



Volkshochschule  
Hockenheim e.V.



Bild von Leszek Hus auf Pixabay

Altlußheim  
Hockenheim  
Neulußheim  
Reilingen



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

Semesterprogramm  
**Frühjahr / Sommer**

**1/2026**



Jetzt  
**Mitglied**  
werden

**Meine Bank - mein Team.  
Gemeinsam stark für die Region.**

Ausführliche Informationen und die Möglichkeit online unserer Gemeinschaft beizutreten erhältst du auf unserer Internetseite.



## Als Mitglied unserer Bank bist du mehr als nur Kunde

Das bedeutet für dich:  
**Mitwissen, mitbestimmen und mitgestalten.**

Außerdem unterstützt du regionale Vereine sowie Institutionen und profitierst von zahlreichen Vorteilen.

Klingt gut? Dann schließe dich unseren über 71.000 Mitgliedern an!

[www.vvrbank-krp.de/mitgliedschaft](http://www.vvrbank-krp.de/mitgliedschaft)



**Vereinigte VR Bank**  
Kur- und Rheinpfalz eG

# Grußwort

**Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Hockenheim,**

*mit Beginn des ersten Semesters 2026 laden wir Sie herzlich ein, Neues zu entdecken, Bewährtes weiterzuführen und gemeinsam vielfältige Bildungswege zu gestalten.*

*Unsere Volkshochschule ist ein Ort, an dem Menschen aller Generationen zusammenkommen, um Wissen zu teilen Interessen zu vertiefen und Inspiration für den Alltag zu finden.*

*Im aktuellen Semester erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, das sowohl praktische Kompetenzen als auch kreative Impulse bietet. Ob Sprachen, Gesundheit, Kultur, Digitalisierung oder berufliche Weiterbildung – unsere Dozentinnen und Dozenten unterstützen Sie mit Fachkompetenz, Engagement und Freude am Lernen.*

*Wir danken Ihnen für Ihre Neugier, Ihr Vertrauen und Ihre aktive Teilnahme. Sie machen die Volkshochschule Hockenheim zu einem lebendigen Lernort, an dem Austausch, Offenheit und gemeinsames Wachstum im Mittelpunkt stehen.*

*Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen, Workshops und Vorträgen zu begrüßen und wünschen Ihnen ein inspirierendes und bereicherndes Semester!*

*Herzliche Grüße Ihr Team der Volkshochschule Hockenheim*



Vorstandsvorsitzender  
Herr Matthias Beck  
(Bürgermeister Hockenheim)



Stellvertretender Vorsitzender  
Herr Stefan Weisbrod  
(Bürgermeister Reilingen)



Stellvertretender Vorsitzender  
Herr Uwe Gremels  
(Bürgermeister Altlußheim)



Stellvertretender Vorsitzender  
Herr Kevin Weirether  
(Bürgermeister Neulußheim)

Vorstandsvorsitzender  
Herr Matthias Beck  
(Bürgermeister Hockenheim)

Stellvertretender Vorsitzender  
Herr Uwe Gremels  
(Bürgermeister Altlußheim)

Stellvertretender Vorsitzender  
Herr Stefan Weisbrod  
(Bürgermeister Reilingen)

Stellvertretender Vorsitzender  
Herr Kevin Weirether  
(Bürgermeister Neulußheim)



Volkshochschule  
Hockenheim e.V.



Musikschule  
Hockenheim

in der 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](mailto:info@vhs-hockenheim.de)

Internet: [www.vhs-hockenheim.de](http://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](mailto:klein.design@t-online.de)

### Druck

Druckerei Udo Vetter, Hockenheim/Talhaus

### Registergericht:

Amtsgericht Mannheim und

Registernummer: VR 420268,

Steuer-Nr.: 43043/30653

*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 Wegwerprodukt zu betrachten, sondern es nach Möglichkeit an Freunde, Kollegen oder Nachbarn weiter zu geben.*



# Inhaltsverzeichnis

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
<b>Politik • Gesellschaft • Umwelt</b> Vorträge & Lesungen • Donnerstagsforum • Mensch, Natur und Technik • Elternakademie • Lifestyle	11
	
<b>Kultur • Gestalten</b> Kreativwerkstatt	19
	
<b>Gesundheit</b> Vorträge • Entspannung • Body & Mind • Qigong - Tai Chi Qigong • Yoga • Fitness & Prävention • Aquafitness	23
	
<b>Sprachen</b> vhs-Sprachenschule • Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen • Englisch • Französisch • Spanisch • Italienisch	39
	
<b>Arbeit &amp; Beruf</b> Finanzen • EDV-Anwendungen • Internet & Social Media • Lerntechniken	45
	
<b>Junge vhs</b> Kultur & Gestalten • Pikler Kurse • Prüfungsvorbereitungskurse • Sprach- und Lerntechniken	53
	
<b>Musikschule Allgemeines</b>	57
<b>vhs-Hockenheim Anmeldung / Rückseite der Anmeldung</b>	59-60
<b>Volkshochschulen der Region</b>	(Umschlag) 61

# 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](mailto:info@vhs-hockenheim.de)  
[www.vhs-hockenheim.de](http://www.vhs-hockenheim.de)  
[www.musikschule-hockenheim.de](http://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 Grempels,  
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



## 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 Werktagen vor dem ersten Veranstaltungstermin bei der Volkshochschule eingegangen sein muss. Wird in der Kurausschreibung 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



# 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 Vertragschluss. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Hockenheim e.V., Arndtstraße 2/2, 68766 Hockenheim, Telefon: 06205 213810, E-Mail: [info@vhs-hockenheim.de](mailto: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 Widerrufes 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 daselbe 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,  
E-Mail: [info@vhs-hockenheim.de](mailto: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 berechtigte 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 Auskunftsdateien

### 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 getätigten 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](http://www.vhs-hockenheim.de)**



# Hinweise

---

## 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!](http://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 Altkußheim

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

---

## Kursorte Neukußheim

Alter Bahnhof, Bahnhofstraße

---

## Kursorte Reilingen

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

---

## Ferientermine 1. Halbjahr 2026

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 voraussichtlich Mitte/Ende August 2026.  
Das Herbst-/Wintersemester 2026 beginnt am 14.09.2026.

# Zertifikat



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.

- Vorträge & Lesungen
- Donnerstagsforum
- Mensch, Natur und Technik
- Elternakademie
- Lifestyle



...direkt zur Website



## Vorträge & Lesungen

### **NEU Karl Peter - ein Hundertjähriger erzählt**

*In Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis  
Hockenheim-Commercey*

Lebensgeschichte eines Hockenheimer Urgesteins: Karl Peter, geboren vor 100 Jahren an einem Sonntag in Hockenheim, gibt einen faszinierenden Einblick in sein bewegtes Leben. Aufgewachsen in der Zeit nach dem Ersten Weltkrieg, nahm er früh den Weg in eine Segelflugschule, bevor der Zweite Weltkrieg seinen weiteren Lebensweg prägte. Als Fallschirmjäger eingesetzt, geriet er nach Kriegsende in britische Kriegsgefangenschaft in Schleswig-Holstein. Trotz der schwierigen Jahre blieb er seiner Leidenschaft für den Sport treu und wurde Gründungsmitglied des Skiclubs Hockenheim. Im Alter von 50 Jahren erklimmte er den Mont Blanc und bestieg nahezu alle Gipfel der Alpen. Beruflich führte ihn der Weg über die Firma BBC Mannheim nach Genf, in die französischsprachige Schweiz, wo er seine Sprachkenntnisse perfektionierte. Der enge Kontakt zu den Partnerfamilien in Commercey, einem französischen Ort mit einer tiefen Verbindung zu Hockenheim, hat sein Leben nachhaltig bereichert.

Heute, mit 100 Jahren, ist Karl Peter immer noch als aktiver Radfahrer in der Region rund um Hockenheim unterwegs – mehrere Male in der Woche. Er lebt sein Leben in Bewegung, stets neugierig und voller Energie.

Erleben Sie die spannende Erzählung eines außergewöhnlichen Lebens, das von den Herausforderungen der Geschichte ebenso geprägt ist wie von persönlichen Erlebnissen und Abenteuern.

*Voranmeldung unbedingt erforderlich!*

#### **Z00200 Matthias Stier**

Mittwoch, 11.3., 19 - 20.30 Uhr  
Hockenheim, Zehntscheune,  
Untere Mühlstraße 4  
Eintritt frei

## 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 **78 Euro**, eine **Einzelveranstaltung kostet 6 Euro**.

*Vorherige Anmeldung ist gern gesehen!*

Veranstaltungsort: Hockenheim,  
Zehntscheune, Untere Mühlstraße 4,  
Raum 3

### **Mut im Alltag, das Tor zum Leben**

#### **Z01010 Angela Stotz**

Donnerstag, 26.2., 9.30 - 11 Uhr

### **Weltfrauentag - Fakten, Zitate, Gedanken**

#### **Z01020 Martina Netzer**

Donnerstag, 5.3., 9.30 - 11 Uhr

### **Die Liebe zum Anderen bei Lévinas und Laotse, West-Östliche Philosophie**

#### **Z01030 Hans Th. Flory**

Donnerstag, 12.3., 9.30 - 11 Uhr

### **"Hello - Goodbye" - Die Beatles - Ihre Geschichte, ihre Musik, das Geheimnis ihres Erfolgs**

#### **Z01040 Werner Köhler**

Donnerstag, 19.3., 9.30 - 11 Uhr

### **Sehnsuchtsorte: Paradiese und Utopien**

#### **Z01050 Dorothee Oettli**

Donnerstag, 26.3., 9.30 - 11 Uhr



## Das Hambacher Schloß - Wiege der deutschen Demokratie

- Z01060** Dr. phil. Barbara Clemens  
Donnerstag, 16.4., 9.30 - 11 Uhr

## Die Farben der Revolution - Buchvorstellung

- Z01070** Jeanette Limbeck  
Donnerstag, 23.4., 9.30 - 11 Uhr

## Ingeborg Bachmann 1926 - 1973, Leben und Werk

- Z01080** Heiko Geier  
Donnerstag, 30.4., 9.30 - 11 Uhr

## Konfuzius - Chinesischer Philosoph und seine Lehren

- Z01090** Dr. phil. Andrea Mercedes Riegel  
Donnerstag, 7.5., 9.30 - 11 Uhr

## 500. Geburtstag Olympia Fulvia Morata "Ich zwar Frau von Geburt, verließ doch die Werke der Frauen"

- Z01100** Ulrike Halbe-Bauer  
Donnerstag, 21.5., 9.30 - 11 Uhr

## 500 Jahre Deutscher Bauernkrieg - Geschichte und literarische Wirkung

- Z01110** Gerhard Thorn  
Donnerstag, 11.6., 9.30 - 11 Uhr

## König Artus und die Legende vom Heiligen Gral

- Z01120** Regina Keil-Sagawe  
Donnerstag, 18.6., 9.30 - 11 Uhr

## Alfred Hitchcock und seine Filmkompositionen

- Z01130** Dr. Anja Pohsner  
Donnerstag, 25.6., 9.30 - 11 Uhr

## Erich Kästner - Der sachliche Romantiker

- Z01140** Christina Riegger  
Donnerstag, 2.7., 9.30 - 11 Uhr

## Mensch, Natur & Technik

### Die Wildkräuter im Frühling

*Welche Kräuter wachsen im Frühling?*

#### Führung

Auf einem Streifzug durch die Natur lernen Sie heimische Wildkräuter im Frühling 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!*

- Z11000** Veronika Kraus  
Sonntag, 19.4., 14 - 16.30 Uhr  
Hockenheim, Treff: Hofweg 2 vor der  
Gaststätte "Zum schwarzen Hahn"  
EUR 16,00

*In Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium  
Mannheim, Referat Prävention*

### Sicher mit dem Fahrrad / E-Bike durch den Verkehr

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!*

- Z11010** Christoph Michael  
Mittwoch, 25.3., 10 - 12 Uhr  
Hockenheim, Zehntscheune,  
Untere Mühlstraße 4, Raum 3  
Eintritt frei



In Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Mannheim, Referat Prävention

## Sicher im Alter leben, Achtung Abzocke

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 Mitarbeiterinnen vom Referat Prävention beim Polizeipräsidium Mannheim erklärt.

*Voranmeldung unbedingt erforderlich!*

**Z11011** Christoph Michael

Mittwoch, 20.5., 10 - 12 Uhr  
Hockenheim, Zehntscheune,  
Untere Mühlstraße 4, Raum 3  
Eintritt frei

In Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Mannheim, Referat Prävention

## Einbruchschutz, sicher Wohnen

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 Vortagsangebot 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!*

**Z11012** Christoph Michael

Mittwoch, 15.4., 10 - 12 Uhr  
Hockenheim, Zehntscheune,  
Untere Mühlstraße 4, Raum 3  
Eintritt frei

## Elternakademie

### Selbstverteidigungskurs für Erwachsene

In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in verschiedene grundlegende Techniken der Selbstverteidigung für mehr Sicherheit im Alltag. Neben Informationen zum rechtlichen Hintergrund steht vor allem das praktische Üben im Fokus. Sie erlernen Techniken zur Verteidigung, Schläge und Tritte, wobei zahlreiche Lösungen für spezifische Szenarien betrachtet und individuell an Sie angepasst werden.

*Bitte mitbringen: etwas zu trinken, Sportschuhe*

**Z12000** Lena Molitor

Samstag, 18.4., 10 - 13 Uhr  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 29,00

**Z12001** Lena Molitor

Samstag, 20.6., 10 - 13 Uhr  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 29,00

### NEU ONLINE: Informationsvortrag: So wird ADHS zum starken Plus

Kostenfreier Informationsvortrag zu den Kursen: Z12051 & Z12052 „So wird ADHS zum starken Plus - Soforthilfe für Eltern“.

Der Informationsvortrag ist keine Voraussetzung zur Teilnahme am Seminar und verpflichtet auch nicht zur weiteren Buchung.

**Z12050** Monica Schade

Donnerstag, 16.4., 18.15 - 18.30 Uhr  
ONLINE  
Eintritt frei

Sie erreichen uns telefonisch unter  
**06205 - 21 38 10**  
oder besuchen Sie uns online auf  
[www.vhs-hockenheim.de](http://www.vhs-hockenheim.de)



## NEU ONLINE: So wird ADHS zum starken Plus - Soforthilfe für Eltern

Wir begegnen Informationsflut in Literatur und social media - ADHS ist omnipräsent, und doch ist man als Eltern oft allein mit den Herausforderungen des Alltags. Was ist richtig, was falsch an Erkenntnissen und Orientierung? Wie fördere ich mein Kind richtig in seiner individuellen Persönlichkeit? Was ist der Stand in Wissenschaft wirklich, was kann ich als Elternteil effizient wirklich tun und unterstützen? Was braucht mein Kind, wie gestalte ich den Alltag für uns einfach und harmonisch? Wie können Kinder und Jugendliche leichter lernen und überwinden ihren Schweinehund wirklich? Methoden, Strategien aus der Praxis und viel Wissen aus der Neurobiologie und Neurochemie helfen uns das individuell Richtige für unser Kind zu finden und anzuwenden. Den Umgang im Alltag, mit Schule, Aufgabenbewältigung, Sozialisierung gut schaffen und vor allem - Verlust von Selbstbewusstsein vorzubeugen und die Kinderpsyche zu entlasten - sind unsere Schwerpunkte, sind Folgen, die das Leben und die Psyche stark belasten. Viele Praxisimpulse für die Veränderung Ihres Lebens mit ADHS in der Familie von Expertin Monica Schade, selbst betroffen und Mama eines Sohnes mit ADHS-Stufe 3. Gehirnforschung, Potenzialentfaltung, Impulskontrolle, Konzentrationssteigerung, positive Kommunikation und Therapiemodule für den Alltag stehen im Fokus dieses Seminars. ADHS ist Quelle besonderer Fähigkeiten - und so wird es zum starken Plus.

**Z12051** Monica Schade  
Donnerstag, 7.5., 19.15 - 21.15 Uhr  
ONLINE  
EUR 45,00

Anzeige

## Wirtshaus Güldener Engel

Heidelberger Straße 1  
68766 Hockenheim  
Telefon 06205 2047051  
[restaurant@gueldener-engel.de](mailto:restaurant@gueldener-engel.de)  
[www.gueldener-engel.de](http://www.gueldener-engel.de)

Öffnungszeiten:  
montags bis sonntags  
11 Uhr - 14 Uhr und 17 Uhr - 22 Uhr  
Kein Ruhetag

Im Herzen Hockenheims kocht das Wirtshaus Güldener Engel mit seiner authentisch deutschen Küche und frischen Produkten der Saison für Sie.

Jede Woche bieten wir von Montag bis Freitag von 11:00-14:00 Uhr Mittagstisch an, mit wechselnden Gerichten und einem kleinen Beilagesalat.

In unserem Gewölbekeller können Sie Feierlichkeiten jeder Art bei uns feiern.

Ob Firmenjubiläum, Team-Event oder private Anlässe wie Geburtstage – bei uns finden Sie den passenden Rahmen.



## NEU ONLINE: So wird ADHS zum starken Plus - Soforthilfe für Eltern

Wir begegnen Informationsflut in Literatur und sozial media - ADHS ist omnipräsent, und doch ist man als Eltern oft allein mit den Herausforderungen des Alltags. Was ist richtig, was falsch an Erkenntnissen und Orientierung? Wie fördere ich mein Kind richtig in seiner individuellen Persönlichkeit? Was ist der Stand in Wissenschaft wirklich, was kann ich als Elternteil effizient wirklich tun und unterstützen? Was braucht mein Kind, wie gestalte ich den Alltag für uns einfach und harmonisch? Wie können Kinder und Jugendliche leichter lernen und überwinden ihren Schweinehund wirklich? Methoden, Strategien aus der Praxis und viel Wissen aus der Neurobiologie und Neurochemie helfen uns das individuell Richtige für unser Kind zu finden und anzuwenden. Den Umgang im Alltag, mit Schule, Aufgabenbewältigung, Sozialisierung gut schaffen und vor allem - Verlust von Selbstbewusstsein vorzubeugen und die Kinderpsyche zu entlasten - sind unsere Schwerpunkte. sind Folgen, die das Leben und die Psyche stark belasten. Viele Praxisimpulse für die Veränderung Ihres Lebens mit ADHS in der Familie von Expertin Monica Schade, selbst betroffen und Mama eines Sohnes mit ADHS-Stufe 3. Gehirnforschung, Potenzialentfaltung, Impulskontrolle, Konzentrationssteigerung, positive Kommunikation und Therapiemodule für den Alltag stehen im Fokus dieses Seminars. ADHS ist Quelle besonderer Fähigkeiten - und so wird es zum starken Plus.

**Z12052** Monica Schade  
Samstag, 6.6., 10 - 12 Uhr  
ONLINE  
EUR 45,00

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

## NEU ONLINE: Gewaltfreie Kommunikation Erziehung und Familie

Verständnis, Emotionsregulation in der Kommunikation, Strategien für eine gesunde Familienkultur: Der entspannte Elternleitfaden für ein starkes Miteinander in der Familie. Kinder hören oft nicht das, was Eltern sagen, sondern das, was sie leben. Umgekehrt hören Eltern oft nur das Verhalten des Kindes, nicht dessen Bedürfnis dahinter. In diesem Seminar lernen Sie anhand wissenschaftlicher Kommunikationsmodelle anschaulich und praxisnah, wie gegenseitiges „Gehört werden“ funktioniert: Kinder verstehen, was Eltern wollen – Eltern erkennen, was Kinder wirklich brauchen.

- Wir lernen die Wirkung von Sprache, legen die Basis für Reprogrammierung
- Wir lernen, wie wir Familienwerte und respektvollen Umgang aktiv gestalten
- Wir betrachten die Entwicklungsphasen des Gehirns und erfahren, wie schwierige Phasen neurobiologisch begründet sind – und wie Eltern durch Kenntnis so konstruktiv lernen zu begleiten.
- Wir analysieren Kommunikationsmodelle Kommunikationsmuster und Konfliktmuster und erfahren so, wie wir uns selbst und die Anderen besser erkennen und erreichen können. Wie wir uns in der Familie festlegen, unsere Familienkommunikation wertzuschätzen. Zeit für diesen Wert einräumen.
- Wir lernen neues Vertrauen in uns selbst durch Handlungsalternativen und Strategien zur Emotionsregulation für alle, die nicht länger in alten Drehbüchern leben wollen und zu mehr Gelassenheit und guten Beziehungen finden wollen.

**Z12053** Monica Schade  
Mittwoch, 15.4., 19.15 - 21.15 Uhr  
ONLINE  
EUR 45,00

**Z12054** Monica Schade  
Freitag, 26.6., 19.15 - 21.15 Uhr  
ONLINE  
EUR 45,00



## Lifestyle

### ONLINE: Innenarchitektur als Kunstform - Erstelle dein individuelles Einrichtungskonzept

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!

#### Z13000 Franziska Schlecht

Dienstag, ab 3.3., 19 - 20.30 Uhr, 4x  
ONLINE  
EUR 45,00

#### Z13001 Franziska Schlecht

Dienstag, ab 5.5., 19 - 20.30 Uhr, 4x  
ONLINE  
EUR 45,00



## Das schlaue Geschenk...

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

## Geschenk- gutschein

bei uns erhältlich.

Sprechen Sie uns einfach an.  
Wir beraten Sie gerne.

Geschenkgutschein



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

Für Frau/Herr ...

Zum Besuch des Kurses ...

In der VHS ...

Ein Geschenk von Frau/Herr ...

in Höhe von



# 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 0 62 05/21 38 10.

[info@vhs-hockenheim.de](mailto:info@vhs-hockenheim.de)  
[www.vhs-hockenheim.de](http://www.vhs-hockenheim.de)



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.*

**Z17101** Stefanie Schwemlein

Freitag, 27.2., 16 - 18 Uhr, 6x  
Hockenheim, Carl-Friedrich-Gauß-  
Gymnasium, Werkraum  
EUR 75,00

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

### 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.*

**Z17200** Günter Tritschler

Dienstag, ab 24.2., 17.45 - 19.45 Uhr, 8x  
Hockenheim, Carl-Friedrich-Gauß-  
Gymnasium, Zi. 501, 1. OG  
EUR 90,00

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



## **NEU Komm in die Welt der Acrylmalerei**

Dieser Kurs bietet einen einfachen Einstieg. Habe Spaß und lass Deiner Kreativität freien Lauf!

In entspannter Atmosphäre im eigenen Tempo verschiedene Techniken ausprobieren. Beginne mit einfachen Formen und Linien. Linie als Bewegungsspur. Wir lassen uns inspirieren von Naturstimmungen, Himmelsimpressionen, Landschaften, Menschen. Wir experimentieren mit unterschiedlichen Farbstimmungen, kalten und warmen Farben, Helligkeit und Dunkelheit und Strukturen im Bild. Wir betrachten unsere Werke in ihren Entstehungsschritten, hinterfragen und entwickeln sie weiter. Als Vorlagen dienen Fotos.

Kursinhalt: Experimentieren mit Pinsel, Schwamm und Spachtel, Farben mischen, Kenntnisse zu Farben- und Kontrastlehre, Farbpsychologie, Ideenvorlagen einbeziehen. Techniken wie wässriges (aquarell-ähnlich) und pastoses (dickflüssiges) Malen, Wischen, Spachteln, Lasieren, Farbe ineinander rinnen lassen, Abklatsch, Einführung in Folien-Technik. Erste Schritte zur Mischtechnik unter Verwendung von Acryl, Spachtelmasse, Pastellkreiden, Kohle.

Der Kurs eignet sich für AnfängerInnen und etwas Geübte.

**Bitte mitbringen:** Acrylfarben, lange Acrylmalpinsel (Borsten und Synthetikhaar) verschiedene Breite, alte Schwämme, Malspachtel oder Malmesser, Wasserbehälter, alte Lappen oder Küchenrolle. Dünne Unterlage als Malschutz (100x100), Malerhemd oder -kittel. Zeichenblock oder Papier A4, Acrylmalpapier und/oder Leinwand mind. 30x40cm, Palette (z.B. Pappsteller, alte Keramikteller, Plastikdeckel), Schablonen, kleine Farbrolle, Zeichenmaterial (Bleistifte, Fineliner).

### **Z17205 Ulrike Strahl**

Mittwoch, ab 21.1., 18 - 20 Uhr, 6x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 1, EG  
EUR 72,00

### **Z17206 Ulrike Strahl**

Mittwoch, ab 25.3., 18 - 20 Uhr, 6x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 1, EG  
EUR 72,00

## **Mixed Media Collage**

1.) Wir erstellen eine freie Arbeit auf großen Papierbögen. Nach Abschluss aller Schritte von Collage, Schrift und Malerei entdecken Sie mit Hilfe verschiedener Passepartouts interessante Bildausschnitte. Diese können nach weiterer Bearbeitung gerahmt werden.

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

Auch für Anfänger geeignet.

**Bitte mitbringen:** Altes Hemd oder Schürze, verschiedene Acrylmalpinsel, Palettmesser und kleine Malmesser. Falls vorhanden: Aquarell- und Buntstifte, Kreiden etc.

**Sonstiger Materialaufwand in Höhe von 25-30 Euro sind zu Kursbeginn an die Kursleitung zu bezahlen.**

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

### **Z17208**

Gabriele Nassner  
Dienstag, ab 24.2., 18 - 20.15 Uhr, 5x  
Reilingen, Friedrich-von-Schiller-Schule, Treffpunkt Haupteingang  
EUR 77,00

## **Acrylmalerei - Herstellung eines Triptychons**

In diesem Acrylmalkurs erlernen wir verschiedene Techniken mit Acrylfarben und wie wir mit Spachtelmassen, Pasten und Zusatzstoffen umgehen. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

**Bitte mitbringen:** Altes Hemd oder Schürze, verschiedene Acrylmalpinsel, Palettmesser und kleine Malmesser. 3 Leinwände gleicher Größe 30 x 30 cm.

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

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

### **Z17210 Gabriele Nassner**

Dienstag, ab 14.4., 18 - 20.15 Uhr, 5x  
Reilingen, Friedrich-von-Schiller-Schule, Treffpunkt Haupteingang  
EUR 77,00

**Di. 06.01. CHAKO**

20 Uhr „Die Neue Show – Es kummt, wie `s kummt“  
Comedy

**So. 08.02. NACHT DER FILMMUSIK**

20 Uhr „Filmmusik in Concert“  
Konzert

**So. 15.02. KINDERFASCHING**

13:11 Uhr VA: Stadthalle Hockenheim  
Faschingsveranstaltung

**Do. 26.02. 100 JAHRE PETER ALEXANDER**

20 Uhr Servus Peter – Eine Hommage an Peter Alexander  
Tribute Konzert

**Do. 19.03. IN 80 TAGEN UM DIE WELT**

20 Uhr Schauspiel-Spektakel nach Jules Verne  
Theater

**Sa. 28.03. HAGEN RETHER**

19 Uhr „Liebe“  
Kabarett/Comedy

**Do. 02.04. THE REAL COMEDIAN HARMONIST**

20 Uhr „Ein kleines bisschen Glück“  
Konzert

**Sa. 11.04. MUNDSTUHL**

20 Uhr „WIR KOMMEN“  
Comedy

**Fr. 17.04. QUATSCH COMEDY CLUB**

20 Uhr „Die Live Show zu Gast in Hockenheim“  
Comedy

**So. 19.04. FREDO UND DER DRACHE**

15 Uhr Gastspiel der Musikbühne Mannheim e.V.  
Kindertheater

**Sa. 09.05. BOX“N“STOP**

19 Uhr Das Boxevent in Hockenheim  
powered by Stadthalle Hockenheim & BAC Hockenheim

**So. 05.04. FAMILIENBUFFET**

11:30 -14 Uhr „OsterZeit“  
55 € inkl. 1 Glas Secco

Kinder  
0 - 6 Jahre  
kostenfrei  
7 - 12 Jahre  
50%



**restaurant  
rondeau**  
Ort zum Feiern und Genießen  
Rathausstraße 3 | Hockenheim

Tischreservierung:  
06205 21-1001 oder  
rondeau@stadthalle-hockenheim.de

Weitere Infos:  
www.stadthalle-hockenheim.de



TICKETSHOP | 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





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



...direkt zur Website



# Gesundheit

## Vorträge

### Patientenforum: Kopfschmerzen und Migräne

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Millionen von Menschen in Deutschland leiden unter Kopfschmerzen. Spannungskopfschmerzen, Migräne, Clusterkopfschmerzen sowie Mischformen sind hierbei die häufigsten. Nicht selten werden über viele Jahre hinweg verschiedene Hausärzte, Fachärzte, Zahnärzte oder Heilpraktiker aufgesucht um Hilfe zu erhalten.

Kopfschmerzpatienten werden nicht selten als hypochondrisch, hysterisch oder psychisch krank eingestuft, mit der Folge, dass viele Betroffene ihr Leiden zu verbergen suchen. Dabei sind Kopfschmerzen keine Bagatellstörungen von übersensiblen Menschen, die sich den Schmerz nur einbilden. Häufig wiederkehrende Kopfschmerzen führen zu erheblichen Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Die Lebensqualität ist stark beeinträchtigt, oftmals sind beruflich Fehltage wegen Arbeitsunfähigkeit zu verzeichnen.

Manchmal sind Kopfschmerzen Warnsignale für schwere Erkrankungen. Dann sind weiterführende Untersuchungen notwendig.

Der Referent nimmt Stellung zu den Ursachen, diagnostischen Verfahren und therapeutischen Möglichkeiten.

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

Referent: Gerhard Ullrich, Facharzt für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie, Schwetzingen

Anmeldung erforderlich

**Z20000** Gerhard Ullrich

Mittwoch, 17.6., 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



Gesundheit im Gespräch

### Patientenforum:

"Die Haut im Alter - Zeichen der Hautalterung: worauf sollte man achten?"

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Ob wir wollen oder nicht: Wir werden älter, und das kann man uns mit den Jahren immer deutlicher vom Gesicht ablesen. Dieser Prozess ist genetisch programmiert. Die entscheidenden Veränderungen passieren dabei in der Lederhaut. Diese Hautschicht besteht hauptsächlich aus Bindegewebszellen und Bindegewebsfasern aus Kollagen und Elastin. Im Alter sinkt die Zahl der Kollagenfasern, elastischen Fasern und Blutgefäße. Die Haut und das Unterhautfettgewebe werden dünner, der Wasser- und Fettgehalt der Haut nimmt ab. Viele Menschen haben sich frühzeitige Faltenbildung, Altersflecken oder fahle Hautfarbe selbst zuzuschreiben: Bis zu 80 Prozent aller sichtbaren Hautalterungsprozesse im Gesicht, schätzen Experten, sind die Folge von zu viel UV-Strahlung. Zu viel Sonne und Zigarettenrauch sorgen oft dafür, dass diese Enzyme übermäßig aktiv werden und wertvolles Kollagen vernichten. Dadurch lässt die Spannkraft der Haut nach - sie wird faltig und runzelig. Altersflecken, diese bräunlichen, linsenförmigen Verfärbungen, entstehen meist da, wo ständig Tageslicht hinkommt, also im Gesicht und auf dem Handrücken. Altersflecken sind eine gutartige Hautveränderung. Sie sind aber gleichzeitig ein Indiz für chronischen Sonnenmissbrauch: Sie zeigen, dass die Zellen durch langjährige UV-Strahlung geschädigt sind.

In diesem Vortrag wird der Referent den Schwerpunkt im Besonderen auf die Unterscheidung normaler Hautveränderungen und bösartiger Tumore legen.



Im Anschluss an den Vortrag können dem Referenten Fragen gestellt werden.

Referent: Dr. med. Benjamin Khan Durani, Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Heidelberg

Anmeldung erforderlich

- Z20001** Dr. med. Benjamin Khan Durani,  
Montag, 23.03., 19 - 21 Uhr  
Reilingen, Rathaus, Vortraagsraum/EG  
Eintritt frei

## Patientenforum: Reizblasenbeschwerden und Blasenschwäche

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Dranginkontinenz, wiederkehrende Blasenentzündungen und Inkontinenz wird von den Betroffenen gerne als „Reizblase“ bezeichnet und damit beschönigt, da es sich immer noch um eines der größten Tabuthemen der Gesellschaft handelt. In Deutschland sind davon 6 bis 8 Millionen Menschen betroffen, bei hoher Dunkelziffer.

Häufig wird die Erkrankung aus Scham verschwiegen. Der Referent möchte das Thema Reizblase aus der Tabuzone herausholen und den Betroffenen vermitteln, dass dieses Leiden kein unausweichliches Schicksal, sondern eine gut therapierbare Erkrankung ist.

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

Referent: Dr. med. Florian Lenz, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburts hilfe, Urogynäkologie, Mannheim

Anmeldung erforderlich

- Z20003** Dr. med. Florian Lenz  
Mittwoch, 6.5., 19 - 21 Uhr  
Altlußheim, Bürgerhaus,  
Rathausplatz 2  
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

Anmeldung erforderlich

- Z20004** Dr. med. Jens Rose  
Donnerstag, 16.4., 19 - 21 Uhr  
Hockenheim, Zehntscheune,  
Untere Mühlstraße 4  
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](mailto:info@vhs-hockenheim.de)



## Entspannung

### ONLINE: YinYoga für mehr Entspannung und Beweglichkeit und innere Ruhe

Fühlen Sie sich oft gestresst und wünschen sich regelmäßige Ruhepausen im Alltag? Oder möchten Sie etwas für Ihre Beweglichkeit und Flexibilität tun? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine sanfte und zugleich tiefgreifende Yogapraxis – ganz entspannt von zuhause aus.

Im Yin Yoga werden die Haltungen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Mit Unterstützung von Decken oder Kissen darf der Körper loslassen. So wird das Faszien Gewebe sanft gedehnt, Verspannungen können sich lösen und Gelenke sowie Bindegewebe geschmeidiger werden. Durch Atemübungen, bewusste Dehnungen und Entspannungstechniken beruhigt sich das Nervensystem – Stress reduziert sich spürbar und Gedanken kommen zur Ruhe. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine geführte Körperreise oder Meditation.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger:innen als auch für Fortgeschrittene. Zusätzlich erhalten Sie nach jeder Stunde eine Aufzeichnung, sodass Sie die Praxis während des Kurszeitraums jederzeit wiederholen können.

**Benötigt werden:** eine Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen und/oder Decken sowie ein internetfähiges Gerät. Der Kurs findet per Zoom statt. Auf Wunsch können Sie auch ein eigenes ätherisches Öl bereithalten und Ihre Praxis damit individuell bereichern.

Kursleitung: Sabrina Hözl, Yogalehrerin BDY/EYU (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.) und zertifizierte Meditationslehrerin mit langjähriger Erfahrung im Online-Unterricht.

Sabrina Hözl  
18.30 - 19.30 Uhr, 8x  
ONLINE  
EUR 80,00  
**Z23000** Donnerstag, ab 22.1.  
**Z23001** Donnerstag, ab 26.3.

## Body & Mind

### ONLINE: Zeit für mich - mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag

Ist Ihr Alltag gefüllt mit Terminen, ToDo-Listen und hohen Anforderungen? Fühlen Sie sich oft gestresst und verspannt oder spüren Energieverlust? In diesem Kurs nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst, für Ruhe und Entspannung – ganz bequem online von zuhause aus.

Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, kombiniert mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen. Jede Einheit endet mit einer kurzen geführten Entspannung oder Meditation, die Körper und Geist zur Ruhe bringt und dabei hilft, Stress abzubauen. So können Sie am Ende der Stunde einen frei fließenden Atem, einen lockeren, entspannten Körper und mehr Gelassenheit für den Alltag spüren.

Der Kurs ist für alle geeignet, die sich nach Entspannung, Ruhe und Selbstfürsorge sehnen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Für den Kurs benötigen Sie** lediglich ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone oder Tablet) sowie bequeme Kleidung.

Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, erhalten Sie die Aufzeichnung, um die Übungen flexibel in Ihren Alltag zu integrieren.

Kursleitung: Sabrina Hözl ist Yogalehrerin BDY/EYU und zertifizierte Meditationslehrerin mit langjähriger Erfahrung im Online-Unterricht.

Sabrina Hözl  
20 - 20.45 Uhr, 4x  
ONLINE  
EUR 43,00

**Z23002** Donnerstag, ab 19.2.  
**Z23003** Donnerstag, ab 26.3.



## Stressabbau mit Progressiver Muskelentspannung - Muskelpower trifft Tiefenruhe

Der Job fordert Sie? Termine, Deadlines, Meetings, Erreichbarkeit lassen kaum Raum zum Durchatmen? Dann ist es höchste Zeit für eine effektive Pause - und Zeit für Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen! In diesem Kurs lernen Sie durch gezieltes An- und Entspannen Ihrer Muskeln Stress und Verspannungen zu lösen, Ihren Körper in einen Zustand wohltuender Tiefenruhe zu bringen.

Hier trifft Muskelpower auf Entspannung pur - Ideal für alle, die nach einem langen Arbeitstag abschalten wollen, neue Energie tanken und zur inneren Balance finden möchten. Es sind einfache Übungen, die Sie jederzeit anwenden können - egal ob Meeting, Straßenbahn oder einfach zwischendurch.

Gönnen Sie sich Ihre Auszeit vom Berufsalltag - und entdecken Sie, wie wohltuend Entspannung sein kann.

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

### Z23004 Iris Fischer

Mittwoch, ab 13.5., 18.30 - 20 Uhr, 8x  
Hockenheim, Zehntscheune,  
Untere Mühlstraße 4, Raum 3  
EUR 93,00

## Entspannungskurs für 60+

*Entspannungstechniken für ein gelassenes Leben*

Das Älterwerden bringt viele schöne Seiten mit sich und manchmal auch neue Herausforderungen. In diesen Kurs lernen Sie bewährte Methoden kennen, um Ihren Körper und Geist in Balance zu halten und gelassener mit Alltagsbelastungen umzugehen. Mit sanften Übungen aus Progressiver Muskelentspannung, autogenem Training, Atemübungen, Achtsamkeit und Fantasiereisen entdecken Sie Wege, innere Ruhe und neue Energie zu finden. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Verspannungen lösen, besser abschalten und bewusst entspannen können.

Der Kurs ist ideal für alle ab 60+, die sich regelmäßig kleine Auszeiten gönnen möchten - für mehr Wohlbefinden, innere Stärke und Lebensfreude.

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

### Z23005 Iris Fischer

Mittwoch, ab 13.5., 16.30 - 18 Uhr, 8x  
Hockenheim, Zehntscheune,  
Untere Mühlstraße 4, Raum 3  
EUR 93,00

## 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.



# Gesundheit

## 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.*

**Z24000** Lilia Held

Dienstag, ab 24.2., 17.45 - 18.45 Uhr,  
9x

Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 67,00

**Z24001** Lilia Held

Dienstag, ab 16.6., 18 - 19 Uhr, 9x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 67,00

### 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.*

**Z24003** Lilia Held

Donnerstag, ab 26.2.,  
16.30 - 17.45 Uhr, 9x

Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 75,00

## Sommerkurs: 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.*

**Z24004** Lilia Held

Donnerstag, ab 18.6.,  
16.30 - 17.45 Uhr, 9x

Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 75,00

## Yoga

### 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.*

**Z25000** Lilia Held

Dienstag, ab 24.2., 16.40 - 17.40 Uhr,  
10x

Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 74,00

Unser Programmangebot wird fortlaufend ergänzt.

Bitte schauen Sie auf unserer Homepage:

**[www.vhs-hockenheim.de!](http://www.vhs-hockenheim.de)**



## 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 bitte nicht essen.**

### Z25001 Iris Nagel-Martin

Freitag, ab 6.3., 9 - 10.15 Uhr, 9x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 81,00

### Z25002 Iris Nagel-Martin

Freitag, ab 12.6., 9 - 10.15 Uhr, 10x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 91,00  
nicht am 31.07.26

## 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. Anmeldung / Rücktritt bis spätestens 5 Werkstage 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 beachten Sie:  
**Wir sind umgezogen!**

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

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, eigene Matte*

**Z25003** Oase Fitness-Anlage GmbH  
Montag, ab 27.4., 20 - 21.15 Uhr, 14x  
Altluisheim, Oase Fitness-Anlage  
Gymnastikraum  
EUR 140,00

## Yoga Nidra - Tiefenentspannung für Körper Geist und Seele

Tauchen Sie ein in die wohltuende Praxis des Yoga Nidra, einer geführten Tiefenentspannung, die Körper, Geist und Seele harmonisiert. In diesem Kurs lernen Sie, bewusst loszulassen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Yoga Nidra eignet sich für alle Altersgruppen und Erfahrungsstufen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Durch sanfte Anleitung und geführte Meditationen erleben Sie eine tiefe Regeneration, die Schlafqualität, Konzentration und Wohlbefinden nachhaltig unterstützt. Gönnen Sie sich diese Auszeit vom Alltag und entdecken Sie die Kraft bewusster Entspannung.

*Bitte eine Decke, ein Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.*

### Z25005 Laura Müller

Mittwoch, ab 4.3., 18.00 - 19.00 Uhr, 10x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 74,00



# Gesundheit

## **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. Für Kurse in der Oase Fitness-Anlage gilt: Anmeldung / Rücktritt bis spätestens 5 Werkstage 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.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke.*

### **Z25006 Diana Wieland**

Dienstag, ab 17.3., 9.30 - 11 Uhr, 5x  
Altußheim, Oase Fitness-Anlage,  
Kleiner Yogaraum  
EUR 55,00

## **ONLINE: After Work Yoga**

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

*Hilfsmittel: Yoga-Matte, Kissen, Decke, (optional 2 Yoga-Blöcke)*

### **Z25008 Leonie Palinkas**

Dienstag, ab 26.2., 18 -18.45 Uhr, 10x  
nicht am 2.4.  
ONLINE  
EUR 80,00

### **Z25009 Leonie Palinkas**

Dienstag, ab 11.6., 18 -18.45 Uhr, 6x  
nicht am 25.6. und 2.7.  
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*

### **Z25101 Angelika Welle**

Freitag, ab 6.3., 9.30 - 10.30 Uhr, 7x  
Reilingen, Fritz-Mannherz-Halle,  
Tanzraum  
EUR 49,00

### **Z25102 Angelika Welle**

Mittwoch, ab 29.4., 11 - 12 Uhr, 8x  
Reilingen, Fritz-Mannherz-Halle,  
Tanzraum  
EUR 56,00



## Senioren-Yoga auf dem Stuhl - Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Beweglichkeit, Kraft und Balance sanft und sicher fördern möchten. Alle Übungen werden auf dem Stuhl durchgeführt, sodass sie auch für Personen mit eingeschränkter Mobilität oder Gelenkproblemen leicht umsetzbar sind.

Mit gezielten Atem- und Bewegungsübungen stärken Sie Muskeln und Gelenke, fördern die Durchblutung und erleben Entspannung für Körper und Geist. Entdecken Sie, wie Freude an Bewegung und innere Ruhe den Alltag bereichern können – ganz ohne Vorkenntnisse.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.*

**Z25103** Laura Müller

Mittwoch, ab 4.3., 17 - 18 Uhr, 10x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 74,00

## Fitness & Prävention

### 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, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene anspricht.

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

**Z26000** Oase Fitness-Anlage GmbH

Montag, ab 2.3., 18.30 - 19.30 Uhr, 15x  
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage  
EUR 120,00

**Z26001** Oase Fitness-Anlage GmbH

Montag, ab 15.6., 18.30 - 19.30 Uhr, 15x  
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage  
EUR 120,00

### Spinning – Das Grundlagenausdauertraining

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, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene anspricht.

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

**Z26002** Oase Fitness-Anlage GmbH

Montag, ab 2.3., 19.30 - 20.30 Uhr, 15x  
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage  
EUR 120,00

**Z26003** Oase Fitness-Anlage GmbH

Montag, ab 15.6., 19.30 - 20.30 Uhr, 15x  
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage  
EUR 120,00

### Mobility – Mehr Beweglichkeit, weniger Ver- spannungen

Möchten Sie Ihre Beweglichkeit verbessern, Ver- spannungen lösen und Ihren Körper geschmeidi- ger 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, eigene Matte*

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

**Z26004** Oase Fitness-Anlage GmbH

Dienstag, ab 3.3., 20.15 - 21 Uhr, 15x  
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage  
Gymnastikraum  
EUR 90,00

**Z26005** Oase Fitness-Anlage GmbH

Dienstag, ab 16.6., 20.15 - 21 Uhr, 15x  
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage  
Gymnastikraum  
EUR 90,00



## Gesundheit

### ONLINE: Get in Shape Workout

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. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr.

Hilfsmittel: Sportmatte, (optional: Kurzhanteln, Miniband)

**Z26006** Leonie Palinkas  
Donnerstag, ab 26.2., 19 - 19.45 Uhr, 10x  
nicht am 2.4.  
ONLINE  
EUR 80,00

**Z26007** Leonie Palinkas  
Donnerstag, ab 11.6., 19 - 19.45 Uhr, 10x  
nicht am 25.6. und 9.7.  
ONLINE  
EUR 52,00

Bitte melden

Sie sich rechtzeitig an!

Ihr Mehr • Marken • Autohaus  
für Neu-, Jahres- und Gebrauchtwagen

**Autohaus Stohner GmbH**  
Sportplatzweg 12 \* 68804 Altlußheim  
Tel.: 06205 / 32539

[www.autOhausstOhner.de](http://www.autOhausstOhner.de)

Service und ums Auto



Anzeige

Neufahrzeuge fast aller Marken  
aus Deutschland oder Europa  
(auch als Wunschbestellung)

Kfz- Reparaturen und Wartung

Unfallinstandsetzung

Gebrauchtfahrzeuge

Reifenservice



## 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 Werkstage 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!*

**Z26050** Oase Fitness-Anlage GmbH  
Sonntag, ab 12.4., 11.30 - 12.30 Uhr,  
12x

Altlüßheim, Oase Fitness-Anlage  
EUR 102,00

**Z26051** Oase Fitness-Anlage GmbH  
Sonntag, ab 12.7., 11.30 - 12.30 Uhr,  
14x

Altlüßheim, Oase Fitness-Anlage  
EUR 119,00

## 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*

**Z26100** Daniela Winkler-Merkel  
Mittwoch, ab 25.2., 20 - 21 Uhr, 18x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 134,00

nicht in den Ferien und an Feiertagen

### Für Kurse in der Oase Fitness-Anlage gilt:

Anmeldung / Rücktritt bis spätestens  
5 Werkstage 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.



# Gesundheit

## 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*

**Z26101** Daniela Winkler-Merkel  
Dienstag, ab 24.2., 19 - 20 Uhr, 18x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 134,00  
nicht in den Ferien und an Feiertagen

## Gymnastik und Fitness für Frauen

**Z26104** Tanja Arnold  
Montag, ab 2.3., 18 - 19 Uhr, 15x  
Hockenheim, Hubäckerturnhalle  
EUR 86,00

**Z26105** Tanja Arnold  
Montag, ab 2.3., 19 - 20 Uhr, 15x  
Hockenheim, Hubäckerturnhalle  
EUR 86,00

## 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.*

**Z26200** Oase Fitness-Anlage GmbH  
Montag, ab 2.3., 18 - 19 Uhr, 10x  
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage  
Gymnastikraum  
EUR 80,00

## Folkloreänze aus aller Welt - für alle Junggebliebenen ab 60/70 plus

Lassen Sie sich verzaubern von Klängen der Musik von überlieferten Volkstänzen des Balkans, 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.

**Z26204** Adelheid Beigel  
Dienstag, ab 24.2., 14 - 15 Uhr, 4x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 29,00

**Z26205** Adelheid Beigel  
Dienstag, ab 14.4., 14 - 15 Uhr, 5x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 37,00  
nicht am 21.04.26

**Z26206** Adelheid Beigel  
Dienstag, ab 7.7., 14 - 15 Uhr, 4x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 29,00

# 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 Roßrucker (06202) 929896 rossrucker-d@t-online.de  
Lore Schmetzler (06205) 14035



# Gesundheit

## 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*

**Z26300** Daniela Winkler-Merkel

Montag, ab 23.2., 20 - 21 Uhr, 18x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 134,00

*Kursstunden nur mit eigenem Flexi Bar buchbar!*

**Z26301** Daniela Winkler-Merkel

Donnerstag, ab 26.2., 19 - 20 Uhr, 17x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 126,00

## Rückenfitness mit Faszienmassage

Erleben Sie Rückenfitness als ganzheitliches Konzept, das auf die Förderung des gesamten Organismus abzielt.

In diesem effektiven Rückentraining stärken Sie gezielt Ihre Rumpfmuskulatur, wodurch Muskel-dysbalancen 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.*

**Z26401** Daniela Winkler-Merkel

Mittwoch, ab 25.2., 19 - 20 Uhr, 18x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 134,00  
nicht in den Ferien und an Feiertagen

**Z26402** Daniela Winkler-Merkel

Donnerstag, ab 26.2., 20 - 21 Uhr, 17x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 126,00  
nicht in den Ferien und an Feiertagen



## Rückentraining mit sanften Elementen aus dem Rückenyoga

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 Yogaatmung, 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.*

### Z26405 Angelika Welle

Mittwoch, ab 15.4., 9.30 - 10.45 Uhr,  
11x

Reilingen, Fritz-Mannherz-Halle,  
Tanzraum  
EUR 97,00  
außer in den Ferien

*Bitte mitbringen: Decke, evtl. Kissen, Getränk.*

### Z26407 Daniela Winkler-Merkel

Montag, ab 23.2., 19 - 20 Uhr, 18x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 134,00

nicht in den Ferien und an Feiertagen

### Z26409 Daniela Winkler-Merkel

Dienstag, ab 24.2., 20 - 21 Uhr, 18x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 134,00

nicht in den Ferien und an Feiertagen

## NEU Hoop Dance - Schnupperkurs für Einsteiger

Fit werden mit Spaß und guter Laune! Wir zeigen Ihnen, wie man dank Hula Hoop spielerisch Muskeln aufbaut. Man lernt das Hullern um den Bauch, sowie erste Tricks mit dem Reifen. Hula Hoop verbindet abwechslungsreiche Workout-Übungen mit tänzerischen Elementen. Im Anschluss an den Workshop kann man das Gelernte einfach in seinen Alltag integrieren - egal ob Mama Stress hat oder eingespannt ins Berufsleben ist. Dieser Workshop ist für alle, die etwas Neues ausprobieren wollen. Hoop Dance ist Deine Zeit!

*Bitte mitbringen: eigenen Hula Hoop*

### Z26600 Elena Vogelbacher

Samstag, 28.2., 10 - 12 Uhr  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 30,00

### Z26601 Elena Vogelbacher

Samstag, 25.4., 10 - 12 Uhr  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 30,00

## Rückenfitness

Erleben Sie Rückenfitness als ganzheitliches Konzept, das auf die Förderung des gesamten Menschen abzielt. In diesem effektiven Rückentraining 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. Dieser Kurs ist für jede Leistungsstufe geeignet.



## Gesundheit

### 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.*

**Z27000** Michael Pfeifer

Montag, ab 23.2., 19.45 - 20.30 Uhr,  
12x  
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,  
Schubertstraße 5  
EUR 65,00

**Z27001** Michael Pfeifer

Montag, ab 23.2., 20.30 - 21.30 Uhr,  
12x  
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,  
Schubertstraße 5  
EUR 87,00

**Z27400** Michael Pfeifer

Dienstag, ab 24.2., 17.45 - 18.30 Uhr,  
12x  
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,  
Schubertstraße 5  
EUR 65,00

**Z27600** Michael Pfeifer

Dienstag, ab 24.2., 18.30 - 19.30 Uhr,  
12x  
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,  
Schubertstraße 5  
EUR 87,00

**Z27800** Michael Pfeifer

Dienstag, ab 24.2., 19.30 - 20.30 Uhr,  
12x  
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,  
Schubertstraße 5  
EUR 87,00

**Z27900** Michael Pfeifer

Dienstag, ab 24.2., 20.30 - 21.30 Uhr,  
12x  
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,  
Schubertstraße 5  
EUR 87,00

## 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.

Geschenkgutschein

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

vhs  
Volkshochschule  
Hockenheim e.V.



# 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 sprachenpolitische 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, lerner- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

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



...direkt zur Website



## vhs-Sprachenschule

### Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen (GER)

Das Kurssystem der vhs-Sprachenschule 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-Sprachenschule 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-Sprachenschule

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](http://www.telc.net)

Sprachen  
sind der Schlüssel  
zur Welt!

**Wir beraten Sie gerne!**

Alle Informationen und das aktuelle Programm finden Sie auch unter:

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



# 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 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 Sprachkenntnis

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Wörtern 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

### Easy English A1.1 für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Ein Englischkurs für Anfänger\*innen mit wenig oder kaum Englischkenntnissen. Von Grund auf Englisch lernen, mit leichtem Einstieg, schnellen Lernerfolgen und abwechslungsreichem Material. Mit einer Vielzahl an Übungen für unterschiedliche Lerntypen und realitätsnahe Themen bei nur etwa 40 neuen Vokabeln pro Lerneinheit. Voll Easy - Easy English.

*Lehrwerk: Easy English A1.1 Cornelsen Verlag  
ISBN:13 9783065208055*

#### Z31000 Jakob Fiorini

Dienstag, ab 21.4., 18.45 - 20.15 Uhr,  
11x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 3, EG  
EUR 117,00

### 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.

#### Z31001 Jakob Fiorini

Mittwoch, ab 25.2., 18.45 - 20.15 Uhr,  
12x  
ONLINE  
EUR 138,00

### ONLINE: Good Morning - B2 English Conversation

B2.1 Key Englisch 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.

#### Z31002 Jakob Fiorini

Dienstag, ab 24.2., 10 - 11.30 Uhr, 12x  
ONLINE  
EUR 138,00

Alle Informationen,  
Ansprechpartner und  
Öffnungszeiten der  
vhs Hockenheim finden  
Sie auf Seite 4.



## **NEU Englisch für Reisende - ohne Vorkenntnisse**

Ideal für Leute, die im Urlaub nicht nur auf deutschsprachiges Hotelpersonal oder Reiseleiter angewiesen sein möchten. Der Kurs vermittelt die Basics zur internationalen Verständigung, leicht und anschaulich aufbereitet. Er richtet sich nach den speziellen Bedürfnissen der Teilnehmer und bereit auf eine Vielzahl an möglichen Urlaubs- und Reisesituationen vor.

*ISBN 978-3-06-020814-2*

**Z31003 Jakob Fiorini**

Dienstag, ab 21.4., 17 - 18.30 Uhr, 12x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 3, EG  
EUR 128,00

## Französisch

*Derzeit sind wir noch auf der Suche nach Dozent\*innen für unsere Französischkurse.  
Aktuelle Kurse können Sie auf unserer Homepage ersehen!!*

## Spanisch

### Hola - A1.1 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 langsamem 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*

**Z33000 Maria Luisa Sepulveda Garcia de la Torre**  
Dienstag, ab 10.2., 14.45 - 16.15 Uhr,  
10x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 1, EG  
EUR 107,00

### 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 langsamem 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*

**Z33001 Maria Luisa Sepulveda Garcia de la Torre**  
Dienstag, ab 10.2., 13 - 14.30 Uhr, 10x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 1, EG  
EUR 107,00

### Spanisch für den Urlaub - Einsteigerkurs

Dieser Kurs bereitet Sie auf den nächsten Urlaub vor: Sie üben gezielt authentische Redewendungen und Modellsätze. Auf komplexe Grammatik wird hierbei verzichtet. Sie trainieren die Kommunikation auf abwechslungsreiche und spielerische Weise, die zum freien Sprechen motiviert. Erste Einblicke in die Kultur sorgen für die Vorfreude auf den Urlaub. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

**Z33002 Maria Luisa Sepulveda Garcia de la Torre**  
Dienstag, ab 14.4., 16.30 - 18 Uhr, 10x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 1, EG  
EUR 107,00



# Sprachen

## Italienisch

### A2.3 Italienisch - Hybrid

Voraussetzung: mindestens Niveau A1.

*Nuovo Espresso 2 Lektion 5*

**Z34000** Giuliana Polidoro

Dienstag, ab 3.3., 18 - 19.30 Uhr, 12x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 1, EG  
EUR 129,00  
nicht in den Ferien

### B1 Italienisch - Folgekurs/Hybrid

Voraussetzung: Vorkenntnisse entsprechend  
Niveau A2

*Nuovo Espresso3 Lektion 3*

**Z34001** Giuliana Polidoro

Montag, ab 2.3., 10.30 - 12 Uhr, 12x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 1, EG  
EUR 129,00

### 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.*

**Z34002** Gigliola Grasso

Donnerstag, ab 16.4., 18 - 19.30 Uhr, 8x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 1, EG  
EUR 86,00  
nicht an Feiertagen und in den Ferien

vhs

Erweitere deine digitale Kompetenz.

Finde deinen Kurs  
volkshochschule.de

Bitte beachten Sie:

Wir sind umgezogen!

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





**Auf Wunsch bieten wir auch individuelle Mitarbeitereschulungen 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
- Lerntechniken



*...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 unter anderem 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

#### Z40000 Harald Drescher

Mittwoch, 4.3., 18 - 21.30 Uhr  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 3, EG  
EUR 23,00

### Einkommenssteuererklärung für Ruheständler

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht.

Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerbaren Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit "Mein ELSTER" innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen?

Der Dozent geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit und Witz ein und wird Ihnen vermitteln, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

Dozent: Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt

#### Z40001 Volker Riechert

Mittwoch, 8.7., 14 - 18 Uhr  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 3, EG  
EUR 70,00

### ONLINE: Neue Trends in der Geldanlage

Neue Trends in der Geldanlage

Zielgruppe: Einsteiger und Fortgeschrittene

Viele Menschen vertrauen bei ihrer finanziellen Absicherung und dem Vermögensaufbau noch auf klassische Bankprodukte und beschränken sich auf Lebens- und Rentenversicherungen sowie Tages- und Festgeld.

Durch neue Finanzdienstleister ist das Angebot an Anlage- und Investitionsmöglichkeiten stark gestiegen. Die Nutzung dieser Angebote ist einfach und ohne viel Aufwand möglich.

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 der Anlageklassen
- Passiv investieren mit ETFs
- Anleihen als Alternative zum Festgeld
- Investitionen in Edelmetalle und Rohstoffe
- 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.

**Z40004** Hartmut Nehme  
Montag, 20.4., 18.30 - 21 Uhr  
ONLINE  
EUR 27,00

### 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.

**Z40006** Hartmut Nehme  
Montag, 4.5., 10 - 12.30 Uhr  
ONLINE  
EUR 27,00

### EDV – Anwendungen

**NEU** **Digitale Grenzen setzen - Apple Geräte kindgerecht einrichten**

iPhone, iPad und Mac sind tolle Begleiter - auch für Kinder. Doch manchmal ist es wichtig, Grenzen zu setzen. Der Kurs vermittelt das nötige Verständnis, um Apple-Geräte kindgerecht und sicher zu gestalten - praxisnah, leicht verständlich und Schritt für Schritt erklärt.

Inhalte:

- Apple ID für Kinder festlegen
- Grundsätzliches Verständnis des iPhones für Kinder
- Bildschirmzeiten festlegen
- App-Zugriffe und Sicherheitseinstellungen verstehen

*Voraussetzung: Vergleichbare Kenntnisse entsprechend dem Kurs Computerführerschein.*

**Z41000** Peter Braun  
Donnerstag, ab 26.2., 17 - 18.30 Uhr, 2x Hockenheim, Neues vhs Gebäude, Raum 3, EG  
EUR 35,00

**Z41002** Peter Braun  
Mittwoch, ab 27.5., 17 - 18.30 Uhr, 2x Hockenheim, Neues vhs Gebäude, Raum 3, EG  
EUR 29,00



## NEU iPhone für Neueinsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse

Entdecken Sie, wie viel Spaß ein iPhone machen kann und dass Sie Ihr Gerät ganz einfach selbst im Griff haben können. Ich begleite Sie Schritt für Schritt, damit Sie Herausforderungen eigenständig meistern und Ihre Kinder (und Enkel) staunen können.

Inhalte:

- Grundlegende Einstellungen: WLAN, Apple ID, Mobilfunk
- Die Kamera: Fotos aufnehmen und anschauen (Grundlegende Änderungen)
- EMail: Grundlagen des E-Mail Programms, Versenden von E-Mails, Anhänge öffnen und rudimentär bearbeiten
- Safari: Browser und grundlegende Orientierung, Lesezeichen setzen
- Kalender
- Bluetooth-Geräte (Kopfhörer und Co.) verbinden

Empfehlung: Bringen Sie alles mit, was Sie beim Kauf des Geräts erhalten haben.

Voraussetzung: Vergleichbare Kenntnisse entsprechend dem Kurs Computerführerschein.

**Z41001** Peter Braun  
Donnerstag, ab 23.4., 17 - 18.30 Uhr, 2x Hockenheim, Neues vhs Gebäude, Raum 3, EG  
EUR 35,00

## NEU Notebook vs. Tablet - was brauche ich wirklich?

In diesem Kurs erfahren Sie, welches Gerät am besten zu Ihren persönlichen und beruflichen Bedürfnissen passt. Wir vergleichen Notebooks und Tablets hinsichtlich Leistung, Flexibilität, Handhabung und Einsatzmöglichkeiten. Lernen Sie, wie Sie das passende Gerät für Ihre Anforderungen auswählen – sei es für die Arbeit, das Studium oder die Freizeit.

Ob für die Arbeit unterwegs, kreative Projekte oder einfaches Surfen – wir zeigen Ihnen, welche Vor- und Nachteile jedes Gerät bietet und welches am besten zu Ihrem Lebensstil passt.

Ideal für Einsteiger und alle, die sich unsicher sind, welches Gerät ihre Anforderungen wirklich erfüllt!

**Z41003** Roland Schmidt  
Montag, ab 22.6., 17.30 - 20.45 Uhr, 3x Hockenheim, Neues vhs Gebäude, Raum 4, EG (EDV)  
EUR 112,00

## Word für Anfänger

*Mit Windows 11 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, Formatierungen von Dokumenten, Aufzählung und Nummerierung, Kopf- und Fußzeilen, Layout, Drucken.

Voraussetzung: Vergleichbare Kenntnisse entsprechend dem Kurs Computer-Grundkurs.

**Z42000** Roland Schmidt  
Montag, ab 16.3., 17.30 - 20.45 Uhr, 2x Hockenheim, Neues vhs Gebäude, Raum 4, EG (EDV)  
EUR 75,00

## Bitte beachten Sie:

Unterrichtsorte können sich kurzfristig ändern!

Die vhs informiert Sie rechtzeitig!



## Excel für Anfänger

### *Mit Windows 11 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.*

**Z42001** Roland Schmidt  
Montag, ab 20.4., 17.30 - 20.45 Uhr, 2x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 4, EG (EDV)  
EUR 69,00

## PC Einstieg - Windows, Word und Internet (Grundkurs)

### *Mit Windows 11 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 Vorkenntnisse leicht, übersichtlich und ohne Technikballast ein.

Inhalte:

- Grundlagen der EDV
- Hard- und Software
- Betriebssystem Windows 11
- Steuerung und Programmstart
- Dokumente und Ordner
- Texte schreiben
- Grafiken einfügen
- Im Internet surfen und suchen

**Z42002** Roland Schmidt  
Montag, ab 15.6., 17.30 - 20.45 Uhr, 3x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 4, EG (EDV)  
EUR 112,00

## 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 betreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

**Z44000** Hartmut Nehme  
Montag, 16.3., 10 - 12.30 Uhr  
ONLINE  
EUR 27,00



## Arbeit • Beruf

### ONLINE: Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schach Weltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzern im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt.

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen
- Erstellung von komplexen Texten mit Hilfe von KI
- durch KI eigenen Texte optimieren
- Sprache und Text mit KI übersetzen
- mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen
- zusammen mit KI eigene Musik komponieren
- KI für die Ausbildung und Weiterbildung nutzen
- Analyse der eigenen Gesundheit mit KI vornehmen
- KI verhilft Videospielen zu neuen Möglichkeiten
- ein eigenes kleines KI-Projekt aufsetzen
- und viele weitere Anwendungsbeispiele

Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

**Z44001** Hartmut Nehme  
Montag, 27.4., 18.30 - 21 Uhr  
ONLINE  
EUR 27,00

Die Kurse finden auf der Plattform Zoom statt.  
Kurz vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink.

### ONLINE: KI im Alltag für sich nutzen

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schach Weltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzern im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt.

Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen
- Erstellung von komplexen Texten mit Hilfe von KI
- durch KI eigenen Texte optimieren
- Sprache und Text mit KI übersetzen
- mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen
- zusammen mit KI eigene Musik komponieren
- KI für die Ausbildung und Weiterbildung nutzen
- Analyse der eigenen Gesundheit mit KI vornehmen
- KI verhilft Videospielen zu neuen Möglichkeiten
- ein eigenes kleines KI-Projekt aufsetzen
- und viele weitere Anwendungsbeispiele

Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

**Z44002** Hartmut Nehme  
Montag, 11.5., 18.30 - 21 Uhr  
ONLINE  
EUR 27,00



**NEU ONLINE: Prompting: die effektive Kommunikation mit der KI**

Zielgruppe: Einsteiger und Fortgeschrittene

ChatGPT & Co. zeigen, wie niedrig heute die Einstieghürde bei KI-Anwendungen ist - Frage eintippen, Antwort erhalten. Doch präzise, kreative und faktenbasierte Ergebnisse erhalten Nutzer erst durch gezielt formulierte Anweisungen – den Prompts. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Bestandteile von Prompts und deren systematischem Aufbau kennen. Weiterhin beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Kommunikationstechniken und erziehen damit die KI zu einer höheren Faktentreue. So steigern wir massiv die Qualität und Relevanz der Antworten für den Einsatz im Beruf, Ausbildung und Alltag.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- Einführung in generative KI
- Aufbau und Struktur der Kommunikation mit der KI
- wichtige Bestandteile von Prompts
- Nutzung von Standard-Prompts
- Erstellen von eigenen Templates
- Verwendung unterschiedlicher Kommunikations-techniken
- Nutzung eigener Dokumente als Datenbasis
- Besonderheiten bei der Bilderstellung
- Hinweise für die Erstellung von Videos
- Nutzung von Prompt-Katalogen
- Nutzung und Erstellung von benutzerdefinierten GPTs

Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

*Der Kurs findet auf der Plattform Zoom statt. Kurz vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink.*

**Z44003** Hartmut Nehme  
Montag, 8.6., 18.30 - 21 Uhr  
ONLINE  
EUR 27,00

**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 0 62 05 / 21 38 10.

**vhs**

Volkshochschule  
Hockenheim e.V.



[info@vhs-hockenheim.de](mailto:info@vhs-hockenheim.de)  
[www.vhs-hockenheim.de](http://www.vhs-hockenheim.de)



## Lerntechniken

### ONLINE: Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset. Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor Kursbeginn. Der Kurs findet voraussichtlich auf der Plattform Edudip statt.

Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Jugendliche.

**Z43000** Helmut Lange  
Dienstag, 3.3., 19 - 21.30 Uhr  
ONLINE  
EUR 26,00

### ONLINE: Superhirn - Vokabel lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset. Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor Kursbeginn. Der Kurs findet voraussichtlich auf der Plattform Edudip statt.

Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Jugendliche.

**Z43001** Helmut Lange  
Dienstag, 24.3., 19 - 21.30 Uhr  
ONLINE  
EUR 26,00

### ONLINE: 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernende\*r an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Darauf werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen!

Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler\*innen, Student\*innen, Berufstätige oder Senior\*innen - probieren Sie es gerne aus!

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset. Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor Kursbeginn. Der Kurs findet auf der Plattform Edudip statt.

**Z43002** Helmut Lange  
Samstag, 28.3., 9 - 16.30 Uhr  
ONLINE  
EUR 65,00



## 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**
- **Pikler Kurse**
- **Prüfungsvorbereitungskurse**
- **Sprach- und Lerntechniken**



*...direkt zur Website*



## Kultur & Gestalten

### Der Pinsel tanzt für Klein und Groß

*Eltern-Kind-Kurs für Kinder von 3 - 6 Jahren*

In diesem Kurs können Kinder gemeinsam mit einem Elternteil/Großelternteil 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: Zeichenblock A3, Wasserfarbkasten, Temperafarben, versch. Borsten- und Haarpinsel, Wasserbecher. Malkittel, Küchenrolle. Kleber, Scheren. Wenn vorhanden farbiges Tonpapier.*

**Z71000** Ulrike Strahl  
Samstag, 14.2., 9.30 - 11 Uhr  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 1, EG  
EUR 10,00

**Z71001** Ulrike Strahl  
Samstag, 7.3., 9.30 - 11 Uhr,  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 1, EG  
EUR 10,00

**Z71002** Ulrike Strahl  
Samstag, 11.4., 9.30 - 11 Uhr,  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 1, EG  
EUR 10,00

**Z71003** Ulrike Strahl  
Samstag, 23.5., 9.30 - 11 Uhr,  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 1, EG  
EUR 10,00

**Z71004** Ulrike Strahl  
Samstag, 13.6., 9.30 - 11 Uhr,  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 1, EG  
EUR 10,00

**Z71005** Ulrike Strahl  
Samstag, 4.7., 9.30 - 11 Uhr,  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 1, EG  
EUR 10,00

## Pikler®-Spielraum

### Pikler®-Spielraum Entdeckungsfreude und Beziehung im freien Spiel für ein Elternteil & Kind (8-36 Monate)

Der Pikler®-Spielraum ist eine zertifizierte, pädagogisch begleitete Eltern-Kind-Gruppe nach dem Konzept von Dr. Emmi Pikler. In einer liebevoll vorbereiteten Umgebung kann das Kind selbstbestimmt spielen und sich entsprechend seiner individuellen Fähigkeiten entfalten. Neben klassischem Spielzeug stehen Alltagsgegenstände und Pikler-Bewegungsgeräte zur Verfügung, die kreative Spiel und die freie Bewegungsentwicklung fördern. Die Eltern beobachten vom Rand des Raumes, üben sich in Zurückhaltung und geben durch ihre zugewandte Präsenz Sicherheit und Bindung.

*Rutschsöcken oder Krabbelnschuhe für die Kinder. Bitte Moltonunterlage für pflegerische Anwendungen. Der Spielraum ist ohne Schuhe zu betreten. Das Anbieten von Essen ist aus hygienischen Gründen nicht möglich*

**Z72000** Krisztina Preysing  
Dienstag, ab 13.1., 9.45 - 11 Uhr, 5x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 59,00

**Z72001** Krisztina Preysing  
Dienstag, ab 24.2., 9.45 - 11 Uhr, 5x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 59,00

**Z72002** Krisztina Preysing  
Dienstag, ab 14.4., 9.45 - 11 Uhr, 5x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 2, EG, Gymnastik  
EUR 59,00



Bitte melden Sie sich  
rechtzeitig an!

## Prüfungsvorbereitungskurse

### OSTERFERIEN: Mathematik - Vorbereitung auf die Abiturprüfung (Leistungskurs)

**Z76000** Jakob Fiorini

Dienstag, ab 7.4., 9 - 12 Uhr, 5x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 1, EG  
EUR 125,00

### OSTERFERIEN: Mathematik - Vorbereitung auf die neue Realschulprüfung

**Z76001** Jakob Fiorini

Dienstag, ab 7.4., 13 - 16 Uhr, 5x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 1, EG  
EUR 125,00

### OSTERFERIEN: Mathematik - Vorbereitung auf die Berufliche Abiturprüfung bzw. Fachhochschulreife (Leistungskurs)

**Z76002** Jakob Fiorini

Dienstag, ab 7.4., 16.30 - 19.30 Uhr, 5x  
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,  
Raum 1, EG  
EUR 125,00

## Sprach- und Lerntechniken

### ONLINE: Superhirn - Vokabel lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset. Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Jugendliche.

Der Kurs findet voraussichtlich auf der Plattform Edudip statt.

**Z73003** Helmut Lange

Dienstag, 17.3., 16 - 18 Uhr  
ONLINE  
EUR 26,00

Wir suchen qualifizierte

## Kursleiter\*innen

für alle Fachbereiche.

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

Telefon 0 62 05/21 38 10.



[info@vhs-hockenheim.de](mailto:info@vhs-hockenheim.de) · [www.vhs-hockenheim.de](http://www.vhs-hockenheim.de)

Gemeinsam für mehr Bildung.

**vhs**  
Volkshochschule  
Hockenheim e.V.



Werde  
Kursleiter\*in  
[www.vhs-kurse-leiten.de](http://www.vhs-kurse-leiten.de)

Gestalte das  
bunte Angebot.

# Allgemeines zur Musikschule



...direkt zur Website:



# Musikschule

---

## Musikschule Hockenheim

Die Musikschule ist ein lebendiger Ort für musikalische Entfaltung und Kreativität. Träger der Schule sind die Gemeinden Hockenheim, Altkußheim, Neukußheim 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](http://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](mailto:info@musikschule-hockenheim.de)



---

in der Volkshochschule Hockenheim e.V.

**[www.musikschule-hockenheim.com](http://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](http://vhs-bb.de)  
E-Mail: [info@vhs-bb.de](mailto:info@vhs-bb.de)

---

## **vhs Buchen**

Internet: [vhs-buchen.sbsd.de](http://vhs-buchen.sbsd.de) (ohne www)  
E-Mail: [vhs-buchen@t-online.de](mailto:vhs-buchen@t-online.de)

---

## **vhs Dossenheim**

Internet: [vhs-dossenheim.de](http://vhs-dossenheim.de)  
E-Mail: [vhs@vhs-dossenheim.de](mailto:vhs@vhs-dossenheim.de)

---

## **vhs Eberbach-Neckargemünd**

Internet: [vhs-eb-ng.de](http://vhs-eb-ng.de)  
E-Mail: [info@vhs-eb-ng.de](mailto:info@vhs-eb-ng.de)

---

## **vhs Edingen-Neckarhausen**

Internet: [edingen-neckarhausen.de](http://edingen-neckarhausen.de)  
E-Mail: [vhs@edingen-neckarhausen.de](mailto:vhs@edingen-neckarhausen.de)

---

## **vhs Heddesheim**

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

---

## **vhs Heidelberg**

Internet: [vhs-hd.de](http://vhs-hd.de)  
E-Mail: [vhs@vhs-hd.de](mailto:vhs@vhs-hd.de)

---

## **vhs Ladenburg-Ilvesheim**

Internet: [vhs-ladenburg.de](http://vhs-ladenburg.de)  
und [vhs-ilvesheim.de](http://vhs-ilvesheim.de)  
E-Mail: [vhs-ladenburg@t-online.de](mailto:vhs-ladenburg@t-online.de)

---

## **vhs Leimen**

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

---

## **Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH**

Internet: [abendakademie-mannheim.de](http://abendakademie-mannheim.de)  
E-Mail: [info@abendakademie-mannheim.de](mailto:info@abendakademie-mannheim.de)

---

## **vhs Mosbach**

Internet: [vhs-mosbach.de](http://vhs-mosbach.de)  
E-Mail: [info@vhs-mosbach.de](mailto:info@vhs-mosbach.de)

---

## **vhs Schriesheim-Wilhelmsfeld**

Internet: [vhs-schriesheim.de](http://vhs-schriesheim.de)  
E-Mail: [vhs-schriesheim@web.de](mailto:vhs-schriesheim@web.de)

---

## **vhs Schwetzingen**

Internet: [vhs-schwertzingen.de](http://vhs-schwertzingen.de)  
E-Mail: [info@vhs-schwertzingen.de](mailto:info@vhs-schwertzingen.de)

---

## **vhs Sinsheim**

Internet: [vhs-sinsheim.de](http://vhs-sinsheim.de)  
E-Mail: [info@vhs-sinsheim.de](mailto:info@vhs-sinsheim.de)

---

## **vhs Südliche Bergstraße**

Internet: [vhs-sb.de](http://vhs-sb.de)  
E-Mail: [info@vhs-sb.de](mailto:info@vhs-sb.de)



# Kostenlose Nachhilfe mit ubiMaster

Hol dir jetzt unkomplizierte  
Lernunterstützung direkt  
nach Hause – an sieben Tagen  
die Woche.

Mit ubiMaster bekommst du Nachhilfe für  
alle Schulformen in Mathe, Physik, Deutsch,  
Englisch und Chemie. Qualifizierte Lehrkräfte  
begleiten dich per Chat und Video.

Für alle  
mit einem  
Zukunfts-  
konto



Sparkasse  
Heidelberg



ubiMaster

Jetzt anmelden!



[www.sparkasse-heidelberg.de/ubimaster](http://www.sparkasse-heidelberg.de/ubimaster)