



Volkshochschule
Hockenheim e.V.



Altlußheim
Hockenheim
Neußheim
Reilingen

Semesterprogramm
Herbst / Winter

2/2026

Bild von Erop Kawereia auf Pixabay



www.vhs-hockenheim.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**



Jetzt anmelden!



**Sparkasse
Heidelberg**

www.sparkasse-heidelberg.de/ubimaster

Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

lebenslanges Lernen eröffnet neue Perspektiven, stärkt persönliche Kompetenzen und schafft Raum für Begegnung und Kreativität. Wir präsentieren das neue Programmheft der Volkshochschule Hockenheim – ein vielseitiges Bildungsangebot, das Bewährtes mit neuen Ideen verbindet und Menschen jeden Alters zum Entdecken, Lernen und Mitgestalten einlädt.

Die vhs Hockenheim bietet seit Jahren ein breites, modernes Weiterbildungsangebot in Kultur, Gesundheit, Sprachen, Beruf und Gesellschaft.

Ein Schwerpunkt dieses Semesters liegt auf Online-Angeboten. Digitale Lernformate ermöglichen orts- und zeitunabhängiges Lernen, Kompetenzen zu erweitern oder Interessen zu vertiefen. Von digitalen Medien über Künstliche Intelligenz, Gesundheitsthemen und Sprachen bis zu Vorträgen über gesellschaftliche Fragen bieten Online-Kurse flexible Lernmöglichkeiten im Alltag. Die Nachfrage zeigt, dass digitales Lernen fester Bestandteil moderner Erwachsenenbildung ist.

Gleichzeitig bleibt persönliche Begegnung Herzstück unserer Arbeit. In Kultur und Gestalten laden wir Sie ein, Ihre Kreativität zu entdecken oder weiterzuentwickeln. Von Malerei und Aquarell bis zu Mixed-Media, Töpfer-/Modellierkursen und Schmuckgestaltung bieten wir vielfältige Möglichkeiten, Ideen künstlerisch umzusetzen. Kreativität fördert die persönliche Entwicklung und inspirierende Gemeinschaftserlebnisse.

Unser Dank gilt den Kursleitenden für Fachwissen und Engagement sowie Ihnen, unseren Teilnehmenden, für Vertrauen und Neugier auf Neues.

Stöbern Sie durchs Programm, vertiefen Bekanntes, probieren Neues – online oder persönlich in Kursen. Wir freuen uns darauf, Sie bei der Volkshochschule Hockenheim zu begrüßen.

**Mit den besten Wünschen für ein inspirierendes Semester
Ihre Volkshochschule Hockenheim**

**Vorstandsvorsitzender
Herr Matthias Beck
(Bürgermeister Hockenheim)**

**Stellvertretender Vorsitzender
Herr Stefan Weisbrod
(Bürgermeister Reilingen)**

**Stellvertretender Vorsitzender
Herr Uwe Grepels
(Bürgermeister Altlußheim)**

**Stellvertretender Vorsitzender
Herr Kevin Weirether
(Bürgermeister Neulußheim)**



**Vorstandsvorsitzender
Herr Matthias Beck
(Bürgermeister Hockenheim)**



**Stellvertretender Vorsitzender
Herr Stefan Weisbrod
(Bürgermeister Reilingen)**



**Stellvertretender Vorsitzender
Herr Uwe Grepels
(Bürgermeister Altlußheim)**



**Stellvertretender Vorsitzender
Herr Kevin Weirether
(Bürgermeister Neulußheim)**



vhs

Volkshochschule
Hockenheim e.V.



MUSIKSCHULE
Hockenheim

Impressum

Herausgeber

Volkshochschule Hockenheim e.V.

Arndtstraße 2/2

68766 Hockenheim

Telefon: 06205 - 21 38 10

Telefax: 06205 - 21 38 05

E-Mail: info@vhs-hockenheim.de

Internet: www.vhs-hockenheim.de

Folgen Sie uns auch auf Facebook!

Auflage

2.500 Exemplare

Layout & Satz

Mediengestaltung Anja Klein, Speyer

klein.design@t-online.de

Druck

Druckerei Udo Vetter, Hockenheim/Talhaus

Registergericht:

Amtsgericht Mannheim und

Registernummer: VR 420268,

Steuer-Nr.: 43043/30653

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

Susanne Deß,

Mannheimer Abendakademie und

Volkshochschule GmbH,

U 1, 16-19, 68161 Mannheim

Bei der Menge des zu verarbeitenden

Materials sind Druckfehler und

Unstimmigkeiten nicht gänzlich

auszuschließen. Eine rechtliche Gewähr

für die Richtigkeit dieses Programms

kann deshalb nicht übernommen werden.

Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Wir bitten, das Programm nicht als

Wegwerfprodukt zu betrachten, sondern

es nach Möglichkeit an Freunde, Kollegen

oder Nachbarn weiter zu geben.



...direkt zur Website:

Grußwort Vorsitzende der vhs Hockenheim e.V.	1
Impressum	2
Inhaltsverzeichnis	3
Wissenswertes über die Volkshochschule	4
Geschäftsbedingungen der vhs Hockenheim e.V. • Datenschutz	5-7
Hinweise	8
Kursorte • Ferientermine	9
Politik • Gesellschaft • Umwelt Vorträge & Lesungen • Donnerstagsforum • Mensch, Natur und Technik • Lifestyle	 11
Kultur • Gestalten Kreativwerkstatt	 15
Gesundheit Vorträge • Body & Mind • Qigong - Tai Chi Qigong • Yoga • Fitness & Prävention • Aquafitness	 19
Sprachen vhs-Sprachenschule • Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen • Englisch • Französisch • Spanisch • Italienisch • Russisch	 35
Digitale Welt & Softskills Finanzen • EDV-Anwendungen • Internet & Social Media	 45
Junge vhs Kultur & Gestalten • Prüfungsvorbereitungskurse	 55
Musikschule Hockenheim	 59
vhs-Hockenheim Anmeldung / Rückseite der Anmeldung	61-64
Volkshochschulen der Region	(Umschlag hinten, innen)

**Bitte beachten Sie:
Wir sind umgezogen!**

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



Geschäftsstelle

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

Katja Adrian (Leiterin der Geschäftsstelle)
Stephan Koch Udri (Leiter der Musikschule)
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

Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz eG:
IBAN: DE31 5479 0000 0000 5052 00,
BIC: GENODE61SPE

Vorstand

Bürgermeister Matthias Beck
Hockenheim, Vorsitzender
Bürgermeister Stefan Weisbrod,
Reilingen, Stellvertreter
Bürgermeister Uwe Grepfels,
Altlußheim, Stellvertreter
Bürgermeister Kevin Weirether,
Neulußheim, Stellvertreter

Mitgliederversammlung

Stadtrat Frank Ziegler, Hockenheim
Stadtrat Marvin Weber, Hockenheim
Stadträtin Hanna Bühler, Hockenheim
Stadtrat Jakob Breunig, Hockenheim
Stadträtin Elke Dörflinger, Hockenheim
Gemeinderätin Claudia Kohpeiß, Altlußheim
Gemeinderätin Ria Lehmayr, Neulußheim,
Gemeinderätin Annette Schweiger, Reilingen



Zustandekommen des Vertrages

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

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

Leistungsumfang

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

Rücktrittsrecht

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

Copyright

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

Teilnahmebescheinigungen

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

Urheberschutz

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

Haftung

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

Hinweis

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

Sonstiges

Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit.

Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

Stand: 1.2.2010



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

Hinweise zu Fernabsatzgeschäften (§ 312c BGB)

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

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage ab dem Tag des Vertragschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, der Volkshochschule Hockenheim e.V., Arndtstraße 2/2, 68766 Hockenheim, Telefon: 06205 213810, E-Mail: info@vhs-hockenheim.de mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich eine Bestätigung (z.B. per E-Mail) über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung des Widerrufsrechts reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs: Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich

und spätestens binnen 14 Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrages bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistung entspricht.

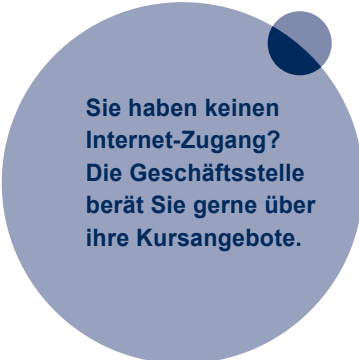
Widerrufsformular

Empfänger:

Volkshochschule Hockenheim e.V.,
Arndtstraße 2/2, 68766 Hockenheim,
E-Mail: info@vhs-hockenheim.de

Text der Erklärung:

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



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

Infos zur Datenschutzgrundverordnung

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

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

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

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

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

1) Zur Erfüllung von vertraglichen Pflichten (Art. 6 Abs 1b) DSGVO)

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

2) Im Rahmen der Interessenabwägung (Art. 6 Abs 1f) DSGVO)

Soweit erforderlich verarbeiten wir Ihre Daten auch, um berechnete Interessen von uns oder von Dritten zu wahren. Dies kann z.B. der Fall sein bei:

- der Gewährleistung der IT-Sicherheit und des IT-Betriebs einschließlich Tests
- zur Verhinderung und Aufklärung von Straftaten
- für statistische Zwecke
- zu Bonitätsermittlungen bei Auskunftdateien

3) Aufgrund Ihrer Einwilligung (Art. 6 Abs 1a) DSGVO, Art. 9 Abs 2a) i.V. m. Art. 7 DSGVO)

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

4) Verarbeitung aufgrund gesetzlicher Vorgaben (Art. 6 Abs 1c) DSGVO)

Es kann vorkommen, dass wir zur Erfüllung gesetzlicher Pflichten Ihre personenbezogenen Daten verarbeiten. Hierzu zählen z.B. handels- und steuerrechtliche Aufbewahrungsfristen sowie ggf. Auskünfte an Behörden.

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



Anmeldungen

sind schriftlich, telefonisch oder persönlich bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule möglich. 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 Einzahlungsqittungen gelten als Teilnehmerkarte.

Der neue SEPA-Zahlungsverkehr

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

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

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

Bitte beachten Sie:

Unser Programmangebot wird
fortlaufend ergänzt.

Bitte schauen Sie auf unserer
Homepage:

www.vhs-hockenheim.de



Kursorte Hockenheim

vhs-Haus, Arndtstraße 2/2

Carl-Friedrich-Gauß-Gymnasium, Schubertstraße 5

Schule am Kraichbach, Schubertstraße 17

Hubäckerturnhalle, Hubäckerschule, Wilhelm-Maybach-Straße 4

Lehrschwimmbecken, Turnhalle West, Schubertstraße 5

Rathaus, Rathausstraße 1

Stadtbibliothek, Untere Mühlstraße 4

Stadthalle, Rathausstraße 3

Turnhalle West, Carl-Friedrich-Gauß-Gymnasium, Schubertstraße 5

Zehntscheune, Untere Mühlstraße 4

Kursorte Altlußheim

Bürgerhaus, Rathausplatz 2

Oase-Fitness-Anlage, Sportplatzweg 1 - 7

Kursorte Neulußheim

Alter Bahnhof, Bahnhofstraße

Kursorte Reilingen

Rathaus, Hockenheimer Straße 1

Fritz-Mannherz-Hallen, Wilhelmstraße 42/3

Ferientermine 2. Halbjahr 2026/2027

Herbstferien	26.10.2026 bis 01.11.2026
Weihnachtsferien	23.12.2026 bis 10.01.2027
Faschingsferien	08.02.2027 bis 14.02.2027
Osterferien	24.03.2027 bis 04.04.2027
Christi Himmelfahrt	06.05.2027 bis 07.05.2027
Pfingstferien	15.05.2027 bis 30.05.2027
Sommerferien	29.07.2027 bis 12.09.2027

Vorankündigung

Das nächste Programmheft erscheint voraussichtlich 11. Januar 2027.

Das Frühjahr-/Sommersemester 2027 beginnt am 14. Februar 2027.

Zertifikat



Vollhochschulverband
Baden-Württemberg

Die Begutachtungsstelle ZBQ bescheinigt der

Volkshochschule Hockenheim e.V.



ausweislich der vorgelegten
Dokumentation ein regelgerechtes
Qualitätsmanagement
und verleiht ihr das

Qualitätszertifikat ZBQ.

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

Leinfelden-Echterdingen, den 14. Juli 2022

Prof. Dr. H. G. Ebner

Prof. Dr. N. Vogel

Dr. T. Diemer

M. Dilger

H. Kurz

K. Reichert

M. Seiffarth



Politik • Gesellschaft • Umwelt



Demokratische Orte des Lernens

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

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

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

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



...direkt zur Website



Vorträge & Lesungen

„Blackout? Was tun, wenn der Strom ausfällt?“

Vortrag der Stadt Hockenheim, Stabsstelle Feuerwehr und Bevölkerungsschutz

Licht aus, Handy leer, kein Internet, keine Heizung – ein längerer Stromausfall würde unseren Alltag von heute auf morgen verändern. Doch mit der richtigen Vorbereitung lässt sich eine solche Situation deutlich besser bewältigen.

In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie, wie Sie sich und Ihre Familie auf einen Stromausfall vorbereiten können. Welche Vorräte sind sinnvoll? Wie bleiben Sie informiert? Was funktioniert ohne Strom noch – und was nicht? Sie erhalten konkrete Tipps, Checklisten und Handlungsempfehlungen für den Ernstfall.

Wer vorbereitet ist, kann Krisensituationen gelassener begegnen. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 16 Jahren, die ihre persönliche Vorsorge stärken und mehr Sicherheit für außergewöhnliche Situationen gewinnen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

A00200 Monika Christ
Dienstag, 13.10., 18.30 - 20.30 Uhr
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4
Eintritt frei

Sie erreichen
uns telefonisch unter
06205 - 21 38 10
oder besuchen Sie
uns online auf
www.vhs-hockenheim.de

NEU

Beratung für Senioren*innen – Digitale Medien – In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro Hockenheim

Digital sicher im Alltag – Smartphone, Tablet und Internet bieten viele Möglichkeiten – bergen aber auch Risiken. Erfahren Sie, wie Sie sich vor Betrugsversuchen schützen, digitale Medien sicher nutzen, Künstliche Intelligenz verstehen und die Chancen moderner Technik für Ihren Alltag entdecken.

Der Kurs richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die digitale Medien sicher, selbstbewusst und mit Freude nutzen möchten.

Anmeldung erwünscht.

A00201 Peter Braun
Donnerstag, 12.11., 14 - 16 Uhr
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
Eintritt frei

En Lorraine – Kunst und Kultur in Lothringen

*In Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis
Hockenheim-Commercy*

Der Vortrag führt von Sarrebourg ins „Salzland“ rund um Marsal, zu den Schlössern von Lunéville und Commercy und zu den Bädern südwestlich der Vogesen. Wir besuchen die Künstler Marc Chagall, Georges de la Tour und Claude le Lorrain, wir treffen Jeanne d'Arc und Charles de Gaulle, begeistern uns am Papiermuseum in Epinal, am Glas in Baccarat, an der Place Stanislas und am Jugendstil-Museum in Nancy und wir besichtigen das Centre Pompidou und die großartige Kathedrale in Metz.

Voranmeldung unbedingt erforderlich!

A00202 Ulrich Leist
Dienstag, 17.11., 19 - 21 Uhr
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
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 aus auch auf einen regen Austausch mit Ihnen und unseren Referentinnen und Referenten.

Die **Kursgebühr** für die gesamte Vortragsreihe beträgt **84,00 Euro**, eine **Einzelveranstaltung kostet 6,00 Euro**.

Vorherige Anmeldung ist gern gesehen!

Veranstaltungsort: Hockenheim,
Zehntscheune, Untere Mühlstraße 4,
Raum 1, 1. OG
**Bitte beachten Sie die
Raumänderung!**

Frauen in der Mafia

A01010 Dr. Alessandro Bellardita
Donnerstag, 24.9., 9.30 - 11 Uhr

Elisabeth von Thadden

A01020 Dr. Adelheid von Hauff
Donnerstag, 1.10., 9.30 - 11 Uhr

Dänemark – Alte und Neue Architektur

A01030 Dorothee Oetli
Donnerstag, 8.10., 9.30 - 11 Uhr

Perlen der Medici

A01040 Gordana Mlakar
Donnerstag, 15.10., 9.30 - 11 Uhr

Churfürst Carl Theodor und die Mannheimer Schule (1743-1778)

Eine Darstellung mit Bildern und Musikbeispielen

A01050 Wolfgang Burkhardt
Donnerstag, 22.10., 9.30 - 11 Uhr

Politik in Frankreich

A01060 Glenn Ritter-Coulais
Donnerstag, 5.11., 9.30 - 11 Uhr

KI Künstliche Intelligenz

A01070 Ulrich Peter Fath
Donnerstag, 12.11., 9.30 - 11 Uhr

Eine Herzensangelegenheit

A01080 Margot Sessler
Donnerstag, 19.11., 9.30 - 11 Uhr

Fehler in der Literatur

A01090 Heiko Geier
Donnerstag, 26.11., 9.30 - 11 Uhr

Mongolei – Hochzeit und Adlerfest

A01100 Markus Seidl
Donnerstag, 3.12., 9.30 - 11 Uhr

Einsam oder Allein?

A01110 Angela Stotz
Donnerstag, 10.12., 9.30 - 11 Uhr

Marilyn Monroe

A01120 Dr. Anja Pohnsner
Donnerstag, 14.1., 9.30 - 11 Uhr

Top Secret: Die Geschichte der Geheimsprache

A01130 Petra Disch
Donnerstag, 21.1., 9.30 - 11 Uhr

Der Hofastronom – Christian Meyer

A01140 Dr. Thomas Bürhrke
Donnerstag, 28.1., 9.30 - 11 Uhr

Geschichte der Fotografie – ein persönlicher Blick auf ein Medium für Massen

A01150 Gerhard Thorn
Donnerstag, 4.2., 9.30 - 11 Uhr



Mensch, Natur & Technik

Die Wildkräuter im Herbst Welche Kräuter wachsen im Herbst?

Führung

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

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

A11000 Veronika Kraus
Sonntag, 18.10., 14 - 16.30 Uhr
Hockenheim, Treff: Hofweg 2 vor der
Gaststätte „Zum schwarzen Hahn“
EUR 16,00

Lifestyle

Spieletreff Altlußheim

Brettspiele sind so populär wie nie. Wer schon mal was von der SPIEL in Essen oder von „Mannheim spielt“ gehört hat, ist hier voll im Bilde. Wir bieten Euch eine Plattform, um neue Mitspieler zu finden oder mit Eurer Familie und/oder Freunden einen wunderschönen Abend ganz im Zeichen von Würfel, Pöppels, Tokens und Karten zu verbringen. Wir haben eine Auswahl Spiele für Euch vorbereitet. Noch toller wird es, wenn Ihr Eure eigenen (Lieblings-) Spiele mitbringt. Kommt vorbei!

Voranmeldung unbedingt erforderlich!

Kerstin Weckemann
Altlußheim, Emil-Frommelhaus,
Rheinhäuser Str. 33
Eintritt frei

A11010 Samstag, 26.9., 18 - 22 Uhr

A11011 Samstag, 28.11., 18 - 22 Uhr

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!

Franziska Schlecht
4 x / ONLINE
EUR 55,00

A13000 Donnerstag, ab 1.10., 19 - 20.30 Uhr

A13001 Donnerstag, ab 5.11., 19 - 20.30 Uhr

A13002 Donnerstag, ab 7.1., 19 - 20.30 Uhr



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.

A17100 Stefanie Schwemlein
Freitag, ab 18.9., 16 - 18 Uhr, 6 x
Hockenheim, Carl-Friedrich-Gauß-
Gymnasium, Werkraum
EUR 75,00

Mixed Media Collage in Serie

„Mixed Media Collage in Serie“ – Anleitung zum schrittweisen Aufbau kleinerer Serien auf großen Papierbögen.

Mit Acrylfarben, Tinten, Tuschen und verschiedenen Stiften entstehen nach und nach wunderschöne, interessante kleine Kunstwerke. Diese werden nach Fertigstellung in einzelne Bilder geschnitten und in Passpartouts gerahmt.

Auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Altes Hemd oder Schürze, verschiedene Acrylmalpinsel, Palettmesser und kleine Malmesser. Falls vorhanden: Aquarell & 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.

A17201 Gabriele Nassner
Donnerstag, ab 24.9., 18 - 20.15 Uhr,
5 x
Reilingen, Friedrich-von-Schiller-
Schule, Treffpunkt Haupteingang
EUR 77,00

NEU Lerne den Umgang mit Deiner neuen Gel-Druckplatte

Mit der Gel-Druckplatte lassen sich sehr einfach Monotypien mit Acrylfarben herstellen bzw. bedrucken. Zu Beginn des Druckvorgangs wird die Farbe mit Pinsel und Rolle auf die Platte aufgetragen. Anschließend lassen sich Motive und Druckmuster direkt auf die Gel-Platte malen oder mit Hilfe von Schablonen, Stempeln, ausgeschnittenen Papieren oder anderen Materialien aufbringen.

Auf unterschiedlichen Papieren lernen Sie wunderschöne Drucke herzustellen, die danach zu Collagen, Postkarte etc. ... verarbeitet werden können.

Auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: Altes Hemd oder Schürze, Schere, verschiedene Acrylmalpinsel, eine Gel-Druckplatte Größe 20 x 25 cm und eine Linolwalze.

Sonstiger Materialaufwand in Höhe von 20-25 Euro sind zu Kursbeginn an die Kursleitung zu bezahlen.

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

A17202 Gabriele Nassner
Donnerstag, ab 12.11., 18 - 20.15 Uhr,
4 x
Reilingen, Friedrich-von-Schiller-
Schule, Treffpunkt Haupteingang
EUR 62,00



**NEU Schmuckgestaltung –
modern & persönlich**

Der Kurs richtet sich an alle, die minimalistischen, modernen Schmuck selbst gestalten möchten – auch ohne Vorerfahrung. Nach einer Einführung in grundlegende Designprinzipien und Materialien entwerfen die Teilnehmer*innen ihr eigenes Armband mit persönlicher Note. Ergänzend gibt es einen Einblick in die Edelsteinkunde und Bedeutungen einzelner Steine.

- Einführung in die Designprinzipien (Form, Linie, Reduktion, Bedeutung)
- Materialkunde: Edelstahl, Messing, Silber, Perlen, Bänder
- Gestaltung und Anfertigung eines Armbandes
- Basis Edelsteinkunde und ihre symbolische Bedeutung

Zzgl. ca. 18,00 € Materialkosten (Ösen, Verschluss etc.) sind vor Ort mit der Dozentin abzurechnen.

Silber und Edelsteine nach Bedarf sind ebenfalls vor Ort direkt mit der Dozentin zu verrechnen.

Gerne dürfen auch eigene Schmuckstücke mitgebracht und verarbeitet werden.

A17300 Pamela Dorant
Samstag, ab 10.10., 10 - 12 Uhr, 2 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 44,00

A17301 Pamela Dorant
Samstag, ab 21.11., 10 - 12 Uhr, 2 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 44,00

A17302 Pamela Dorant
Samstag, ab 23.1., 10 - 12 Uhr, 2 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 44,00

Anzeige

SWR1
LEUTE
DER TALK IM RADIO

» SWR1

SWR1 – DAS ERFOLGREICHE PROGRAMM FÜR IHRE HÖR-
FUNKWERBUNG. WEITERE INFORMATIONEN UNTER
SWRMEDIASERVICES.DE, TELEFON 0711 929 12984 ODER
MAILEN SIE UNS: WERBUNG@SWRMEDIASERVICES.DE

SWR1.DE



**stadthalle
hockenheim**

Tagungs- und Veranstaltungszentrum
Rathausstraße 3 | 68766 Hockenheim

zum Ticketshop:



**pumpwerk
hockenheim**

Kleinkunstbühne und Eventlocation
Beim Pumpwerk 1 | 68766 Hockenheim



Mi. 07. Okt **ANPFIFF - DER FUßBALLTALK MIT MARIO BASLER**
20 Uhr
Moderator Oliver Forster
Interview / Fußballtalk

Do. 22. Okt **JOE DI NARDO**
20 Uhr
COMEDY al Dente
Comedy

Di. 03. Nov **DRACULA**
20 Uhr
A Comedy of Terrors
Broadway Komödie

Do. 12. Nov **LARS REICHOW**
20 Uhr
BOOMERLAND
Kabarett

Sa. 14. Nov **dire STRATS**
20 Uhr
A Tribute to Dire Straits
Tribute Konzert

Do. 26. Nov **MATHIAS RICHLING**
20 Uhr
REAL REALITY
Kabarett / Comedy

Do. 17. Dez **CHRISTMAS EDITION 4.0**
17 Uhr
Die Weihnachtsfeier der Region
20 Uhr **ME AND THE HEAT**

Sa. 19. Dez **CHRISTMAS EDITION 4.0**
17 Uhr
Die Weihnachtsfeier der Region
20 Uhr **A TRIBUTE SHOW TO ABBA**

Mo. 04. Jan **THE ORIGINAL USA GOSPEL SINGERS & BAND**
20 Uhr
... reißen das Publikum mit!
Konzert

Di. 26. Jan **THE BILLY JOEL EXPERIENCE**
20 Uhr
ALEXANDER BROUSSARD & BAND LIVE ON STAGE
Tribute Konzert

Do. 21. Jan **NIRVANA**
19 Uhr
SYMPHONIC TRIBUTE
Tribute Konzert

So. 07. Feb **KINDERFASCHING 2027**
13:11 Uhr
VA: Stadthalle Hockenheim
Faschungsveranstaltung

Änderungen und Druckfehler vorbehalten



DJANGO ASÜL
Rückspiegel 2026

Do. 08. Okt **AUSBILDER SCHMIDT**
20 Uhr
Neues Programm
Comedy

Sa. 17. Okt **DANIEL HELFRICH**
20 Uhr
Ich hab mir gerade noch gefehlt
Kabarett / Comedy

Di. 20. Okt **FRANZ KAIN**
20 Uhr
Ein Toller Hecht im Nichtschwimmerbecken
Kabarett

Sa. 24. Okt **DELTA ROCK**
20 Uhr
Classic Rock aus der Rhein-Neckar-Region
Konzert

Fr. 30. Okt **DIE (GRAB)OWSKIS**
20 Uhr
Die unteren 10.000
Comedy

So. 08. Nov **RENÉ SYDOW**
20 Uhr
Sie dürfen sich wieder setzen
Kabarett

Sa. 21. Nov **NINETY NINE**
20 Uhr
A Tribute to TOTO
Konzert

So. 13. Dez **DJANGO ASÜL**
18 Uhr
Rückspiegel 2026 ein satirischer Jahresrückblick
Kabarett / Comedy

Di. 05. Jan **ZAP-GANG**
20 Uhr
Dreikönigsrock 2027
Konzert

Sa. 23. Jan **AMOKOMA**
20 Uhr
Live Soul 2027
Konzert

**Jeden letzten
Donnerstag
des Monats
ab 19 Uhr**

KARA „HOGGE“ NIGHT
Everybody is a Star on the Pumpwerk Stage
24.9.26 | 29.10.26 | 26.11.26 | 31.12.26 | 28.01.27

**Jeden ersten
Donnerstag
des Monats
ab 19 Uhr**

SESSION RELOADED
with Me and the Heat - powered by Pumpwerk
01.10.26 | 05.11.26 | 24.12.26 | 07.01.27 | 04.02.27

Familienbuffet WEIHNACHTSZEIT
Fr. 25. Dez 11:30–14:00 Uhr
inkl. Tischweine, Biere, Mineralwasser,
Soft- und Heißgetränke
Kinder: 0–6 J. kostenfrei | 7–12 J. 50 %

75 €
pro Person



**restaurant
rondeau**
Ort zum Feiern und Genießen

Rathausstraße 3 | Hockenheim

Tischreservierung:

☎ **06205 211001 oder**
✉ **rondeau@stadthalle-hockenheim.de**

Weitere Infos:

www.stadthalle-hockenheim.de

TICKETSHOP: Rathausstraße 3 | 68766 Hockenheim | ☎ 06205 21-1012

✉ tickets@stadthalle-hockenheim.de | Di+Do 17–20 Uhr | Sa 9–12 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**
- **Body & Mind**
- **Qigong - Tai Chi Qigong**
- **Yoga**
- **Fitness & Prävention**
- **Aquafitness**



...direkt zur Website



Vorträge



Patientenforum „Fit und gesund in den Wechseljahren“

In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg

Viele Frauen sehen den Wechseljahren mit unsicheren Gefühlen entgegen. Das Älterwerden wird ihnen bewusster, sie befürchten geistige und körperliche Leistungseinbußen. Doch es gibt keinen Grund, nicht auch ab 50 noch aktiv und in jeder Hinsicht agil zu sein. Die Wechseljahre bedeuten keineswegs das Ende des Frauseins. Sicher, Sie können keine Kinder mehr bekommen, das heißt die Wechseljahre sind zwar ein biologischer Einschnitt, aber die hormonell-bedingten Veränderungen des Körpers führen nicht zwangsläufig zu belastenden klimakterischen Symptomen.

Sollte dies dennoch der Fall sein, so gibt es verschiedene Wege, den körperlichen, seelisch-sozialen und sexuellen Problemen in dieser Zeit zu begegnen.

Umso wichtiger ist es, einerseits das Älterwerden als natürlich zu akzeptieren, und andererseits selbst aktiv zu werden. Sport und eine bewusste Lebensführung tragen maßgeblich dazu bei. Was Sie allerdings nicht als Schicksal hinnehmen sollten, sind gesundheitliche Einschränkungen. Die Medizin kann heutzutage mit vielfältigen Therapiemöglichkeiten die Beschwerden der Wechseljahre lindern oder beheben, so dass die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität erhalten bleiben.

An diesem Abend wird ausführlich über das Thema Wechseljahre gesprochen und Sie werden sicherlich einiges Hilfreiches in Ihren Alltag mitnehmen können.

Bitte beachten Sie:

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

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

Referentin: Dr. med. Annette Maleika, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Chefarztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, GRN-Klinik Schwetzingen

Anmeldung erforderlich

A20000 Dr. med. Annette Maleika
Montag, 5.10., 19 - 21 Uhr
Reilingen, Rathaus Reilingen,
Vortragsraum/EG
Eintritt frei

Body & Mind

NEU

Body & Mind: Loslassen, Rhythmus & Innere Stärke – Ein ganzheitlicher Workshop gegen Stress und Überlastung

Fühlen Sie sich im stressigen Alltag oft blockiert, müde oder gedanklich überlastet? Unser Körper speichert mentalen Stress und Ängste oft in Form von chronischen Muskelverspannungen. Dieser 2-stündige Workshop bietet Ihnen einen sicheren Raum, um den Kopf komplett frei zu bekommen, tief sitzende Blockaden zu lösen und neue Lebensenergie zu tanken.

A21000 Olesia Leer
Samstag, 7.11., 10 - 12 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 15,00



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

Sabrina Hölzl
ONLINE
EUR 80,00

A23000 Donnerstag, ab 8.10.,
18.30 - 19.30 Uhr, 8 x

A23001 Donnerstag, ab 10.12.,
18.30 - 19.30 Uhr, 8 x

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 Hölzl, Yogalehrerin BDY/EYU und zertifizierte Meditationslehrerin mit langjähriger Erfahrung im Online-Unterricht.

Sabrina Hölzl
ONLINE
EUR 43,00

A23002 Donnerstag, ab 22.10.,
20 - 20.45 Uhr, 4 x

A23003 Donnerstag, ab 14.1.,
20 - 20.45 Uhr, 4 x



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.

A23004 Iris Fischer
Mittwoch, ab 13.1., 18.30 - 20 Uhr, 8 x
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 94,00

Autogenes Training

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

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

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

A23005 Iris Fischer
Mittwoch, ab 7.10., 18.30 - 20 Uhr, 8 x
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 94,00

NEU Grundlagen der Achtsamkeitspraxis

„Achtsamkeit bedeutet, dass wir ganz bei unserem Tun verweilen, ohne uns ablenken zu lassen.“ (Dalei Lama)

Das hört sich recht einfach an, ist in unserem stressigen Alltag aber selten der Fall. Wir wollen in diesem Kurs mit einfachen Übungen erfahren, was Achtsamkeit bedeutet und wie wir diese in unseren Alltag integrieren können. Achtsamkeit hilft z. B. Stress abzubauen, eine optimistischere Grundhaltung zu finden und die Konzentration zu steigern. Kursinhalte sind z. B. Atemübungen, Schulung der Sinne, Übungen zur Körperwahrnehmung, achtsame Gespräche u. a. Der Kurs ist grundsätzlich für alle Erwachsenen geeignet. Übungen werden im Sitzen, Gehen und Liegen durchgeführt.

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

A23006 Susanne Wieland
Mittwoch, ab 13.1., 10 - 11 Uhr, 4 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 47,00



NEU ONLINE: Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welche uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzen. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt einiges, was wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen, unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

A23010 Steve Windisch
Montag, 14.9., 19 - 20.30 Uhr
ONLINE
EUR 9,00

NEU ONLINE: Gesundheit beginnt im Kopf

Wie Gedanken den Körper beeinflussen. Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr, als vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere Haltung Heilungsprozesse unterstützt. In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern – und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen zeigt er, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.

A23011 Steve Windisch
Montag, 9.11., 19 - 20.30 Uhr
ONLINE
EUR 9,00

NEU ONLINE: Innere Balance trotz vollem Alltag

Die 3 Säulen der Selbstfürsorge. In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität zu machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hintenanzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst eintreten – um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

A23012 Steve Windisch
Montag, 2.11., 19 - 20.30 Uhr
ONLINE
EUR 9,00

NEU ONLINE: Mental stark statt Resilient – auch in schwierigen Situationen

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft. In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen, sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern?

Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse darüber, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen zu stärken und zu trainieren.

A23013 Steve Windisch
Donnerstag, 24.9., 19 - 20.30 Uhr
ONLINE
EUR 9,00



NEU ONLINE: Erfolg beginnt im Kopf –
mental stark, selbstmotiviert und
leistungsfähig

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen?

Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben, groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

A23014 Steve Windisch
Montag, 26.10., 19 - 20.30 Uhr
ONLINE
EUR 9,00

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.

A24000 Lilia Held
Dienstag, ab 22.9., 17.45 - 18.45 Uhr,
10 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 74,00

A24001 Lilia Held
Dienstag, ab 12.1., 17.45 - 18.45 Uhr,
7 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 52,00

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.



NEU Workshop: Qigong – innere Energie aktivieren

In diesem Workshop entdecken wir die wohl-tuende Kraft der Qigong-Praxis und lernen, die Meridiane Ying und Yang durch sanfte Übungen zu aktivieren. All diese Atem- und Entspannungs-übungen sorgen dafür, stressresistenter zu werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

A24002 Lilia Held
Samstag, 17.10., 10.30 - 12 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 15,00

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.

A24003 Lilia Held
Donnerstag, ab 24.9.,
16.30 - 17.45 Uhr, 10 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 83,00

A24004 Lilia Held
Donnerstag, ab 14.1.,
16.30 - 17.45 Uhr, 7 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 58,00

Bitte beachten Sie:

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

Yoga

Hatha Yoga

Durch eine harmonische Kombination aus Atem-übungen, 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.

A25000 Lilia Held
Dienstag, ab 22.9., 16.40 - 17.40 Uhr,
10 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 74,00

A25002 Lilia Held
Dienstag, ab 12.1., 16.40 - 17.40 Uhr,
7 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 52,00

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 Atem-übungen werden ebenso praktiziert wie Tiefen-entspannung. 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.

A25001 Iris Nagel
Freitag, ab 13.11., 9 - 10.15 Uhr, 6 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 54,00



Hatha Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Beim Hatha Yoga stehen körperliche Übungen nach alter indischer Tradition, beruhend auf Wissen über anatomische Zusammenhänge, im rhythmischen Wechsel von Spannung und Entspannung, Dehnung, Pressung und positiver Bewusstseinslenkung im Vordergrund. Kursleiter*in ist ein/e qualifizierte/r Trainer/Trainerin des Studios.

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

A25003 Oase Fitness-Anlage GmbH
Montag, ab 14.9., 20 - 21.15 Uhr, 15 x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
Gymnastikraum
EUR 150,00

A25004 Oase Fitness-Anlage GmbH
Montag, ab 4.1., 20 - 21.15 Uhr, 5 x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
Gymnastikraum
EUR 50,00

NEU Hatha Yoga für Einsteiger

Beim Hatha Yoga stehen körperliche Übungen nach alter indischer Tradition, beruhend auf Wissen über anatomische Zusammenhänge, im rhythmischen Wechsel von Spannung und Entspannung, Dehnung, Pressung und positiver Bewusstseinslenkung im Vordergrund. Kursleiter*in ist ein/e qualifizierte/r Trainer/Trainerin des Studios.

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

A25005 Oase Fitness-Anlage GmbH
Freitag, ab 18.9., 19.15 - 20.30 Uhr,
14 x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
Gymnastikraum
EUR 140,00

A25006 Oase Fitness-Anlage GmbH
Freitag, ab 8.1., 19.15 - 20.30 Uhr, 5 x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
Gymnastikraum
EUR 50,00

Yoga für Anfänger und Mittelstufe, Rücken und sanftes Yoga

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke.

A25007 Diana Wieland
Dienstag, ab 22.9., 9.30 - 11 Uhr, 4 x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage,
Kleiner Yoga Raum
EUR 44,00

A25008 Diana Wieland
Dienstag, ab 10.11., 9.30 - 11 Uhr, 5 x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage,
Kleiner Yoga Raum
EUR 55,00

A25009 Diana Wieland
Dienstag, ab 12.1., 9.30 - 11 Uhr, 4 x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage,
Kleiner Yoga Raum
EUR 44,00

Für Kurse in der Oase Fitness-Anlage gilt:

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

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



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)

A25010 Leonie Palinkas
Donnerstag, ab 8.10., 18 - 18.45 Uhr,
8 x
ONLINE
EUR 65,00

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 auto-genes 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

A25100 Angelika Welle
Mittwoch, ab 16.9., 11 - 12 Uhr, 10 x
Reilingen, Fritz-Mannherz-Halle,
Tanzraum
EUR 70,00

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 Fortgeschrittene anspricht.

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

A26000 Oase Fitness-Anlage GmbH
Montag, ab 14.9., 18.30 - 19.30 Uhr, 15 x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
EUR 120,00

A26001 Oase Fitness-Anlage GmbH
Montag, ab 4.1., 18.30 - 19.30 Uhr, 5 x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
EUR 41,00

Spinning – Das Grundlagenausdauertraining auf dem Rad – auch für Einsteiger geeignet!

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

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

A26002 Oase Fitness-Anlage GmbH
Montag, ab 14.9., 19.30 - 20.30 Uhr, 15 x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
EUR 120,00

A26003 Oase Fitness-Anlage GmbH
Montag, ab 4.1., 19.30 - 20.30 Uhr, 5 x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
EUR 41,00



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)

A26006 Leonie Palinkas
Donnerstag, 8.10., 19 - 19.45 Uhr, 8 x
ONLINE
EUR 65,00

Definitionstraining mit Schlingen

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

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

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

Bitte eigene Matte mitbringen!

A26050 Oase Fitness-Anlage GmbH
Sonntag, ab 20.9., 11.30 - 12.30 Uhr,
12 x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
EUR 96,00

A26051 Oase Fitness-Anlage GmbH
Sonntag, ab 3.1., 11.30 - 12.30 Uhr, 6 x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
EUR 48,00

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

A26100 Daniela Winkler-Merkel
Mittwoch, ab 7.10., 20 - 21 Uhr, 7 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 53,00
nicht in den Ferien und an Feiertagen



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

A26101 Daniela Winkler-Merkel
Dienstag, ab 6.10., 19 - 20 Uhr, 7 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 53,00
nicht in den Ferien und an Feiertagen

Bitte melden
Sie sich rechtzeitig an!

Anzeige

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

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

www.autOhausstOhner.de

Service rund ums Auto



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

Kfz- Reparaturen und Wartung

Unfallinstandsetzung

Gebrauchtfahrzeuge

Reifenservice



Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, eine sanfte, aber dennoch sehr wirkungsvolle Trainingsmethode zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, insbesondere die Körpermitte, dem sog. Powerhouse (Bauch/Rücken/Beckenboden) mit dem Ziel der Verbesserung der Körperhaltung, Stabilität und Flexibilität.

Hier zählt nicht die Quantität, sondern die Qualität der Übungen, wobei Atmung und Bewegung koordiniert werden.

Pilates eignet sich dementsprechend ideal, Haltungsschäden vorzubeugen, Rückenschmerzen zu lindern und auch das Körperbewusstsein zu verbessern.

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.

A26102 Oase Fitness-Anlage GmbH
Dienstag, ab 15.9., 20.15 - 21 Uhr, 14 x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
Gymnastikraum
EUR 84,00

A26103 Oase Fitness-Anlage GmbH
Dienstag, ab 5.1., 20.15 - 21 Uhr, 5 x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
Gymnastikraum
EUR 30,00

Gymnastik und Fitness für Frauen

A26104 Tanja Arnold
Montag, ab 21.9., 18 - 19 Uhr, 15 x
Hockenheim, Hubäckerturnhalle
EUR 86,00

26105 Tanja Arnold
Montag, ab 21.9., 19 - 20 Uhr, 15 x
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.

A26200 Oase Fitness-Anlage GmbH
Montag, ab 14.9., 18 - 19 Uhr, 15 x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
Gymnastikraum
EUR 120,00

A26201 Oase Fitness-Anlage GmbH
Montag, ab 4.1., 18 - 19 Uhr, 6 x
Altlußheim, Oase Fitness-Anlage
Gymnastikraum
EUR 48,00

Folkloretänze 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.

Adelheid Beigel
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 44,00

A26202 Dienstag, ab 15.9., 13 - 14 Uhr, 6 x
A26203 Dienstag, ab 3.11., 13 - 14 Uhr, 6 x

Patenoma & Patenopa



Bild erstellt mit KI

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.

Es werden dringend Großeltern gesucht!

Haben Sie Interesse? Informieren Sie sich bei

Doris Roßbrucker
Lore Schmetzer

(06202) 929896
(06205) 14035

rossrucker-d@t-online.de



NEU Sitting Dance

Sitting Dance ist eine Tanzform, bei der Bewegungen im Sitzen ausgeführt werden. Dabei stehen Ausdruck, Rhythmus und Freude an der Bewegung im Mittelpunkt. Sitting Dance eignet sich für Menschen jeden Alters.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

A26204 Lilia Held
Donnerstag, ab 24.9.,
17.50 - 18.50 Uhr, 10 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 74,00

A26205 Lilia Held
Donnerstag, ab 14.1.,
17.50 - 18.50 Uhr, 7 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 52,00

Flexi Bar

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

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

Kurstunden nur mit eigenem Flexi Bar buchbar!

A26301 Daniela Winkler-Merkel
Donnerstag, ab 8.10., 19 - 20 Uhr, 7 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 52,00

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

A26307 Daniela Winkler-Merkel
Montag, ab 5.10., 20 - 21 Uhr, 7 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 52,00

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



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.

A26401 Daniela Winkler-Merkel
Mittwoch, ab 7.10., 19 - 20 Uhr, 7 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 53,00
nicht in den Ferien und an Feiertagen

A26402 Daniela Winkler-Merkel
Donnerstag, ab 8.10., 20 - 21 Uhr, 7 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 53,00
nicht in den Ferien und an Feiertagen

Unser Programmangebot wird
fortlaufend ergänzt.

Bitte schauen Sie auf unserer
Homepage:

www.vhs-hockenheim.de!

Rückentraining mit sanften Elementen aus dem Rückenyooga

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

Der Beckenboden wird aktiviert und die Wahrnehmung des Beckenbodens trainiert.

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

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

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

A26405 Angelika Welle
Mittwoch, ab 16.9., 9.30 - 10.45 Uhr,
10 x
Reilingen, Fritz-Mannherz-Halle,
Tanzraum
EUR 88,00
nicht am 18.11.26



Rückenfitness

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

Bitte mitbringen: Decke, evtl. Kissen, Getränke.

A26407 Daniela Winkler-Merkel
Montag, ab 5.10., 19 - 20 Uhr, 7 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 53,00
nicht in den Ferien und an Feiertagen

A26409 Daniela Winkler-Merkel
Dienstag, ab 6.10., 20 - 21 Uhr, 7 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 2, EG, Gymnastik
EUR 53,00
nicht in den Ferien und an Feiertagen

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.

A27000 Michael Pfeifer
Montag, ab 21.9., 19.45 - 20.30 Uhr,
12 x
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,
Schubertstraße 5
EUR 65,00

A27001 Michael Pfeifer
Montag, ab 21.9., 20.30 - 21.30 Uhr,
12 x
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,
Schubertstraße 5
EUR 87,00

A27400 Michael Pfeifer
Dienstag, ab 22.9., 17.45 - 18.30 Uhr,
12 x
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,
Schubertstraße 5
EUR 65,00

A27600 Michael Pfeifer
Dienstag, ab 22.9., 18.30 - 19.30 Uhr,
12 x
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,
Schubertstraße 5
EUR 87,00

A27800 Michael Pfeifer
Dienstag, ab 22.9., 19.30 - 20.30 Uhr,
12 x
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,
Schubertstraße 5
EUR 87,00

A27900 Michael Pfeifer
Dienstag, ab 22.9., 20.30 - 21.30 Uhr,
12 x
Hockenheim, Lehrschwimmbecken,
Schubertstraße 5
EUR 87,00



Sprachen

Sprache • Kommunikation • Verständigung

In der Welt zu Hause

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

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

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

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

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



...direkt zur Website



vhs-Sprachschule

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen (GER)

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

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

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

Fachliche Beratung

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

telc – The European Language Certificates an der vhs-Sprachschule

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

Aktuelle Informationen unter www.telc.net

Wir beraten Sie gerne!

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



**Sprachen
sind der Schlüssel
zur Welt!**

Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER)



Leichter wissen, was Sie können:

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

A1 – Anfänger

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

A2 – Grundlegende Kenntnisse

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

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

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

B2 – Selbständige Sprachverwendung

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

C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

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

C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

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



Englisch

Easy English A1.2 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Ein Englischkurs für Anfänger*innen mit etwas Englischkenntnissen. Von Grund auf Englisch lernen, mit leichtem Einstieg, schnellen Lernerfolgen und abwechslungsreichem Material. Mit einer Vielzahl an Übungen für unterschiedliche Lernertypen 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

A31000 Jakob Fiorini
Dienstag, ab 15.9., 18.45 - 20.15 Uhr,
10 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 106,00

ONLINE: Good Morning – B2 English Conversation

B2.1 Key English Conversation Online

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

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

Class notes will be made available for participants.

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

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

A31001 Jakob Fiorini
Dienstag, ab 15.9., 10 - 11.30 Uhr, 12 x
ONLINE
EUR 138,00

ONLINE: B1 English 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.

A31002 Jakob Fiorini
Mittwoch, ab 16.9., 19 - 20.30 Uhr, 12 x
ONLINE
EUR 138,00

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



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

A31003 Jakob Fiorini
Dienstag, ab 15.9., 17 - 18.30 Uhr, 10 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 106,00

NEU HYBRID 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

A31004 Jakob Fiorini
Dienstag, ab 12.1., 17 - 18.30 Uhr, 15 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 159,00

HYBRID Easy English A2 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Ein Englischkurs für Anfänger*innen mit etwas 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

A31005 Jakob Fiorini
Dienstag, ab 12.1., 18.45 - 20.15 Uhr,
15 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 159,00

Französisch

Französisch für Frankreichfreunde

Konversationskurs für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer*innen, die mindestens 4 Jahre Französisch gelernt haben und Spaß an der Konversation haben. Gesprochen wird über Aktuelles, z.B. anhand von Videos, Radiosendungen oder Zeitungsartikel. Ergänzt wird der Kurs mit Wortschatz- und Grammatikübungen.

A32500 Ulrike Dufrin
Mittwoch, ab 16.9., 9.30 - 11 Uhr, 6 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 66,00

A32501 Ulrike Dufrin
Mittwoch, ab 4.11., 9.30 - 11 Uhr, 6 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 66,00

A1.1 Französisch für Anfänger

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse in der französischen Sprache. Nach Abschluss des Kurses können sich die Teilnehmer*innen in Alltagssituationen mit gebräuchlichen Redewendungen und einfachem Vokabular verständlich machen, z. B. sich vorstellen, Fragen zur eigenen Person beantworten bzw. zu anderen Personen stellen (Interessen, Freizeitaktivitäten usw.).

*Lehrwerk: On y va! A1, Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-1403325-5*

A32510 Ulrike Dufrin
Donnerstag, ab 17.9., 17.30 - 19 Uhr,
10 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 110,00

A1/A2 Französisch

Sich vorstellen – einfach, oder? Jemanden vorstellen – kein Problem? Einfache Fragen stellen und beantworten – das klappt doch sicher! Dann passt dieser Kurs genau zu Ihnen.

Sie sind Anfänger/in mit Vorkenntnissen und möchten über sich selbst, andere und Ihr Umfeld freier sprechen können, oder einfach besser verstehen und ein wenig an Gesprächen in französischer Umgebung teilnehmen? Dann schließen Sie sich dieser Gruppe an und entfalten Sie sich unter der sanften Sonne der französischen Sprache.

A32511 Cedric Bourgués
Dienstag, ab 22.9., 19.30 - 21 Uhr, 12 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 132,00

A32512 Cedric Bourgués
Donnerstag, ab 24.9.,
19.15 - 20.45 Uhr, 12 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 3, EG
EUR 132,00

Französische Poesie ganz einfach

Da ist ein Wort, das vielen Angst macht: Poesie! Man stellt sich sofort eine dunkle, schwer verständliche Sprache vor, bei der man nichts versteht... Genau das Gegenteil werden wir in diesem Workshop entdecken!

Verbringen Sie etwas Zeit mit Baudelaire, Hugo, Verlaine oder Prévost im Originaltext. Eine Reise in die Welt der Poesie, in der einfache Worte starke Gefühle und Gedanken ausdrücken.

Mindestniveau: A2/B1

A32550 Cedric Bourgués
Samstag, 17.10., 10 - 13 Uhr, 1 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 22,00

Wer sind Sie, liebe George Sand?

Sie verkörperte das europäische 19. Jahrhundert durch ihre Werke, ihre Gedankenwelt, ihre Liebschaften und ihre Reisen. Die Rede ist von George Sand, deren Todestag sich in diesem Jahr zum 150. Mal jährt.

In diesem Workshop entdecken Sie ein abenteuerliches wie ebenso faszinierendes Leben, in dem die Wirklichkeit oft einfallsreicher ist als jede Fiktion.

Mindestniveau: A2/B1

A32560 Cedric Bourgués
Samstag, 14.11., 10 - 13 Uhr, 1 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 22,00

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



Spanisch

Hola – A1.2 Spanisch für Anfänger*innen

Dieser Kurs bietet einen klar strukturierten, didaktischen Einstieg ins Spanische mit sichtbarer Progression. Schritt für Schritt erwerben Sie sichere Grundlagen und lernen, sich auf Reisen selbstbewusst zu verständigen. Mit abwechslungsreichen Übungen, viel Praxis und guter Laune erleben Sie motivierenden Lernerfolg und echten Spaß. Schließen Sie sich dieser sympathischen und dynamischen Gruppe von Teilnehmer*innen an, um Ihren Spanischkenntnissen neue Impulse zu verleihen!

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

A33000 Maria Luisa Sepulveda Garcia de la Torre
Dienstag, ab 22.9., 15 - 16.30 Uhr, 12 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 129,00

Hola – A1.3 Spanisch für Anfänger*innen am frühen Nachmittag

Endlich Zeit, sich den eigenen Interessen zu widmen! Dieser Kurs bietet einen klar strukturierten, didaktischen Einstieg ins Spanische mit sichtbarer Progression.

Schritt für Schritt erwerben Sie sichere Grundlagen und lernen, sich auf Reisen selbstbewusst zu verständigen. Mit abwechslungsreichen Übungen, viel Praxis und guter Laune erleben Sie motivierenden Lernerfolg. Am Ende der Kur können Sie: ein kurzes Gespräch über alltägliche Gewohnheiten führen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, genaue Auskünfte zu etwas einholen über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten, auch im Beruf, berichten.

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

A33001 Maria Luisa Sepulveda Garcia de la Torre
Dienstag, ab 22.9., 13 - 14.30 Uhr, 12 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 129,00

NEU Spanisch in Konversation und Grammatik am Morgen – locker und motiviert

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen als auch an Wiedereinsteiger*innen. Es werden Gespräche und didaktische Übungen durchgeführt, ergänzt durch zusätzliche unterhaltsame Elemente aus dem Lehrbuch, um die neue Grammatik auf interessante Weise besser zu verinnerlichen. Mit abwechslungsreichen Übungen, viel Praxis und guter Laune erleben Sie motivierenden Lernerfolg und echten Spaß.

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

A33002 Maria Luisa Sepulveda Garcia de la Torre
Dienstag, ab 22.9., 10.15 - 11.45 Uhr,
12 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 129,00

NEU ONLINE: Spanisch lernen mit Spaß – für Alltag & Reise (A1)

Dieser Kurs bietet einen systematischen, didaktisch aufgebauten Einstieg ins Spanische mit klarer Progression. Sie lernen die Grundlagen Schritt für Schritt und wenden sie in sehr praktischen Reisesituationen an. Mit abwechslungsreichen Übungen, viel Praxis und Spaß lernen Sie motivierend für Urlaub und Alltag. Perfekt für Ihre nächste Reise!

Unterrichtsmaterial: Impresiones A1 Kurs- und Arbeitsbuch – Interaktive Version
ISBN 978-3-19-024545-1 Ab Lek. 1

A33003 Maria Luisa Sepulveda Garcia de la Torre
Montag, ab 21.9., 10.15 - 11.45 Uhr,
12 x
ONLINE
EUR 129,00



Italienisch

A2.5 Italienisch – Hybrid

*Voraussetzung: mindestens Niveau A1.
Nuovo Espresso 2 Lektion 5*

A34000 Giuliana Polidoro
Dienstag, ab 13.10., 18 - 19.30 Uhr,
12 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 129,00
nicht in den Ferien

B1 Italienisch – Folgekurs/Hybrid

*Voraussetzung: Vorkenntnisse entsprechend
Niveau A2*

Nuovo Espresso 3, Lektion 3

A34001 Giuliana Polidoro
Montag, ab 12.10., 10.30 - 12 Uhr, 12 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 129,00

A1.4 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.

A34002 Gigliola Grasso
Donnerstag, ab 17.9., 18 - 19.30 Uhr,
10 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 96,00
nicht an Feiertagen und in den Ferien

Italienisch für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache – ganz praxisnah und mit viel Spaß. Schritt für Schritt bauen Sie Ihren Wortschatz auf, üben einfache Redewendungen für Alltag und Reise und gewinnen Sicherheit in der Aussprache. Landeskunde, Kultur und kleine Einblicke in das „dolce vita“ runden den Unterricht ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Lehrwerk wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

A34003 Gigliola Grasso
Montag, ab 21.9., 18 - 19.30 Uhr, 10 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 96,00
nicht an Feiertagen und in den Ferien

vhs

Finde deinen Kurs
volkshochschule.de

Erweitere deine digitale Kompetenz.



NEU **Parliamo italiano!**
Auffrischkurs für B1

Sie haben Grundkenntnisse in Italienisch und möchten Ihr Wissen auffrischen? Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen, die wieder sicher und mit Spaß kommunizieren möchten. Mit abwechslungsreichen Übungen, alltagsnahen Dialogen und interessanten Einblicken in die italienische Kultur bereiten wir Sie auf Urlaub, Alltag und Gespräche mit mehr Selbstvertrauen vor.

Lehrwerk: Chiaro! B1 Nuova edizione (Hueber Verlag) Bitte bringen Sie das Lehrbuch zum ersten Kurstermin mit. Weitere Materialien werden von der Dozentin gestellt

A34004 Marie Wörner
Freitag, ab 20.11., 17 - 18.30 Uhr, 10 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 107,00
nicht an Feiertagen und in den Ferien

Russisch

NEU **ONLINE: Hallo auf Russisch!**
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse A1.1

Dieser Online-Kurs bietet einen praxisnahen Einstieg in die russische Sprache für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam entdecken wir die kyrillische Schrift, trainieren die Aussprache und bauen einen ersten Wortschatz auf. Schritt für Schritt lernen Sie, sich vorstellen, einfache Fragen zu verstehen und zu beantworten sowie kurze Gespräche in typischen Alltagssituationen zu führen.

A36000 Olesia Leer
Mittwoch, ab 16.9., 19.30 - 21 Uhr,
10 x
ONLINE
EUR 59,00
nicht an Feiertagen und in den Ferien

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.



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
www.vhs-hockenheim.de

vhs 
Volkshochschule
Hockenheim e.V.

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

Sie bestimmen die Seminarinhalte, Gruppengröße und Kurszeiten.

Wir beraten Sie gerne und stellen ein maßgeschneidertes Schulungsprogramm zusammen.

Sprechen Sie uns an!



Digitale Welt & Softskills

Fit für den Beruf

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

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

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

- **Finanzen**
- **EDV-Anwendungen**
- **Internet & Social Media**



...direkt zur Website



Finanzen

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 Crowdfunding
- 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.

A40000 Hartmut Nehme
Montag, 26.10., 18.30 - 21 Uhr
ONLINE
EUR 27,00

NEU ONLINE: Anleihen als flexible Alternative zum Festgeld

Zielgruppe: Einsteiger

In Zeiten schwankender Märkte sind viele Anleger auf der Suche nach Stabilität für ihr Depot.

Während Aktien oft als Renditetreiber für den langfristigen Vermögensaufbau dienen, sorgen Anleihen als stabilisierender Faktor auch bei Börsenturbulenzen für Sicherheit. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Anleihen zur Diversifizierung nutzen können, um Ihr Kapital breiter aufzustellen und das Gesamtrisiko zu senken.

Ein wesentlicher Vorteil gegenüber Festgeld ist die deutlich höhere Flexibilität. Da Anleihen an der Börse gehandelt werden, können sie bei Bedarf auch vor Ende der Laufzeit verkauft werden.

Wir räumen mit komplizierten Fachbegriffen auf und zeigen Ihnen, warum festverzinsliche Wertpapiere ein unverzichtbarer Baustein Ihrer persönlichen Anlagestrategie sind.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- Grundlagen und Funktionsweise von Anleihen
- unterschiedliche Arten von Anleihen
- Laufzeit, Bonität und Kupon – was bei der Auswahl zählt
- Zinsentwicklungen und deren Einfluss auf die Anleihekurse
- Risiken kennen und reduzieren
- Kauf und Verkauf von Anleihen
- Anleihen-ETFs für den einfachen Einstieg

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.

A40001 Hartmut Nehme
Freitag, 6.11., 18.30 - 21 Uhr
ONLINE
EUR 27,00



ONLINE: Investieren in Aktien – Kompaktkurs

Zielgruppe: Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger*innen immer die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld.

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.

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

- Psychologie bei der Aktienanlage
- mögliche Anlagestrategien
- Auswahlkriterien für Aktien
- wichtige Unternehmenskennzahlen
- Chartanalyse nutzen
- Blick auf die Besonderheiten einzelner Branchen
- Blick auf die Wirtschaftsregionen (USA, Europa, Asien)
- Berücksichtigung ökologischer Gesichtspunkte
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

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

A40002 Hartmut Nehme
Samstag, 28.11., 9 - 13 Uhr
ONLINE
EUR 30,00

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
www.vhs-hockenheim.de



NEU ONLINE: NFTs & Metaverse

Zielgruppe: Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen einsehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird.

NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche dem Spieler Vorteile ermöglichen.

NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar.

Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung in die Welt der NFTs
- die technologischen Grundlagen von NFTs
- NFTs selbst erstellen
- Handelsplätze für NFTs
- Vorstellung von NFTs Projekten
- Einführung in das Thema Metaverse
- technische Voraussetzungen für die Nutzung (des Metaverse)
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel
- Möglichkeiten von NFTs im Metaverse
- Anwendungsbeispiele für das Metaverse

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.

A40003 Hartmut Nehme
Dienstag, 1.12., 18.30 - 21 Uhr
ONLINE
EUR 27,00

ONLINE: Richtig investieren in Aktien und ETFs

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

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

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- allgemeiner Überblick der Anlageklassen
- Investitionen in Aktien
- Geldanlage in aktiv verwaltete Fonds
- Passiv investieren mit ETFs
- mit ETFs in unterschiedliche Anlageklassen investieren
- auf Trends setzen und Anlagestrategien verfolgen
- Auswahlkriterien für ETFs
- Zugang zu Finanzinformationen
- der Handel mit Wertpapieren



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.

A40004 Hartmut Nehme
Montag, 7.12., 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. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

A40005 Hartmut Nehme
Samstag, 5.12., 10 - 12.30 Uhr
ONLINE
EUR 27,00

EDV Anwendungen

KI für Seniorinnen & Senioren im Alltag

Dieser Kurs vermittelt einen leicht verständlichen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI). Ohne Vorkenntnisse entdecken Sie, wie KI Sie im Alltag unterstützen kann – etwa bei Reiseplanung, Gesundheit, kreativen Ideen oder technischen Fragen. Die Übungen erfolgen mit dem eigenen Handy, Tablet oder Laptop. Für ChatGPT bitte vorab kostenlos registrieren (kein Abo abschließen).

Voranmeldung unbedingt erforderlich!

A41000 Michael Kurth
Dienstag, 6.10., 16 - 18 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 24,00

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



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.

A41002 Peter Braun
Donnerstag, ab 5.11., 17.30 - 19 Uhr,
2 x
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 29,00

NEU Digitale Alltagshelfer – Apps für den täglichen Gebrauch

Der Alltag wird immer digitaler. Ob deutsche Bahn, Nahverkehr, oder ein Paket abholen, ohne Apps geht es oft nicht mehr oder nur umständlicher. Lernen Sie in diesem Kurs Ihre Alltagshelfer kennen.

Inhalte: DB Navigator / Reisen planen / RNV App / Parkster / Easypark / Apple Karten / Google Maps / Clever tanken

Voraussetzung: Vergleichbare Kenntnisse entsprechend dem Kurs Computerführerschein.

A41004 Peter Braun
Mittwoch, ab 11.11., 17.30 - 19 Uhr, 2 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 29,00

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.

A41005 Peter Braun
Dienstag, ab 3.11., 17.30 - 19 Uhr, 2 x
Hockenheim, Zehntscheune,
Untere Mühlstraße 4, Raum 3
EUR 29,00

Bitte beachten Sie:

Unterrichtsorte können sich kurzfristig ändern!

Die vhs informiert Sie rechtzeitig!



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!

A41006 Roland Schmidt
Montag, ab 19.10., 17.30 - 20.45 Uhr,
3 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 112,00

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 Vorwissen leicht, übersichtlich und ohne Technikbelastung 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

A42003 Roland Schmidt
Montag, ab 9.11., 17.30 - 20.45 Uhr, 3 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 112,00

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.

A42007 Roland Schmidt
Montag, ab 23.11., 17.30 - 20.45 Uhr,
2 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 69,00

Word für Anfänger

Mit Windows 10 und Office 2021

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

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

Voraussetzung: Vergleichbare Kenntnisse entsprechend dem Kurs Computer-Grundkurs.

A42008 Roland Schmidt
Montag, ab 16.11., 17.30 - 20.45 Uhr,
2 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 4, EG (EDV)
EUR 75,00



ONLINE: Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, 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. Der Kurs findet voraussichtlich auf der Plattform Edudip statt. Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Jugendliche.

A43000 Helmut Lange
Donnerstag, 8.10., 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.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Head-

set. Der Kurs findet voraussichtlich auf der Plattform Edudip statt. Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Jugendliche.

A43001 Helmut Lange
Donnerstag, 22.10., 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. Danach 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. Der Kurs findet auf der Plattform Edudip statt. Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.

A43002 Helmut Lange
Samstag, 31.10., 9 - 16.30 Uhr
ONLINE
EUR 65,00



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

A44000 Hartmut Nehme
Samstag, 12.12., 10 - 12.30 Uhr
ONLINE
EUR 27,00

ONLINE: Möglichkeiten von künstlicher Intelligenz

Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die Digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)? Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz? Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln? Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen? Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze? Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits? Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen? Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz? Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft? Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

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.

A44001 Hartmut Nehme
Montag, 16.11., 18.30 - 21 Uhr
ONLINE
EUR 27,00



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
- viele weitere Anwendungsbeispiele
- ein eigenes kleines KI-Projekt aufsetzen

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.

A44002 Hartmut Nehme
Montag, 23.11., 18.30 - 21 Uhr
ONLINE
EUR 27,00

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

Sie bestimmen die Seminarinhalte, Gruppengröße und Kurszeiten.

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

Bitte beachten Sie:

Unser Programmangebot wird fortlaufend ergänzt.

Bitte schauen Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-hockenheim.de



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
- Prüfungsvorbereitungskurse



...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/Großeltern teil ihre Kreativität spielerisch entdecken und entfalten, erste künstlerische Erfahrungen sammeln. Ganz unterschiedliche Projekte, auch Jahreszeiten orientiert, bieten großen Spielraum für tolle Kunstwerke mit Pinsel, Papier und Farben.

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

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Wasserfarbkasten, Temperafarben, versch. Borsten- und Haarpinsel, Wasserbecher, Malkittel, Küchenrolle, Kleber, Scheren. Wenn vorhanden farbiges Tonpapier.

A71005 Ulrike Strahl
Samstag, 10.10., 9.30 - 11 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 10,00

A71006 Ulrike Strahl
Samstag, 7.11., 9.30 - 11 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 10,00

A71007 Ulrike Strahl
Samstag, 5.12., 9.30 - 11 Uhr
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 10,00

Prüfungsvorbereitungskurse

HERBSTSFERIEN: Englisch Realschule Prüfungsvorbereitung

A73000 Jakob Fiorini
Dienstag, ab 27.10., 16 - 19 Uhr, 5 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 129,00

ONLINE: FASCHINGSFERIEN: Englisch Realschule Prüfungsvorbereitung

A73001 Jakob Fiorini
Dienstag, ab 9.2., 16 - 19 Uhr, 5 x
ONLINE
EUR 129,00

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.

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

Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Jugendliche.

A73003 Helmut Lange
Donnerstag, 15.10., 16 - 18 Uhr
ONLINE
EUR 26,00

A73004 Helmut Lange
Donnerstag, 12.11., 16 - 18 Uhr
ONLINE
EUR 26,00



HERBSTFERIEN: Mathematik Realschule – Prüfungsvorbereitung

A76001 Jakob Fiorini
Dienstag, ab 27.10.,
12.30 - 15.30 Uhr, 5 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 125,00

**ONLINE: FASCHINGSFERIEN:
Englisch Realschule Prüfungsvorbereitung**

A76010 Jakob Fiorini
Dienstag, ab 9.2., 12.30 - 15.30 Uhr,
5 x
ONLINE
EUR 129,00

HERBSTFERIEN: Mathematik LK Abitur – Prüfungsvorbereitung

A76002 Jakob Fiorini
Dienstag, ab 27.10., 9 - 12 Uhr, 5 x
Hockenheim, Neues vhs Gebäude,
Raum 1, EG
EUR 125,00

**ONLINE: FASCHINGSFERIEN:
Englisch Realschule Prüfungsvorbereitung**

A76011 Jakob Fiorini
Dienstag, ab 9.2., 9 - 12 Uhr, 5 x
ONLINE
EUR 129,00

Bitte beachten Sie:

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

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 · www.vhs-hockenheim.de

Gemeinsam für mehr Bildung.





**FARB
MIT
MISCH
ERIN**

Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

**Gestalte das
bunte Angebot.**

Allgemeines zur Musikschule



Musikschule Hockenheim

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

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

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

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

Die Anmeldung erfolgt bequem online über unsere Homepage:

www.musikschule-hockenheim.de

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

Musikschule Hockenheim

Arndtstraße 2/2, 68766 Hockenheim

Telefon: 06205 / 213800

E-Mail: info@musikschule-hockenheim.de



MUSIKSCHULE

Hockenheim

www.musikschule-hockenheim.de

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 _____

Volkshochschule Hockenheim e.V.

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

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

Kurstitel / Kurs-Nr. _____

Gebühr _____

Kurstitel / Kurs-Nr. _____

Gebühr _____

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

Name _____

Vorname _____

Straße / Haus-Nr. _____

PLZ / Wohnort _____

Telefon mit Vorwahl privat _____

dienstlich / tagsüber / Mobil _____

E-Mail-Adresse _____

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

Datum / Unterschrift _____

☐ weiblich ☐ männlich _____ Geburtsdatum

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

Anmeldeformular

Volkshochschule Hockenheim e.V.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE03ZZZ00000457658

Teilnehmer / Vorname und Name: _____

SEPA-Lastschriftmandat

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

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

Vorname / Name Kontoinhaber _____

Straße / Hausnummer _____

PLZ / Wohnort _____

Kreditinstitut Name _____

BIC (swift BIC) _____ / _____

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

Ort / Datum _____

Unterschrift _____

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

vhs Badische Bergstraße

Internet: vhs-bb.de

E-Mail: info@vhs-bb.de

vhs Buchen

Internet: vhs-buchen.sbsd.de (ohne www)

E-Mail: vhs-buchen@t-online.de

vhs Dossenheim

Internet: vhs-dossenheim.de

E-Mail: vhs@vhs-dossenheim.de

vhs Eberbach-Neckargemünd

Internet: vhs-eb-ng.de

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

vhs Edingen-Neckarhausen

Internet: edingen-neckarhausen.de

E-Mail: vhs@edingen-neckarhausen.de

vhs Heddesheim

Internet: vhs.heddesheim.de

E-Mail: vhs@heddesheim.de

vhs Heidelberg

Internet: vhs-hd.de

E-Mail: vhs@vhs-hd.de

vhs Ladenburg-Ilvesheim

Internet: vhs-ladenburg.de
und vhs-ilvesheim.de

E-Mail: vhs-ladenburg@t-online.de

vhs Leimen

E-Mail: info@vhs-leimen.de

Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH

Internet: abendakademie-mannheim.de

E-Mail: info@abendakademie-mannheim.de

vhs Mosbach

Internet: vhs-mosbach.de

E-Mail: info@vhs-mosbach.de

vhs Schriesheim-Wilhelmsfeld

Internet: vhs-schriesheim.de

E-Mail: vhs-schriesheim@web.de

vhs Schwetzingen

Internet: vhs-schwetzingen.de

E-Mail: info@vhs-schwetzingen.de

vhs Sinsheim

Internet: vhs-sinsheim.de

E-Mail: info@vhs-sinsheim.de

vhs Südliche Bergstraße

Internet: vhs-sb.de

E-Mail: info@vhs-sb.de

vvrbank-krp.de/banking-app



Jetzt
VR Banking App
nutzen und Wero
freischalten.

Mein Banking in der Hand, unabhängig wann und wo ich will.

- Alles in einer App, jederzeit **griffbereit** – auch unterwegs
- Mit Wero sicher **Geld senden und empfangen** oder online bezahlen
- **Kontaktlos** zahlen direkt mit dem Smartphone
- **Alles im Blick** – Überweisungen, Kontobewegungen, Daueraufträge
- **Multibankenfähig**: alle Bankverbindungen in einer App
- Aktien, Fonds und Wertpapiere bequem handeln mit der **Brokerage-Funktion**

Europäisches, digitales
Bezahlverfahren

WERO



Vereinigte VR Bank
Kur- und Rheinpfalz eG