUR 71,00

Das schlaue Geschenk...

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

Geschenkgutschein

bei uns erhältlich.

**Sprechen Sie uns einfach an.
Wir beraten Sie gerne.**





Gesundheit

Volkshochschule macht gesünder

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

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

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



...direkt zur Website



Vorträge

Patientenforum: Hautkrebs – Erkennen, Vorsorge, Sonnenschutz

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Jedes Jahr erkranken in Deutschland mehr als 200.000 Menschen neu an Hautkrebs, davon über 20.000 an der besonders gefürchteten Form, dem malignen Melanom oder schwarzen Hautkrebs. Häufiger ist der sogenannte weiße Hautkrebs, der sich gerne in chronisch lichtexponierten Arealen im Gesicht und an der unbehaarten Kopfhaut bildet. Die Zahl der Vorstufen zu diesem Krebs übersteigt dies noch einmal um den Faktor 10. Aus diesem Grund läuft seit vielen Jahren eine weltweit einzigartige Hautkrebs-Screeningaktion der gesetzlichen Krankenkassenversicherungen bei Haut- und Hausärzten in Deutschland. Was bringt mir so ein Screening als Patient, wenn z. B. Vorstufen gefunden werden?

Weiter steckt hinter einer so groß angelegten Screeningkampagne natürlich auch der Vorsorgegedanke. Wir möchten nicht nur Hautkrebs möglichst frühzeitig erkennen und behandeln, sondern auch über Fehlverhalten aufklären. Dazu gehört in erster Linie der richtige Umgang mit der Sonne. Sich ausreichend und den individuellen Bedürfnissen entsprechend vor der Sonne zu schützen ist heutzutage nicht mehr schwer.

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

Referentin: Dr. Dr. Serpil Tanriverdi-Akhisaroglu, Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Hautzentrum Rhein-Neckar, Hockenheim

Y20000 Dr. Dr. Serpil Tanriverdi-Akhisaroglu
Mittwoch, 4.2., 19 - 21 Uhr
Neulußheim, Alter Bahnhof,
Bahnhofstraße
Eintritt frei

Bitte beachten Sie:

Für die Vorträge ist eine Anmeldung erforderlich unter Tel.-Nr.: 06205/213810 oder per E-Mail: info@vhs-hockenheim.de

**ARZT
PATIENTEN
FORUM**
Gesundheit im Gespräch

Patientenforum: Sodbrennen – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Sodbrennen ist das Hauptsymptom einer Refluxerkrankung, in der Fachsprache „gastroösophageale Refluxkrankheit“ genannt. Hauptursachen von Sodbrennen sind fette Speisen, Alkohol, Rauchen und Übergewicht in Kombination mit einem insuffizienten Verschluss des Mageneingangs („Zwerchfellbruch“). Neben dem Beachten von Basismaßnahmen wie Meiden später und reichhaltiger Abendmahlzeiten, Gewichtsreduktion und Schlafen mit erhöhtem Oberkörper kommen therapeutisch in der Regel Medikamente zum Einsatz, die die Magensäureproduktion reduzieren. Eine operative Korrektur des „Zwerchfellbruchs“ sollte nur in gut ausgewählten Einzelfällen erwogen werden. Die Referentin wird über die Ursachen, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten bei Sodbrennen und Refluxerkrankung berichten.

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

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

Y20001 Dr. med. Meenakshi Aggarwal
Dienstag, 18.11., 19 - 21 Uhr
Reilingen, Rathaus Reilingen,
Vortragsraum/EG
Eintritt frei



Patientenforum: Wie schütze ich meine Nieren?

*In Kooperation mit der Kassenärztlichen
Vereinigung Baden-Württemberg*

Die Nieren übernehmen zentrale Aufgaben im Stoffwechsel des menschlichen Organismus. Volkskrankheiten wie hoher Blutdruck und Diabetes mellitus verursachen meist über viele Jahre Schäden an der Nierenfunktion. Bei leichter und mittlerer Schädigung machen sie aber meist keine wahrnehmbaren Symptome und geraten leicht in Vergessenheit.

Dieser Vortrag soll dazu beitragen, ein Bewusstsein für das Organ zu schaffen und eine irreversible Schädigung zu vermeiden oder ein Fortschreiten einer eingetretenen Nierenschädigung zu verlangsamen. Wesentliche Maßnahmen zum Erhalt der Funktion bestehen in vorbeugendem Handeln, konsequenter Behandlung vorliegender Grunderkrankungen sowie in gezielter Vermeidung von nierenschädlichen Substanzen. Im Falle des Eintretens eines endgültigen Nierenversagens werden die Behandlungsmöglichkeiten Zentrumsdialyse, Bauchfelldialyse (Peritonealdialyse) zu Hause und Nierentransplantation aufgezeigt. Es wird erläutert, um was es sich hierbei genau handelt und damit auch Hilfe zur Selbsthilfe geleistet.

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

Referent: Dr. med. Simon Gut, Facharzt für Innere Medizin, Nephrologie, Mannheim

Y20002 Dr. med. Simon Gut
Dienstag, 9.12., 19 - 21 Uhr
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4
Eintritt frei

Patientenforum: Was hilft bei Hüft- und Kniearthrose?

*In Kooperation mit der Kassenärztlichen
Vereinigung Baden-Württemberg*

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

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

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

Y20003 Dr. med. Jens Rose
Donnerstag, 30.10., 19 - 21 Uhr
Altlußheim, Bürgerhaus,
Rathausplatz 2
Eintritt frei



Bitte beachten Sie:

Für die Vorträge ist eine Anmeldung erforderlich unter Tel.-Nr.: 06205/213810 oder per E-Mail: info@vhs-hockenheim.de

Body & Mind

Klar im Kopf, fit im Körper, stark im Leben – wer rastet, der rostet

Wer rastet, der rostet - *“So wie das Eisen außer Gebrauch rostet und das stillstehende Wasser verdirbt oder bei Kälte gefriert, so verkommt der Geist ohne Übung.”*

Leonardo da Vinci (1452 - 1519)

Bewegung und Begegnung sind Grundlagen für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben bis ins hohe Alter. Möchten Sie aktiv und fit bleiben und gleichzeitig auch das Miteinander, den sozialen Zusammenhalt, erleben? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In diesem abwechslungsreichen Programm fördern wir Ihre Beweglichkeit durch gezielte Übungen.

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an alle ab 60 Jahren, die ihre Fitness steigern und einen aktiven Lebensstil pflegen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Y21000 Anna-Maria Avenius
Mittwoch, ab 1.10., 10 - 11.30 Uhr,
4 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 41,00

Menschen mit Demenz verstehen lernen mit “hands on dementia”: Ein Kurs für Angehörige von Demenzkranken

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

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

Dadurch ergeben sich neue Handlungsoptionen für den Umgang.

Teilnahme nur möglich, solange keine demenzielle Erkrankung vorliegt.

Y22000 Beatrix Reger
Samstag, 8.11., 9.30 - 12.45 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 20,00

Wie Achtsamkeitspraxis hilft, besser mit chronischen Schmerzen und Stress umzugehen

Chronische Schmerzen sind ein Volksleiden. In Deutschland ist einer von fünf Menschen betroffen. Schmerzen werden als chronisch bezeichnet, wenn sie wiederkehrend oder anhaltend über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten auftreten. Sie kosten Lebensqualität und beeinträchtigen die Betroffenen körperlich, psychisch und sozial. Eine Möglichkeit mit chronischen Schmerzen und dem damit verbundenen Stress umzugehen, ist das Praktizieren von Achtsamkeit. Erfahren Sie, wie Sie mit ein paar einfachen Übungen aus dem selbstverstärkenden Kreislauf von Schmerz und Widerstand gegen die Schmerzempfindung aussteigen und Ihr Wohlbefinden verbessern können.

Bitte eigene Matte mitbringen.

Y23000 Angela Klose
Dienstag, 16.12., 18 - 19.30 Uhr
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 19,00



Entspannung

ONLINE: YinYoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit (Online)

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

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

Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation.

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

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

Y23001 Sabrina Hölzl
Donnerstag, ab 2.10., 18.30 - 19.30 Uhr,
10 Termine
ONLINE
EUR 79,00



Bitte beachten Sie:
Wir sind umgezogen!

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

Entspannungsmix

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, neue Wege zur Entspannung zu entdecken, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Wir tauchen in die Welt der Achtsamkeit, Meditation, sanften Yoga-Übungen und Atemtechniken ein. Jede Einheit ist darauf ausgelegt, Stress abzubauen und einen Zustand der tiefen Entspannung zu erreichen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Y23002 Lilia Held
Donnerstag, ab 25.9., 17.45 - 18.45 Uhr,
10 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 74,00

Y23003 Lilia Held
Donnerstag, ab 8.1., 17.45 - 18.45 Uhr,
5 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 37,00

Achtsam durch den Advent

Die Adventszeit – eine Gelegenheit zum Innehalten und Ruhe finden? In der Realität sieht das oft ganz anders aus.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von einfachen Achtsamkeitsübungen Entspannung erleben und sich wieder sammeln können.

Sie erleben, wie Achtsamkeitspraxis hilft und probieren verschiedene Techniken aus.

Bitte eigene Matte mitbringen

Y23004 Angela Klose
Montag, 8.12., 18 - 20 Uhr
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 19,00

Progressive Muskelentspannung

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

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

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

Y23005 Iris Fischer
Mittwoch, ab 1.10., 18.30 - 20 Uhr,
10 Termine
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 115,00

Autogenes Training

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

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

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

Y23006 Iris Fischer
Mittwoch, ab 14.1., 18.30 - 20 Uhr,
10 Termine
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 115,00

Entspannt älter werden – Autogenes Training für Menschen ab 60+

Sie stehen mitten im Leben und erleben manchmal Stress oder Sorgen? Jeder Lebensabschnitt bringt neue Herausforderungen mit sich und mit zunehmendem Alter kann der Alltag sogar fordern werden. In diesem Kurs lernen Sie mit Autogenem Training bewusst zur Ruhe zu kommen, innere Gelassenheit zu entwickeln und Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Diese Entspannungsmethode hilft Ihnen dabei, Stress abzubauen, den Blutdruck zu regulieren und Schlafstörungen oder chronische Schmerzen zu lindern.

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

Y23007 Iris Fischer
Mittwoch, ab 1.10., 16.30 - 18 Uhr,
10 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 115,00

Unser Programmangebot wird
fortlaufend ergänzt.

Bitte schauen Sie auf unserer
Homepage:

www.vhs-hockenheim.de!



Qigong – Tai Chi Qigong

Qigong

Qigong ist ein Jahrtausende altes chinesisches Übungssystem, bei dem es um die Stärkung der eigenen Energie geht. Die sanften, fließenden Bewegungen, Atemübungen und geführten Meditationen können helfen, Körper und Geist zu harmonisieren und zu entspannen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Y24000 Lilia Held
Dienstag, ab 23.9., 17.45 - 18.45 Uhr,
10 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 74,00

Y24001 Lilia Held
Dienstag, ab 13.1., 17.45 - 18.45 Uhr,
5 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 37,00

Tai Chi Qigong

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Y24002 Lilia Held
Donnerstag, ab 25.9., 16.30 - 17.45 Uhr,
10 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 84,00

Y24003 Lilia Held
Donnerstag, ab 8.1., 16.30 - 17.45 Uhr,
5 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 42,00

Yoga

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke. Vor Kursbeginn nicht essen.

Y25000 Iris Nagel-Martin
Freitag, ab 26.9., 9 - 10.15 Uhr,
11 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 99,00

Hatha Yoga

Durch eine harmonische Kombination aus Atemübungen, Asanas und Meditation wird gelernt, Stress abzubauen und die Flexibilität und Kraft zu steigern. Lassen Sie den Alltag hinter sich, finden innere Ruhe und entdecken Sie die transformative Kraft des Yoga.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Y25001 Lilia Held
Dienstag, ab 23.9., 16.45 - 17.45 Uhr,
10 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 74,00

Y25002 Lilia Held
Dienstag, ab 13.1., 16.45 - 17.45 Uhr,
5 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 37,00



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

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

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Beim Hatha Yoga stehen körperliche Übungen nach alter indischer Tradition, beruhend auf Wissen über anatomische Zusammenhänge, im rhythmischen Wechsel von Spannung und Entspannung, Dehnung, Pressung und positiver Bewusstseinslenkung im Vordergrund.

Kursleiter*in ist ein/e qualifizierte/r Trainer/Trainerin des Studios.

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

Y25003 Oase Fitness-Anlage GmbH
Montag, ab 22.9., 20 - 21.15 Uhr,
15 Termine
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
Gymnastikraum
EUR 150,00

Y25004 Oase Fitness-Anlage GmbH
Montag, ab 12.1., 20 - 21.15 Uhr,
15 Termine
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
Gymnastikraum
EUR 150,00

Hatha Yoga für Anfänger und Mittelstufe, Rücken und sanftes Yoga

Beim Hatha Yoga stehen körperliche Übungen nach alter indischer Tradition, beruhend auf Wissen über anatomische Zusammenhänge, im rhythmischen Wechsel von Spannung und Entspannung, Dehnung, Pressung und positiver Bewusstseinslenkung im Vordergrund.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke.

Y25005 Diana Wieland
Dienstag, ab 23.9., 9.30 - 11 Uhr,
5 Termine
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage,
Kleiner Yogaraum
EUR 55,00

Y25006 Diana Wieland
Dienstag, ab 4.11., 9.30 - 11 Uhr,
5 Termine
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage,
Kleiner Yogaraum
EUR 55,00

Zuschussmöglichkeiten durch die Krankenkassen:

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

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



ONLINE: After Work Yoga

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

Y25007 Leonie Palinkas
Donnerstag, 18.9., 18 - 18.45 Uhr
10 Termine, ONLINE
EUR 80,00

Y25008 Leonie Palinkas
Donnerstag, 8.1., 18 - 18.45 Uhr
6 Termine, ONLINE
EUR 52,00

Yoga auf dem Stuhl

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

Jeder praktiziert nach seinen Möglichkeiten und nach seinen Fähigkeiten. Beweglichkeit und geistige Gesundheit werden im Kurs geschult. Atemübungen, Entspannungsübungen und autogenes Training gehören ebenfalls zum Kurs. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu fördern und Spaß an der Bewegung zu haben.

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

Y25100 Angelika Welle
Mittwoch, ab 17.9., 11 - 12 Uhr,
12 Termine
Reilingen, Fritz-Mannherz-Halle,
Tanzraum
EUR 84,00

Y25101 Angelika Welle
Freitag, ab 10.10., 11 - 12 Uhr,
8 Termine
Reilingen, Fritz-Mannherz-Halle,
Tanzraum
EUR 57,00

Y25102 Angelika Welle
Mittwoch, ab 14.1., 11 - 12 Uhr,
11 Termine
Reilingen, Fritz-Mannherz-Halle,
Tanzraum
EUR 78,00

Fitness & Prävention

NEU Spinning – Das intensive Ausdauertraining auf dem Fahrrad

Möchten Sie Ihre Ausdauer verbessern, Kalorien verbrennen und dabei Spaß haben? Dann ist unser Spinning-Kurs genau das Richtige für Sie! Erleben Sie ein mitreißendes Indoor-Training auf speziell dafür entwickelten Fahrrädern, das sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene anspricht.

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

Y26000 Oase Fitness-Anlage GmbH
Montag, ab 22.9., 18.30 - 19.30 Uhr,
15 Termine
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
Gymnastikraum
EUR 120,00

Y26001 Oase Fitness-Anlage GmbH
Montag, ab 22.9., 19.30 - 20.30 Uhr,
15 Termine
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
Gymnastikraum
EUR 120,00

NEU Mobility – Mehr Beweglichkeit, weniger Verspannungen

Möchten Sie Ihre Beweglichkeit verbessern, Verspannungen lösen und Ihren Körper geschmeidiger machen? Unser Mobility-Kurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, gezielt an Ihrer Flexibilität und Mobilität zu arbeiten. Egal, ob Sie viel sitzen, Sport treiben oder einfach nur beweglicher werden möchten – dieser Kurs ist für alle geeignet, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

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

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

Y26002 Oase Fitness-Anlage GmbH
Dienstag, ab 23.9., 20.15 - 21 Uhr,
15 Termine
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
Gymnastikraum
EUR 90,00

ONLINE: Get in Shape Workout (Online)

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

Y26003 Leonie Palinkas
Donnerstag, 18.9., 19 - 19.45 Uhr,
10 Termine, Nicht am 2.10. und 30.10.
ONLINE
EUR 80,00

Y26004 Leonie Palinkas
Donnerstag, 8.1., 19 - 19.45 Uhr,
6 Termine
ONLINE
EUR 52,00

Definitionstraining mit Schlingen

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

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

Kursleiter*in ist ein/e qualifizierte/r Trainer/Trainerin des Studios. Anmeldung / Rücktritt bis spätestens 5 Werktage vor Kursbeginn, danach Anmeldung nur noch nach telefonischer Absprache unter 06205-213810. Die Nutzung der Räumlichkeiten (wie Umkleiden) der Fitness-Oase außerhalb des Kursangebots ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

Bitte eigene Matte mitbringen!

Y26051 Oase Fitness-Anlage GmbH
Sonntag, ab 21.9., 11.30 - 12.30 Uhr,
14 Termine
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
EUR 119,00

Bitte melden
Sie sich rechtzeitig an!



Pilates – Fortgeschrittene

Erleben Sie mit unserem Pilates-Programm für Fortgeschrittene ein ganzheitliches Training, das Körper und Geist in Einklang bringt. Durch die harmonische Verbindung von Atmung und Bewegung aktivieren Sie nicht nur Ihre Muskulatur, sondern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Im Fokus stehen die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, die entscheidend zur Stabilisierung des Rumpfes beiträgt.

So wird Ihr Powerhouse aktiviert, was Ihnen zu einer besseren Körperhaltung und mehr Stabilität verhilft.

Darüber hinaus unterstützt unser Programm die Beweglichkeit und hilft, Blockaden sowie Bewegungseinschränkungen zu reduzieren. Tauchen Sie ein in die Welt des Pilates und entdecken Sie die positiven Veränderungen für Körper und Geist.

In diesem Kurs werden die Übungen vertieft, Grundkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Y26100 Daniela Winkler-Merkel
Dienstag, ab 7.10., 19 - 20 Uhr,
7 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 52,00

Y26101 Daniela Winkler-Merkel
Dienstag, ab 13.1., 19 - 20 Uhr,
5 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 37,00

Pilates – Einsteiger & Mittelstufe

Erleben Sie mit unserem Pilates-Programm für Einsteiger und Mittelstufe ein ganzheitliches Training, das Körper und Geist in Einklang bringt. Durch die harmonische Verbindung von Atmung und Bewegung aktivieren Sie nicht nur Ihre Muskulatur, sondern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Im Fokus stehen die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, die entscheidend zur Stabilisierung des Rumpfes beiträgt.

So wird Ihr Powerhouse aktiviert, was Ihnen zu einer besseren Körperhaltung und mehr Stabilität verhilft.

Darüber hinaus unterstützt unser Programm die Beweglichkeit und hilft, Blockaden sowie Bewegungseinschränkungen zu reduzieren. Egal ob Sie neu im Pilates sind oder ihre Fähigkeiten vertiefen möchten, dieses Training bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fitness auf sanfte und effektive Weise zu steigern. Tauchen Sie ein in die Welt des Pilates.

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse vermittelt.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Y26102 Daniela Winkler-Merkel
Mittwoch, ab 8.10., 20 - 21 Uhr,
7 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 52,00

Y26103 Daniela Winkler-Merkel
Mittwoch, ab 14.1., 20 - 21 Uhr,
5 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 37,00

Gymnastik und Fitness für Frauen

Y26104 Tanja Arnold
Montag, ab 29.9., 18 - 19 Uhr,
15 Termine
Hockenheim, Hubäckerturnhalle
EUR 80,00

NEU Zumba

Spaß, Bewegung und gute Laune! Möchten Sie fit werden, Spaß haben und gleichzeitig Ihre Tanzfähigkeiten verbessern? Dann ist unser Zumba-Kurs genau das Richtige für Sie! Tauchen Sie ein in die Welt des lateinamerikanischen Tanzes und erleben Sie ein energiegeladenes Workout, das Körper und Geist in Schwung bringt.

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

Y26200 Oase Fitness-Anlage GmbH
Montag, ab 22.9., 18 - 19 Uhr,
15 Termine
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
Gymnastikraum
EUR 120,00

Hip-Hop – Workshop für Erwachsene (Einsteiger)

Nach einem Warm Up tanzen wir Hip-Hop zu angesagter Musik aus den Charts, bei denen die Teilnehmer erste einfache Bewegungen und Schritte erlernen. Zum Ende des Kurses gibt es noch ein entspanntes Cool Down.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Sportkleidung, saubere Sportschuhe.

Y26201 Frauke Heydenreich
Samstag, 18.10., 9 - 12 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 60,00

Folkloretänze aus aller Welt – für alle Junggebliebenen ab 60/70 plus

Lassen Sie sich verzaubern von Klängen der Musik von überlieferten Volkstänzen des Balkan, aus Israel, Frankreich und England und bewegen sich innerlich und äußerlich zu unterschiedlichen Klängen und Rhythmen - mal beschwingt und heiter, dann wieder besinnlich und ruhig.

Getanzt wird mit Handfassung, im Kreis und Halbkreis oder auch als Reigen oder in einer Linie. Die Schritte werden gemeinsam eingeübt, erst ohne, dann mit Musik. Die Freude an Bewegung mit Musik hält fit und beflügelt Körper und Seele.

Y26202 Adelheid Beigel
Dienstag, ab 30.9., 13 - 14 Uhr,
4 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 29,00

Y26203 Adelheid Beigel
Dienstag, ab 4.11., 13 - 14 Uhr,
4 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 29,00

Y26204 Adelheid Beigel
Dienstag, ab 13.1., 13 - 14 Uhr,
4 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 29,00

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

PATEN-OMA/PATEN-OPA



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

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

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



Brasil Fitness

Entdecken Sie die Brasil Fitness Noppenhanteln!

Ihr idealer Partner für ein effektives Training der tiefliegenden Muskulatur! Diese innovativen Hanteln sind speziell entwickelt, um gelenkschonend zu sein und gleichzeitig kräftige Impulse durch gezielte Schüttelbewegungen zu erzeugen. Gefüllt mit einem Blei - Sandgemisch bieten sie nicht nur ein angenehmes Gewicht, sondern auch eine optimale Handhabung.

Die Noppenstruktur fördert nicht nur die Wahrnehmung, sondern auch die Durchblutung, was Ihr Training noch effektiver macht. Ein zentrales Ziel der Übungen mit diesen Hanteln ist die Kräftigung der tiefliegenden Rumpfmuskulatur, einschließlich der tiefen Bauch - und Beckenbodenmuskeln. Zudem wird durch die reflektorische Anspannung des Rumpfes die Stabilität und Körperkontrolle verbessert.

Mit den Brasil Fitness Noppenhanteln erreichen Sie straffe Formen und stärken Ihre Muskulatur auf schonende Weise. Perfekt für alle, die ihre Fitnessziele effektiv und nachhaltig verfolgen möchten!

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Y26300 Daniela Winkler-Merkel
Montag, ab 6.10., 20.15 - 21.15 Uhr,
7 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 52,00

Y26301 Daniela Winkler-Merkel
Montag, ab 12.1., 20.15 - 21.15 Uhr,
5 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 37,00

Flexi Bar

Sie haben einen Flexi Bar zu Hause und möchten eine professionelle Trainerstunde in der Gruppe buchen? Neue Anregungen für Problemzonen und Korrektur vorhandener Fehler erhalten? Dann sind Sie hier genau richtig.

Beansprucht werden Rücken- und Tiefenmuskulatur, Koordination, Kraft und Ausdauer, der Stoffwechsel und die Fettverbrennung werden angeregt und das Bindegewebe wird straff. Ebenso ist dieses Ausdauertraining knieschonend.

Kurstunden nur mit eigenem Flexi Bar buchbar!

Y26302 Daniela Winkler-Merkel
Donnerstag, ab 9.10., 19 - 20 Uhr,
7 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 52,00

Y26303 Daniela Winkler-Merkel
Donnerstag, ab 15.1., 19 - 20 Uhr,
5 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 37,00

Bitte beachten Sie:

Wir sind umgezogen!

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





Rückenfitness mit Faszienmassage

Erleben Sie Rückenfitness als ganzheitliches Konzept, das auf die Förderung des gesamten Organismus abzielt. In diesem effektiven Rücken- training stärken Sie gezielt Ihre Rumpfmuskulatur, wodurch Muskeldysbalancen und Verkürzungen spürbar verbessert werden. Die Kombination aus kräftigenden Bewegungen und sanften Dehnungen geht fließend ineinander über und sorgt für ein harmonisches Trainingserlebnis.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist die Mobilisation der Gelenke sowie des Beckenbodens, die im Einklang mit Atmung und Entspannung erfolgt. Diese ganzheitliche Herangehensweise fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden.

Die Stunde wird mit einer abschließenden Faszienmassage abgerundet, die Verspannungen löst und die Regeneration unterstützt. Gönnen Sie sich diese wohltuende Auszeit für ihren Rücken und erleben Sie, wie sich Körper und Geist in Einklang bringen lassen! Dieser Kurs ist für jede Leistungsstufe geeignet.

Bitte mitbringen: Decke, evtl. Kissen, Getränk

Y26400 Daniela Winkler-Merkel
Mittwoch, ab 8.10., 19 - 20 Uhr,
7 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 52,00

Y26401 Daniela Winkler-Merkel
Mittwoch, ab 14.1., 19 - 20 Uhr,
5 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 37,00

Y26402 Daniela Winkler-Merkel
Donnerstag, ab 9.10., 20 - 21 Uhr,
7 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 52,00

Y26403 Daniela Winkler-Merkel
Donnerstag, ab 15.1., 20 - 21 Uhr,
5 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 37,00

Rückentraining mit sanften Elementen aus dem Rückenyoگا

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

Der Beckenboden wird aktiviert und die Wahrnehmung des Beckenbodens trainiert.

Unterstützt werden die Übungen durch die Yoga- atmung, progressive Muskelentspannung, Body Scan und Tiefenentspannung.

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

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

Y26404 Angelika Welle
Mittwoch, ab 17.9., 9.30 - 10.45 Uhr,
12 Termine
Reilingen, Fritz-Mannherz-Halle,
Tanzraum
EUR 105,00

Y26405 Angelika Welle
Mittwoch, ab 14.1., 9.30 - 10.45 Uhr,
11 Termine
Reilingen, Fritz-Mannherz-Halle,
Tanzraum
EUR 97,00



Rückenfitness

Erleben Sie Rückenfitness als ganzheitliches Konzept, das auf die Förderung des gesamten Menschen abzielt. In diesem effektiven Rücken-training stärken Sie gezielt Ihre Rumpfmuskulatur, wodurch Muskeldysbalancen und Verkürzungen spürbar verbessert werden. Die Kombination aus kräftigenden Bewegungen und sanften Dehnungen geht fließend ineinander über und sorgt für ein harmonisches Trainings-erlebnis. Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist die Mobilisation der Gelenke sowie des Beckenbodens, die im Einklang mit Atmung und Entspannung erfolgt. Diese ganzheitliche Herangehensweise fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden. Dieser Kurs ist für jede Leistungsstufe geeignet.

Bitte mitbringen: Decke, evtl. Kissen, Getränk.

Y26406 Daniela Winkler-Merkel
Montag, ab 6.10., 19.15 - 20.15 Uhr,
7 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 52,00

Y26407 Daniela Winkler-Merkel
Montag, ab 12.1., 19.15 - 20.15 Uhr,
5 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 37,00

Y26408 Daniela Winkler-Merkel
Dienstag, ab 7.10., 20 - 21 Uhr,
7 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 52,00

Y26409 Daniela Winkler-Merkel
Dienstag, ab 13.1., 20 - 21 Uhr,
5 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 37,00

NEU Joggen für Einsteiger / Outdoor

Du willst mit dem Joggen beginnen oder nach einer Pause wieder einsteigen? Du läufst bereits gelegentlich, möchtest aber Deine Technik und Ausdauer gezielt verbessern? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig! Wir verbinden sanftes Ausdauertraining mit einer Einführung in eine gesunde und effiziente Lauftechnik. Neben dem schrittweisen Aufbau der Grundlagenausdauer stehen auch Technikübungen wie das Lauf ABC, Koordinationstraining und Mobilisation auf dem Programm. So wird nicht nur Deine Kondition besser, auch Dein Laufstil wird geschmeidiger und gelenkschonender.

Laufen in einer Gruppe sorgt für Motivation, Austausch und Spaß

- unabhängig vom Leistungsstand. Jeder läuft sein eigenes Tempo, ohne Druck
- mit einem klaren Ziel: Mehr Freude an Bewegung und spürbare Fortschritte

Ziele des Kurses:

- Sanfter Einstieg oder Wiedereinstieg ins Laufen
- Verbesserung von Ausdauer, Lauftechnik und Laufökonomie
- Einführung in das Lauf-ABC (z.B. Kniehebelauf, Anfersen, Fußgelenkarbeit)
- Förderung von Spaß, Motivation und Körpergefühl

Bitte mitbringen: Bequeme Laufkleidung, gutschitzende Laufschuhe & etwas zu trinken

Y26500 Thomas Reisch
Donnerstag, ab 16.10., 10 - 11 Uhr,
12 Termine
Altlußheim, Treffpunkt Parkplatz
Sportplatz Altlußheim
EUR 89,00


NEU Nordic Walking / Outdoor

Dieser Nordic Walking Kurs richtet sich an alle, die gesund und aktiv in Bewegung kommen oder ihre Technik verbessern möchten – ganz gleich, ob Sie gerade anfangen oder bereits erste Erfahrungen mitbringen. Im Mittelpunkt steht das Erlernen und Verfeinern der richtigen Nordic Walking Technik. Sie erhalten fundierte Erklärungen zur Stockführung, Körperhaltung und Schritttechnik, um möglichst gelenkschonend und effektiv zu trainieren. Auch leicht Fortgeschrittene profitieren von individuellen Korrekturen und wertvollen Tipps zur Verbesserung der Bewegungsabläufe.

Das gemeinsame Walken in der Gruppe fördert nicht nur die Motivation, sondern macht auch Spaß – und ganz nebenbei trainieren wir Ausdauer, Koordination und Muskulatur an der frischen Luft.

Ziel des Kurses:

- Techniksicherheit und -verbesserung
- Stärkung der körperlichen Fitness
- Freude an Bewegung in der Gruppe

Bitte mitbringen: Bequeme Laufkleidung, geeignete Schuhe und, falls vorhanden, Nordic Walking Stöcke (können ggf. gestellt werden)

Y26501 Thomas Reisch
Dienstag, ab 14.10., 10 - 11 Uhr,
12 Termine
Altlußheim, Treffpunkt Parkplatz
Sportplatz Altlußheim
EUR 89,00

Bitte beachten Sie:

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

Aquafitness
Aquafitness

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

Wassertiefe max. 135 cm.

Die Kurse finden in den Schulferien nicht statt.

alle Kurse:

Michael Pfeifer

Hockenheim, Lehrschwimmbecken,
Schubertstraße 5

Y27000 Montag, ab 22.9., 19.45 - 20.30 Uhr,
12 Termine
EUR 65,00

Y27001 Montag, ab 22.9., 20.30 - 21.30 Uhr,
12 Termine
EUR 87,00

Y27600 Dienstag, ab 23.9., 18.30 - 19.30 Uhr,
12 Termine
EUR 87,00

Y27800 Dienstag, ab 23.9., 19.30 - 20.30 Uhr,
12 Termine
EUR 87,00

Y27900 Dienstag, ab 23.9., 20.30 - 21.30 Uhr,
12 Termine
EUR 87,00

Aquafitness für pfundige Frauen

Y27400 Michael Pfeifer
Dienstag, ab 23.9., 17.45 - 18.30 Uhr,
12 Termine
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,
Schubertstraße 5
EUR 65,00



© Tillmann Jäger

25

Fr. 26.09. HILDEGARD KNEF RELOADED - META HÜPER20 Uhr
Eine Hommage zum 100. Geburtstag
Tribute Konzert**Mi. 01.10. ANNES KAMPP**20 Uhr
Anne Frank vs. Adolf Hitler
Theater**Fr. 10.10. SIMON & GARFUNKEL**20 Uhr
Tribute Show
VA: VoiceArt VeranstaltungsAgentur Kain
Tribute Konzert**Fr. 17.10. 12. HOCKENHEIMER NACHT DER MUSIK**20 Uhr
Raus aus dem Alltag – Rein ins Musikvergnügen
Musikevent**Do. 30.10. A TRIBUTE SHOW TO ABBA**20 Uhr
ONE NIGHT IN SWEDEN
Tribute Konzert**Mi. 05.11. KISS - FOREVER BAND**20 Uhr
Tribute to KISS
Tribute Konzert**Fr. 14.11. MENSCH MARKUS**20 Uhr
Mensch Markus: PARTY!
Comedy**Sa. 16.11. DER VAMPIR AM KLAVIER**20 Uhr
mit Thomas Borchert
Musiktheater**Di. 25.11. PASSAGIER 23**20 Uhr
Psychothriller von Sebastian Fitzek
Theater**Do. 18.12. CHRISTMAS EDITION 3.0**17 Uhr
Die Weihnachtsfeier der Region!
Gala Konzert ab 20 Uhr

© Sylvia FASEL

25

Sa. 20.09. GET LAID20 Uhr
Hard Rock
Konzert**Do. 25.09. KARA „HOGGE“ NIGHT**19 Uhr
Everybody is a Star on the Pumpwerk Stage
Musikevent**Do. 02.10. SESSION RELOADED**20 Uhr
with Me and the Heat – powered by Pumpwerk
Konzert**Sa. 04.10. THOMAS BLUG'S ROCKANARCHIE
FT. TOMMY FISCHER & GALLERY ROCK**20 Uhr
Konzert**Sa. 11.10. KIST**20 Uhr
Rock & Roll
Konzert**Mi. 15.10. PAUL MILLNS**20 Uhr
Concert
Konzert**Do. 16.10. DUO MIMIKRY**20 Uhr
TASTY BISCUITS – Comedy ohne Worte!!
Comedy Theater**Do. 23.10. AM ACHTEN TAG SCHUF GOTT
DEN RECHTSANWALT**20 Uhr
mit Johannes Hallervorden
Comedy Theater**Do. 30.10. KARA „HOGGE“ NIGHT**19 Uhr
Everybody is a Star on the Pumpwerk Stage
Musikevent**Do. 06.11. SESSION RELOADED**20 Uhr
with Me and the Heat – powered by Pumpwerk
Konzert

Änderungen und Druckfehler vorbehalten

Do. 25.12. WEIHNACHTSZEIT**Fr. 26.12. Familienbuffet**

11:30 – 14 Uhr

Kinder0 – 6 Jahre
kostenfrei
7 – 12 Jahre
50%**restaurant
rondeau**Ort zum Feiern und Genießen
Rathausstraße 3 | HockenheimTischreservierung:
06205 21-1001 oder
rondeau@stadthalle-hockenheim.deWeitere Infos:
www.stadthalle-hockenheim.deTicketshop | Rathausstraße 4 | 68766 Hockenheim | 06205 21-1012 | tickets@stadthalle-hockenheim.de
www.stadthalle-hockenheim.de | Di + Do 17:00 – 20:00 Uhr | Sa 09:00 – 12:00 Uhr



Sprachen

Sprache • Kommunikation • Verständigung

In der Welt zu Hause

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

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

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

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

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



...direkt zur Website

vhs-Sprachschule

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen (GER)

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

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

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

Fachliche Beratung

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

telc – The European Language Certificates an der vhs-Sprachschule

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

Aktuelle Informationen unter www.telc.net

Wir beraten Sie gerne!

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



Sprachen
sind der Schlüssel
zur Welt!

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER)



Leichter wissen, was Sie können:

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

A1 – Anfänger

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

A2 – Grundlegende Kenntnisse

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

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

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

B2 – Selbständige Sprachverwendung

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

C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

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

C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

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

Englisch

ONLINE: B2.1 Jakob's Key English Conversation (Key Intermediate English)

B2.1 Key English Conversation Online

A somewhat advanced English online class using Zoom for students who are interested in furthering their skills.

The class focuses on the identically named book but leaves enough room for everyday conversation topics, recent events, stories and anecdotes to provide a (hopefully) lighthearted and engaging opportunity to learn language, vocabulary and grammar. Most of the class' time is supposed to be in English but German will be used for explanations.

Class notes will be made available for participants.

*Lehrwerk: Key B2.1, Cornelsen.
ISBN-13-978-3-06-020814-2*

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

Y31051 Jakob Fiorini
Dienstag, ab 16.9., 10 - 11.30 Uhr,
12 Termine
ONLINE
EUR 138,00

ONLINE: Englisch für Reisende (für Anfänger ohne Vorkenntnisse)

In Kooperation mit der vhs Ludwigshafen

Ideal für Leute, die im Urlaub nicht nur auf deutschsprachiges Hotelpersonal oder Reiseleiter angewiesen sein möchten. Ein Online-Englischkurs über Zoom für Anfänger*innen in deutscher Sprache. Ohne Notwendigkeit von Vorkenntnissen in Englisch werden die "Basics" zur internationalen Verständigung leicht und an-

schaulich aufbereitet. Der Kurs richtet sich nach den speziellen Bedürfnissen der Teilnehmer und bereit auf eine Vielzahl an möglichen Urlaubs- und Reisesituationen vor. Das vielseitige Material und die erarbeiteten Dokumente werden für Kurs Teilnehmer*innen online zur Verfügung gestellt.

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

Y31052 Jakob Fiorini
Donnerstag, ab 18.9., 16.15 - 17.45 Uhr,
12 Termine
ONLINE
EUR 125,00

ONLINE: A2 Key Englisch Auffrischer (für Anfänger mit Vorkenntnissen)

In Kooperation mit der vhs Ludwigshafen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Kenntnisse auffrischen, festigen und erweitern möchten – zum Beispiel nach einer längeren Lernpause oder zur Vorbereitung auf weiterführende Kurse. Ein Online-Englischkurs über Zoom mit dem Ziel, eingestaubtes Englisch zu reaktivieren, um in der Lage zu sein, einfache Gespräche führen, über Alltagsthemen zu sprechen, kurze Texte zu verstehen und schreiben sowie sicherer im Gebrauch grundlegender Grammatikstrukturen und des Wortschatzes zu werden.

*Lehrwerk: Key A2, Cornelsen.
ISBN-13-978-3060200986*

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

Y31053 Jakob Fiorini
Donnerstag, ab 18.9., 18 - 19.30 Uhr,
12 Termine
ONLINE
EUR 125,00



ONLINE: B1 Englisch Late Night Conversation

In Kooperation mit der Mannheimer Abendakademie

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

The class focuses on everyday conversation topics, recent events, stories and anecdotes and uses the book with the same name adding some language, vocabulary and grammar in the mix with a (hopefully) lighthearted and engaging manner. About half of the class' time is supposed to be in English but German will be used for explanations.

Class notes will be made available for participants.

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

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Y31054 Jakob Fiorini
 Donnerstag, ab 18.9., 19.45 - 21.15 Uhr,
 12 Termine
 ONLINE
 EUR 162,00

ONLINE: A1.1 Easy English (für Anfänger ohne Vorkenntnisse)

In Kooperation mit der vhs Ludwigshafen

Ein Online-Englischkurs über Zoom für Anfänger*innen in deutscher Sprache ohne Notwendigkeit von Englischvorkenntnissen. Durch einen leichten Einstieg führt der Kurs schnell zu Lernerfolgen und bietet abwechslungsreiches Material, eine Vielzahl an Übungen für unterschiedliche Lerntypen und realitätsnahe Themen bei nur etwa 40 neuen Vokabeln pro Lerneinheit. Der Kurs arbeitet mit dem gleichnamigen Buch und

die erarbeiteten Dokumente stehen für Kursteilnehmer*innen online zur Verfügung.

Lehrwerk: Easy English A1.1, Cornelsen. ISBN-13-978-3065208055

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

Y31055 Jakob Fiorini
 Mittwoch, ab 17.9., 17 - 18.30 Uhr,
 12 Termine
 ONLINE
 EUR 125,00

ONLINE: B1 Englisch Late Night Conversation

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

The class focuses on everyday conversation topics, recent events, stories and anecdotes and uses the book with the same name adding some language, vocabulary and grammar in the mix with a (hopefully) lighthearted and engaging manner. About half of the class' time is supposed to be in English but German will be used for explanations.

Class notes will be made available for participants.

Lehrwerk: Key B1, Cornelsen. ISBN-13-978-3-06-020100-6

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

Y31056 Jakob Fiorini
 Mittwoch, ab 17.9., 18.45 - 20.15 Uhr,
 12 Termine
 ONLINE
 EUR 138,00

Easy English A2.1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Lehrwerk: *Easy English A1,2 und A2.1*,
Cornelsen Verlag, ISBN-978-3065208079

Y31057 Jakob Fiorini
Freitag, ab 19.9., 17.45 - 19.15 Uhr,
11 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 118,00

Französisch

B1 Französisch

Dieser Französischkurs auf B1 Niveau richtet sich an Lernende, die bereits grundlegende Kenntnisse in Französisch besitzen und ihre Sprachfähigkeiten weiter ausbauen möchten. Ziel ist es, die Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen zu verbessern und mehr Selbstvertrauen im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben zu gewinnen. Die Teilnehmer*Innen werden vielfältige Themen behandeln, wie zum Beispiel Reisen, Freizeit, Arbeit und Alltagssituationen. Durch abwechslungsreiche Übungen, Dialoge und Diskussionen sollen die Teilnehmer*Innen motiviert werden, aktiv am Unterricht teilzunehmen und Ihre Sprachkompetenz kontinuierlich zu steigern. Das Ziel ist es, eine angenehme Lernatmosphäre zu schaffen, in der alle Kursteilnehmer*Innen ihre Französischkenntnisse verbessern und Spaß am Lernen haben. Es wird gemeinsam daran gearbeitet, die französische Sprache zu entdecken und zu vertiefen.

Gratistest online unter www.esl.fr/test-de-langue-en-ligne/test-francais/commencer

Y32552 Agnès Thuault-Pfahler
Dienstag, ab 23.9., 18.30 - 20 Uhr,
11 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 121,00

A1.1 Französisch für Anfänger – Kleingruppe

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

Y32553 Agnès Thuault-Pfahler
Dienstag, ab 23.9., 20 - 21.30 Uhr,
9 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 97,00

Y32554 Agnès Thuault-Pfahler
Donnerstag, ab 25.9., 17.30 - 19 Uhr,
9 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 97,00

Y32555 Agnès Thuault-Pfahler
Donnerstag, ab 25.9., 19 - 20.30 Uhr,
9 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 97,00

Französisch für Frankreichfreunde Konversationskurs für Fortgeschrittene

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

Y32556 Ulrike Dufrin
Mittwoch, ab 24.9., 9.30 - 11 Uhr,
5 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 54,00



Spanisch

A1.2 Spanisch für Anfänger*innen am frühen Nachmittag – Hola amigos

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

Unterrichtsmaterial: Endlich Zeit für Spanisch, ISBN-978-3-19-009589-6

Y33000 Maria Luisa Sepulveda Garcia de la Torre
 Dienstag, ab 23.9., 13 - 14.30 Uhr,
 10 Termine
 Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
 Raum 1, EG
 EUR 107,00

Hola - A1.2 Spanisch für Anfänger*innen

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

Unterrichtsmaterial: Endlich Zeit für Spanisch, ISBN-978-3-19-009589-6

Y33001 Maria Luisa Sepulveda Garcia de la Torre
 Dienstag, ab 23.9., 14.45 - 16.15 Uhr,
 10 Termine
 Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
 Raum 1, EG
 EUR 107,00

Anzeige

Italienisch

B1 Italienisch – Folgekurs/Hybrid

Voraussetzung: Vorkenntnisse entsprechend Niveau A2

Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Y34000 Giuliana Polidoro
Montag, ab 3.11., 10.30 - 12 Uhr,
12 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 129,00

A2.3 Italienisch – Hybrid

Voraussetzung: mindestens Niveau A1.

Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben

Y34010 Giuliana Polidoro
Dienstag, ab 4.11., 18 - 19.30 Uhr,
12 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 129,00
nicht in den Ferien

A1.2 Italienisch für den Urlaub – Folgekurs

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

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Y34020 Gigliola Grasso
Donnerstag, ab 9.10., 18 - 19.30 Uhr,
10 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 107,00
nicht an Feiertagen und in den Ferien

Bitte beachten Sie:

Wir sind umgezogen!

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



vhs

**LOVE
SPEECH
ENTWICKLERIN**

Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de

**Erweitere deine
digitale Kompetenz.**

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

Sie bestimmen die Seminarinhalte, Gruppengröße und Kurszeiten.

Wir beraten Sie gerne und stellen ein maßgeschneidertes Schulungsprogramm zusammen.

Sprechen Sie uns an!

Arbeit • Beruf



Fit für den Beruf

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

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

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

- Finanzen
- EDV-Anwendungen
- Internet & Social Media



...direkt zur Website

Finanzen

Lernen Sie "Börse" – alles über Aktien & Co.

Das Seminar richtet sich an alle, die bankenunabhängig Grundlegendes über Geldanlage und Vermögensbildung erfahren wollen. Dabei wird insbesondere auch auf entsprechende Risiken sowie auf individuelle Fragen eingegangen.

Folgende Themen werden u.a. angesprochen:

Grundbegriffe der Börse, Basiswissen über Wertpapiere, Was ist eine Aktie?, Anleihen und Inflation, Beachtenswertes beim Handel über die Bank, Investmentfonds/ETF als Alternative zur Einzelanlage

Y40000 Harald Drescher
Samstag, 15.11., 9.30 - 13.30 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 23,00

Baufinanzierung – geldwerte Tipps rund um Finanzierung und Umschuldung

Das Seminar richtet sich an alle Haus- und Wohnungsinteressenten, die sich einen grundsätzlichen Überblick über die vielfältigen Finanzierungsarten und -angebote am Markt verschaffen wollen. Interessant für neue Zinsfestschreibung und Umschuldung, Gebrauchtkauf sowie Umbau.

Folgende Themen werden u.a. angesprochen:

Ermittlung der Gesamtkosten inkl. Kaufneben- und Finanzierungskosten, Gegenüberstellung eigener Einnahmen und Ausgaben, Sondertilgungen, Vergleichbarkeit der Angebote, Forward Darlehen, Möglichkeiten der Umschuldung und Verhandlungsstrategie gegenüber der Bank

Y40001 Harald Drescher
Samstag, 7.2., 9.30 - 13.30 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 23,00

Videotutorial: Mit dem Smartphone bezahlen oder Geld an Freunde transferieren

Bargeldloses Bezahlen wird auch in Deutschland immer beliebter. Was in anderen Ländern schon zum Alltag gehört, kommt nun auch zu uns. Neue Lösungen der großen Internet Konzerne und deren Partnerschaften mit heimischen Banken und Kreditkartengesellschaften sollen die Akzeptanz bei den Händlern verstärken und der Zahlungsabwicklung mit dem eigenen Smartphone zum Durchbruch verhelfen. Mit Hilfe des Smartphones als unser ständiger Begleiter können Zahlungen an der Kasse schnell und einfach erledigt werden, ohne umständliches Eingeben der PIN Nummer oder einer Unterschrift.

Nutzer haben weiterhin die Möglichkeit, sich mit Freunden die Restaurantrechnung oder das Geld fürs Taxi zu teilen. Bekannte beteiligen sich, mit Hilfe einer Smartphone App, ganz ohne Bargeld an gemeinsamen Geschenken. Sie haben die Möglichkeit, Geld mit ihrem Smartphone an Ihre Freunde zu verschicken. Der Empfänger sieht den Eingang des Geldes direkt in seiner App.

Mit diesen Lösungen soll die Sicherheit der Zahlungsabwicklung erhöht werden und dem Kunden jederzeit eine transparente Übersicht über die getätigten Zahlungen liefern.

Wir zeigen Ihnen, welche Lösungen derzeit existieren und welche Voraussetzungen für deren Nutzung notwendig sind.

Der Vortrag deckt folgende Bereiche ab:

Welche Angebote gibt es derzeit am Markt? Welche Voraussetzungen sind für diese Art der Zahlung erforderlich? Wie erfolgt eine Bezahlung mit dem eigenen Smartphone? Welche Sicherheit bietet die Zahlungsabwicklung per Smartphone? Wie erfolgt die Bedienung der notwendigen Apps?

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

Y40002 Hartmut Nehme
ONLINE - Das Video ist jederzeit ab dem 22.9.25 buchbar!
EUR 10,00



Videotutorial: Online-Banking mit PC und Smartphone (Videotutorial)

Viele Banken stehen unter einem erheblichen Kostendruck und sind daher gezwungen, die Anzahl ihrer Filialen zu reduzieren. Die Kunden außerhalb der Großstädte sind von diesem Trend besonders betroffen. Als Alternative steht den Kunden ein Online-Banking Angebot zur Verfügung. Gängige Bankgeschäfte, wie z.B. Daueraufträge einrichten oder Überweisungen durchführen, sind mit Hilfe des Computers oder Smartphones einfach möglich. Wir zeigen Ihnen in diesem Online-Kurs, welche Möglichkeiten das Online-Banking bietet, wie einfach diese Dienste genutzt werden können und auf welche Sicherheitsaspekte Bankkunden achten sollten.

Im diesen Kurs nutzen wir vorhandene Demo-Umgebungen großer Kreditinstitute, um Ihnen sehr detailliert aufzuzeigen, wie Online-Banking in der Praxis aussieht. Im ersten Teil des Kurses nutzen wir für die Bankgeschäfte einen Computer. Im zweiten Teil des Kurses zeigen wir Ihnen, dass Sie mit Hilfe von Apps die gleichen Dienste auch über Ihr Smartphone oder Tablet nutzen können.

Im Besonderen deckt der Workshop folgende Bereiche ab:

Welche Sicherheitsaspekte sind beim Online-Banking zu beachten? Welche Voraussetzungen sind erforderlich? Wie erfolgt die Nutzung der Online-Banking Angebote mit dem Computer? Wie kann ich mit dem Smartphone auf mein Konto zugreifen?

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

Y40003 Hartmut Nehme
 ONLINE - Das Video ist jederzeit ab dem 22.9.25 buchbar!
 EUR 10,00

ONLINE: Neue Trends in der Geldanlage

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Jahren sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft.

Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

Allgemeiner Überblick über Anlageklassen, Risikobetrachtungen und Möglichkeiten der Diversifikation, Kostenaspekte bei der Geldanlage, Passiv investieren mit ETFs, FinTec Unternehmen und deren Angebote, Möglichkeiten der neuen Robo Advisor, Optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen, Vor- und Nachteile von Crowdinvesting, Aktive Investments über Social-Trading Plattformen, Kryptowährungen als zusätzliche Anlageform, Möglichkeit der ökologisch nachhaltigen Geldanlage

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

Y40004 Hartmut Nehme
 Montag, 9.2., 18.30 - 21 Uhr
 ONLINE
 EUR 25,00

ONLINE: Richtig investieren in Aktien & ETFs (für Einsteiger)

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

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

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

eigene Anlageziele festlegen, allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen, Risikobetrachtungen bei Anlageklassen, Kostenaspekte bei der Geldanlage, Investitionen in Aktien, Passiv investieren mit ETFs, die richtige Mischung – Diversifizierung, Zugang zu Finanzinformationen, Umsetzung der Anlagestrategie

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

Y40005 Hartmut Nehme
Montag, 29.9., 18.30 - 21 Uhr
ONLINE
EUR 25,00

ONLINE: Investieren in Kryptowährungen Zielgruppe: Teilnehmer mit ersten Kenntnissen

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

Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Assetklasse. Anleger versuchen, einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren. Dabei stellt sich für Anleger die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein: (Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.)

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

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

Y40006 Hartmut Nehme
Samstag, 22.11., 10 - 12.30 Uhr
ONLINE
EUR 25,00



EDV-Anwendungen

Outlook für Anfänger

Mit Windows 10 und Office 2021

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

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

Voraussetzung: Vergleichbare Kenntnisse entsprechend dem Kurs Computer-Grundkurs.

Y42001 Roland Schmidt
Samstag, 11.10., 9 - 15.30 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 75,00

PC Einstieg – Windows, Word und Internet (Grundkurs)

Mit Windows 10 und Office 2021

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

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

Y42003 Roland Schmidt
Dienstag, ab 11.11., 17.30 - 20.45 Uhr,
3 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 112,00

Excel für Anfänger

Mit Windows 10 und Office 2021

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

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

Voraussetzung: Vergleichbare Kenntnisse entsprechend dem Kurs Computerführerschein.

Y42002 Roland Schmidt
Montag, ab 3.11., 17.30 - 20.45 Uhr,
2 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 69,00

Bitte beachten Sie:

Unser Programmangebot wird fortlaufend ergänzt.

Bitte schauen Sie auf unserer Homepage:

www.vhs-hockenheim.de

Word für Anfänger Mit Windows 10 und Office 2021

Das mit Abstand am häufigsten eingesetzte Anwenderprogramm auf dem PC ist die Textverarbeitung.

Inhalte: Arbeitsoberfläche, Markieren, Erfassen und Bearbeiten von Texten nach DIN 5008, Korrektur, Textbausteine, Dateiverwaltung, Formatieren von Dokumenten, Aufzählung und Nummerierung, Kopf- und Fußzeilen, Layout, Drucken.

Voraussetzung: Vergleichbare Kenntnisse entsprechend dem Kurs Computer-Grundkurs.

Y42005 Roland Schmidt
Montag, ab 6.10., 17.30 - 20.45 Uhr,
2 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 75,00

Y42006 Roland Schmidt
Montag, ab 12.1., 17.30 - 20.45 Uhr,
2 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 75,00

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

Sie bestimmen die Seminarinhalte,
Gruppengröße und Kurszeiten.

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

Internet & Social Media

ONLINE: Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Freunde und Partner zu finden ist daher nicht ganz einfach. Auch wird das Kennenlernen von neuen Freunden aufgrund der gemachten Erfahrungen und genaueren Vorstellungen und Wünsche im Alter nicht leichter. Gleichzeitig bietet das Internet heute eine große Bandbreite an Möglichkeiten, neue Kontakte zu schließen.

Heutige Internet-Angebote bieten Ihnen die Möglichkeit, leicht einen neuen Partner zu finden oder jemanden für gemeinsame Freizeitaktivitäten kennenzulernen. Sie können sich unverbindlich mit Leuten in Ihrer Umgebung treffen, welche Ihre eigenen Interessen teilen. Die Bandbreite an Themen ist hierbei unerschöpflich, von Outdoor & Abenteuer, Familie, Essen & Trinken usw. Vielleicht suchen Sie eine Urlaubsbegleitung oder Unterstützung bei einem bestimmten Problem. Auch wenn Sie noch keine konkrete Idee für eine Kontaktaufnahme über das Internet haben, zeigen wir Ihnen die Vielfalt der Möglichkeiten neue Wege auszuprobieren.

Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen. Die folgenden Bereiche werden während des Vortrages abgedeckt: sich mit Gleichgesinnten zu interessanten Themen austauschen gemeinsam Reisen planen und anschließend durchführen

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

Y44000 Hartmut Nehme
Samstag, 8.11., 10 - 12.30 Uhr
ONLINE
EUR 25,00



junge vhs

Lernförderung – Kurse auf Anfrage

Ihr Kind hat Probleme in der Schule?
Sie wissen nicht, was Sie tun können und brauchen
einen kompetenten Nachhilfeanbieter?

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

- Kultur & Gestalten
- Sprachen
- EDV / Mathematik



...direkt zur Website



Kultur & Gestalten

Mutig in die Prüfung (8-10 Jahre)

In diesem Workshop lernen Kinder (8-10 Jahre) spielerisch, was Prüfungsangst ist und wie sie damit umgehen können. Mit Atemübungen, Fantasierreisen und Kreativarbeit stärken sich Selbstvertrauen, innere Ruhe und Mut – für einen gelasseneren Umgang mit Tests und Leistungsdruck.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken, Sportschuhe

Y71000 Daniela Vetter
Samstag, 24.1., 14 - 17 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 40,00

Wings of safety – Selbstverteidigungskurs (6-9 Jahre)

In diesem Selbstverteidigungskurs für Kinder von 6-9 Jahren lernt ihr Kind, Gefahren zu erkennen, selbstbewusst zu handeln und einfache Krav Maga-Techniken anzuwenden. In 2 Stunden üben wir, wie man sich behauptet, Hilfe sucht und erste Selbstverteidigungstechniken anwendet - mit viel Spaß! Stärken Sie das Selbstbewusstsein und die Sicherheit Ihres Kindes!

Bitte mitbringen: etwas zu trinken, Sportschuhe

Y72002 Daniela Vetter
Samstag, 13.12., 14 - 16 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 30,00

Magische Momente – Achtsamkeit für Kinder (6-9 Jahre)

Im Workshop „Magische Momente – Achtsamkeit für Kinder“ entdeckt Ihr Kind spielerisch die Welt der Achtsamkeit. Durch Sinneserfahrungen, Atemübungen und kreative Aktivitäten lernt es, den Moment bewusst wahrzunehmen, innere Ruhe zu finden und achtsam mit sich und anderen umzugehen. Ein zauberhafter Workshop voller Freude und Entspannung erwartet Ihr Kind!

Bitte mitbringen: etwas zu trinken, Sportschuhe

Y72001 Daniela Vetter
Samstag, 31.1., 14 - 16 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 30,00

Selbstverteidigungskurs für Kinder (6-9 Jahre)

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

Bitte mitbringen: etwas zu trinken, Sportschuhe

Y72005 Daniela Vetter
Donnerstag, ab 20.11., 16.30 - 17.30 Uhr,
4 Termine
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 70,00



Bitte beachten Sie:

Unser Programmangebot wird
fortlaufend ergänzt.
Bitte schauen Sie auf unserer
Homepage:
[www.vhs-hockenheim.de!](http://www.vhs-hockenheim.de)



**Selbstverteidigungskurs für Kinder
(10-12 Jahre)**

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

Bitte mitbringen: etwas zu trinken, Sportschuhe

Y72006 Daniela Vetter
Donnerstag, ab 20.11.,
17.30 - 18.30 Uhr, 4 Termine
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 70,00

**Selbstverteidigungskurs für Kinder
(6-9 Jahre) Aufbaukurs**

Im Aufbaukurs vertiefen Kinder (6-9 J.) ihre Selbstbehauptung und lernen neue, altersgerechte Selbstverteidigungstechniken. Mit Rollenspielen, Übungen und klarer Körpersprache stärken sie ihr Selbstvertrauen, erkennen Gefahren frühzeitig und üben, sich klar abzugrenzen – laut, mutig und sicher.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken, Sportschuhe

Y72008 Daniela Vetter
Donnerstag, ab 8.1., 16.30 - 17.30 Uhr,
4 Termine
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 70,00

**Selbstverteidigungskurs für Kinder
(10-12 Jahre) Aufbaukurs**

Im Aufbaukurs vertiefen Kinder (10-12 Jahren) ihre Selbstbehauptung und lernen neue, altersgerechte Selbstverteidigungstechniken. Mit Rollenspielen, Übungen und klarer Körpersprache stärken sie ihr Selbstvertrauen, erkennen Gefahren frühzeitig und üben, sich klar abzugrenzen – laut, mutig und sicher.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken, Sportschuhe

Y72007 Daniela Vetter
Donnerstag, ab 8.1., 17.45 - 18.45 Uhr,
4 Termine
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 70,00

**NEU Der Pinsel tanzt für Klein und Groß
Eltern-Kind-Kurs für Kinder (3-6 Jahre)**

In diesem Kurs können Kinder gemeinsam mit einem Elternteil/Großeltern teil ihre Kreativität spielerisch entdecken und entfalten, erste künstlerische Erfahrungen sammeln. Ganz unterschiedliche Projekte, auch Jahreszeiten orientiert, bieten großen Spielraum für tolle Kunstwerke mit Pinsel, Papier und Farben.

Hier könnt ihr euch ausprobieren, experimentieren und euch gegenseitig inspirieren.

Bitte mitbringen: Wasserfarbkasten, Temperafarben, verschiedene Borsten- und Haarpinsel, Wasserbecher, Malkittel, Küchenrolle, Kleber, Scheren. Wenn vorhanden farbiges Tonpapier.

Y74000 Ulrike Strahl
Samstag, 8.11., 9.30 - 11 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 10,00

Bitte melden Sie sich
rechtzeitig an!



Sprachen

FASCHINGSFERIEN:
Englisch Realschule –
Prüfungsvorbereitung

Y73001 Jakob Fiorini
Montag, ab 16.2., 16.15 - 18.30 Uhr,
5 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 129,00

EDV / Mathematik

ONLINE: HERBSTFERIEN:
Mathematik Realschule –
Prüfungsvorbereitung

Y76001 Jakob Fiorini
Montag, ab 27.10., 9 - 12 Uhr,
5 Termine
Hockenheim, Online
EUR 125,00

ONLINE: HERBSTFERIEN:
Mathematik LK Abitur –
Prüfungsvorbereitung

Y76002 Jakob Fiorini
Montag, ab 27.10., 13 - 16 Uhr,
5 Termine
Hockenheim, Online
EUR 125,00

FASCHINGSFERIEN:
Mathematik LK – Vorbereitung auf die
Abiturprüfung (Leistungskurs)

Y76003 Jakob Fiorini
Montag, ab 16.2., 9 - 12 Uhr,
5 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 125,00

FASCHINGSFERIEN:
Mathematik Realschule –
Prüfungsvorbereitung

Y76004 Jakob Fiorini
Montag, ab 16.2., 13 - 16 Uhr,
5 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 125,00

HERBSTFERIEN:
Arbeiten mit Computer (10-14 Jahre)

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

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

Inhalte:

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

Y76600 Roland Schmidt
Montag, ab 27.10., 10 - 13 Uhr,
3 Termine
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 104,00

Allgemeines zur Musikschule



Musikschule Hockenheim

Die Musikschule ist ein lebendiger Ort für musikalische Entfaltung und Kreativität. Träger der Schule sind die Gemeinden Hockenheim, Altlußheim, Neulußheim und Reilingen. Unser Ziel ist es, Menschen jeden Alters und jeder musikalischen Erfahrung eine inspirierende und abwechslungsreiche musikalische Ausbildung zu bieten.

Von den elementaren Fächern bis hin zu instrumentalen, digitalen und vokalen Angeboten – hier finden Musiker*innen aller Altersgruppen und Niveaus das passende Angebot. Neben dem Einzelunterricht können die Schülerinnen und Schüler auch an verschiedenen Ensembles teilnehmen.

Die Bandbreite reicht dabei von einfachen Liedern im elementaren Bereich über klassisches Repertoire bis hin zu Jazz, Rock und Pop. Zusätzlich werden im digitalen Bereich Fähigkeiten vermittelt, die es den Teilnehmenden ermöglichen, ihre eigenen musikalischen Ideen kreativ und professionell digital umzusetzen.

Besuchen Sie unsere Website oder folgen Sie uns auf Instagram, um sich über unser umfassendes Angebot, aktuelle Aktivitäten und die Preise zu informieren.

Die Anmeldung erfolgt bequem online über unsere Homepage:

www.musikschule-hockenheim.de

Für Rückfragen stehen wir Ihnen selbstverständlich jederzeit während unserer Öffnungszeiten zur Verfügung.

Musikschule Hockenheim

Arndtstraße 2/2, 68766 Hockenheim

Telefon: 06205 / 213800

E-Mail: info@musikschule-hockenheim.de



in der Volkshochschule Hockenheim e.V.

www.musikschule-hockenheim.com

Volkshochschule Hockenheim e.V.

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

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

Kurstitel / Kurs-Nr. _____

Gebühr _____

Kurstitel / Kurs-Nr. _____

Gebühr _____

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

Name _____

Vorname _____

Straße / Haus-Nr. _____

PLZ / Wohnort _____

Telefon mit Vorwahl privat _____

dienstlich / tagsüber / Mobil _____

E-Mail-Adresse _____

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

Datum / Unterschrift _____

weiblich männlich _____ Geburtsdatum

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

Anmeldeformular

Volkshochschule Hockenheim e.V.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE03ZZZ00000457658

Teilnehmer / Vorname und Name: _____

SEPA-Lastschriftmandat

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

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

Vorname / Name Kontoinhaber _____

Straße / Hausnummer _____

PLZ / Wohnort _____

Kreditinstitut Name _____

BIC (swift BIC) _____ / _____

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

Ort / Datum _____

Unterschrift _____

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

vhs Badische Bergstraße

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

vhs Buchen

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

vhs Dossenheim

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

vhs Eberbach-Neckargemünd

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

vhs Edingen-Neckarhausen

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

vhs Heddesheim

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

vhs Heidelberg

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

vhs Ladenburg-Ilvesheim

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

vhs Leimen

E-Mail: info@vhs-leimen.de

Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH

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

vhs Mosbach

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

vhs Schriesheim-Wilhelmsfeld

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

vhs Schwetzingen

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

vhs Sinsheim

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

vhs Südliche Bergstraße

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

zusammen.
möglich machen.



BASIS



SILBER



GOLD



PLATIN

Anzeige

Bausteine
sammeln
und Vorteile
erhalten.

Meine Hausbank

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Herzlich willkommen in unserem
neuen VR-HausbankProgramm.

Gerne informieren wir Sie persönlich oder nutzen
Sie unsere digitalen Seiten und Apps zum neuen
VR-HausbankProgramm.



vrbank-krp.de/hausbank



Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG