



Programm Frühjahr

20

24

Abtsteinach Bensheim Biblis Birkenau Bürstadt
Einhausen Fürth Gorxheimertal Grasellenbach
Groß-Rohrheim Heppenheim Hirschhorn Lautertal
Lindenfels Lorsch Mörlenbach Neckarsteinach
Rimbach Wald-Michelbach Zwingenberg



MITTELALTER AKTIV ERLEBEN im Kloster Lorsch und in Lauresham

Im UNESCO-Welterbe Kloster Lorsch und im experimentalarchäologischen Freilichtlabor Lauresham bieten wir informative und handwerkliche Mitmach-Veranstaltungen, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene begeistern. Je nach Altersstufe, Interessenschwerpunkt und Wissensstand bereiten wir die Themen rund um das mittelalterliche Leben individuell auf.

Für • Kindergärten, Schulen und Lehrerfortbildungen • Geburtstage oder andere Feste
• Familien-, Vereins- oder Betriebsausflüge • Ferienspiele

Unser vollständiges Mitmach-Angebot und weitere Informationen finden Sie unter www.kloster-lorsch.de
Sie haben Fragen oder möchten eine Veranstaltung buchen? Wir freuen uns auf Sie!
Telefon: 06251 869200 (Mo.-Fr.) · E-Mail: info@kloster-lorsch.de



Morgens um 6 Uhr an der Bergstraße

Damit Sie sich noch vielfältiger über die Geschehnisse an der Bergstraße, im Odenwald und im Ried informieren können, verschicken wir morgens um 6 Uhr unseren Newsletter.

Getreu unserem Motto „Vor Ort. Für Sie.“ bieten unsere erfahrenen Redakteure wie gewohnt vertrauenswürdigen Journalismus.

Wir wollen Sie informieren, mit exklusiven Nachrichten überraschen und auch unterhalten. Der Bergsträsser Anzeiger steht für verlässlichen Journalismus an gut 300 Tagen im Jahr und das seit über 180 Jahren. Das ist unser Versprechen.



Bestellen Sie den BA-Newsletter heute noch kostenlos unter bergstraesser-anzeiger.de/news.

BA bergstraesser-anzeiger.de/news



Jetzt
Newsletter
bestellen!

Guten Morgen, Bergstraße!

BA Bergsträsser Anzeiger
Vor Ort. Für Sie.



LIEBE MITBÜRGERINNEN UND MITBÜRGER,

wir stehen vor dem neuen Frühjahrssemester – und ich möchte die Gelegenheit nutzen, Ihnen für Ihre Treue zur Kreisvolkshochschule Dank zu sagen. Zusammen mit Ihnen haben wir es geschafft, die Herausforderungen der Coronapandemie zu meistern und unseren Kursbetrieb wieder in ruhige Fahrwasser zu führen. Natürlich sind die vergangenen drei Jahre nicht spurlos an uns vorbeigegangen – aber sie haben uns nicht davon abhalten können, weiterhin auf Bildung zu setzen.

Wir greifen Themen auf, die die Welt in Atem halten – oder viele von uns im Alltag bewegen. Eine Führung durch die Dokumentation Landjudenschaft im Gebäude der Kurpfalz-Bibliothek in Lorsch öffnet und weitet den Blick auf jahrhundertlanges jüdisches Leben, dann dessen jähes Ende inmitten des Holocaust – und den Neubeginn, der einigen wenigen jüdischen Mitbürgern der Stadt Lorsch in den USA gelungen ist.

Wie halten Sie es mit E-Mobilität? Wer über den Kauf eines Autos nachdenkt, kommt kaum um diese Fragestellung herum. Die Klimakrise sagt uns, ein Weiter-so ist keine Option – allerdings sind auch kritische Stimmen hörbar, wenn es um E-Autos geht. Bei der Kreisvolkshochschule können Sie sich detailliert informieren – und eine ganz persönliche, fundierte Position eruieren.

Wer ganz aktuell vor einer Rückkehr in den Beruf steht – nach einer längeren Pause – kann sich in Kursen das nötige Rüstzeug dafür holen: Neuerungen im IT-Bereich sind genauso ein Thema wie die strategische Aufstellung bei Bewerbungen. Ganz aktuell ist der Begriff Quereinstieg: einen Neustart wagen in einem Bereich, zu dem man Affinität hat – aber keine spezifische Ausbildung. In einem Kurs geht es konkret darum, das eigene Interesse an einer Neuorientierung glaubhaft zu präsentieren – und Aufgeschlossenheit zu signalisieren.



Im vergangenen Jahr war es ganz deutlich: Die Menschen strömen nach draußen, an die frische Luft. Auch diesem Trend trägt die Kreisvolkshochschule Rechnung. Die Gesundheit fördert wandern verknüpft mit Yoga und Meditation in der Natur, auch kreative Arbeiten wie zeichnen und malen suchen ihre Inspiration zunächst unter freiem Himmel – und nicht zuletzt philosophische Gedanken kommen und entwickeln sich leichter, wenn man dabei spazieren geht – so wie das bereits in der Antike praktiziert wurde.

Fühlen Sie sich angesprochen – beim Blättern im Programmheft, im monatlich erscheinenden Newsletter und auf der KVHS-Homepage finden Sie weitere Angebote. Wir freuen uns auf Sie – und beraten Sie sehr gern, wenn Sie das wünschen.

Ihr

Christian Engelhardt
Landrat



Nibelungen Land

Bergstraße | Odenwald | Ried | Neckartal

ab Seite

ab Seite

SPECIALS

Semestereröffnung	3
vhs on tour	3



GESUNDHEIT UND FITNESS

Infothek	4
sanft behandeln	4
Entspannung und Yoga	5
fernöstliche Übungsformen	9
Prävention	9
Fitness	12
ausdauernd abnehmen	13
Trendsport	13
gesunde Ernährung	14



SPRACHEN

Übersicht der Lehrwerke	15
Arabisch	15
Chinesisch	16
Deutsch als Fremdsprache	16
Englisch	17
Französisch	19
Italienisch	20
Japanisch	21
Koreanisch	21
Kroatisch	22
Latein	22
Neugriechisch	22
Niederländisch	22
Persisch (Farsi)	22
Polnisch	22
Portugiesisch	22
Russisch	23
Schwedisch	23
Spanisch	23
Tschechisch	25



BERUF UND SOFT SKILLS

IT-Hilfe zu Hause	26
in EDV einsteigen	26

EDV in der Praxis	26
EDV-Anwenderprogramme	27
EDV: Sicherheit und Technik	28
Fotografie und Bildbearbeitung	28
mobile Geräte	29
Rechnungswesen – Büro	30
Xpert Business LernNetz	30
SAP-Anwenderschulungen	32
Persönlichkeit	32



GESELLSCHAFT UND LIFESTYLE

digitale Vortragsreihe vhs.wissen live	35
Weltanschauung	37
Geschichte	37
Pädagogik	37
Natur und Länder	38
Verbraucherfragen	39
gut aussehen	41



KUNST UND HANDWERK

Text und Bühne	42
Stimme und Musik	42
Tanz	44
malen und zeichnen	44
werken und gestalten	46
arbeiten mit Textilien	47



ANGEBOTE FÜR ZIELGRUPPEN

junge vhs	48
viel Zeit – kein Stress	51
Ehrenamt	52
Schulabschlüsse	52

IMPRESSUM UND GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

UNTERRICHTSSTÄTTEN

ANMELDUNG



SEMESTERERÖFFNUNG

≥ DEMOKRATIE IN GEFAHR

Während die politische Mitte an Bindekraft verliert, bekommen rechtspopulistische Positionen immer mehr Zulauf. Woher rührt die zunehmende Unzufriedenheit mit dem bestehenden demokratischen System? Ein Demokratieforscher gibt Einblick in aktuelle Entwicklungen und geht der Frage nach, wie Demokratie zukunftsfähig bleiben kann.

- 10201 < LORSCH**, altes Rathaus (Nibelungensaal)
PROF. DR. TILL VAN RAHDEN
 in Kooperation mit der Hessischen Landeszentrale für politische Bildung
 Freitag, 15. März 2024, 18-20 Uhr, gebührenfrei



Foto: Stefanie Wetzels, Bad Homburg

VHS ON TOUR

Auf unseren Tagesfahrten müssen Sie Wege zu Fuß zurücklegen. Auch längere Phasen, während derer Sie stehen, können auf Sie zukommen. Bitte ziehen Sie bei Ihrer Anmeldung in Betracht, dass Sie ein bis zwei Stunden lang keine Sitzgelegenheit zur Verfügung haben. In der Regel haben Sie am Zielort Zeit für eine Erkundung auf eigene Faust oder einen Besuch im Café.

≥ MONETS GARTEN IN FRANKFURT

In einer multimedialen Ausstellung tauchen Sie ein in eine farbenprächtige Welt der Illusion aus Bild und Ton – orientiert an den Werken des berühmten impressionistischen Malers Claude Monet. Sie erkunden die Ausstellung auf eigene Faust – dafür haben Sie reichlich Zeit.

- 10001 < HEPPENHEIM**, Bushaltestelle am Bahnhof
 Donnerstag, 14. März 2024
 Busabfahrt 8.30 Uhr, Rückfahrt 14 Uhr, EUR 55,-
 Bitte melden Sie sich spätestens zwei Wochen vor der Fahrt an.

≥ KÄTHE KOLLWITZ IM STÄDEL

Das Städel Museum in Frankfurt präsentiert Werke – frühe Gemälde, Zeichnungen, Druckgrafiken, Plastiken – der Künstlerin Käthe Kollwitz. Ihr Anliegen waren existenzielle Themen – geprägt von zwei Kriegen. Eine Führung sorgt für den Überblick, dann bleibt Zeit, allein im Museum umherzustreifen oder ins Café zu gehen.

- 10002 < HEPPENHEIM**, Bushaltestelle am Bahnhof
 Mittwoch, 24. April 2024
 Busabfahrt 9 Uhr, Rückfahrt 15.30 Uhr, EUR 64,-
 Bitte melden Sie sich spätestens zwei Wochen vor der Fahrt an.

≥ KLOSTER EBERBACH – NAME DER ROSE

Sie wandeln auf den Spuren des Bestsellers Der Name der Rose von Umberto Eco, für dessen Verfilmung das Kloster Eberbach die Kulisse bot. Bei einer Führung bekommen Sie Einblick in die Geschichte des Klosters sowie die Drehorte des Films. Danach bleibt Zeit für eigene Erkundungen und die Klosterschänke.

- 10003 < HEPPENHEIM**, Bushaltestelle am Bahnhof
 Donnerstag, 16. Mai 2024
 Busabfahrt 8.30 Uhr, Rückfahrt 15 Uhr, EUR 56,-
 Bitte melden Sie sich spätestens zwei Wochen vor der Fahrt an.

≥ STRASBOURG – ALTSTADT UND MÜNSTER

Zwischen dem Münster und dem ehemaligen Gerberviertel Petit France entdecken Sie bei einer Führung die Straßburger Altstadt mit all ihren Sehenswürdigkeiten. Danach haben Sie Zeit, ins Münster zu gehen, durch die malerischen Straßen zu schlendern oder Straßburg kulinarisch zu genießen.

- 10004 < HEPPENHEIM**, Bushaltestelle am Bahnhof
 Mittwoch, 26. Juni 2024
 Busabfahrt 8 Uhr, Rückfahrt 16 Uhr, EUR 63,-
 Bitte melden Sie sich spätestens zwei Wochen vor der Fahrt an.

immer auf dem Laufenden

- ... mit dem neuen NEWSLETTER der KVHS Bergstraße
- ... mit aktuellen Kursen und Veranstaltungen
- ... ab sofort monatlich

gleich anmelden

- ... über die Homepage www.kvhs-bergstrasse.de
- ... am Telefon unter 06251 17296-0

abmelden

- ... wann immer Sie den Newsletter abbestellen wollen
- ... ohne Angabe von Gründen



BEZUSCHUSSUNG

Die KVHS bietet keine Präventionskurse an, die nach § 20 SGB V gefördert werden. Die darin gemachten Auflagen lassen sich nicht mit den bewährten Kursangeboten der KVHS vereinbaren. Wir stellen Teilnahmebescheinigungen aus, die einige Krankenkassen mit ihren Bonusprogrammen unterstützen. Darüber entscheidet allein Ihre Krankenkasse.

INFOTHEK

≥ DIABETES VON A BIS Z

Jeder zehnte Mensch in Deutschland hat Diabetes. Die Referentin stellt die unterschiedlichen Diabetestypen vor, spricht über Ursachen, Behandlungsoptionen und Möglichkeiten eines positiven Umgangs mit der Krankheit.

30004 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
CORNELIA BUSS
Freitag, 26. Januar 2024, 18 Uhr, EUR 7,-

≥ MIT ATEMÜBUNGEN HEILEN

Der Referent vermittelt anschaulich Theorie und Techniken des Heilatmens.

30005 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
MATTHIAS CRÖSSMANN
Dienstag, 27. Februar 2024, 19 Uhr, EUR 7,-

≥ DIE FÜNF SÄULEN DER ENTGIFTUNG

Die Naturheilkunde betrachtet die Organe Leber, Niere, Darm, Haut und Lunge als Ventile, um Schadstoffe auszuscheiden. Unsere modernen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten erschweren die natürlichen Entgiftungsprozesse. Wie man dem entgegenwirken kann, erläutert ein Heilpraktiker.

30006 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
MATTHIAS CRÖSSMANN
Dienstag, 12. März 2024, 19 Uhr, EUR 7,-

≥ PFLEGESTÜTZPUNKT KREIS BERGSTRASSE

Der Pflegestützpunkt Kreis Bergstraße bietet pflegebedürftigen Menschen und pflegenden Angehörigen Rat und Unterstützung an. Häufig gestellte Fragen sind: Wie und wann beantragt man einen Pflegegrad? Welche Leistungen beinhaltet ein Pflegegrad? Welche Möglichkeiten der Entlastung gibt es für pflegende Angehörige?

30007 < HEPPENHEIM, Pflegestützpunkt, Gräffstraße 11
TEAM DES PFLEGESTÜTZPUNKTS
Donnerstag, 14. März 2024, 19 Uhr, gebührenfrei

≥ INTUITIVE ERNÄHRUNG

Intuitives Essen ist keine Diät – und mehr als eine Ernährungsform. Es geht darum, ein gesundes Essverhalten zu entwickeln und auf seine Hungersignale zu hören, ohne strenge Regeln und Verbote. Wie es funktioniert, erläutert die Referentin.

30008 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
MICHAELA ANDRAE
Donnerstag, 18. April 2024, 18 Uhr, EUR 7,-

SANFT BEHANDELN

≥ KLEINE SCHRITTE – MEHR WOHLBEFINDEN

Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Entspannung sind Bausteine einer gesunden Lebensweise. Wie

sie sich in den Alltag integrieren lassen, erfahren Sie in der Workshop-Reihe, die auch praktische Übungen beinhaltet. Die Workshops können einzeln oder zusammen gebucht werden.

30300 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
RUTH HÖRL
Thema: Gesunde Ernährung alltagstauglich gestalten (ab 6 TN)
Dienstag, 20. Februar 2024, 18-21 Uhr (4 UE), EUR 18,-

30301 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
RUTH HÖRL
Thema: Wie Bewegung meinen Alltag bereichert (ab 6 TN)
Dienstag, 5. März 2024, 18-21 Uhr (4 UE), EUR 18,-

30303 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
RUTH HÖRL
Thema: Umgang mit Stress - einfach loslassen (ab 6 TN)
Dienstag, 16. April 2024, 18-21 Uhr (4 UE), EUR 18,-

≥ AYURVEDA ZUM KENNENLERNEN

Ein Kurs für Menschen, die sich für eine ganzheitliche, achtsame und bewusste Lebensweise interessieren und ihre körperliche und mentale Gesundheit langfristig verbessern möchten. Ayurveda ist ein erprobtes Medizinsystem, das zum Ziel hat, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

30302 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
MARIA KAMINSKI
ab 6 TN
Samstag, 20. Januar, Sonntag, 21. Januar 2024, 10-13 Uhr (8 UE), EUR 35,50

30304 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)
MARIA KAMINSKI
ab 6 TN
Samstag, 20. April, Sonntag, 21. April 2024, 10-13 Uhr (8 UE), EUR 35,50

≥ BASISISCHE FASTENWOCHE

Wenn Sie basisch fasten, essen Sie nur Obst und Gemüse – und trinken viel – um Ihren Körper zu entschlacken und zu entsäuern. Eine Woche lang regen Sie auf basischer Grundlage Ihren Stoffwechsel an, kontrollieren Ihren pH-Wert und achten auf spezielle Haut- und Körperpflege. Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

30306 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
ULRIKE STEIN
ab 6 TN
Montag, 22. Januar, 17-18 Uhr, mittwochs, 24. und 31. Januar, Freitag, 26. Januar, Montag, 29. Januar 2024, 17-19 Uhr (12 UE), EUR 58,- (inkl. Nebenkosten)

30307 < RIMBACH, Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12
ULRIKE STEIN
ab 6 TN
Mittwoch, 17. April, 16-17 Uhr, freitags, 19. und 26. April, Montag, 22. April, Mittwoch, 24. April 2024, 16-18 Uhr (12 UE), EUR 58,- (inkl. Nebenkosten)

≥ KRAFT TANKEN DURCH BERÜHRUNG

Mit einfachen energetischen Handgriffen und Anwendungen, lernen wir, uns zu entspannen und Kraft zu tanken. Jeder Abend beginnt mit einer Meditation. Die Techniken können wir bei uns selbst und bei anderen anwenden. Bitte bringen Sie Wasser zum Trinken sowie Matte, Decke, Kissen und Schreibzeug mit.

30309 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
TABITHA M. E. VOGLER
ab 6 TN
mittwochs, 18.30-20.30 Uhr (8 UE, 3x)
ab 6. März 2024, EUR 35,50



≥ METTA-MEDITATION – MIT DEM HERZEN

Lösen andere Menschen in Ihnen manchmal unguete Gefühle aus? Fühlen Sie sich dann fremdbestimmt? Fällt es Ihnen schwer, Ihrem Herzen zu folgen? Achtsamkeitsübungen, sanftes Yoga und Meditationen unterstützen Sie auf dem Weg zu mehr Selbstbestimmtheit. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Decke und Matte mit.

30305 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)
KERSTIN BOOSE
Meditieren am Jahresanfang (ab 4 TN)
Donnerstag, 18. Januar, 1. Februar 2024, 18-21 Uhr (8 UE), EUR 53,-

30310 < HEPPENHEIM, Haus der Kirche (Raum 007)
KERSTIN BOOSE
Meditieren zum Frühling (ab 4 TN)
Donnerstag, 29. Februar, 14. März 2024, 18-21 Uhr (8 UE), EUR 53,-

Im Newsletter der KVHS finden Sie alles, was gerade aktuell ist.

≥ FELDENKRAIS® – SCHULTERN UND NACKEN

Feldenkrais® hilft wirkungsvoll bei Schmerzen im Bewegungsapparat. Der Kurs ist insbesondere geeignet für Personen, die unter Kopfschmerzen, Nackenschmerzen oder Beschwerden in den Kiefergelenken leiden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Matte, Socken, Kissen und etwas zu trinken mit.

30311 < BIRKENAU, Yogalife, Auf der Aue 9
ULRIKE PUSCHNER
ab 4 TN
Samstag, 17. Februar 2024, 14-18 Uhr (5,33 UE), EUR 35,50

≥ FELDENKRAIS® – BRUSTKORB ENTLASTEN

Langes Sitzen in vorgebeugter Haltung engt den Brustkorb ein. Leichte, achtsame Feldenkrais®-Übungen lösen die Spannung in den Rippen und im Zwerchfell, erleichtern das Atmen und richten die Wirbelsäule auf. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Matte, Socken, Kissen und etwas zu trinken mit.

30312 < BIRKENAU, Yogalife, Auf der Aue 9
ULRIKE PUSCHNER
ab 4 TN
Samstag, 15. Juni 2024, 10-14 Uhr (5,33 UE), EUR 35,50

≥ FELDENKRAIS-METHODE®

Im Kurs lernen Sie, gewohnte Bewegungsmuster zu erspüren und zu verändern. Die sanften und leichten Übungen der Feldenkrais-Methode® lassen sich wirkungsvoll gegen Schmerzen und Verspannungen einsetzen, fördern Harmonie und Leichtigkeit der Bewegung und intensivieren das Körpergefühl.

30313 < FÜRTH, alte Schule (Raum 3)
ULRIKE PUSCHNER
Grundkurs (ab 6 TN)
dienstags, 19-20 Uhr (13,33 UE, 10x)
ab 20. Februar 2024, EUR 59,-

30314 < FÜRTH, alte Schule (Raum 3)
ULRIKE PUSCHNER
mit Vorerfahrung (ab 6 TN)
dienstags, 18-19 Uhr (13,33 UE, 10x)
ab 20. Februar 2024, EUR 59,-

30315 < RIMBACH, Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12
ULRIKE PUSCHNER
mit Vorerfahrung (ab 6 TN)
montags, 17-18 Uhr (13,33 UE, 10x)
ab 19. Februar 2024, EUR 59,-

ENTSPANNUNG UND YOGA

TAGES- UND WOCHENENDVERANSTALTUNGEN

≥ WALDBADEN UND KRAFT SCHÖPFEN

Waldbaden ist ein intensiver Aufenthalt im Wald, bei dem Sie mit allen Sinnen die Natur erleben – es hat eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Bitte tragen Sie feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung und bringen ein Getränk und eine Sitzunterlage mit. Der Kurs findet auch bei Regen statt.

30102 < HEPPENHEIM, Parkplatz Starkenburg (Treffpunkt)
CLAUDIA AKTORIES
Waldbad im Winter (ab 6 TN)
Samstag, 17. Februar 2024, 12-15 Uhr (4 UE), EUR 18,-

30103 < HEPPENHEIM, Parkplatz Starkenburg (Treffpunkt)
CLAUDIA AKTORIES
Waldbad im Frühling (ab 6 TN)
Samstag, 25. Mai 2024, 12-16 Uhr (5,33 UE), EUR 23,50

≥ MEIN NATURTAG: YOGA UND ACHTSAMKEIT

Erleben Sie eine Kombination aus Yoga, Achtsamkeit und Waldbaden, um intensiv in sich hineinzuspüren und Kraft zu schöpfen. Dabei gehen Sie etwa zehn Kilometer zu Fuß. Bitte tragen Sie feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung. Getränke, etwas zu essen sowie eine Sitzunterlage brauchen Sie ebenfalls.

30104 < BENSHEIM, Fürstenlager (Brücke am Teich)
KERSTIN BOOSE
ab 6 TN
Sonntag, 28. April 2024, 10-17.30 Uhr (10 UE), EUR 44,-

30101 < BENSHEIM, Fürstenlager (Brücke am Teich)
KERSTIN BOOSE
ab 6 TN
Sonntag, 30. Juni 2024, 10-17.30 Uhr (10 UE), EUR 44,-

Wir nehmen Ihre Anmeldung gern telefonisch an – für das Abbuchungsverfahren benötigen wir Ihr SEPA-Mandat in Papierform oder als gescanntes Dokument.

≥ ZEIT FÜR MICH

Eine kurze Auszeit vom Alltag nehmen – und Energie tanken. Das geht mit gezielten Übungen aus der progressiven Muskelrelaxation, autogenem Training, Atemmeditation und Achtsamkeitstraining.

30105 < BIRKENAU, Yogalife, Auf der Aue 9
CLAUDIA STEUDLE
ab 4 TN
Samstag, 20. Januar 2024, 14-18 Uhr (5,33 UE), EUR 35,50

≥ ACHTSAMKEIT UND ENTSPANNUNG

Sie erleben die wohltuende Wirkung von Ruhe und sanfter Bewegung mit progressiver Muskelentspannung, autogenem Training, Achtsamkeitstraining, Atemmeditationen, Fantasiereisen, sanftem Yoga und Qi Gong.

30106 < BIRKENAU, Yogalife, Auf der Aue 9
CLAUDIA STEUDLE
ab 4 TN
Samstag, 3. Februar 2024, 14-18 Uhr (5,33 UE), EUR 35,50

≥ MEDITATION – EINE EINFÜHRUNG

Meditation – richtig praktiziert – hilft uns, aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen und in einen Zustand angenehmer, ruhiger Wachheit zu gelangen. Im Seminar lernen wir verschiedene, für jedes Alter durchführbare Meditationsmethoden kennen, um die wirkungsvollsten herauszufinden.



30107 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)
 MARTIN NOLL
 ab 8 TN
 Samstag, 13. April 2024, 14-17 Uhr (4 UE), EUR 35,-

➤ **CHAKRA- UND KUNDALINI-MEDITATION**

Möchten Sie Ihre Energieblockaden auflösen, Stress abbauen, Ihr Selbstvertrauen stärken, achtsamer sein? Sie lernen zwei wirksame Meditationsmethoden – die hinduistische Chakra- und die Osho-Kundalini-Meditation – kennen, die Ihnen dabei helfen.

30108 < RIMBACH, Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12
 SIEGFRIED LORENZ
 ab 6 TN
 Samstag, 16. März, 10-17 Uhr, Sonntag, 17. März 2024, 10-16 Uhr (14,67 UE), EUR 65,-

So können Sie 10 Prozent der Gebühren sparen: einfach eine vhs-Card für EUR 20,- kaufen – und bei jeder Kursbuchung zwölf Monate lang profitieren.

➤ **MIT YOGA DEN NACKEN ENTSPANNEN**

Sie erfahren, wie Sie Ihre Nacken- und Schulterverspannungen achtsam lösen und die Muskulatur lockern können.

30109 < BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)
 STEFANIE EBERTSHÄUSER
 ab 6 TN
 Sonntag, 25. Februar 2024, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 18,-

➤ **EIN STARKER RÜCKEN DURCH YOGA**

Unter yogatherapeutischen Aspekten ausgeführte Übungen bringen Stärkung und Beweglichkeit in unseren Rücken. Entspannungsübungen lindern Verspannungen und Schmerzen.

30110 < BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)
 STEFANIE EBERTSHÄUSER
 ab 6 TN
 Sonntag, 17. März 2024, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 18,-

➤ **YOGA FÜR DIE FASZIEN**

Gezielte Übungen verbessern die Flexibilität unserer Faszien, lockern sie und bringen Stabilität in unseren Körper.

30111 < BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)
 STEFANIE EBERTSHÄUSER
 ab 6 TN
 Sonntag, 28. April 2024, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 18,-

➤ **YOGA HILFT UNSEREN FÜSSEN**

Wir erfahren, wie wir die Füße günstig ausrichten, die Fußgelenke stabilisieren und die entsprechenden Muskeln trainieren können.

30112 < BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)
 STEFANIE EBERTSHÄUSER
 ab 6 TN
 Sonntag, 16. Juni 2024, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 18,-

KURSE ÜBER EINEN LÄNGEREN ZEITRAUM

➤ **BREATHWALK® – YOGA UND WALKING**

Breathwalk® vereint achtsames Gehen mit bewusster Atmung. Hinzu kommen einfache Yogaübungen und eine Meditation. Die Kombination der Übungen im Freien unterstützt die körperliche Fitness und steigert die geistige Klarheit. Bitte tragen Sie bequeme wetterfeste Kleidung. Der Kurs findet auch bei Regen statt.

30113 < ZWINGENBERG-RODAU, Parkplatz Niederwaldsee
 KERSTIN BOOSE
 ab 6 TN
 mittwochs, 9-10.30 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 6. März 2024, EUR 88,-

➤ **WELLNESS-WALK GEGEN STRESS**

Wellness-Walk kombiniert sanftes Walking mit Atemtechnik, Yoga und naturpädagogischen Elementen. Am Ziel angekommen entspannen wir mit Stretching und einer abschließenden Naturmeditation. Sie brauchen: wetterfeste Kleidung, Walking- oder Joggingsschuhe, reichlich zu trinken. Der Kurs findet auch bei Regen statt.

30114 < HEPPENHEIM, Parkplatz Starkenburg
 CLAUDIA AKTORIES
 für Frauen (ab 6 TN)
 montags, 19-21 Uhr (16 UE, 6x)
 ab 3. Juni 2024, EUR 70,50

➤ **ENTSPANNUNG AM MORGEN**

Starten Sie ruhig in den Tag – mit Lockerungs-, Atem- und Entspannungsübungen.

30115 < BENSHEIM, Weiherhausstadion (Zugang Dammstraße)
 LEO WAGNER
 ab 8 TN
 donnerstags, 9.30-11.30 Uhr (30 UE, 15x)
 ab 15. Februar 2024, EUR 99,-

➤ **STRESS LASS NACH: DURCH ACHTSAMKEIT**

Die MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction – ist eine erprobte und standardisierte Methode, um Stress zu reduzieren. Im Schnupperkurs lernen Sie einige ausgewählte Übungen und Möglichkeiten dieser Methode kennen und probieren aus, wie sie wirken.

30116 < HEPPENHEIM, Haus der Kirche (Raum 007)
 JULIA GEISTER
 Schnupperkurs Achtsamkeitstraining (ab 6 TN)
 samstags, 9.30-12 Uhr (6,67 UE, 2x)
 ab 27. April 2024, EUR 29,50

➤ **MEDITATION FÜR DEN EINSTIEG**

Sie erlernen verschiedene meditative Techniken – Gehmeditation, Atemmeditation, Achtsamkeitsmeditation – die langfristig zu mehr Ausgeglichenheit und erhöhter Resilienz führen. Spirituelle Meditationen werden nicht durchgeführt.

30117 < BÜRSTADT, KamÜ (Yogaraum), Industriestraße 11
 ANNE-KARIEN WEIDL
 ab 6 TN
 donnerstags, 19-20.30 Uhr (12 UE, 6x)
 ab 18. April 2024, EUR 53,-

➤ **BREATHE, STRETCH, RELAX**

Dynamische Atemübungen erwärmen Körper und Geist und liefern uns frischen Sauerstoff. Funktionelle Dehnübungen lösen verspannte Muskeln und Faszien – für innere Ruhe und Ausgeglichenheit sorgen wirksame Entspannungsübungen.

30118 < FÜRTH, alte Schule (Raum 3)
 HEIDI DAUM
 mit speziellem Faszientraining (ab 6 TN)
 montags, 18-19.30 Uhr (16 UE, 8x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 70,50

➤ **HATHA YOGA – GRUNDKURSE**

Yoga bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Harmonisierung von Körper, Geist und Atem mit vielfältigen Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen.



- 30120 < ABTSTEINACH**, Rathaus (Mehrzweckraum)
NADJA OBERLE
ab 8 TN
donnerstags, 19-20.30 Uhr (24 UE, 12x)
ab 22. Februar 2024, EUR 79,50
- 30121 < BENSHEIM**, Bürgerhaus Kronepark
VIKTORIA LIEB
ab 8 TN
donnerstags, 10.30-12 Uhr (30 UE, 15x)
ab 15. Februar 2024, EUR 99,-
- 30123 < BIRKENAU**, evangelische Kirche (Gemeindesaal)
SUSANNE GROH
ab 8 TN
montags, 18-19.30 Uhr (26 UE, 13x)
ab 19. Februar 2024, EUR 86,-
- 30124 < BIRKENAU**, evangelische Kirche (Gemeindesaal)
SUSANNE GROH
ab 8 TN
montags, 19.45-21.15 Uhr (26 UE, 13x)
ab 19. Februar 2024, EUR 86,-
- 30125 < BÜRSTADT**, KamÜ (Yogaraum), Industriestraße 11
SIMONE KUNZ
ab 6 TN
montags, 18.30-20 Uhr (26 UE, 13x)
ab 19. Februar 2024, EUR 114,50
Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.
- 30126 < BÜRSTADT-BOBSTADT**, Pfarrzentrum St. Josef
REGINA FINKELMEYER
ab 8 TN
mittwochs, 17.30-19 Uhr (26 UE, 13x)
ab 21. Februar 2024, EUR 86,-
- 30127 < BÜRSTADT-BOBSTADT**, Pfarrzentrum St. Josef
REGINA FINKELMEYER
ab 8 TN
mittwochs, 19.30-21 Uhr (26 UE, 13x)
ab 21. Februar 2024, EUR 86,-
- 30128 < FÜRTH**, alte Schule (Raum 3)
MONIKA SCHURICH
ab 6 TN
dienstags, 16-17.30 Uhr (16 UE, 8x)
ab 16. April 2024, EUR 70,50
- 30129 < GORXHEIMERTAL**, Bürgerhaus
SUSANNE BEUTEL
ab 8 TN
mittwochs, 16.30-18 Uhr (24 UE, 12x)
ab 21. Februar 2024, EUR 79,50
- 30130 < GORXHEIMERTAL**, Bürgerhaus
SUSANNE BEUTEL
ab 8 TN
mittwochs, 18.15-19.45 Uhr (24 UE, 12x)
ab 21. Februar 2024, EUR 79,50
- 30131 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Herzstück)
BETTINA HAENTJENS
ab 8 TN
montags, 9.30-11 Uhr (24 UE, 12x)
ab 26. Februar 2024, EUR 79,50
Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.
- 30132 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)
MONIKA SCHURICH
ab 8 TN
montags, 16-17.30 Uhr (16 UE, 8x)
ab 15. April 2024, EUR 53,-
- 30133 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)
MONIKA SCHURICH
ab 8 TN
montags, 17.45-19.15 Uhr (16 UE, 8x)
ab 15. April 2024, EUR 53,-
- 30134 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Herzstück)
ERNA SYMANZIG
ab 8 TN
dienstags, 18-19.30 Uhr (30 UE, 15x)
ab 20. Februar 2024, EUR 99,-
Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.
- 30135 < HIRSCHHORN**, Neckartalschule (Sporthalle)
RENATE GRABOWSKI
ab 8 TN
mittwochs, 19.45-21.15 Uhr (20 UE, 10x)
ab 21. Februar 2024, EUR 66,-
- 30136 < LINDENFELS**, Carl-Orff-Schule
MATTHIAS HALLSTEIN
ab 8 TN
montags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
ab 19. Februar 2024, EUR 79,50
- 30137 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)
ANETTE FLEER
ab 6 TN
dienstags, 16-17.15 Uhr (16,67 UE, 10x)
ab 27. Februar 2024, EUR 73,50
Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.
- 30138 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)
ANETTE FLEER
ab 6 TN
dienstags, 17.30-18.45 Uhr (16,67 UE, 10x)
ab 27. Februar 2024, EUR 73,50
Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.
- 30139 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)
BETTINA HAENTJENS
ab 6 TN
mittwochs, 18.15-19.45 Uhr (20 UE, 10x)
ab 28. Februar 2024, EUR 88,-
Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.
- 30140 < RIMBACH**, Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12
VIKTORIA LIEB
ab 6 TN
dienstags, 16-17.15 Uhr (25 UE, 15x)
ab 20. Februar 2024, EUR 110,-
- 30141 < RIMBACH**, Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12
VIKTORIA LIEB
ab 6 TN
dienstags, 17.30-18.45 Uhr (25 UE, 15x)
ab 20. Februar 2024, EUR 110,-
- 30142 < RIMBACH**, Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12
VIKTORIA LIEB
ab 6 TN
dienstags, 19-20.15 Uhr (25 UE, 15x)
ab 20. Februar 2024, EUR 110,-
- 30143 < WALD-MICHELBAACH-HARTENROD**, Mehrzweckhaus
ROSWITHA FINGERLE
ab 8 TN
donnerstags, 9-10.30 Uhr (20 UE, 10x)
ab 22. Februar 2024, EUR 66,-
- 30144 < WALD-MICHELBAACH-HARTENROD**, Mehrzweckhaus
ROSWITHA FINGERLE
ab 8 TN
montags, 17.30-19 Uhr (20 UE, 10x)
ab 19. Februar 2024, EUR 66,-
- 30145 < ZWINGENBERG-RODAU**, Dorfgemeinschaftshaus
SANDRA HALLSTEIN
ab 8 TN
dienstags, 17.30-18.45 Uhr (20 UE, 12x)
ab 20. Februar 2024, EUR 66,-

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, eine Decke und ein Handtuch mit.



Besuchen Sie die Homepage der KVHS: www.kvhs-bergstrasse.de

≥ YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Sie erlernen ein einfaches und praktisches Übungssystem, mit dem Sie Ihren Rücken stärken, Muskulatur auf- und Stress abbauen.

- 30146 < HEPPEHEIM**, Tanzschule Vienna (Raum Schönbrunn)
AMANJOT
 ab 8 TN
 donnerstags, 10-11.30 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 15. Februar 2024, EUR 66,-

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, eine Decke und ein Handtuch mit.

≥ HATHA YOGA – AUFBAUKURSE

Die Aufbaukurse richten sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen in Yoga. Auf dem Programm stehen intensive Körperübungen sowie vertiefende Atem- und Meditationsübungen.

- 30147 < BENSHEIM**, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)
DR. ANJA HEISNER
 ab 8 TN
 montags, 18-19.30 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 5. Februar 2024, EUR 66,-
- 30148 < BENSHEIM**, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)
STEFANIE EBERTSHÄUSER
 ab 8 TN
 montags, 20-21.30 Uhr (30 UE, 15x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 99,-
- 30149 < BENSHEIM**, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)
CLAUDIA WENZEL
 mit und ohne Yogaerfahrung (ab 8 TN)
 freitags, 17-18.15 Uhr (20 UE, 12x)
 ab 16. Februar 2024, EUR 66,-
- 30150 < BENSHEIM**, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)
CLAUDIA WENZEL
 ab 8 TN
 freitags, 18.30-19.45 Uhr (20 UE, 12x)
 ab 16. Februar 2024, EUR 66,-
- 30151 < BENSHEIM**, Bürgerhaus Kronepark
VIKTORIA LIEB
 ab 8 TN
 donnerstags, 8.45-10.15 Uhr (30 UE, 15x)
 ab 15. Februar 2024, EUR 99,-
- 30152 < GROSS-ROHRHEIM**, DRK-Geschäftsstelle
SIMONE KUNZ
 ab 8 TN
 mittwochs, 17.45-19.15 Uhr (26 UE, 13x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 86,-
 Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.
- 30153 < GROSS-ROHRHEIM**, DRK-Geschäftsstelle
SIMONE KUNZ
 ab 8 TN
 mittwochs, 19.30-21 Uhr (26 UE, 13x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 86,-
 Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.
- 30154 < HEPPEHEIM**, InFoReGen (Raum Herzstück)
ERNA SYMANZIG
 ab 8 TN
 dienstags, 19.45-21.15 Uhr (30 UE, 15x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 99,-
- 30155 < HEPPEHEIM**, InFoReGen (Raum Herzstück)
BETTINA HAENTJENS
 ab 8 TN
 montags, 11.15-12.45 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 26. Februar 2024, EUR 79,50

≥ YOGA FÜR DEN BECKENBODEN

Ein Yogakurs sowohl für Einsteigerinnen als auch für Geübte, die ihre Yoga-Praktiken um Beckenbodenübungen erweitern möchten. Ziel ist es, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und sich gefestigter und kraftvoller zu erleben.

- 30156 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)
CHRISTIANE LOCHMANN
 für Frauen (ab 6 TN)
 montags, 17.15-18.45 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 88,-

≥ VINYASA YOGA®

VinyasaYoga® ist eine sehr kraftvolle und körperorientierte Form des Yoga. Die Körperhaltungen – sie heißen Asanas – führt man in einer festgelegten Serie ohne Pause durch. Dabei laufen Atemrhythmus und Bewegungen synchron ab.

- 30157 < BÜRSTADT**, KamÜ (Yogaraum), Industriestraße 11
NATALIE BAYER
 ab 6 TN
 samstags, 9.30-11 Uhr (16 UE, 8x)
 ab 24. Februar 2024, EUR 70,50
 Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.
- 30158 < BÜRSTADT**, KamÜ (Yogaraum), Industriestraße 11
NATALIE BAYER
 ab 6 TN
 samstags, 9.30-11 Uhr (8 UE, 4x)
 ab 8. Juni 2024, EUR 35,50

≥ YOGA FÜR SCHWANGERE

Im Kurs machen Sie Übungen, die speziell an die veränderten Bedürfnisse Ihres Körpers angepasst sind – damit entwickeln Sie Körperbewusstsein, Flexibilität und Kraft. Die Kurse können in der Regel ab der 13. Schwangerschaftswoche begonnen werden. Rückfragen sind abends unter fon 0157 82589978 möglich.

- 30159 < BÜRSTADT**, KamÜ (Yogaraum), Industriestraße 11
NATALIE BAYER
 für Frauen (ab 6 TN)
 samstags, 11.15-12.30 Uhr (13,33 UE, 8x)
 ab 24. Februar 2024, EUR 59,-
 Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

≥ MÄNNER MACHEN YOGA

Entspannen, Stress abbauen oder einen neuen Umgang mit dem eigenen Körper finden, dafür haben auch Männer ein offenes Ohr. Männer bleiben an diesen Abenden unter sich und finden heraus, wie gut Yoga tut.

- 30160 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)
CHRISTIANE LOCHMANN
 für Männer (ab 6 TN)
 montags, 19-20.30 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 88,-
- 30161 < LORSCH**, Paulusheim (kleiner Saal)
REGINA FINKELMEYER
 für Männer (ab 6 TN)
 montags, 19.30-21 Uhr (26 UE, 13x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 114,50

≥ MÄNNER: YOGA UND RÜCKEN-FIT

Mit der Kombination aus Yogaübungen und Wirbelsäulengymnastik trainieren Männer besonders effektiv.

- 30162 < HEPPEHEIM**, Tanzschule Vienna (Raum Schönbrunn)
ALEXANDER HERBST
 für Männer (ab 8 TN)
 mittwochs, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 79,50



30163 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)
ALEXANDER HERBST
für Männer (ab 8 TN)
montags, 19.30-21 Uhr (16 UE, 8x)
ab 19. Februar 2024, EUR 53,-

Besuchen Sie uns auf facebook oder instagram – wir sind dort mit aktuellen Informationen präsent.

└ FERNÖSTLICHE ÜBUNGSFORMEN

≥ QI GONG

Qi Gong besteht aus harmonischen und sanften Übungsfolgen, die uns gesund erhalten, kräftigen und in uns Harmonie erzeugen. Meditative Atem- und Körperübungen im Stehen oder Sitzen regulieren den Energiefluss, aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken unser Wohlbefinden.

30167 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)
BETTINA HANDTKE
ab 6 TN
dienstags, 19-20 Uhr (20 UE, 15x)
ab 20. Februar 2024, EUR 88,-

30168 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)
BETTINA HANDTKE
Qi Gong auf der Gymnastikmatte (ab 6 TN)
dienstags, 20-21 Uhr (20 UE, 15x)
ab 20. Februar 2024, EUR 88,-

30169 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)
BETTINA HANDTKE
ab 6 TN
mittwochs, 19-20 Uhr (20 UE, 15x)
ab 21. Februar 2024, EUR 88,-

30170 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)
BETTINA HANDTKE
Qi Gong auf der Gymnastikmatte (ab 6 TN)
mittwochs, 20-21 Uhr (20 UE, 15x)
ab 21. Februar 2024, EUR 88,-

30171 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)
NICOLE MAIER
ab 6 TN
donnerstags, 18-19.30 Uhr (20 UE, 10x)
ab 22. Februar 2024, EUR 88,-

Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

30172 < RIMBACH, Mozartstraße 12 (Pavillon/Garten)
BURGI STOOSS
ab 6 TN
dienstags, 10.30-11.30 Uhr (8 UE, 6x)
ab 16. April 2024, EUR 35,50

30173 < RIMBACH, Mozartstraße 12 (Pavillon/Garten)
BURGI STOOSS
ab 6 TN
dienstags, 18-19 Uhr (8 UE, 6x)
ab 16. April 2024, EUR 35,50

≥ TAI CHI CHUAN

Die chinesische Kunst des Schattenboxens wird auch als Meditation in Bewegung bezeichnet. Langsame, weiche, fließende Bewegungen im Einklang mit den natürlichen Gegebenheiten des Körpers führen zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer.

30174 < BENSHEIM, Weststadthalle (ZBV-Raum)
MONIKA RUHSTORFER
ab 8 TN
donnerstags, 10-11.30 Uhr (30 UE, 15x)
ab 22. Februar 2024, EUR 99,-

30175 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)
BETTINA HANDTKE
ab 6 TN
dienstags, 18-19 Uhr (20 UE, 15x)
ab 20. Februar 2024, EUR 88,-

30176 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)
BETTINA HANDTKE
ab 6 TN
mittwochs, 18-19 Uhr (20 UE, 15x)
ab 21. Februar 2024, EUR 88,-

≥ TAI CHI CHUAN – CHEN-STIL

Charakteristisch für den Chen-Stil ist das Wechselspiel von langsamen, weichen Bewegungen und schnellen, explosiven Kampfkunst- und Selbstverteidigungstechniken.

30177 < BENSHEIM, Weststadthalle (ZBV-Raum)
LEO WAGNER
mit Vorerfahrung (ab 6 TN)
mittwochs, 18-19.30 Uhr (30 UE, 15x)
ab 14. Februar 2024, EUR 132,-

≥ TAI CHI UND QI GONG IN DER NATUR

Bewegung und Entspannung: Wir schnuppern hinein in die weichen, fließenden Bewegungen des Tai Chi und des Qi Gong, um Stress abzubauen und neue Lebensenergie zu tanken.

30178 < LINDENFELS, Kurpark
BURGI STOOSS
ab 6 TN
montags, 17-18 Uhr (8 UE, 6x)
ab 15. April 2024, EUR 35,50

30179 < LINDENFELS, Kurpark
BURGI STOOSS
ab 6 TN
mittwochs, 17-18 Uhr (8 UE, 6x)
ab 17. April 2024, EUR 35,50

30180 < RIMBACH, Mozartstraße 12 (Pavillon/Garten)
BURGI STOOSS
ab 6 TN
freitags, 10-11 Uhr (8 UE, 6x)
ab 19. April 2024, EUR 35,50

≥ TAO YIN – CHINESISCHES YOGA

Beim Tao Yin handelt es sich um die taoistische Form des Yoga – körperlich fördert Tao Yin die dynamische Beweglichkeit sowie die Elastizität von Bändern und Sehnen. Beim Üben werden innere Kräfte frei – was eine seelische Stärkung bewirkt.

30181 < RIMBACH, Mozartstraße 12 (Pavillon/Garten)
BURGI STOOSS
mit Meditation (ab 6 TN)
mittwochs, 19-20 Uhr (8 UE, 6x)
ab 17. April 2024, EUR 35,50

└ PRÄVENTION

≥ AQUA-FITNESS-TRAINING

Aqua-Fitness ist gelenkschonendes Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining im Wasser. Sie müssen schwimmen können. Den Eintritt zahlen Sie an der Kasse.

30201 < EINHAUSEN, Hallenbad
MICHAELA LEONHARDT
ab 8 TN
mittwochs, 18.15-19 Uhr (12 UE, 12x)
ab 21. Februar 2024, EUR 40,-



30202 < EINHAUSEN, Hallenbad
MICHAELA LEONHARDT
 ab 8 TN
 mittwochs, 19-19.45 Uhr (12 UE, 12x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 40,-

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, eine Decke und ein Handtuch mit.

➤ **PILATES – DEHNEN UND KRÄFTIGEN**

Pilates ist ein Ganzkörper-Training, das Atemtechnik, Kraftübungen und Stretching zu harmonischen, fließenden Bewegungen verbindet.

30203 < LORSCH, Paulusheim (großer Saal)
JOHANNA KURY-EBERHARD
 Grundkurs (ab 8 TN)
 montags, 8.45-10 Uhr (13,33 UE, 8x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 44,-
 Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

30204 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Herzstück)
SANELA KILIAN-LEIS
 Grundkurs (ab 6 TN)
 mittwochs, 18-19 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 70,50

30207 < LINDENFELS, Carl-Orff-Schule
MARINA GRIESER
 Aufbaukurs (ab 8 TN)
 dienstags, 20-21.15 Uhr (21,67 UE, 13x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 72,-

30208 < ZWINGENBERG, altes Amtsgericht (Saal)
SANELA KILIAN-LEIS
 Grundkurs (ab 6 TN)
 montags, 19-20 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 70,50

30209 < ZWINGENBERG, altes Amtsgericht (Saal)
SANELA KILIAN-LEIS
 Aufbaukurs (ab 6 TN)
 montags, 20.15-21.15 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 70,50

Abonnieren Sie unseren Newsletter – dann sind Sie immer top informiert. Die Anmeldung läuft über unsere Homepage www.kvhs-bergstrasse.de

➤ **DER MIX MACHT'S: PILATES YOGA**

Pilates- und Yogaübungen lassen sich gut miteinander verbinden – im Kurs erfahren Sie, wie das geht.

30210 < BENSHEIM, DRK OV Bensheim
KERSTIN REPKOW-PFEIFER
 ab 8 TN
 montags, 16.15-17.30 Uhr (25 UE, 15x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 82,50

30211 < BENSHEIM, Weiherhausstadion (Zugang Dammstraße)
KERSTIN REPKOW-PFEIFER
 ab 8 TN
 freitags, 10-11.15 Uhr (25 UE, 15x)
 ab 16. Februar 2024, EUR 82,50

30212 < BÜRSTADT, KamÜ (Yogaraum), Industriestraße 11
KERSTIN REPKOW-PFEIFER
 ab 6 TN
 dienstags, 10-11.15 Uhr (25 UE, 15x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 110,-

30206 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Herzstück)
KERSTIN REPKOW-PFEIFER
 ab 6 TN
 donnerstags, 19.15-20.15 Uhr (13,33 UE, 10x)
 ab 15. Februar 2024, EUR 59,-

30213 < ONLINEKURS, vhs.cloud
JOHANNA KURY-EBERHARD
 ab 8 TN
 dienstags, 17.25-18.25 Uhr (10,67 UE, 8x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 35,50
 Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

➤ **RÜCKEN-FIT – STABIL UND MOBIL**

Dieses ruhige, aber wirkungsvolle Fitnessstraining kräftigt die tiefe Bauchmuskulatur sowie alle Muskeln rund um die Wirbelsäule.

30214 < BENSHEIM, DRK OV Bensheim
KERSTIN REPKOW-PFEIFER
 ab 8 TN
 montags, 15-16.15 Uhr (25 UE, 15x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 82,50

30215 < BÜRSTADT, KamÜ (Yogaraum), Industriestraße 11
KERSTIN SACKENHEIM
 ab 6 TN
 montags, 16-17 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 26. Februar 2024, EUR 70,50

30216 < BÜRSTADT, KamÜ (Yogaraum), Industriestraße 11
KERSTIN SACKENHEIM
 ab 6 TN
 montags, 17.15-18.15 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 26. Februar 2024, EUR 70,50

30205 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Herzstück)
KERSTIN REPKOW-PFEIFER
 ab 6 TN
 donnerstags, 18-19 Uhr (13,33 UE, 10x)
 ab 15. Februar 2024, EUR 59,-

30217 < LORSCH, Paulusheim (großer Saal)
JOHANNA KURY-EBERHARD
 ab 8 TN
 dienstags, 8.30-9.45 Uhr (13,33 UE, 8x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 44,-
 Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

30218 < LORSCH, Paulusheim (großer Saal)
JOHANNA KURY-EBERHARD
 ab 8 TN
 dienstags, 9.45-11 Uhr (13,33 UE, 8x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 44,-
 Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

SEPA regelt bargeldlose Zahlungen in Europa – betroffen ist Ihre Abbuchungsermächtigung. Für SEPA brauchen wir Ihre IBAN sowie unbedingt eine Mailadresse – bitte schriftlich.

➤ **WIRBELSÄULENGYMNASTIK**

Wirbelsäulengymnastik eignet sich zur Vor- und Nachsorge bei Rückenschmerzen, Verspannungen und Bandscheibenschäden.

30219 < ABTSTEINACH, Rathaus (Mehrzweckraum)
DIETRICH WILHELM
 ab 8 TN
 dienstags, 20-21 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 53,-

30220 < BENSHEIM-FEHLHEIM, Dorfgemeinschaftshaus
MELANIE SUNTRUP
 ab 8 TN
 montags, 16-17.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 79,50

30221 < BÜRSTADT, KamÜ (Yogaraum), Industriestraße 11
KERSTIN REPKOW-PFEIFER
 ab 6 TN
 dienstags, 9-10 Uhr (20 UE, 15x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 88,-



- 30222 < BÜRSTADT**, KamÜ (Yogaraum), Industriestraße 11
SINA MASSOTH
ab 6 TN
mittwochs, 18-19 Uhr (13,33 UE, 10x)
ab 21. Februar 2024, EUR 59,-
- 30223 < BÜRSTADT**, KamÜ (Yogaraum), Industriestraße 11
SINA MASSOTH
ab 6 TN
mittwochs, 19-20 Uhr (13,33 UE, 10x)
ab 21. Februar 2024, EUR 59,-
- 30224 < EINHAUSEN**, Mehrzweckhalle
N. N.
ab 8 TN
montags, 18-19 Uhr (13,33 UE, 10x)
ab 19. Februar 2024, EUR 44,-
- 30225 < EINHAUSEN**, Mehrzweckhalle
N. N.
ab 8 TN
montags, 19-20 Uhr (13,33 UE, 10x)
ab 19. Februar 2024, EUR 44,-
- 30226 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Herzstück)
DANIELA GÖTZINGER
ab 6 TN
mittwochs, 9.30-10.30 Uhr (13,33 UE, 10x)
ab 21. Februar 2024, EUR 59,-
Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.
- 30227 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Herzstück)
DANIELA GÖTZINGER
ab 6 TN
mittwochs, 10.45-11.45 Uhr (13,33 UE, 10x)
ab 21. Februar 2024, EUR 59,-
Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.
- 30228 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Herzstück)
SANELA KILIAN-LEIS
ab 6 TN
mittwochs, 16.45-17.45 Uhr (16 UE, 12x)
ab 21. Februar 2024, EUR 70,50
- 30229 < HEPPENHEIM**, Schlossschule (Turnraum)
MANUELA KREMER
ab 6 TN
donnerstags, 17.15-18.15 Uhr (13,33 UE, 10x)
ab 22. Februar 2024, EUR 59,-
- 30230 < HEPPENHEIM**, Schlossschule (Turnraum)
MANUELA KREMER
ab 6 TN
donnerstags, 18.30-19.30 Uhr (13,33 UE, 10x)
ab 22. Februar 2024, EUR 59,-
- 30231 < HIRSCHHORN**, Neckartalschule (Sporthalle)
CARLA BOXAN
ab 8 TN
mittwochs, 17-18.30 Uhr (24 UE, 12x)
ab 21. Februar 2024, EUR 79,50
- 30232 < LAUTERTAL-LAUTERN**, Turnhalle
RITA STROHMENGER-BLODT
ab 8 TN
mittwochs, 18-19 Uhr (20 UE, 15x)
ab 21. Februar 2024, EUR 66,-
- 30233 < LAUTERTAL-LAUTERN**, Turnhalle
RITA STROHMENGER-BLODT
ab 8 TN
mittwochs, 19-20 Uhr (20 UE, 15x)
ab 21. Februar 2024, EUR 66,-
- 30234 < LINDENFELS**, Carl-Orff-Schule
UTE FORKERT
ab 8 TN
dienstags, 17-18 Uhr (13,33 UE, 10x)
ab 20. Februar 2024, EUR 44,-
- 30235 < LORSCH**, Paulusheim (großer Saal)
JOHANNA KURY-EBERHARD
ab 8 TN
montags, 10-11.15 Uhr (13,33 UE, 8x)
ab 19. Februar 2024, EUR 44,-
Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.
- 30236 < LORSCH**, Sporthalle Wingertsbergschule
RITA STROHMENGER-BLODT
ab 8 TN
montags, 18.30-19.30 Uhr (20 UE, 15x)
ab 19. Februar 2024, EUR 66,-
- 30237 < LORSCH**, Sporthalle Wingertsbergschule
RITA STROHMENGER-BLODT
ab 8 TN
montags, 19.30-20.30 Uhr (20 UE, 15x)
ab 19. Februar 2024, EUR 66,-
- 30238 < LORSCH**, Giebauerhaus
UTE-MARIA HEINZ-SPRENG
mit Faszientraining (ab 8 TN)
mittwochs, 18.15-19.30 Uhr (26,67 UE, 16x)
ab 21. Februar 2024, EUR 88,50
- 30239 < LORSCH**, Giebauerhaus
UTE-MARIA HEINZ-SPRENG
mit Faszientraining (ab 8 TN)
mittwochs, 19.45-21 Uhr (26,67 UE, 16x)
ab 21. Februar 2024, EUR 88,50
- 30240 < LORSCH**, Giebauerhaus
UTE-MARIA HEINZ-SPRENG
mit Faszientraining (ab 8 TN)
donnerstags, 9-10.15 Uhr (25 UE, 15x)
ab 22. Februar 2024, EUR 82,50
- 30241 < LORSCH**, Giebauerhaus
UTE-MARIA HEINZ-SPRENG
mit Faszientraining (ab 8 TN)
donnerstags, 10.30-11.45 Uhr (25 UE, 15x)
ab 22. Februar 2024, EUR 82,50
- 30242 < NECKARSTEINACH**, Freiherr-vom-Stein-Schule (Aula)
ANDREA PFAHL
ab 8 TN
montags, 18-19 Uhr (20 UE, 15x)
ab 19. Februar 2024, EUR 66,-
- 30243 < NECKARSTEINACH**, Freiherr-vom-Stein-Schule (Aula)
ANDREA PFAHL
ab 8 TN
montags, 19-20 Uhr (20 UE, 15x)
ab 19. Februar 2024, EUR 66,-
- 30244 < ONLINEKURS**, vhs.cloud
JOHANNA KURY-EBERHARD
ab 8 TN
dienstags, 18.30-19.30 Uhr (10,67 UE, 8x)
ab 20. Februar 2024, EUR 35,50
Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.
- 30245 < ZWINGENBERG**, altes Amtsgericht (Saal)
ANETT EHRENFELS
ab 6 TN
montags, 16.30-17.30 Uhr (16 UE, 12x)
ab 19. Februar 2024, EUR 70,50
- 30246 < ZWINGENBERG**, altes Amtsgericht (Saal)
ANETT EHRENFELS
ab 6 TN
montags, 17.45-18.45 Uhr (16 UE, 12x)
ab 19. Februar 2024, EUR 70,50

Haben Sie Lust, bei uns zu unterrichten? Frei von Schulstress gestalten Sie Ihren Unterricht fantasievoll und abwechslungsreich. Wir freuen uns über neue Lehrkräfte aus allen Fachbereichen. Rufen Sie uns an: 06251 17296-0



≥ GANZHEITLICHES FASZIENTRAINING

Faszien bilden ein komplexes Netzwerk in unserem Körper, das Muskeln, Organe, Gefäße und Knochen verbindet und zusammenhält. Im Kurs stärken Sie Ihre Faszien mit abwechslungsreichen Übungen.

30247 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Herzstück)
TOBIAS THESENVITZ

ab 6 TN

montags, 17.30-18.30 Uhr (13,33 UE, 10x)

ab 4. März 2024, EUR 59,-

Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

30248 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Herzstück)
TOBIAS THESENVITZ

ab 6 TN

montags, 18.45-19.45 Uhr (13,33 UE, 10x)

ab 4. März 2024, EUR 59,-

Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

30249 < RIMBACH, Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12
HEIDI DAUM

ab 6 TN

mittwochs, 18.45-20.15 Uhr (16 UE, 8x)

ab 21. Februar 2024, EUR 70,50

Bitte bringen Sie eine Faszienrolle mit.

Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

≥ DAS GLEICHGEWICHT TRAINIEREN

Balanceübungen fördern die Zusammenarbeit zwischen Muskeln und Gehirn, spielerische Übungen verbessern Reflexe und Wirbelsäulengymnastik stärkt die Rumpfmuskulatur. Mit einem gut entwickelten Gleichgewichtssinn vermeiden wir Stürze und optimieren unsere Körperhaltung. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

30250 < BÜRSTADT, KamÜ (Yogaraum), Industriestraße 11
CLAUDIA MEDERT

ab 6 TN

donnerstags, 18.30-19.30 Uhr (8 UE, 6x)

ab 29. Februar 2024, EUR 35,50

Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

30251 < BÜRSTADT, KamÜ (Yogaraum), Industriestraße 11
CLAUDIA MEDERT

ab 6 TN

donnerstags, 11-12 Uhr (8 UE, 6x)

ab 18. April 2024, EUR 35,50

FITNESS

≥ BODY AND SOUL

Im Kurs arbeiten Sie einerseits an Ihrer körperlichen Fitness mit einem variablen Muskeltraining. Außerdem bekommen Sie mit wohltuenden Entspannungsübungen Ihren Kopf frei.

30252 < BÜRSTADT, KamÜ (Yogaraum), Industriestraße 11
SINA MASSOTH

ab 6 TN

donnerstags, 16.30-18 Uhr (20 UE, 10x)

ab 22. Februar 2024, EUR 88,-

30253 < BÜRSTADT, KamÜ (Yogaraum), Industriestraße 11
MANUELA KREMER

ab 6 TN

freitags, 10-11.15 Uhr (16,67 UE, 10x)

ab 23. Februar 2024, EUR 73,50

30280 < RIMBACH, Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12
ULRIKE SCHERB

ab 6 TN

donnerstags, 17.30-19 Uhr (20 UE, 10x)

ab 22. Februar 2024, EUR 88,-

Besuchen Sie die Homepage der KVHS: www.kvhs-bergstrasse.de

≥ SLOW GYM – SANFTE FITNESS

Mit Slow Gym verbessern Sie Ihr Körpergefühl, Ihre Beweglichkeit und Koordination – und stärken die gesamte Muskulatur, mit vielen abwechslungsreichen Übungen.

30254 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Herzstück)
CORA HOFFMANN

ab 6 TN

freitags, 10-11.30 Uhr (24 UE, 12x)

ab 16. Februar 2024, EUR 106,-

Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

≥ PROBLEMZONEN-TRAINING

Problemzonen-Training bietet Ganzkörpergymnastik – einen Mix aus Ballett, Wirbelsäulengymnastik und Yoga. Die häufige Wiederholung derselben Übungen strafft Bauch, Taille, Hüfte und Oberschenkel.

30255 < GROSS-ROHRHEIM, katholisches Pfarrheim
MARIA PIETSCHMANN

ab 6 TN

montags, 17.30-18.15 Uhr (10 UE, 10x)

ab 19. Februar 2024, EUR 44,-

30256 < GROSS-ROHRHEIM, katholisches Pfarrheim
MARIA PIETSCHMANN

ab 6 TN

montags, 18.30-19.15 Uhr (10 UE, 10x)

ab 19. Februar 2024, EUR 44,-

30257 < GROSS-ROHRHEIM, katholisches Pfarrheim
MARIA PIETSCHMANN

ab 6 TN

montags, 19.30-20.15 Uhr (10 UE, 10x)

ab 19. Februar 2024, EUR 44,-

≥ BAUCH-BEINE-PO

Bauch, Beine und Po erhalten ein spezielles Training, das diese Körperzonen formt und strafft. Die Übungsvielfalt schließt auch ein Training der Rückenmuskulatur ein.

30258 < HEPPENHEIM, Schlossschule (Turnraum)
ANDREA DEISSLER

ab 6 TN

montags, 19-20 Uhr (10,67 UE, 8x)

ab 29. Januar 2024, EUR 47,-

30259 < HEPPENHEIM, Schlossschule (Turnraum)
ANDREA DEISSLER

ab 6 TN

montags, 20-21 Uhr (10,67 UE, 8x)

ab 29. Januar 2024, EUR 47,-

30260 < HEPPENHEIM, Schlossschule (Turnraum)
ANDREA DEISSLER

ab 6 TN

donnerstags, 19.45-20.45 Uhr (10,67 UE, 8x)

ab 1. Februar 2024, EUR 47,-

30261 < LINDENFELS, Carl-Orff-Schule
MARINA GRIESER

ab 8 TN

dienstags, 18.30-20 Uhr (26 UE, 13x)

ab 20. Februar 2024, EUR 86,-

≥ FIT UND AKTIV ÄLTER WERDEN

Gymnastische Übungen verbessern die Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur.

30262 < FÜRTH, Heinrich-Böll-Schule (Sporthalle)
LUDWIG KNAPP

für Männer (ab 8 TN)

mittwochs, 20.30-21.30 Uhr (20 UE, 15x)

ab 21. Februar 2024, EUR 66,-



- 30263 < HIRSCHHORN**, Neckartalschule (Sporthalle)
RENATE GRABOWSKI
 teilweise Stuhlgymnastik, für Frauen (ab 8 TN)
 mittwochs, 18.30-19.30 Uhr (13,33 UE, 10x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 44,-
- 30264 < NECKARSTEINACH**, Freiherr-vom-Stein-Schule (Aula)
CARLA BOXAN
 Stuhlgymnastik für Frauen (ab 8 TN)
 dienstags, 18-19 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 53,-

≥ **SICH BEHAUPTEN UND VERTEIDIGEN**

Der Kurs bereitet auf konkrete Gefahrensituationen vor und vermittelt Techniken der Selbstverteidigung, die Mädchen und Frauen wirkungsvoll gegen einen körperlich überlegenen Angreifer einsetzen können.

- 30265 < HEPPENHEIM-ERBACH**, Mehrzweckhalle (Hintereingang UG)
SIEGFRIED HAUPT
 für Mädchen ab 12 Jahren und Frauen (ab 6 TN)
 Samstag, 16. März 2024, 9.30-15 Uhr (6,67 UE), EUR 29,50

AUSDAUERND ABNEHMEN

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, eine Decke und ein Handtuch mit.

≥ **ZUMBA FITNESS®**

Zumba Fitness® verbindet Elemente aus verschiedenen Tanzstilen mit heißer lateinamerikanischer Musik.

- 30267 < BENSHEIM-FEHLHEIM**, Dorfgemeinschaftshaus
LISA WETTERMANN
 ab 8 TN
 montags, 18.30-19.30 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 53,-
 Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.
- 30268 < HEPPENHEIM**, Tanzschule Vienna (Raum Schönbrunn)
TINA SCHRÖDER
 ab 6 TN
 dienstags, 18-19 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 27. Februar 2024, EUR 70,50
- 30266 < HEPPENHEIM**, Tanzschule Vienna (Raum Schönbrunn)
CHRISTIN RODRIGUEZ MARIN
 ab 6 TN
 mittwochs, 17-18 Uhr (13,33 UE, 10x)
 ab 6. März 2024, EUR 59,-
- 30269 < HEPPENHEIM**, Tanzschule Vienna (Raum Schönbrunn)
TINA SCHRÖDER
 ab 6 TN
 donnerstags, 20-21 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 29. Februar 2024, EUR 70,50

≥ **ZUMBA GOLD®**

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form der beliebten Tanz-Fitness-Party – hier geht es mit genauso viel Spaß, aber etwas gemütlicher zur Sache.

- 30270 < BENSHEIM-FEHLHEIM**, Dorfgemeinschaftshaus
GILLA MARTIN
 ab 8 TN
 montags, 19.45-20.45 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 53,-
 Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

≥ **FIT MIT MUSIK**

Zu Musik – von Folklore und Line Dance bis zu modernen Charts – üben wir leichte Schrittkombinationen, die Spaß machen und gleichzeitig Stress abbauen. Unsere Muskeln

lockern und kräftigen wir mit gymnastischen Übungen. Mit einem abschließenden Cool-down entspannen wir uns.

- 30271 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Lichtblick)
SWETLANA KLOSS
 für Frauen (ab 8 TN)
 dienstags, 10-11.30 Uhr (30 UE, 15x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 99,-
- 30272 < LORSCH**, Sporthalle Wingertsbergschule
SWETLANA KLOSS
 für Frauen (ab 8 TN)
 mittwochs, 19-20.30 Uhr (30 UE, 15x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 99,-

≥ **DWV-GESUNDHEITSWANDERN®**

DWV-Gesundheitswandern® – entwickelt vom Deutschen Wanderverband – kombiniert eine Wanderung mit ausgewählten Übungen aus der Physiotherapie zur Kräftigung, Mobilisation, Koordination und Entspannung. Was man dabei gewinnt: Ausdauer und Fitness im Alltag.

- 30273 < BENSHEIM-AUERBACH**, Bushaltestelle Fürstenlager
BERND RUPPENTHAL
 ab 6 TN
 montags, 10-12.15 Uhr (18 UE, 6x)
 ab 8. April 2024, EUR 79,50
- 30274 < LAUTERTAL-BEEDENKIRCHEN**, Parkplatz Römersteine
BERND RUPPENTHAL
 ab 6 TN
 montags, 16-18.15 Uhr (18 UE, 6x)
 ab 8. April 2024, EUR 79,50

≥ **NORDIC WALKING – WIE'S RICHTIG GEHT**

NordicWalking ist ein hochwirksames Ganzkörpertraining, das Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Fettverbrennung aktiviert sowie Gelenke schont. Im Kurs geht's um die richtige Technik, die für den Trainingserfolg ganz entscheidend ist. Bitte bringen Sie eigene Stöcke mit.

- 30275 < BÜRSTADT**, Wanderparkplatz, Wasserwerkstraße
KERSTIN SACKENHEIM
 Grundkurs (ab 6 TN)
 dienstags, 9-10.30 Uhr (12 UE, 6x)
 ab 27. Februar 2024, EUR 53,-
- 30276 < LORSCH**, Vogelpark, Birkengarten
KERSTIN SACKENHEIM
 Grundkurs (ab 6 TN)
 mittwochs, 17-18.30 Uhr (12 UE, 6x)
 ab 8. Mai 2024, EUR 53,-

≥ **LAUFTRAINING: VON NULL AUF FÜNF**

Richtig laufen will gelernt sein: Wissen über Technik, Gymnastik, Atmung, Material ist ein guter Einstieg, um das Laufwunder wahr zu machen. Am Kursende schaffen die Läuferinnen fünf Kilometer am Stück.

- 30277 < LORSCH**, Parkplatz SC Olympia Lorsch (Treffpunkt)
ULRIKE BLESING
 Grundkurs für Frauen (ab 6 TN)
 dienstags, 16.15-17.15 Uhr (6,67 UE, 5x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 29,50

TRENDSPORT

≥ **TAI CHI BAILONG BALL ZUM SCHNUPPERN**

Tai Chi Bailong Ball ist eine Racket-Sportart wie Federball, aber mit Tai-Chi-Charakter. Man schlägt nicht gegen den Ball, wenn er einem entgegenkommt, sondern begleitet seine Flugbahn mit dem Racket und spielt ihn in kreisförmigen Bewegungen zurück.



30281 < HEPPEHEIM, InFoReGen (Raum Herzstück)
PETER HETZLER
ab 6 TN
Samstag, 28. April 2024, 10-11.30 Uhr (2 UE), EUR 9,-

30282 < HEPPEHEIM, InFoReGen (Raum Herzstück)
PETER HETZLER
ab 6 TN
Samstag, 9. Juni 2024, 10-11.30 Uhr (2 UE), EUR 9,-

➤ MEDITATIVES BOGENSCHIESSEN

Beim meditativen Bogenschießen geht es darum, die Einheit von Körper, Geist und Seele zu erleben – durch achtsames, konzentriertes und entspanntes Üben. Der Kurs beginnt und endet mit einer Meditation. Die Ausrüstung wird gestellt.

30283 < BENSHEIM-WILMSHAUSEN, Nibelungenstraße 371
TORSTEN KONIETZKA
ab 6 TN
Montag, 4. März 2024, 18.30-21.30 Uhr (4 UE), EUR 18,-

➤ POOL-BILLARD

Wer hat nicht schon mal versucht, seine Kugeln in die Löcher zu versenken? Ohne die richtige Anleitung klappt das selten. Im Grundkurs lernen Sie die Grundlagen des Billardspiels – Körperhaltung, Stoßtechniken, Materialkunde. Im Aufbaukurs üben Sie weiterführende Techniken und Spielarten. Queues werden gestellt.

30284 < BENSHEIM, Pool Knights, Lilienthalstraße 27-29
MICHAEL HETJENS
Grundkurs (ab 4 TN)
montags, 18-19.30 Uhr (8 UE, 4x)
ab 26. Februar 2024, EUR 77,- (inkl. Tischmiete)

30285 < BENSHEIM, Pool Knights, Lilienthalstraße 27-29
MICHAEL HETJENS
Aufbaukurs (ab 4 TN)
montags, 18-19.30 Uhr (8 UE, 4x)
ab 15. April 2024, EUR 77,- (inkl. Tischmiete)

GESUNDE ERNÄHRUNG

➤ AUF DEM WEG ZUM WOHLFÜHLGEWICHT

Sie finden zu Ihrem Wohlfühlgewicht mit den richtigen Lebensmitteln zum richtigen Zeitpunkt. LOGI – Low Glycemic and Insulinemic Diet – liefert die Erklärung, warum manche Nahrungsmittel und Verhaltensweisen zu Gewichtsverlust führen – und andere nicht. Was zum Erfolg führt: die Empfehlungen im Alltag umzusetzen.

30501 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (O457)
CHRISTINE KIRSCHNER
ab 6 TN
dienstags, 18-19.30 Uhr (16 UE, 8x)
ab 27. Februar 2024, EUR 70,50

➤ ONLINE KÜCHE: MITTELMEER-FINGERFOOD

Im interaktiven Kochkurs können Sie die Aromen des Mittelmeers in kleinen, mundgerechten Happen zubereiten und genießen. Die vorbereiteten Fingerfood-Ideen sind perfekt für Partys, Picknicks oder als Vorspeisen bei einem festlichen Anlass.

30502 < ONLINEKURS, vhs.cloud
DR. NATHALIE BENKER
ab 6 TN
Dienstag, 16. April, 18.30-19 Uhr (Vorbesprechung),
Freitag, 19. April 2024, 18-20.30 Uhr (4 UE), EUR 18,-
Die Vorbesprechung ist obligatorisch. Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon brauchen Sie in Ihrer Küche.

➤ WILDES FRÜHLINGSMENÜ

Im Frühling schöpfen wir in der Kräuterküche aus dem Vollen – ins Essen kommen frische saisonale Wild- und Gartenkräuter. Mit Gemüse und Obst zaubern wir ein vegetarisches Drei-Gänge-Menü.

30503 < FÜRTH, Heinrich-Böll-Schule
KARINA EBERLE
ab 6 TN
Donnerstag, 18. April 2024, 17-20 Uhr (4 UE), EUR 18,-
Kosten für Lebensmittel: ca. EUR 10,-

Bitte bringen Sie zu den Kochkursen Getränke, eine Küchenschürze, Geschirrhandtücher, Vorratsdosen und Einmalhandschuhe mit.

➤ DER GESCHMACK DES ORIENTS

Die persische Küche kombiniert Safranreis mit saisonalem Gemüse. Exotische Kräuter und Gewürze machen den besonderen Geschmack aus. Im Kochkurs bilden zwei verschiedene Soßen die Grundlage für Gerichte mit und ohne Fleisch.

30504 < BENSHEIM, Kirchbergschule
MANSOUR SHARIFAN
ab 6 TN
samstags, 10-14 Uhr (10,67 UE, 2x)
ab 20. April 2024, EUR 47,-
Kosten für Lebensmittel: ca. EUR 15,- pro Kurstag
Bitte nutzen Sie den Nebeneingang über die Arnauer Straße.

30505 < BENSHEIM, Kirchbergschule
MANSOUR SHARIFAN
ab 6 TN
samstags, 4. und 18. Mai 2024, 10-14 Uhr (10,67 UE),
EUR 47,-
Kosten für Lebensmittel: ca. EUR 15,- pro Kurstag
Bitte nutzen Sie den Nebeneingang über die Arnauer Straße.

30506 < BENSHEIM, Kirchbergschule
MANSOUR SHARIFAN
ab 6 TN
samstags, 10-14 Uhr (10,67 UE, 2x)
ab 15. Juni 2024, EUR 47,-
Kosten für Lebensmittel: ca. EUR 15,- pro Kurstag
Bitte nutzen Sie den Nebeneingang über die Arnauer Straße.

➤ KOCHEN UNTER MÄNNERN: EINSTIEG

Hier gibt's Grundlagenwissen, wie man einfache, schnelle und gesunde Mahlzeiten kocht – saisonales Gemüse spielt immer eine Rolle. Jeder Abend steht unter einem anderen Motto: schnelle Gerichte, Suppen und Eintöpfe, Pfannkuchen und ein Drei-Gänge-Menü.

30507 < LORSCH, Werner-von-Siemens-Schule
MATTHIAS DENGEL
ab 6 TN
dienstags, 18-21.45 Uhr (15 UE, 3x)
ab 4. März 2024, EUR 66,-
Kosten für Lebensmittel: ca. EUR 17,- pro Abend

➤ KOCHEN UNTER MÄNNERN: ROLLBRATEN

Ein gerollter Braten macht was her – ihn richtig zu rollen und zu binden, braucht etwas Übung. Wir bereiten Schweine- und Putenrollbraten zu. Die Füllungen bestehen aus Hackfleisch und einer Zwiebel-Kräuter-Einlage. Dazu gibt's Semmelknödel.

30508 < LORSCH, Werner-von-Siemens-Schule
MATTHIAS DENGEL
ab 6 TN
Montag, 15. April 2024, 18-21.45 Uhr (5 UE), EUR 22,-
Kosten für Lebensmittel: ca. EUR 19,-



DIE LEHRWERKE

Angegeben ist die ISBN (International Standard Book Number).

➤ ARABISCH

Salam! Neu A1-A2, Klett, 978-3-12-528836-2

➤ CHINESISCH

Unvergessliches Chinesisch A, Heifei Huang, 978-3-940497-32-1

Unvergessliches Chinesisch C, Heifei Huang, 978-3-940497-61-1

Unvergessliches Chinesisch D, Heifei Huang, 978-3-940497-38-3

➤ DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Das Lehrbuch wird im Kurs festgelegt.

➤ ENGLISCH

Great A1, 2nd edition, Klett, 978-3-12-501750-4

Key A1, Cornelsen, 978-3-06-020102-0

Key A2, Cornelsen, 978-3-06-020098-6

Key B1, Cornelsen, 978-3-06-020100-6

Hooray for Holidays, Hueber, 978-3-19-077243-8

Business Communication, Cornelsen, 978-3-06-452196-4

Basis for Business B1, Cornelsen, 978-3-06-121850-8

The Business 2.0 B2, MacMillan, 978-3-19-342917-9

Easy English A1.1, Cornelsen, 978-3-06-520805-5

Easy English A2.1, Cornelsen, 978-3-06-520815-4

Easy English A2.2, Cornelsen, 978-3-06-520817-8

Easy English B1.2, Cornelsen, 978-3-06-520823-9

➤ FRANZÖSISCH

Chapeau! A1, Hueber, 978-3-19-003434-5

Chapeau! A2, Hueber, 978-3-19-103434-4

Chapeau! B1, Hueber, 978-3-19-143434-2

Cosmopolite 3, Hachette, 978-3-19-343386-2

À propos B1-B2, Hueber, 978-3-19-043317-9

➤ ITALIENISCH

Con piacere nuovo A1, Klett, 978-3-12-525201-1

Con piacere nuovo A2, Klett, 978-3-12-525206-6

Con piacere nuovo B1, Klett, 978-3-12-525212-7

Con piacere nuovo B1+/B2, Klett, 978-3-12-525219-6

Al dente 4 B2, Klett, 978-3-12-525391-9

➤ JAPANISCH

Minna no Nihongo I neu, 3A Network, 978-4-88319-603-6

Minna no Nihongo II, 3A Network, 978-4-88319-646-3

➤ KOREANISCH

Koreanisch Einstiegskurs, Hueber, 978-3-19-005327-8

➤ KROATISCH

Krenimo na odmor! Hueber, 978-3-19-707243-2

➤ NEUGRIECHISCH

Pame!, Hueber, 978-3-19-005404-6

Kalimera neu, Klett, 978-3-12-606650-1

➤ NIEDERLÄNDISCH

Welkom! neu A1-A2, Klett, 978-3-12-528990-1

➤ PERSISCH

Wir sprechen Persisch II, SujetVerlag, 978-3-944201-41-2

➤ POLNISCH

Polski krok po kroku, Klett, 978-3-12-528905-5

➤ PORTUGIESISCH

Beleza! neu A1-A2, Klett, 978-3-12-528621-4

Oi, Brasil! aktuell A1, Hueber, 978-3-19-125420-9

➤ RUSSISCH

Moct neu A1-A2, Klett, 978-3-12-527648-2

Moct A1-A2, Klett, 978-3-12-527640-6

➤ SCHWEDISCH

Hejsan! A1-A2, Klett, 978-3-12-527981-0

➤ SPANISCH

Impresiones A1, Hueber, 978-3-19-004545-7

Impresiones A2, Hueber, 978-3-19-034545-8

Impresiones B1, Hueber, 978-3-19-074545-6

Impresiones B2, Hueber, 978-3-19-094545-0

¡Vivan las vacaciones! Neu, Hueber, 978-3-19-317243-3

➤ TSCHECHISCH

Čeština expres 2, Akropolis, 978-80-87481-27-1

ARABISCH

- 40101** ➤ **SALAM! NEU A1-A2, AB LEKTION 3**
 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (E403)
 MONA HANNA
 Folgekurs Niveau A1 (ab 4 TN)
 montags, 19-20.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 158,50

Die Kreisvolkshochschule Bergstraße bietet Integrationskurse an

Die KVHS Bergstraße ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Integrationskurs-Träger zugelassen.

Weitere Informationen, Beratung und Anmeldung bei

Saussane El Filali

Anika Mitschke

06251 17296-14

06251 17296-10

integration@kvhs-bergstrasse.de



➤ **SALAM! NEU A1-A2, AB LEKTION 5**
40102 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (E403)
 MONA HANNA
 Folgekurs Niveau A1 (ab 4 TN)
 donnerstags, 19-20.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 22. Februar 2024, EUR 158,50

➤ **SALAM! NEU A1-A2, AB LEKTION 8**
40103 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (E403)
 MONA HANNA
 Folgekurs Niveau A1 (ab 4 TN)
 dienstags, 19-20.30 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 132,-

CHINESISCH

➤ **CHINESISCH – EIN ERSTER KONTAKT**
 China ist ein wichtiger Handelspartner westlicher Industrienationen. Hier knüpfen Sie erste Kontakte mit der Sprache und der chinesischen Lebensart.
40201 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (E402)
 JIN JIA
 Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)
 Buch: Unvergessliches Chinesisch A, ab Lektion 1
 montags, 18-19.30 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 15. April 2024, EUR 88,-

➤ **UNVERGESSLICHES CHINESISCH C, AB L. 7**
40202 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.034)
 RUBING ZHANG
 Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)
 donnerstags, 20-21 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 22. Februar 2024, EUR 106,-

➤ **UNVERGESSLICHES CHINESISCH C, AB L. 11**
40203 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (E402)
 JIN JIA
 Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)
 mittwochs, 18-19.30 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 132,-

➤ **UNVERGESSLICHES CHINESISCH D, AB L. 14**
40204 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.034)
 RUBING ZHANG
 Folgekurs Niveau B1 (ab 6 TN)
 donnerstags, 18.30-20 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 22. Februar 2024, EUR 106,-

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

➤ **PERSÖNLICHE BERATUNG**
 Wer bereits Deutsch kann und weiterlernen möchte, wird von erfahrenen Lehrkräften beraten, welcher Kurs geeignet ist. Die KVHS bittet darum, ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger über das Beratungsangebot zu informieren.
40401 < **BENSHEIM**, vhs (Seminarraum)
 JEANNETTE THADEWALD
 Dienstag, 6. Februar 2024, 18.30-20 Uhr, gebührenfrei
40402 < **HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule
 TEAM DER DEUTSCH-LEHRKRÄFTE
 Mittwoch, 7. Februar 2024, 18.30-20 Uhr, gebührenfrei

➤ **INFORMATIONEN ÜBER DIE B1-PRÜFUNG**
 Das Zertifikat B1 wird als Sprachnachweis für die Einbürgerung anerkannt. Wer sich für eine Prüfung anmel-

den möchte, braucht Sprachkenntnisse auf diesem Niveau. Die KVHS bittet darum, die Beratung zu nutzen, um die Chance auf Bestehen der Prüfung realistisch einzuschätzen. Prüfungstermine und -orte nennt Ihnen der hessische Volkshochschulverband (fon 069 56000818) oder die Prüfungsinstitution telc (fon 06172 3882077).

40403 < **LORSCH**, fon 06251 17296-14
 SAUSSANE EL FILALI
 Freitag, 9. Februar 2024, 9-13 Uhr, gebührenfrei

➤ **BASISKENNTNISSE A1 – TEIL 1**
 Sie sprechen noch kein Deutsch und lernen kompakt sieben Wochen lang, wie Sie sich schnell in einfachen Situationen zurechtfinden.

40404 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O456)
 TOMMASO D'ELIA
 Niveau A1 – Teil 1 (ab 8 TN)
 montags und mittwochs, 18-21.15 Uhr (56 UE, 14x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 157,-

40405 < **HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule (1.09)
 DANIELA MÜLLER
 Niveau A1 – Teil 1 (ab 8 TN)
 montags und mittwochs, 18.15-21.30 Uhr (56 UE, 14x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 157,-

➤ **BASISKENNTNISSE A1 – TEIL 2**
 Diese Kurse schließen sich nahtlos an A1 – Teil 1 an.

40406 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O456)
 TOMMASO D'ELIA
 Niveau A1 – Teil 2 (ab 8 TN)
 montags und mittwochs, 18-21.15 Uhr (56 UE, 14x)
 ab 29. April 2024, EUR 157,-

40407 < **HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule (1.09)
 DANIELA MÜLLER
 Niveau A1 – Teil 2 (ab 8 TN)
 montags und mittwochs, 18.15-21.30 Uhr (56 UE, 14x)
 ab 29. April 2024, EUR 157,-

➤ **GRUNDKENNTNISSE A2 – TEIL 1**
 Sie haben Unterricht auf der Stufe A1 besucht und dort Basiswissen erworben. Das bauen Sie nun in Richtung A2 aus.

40409 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O456)
 TOMMASO D'ELIA
 Niveau A2 – Teil 1 (ab 8 TN)
 dienstags und donnerstags, 17.45-21 Uhr (56 UE, 14x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 157,-

40410 < **HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule (1.06)
 JEANNETTE THADEWALD
 Niveau A2 – Teil 1 (ab 8 TN)
 montags und mittwochs, 18.15-21.30 Uhr (56 UE, 14x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 157,-

➤ **GRUNDKENNTNISSE A2 – TEIL 2**
 Sie wollen nahtlos an die Stufe A2 – Teil 1 anschließen oder bringen zum Einstieg Kenntnisse mit, die sich in der Mitte der Stufe A2 bewegen.

40411 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O456)
 TOMMASO D'ELIA
 Niveau A2 – Teil 2 (ab 8 TN)
 dienstags und donnerstags, 17.45-21 Uhr (56 UE, 14x)
 ab 30. April 2024, EUR 157,-

40412 < **HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule (1.06)
 JEANNETTE THADEWALD
 Niveau A2 – Teil 2 (ab 8 TN)
 montags und mittwochs, 18.15-21.30 Uhr (56 UE, 14x)
 ab 29. April 2024, EUR 157,-



In Bensheim und Heppenheim geben wir Ihnen hinter dem Namen der Schule die Nummer des Klassenzimmers an.

≥ FÜR FORTGESCHRITTENE: B1 – TEIL 1

Für diesen Kurs brauchen Sie stabile Grundkenntnisse – vorausgesetzt wird die Stufe A2.

40413 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.08)

SANDRA WALTER

Niveau B1 – Teil 1 (ab 8 TN)

montags und mittwochs, 18.15-21.30 Uhr (56 UE, 14x)
ab 19. Februar 2024, EUR 157,-

≥ FÜR FORTGESCHRITTENE: B1 – TEIL 2

Sie befinden sich in der Mitte des Niveaus B1 – der Kurs liefert Ihnen Grammatik und Wortschatz für die Prüfung.

40414 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.08)

SANDRA WALTER

Niveau B1 – Teil 2 (ab 8 TN)

montags und mittwochs, 18.15-21.30 Uhr (56 UE, 14x)
ab 29. April 2024, EUR 157,-

≥ MIT ERFAHRUNG: B2 – TEIL 1

Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem B1-Zertifikat und decken die Stufe B1 vollständig ab. Nun erweitern und vertiefen Sie Ihr Wissen auf hohem Niveau. Dazu zählen Grammatik, Lese- und Hörverstehen und Feinschliff beim Reden und Schreiben.

40415 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.08)

ABDULRAHMAN SHRIT

Niveau B2 – Teil 1 (ab 8 TN)

dienstags und donnerstags, 18.15-21.30 Uhr (56 UE, 14x)
ab 20. Februar 2024, EUR 157,-

≥ MIT ERFAHRUNG: B2 – TEIL 2

Sie arbeiten daran, längere Texte zu verstehen und sich zu allgemeinen und auch aktuellen Themen schriftlich und mündlich zu äußern.

40416 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.08)

ABDULRAHMAN SHRIT

Niveau B2 – Teil 2 (ab 8 TN)

dienstags und donnerstags, 18.15-21.30 Uhr (56 UE, 14x)
ab 30. April 2024, EUR 157,-

≥ GOETHE-ZERTIFIKAT: C1 – TEIL 1

Das Niveau B2 haben Sie erreicht – Sie arbeiten sich an das Niveau C1 heran, indem Sie lernen, komplexe Texte zu verstehen und sich zu anspruchsvollen Themen mündlich und schriftlich zu äußern.

40417 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.10)

BERND SCHADE

Niveau C1 – Teil 1 (ab 8 TN)

montags und mittwochs, 18.30-20.45 Uhr (42 UE, 14x)
ab 19. Februar 2024, EUR 118,-

≥ GOETHE-ZERTIFIKAT: C1 – TEIL 2

Sie arbeiten sich tiefer in die Anforderungen des Goethe-Zertifikats ein – mit dem Ziel, das für die Prüfung relevante Niveau zu erreichen.

40418 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.10)

BERND SCHADE

Niveau C1 – Teil 2 (ab 8 TN)

montags und mittwochs, 18.30-20.45 Uhr (42 UE, 14x)
ab 29. April 2024, EUR 118,-

Die Teilnahme an den Zertifikats-Prüfungen ist mit zusätzlichen Kosten verbunden, die von der Prüfungsinstitution, die Sie für Ihre Prüfung auswählen, separat in Rechnung gestellt werden.

≥ EINBÜRGERUNGSTEST

Hier legen Sie mit Fragen über die Bundesrepublik Deutschland eine Prüfung ab, die Sie brauchen, um die deutsche Staatsbürgerschaft zu beantragen.

40419 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)

Freitag, 1. März 2024, 14-15 Uhr, EUR 25,-

Anmeldeschluss: Montag, 29. Januar 2024

40420 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)

Freitag, 1. März 2024, 15.30-16.30 Uhr, EUR 25,-

Anmeldeschluss: Montag, 29. Januar 2024

40421 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)

Freitag, 24. Mai 2024, 14-15 Uhr, EUR 25,-

Anmeldeschluss: Montag, 22. April 2024

40422 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)

Freitag, 24. Mai 2024, 15.30-16.30 Uhr, EUR 25,-

Anmeldeschluss: Montag, 22. April 2024

40423 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)

Freitag, 5. Juli 2024, 14-15 Uhr, EUR 25,-

Anmeldeschluss: Montag, 27. Mai 2024

40424 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)

Freitag, 5. Juli 2024, 15.30-16.30 Uhr, EUR 25,-

Anmeldeschluss: Montag, 27. Mai 2024

In Viernheim werden an folgenden Terminen Einbürgerungstests angeboten: samstags, 17. Januar, 10. Februar, 9. März 2024, ab 9 Uhr, im Bürgerhaus. Anmeldeschluss ist vier Wochen vor dem Prüfungstermin. Auskunft gibt es bei der vhs Viernheim unter fon 06204 988-402

ENGLISCH

≥ PERSÖNLICHE BERATUNG

In einem individuellen, persönlichen Gespräch informieren Kursleiterinnen, wie sich das Angebot mit Ihren Zielen und Vorkenntnissen vereinbaren lässt.

40601 < BENSHEIM, vhs (Seminarraum)

ANITA DE COSTER

Donnerstag, 15. Februar 2024, 18.30-20 Uhr, gebührenfrei

40602 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule

TEAM DER ENGLISCH-DOZENTINNEN

Mittwoch, 7. Februar 2024, 18.30-20 Uhr, gebührenfrei

≥ TELEFONISCHE BERATUNG

Wenn Sie am Beratungsabend verhindert sind, haben Sie Gelegenheit, am Telefon mit der Fachbereichsleiterin zu besprechen, welcher Kurs zu Ihren Vorkenntnissen passt.

40603 < LORSCH, fon 0173 706 85 62

IRIS HOCH

Samstag, 17. Februar 2024, 10-13 Uhr, gebührenfrei

≥ BERATUNG FÜR BUSINESS KURSE

Um in den Business Seminaren sicherzustellen, dass der Lernstoff erfolgreich verarbeitet wird, sollten möglichst alle auf dem gleichen Kenntnisstand sein. Wir bitten Sie, diese Beratung unbedingt in Anspruch zu nehmen.

40604 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule

KIRSTEN RÜCKERT

Mittwoch, 7. Februar 2024, 18.30-20 Uhr, gebührenfrei

ENGLISCH AM ARBEITSPLATZ

≥ OFFICE COMMUNICATION

Sie wollen im Einsatz der Business Communication – schriftlich, telefonisch, persönlich – sprachlich eine gute Figur machen. Die passenden Basics liefert Ihnen dieser Kurs.



40610 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.027)
ROSEMARY REIDEL
 Kurs zum Einsteigen Niveau A2 (ab 4 TN)
 Buch: Business Communication
 montags, 19-20.30 Uhr (10 UE, 5x)
 ab 15. April 2024, EUR 71,-

≥ **BASIS FOR BUSINESS B1, AB LEKTION 7**

40611 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O454)
KIRSTEN RÜCKERT
 Folgekurs Niveau A2-B1 (ab 6 TN)
 donnerstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 7. März 2024, EUR 115,50

≥ **BASIS FOR BUSINESS B1, AB LEKTION 9**

40612 < **ONLINEKURS**, vhs.cloud
KIRSTEN RÜCKERT
 Folgekurs Niveau A2-B1 (ab 4 TN)
 samstags, 9.30-10.30 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 9. März 2024, EUR 114,-

≥ **THE BUSINESS 2.0 B2, AB LEKTION 4**

40613 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.037)
KIRSTEN RÜCKERT
 Folgekurs Niveau B2 (ab 4 TN)
 montags, 18-19 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 4. März 2024, EUR 114,-

Wer sich vor der Anmeldung zu einem Sprachkurs beraten lassen will, kommt zu einem der persönlichen Beratungstermine in Heppenheim oder Bensheim.

ZÜGIG ENGLISCH LERNEN

≥ **LEARNING ENGLISH FACE TO FACE**

Was Ihnen vorschwebt: mit einer Lehrerin gezielt lernen – face to face. Der Unterricht ist auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Sie sagen uns, wann, wo und wie oft Sie unterrichtet werden wollen – wir koordinieren das.

40615 < **KURSORT NACH ABSPRACHE**
ROSEMARY REIDEL
 Unterrichtstag und Termine nach Absprache
 EUR 50,- für 60 Minuten Unterricht

REDEN HAT VORRANG

≥ **EASY CONVERSATION**

Mit einfachen Worten sagen und erklären, was Sie bewegt – das üben Sie hier.

40620 < **EINHAUSEN**, Rathaus (Besprechungszimmer)
DORAYNE SEMIK
 Niveau A2 (ab 8 TN)
 donnerstags, 10-11.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 22. Februar 2024, EUR 86,50

≥ **INTERMEDIATE CONVERSATION**

Sie reden über alles, was Sie bewegt – Berichte aus englischsprachigen Zeitungen oder einfache literarische Texte. Im Unterricht bekommen Sie Input, Ihre Gedanken in Sprache zu gießen.

40621 < **BÜRSTADT**, Erich-Kästner-Schule
DORAYNE SEMIK
 Niveau B1 (ab 6 TN)
 montags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 115,50

40622 < **BÜRSTADT**, Pfarrzentrum St. Michael
ANITA DE COSTER
 Niveau B2 (ab 8 TN)
 Die Kursleiterin stellt eigenes Material zusammen und rechnet es ab.
 mittwochs, 10-11.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 86,50

40623 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.035)

ANITA DE COSTER
 Niveau B2 (ab 8 TN)
 Die Kursleiterin stellt eigenes Material zusammen und rechnet es ab.
 montags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 86,50

≥ **ADVANCED CONVERSATION**

Mit sehr guten Englischkenntnissen sind Sie sprachlich in jedem Thema zu Hause. Sie haben hohe Ansprüche, wollen Ihr Sprachniveau pflegen und sich auf Englisch mit Politik, Literatur oder dem Leben beschäftigen.

40624 < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Klangoase)
ROSEMARY REIDEL
 Niveau C2 (ab 6 TN)
 dienstags, 14-15.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 115,50

In Bensheim und Heppenheim geben wir Ihnen hinter dem Namen der Schule die Nummer des Klassenzimmers an.

A1: OHNE VORKENNTNISSE

≥ **AUF ENGLISCH REISEN**

Brauchen Sie Englisch, um sich in allen möglichen Ländern zu verständigen, deren Landessprache Sie nicht sprechen? Im Reisesprachkurs wählen Sie einen sanften Einstieg ins Englische – und machen sich fit für Situationen, auf die Sie unterwegs treffen.

40630 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.032)
GREGOR KOHL
 Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)
 Buch: Hooray for Holidays, ab Lektion 1
 dienstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 27. Februar 2024, EUR 106,-

≥ **GET YOUR ENGLISH BACK**

Ihre Schulzeit liegt Jahre zurück. Sie suchen einen sprachlichen Wiedereinstieg, der Sie auf konkrete Situationen im normalen Leben vorbereitet. Es geht darum, schnell zu verstehen, was andere sagen – und selbst zu sprechen. Zug um Zug bringen Sie Ihr Englisch wieder in Form.

40631 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.023)
INES SCHULLER
 Auffrischkurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)
 Buch: Great A1, 2nd edition, ab Lektion 1
 mittwochs, 19-20.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 106,-
 Am 20. März und 8. Mai ist kein Unterricht.

A1: MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

≥ **HOORAY FOR HOLIDAYS, AB LEKTION 4**

40635 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.032)
GREGOR KOHL
 Folgekurs für die Reise Niveau A1 (ab 6 TN)
 dienstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 27. Februar 2024, EUR 106,-



Eine Liste der Lehrbücher, die in den Sprachkursen verwendet werden, finden Sie am Anfang des Fachbereichs Sprachen ab Seite 15.

- ≥ **GREAT A1, 2ND EDITION, AB LEKTION 4**
 40636 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.032)
 ANNA ÖRI
 Folgekurs zum Auffrischen Niveau A1-A2 (ab 8 TN)
 donnerstags, 19.30-21 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 22. Februar 2024, EUR 66,-
 Der Kurs läuft fünfmal donnerstags vor den Osterferien, danach am 18. und 25. April, 16. Mai, 6. und 13. Juni.

- ≥ **GREAT A1, 2ND EDITION, AB LEKTION 8**
 40637 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.036)
 ANNA ÖRI
 Folgekurs zum Auffrischen Niveau A1-A2 (ab 8 TN)
 mittwochs, 19.30-21 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 66,-
 Der Kurs läuft fünfmal mittwochs vor den Osterferien, danach am 17. und 24. April, 15. Mai, 5. und 12. Juni.

- ≥ **KEY A1, AB LEKTION 10**
 40638 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (E402)
 MARIKA MAY
 Folgekurs Niveau A1 (ab 6 TN)
 montags, 17.45-19 Uhr (20 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 88,-

A2: MIT STABILEN VORKENNTNISSEN

- ≥ **KEY A2, AB LEKTION 7**
 40640 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (E402)
 MARIKA MAY
 Folgekurs Niveau A2 (ab 8 TN)
 montags, 19-20.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 79,50

- ≥ **GET YOUR ENGLISH BACK**
 40641 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.036)
 ANNA ÖRI
 Folgekurs zum Auffrischen Niveau A2-B1 (ab 6 TN)
 Unterrichtsmaterial bringt und verrechnet die Kursleiterin.
 mittwochs, 18.15-19.15 Uhr (13,33 UE 10x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 59,-
 Der Kurs läuft fünfmal mittwochs vor den Osterferien, danach am 17. und 24. April, 15. Mai, 5. und 12. Juni.

B1-B2: MIT SEHR GUTEN VORKENNTNISSEN

- ≥ **EASY ENGLISH B1.2, AB LEKTION 6**
 40646 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.037)
 KIRSTEN RÜCKERT
 Folgekurs Niveau A2-B1 (ab 6 TN)
 mittwochs, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 6. März 2024, EUR 106,-

- ≥ **KEY B1, AB LEKTION 8**
 40645 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (E405)
 MARIKA MAY
 Folgekurs Niveau B1 (ab 6 TN)
 dienstags, 19-20 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 70,50

In Bensheim und Heppenheim geben wir Ihnen hinter dem Namen der Schule die Nummer des Klassenzimmers an.

FRANZÖSISCH

≥ PERSÖNLICHE BERATUNG

In einem individuellen, persönlichen Gespräch informiert eine Kursleiterin, wie sich das Angebot mit Ihren Zielen und Vorkenntnissen vereinbaren lässt.

- 40801 < **HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule
 ANKE ARNDT
 Mittwoch, 7. Februar 2024, 18.30-20 Uhr, gebührenfrei

REDEN HAT VORRANG

≥ CONVERSATION

Ihr Französisch ist sehr gut und breit gefächert – Sie freuen sich auf Themen und Inhalte aus Literatur, Politik und dem ganz normalen Leben, über die sich's trefflich diskutieren lässt.

- 40805 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 2)
 DR. NATHALIE BENKER
 Niveau A2-B1 (ab 4 TN)
 freitags, 23. Februar, 15. März, 26. April, 24. Mai, 21. Juni 2024, 18-19.30 Uhr (10 UE), EUR 71,-
- 40806 < **BENSHEIM**, vhs (Seminarraum)
 CHRISTA GÖDECKE
 Niveau C1 (ab 6 TN)
 dienstags, 10.30-12 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 115,50
- 40807 < **BENSHEIM**, vhs (Seminarraum)
 CHRISTA GÖDECKE
 Niveau C1 (ab 6 TN)
 mittwochs, 8.30-10 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 115,50

A1: OHNE VORKENNTNISSE

≥ CHAPEAU! A1, AB LEKTION 1

- 40810 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.029)
 KIRSTEN RÜCKERT
 Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)
 mittwochs, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 6. März 2024, EUR 106,-

A1: MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

≥ CHAPEAU! A1, AB LEKTION 3

- 40815 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O457)
 CLAIRE BASQUE
 Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)
 dienstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 79,50

≥ CHAPEAU! A1, AB LEKTION 6

- 40816 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O454)
 KIRSTEN RÜCKERT
 Folgekurs Niveau A1 (ab 6 TN)
 donnerstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 7. März 2024, EUR 106,-

≥ CHAPEAU! A1, AB LEKTION 8

- 40817 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O457)
 CLAIRE BASQUE
 Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)
 dienstags, 19.45-21.15 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 79,50



A2: MIT STABILEN VORKENNTNISSEN

40820 > **CHAPEAU! A2, AB LEKTION 1**
 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O454)
 CLAIRE BASQUE
 Folgekurs Niveau A2 (ab 8 TN)
 mittwochs, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 79,50

40821 > **CHAPEAU! A2, AB LEKTION 7**
 < **ONLINEKURS**, vhs.cloud
 DR. NATHALIE BENKER
 Folgekurs Niveau A2 (ab 6 TN)
 mittwochs, 19.15-20.15 Uhr (13,33 UE, 10x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 59,-

B1-B2: MIT SEHR GUTEN VORKENNTNISSEN

40825 > **CHAPEAU! B1, AB LEKTION 4**
 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O454)
 CLAIRE BASQUE
 Folgekurs Niveau A2-B1 (ab 4 TN)
 mittwochs, 18.30-19.30 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 106,-

40826 > **CHAPEAU! B1, AB LEKTION 9**
 < **FÜRTH**, alte Schule
 JOËLLE TRAUTMANN
 Folgekurs Niveau B1 (ab 6 TN)
 mittwochs, 9-10.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 106,-

40827 > **COSMOPOLITE 3, AB LEKTION 2**
 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.035)
 ANKE ARNDT
 Folgekurs Niveau B1 (ab 6 TN)
 dienstags, 19-20.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 106,-

40828 > **À PROPOS B1-B2, AB LEKTION 6**
 < **BENSHEIM**, vhs (Seminarraum)
 CHRISTA GÖDECKE
 Folgekurs Niveau B1-B2 (ab 8 TN)
 donnerstags 10.30-12 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 22. Februar 2024, EUR 79,50

Voranmeldung verhindert, dass Kurse vor Beginn abgesagt werden.

ITALIENISCH

> PERSÖNLICHE BERATUNG

In einem individuellen, persönlichen Gespräch informiert eine Kursleiterin, wie sich das Angebot mit Ihren Zielen und Vorkenntnissen vereinbaren lässt.

40901 < **HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule
 GABRIELLA BERTULLI
 Mittwoch, 7. Februar 2024, 18.30-20 Uhr, gebührenfrei

ZÜGIG ITALIENISCH LERNEN

> ITALIANO VISO A VISO

Was Ihnen vorschwebt: zusammen mit einer Lehrerin gezielt lernen – viso a viso. Sie sagen uns, wann, wo und wie oft Sie unterrichtet werden wollen.

40902 < **KURSORT NACH ABSPRACHE**
 GABRIELLA BERTULLI
 Unterrichtstag und Termine nach Absprache
 EUR 50,- für 60 Minuten Unterricht

REDEN, HÖREN, SINGEN

> ITALIENISCH LERNEN MIT MUSIK

Italienisch lernen mal anders: Mit italienischen Liedern bauen Sie eine Brücke zur Sprache. Die Songs helfen Ihnen dabei, ein Gefühl für den italienischen Sprachrhythmus zu entwickeln. Sie lernen neue Wörter und verstehen am Ende, was Sie mitsingen.

40903 < **BENSHEIM**, vhs (Seminarraum)
 TOMMASO D'ELIA
 Folgekurs Niveau A1-A2 (ab 6 TN)
 freitags, 18-19.30 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 23. Februar 2024, EUR 96,-
 Am 22. März ist kein Unterricht.

In Bensheim und Heppenheim geben wir Ihnen hinter dem Namen der Schule die Nummer des Klassenzimmers an.

> CONVERSAZIONE LIVELLO MEDIO

Auszüge aus der italienischen Literatur, Artikel über Kunst und nicht zuletzt Alltägliches dienen als Sprechanelasse, um Italienisch zu reden.

40905 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.041)
 SABRINA VOIT
 Niveau A2-B1 (ab 6 TN)
 mittwochs, 19.15-20.45 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 115,50

40906 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.018)
 MARCO LAZZAROTTI
 Niveau B1 (ab 6 TN)
 mittwochs, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 115,50

> CONVERSAZIONE LIVELLO AVANZATO

Ihr Sprachniveau ist gut – Sie wollen es weiter pflegen und Ihre Sprachkompetenz ausbauen.

40907 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.041)
 SABRINA VOIT
 Niveau B2-C1 (ab 4 TN)
 mittwochs, 17.45-19.15 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 142,-

40908 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.039)
 GABRIELLA BERTULLI
 Niveau C1 (ab 4 TN)
 mittwochs, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 170,50

40909 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.039)
 GABRIELLA BERTULLI
 Niveau C2 (ab 8 TN)
 montags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 86,50

A1: OHNE VORKENNTNISSE

40910 > **CON PIACERE NUOVO A1, AB LEKTION 1**
 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O451)
 GIULIANA DERIU
 Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)
 mittwochs, 18.30-20 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 28. Februar 2024, EUR 106,-



- 40911** < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.017)
GIULIANA DERIU
Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)
dienstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
ab 27. Februar 2024, EUR 106,-
- 40912** < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
KIRSTEN RÜCKERT
Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)
dienstags, 16.30-18 Uhr (24 UE, 12x)
ab 5. März 2024, EUR 106,-

A1: MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

- ≥ **CON PIACERE NUOVO A1, AB LEKTION 4**
40915 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O451)
MARCO LAZZAROTTI
Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)
donnerstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
ab 22. Februar 2024, EUR 79,50
- 40916** < **BENSHEIM**, vhs (Seminarraum)
TOMMASO D'ELIA
Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)
freitags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
ab 23. Februar 2024, EUR 79,50
Am 22. März ist kein Unterricht.
- 40917** < **HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule (1.14)
GABRIELLA BERTULLI
Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)
dienstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
ab 20. Februar 2024, EUR 79,50

- ≥ **CON PIACERE NUOVO A1, AB LEKTION 6**
40918 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.037)
KIRSTEN RÜCKERT
Folgekurs Niveau A1 (ab 6 TN)
montags, 19-20.30 Uhr (24 UE, 12x)
ab 4. März 2024, EUR 106,-

- ≥ **CON PIACERE NUOVO A1, AB LEKTION 7**
40919 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.039)
GABRIELLA BERTULLI
Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)
mittwochs, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
ab 21. Februar 2024, EUR 79,50

- ≥ **CON PIACERE NUOVO A1, AB LEKTION 9**
40920 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.039)
GABRIELLA BERTULLI
Folgekurs Niveau A1 (ab 6 TN)
montags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
ab 19. Februar 2024, EUR 106,-

A2: MIT STABILEN VORKENNTNISSEN

- ≥ **CON PIACERE NUOVO A2, AB LEKTION 4**
40925 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.017)
GIULIANA DERIU
Folgekurs Niveau A2 (ab 8 TN)
dienstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
ab 20. Februar 2024, EUR 79,50
- 40926** < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.017)
MARCO LAZZAROTTI
Folgekurs Niveau A2 (ab 8 TN)
mittwochs, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
ab 21. Februar 2024, EUR 79,50

- ≥ **CON PIACERE NUOVO A2, AB LEKTION 6**
40927 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O457)
MARCO LAZZAROTTI
Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)
montags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
ab 19. Februar 2024, EUR 158,50
- 40928** < **ONLINEKURS**, vhs.cloud
KIRSTEN RÜCKERT
Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)
freitags, 15.30-16.30 Uhr (16 UE, 12x)
ab 8. März 2024, EUR 106,-
Am 10. und 31. Mai ist kein Unterricht.

B1-B2: MIT SEHR GUTEN VORKENNTNISSEN

- ≥ **CON PIACERE NUOVO B1, AB LEKTION 6**
40930 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O451)
MARCO LAZZAROTTI
Folgekurs Niveau B1 (ab 6 TN)
donnerstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
ab 22. Februar 2024, EUR 106,-
- ≥ **CON PIACERE NUOVO B1+/B2, AB LEKTION 1**
40931 < **BENSHEIM**, vhs (Seminarraum)
N. N.
Folgekurs Niveau B1 (ab 4 TN)
freitags, 10.30-12 Uhr (24 UE, 12x)
ab 23. Februar 2024, EUR 158,50

- ≥ **AL DENTE 4 B2, AB LEKTION 5**
40932 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O457)
MARCO LAZZAROTTI
Folgekurs Niveau B2 (ab 4 TN)
montags, 18.30-19.30 Uhr (16 UE, 12x)
ab 19. Februar 2024, EUR 106,-

Wir nehmen Ihre Anmeldung gern telefonisch an – für das Abbuchungsverfahren benötigen wir Ihr SEPA-Mandat in Papierform oder als gescanntes Dokument.

JAPANISCH

- ≥ **MINNA NO NIHONGO I NEU, AB LEKTION 20**
41002 < **ONLINEKURS**, vhs.cloud
MIKA MASUKO-HEBERLEIN
Folgekurs Niveau A1 (ab 4 TN)
montags, 10-11 Uhr (16 UE, 12x)
ab 12. Februar 2024, EUR 106,-
Vom 15. April bis 29. Mai ist kein Unterricht.

- ≥ **MINNA NO NIHONGO II, AB LEKTION 31**
41003 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.037)
AI TANIGAWA-HOLZAPFEL
Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)
dienstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
ab 20. Februar 2024, EUR 158,50

KOREANISCH

- ≥ **SÜDKOREA – SPRACHE UND LAND**
Hochmoderne Städte, alte Fischerdörfer und subtropische Inseln – das ist Südkorea. Hinzu kommen kulturelle Schätze – eine Muttersprachlerin bringt Ihnen ihr Land über die koreanische Sprache und die Schrift näher.



42601 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E401)
JIHYEON LEE
 Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 4 TN)
 Buch: Koreanisch Einstiegskurs, ab Lektion 1
 dienstags, 18.30-20 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 16. April 2024, EUR 132,-

Aktuelle Informationen zu den Kursen finden Sie immer auf unserer Homepage www.kvhs-bergstrasse.de

KROATISCH

≥ KROATISCH FÜR DIE REISE

Kroatien lockt mit herrlichen Stränden und kristallklarem Wasser. Einige Redewendungen in der Landessprache helfen, sich im Restaurant, bei Besichtigungen oder in Geschäften zurechtzufinden.

42101 < ONLINEKURS, vhs.cloud
BILJANA VARZIC
 Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)
 Buch: Krenimo na odmor, ab Lektion 1
 freitags, 17-18.30 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 19. April 2024, EUR 88,-

LATEIN

≥ LATEIN UND DIE RÖMER

Latein ist die Pforte zur Philosophie, Literatur und Geschichte der Römer. Ob Sie Münzen betrachten und Rückschlüsse auf Wirtschaft und Kultur ziehen oder Inschriften mit politischen Informationen entziffern – Sie begeben sich auf Spurensuche im römischen Reich.

41101 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.05)
SOFIA MYLONA
 Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)
 Unterrichtsmaterial bringt und verrechnet die Kursleiterin.
 montags, 19.30-21 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 4. März 2024, EUR 88,-
 Am 29. April ist kein Unterricht.

NEUGRIECHISCH

≥ PAME! AB LEKTION 2

41201 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.04)
SOFIA MYLONA
 Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)
 dienstags, 18-19.30 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 27. Februar 2024, EUR 66,-
 Am 30. April ist kein Unterricht.

≥ KALIMERA NEU, AB LEKTION 19

41202 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.04)
SOFIA MYLONA
 Folgekurs Niveau A1 (ab 4 TN)
 montags, 18-19.30 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 132,-
 Am 29. April ist kein Unterricht.

≥ LEICHTE KONVERSATION

Sie haben genug Wortschatz, um einfache Situationen auf Griechisch zu bewältigen. Jetzt machen Sie sich daran, typische Szenen im Restaurant, auf dem Markt, im Laden, sprachlich zu simulieren. Ein weiteres Thema: was gerade auf der Welt geschieht.

41203 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.04)
SOFIA MYLONA
 Niveau A2 (ab 6 TN)
 dienstags, 19.30-21 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 88,-
 Am 30. April ist kein Unterricht.

NIEDERLÄNDISCH

≥ WELKOM! NEU A1-A2, AB LEKTION 6

41402 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.029)
MARIELLA PIETERS
 Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)
 donnerstags, 19.00-20.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 22. Februar 2024, EUR 79,50

≥ WELKOM! NEU A1-A2, AB LEKTION 10

41403 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
MARIELLA PIETERS
 Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)
 montags, 17.30-19 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 79,50

≥ WELKOM! NEU A1-A2, AB LEKTION 14

41404 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E405)
MARIELLA PIETERS
 Folgekurs Niveau A1 (ab 4 TN)
 mittwochs, 18.30-19.30 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 106,-

PERSISCH

≥ WIR SPRECHEN PERSISCH II, AB LEKTION 3

42602 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E404)
MANSOUR SHARIFAN
 Folgekurs Niveau A2-B1 (ab 4 TN)
 dienstags, 19-20 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 106,-

Abbuchungen laufen nur mit SEPA. Dafür bitten wir um Ihre IBAN und Ihre Unterschrift.

POLNISCH

≥ POLSKI KROK PO KROKU, AB LEKTION 17

41701 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.036)
EWA REDEMANN
 Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)
 montags, 19.30-20.30 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 106,-
 Am 22. April und 10. Juni ist kein Unterricht.

PORTUGIESISCH

≥ PORTUGIESISCH FÜR DIE REISE

Lockt Sie Brasilien? Oder Portugal? Mit Redewendungen und Vokabular für Reisen werden Sie hier ausgestattet – ganz gleich, ob Sie in Europa oder in Südamerika unterwegs sind.

41801 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E405)
MONICA MIRANDA D'ELIA
 Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)
 Buch: Oi, Brasil! ab Lektion 1
 montags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 4. März 2024, EUR 106,-



- ≥ **BELEZA! NEU A1-A2, AB LEKTION 4**
41802 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E405)
 MONICA MIRANDA D'ELIA
 Folgekurs für die Reise Niveau A1 (ab 6 TN)
 montags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 106,-

Im Newsletter der KVHS finden Sie alles, was gerade aktuell ist.

RUSSISCH

- ≥ **AUF RUSSISCH KOMMUNIZIEREN**
 Russisch wird nicht nur in Russland gesprochen – in-
 zwischen leben zahlreiche russischsprechende Menschen
 unter uns. Wenn man die kyrillische Schrift lesen kann und
 einige Redewendungen im Köcher hat, erleichtert das
 den Umgang miteinander.
- 41901 < HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule (1.14)
 VIKTORIYA ORDIKHOVSKA
 Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)
 Buch: Moct neu A1-A2, ab Lektion 1
 mittwochs, 18-19.30 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 17. April 2024, EUR 88,-
- ≥ **MOCT NEU, A1-A2, AB LEKTION 3**
41902 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.14)
 VIKTORIYA ORDIKHOVSKA
 Folgekurs Niveau A1 (ab 6 TN)
 dienstags, 18-19.30 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 88,-
- ≥ **MOCT NEU, A1-A2, AB LEKTION 6**
41903 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.14)
 VIKTORIYA ORDIKHOVSKA
 Folgekurs Niveau A1 (ab 4 TN)
 montags, 18-19.30 Uhr (20 UE, 10x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 132,-
- ≥ **MOCT, A1-A2, AB LEKTION 16**
41904 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E404)
 KATERINA BOGUZKI
 Folgekurs Niveau A1-A2 (ab 4 TN)
 montags, 18.15-19.45 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 158,50

SCHWEDISCH

- ≥ **HEJSAN! A1-A2, AB LEKTION 4**
42002 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.037)
 ANNE KRISTIN STORCH
 Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)
 donnerstags, 18.30-20 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 22. Februar 2024, EUR 79,50
- ≥ **HEJSAN! A1-A2, AB LEKTION 11**
42003 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.034)
 ANNE KRISTIN STORCH
 Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)
 mittwochs, 18.30-20 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 158,50

≥ LEICHTE KONVERSATION

Sie können sich auf Schwedisch gut ausdrücken und über
 Alltägliches sowie Ihre Wünsche und Erfahrungen spre-
 chen. Schwedische Erzählungen dienen als Einstieg, um
 auf Schwedisch ins Gespräch zu kommen.

- 42004 < HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.034)
 ANNE KRISTIN STORCH
 Folgekurs Niveau B1 (ab 6 TN)
 mittwochs, 20-21.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 115,50

In Bensheim und Heppenheim geben wir Ihnen hinter dem Namen
 der Schule die Nummer des Klassenzimmers an.

SPANISCH

- ≥ **PERSÖNLICHE BERATUNG**
 In einem individuellen, persönlichen Gespräch informiert
 eine Kursleiterin, wie sich das Angebot mit Ihren Zielen
 und Vorkenntnissen vereinbaren lässt.
- 42201 < HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule
 INMACULADA CHRIST
 Mittwoch, 7. Februar 2024, 18.30-20 Uhr, gebührenfrei
- ZÜGIG SPANISCH LERNEN
- ≥ **APRENDER ESPAÑOL CARA A CARA**
 Was Ihnen vorschwebt: zusammen mit einer Lehrerin ge-
 zielt lernen – cara a cara. Der Unterricht ist auf Ihre Be-
 dürfnisse zugeschnitten – Sie sagen uns, wann, wo und
 wie oft Sie unterrichtet werden wollen.
- 42203 < KURSORT NACH ABSPRACHE**
 INMACULADA CHRIST
 Unterrichtstag und Termine nach Absprache
 EUR 50,- für 60 Minuten Unterricht
- REDEN HAT VORRANG
- ≥ **CONVERSACIÓN FÁCIL**
 Die erste Runde ist gelaufen – Sie können sich gut aus-
 drücken und über Vergangenes, Künftiges und Wün-
 schenswertes plaudern. Hier frischen Sie Grammatik auf
 und erweitern Ihren Wortschatz.
- 42205 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
 VICTOR VEGA
 Niveau A2-B1 (ab 4 TN)
 dienstags, 8.30-10 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 170,50

≥ CONVERSACIÓN NIVEL MEDIO

Spanischunterricht besuchen Sie mindestens vier Jahre
 lang. Hier arbeiten Sie mit einfachen freien Texten und
 sprechen darüber. Hin und wieder gehen Sie ausgewähl-
 te Grammatik an.

- 42206 < HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule (1.07)
 INMACULADA CHRIST
 Niveau B1 (ab 8 TN)
 dienstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 86,50
- 42207 < HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule (1.07)
 INMACULADA CHRIST
 Niveau B2 (ab 8 TN)
 mittwochs, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 86,50

In Bensheim und Heppenheim geben wir Ihnen hinter dem Namen
 der Schule die Nummer des Klassenzimmers an.

≥ CONVERSACIÓN PARA AVANZADOS

Ihre Spanischkenntnisse sind sehr gut. Sie wollen mög-



lichst viel sprechen – über alles, was Sie interessiert. Dieser Kurs hält jede Woche neue Sprechanelassen für Sie bereit.

- 42208 < HEPPEHEIM**, Martin-Buber-Schule (1.07)
INMACULADA CHRIST
 Niveau C1 (ab 6 TN)
 montags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 115,50

A1: OHNE VORKENNTNISSE

➤ **SPANISCH FÜR DIE REISE**

Planen Sie eine Reise, die nach Spanien oder Lateinamerika führt? Der Genuss ist größer, wenn man Speisekarten lesen, Essen bestellen, in Geschäften seine Wünsche äußern und nach dem Weg fragen kann.

- 42215 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 2)
CATALINA RÜHL
 Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)
 Buch: ¡Vivan las vacaciones! Neu, ab Lektion 1
 montags, 25. März, 8. April, dienstags, 26. März, 9. April, mittwochs, 3. und 10. April, Donnerstag, 4. April, Freitag, 5. April 2024, 19-21 Uhr (21,33 UE, 8x), EUR 94,-

➤ **IMPRESIONES A1, AB LEKTION 1**

- 42216 < BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (E401)
MEIKE JUNGHAHN-SCHWEIKERT
 Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)
 montags, 19.30-21 Uhr (12x, 24 UE)
 ab 19. Februar 2024, EUR 106,-

- 42217 < HEPPEHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.041)
VICTOR VEGA
 Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)
 dienstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 5. März 2024, EUR 106,-

- 42218 < HEPPEHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.039)
CATALINA RÜHL
 Kurs zum Einsteigen, hohes Lerntempo, Niveau A1 (ab 6 TN)
 donnerstags, 18.30-20.45 Uhr (30 UE, 10x)
 ab 7. März 2024, EUR 144,-

A1: MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

➤ **IMPRESIONES A1, AB LEKTION 4**

- 42220 < BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (E403)
CECILIA CAMACHO
 Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)
 montags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 79,50

- 42221 < BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (E403)
CECILIA CAMACHO
 Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)
 montags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 79,50

- 42222 < HEPPEHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.034)
CATALINA RÜHL
 Folgekurs, hohes Lerntempo, A1 (ab 6 TN)
 dienstags, 18.30-20.45 Uhr (30 UE, 10x)
 ab 12. März 2024, EUR 144,-

➤ **IMPRESIONES A1, AB LEKTION 7**

- 42223 < BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (E401)
CECILIA CAMACHO
 Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)
 donnerstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 22. Februar 2024, EUR 79,50

- 42224 < HEPPEHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.034)
CAROLINA OLEA CANESSA
 Folgekurs Niveau A1 (ab 4 TN)
 montags, 19-20 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 106,-

Besuchen Sie die Homepage der KVHS: www.kvhs-bergstrasse.de

➤ **IMPRESIONES A1, AB LEKTION 9**

- 42225 < BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (E401)
CECILIA CAMACHO
 Folgekurs Niveau A1 (ab 4 TN)
 mittwochs, 18.15-19.15 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 106,-

➤ **IMPRESIONES A1, AB LEKTION 10**

- 42226 < FÜRTH**, Heinrich-Böll-Schule
BIRGID SCHÄTZLER
 Folgekurs Niveau A1 (ab 6 TN)
 montags, 20-21.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 106,-

➤ **IMPRESIONES A1, AB LEKTION 11**

- 42227 < HEPPEHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.039)
CECILIA CAMACHO
 Folgekurs Niveau A1 (ab 6 TN)
 dienstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 106,-

- 42228 < HEPPEHEIM**, Martin-Buber-Schule (1.07)
INMACULADA CHRIST
 Folgekurs, hohes Lerntempo, Niveau A1 (ab 4 TN)
 dienstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 170,50

➤ **IMPRESIONES A1, AB LEKTION 12**

- 42229 < HEPPEHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.039)
CECILIA CAMACHO
 Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)
 dienstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 79,50

Besuchen Sie uns auf facebook oder instagram – wir sind dort mit aktuellen Informationen präsent

A2: MIT STABILEN VORKENNTNISSEN

➤ **IMPRESIONES A2, AB LEKTION 3**

- 42235 < BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (E401)
CECILIA CAMACHO
 Folgekurs Niveau A2 (ab 8 TN)
 mittwochs, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 21. Februar 2024, EUR 79,50

➤ **IMPRESIONES A2, AB LEKTION 4**

- 42236 < HEPPEHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.041)
VICTOR VEGA
 Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)
 dienstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 158,50

➤ **IMPRESIONES A2, AB LEKTION 7**

- 42237 < BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (E401)
CECILIA CAMACHO
 Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)
 donnerstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 22. Februar 2024, EUR 158,50



Auf facebook erfahren Sie Aktuelles über unsere Angebote.

➤ **IMPRESIONES A2, AB LEKTION 11**
 42238 < **HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule (1.07)
 INMACULADA CHRIST
 Folgekurs, hohes Lerntempo, Niveau A2 (ab 8 TN)
 donnerstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 22. Februar 2024, EUR 86,50

Haben Sie Lust, bei uns zu unterrichten? Frei von Schulstress gestalten Sie Ihren Unterricht fantasievoll und abwechslungsreich. Wir freuen uns über neue Lehrkräfte aus allen Fachbereichen. Rufen Sie uns an: 06251 17296-0

B1-B2: MIT SEHR GUTEN VORKENNTNISSEN

➤ **IMPRESIONES B1, AB LEKTION 2**
 42240 < **FÜRTH**, Heinrich-Böll-Schule
 BIRGID SCHÄTZLER
 Folgekurs Niveau A2-B1 (ab 4 TN)
 montags, 18.30-20 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 158,50

➤ **IMPRESIONES B1, AB LEKTION 12**
 42241 < **HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule (1.07)
 INMACULADA CHRIST
 Folgekurs, hohes Lerntempo, Niveau B1 (ab 8 TN)
 montags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 86,50

➤ **IMPRESIONES B2, AB LEKTION 5**
 42242 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.035)
 URSULA MARTÍNEZ VALERDI
 Folgekurs Niveau B2 (ab 6 TN)
 donnerstags, 18.30-20 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 22. Februar 2024, EUR 106,-

➤ **IMPRESIONES B2, AB LEKTION 10**
 42243 < **HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule (1.07)
 INMACULADA CHRIST
 Folgekurs, hohes Lerntempo, Niveau B2 (ab 8 TN)
 donnerstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 22. Februar 2024, EUR 86,50

In Bensheim und Heppenheim geben wir Ihnen hinter dem Namen der Schule die Nummer des Klassenzimmers an.

LTSCHECHISCH

➤ **ČEŠTINA EXPRES 2, AB LEKTION 14**
 42302 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (E405)
 STEPANKA BARACOVA
 Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)
 donnerstags, 17.30-19 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 22. Februar 2024, EUR 158,50

DIE SUPER GESCHENKIDEE: EIN GUTSCHEIN

Gutschein

Kreisvolkshochschule
BERGSTRASSE

Marktplatz 1 · 64653 Lorsch
 Telefon 06251 17296-0
 E-Mail: info@kvhs-bergstrasse.de

Für: _____

Im Wert von: _____ Euro.



IT-HILFE ZU HAUSE**≥ DER DOZENT AN IHREM PC**

Ein erfahrener Dozent kommt zu Ihnen nach Hause und unterstützt Sie anderthalb Stunden lang im Umgang mit Ihrem PC oder Laptop. Das Themenspektrum reicht vom Betriebssystem, dem eigenen NAS-System über die Anwenderprogramme Word, Excel und PowerPoint bis hin zu Problemen mit dem Internet oder dem Router.

- 50101 < KURSORT NACH WAHL**, am eigenen Gerät
TEAM DER EDV-DOZENTEN
1 TN pro Schulung
Termin nach Vereinbarung
EUR 84,- für 90 Minuten Beratung

IN EDV EINSTEIGEN**≥ EDV FÜR BERUFSRÜCKKEHRERINNEN**

Sie möchten nach einer Pause wieder im Beruf durchstarten? In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit Word, Excel und PowerPoint, effizientes Dateimanagement sowie den Einsatz von E-Mails.

- 50102 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
SEBASTIAN LOHNER
für Frauen (ab 6 TN)
Grundwissen, Version 2019
in Kooperation mit dem Büro für Frauen und Gleichstellung Kreis Bergstraße
samstags, 24. Februar, 2. März, 14-17 Uhr, 9. März 2024, 14-16 Uhr, (10,67 UE, 3x), gebührenfrei

≥ DER PC IM ALLTAG – KURZ UND KOMPAKT

Ziel / Einsatz des PC für einfache Alltagsaufgaben / **Inhalt** / Windows-Grundkenntnisse / einfache Texte schreiben mit Word / Umgang mit dem Internet / Mails schreiben und beantworten / Dateien speichern / **Vorkenntnisse** / Grundwissen im Umgang mit dem PC /

- 50103 < WALD-MICHELBACH**, Eugen-Bachmann-Schule
MICHAEL PLEINER
Grundwissen, auf Basis von Windows 10 (ab 6 TN)
mittwochs, 18-21 Uhr (16 UE, 4x)
ab 8. Mai 2024, EUR 102,50

≥ UMGANG MIT WINDOWS 11

Hier lernen Sie die Grundfunktionen des neuen Betriebssystems Windows 11 kennen. Angefangen bei der Benutzeroberfläche, über die wichtigsten Systemeinstellungen bis hin zur Verwaltung von Ordnern und Dateien. Dieser Kurs richtet sich an alle, die in Windows 11 ein- oder darauf umsteigen wollen.

- 50104 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
FRANK HISSEN
Grundwissen (ab 6 TN)
mittwochs, 18-20 Uhr (8 UE, 3x)
ab 8. Mai 2024, EUR 51,50

≥ LINUX GRUNDLAGEN

Ziel / Umgang mit dem kostenfreien Betriebssystem Linux und seiner Oberfläche / **Inhalt** / Installation von Linux / Konfiguration / Nachinstallation von Software aus dem Internet / Aufbau und Anpassung der grafischen Oberfläche / Benutzer- und Rechteverwaltung / hierarchisches Dateisystem / **Vorkenntnisse** / Grundwissen im Umgang mit dem PC / Bitte bringen Sie einen leeren USB-Stick mit.

- 50107 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
MATTHIAS HESSLER
spezifisches Wissen (ab 6 TN)
Samstag, 3. Februar, Sonntag, 4. Februar 2024, 8.30-13 Uhr (12 UE), EUR 95,-

≥ PYTHON – EINFÜHRUNG

Ziel / Grundlagen der Programmiersprache Python / **Inhalt** / Datentypen / Datenstrukturen / verschiedene Arten von Schleifen / objektorientierte Konzepte / Python Entwicklungstools / Python Umgebungen / praktische Demonstrationen / **Vorkenntnisse** / sicherer Umgang mit dem PC /

- 50106 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
WERNER RODORFF
Grundwissen (ab 6 TN)
dienstags, 18.30-21 Uhr (10 UE, 3x)
ab 16. Januar 2024, EUR 64,-

Im Newsletter der KVHS finden Sie alles, was gerade aktuell ist.

EDV IN DER PRAXIS**≥ MEDIENKOMPETENZ IM BERUF**

Sie verschaffen sich zunächst Grundlagen im Umgang mit neuen Medien. Sie erfahren, worauf Sie bei der Datenrecherche im Internet achten müssen und wie Suchergebnisse zu bewerten sind. Dann folgt der Blick in die Zukunft: Welche Rolle werden künstliche Intelligenz (KI), Metaverse oder ChatGPT künftig in der Arbeitswelt spielen?

- 50108 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
CLAUDIA GRAJEK
Grundwissen (ab 6 TN)
montags, 17-20 Uhr (12 UE, 3x)
ab 15. Januar 2024, EUR 77,-

≥ ADOBE ACROBAT READER

Lernen Sie die vielfältigen kostenlosen Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten des PDF-Readers kennen und optimieren Sie Ihre Arbeitsabläufe mittels digitaler Dokumentenverwaltung und -bearbeitung.

- 50105 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
SEBASTIAN LOHNER
Grundwissen (ab 6 TN)
Freitag, 23. Februar 2024, 18-20 Uhr (2,67 UE), EUR 22,50 (inkl. Lehrmaterial)

≥ NOTION – PROJEKTE GUT ORGANISIERT

Sie lernen den Funktionsumfang der kostenlosen Software Notion kennen, um sich bei Projektarbeit und im Alltag zu organisieren. Es geht um Aufgabenverwaltung, Vorlagen und deren Anpassung – mit dem Ziel, Arbeitsprozesse zu optimieren.

- 50109 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
SEBASTIAN LOHNER
Grundwissen (ab 6 TN)
Montag, 27. Mai 2024, 18-21 Uhr (4 UE), EUR 31,- (inkl. Lehrmaterial)

≥ MIT CHATGPT EFFIZIENT ARBEITEN

Sie machen sich mit den Grundlagen von ChatGPT bekannt und lernen verschiedene Techniken kennen, um akzeptable Ergebnisse für die private und berufliche Nutzung des KI-basierten Textgenerators zu erzielen. Praktische Übungen festigen Ihr Wissen. Sie brauchen eine funktionierende E-Mail-Adresse.



50110 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
WERNER RODORFF
 Grundwissen (ab 6 TN)
 dienstags, 18.30-20.30 Uhr (5,33 UE, 2x)
 ab 4. Juni 2024, EUR 34,50

≥ **BLOG UND WEBSITE MIT WORDPRESS**

Ziel / Grundkenntnisse zum Erstellen eines Blogs und einer Website /

Inhalt / Blog und Website einrichten / Reiseberichte, Vereinsmitteilungen, persönliche Texte, Bilder, Videos integrieren / Blog und Website ins Internet stellen /

Vorkenntnisse / Grundwissen im Umgang mit dem PC / Für Wordpress müssen Sie im Kurs eine Bestätigungsmail in Ihrem Mail-Postfach abrufen.

50111 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
PETER HETZLER
 Grundwissen (ab 6 TN)
 Samstag, 29. Juni, Sonntag, 30. Juni 2024, 10-14 Uhr
 (10,67 UE, 2x), EUR 68,50

EDV-ANWENDERPROGRAMME

In unseren Anwenderkursen wird mit den Betriebssystemen Windows 10 und 11 und den Programmpaketen MS Office 2019 gearbeitet. Bitte achten Sie bei der Kursbeschreibung auf die Versionsnummern.

≥ **OFFICE – EINZELSCHULUNGEN**

Wer die Office-Programme Word, Excel und PowerPoint mit dem Kursleiter face to face kennenlernen und anwenden möchte, hat dazu im anderthalbstündigen Einzelunterricht Gelegenheit. Der Dozent stellt sich auf Ihre Fragen und Wünsche ein. Den eigenen Laptop mit dem Betriebssystem Windows und MS Office können Sie mitbringen.

50112 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
SEBASTIAN LOHNER
 1 TN pro Schulung
 Dienstag, 5. März 2024, zwischen 18 und 21 Uhr
 EUR 84,- für 90 Minuten Unterricht

50113 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
SEBASTIAN LOHNER
 1 TN pro Schulung
 Montag, 17. Juni 2024, zwischen 18 und 21 Uhr
 EUR 84,- für 90 Minuten Unterricht

50114 < **WALD-MICHELBAACH**, Eugen-Bachmann-Schule
MICHAEL PLEINER
 1 TN pro Schulung
 Mittwoch, 17. April 2024, zwischen 18 und 21 Uhr
 EUR 84,- für 90 Minuten Unterricht

50115 < **WALD-MICHELBAACH**, Eugen-Bachmann-Schule
MICHAEL PLEINER
 1 TN pro Schulung
 Mittwoch, 26. Juni 2024, zwischen 18 und 21 Uhr
 EUR 84,- für 90 Minuten Unterricht

Melden Sie sich direkt über die Homepage an – dann wissen Sie sofort, ob im Kurs noch Platz ist.

≥ **WORD – AUFBAUKURS**

Ziel / weiterführende Techniken von Word kennenlernen /

Inhalt / komplexe Formatierungen / Serienbrief-Funktion / Dokumentvorlagen und Formulare erstellen / individuelle Anpassung von Word /

Vorkenntnisse / Inhalte des Grundkurses Word /

50116 < **WALD-MICHELBAACH**, Eugen-Bachmann-Schule
MICHAEL PLEINER
 spezifisches Wissen, Version 2019 (ab 6 TN)
 mittwochs, 18-21 Uhr (12 UE, 3x)
 ab 6. März 2024, EUR 95,-

≥ **EXCEL – GRUNDKURS**

Ziel / Aufbau und grundlegende Funktionen der Tabellenkalkulation kennenlernen /

Inhalt / Tabellen erstellen / Formatierungsmöglichkeiten / Formeln und Funktionen / Diagramme gestalten / Sortier- und Filtermöglichkeiten /

Vorkenntnisse / Grundwissen in Windows /

50117 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
MATTHIAS HESSLER
 Grundwissen, Version 2019 (ab 6 TN)
 Freitag, 19. April, 18-21 Uhr, Samstag, 20. April, 9-18 Uhr,
 Sonntag, 21. April 2024, 9-13 Uhr (20 UE), EUR 128,-

≥ **EXCEL – AUFBAUKURSE**

Ziel / fortgeschrittene Funktionen von Excel kennenlernen /

Inhalt / Pivot-Tabellen erstellen / komplexe Formeln und Funktionen / Makroaufzeichnungen /

Vorkenntnisse / Grundwissen in Excel /

50118 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
MATTHIAS HESSLER
 spezifisches Wissen, Version 2019 (ab 6 TN)
 Samstag, 15. Juni, Sonntag, 16. Juni 2024, 8.30-13 Uhr
 (12 UE), EUR 95,-

50119 < **WALD-MICHELBAACH**, Eugen-Bachmann-Schule
MICHAEL PLEINER
 spezifisches Wissen, Version 2019 (ab 6 TN)
 mittwochs, 18-21 Uhr (12 UE, 3x)
 ab 5. Juni 2024, EUR 95,-

≥ **EXCEL – ANALYSE-WERKZEUGE**

Ziel / Verarbeitung und Verdichtung großer Zahlenmengen mit Analyse-Tools /

Inhalt / Umgang mit großen Tabellen / Datenbank und Pivot-Tabellen / 3D-Bezug / Teilergebnis- und Gliederungsfunktion / Solver / Konsolidierung / Szenariomanager / Zielwertsuche / Mehrfachoperationen /

Vorkenntnisse / Grundwissen in Excel /

50121 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
THOMAS ANETZBERGER
 spezifisches Wissen, Version 2019 (ab 6 TN)
 Sonntag, 19. Mai 2024, 10-14 Uhr (5 UE), EUR 39,50

≥ **EXCEL – DATENBANK UND PIVOT**

Ziel / Anwendung der in Excel enthaltenen Datenbankfunktionen und Pivot-Tabelle /

Inhalt / Aufbau von Excel-Listen / Daten sortieren / Einsatz von (Spezial-)Filtern und Datenmasken / Fixierung von Bereichen / Datenbankfunktionen anwenden / Pivot-Berichte und -Charts erzeugen und auswerten /

Vorkenntnisse / fundierte Kenntnisse in Excel / Bitte bringen Sie einen leeren USB-Stick mit.

50122 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
THOMAS ANETZBERGER
 spezifisches Wissen, Version 2019 (ab 6 TN)
 Samstag, 8. Juni 2024, 10-14 Uhr (5 UE), EUR 39,50

≥ **WORD UND EXCEL – KOMBIKURS**

Ziel / sicherer Umgang mit den Grundfunktionen von Word und Excel /

Inhalt / Word: Texte erstellen, kopieren, formatieren, spei-



chern, drucken, Nummerierung, Textbausteine, Rechtschreibhilfe, Autokorrektur, Brief-Norm / Excel: Tabellenblatt erstellen, formatieren, speichern, drucken, einfache Formeln und Funktionen, Präsentationsgrafiken / Formelüberwachung /

Vorkenntnisse / Grundwissen im Umgang mit dem PC und Windows /

Bitte bringen Sie einen leeren USB-Stick mit.

50123 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
FRANK HISSEN

Grundwissen, Version 2019 (ab 6 TN)

donnerstags, 17-20.45 Uhr (20 UE, 4x)

ab 22. Februar 2024, EUR 128,-

Am 29. Februar ist kein Unterricht.

Besuchen Sie uns auf facebook oder instagram – wir sind dort mit aktuellen Informationen präsent.

➤ **OUTLOOK – MAILS, TERMINE, KONTAKTE**

Ziel / Einsatz von Outlook im Büro /

Inhalt / Kalender- und Aufgabenverwaltung / Kontaktverwaltung / Kommunikation / Ansichten in Outlook / Regelassistent /

Vorkenntnisse / Grundwissen in Windows /

50124 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
FRANK HISSEN

Grundwissen, Version 2019 (ab 6 TN)

Dienstag, 19. März 2024, 17.30-21.15 Uhr (5 UE), EUR 32,-

➤ **FIT FÜRS BÜRO**

Ziel / effizienter Einsatz von MS Office, Word, Excel, Outlook, im Büroalltag /

Inhalt / Geschäftsbriefe mit Word erstellen / Dokumentvorlagen abspeichern / Serienbriefe erzeugen / einfache Berechnungen mit Excel / Zahlenmaterial aufbereiten / Dokumentenverwaltung / mit Outlook Nachrichten senden und empfangen / mit Outlook Kontakte und Termine verwalten /

Vorkenntnisse / Grundwissen in Windows und Word /

50120 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
MICHAEL PLEINER

spezifisches Wissen, Version 2019 (ab 6 TN)

donnerstags, 8.30-15.30 Uhr (24 UE, 3x)

ab 18. Januar 2024, EUR 190,-

EDV: SICHERHEIT UND TECHNIK

➤ **PERSÖNLICHE DATEN SCHÜTZEN**

Wollen Sie sensible Dateien oder persönliche Daten im Web vor Spionage schützen? Im Kurs legen Sie auf der Festplatte einen verschlüsselten Safe an. Und Sie erfahren, wie man Dateien sicher löscht und mit einfachen Verschlüsselungsprogrammen versendet. Wir empfehlen, Ihren eigenen Laptop mitzubringen.

50125 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
PETER HETZLER

spezifisches Wissen (ab 6 TN)

Samstag, 4. Mai 2024, 10-14.45 Uhr (6 UE), EUR 47,50

➤ **IM INTERNET SICHER UNTERWEGS**

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen und wertvolle Tipps, wie Sie sich beim Surfen, Shoppen oder Online-Banking korrekt verhalten und Fallstricke vermeiden. Außerdem liefert er Ihnen Hintergrundwissen über Anti-Viren- und Router-Software, Passwort-Management und Datensicherung. Fragen sind willkommen.

50126 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
FRANK HISSEN

spezifisches Wissen (ab 6 TN)

montags, 18-20.15 Uhr (6 UE, 2x)

ab 3. Juni 2024, EUR 47,50

➤ **NAS – MEINE CLOUD**

Die eigene Cloud zu Hause haben und trotzdem auf der ganzen Welt über gespeicherte Daten verfügen, das ermöglichen moderne NAS (network attached storage) Systeme. Sie installieren ein lokales Speichergerät, das überall dort erreichbar ist, wo Sie auf Ihr Netzwerk, in der Regel WLAN, zugreifen können.

50127 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
SEBASTIAN LOHNER

Grundwissen (ab 4 TN)

Montag, 29. April 2024, 18-20 Uhr (2,67 UE), EUR 31,-

(inkl. Lehrmaterial)

➤ **FRITZ!BOX – WAS SIE KANN**

Der Workshop vermittelt Grundwissen für erste Aktionen mit dem Router FRITZ!Box. Sie betrachten die Browseroberfläche und die MyFRITZ!App, um Basisfunktionen für W/LAN, DECT, Telefonie, Anrufbeantworter, NAS und Smarthome einzurichten.

50128 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
WALTER FENDEL

spezifisches Wissen (ab 6 TN)

mittwochs, 18-22 Uhr (10,67 UE, 2x)

ab 29. Mai 2024, EUR 84,50

Besuchen Sie die Homepage der KVHS: www.kvhs-bergstrasse.de

FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG

➤ **DAS FÜRSTENLAGER IM (FOTO-)BLICK**

Mit dem iPhone im Gepäck schärfen Sie bei einem Spaziergang durch das Fürstenlager Ihren fotografischen Blick und bekommen Tipps für einen harmonischen Bildaufbau – beides nutzen Sie, um vor Ort Fotos zu schießen. Anschließend besprechen Sie die Aufnahmen gemeinsam im Damenbau des Fürstenlagers.

50129 < BENSHEIM, Herrenhaus im Fürstenlager (Treffpunkt)
BERTHOLD MÄURER

ab 4 TN

Samstag, 25. Mai 2024, 10-14 Uhr (5,33 UE), EUR 38,-

➤ **PORTRAITS FÜR EINSTEIGERINNEN**

Nach einer Einführung in die individuellen Grundeinstellungen der Kamera und der Objektivwahl geht es zum Outdoor-Portraitshooting. Dabei sammeln Sie Eindrücke hinter und vor der Kamera. Am Schluss erfolgt die Bildbesprechung. Wenn möglich, bringen Sie eine digitale Kamera mit leerer Speicherkarte mit.

50130 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
STEFANIE KRINGS

für Frauen (ab 4 TN)

Samstag, 15. Juni 2024, 9-15.30 Uhr (8 UE), EUR 57,-

➤ **EINFÜHRUNG IN DIGITALE FOTOGRAFIE**

Sie lernen Ihre digitale Kamera und die Grundlagen der Fotografie kennen: Blende und Belichtungszeit, Tiefenschärfe, Bildaufbau, Licht und Schatten. Verschiedene digitale Kamerasysteme vom Smartphone bis zur Spiegelreflexkamera werden erläutert. Sie brauchen eine digitale Kamera mit leerer Speicherkarte.



50131 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
MARTIN LOSSAU
ab 6 TN

Freitag, 26. April 2024, 9-16 Uhr (8 UE), EUR 51,50

50132 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
MARTIN LOSSAU
ab 6 TN

Samstag, 27. April 2024, 9-16 Uhr (8 UE), EUR 51,50

≥ FOTOBEARBEITUNG MIT IPHONE/IPAD

iPhone und iPad decken die Funktionen einer Kamera und eines PC ab. Fotos lassen sich erstellen, speichern und nachträglich bearbeiten. Der Kurs gibt einen Überblick über die verschiedenen Funktionen. Eigene Geräte, die internetfähig sind und über einen App-Store-Zugang verfügen, müssen mitgebracht werden.

50133 < **BENSHEIM**, vhs (Seminarraum)
BERTHOLD MÄURER

spezifisches Wissen (ab 6 TN)

Samstag, 27. April 2024, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 32,-

≥ FOTOS DIGITALISIEREN

Im Kurs lernen Sie verschiedene Methoden kennen, um Papierfotos, Dias oder Farbnegativfilme zu digitalisieren und auf dem Computer, Fernseher oder Beamer zu zeigen. Mitzubringen ist ein Smartphone zum Fotografieren.

50134 < **BENSHEIM**, vhs (Seminarraum)
BERTHOLD MÄURER

spezifisches Wissen (ab 4 TN)

Samstag, 16. März 2024, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 48,-

≥ CANVA: GRAFIK PROFESSIONELL STYLEN

Ziel / kreative und professionelle Einladungskarten, Poster, Plakate anfertigen /

Inhalt / Grundfunktionen des Programms kennenlernen / Social Media Posts, Flyer, Visitenkarten, Videos, Gutscheine erstellen / Grafiken auf Facebook posten / Grafiken zum Druck weiterleiten /

Vorkenntnisse / Umgang mit dem PC und dem Internet /

50135 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
CLAUDIA GRAJEK

spezifisches Wissen (ab 6 TN)

Montag, 22. April 2024, 18-20 Uhr (2,67 UE), EUR 21,50

≥ FOTOBUCH AM PC: EINFÜHRUNG

Ziel / Gestaltung eines Fotobuchs mit Bildern und Texten am PC /

Inhalt / Umgang mit der CEWE Software / Gestaltungsregeln / praktische Anleitung /

Vorkenntnisse / Grundwissen in Windows /

Bitte bringen Sie mindestens 75 eigene Fotos auf einem USB-Stick mit. Von der Firma CEWE bekommen Sie einen Gutschein im Wert von EUR 24,95 für ein Fotobuch.

50136 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
WALTER FENDEL

spezifisches Wissen (ab 6 TN)

mittwochs, 18-21 Uhr (16 UE, 4x)

ab 28. Februar 2024, EUR 126,50

Voranmeldung verhindert, dass Kurse vor Beginn abgesagt werden.

MOBILE GERÄTE

≥ SMARTPHONE/TABLET – EINZELSCHULUNG

Sie haben sich ein neues Smartphone angeschafft oder sehen bei Ihrem alten Gerät noch Entwicklungspotenzial

hinsichtlich Grundeinstellungen und Nutzungsmöglichkeiten? Eine individuelle einstündige Schulung führt zum Ziel. Mitzubringen ist das eigene Smartphone oder ein Tablet mit dem Betriebssystem Google Android.

50137 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 2)
THOMAS ANETZBERGER

1 TN pro Schulung

Samstag, 9. März 2024, zwischen 10 und 16.45 Uhr
EUR 56,- für 60 Minuten Beratung

50138 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 2)
THOMAS ANETZBERGER

1 TN pro Schulung

Samstag, 15. Juni 2024, zwischen 10 und 16.45 Uhr
EUR 56,- für 60 Minuten Beratung

So können Sie 10 Prozent der Gebühren sparen: einfach eine vhs-Card für EUR 20,- kaufen – und bei jeder Kursbuchung zwölf Monate lang profitieren.

≥ IPHONE UND IPAD – EINZELSCHULUNG

Nutzen Sie ein iPhone oder iPad – und haben Sie Fragen zum Umgang mit Ihrem Gerät und dessen Grundfunktionen? In einem einstündigen Einzeltermin können Sie mit dem Dozenten alles besprechen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes internetfähiges iPhone oder iPad mit.

50140 < **BENSHEIM**, vhs (Seminarraum)
BERTHOLD MÄURER

1 TN pro Schulung

Samstag, 18. Mai 2024, zwischen 10 und 13 Uhr
EUR 56,- für 60 Minuten Beratung

≥ IPHONE/IPAD GRUNDKURS

Sie sind mit Ihrem iPhone/iPad noch nicht per du? Der Dozent erklärt Ihnen die wichtigsten Funktionen und Einstellungen von Grund auf. Bitte bringen Sie eigene Geräte mit, auf denen die Grundeinstellung vorgenommen wurde. Informationsmaterial zum Nachlesen nehmen Sie mit nach Hause.

50139 < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Horizonte)
SEBASTIAN LOHNER

Grundwissen (ab 6 TN)

samstags, 27. Januar, 3. Februar, 10-13 Uhr, 10. Februar 2024, 10-12 Uhr (10,67 UE), EUR 75,50

≥ IPHONE/IPAD AUFBAUKURS

Sie erkunden die vielfältigen Möglichkeiten von iPhone und iPad und erfahren, wie Sie die Geräte effizient im Alltag und im Büro einsetzen können. Informationsmaterial zum Nachlesen nehmen Sie mit nach Hause.

50142 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
SEBASTIAN LOHNER

spezifisches Wissen (ab 6 TN)

montags, 4. März, 11. März, 18-21 Uhr, 18. März 2024, 18-20 Uhr (10,67 UE), EUR 91,50

≥ MACBOOK GRUNDLAGEN

Im Mittelpunkt steht das Betriebssystem von Apple: Oberfläche, Bedienung, Anwendungen, Programme. Ziel ist es, die Einstellungen des Mac Ihren persönlichen Bedürfnissen anzupassen. Bitte bringen Sie ein eigenes MacBook mit. Informationsmaterial zum Nachlesen nehmen Sie mit nach Hause.

50143 < **BÜRSTADT**, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
SEBASTIAN LOHNER

Grundwissen (ab 6 TN)

freitags, 8. März, 15. März, 18-21 Uhr, 22. März 2024, 18-20 Uhr (10,67 UE), EUR 75,50



RECHNUNGSWESEN – BÜRO

≥ TASTATURSCHREIBEN MIT WORD

Im Kurs lernen Sie mit dem Zehn-Finger-System, Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen blind zu greifen. Gearbeitet wird mit der Textverarbeitung Word. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**50401 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
ALEXANDRA BECKER**

für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren (ab 6 TN)
dienstags, 18.30-20.30 Uhr (13,33 UE, 5x)
ab 16. April 2024, EUR 80,- (inkl. Lehrmaterial)

**50402 < WALD-MICHELBACH, Eugen-Bachmann-Schule
MICHAEL PLEINER**

für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren (ab 6 TN)
dienstags, 18.30-20.30 Uhr (13,33 UE, 5x)
ab 4. Juni 2024, EUR 80,- (inkl. Lehrmaterial)

≥ PAPIERLOS – ZU HAUSE

Sie wollen vom Papierchaos auf eine übersichtliche Ordnerstruktur im PC umsteigen und künftig mit wenigen Klicks Ihre Unterlagen finden? In diesem Kurs lernen Sie Abläufe, Tools und Techniken kennen, die Sie bei der Umstrukturierung unterstützen.

**50403 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
SEBASTIAN LOHNER**

ab 4 TN
Montag, 13. Mai 2024, 18-20 Uhr (2,67 UE), EUR 23,-
(inkl. Lehrmaterial)

≥ FINANZBUCHFÜHRUNG – TEIL 1

In der Finanzbuchführung ist es trotz EDV-gestützter Programme wichtig, die buchhalterischen Grundregeln zu kennen. Im Kurs lernen Sie Begriffe wie Bilanz, Inventar, Abschreibung mit Inhalt zu füllen und nehmen Buchungen auf Bestands- und Erfolgskonten vor. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**50404 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 2)
CHRISTA MOLITOR**

ab 6 TN
montags, 18-20 Uhr (16 UE, 6x)
ab 4. März 2024, EUR 95,- (inkl. Lehrbuch)

≥ FINANZBUCHFÜHRUNG – TEIL 2

Im zweiten Teil des Buchführungskurses liegt der Schwerpunkt auf Besonderheiten beim Wareneinkauf und -verkauf. Weitere Inhalte sind Umsatzsteuer, Privatentnahmen, erhaltene und geleistete Anzahlungen sowie Löhne und Gehälter. Vorausgesetzt werden die Inhalte des ersten Kurses.

**50405 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 2)
CHRISTA MOLITOR**

ab 6 TN
montags, 18-20 Uhr (13,33 UE, 5x)
ab 27. Mai 2024, EUR 64,-

XPERT BUSINESS LERNNETZ



Im Xpert Business LernNetz lernen Sie live von zu Hause oder einem beliebigen Ort aus in einem Onlineseminar mit erfahrenen Lehrkräften. Die aufgeführten Module können mit einer Prüfung abgeschlossen werden, zu der

man sich separat anmelden muss. Wenn Sie bestehen, bekommen Sie ein Xpert Business Zertifikat.

Die Seminare werden aufgezeichnet und können bis zum Ende des Semesters nachgearbeitet oder wiederholt werden. Für alle genannten Angebote besteht eine Durchführungsgarantie. Zu jedem Modul gibt es passendes Lehrmaterial, das Ihnen nach der Anmeldung zugeschickt wird.

Weitere Informationen zum Ablauf der Onlineseminare und zu den Kursinhalten finden Sie auf der Website www.xpert-business-lernnetz.de. Alle Kursinhalte und einen Lernzielkatalog finden Sie auf www.xpert-business.eu/lernzielkataloge.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über die KVHS Bergstraße. Für organisatorische Fragen oder Informationen zu den Prüfungen wenden Sie sich bitte an Melanie Knauf, unter fon 06251 17296-19 oder per Mail an melanie.knauf@kvhs-bergstrasse.de

≥ FINANZBUCHFÜHRUNG – TEIL 1

Dieser Kurs vermittelt fundierte Grundlagen der doppelten Buchführung. Sie lernen unternehmerische Geschäftsfälle in Buchungssätze umzusetzen und sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten, um somit die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

50410 < ONLINEKURS, Xpert Business LernNetz

dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (64 UE, 24x)
ab 5. März 2024, EUR 404,- (inkl. Lehrmaterial)
Bitte melden Sie sich spätestens fünf Tage vor dem Kurs an.

≥ FINANZBUCHFÜHRUNG – TEIL 2

In diesem Kurs wird Wissen über betriebliches Rechnungswesen systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu nutzen Sie die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04. Sie lernen, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

50411 < ONLINEKURS, Xpert Business LernNetz

dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (58,67 UE, 22x)
ab 5. März 2024, EUR 375,- (inkl. Lehrmaterial)
Bitte melden Sie sich spätestens fünf Tage vor dem Kurs an.

≥ FINANZBUCHFÜHRUNG MIT DATEV

Sie wenden Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV an und lernen, laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie einfache Funktionen des Programms.

50412 < ONLINEKURS, Xpert Business LernNetz

dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (42,67 UE, 16x)
ab 5. März 2024, EUR 320,- (inkl. Lehrmaterial)
Bitte melden Sie sich spätestens fünf Tage vor dem Kurs an.

≥ BILANZIERUNG

Sie erwerben umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens und lernen, Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten. Außerdem erfahren Sie, wie die Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilt werden kann.

50413 < ONLINEKURS, Xpert Business LernNetz

dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (53,33 UE, 20x)
ab 5. März 2024, EUR 344,- (inkl. Lehrmaterial)
Bitte melden Sie sich spätestens fünf Tage vor dem Kurs an.

≥ KOSTEN- UND LEISTUNGSRECHNUNG

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Sie lernen, das Betriebsergebnis eines



Unternehmens zu ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt sowie die Produktivität einzelner Teilbereiche zu treffen.

50414 < ONLINEKURS, Xpert Business LernNetz dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (53,33 UE, 20x) ab 5. März 2024, EUR 344,- (inkl. Lehrmaterial)
Bitte melden Sie sich spätestens fünf Tage vor dem Kurs an.

➤ **CONTROLLING**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -Methoden ein. Sie lernen, wichtige Unternehmensziele explizit und messbar zu formulieren und die gesetzte Zielerreichung zu überwachen.

50415 < ONLINEKURS, Xpert Business LernNetz dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (53,33 UE, 20x) ab 5. März 2024, EUR 344,- (inkl. Lehrmaterial)
Bitte melden Sie sich spätestens fünf Tage vor dem Kurs an.

➤ **BETRIEBLICHE STEUERPRAXIS**

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten kennen und erfahren, wie diese ermittelt werden. Thematisiert wird außerdem, wie wichtige unternehmerische Entscheidungen unter steuerlichen Aspekten zu betrachten sind.

50416 < ONLINEKURS, Xpert Business LernNetz dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (58,67 UE, 22x) ab 5. März 2024, EUR 375,- (inkl. Lehrmaterial)
Bitte melden Sie sich spätestens fünf Tage vor dem Kurs an.

➤ **LOHN UND GEHALT – TEIL 1**

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Der Kurs vermittelt hierzu grundlegende Kennt-

nisse. Sie lernen, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

50417 < ONLINEKURS, Xpert Business LernNetz dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (64 UE, 24x) ab 5. März 2024, EUR 404,- (inkl. Lehrmaterial)
Bitte melden Sie sich spätestens fünf Tage vor dem Kurs an.

➤ **LOHN UND GEHALT – TEIL 2**

Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

50418 < ONLINEKURS, Xpert Business LernNetz dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (58,67 UE, 22x) ab 5. März 2024, EUR 375,- (inkl. Lehrmaterial)
Bitte melden Sie sich spätestens fünf Tage vor dem Kurs an.

➤ **LOHN UND GEHALT MIT DATEV**

Sie arbeiten sich Schritt für Schritt in die Lohnbuchhaltungssoftware DATEV ein. Sie lernen, Gehaltsabrechnungen zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen.

50419 < ONLINEKURS, Xpert Business LernNetz dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (42,67 UE, 16x) ab 19. März 2024, EUR 320,- (inkl. Lehrmaterial)
Bitte melden Sie sich spätestens fünf Tage vor dem Kurs an.

➤ **EINNAHMEN-ÜBERSCHUSSRECHNUNG**

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									●
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

* Onlineseminar in Vorbereitung



und anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung geführt.

50420 < ONLINEKURS, Xpert Business LernNetz dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (29,33 UE, 11x) ab 5. März 2024, EUR 205,- (inkl. Lehrmaterial)
Bitte melden Sie sich spätestens fünf Tage vor dem Kurs an.

≥ PERSONALWIRTSCHAFT

Professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Dieser Kurs vermittelt, von welchen Kriterien Sie sich bei der Auswahl des Personals leiten lassen sollten, um anschließend zu einem optimalen Personaleinsatz mitsamt Entwicklungsmöglichkeiten zu finden.

50421 < ONLINEKURS, Xpert Business LernNetz dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (53,33 UE, 20x) ab 5. März 2024, EUR 344,- (inkl. Lehrmaterial)
Bitte melden Sie sich spätestens fünf Tage vor dem Kurs an.

SAP-ANWENDERSCHULUNGEN

Die SAP-Kurse werden von der KVHS zusammen mit dem alfa-training Bildungszentrum, einem Kooperationspartner der SAP Deutschland, angeboten. Die Onlineschulungen können von jedem beliebigen Ort aus an einem PC mit Internetanschluss über das Videokonferenzsystem alfaview® besucht werden. Die Kurse werden live von didaktisch erfahrenen Fachkräften gehalten. Sie vermitteln sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Beispiele und qualifizieren Sie für den modernen Arbeitsmarkt.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über die KVHS Bergstraße. Die Abmeldefrist beträgt zehn Tage vor Kursbeginn – Abmeldungen müssen schriftlich bei der KVHS eingehen. Informationen zur Registrierung auf der Bildungsplattform und zu technischen Voraussetzungen werden Ihnen nach der Anmeldung zugeschickt. Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie nach Beendigung des Kurses ein SAP-Bildungspartner-Zertifikat.

≥ SAP – GRUNDLAGEN

Ziel / Grundkenntnisse in SAP® S/4HANA / **Inhalt** / Überblick SAP® S/4HANA / Anmelden am System / Navigation im System / Verwendung verschiedener Hilfefunktionen in SAP / Stammdaten einrichten / Transaktionen durchführen / Nutzung von SAP-Standardberichten / Ausgabefunktionen in SAP / **Vorkenntnisse** / sehr gute PC-Kenntnisse / betriebswirtschaftliche Grundlagen

50430 < ONLINEKURS, alfaview® Freitag, 8. März, 13-18 Uhr, Samstag, 9. März 2024, 9-16.15 Uhr (14 UE), EUR 315,-
Bitte melden Sie sich spätestens zehn Tage vor dem Kurs an.

50431 < ONLINEKURS, alfaview® Freitag, 7. Juni, 13-18 Uhr, Samstag, 8. Juni 2024, 9-16.15 Uhr (14 UE), EUR 315,-
Bitte melden Sie sich spätestens zehn Tage vor dem Kurs an.

≥ SAP – EINKAUF

Ziel / Umgang mit Einkaufs- und Bestellprozessen / **Inhalt** / an- und abmelden in der SAP®-Cloud / Material- und Lieferantenstammsätze anlegen / Partnerfunktionen im Einkauf verwenden / Grundlagen der Preisfindung analysieren / Einkaufsinfosätze anlegen / einen Bestellprozess durchführen / **Vorkenntnisse** / sehr gute PC-Kenntnisse / Grundkenntnisse in SAP® S/4HANA / betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen /

50432 < ONLINEKURS, alfaview®

Freitag, 12. April, 13-18 Uhr, Samstag, 13. April 2024, 9-16.15 Uhr (14 UE), EUR 315,-
Bitte melden Sie sich spätestens zehn Tage vor dem Kurs an.

≥ SAP – PERSONALADMINISTRATION

Ziel / eigenständiges Arbeiten mit SAP HCM (Human Capital Management) / **Inhalt** / an- und abmelden in der SAP®-Cloud / Strukturen im HCM / Organisationsmanagement / Personalstammdaten anlegen / HCM-Stammdatenpflege / Personalmaßnahmen ausführen
Vorkenntnisse / sehr gute PC-Kenntnisse / Grundkenntnisse in SAP® S/4HANA / betriebswirtschaftliches Wissen zu Personalprozessen /

50433 < ONLINEKURS, alfaview®

Freitag, 15. März, 13-18 Uhr, Samstag, 16. März 2024, 9-16.15 Uhr (14 UE), EUR 315,-
Bitte melden Sie sich spätestens zehn Tage vor dem Kurs an.

≥ SAP – FINANZBUCHHALTUNG

Ziel / Erlernen grundlegender Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung anhand themenbezogener Übungen / **Inhalt** / an- und abmelden in der SAP®-Cloud / Bearbeitung der Debitoren- sowie Kreditoren-Stammdaten / Buchungen in Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung / Durchführen eines Zahllaufs sowie Mahnlaufs / Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearbeitung / Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Beschaffung / **Vorkenntnisse** / sehr gute PC-Kenntnisse / Grundlagen der Finanzbuchführung / Grundkenntnisse in SAP® S/4HANA /

50434 < ONLINEKURS, alfaview®

Freitag, 23. Februar, 13-18 Uhr, Samstag, 24. Februar 2024, 9-16.15 Uhr (14 UE), EUR 315,-
Bitte melden Sie sich spätestens zehn Tage vor dem Kurs an.

Im Newsletter der KVHS finden Sie alles, was gerade aktuell ist.

PERSÖNLICHKEIT

SOFT SKILLS – BERUF

≥ BACK TO BUSINESS

Wenn die Phase der Elternzeit endet, gilt es den Wiedereinstieg in den Beruf zu planen. Im Workshop stimmen Sie sich auf die bevorstehende Veränderung ein und lernen Methoden des Selbst- und Zeitmanagements kennen.

50601 < HEPPEHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)
MAIKE SCHULZ

ab 6 TN

in Kooperation mit dem Büro für Frauen und Gleichstellung Kreis Bergstraße

Samstag, 16. März 2024, 10-14 Uhr (5,33 UE), gebührenfrei

≥ QUEREINSTIEG – SO GELINGT ER

Wollen Sie sich beruflich umorientieren – und die Erfahrungen aus Ihrer bisherigen Tätigkeit als Brücke für einen erfolgreichen Quereinstieg nutzen? Sie lernen Strategien kennen, wie Sie sich auf dem Arbeitsmarkt positionieren und Ihre Chance ergreifen.

50602 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
CLAUDIA GRAJEK

ab 6 TN

Samstag, 23. März 2024, 10-16.30 Uhr (8 UE), EUR 41,-



➤ SICHER IN GEHALTSVERHANDLUNGEN

Wollen Sie Ihr Gehalt neu verhandeln? Entscheidend ist, wie gut Sie auf ein Gespräch, das Sie mit dieser Absicht führen, vorbereitet sind. Mit der richtigen Strategie erreichen Sie Ihr Ziel, ohne dabei Kompromisse einzugehen. In den Übungen achten wir auf verbale und non-verbale Kommunikation.

- 50603 < BÜRSTADT**, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
ANNE-KARIEN WEIDL
 für Frauen (ab 6 TN)
 in Kooperation mit der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bürstadt und den businessWomen Bergstraße
 Samstag, 9. März 2024, 10-14 Uhr (5,33 UE), gebührenfrei

Abonnieren Sie unseren Newsletter – dann sind Sie immer top informiert. Die Anmeldung läuft über unsere Homepage www.kvhs-bergstrasse.de

➤ ARBEIT UND RENTE – TEIL 1

In der gesetzlichen Rente ist Altersarmut oft weiblich und hat verschiedene Ursachen. Eine Rentenberaterin klärt auf, wo Fallstricke bei der Rentenberechnung liegen und gibt Tipps, wie sich Ihre Rente aufbessern lässt. Wenn Sie Ihre persönlichen Unterlagen mitbringen, können Sie gezielt Fragen stellen.

- 50604 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Herzstück)
MARTINA JACOBOWSKY
 für Frauen (ab 6 TN)
 in Kooperation mit dem Büro für Frauen und Gleichstellung Kreis Bergstraße
 Samstag, 16. März 2024, 10-12 Uhr (2,67 UE), gebührenfrei

➤ ARBEIT UND RENTE – TEIL 2

Was ist die Grundrente? Ich werde krank – wie wirkt sich das auf meine Rente aus? Wie schützt mich meine Krankenversicherung im Alter? Diese und weitere Fragen beantwortet eine Rentenberaterin. Voraussetzung ist die Teilnahme am ersten Teil des Kurses.

- 50605 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Herzstück)
MARTINA JACOBOWSKY
 für Frauen (ab 6 TN)
 in Kooperation mit dem Büro für Frauen und Gleichstellung Kreis Bergstraße
 Samstag, 4. Mai 2024, 10-12 Uhr (2,67 UE), gebührenfrei

Auf facebook erfahren Sie Aktuelles über unsere Angebote.

➤ EMPOWERMENT FÜR FRAUEN

Der Blick zurück hilft, sich seiner Stärken bewusst zu werden. Wo haben wir schon Herausragendes geleistet? Und was hat uns dazu befähigt? Diese Erkenntnisse liefern uns einen starken Impuls, um mit neuen Projekten kraftvoll durchzustarten.

- 50606 < BIRKENAU**, altes Rathaus
MAIKE SCHULZ
 für Frauen (ab 6 TN)
 in Kooperation mit dem Büro für Frauen und Gleichstellung Kreis Bergstraße
 Samstag, 20. April 2024, 10-14 Uhr (5,33 UE), gebührenfrei

➤ SO NETZWERKEN FRAUEN

Die richtigen Kontakte öffnen Frauen Türen, die ihnen sonst verschlossen bleiben. Was ist das Geheimnis erfolgreichen Netzwerkers im Beruf, und kann es jede Frau lernen? Ja – sie kann. Gemeinsam mit den businessWomen Bergstraße werden Sie zum Netzwerkprofi und knüpfen nützliche Kontakte.

- 50625 < HEPPENHEIM**, Kurmainzer Amtshof (Marstall)
MAIKE SCHULZ UND ANNE-KARIEN WEIDL
 für Frauen (ab 6 TN)
 in Kooperation mit den businessWomen Bergstraße, dem Büro für Frauen und Gleichstellung des Kreises Bergstraße und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Heppenheim
 Donnerstag, 20. Juni 2024, 18-20 Uhr (2,67 UE), gebührenfrei

Über die Homepage www.kvhs-bergstrasse.de können Sie sich Tag und Nacht anmelden.

➤ SCHLAGFERTIGKEIT TRAINIEREN

Schlagfertige Menschen finden in jeder Situation die passenden Worte. Dafür braucht man: einen breiten aktiven Wortschatz, selbstbewusste Körpersprache und souveräne Ausstrahlung. Das wird im Seminar trainiert – an dessen Ende stehen spritzige Antworten, die verblüffen.

- 50607 < BIRKENAU**, altes Rathaus
UTE WOLK
 ab 6 TN
 Samstag, 13. April 2024, 9-16 Uhr (8 UE), EUR 41,-



➤ MIT STORYTELLING PUNKTEN

Die Kommunikationsmethode Storytelling – Geschichten erzählen – hilft Ihnen, den roten Faden in Vorträgen nicht zu verlieren und sie schlüssig und verständlich zu gestalten. Mit kleinen textlichen oder visuellen Anekdoten – den Zielgruppen angepasst – fesseln Sie Ihr Publikum.

- 50608 < BÜRSTADT**, KamÜ, (Seminarraum) Industriestraße 11
MAIKE SCHULZ
 ab 6 TN
 Samstag, 15. Juni 2024, 10-14 Uhr (5,33 UE), EUR 27,50

➤ GRENZEN SETZEN

Der Arbeitsalltag fordert uns täglich aufs Neue – dennoch wollen wir stets freundlich und hilfsbereit bleiben. Im Seminar lernen Sie Ihre Stressoren kennen und geeignete Methoden, um sich vor Überforderung zu schützen. Sie erfahren, wie Sie sich positionieren und anderen bewusst Grenzen setzen.

- 50609 < BIRKENAU**, altes Rathaus
UTE WOLK
 ab 6 TN
 Samstag, 16. März 2024, 9-16 Uhr (8 UE), EUR 41,-

Haben Sie Lust, bei uns zu unterrichten? Frei von Schulstress gestalten Sie Ihren Unterricht fantasievoll und abwechslungsreich. Wir freuen uns über neue Lehrkräfte aus allen Fachbereichen. Rufen Sie uns an: 06251 17296-0



SOFT SKILLS – PRIVATLEBEN

➤ **IN DIE ZUKUNFT TRÄUMEN**

Nur wenn Sie Ihre Ziele kennen, können Sie diese Schritt für Schritt umsetzen. Bei der Gestaltung Ihres Vision Boards – einer Collage aus Bildern und Worten – setzen Sie sich mit Ihrer aktuellen Situation und Ihren Zielen auseinander. Bringen Sie dafür drei reichlich bebilderte Zeitschriften mit.

- 50610** < **BÜRSTADT**, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
STEFANIE ENGERT, HEIKE HENSEL
 ab 6 TN
 Samstag, 4. Mai 2024, 10-15 Uhr (6,67 UE), EUR 44,- (inkl. Materialkosten)

➤ **DEN GEFÜHLEN AUF DER SPUR**

Nur wer über seine wahren Gefühle Bescheid weiß, kann ehrlich auf andere zugehen. Bei einer Forschungsreise durch den eigenen Körper suchen wir humorvoll nach negativen Emotionen, die durch gezielte Übungen in positive verwandelt werden. Mit einem guten Gefühl gehen wir nach Hause.

- 50611** < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)
RENATE KOURNETAS, TANJA SCHMIDT
 ab 6 TN
 Samstag, 18. Mai 2024, 10-14 Uhr (5,33 UE), EUR 29,50

Mit dem Newsletter der KVHS wissen Sie, was läuft: Anmelden können Sie sich gern am Telefon, 06251 17296-0 oder über die Homepage www.kvhs-bergstrasse.de

➤ **NEIN SAGEN LERNEN**

Immer wieder geraten wir in Situationen, in denen wir den Forderungen anderer nachgeben, obwohl wir innerlich nicht dazu bereit sind. Das Seminar lädt ein, eigene Verhaltensmuster zu betrachten und animiert, diese seinen Bedürfnissen entsprechend zu verändern.

- 50612** < **BIRKENAU**, altes Rathaus
DR. OLAF STOFFEL
 ab 6 TN
 Samstag, 22. Juni 2024, 9-16 Uhr (8 UE), EUR 38,50

➤ **GELASSEN DURCH DEN ALLTAG**

Innere Anspannung kann im Alltag Konflikte mit anderen auslösen. Im Kurs lernen Sie verschiedene Coaching-Methoden kennen, die helfen, emotionale Zusammenhänge zu analysieren, Blockaden zu lösen und gelassener zu reagieren. Vorgestellt wird auch die ThetaHealing®-Methode, die das Unterbewusstsein anspricht.

- 50613** < **HEPPENHEIM**, Haus der Kirche
MATTHIAS HESSLER
 ab 6 TN
 Samstag, 22. Juni 2024, 10-16 Uhr (6,67 UE), EUR 32,50

➤ **WIE WIRKE ICH AUF ANDERE?**

Oft sind wir unsicher, wie wir von unserem Gegenüber wahrgenommen werden. Wenn uns bewusst ist, welche Signale wir verbal und nonverbal aussenden, können wir unser Verhalten optimieren und anpassen. Im Kurs erfahren Sie, welcher Persönlichkeitstyp Sie sind und wie Sie auf Ihr Auftreten Einfluss nehmen.

- 50614** < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
KERSTIN TULKA
 ab 6 TN
 Samstag, 20. Januar 2024, 9-16 Uhr (8 UE), EUR 38,50
- 50615** < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)
KERSTIN TULKA
 ab 6 TN
 Samstag, 15. Juni 2024, 9-16 Uhr (8 UE), EUR 38,50

➤ **MIT TOD UND TRAUER UMGEHEN**

Für den Umgang mit Tod und Trauer ist es hilfreich, sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen. Niemand weiß, wann sich der eigene Tod ankündigt oder einen Angehörigen von unserer Seite reißt. Eine erfahrene Trauerpädagogin gibt Hilfestellung bei der Verarbeitung von Tod und Verlust.

- 50616** < **HEPPENHEIM**, Haus der Kirche
RENATE FELICITAS HARTJENSTEIN
 ab 6 TN
 Donnerstag, 25. April 2024, 19-21 Uhr (2,67), EUR 16,- (inkl. Lehrmaterial)

➤ **KOMMUNIKATION MIT DEMENTEN**

Vielleicht haben Sie es auch schon erlebt: An Demenz erkrankte Mitmenschen scheinen eine andere Sprache zu sprechen. Trotz liebevoller Bemühungen kommt es zu Irritationen. Mit Validation finden Sie zu einer harmonischen Kommunikationsform, die darauf basiert, demente Menschen so, wie sie sind, wertzuschätzen.

- 50617** < **BIRKENAU**, altes Rathaus
DR. OLAF STOFFEL
 ab 6 TN
 Mittwoch, 21. Februar 2024, 18.30-20.30 Uhr (2,67 UE), EUR 13,-

➤ **DEMENTZ VERSTEHEN**

In diesem weiterführenden Kurs erarbeiten wir Lösungen für schwierige Situationen, die im Alltag mit dementen Menschen entstehen. Dafür brauchen wir Wissen über Grundlagen der Kommunikation – zum Einsatz kommen Validation und andere Techniken.

- 50618** < **BIRKENAU**, altes Rathaus
DR. OLAF STOFFEL
 ab 6 TN
 Mittwoch, 17. April 2024, 18.30-20.30 Uhr (2,67 UE), EUR 13,-



VHS.WISSEN LIVE

Diese Vortragsreihe mit aktuellen Themen aus Politik, Gesellschaft, Wissenschaft und Wirtschaft läuft online und erreicht Sie zu Hause oder an einem beliebigen Ort. Sie nehmen teil an Vorträgen renommierter Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Medien – live gestreamt von den Volkshochschulen der Landkreise München und Erding. Sie können Ihre Fragen stellen und im Live-Chat mitdiskutieren. Dazu brauchen Sie einen internetfähigen PC, Laptop, Tablet oder ein Smartphone, wenn möglich mit Mikrofon und Kamera. Sie zahlen einmalig die Gebühr und erhalten dafür Zugang zu allen Onlinevorträgen dieser Reihe. Eine ausführliche Beschreibung der aktuellen Vorträge und weitere Informationen finden Sie auf der Homepage www.vhs-wissen-live.de

VORTRAGSREIHE VHS.WISSEN LIVE

➤ **DIGITALE VORTRAGSREIHE**

- 10050 < ONLINEVORTRÄGE**, vhs.wissen live
EUR 20,- (umfasst den Besuch aller Vorträge mit den Kursnummern 10020-10038)
Die Anmeldung zu allen Vorträgen erfolgt über die Kursnummer 10050. Links zur gesamten Vortragsreihe bekommen Sie nach Ihrer Anmeldung zugeschickt. Sie können sich auch noch während des laufenden Semesters anmelden.

➤ **ABSCHIED VON DER ÖFFENTLICHKEIT**

Die Krisen der letzten Jahre haben eine Erosion des öffentlichen Raums als Ort der Kommunikation ausgelöst. Der Mangel an Transparenz gefährdet unsere politischen, sozialen und wirtschaftlichen Strukturen. Ein Historiker und Ökonom analysiert, wie eine Neubestimmung des öffentlichen Raums aussehen kann.

- 10020 < ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
PROF. DR. MICHAEL HÜTHER
Montag, 29. Januar 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050

Abonnieren Sie unseren Newsletter – dann sind Sie immer top informiert. Die Anmeldung läuft über unsere Homepage www.kvhs-bergstrasse.de

➤ **DER TIBER UND DIE EWIGE STADT**

Über Jahrtausende war der Tiber Roms Schicksalsfluss. An seinen Ufern erhoben sich Kirchenstaat und Getto, Prunkpaläste und Armenhäuser, hier wurde gekämpft, gelitten, gefeiert – und Geschichte geschrieben. Eine Journalistin geht auf die Geschichte und Gegenwart des geschichtsträchtigen Flusses ein.

- 10021 < ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
BIRGIT SCHÖNAU
Montag, 5. Februar 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050

➤ **RISIKEN WAHRNEHMEN UND BEWERTEN**

Im Falle von Katastrophen kommen Fachleute und Laien oft zu unterschiedlichen Bewertungen der Risiken. In der Folge verhalten sich Menschen häufig anders, als sich Fachleute dies wünschen. Woran liegt das und wie lässt sich diese Kluft überwinden?

- 10022 < ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
PROF. DR. RALPH HERTWIG
in Kooperation mit acatec (Deutsche Akademie der Technikwissenschaften)
Dienstag, 20. Februar 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050

➤ **AFRIKA – ZUKUNFT EINES KONTINENTS**

Wo steht Afrika heute, was bringt die Zukunft? Trotz Armut und Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland und einer jungen Bevölkerung. Neue Themen tun sich auf: Produktionstechniken und Umweltschutz.

- 10023 < ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
BARTHOLOMÄUS GRILL
Sonntag, 25. Februar 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050

Abbuchungen laufen nur mit SEPA. Dafür bitten wir um Ihre IBAN und Ihre Unterschrift.

➤ **LEBENSWERTE STÄDTE**

Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten. Veränderungen des Mobilitätsverhaltens, der Stadtplanung und technologische Innovationen müssen Hand in Hand gehen, um aus Stadträumen vielfältig nutzbare Lebensräume zu machen. Klima und Nachhaltigkeit gehören dazu, ebenso soziale Gerechtigkeit.

- 10024 < ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
PROF. DR. KLAUS J. BECKMANN
in Kooperation mit acatec (Deutsche Akademie der Technikwissenschaften)
Dienstag, 27. Februar 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050

➤ **GESCHICHTE UND ZUKUNFT DER MODE**

Mode befeuert ökologische und wirtschaftliche Ungleichheit auf der Welt. Eine globale historische Betrachtung der Mode seit dem Mittelalter lässt uns über eine neue ökologische und ästhetische Zukunft nachdenken.

- 10025 < ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
PROF. DR. ULINKA RUBLACK
Dienstag, 5. März 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050

➤ **TRUMP UND DER POPULISMUS**

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Was genau bedeutet Populismus und welche politischen Haltungen sind damit gemeint? Der Vortrag geht der Frage nach, ob Trump tatsächlich Populist ist oder ob er ein politisches Phänomen verkörpert, das mit dem traditionellen Populismus wenig zu tun hat.

- 10026 < ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
PROF. DR. MICHAEL HOCHGESCHWENDER
Sonntag, 10. März 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050

So können Sie 10 Prozent der Gebühren sparen: einfach eine vhs-Card für EUR 20,- kaufen – und bei jeder Kursbuchung zwölf Monate lang profitieren.

➤ **SCHÄDEN DURCH KLIMA UND WETTER**

Die Erderwärmung schreitet rasant voran, mit Auswirkungen auf unsere Gesundheit und die Wirtschaft. Extremereignisse und Unwetter häufen sich. Der Vortrag zeigt Handlungsoptionen auf, um den wachsenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenzuwirken.

- 10027 < ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
ERNST RAUCH
in Kooperation mit acatec (Deutsche Akademie der Technikwissenschaften)
Dienstag, 12. März 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050



➤ **MULTIPLE KRISEN DER GEGENWART**

Der Referent hat in Essays für die Süddeutsche Zeitung die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. Er stellt einige dieser Essays vor und zeigt durch historische Vergleiche auf, was auf der Welt vor sich geht.

10028 < **ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
GUSTAV SEIBT

Mittwoch, 20. März 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050

Haben Sie Lust, bei uns zu unterrichten? Frei von Schulstress gestalten Sie Ihren Unterricht fantasievoll und abwechslungsreich. Wir freuen uns über neue Lehrkräfte aus allen Fachbereichen. Rufen Sie uns an: 06251 17296-0

➤ **TITO – DER EWIGE PARTISAN**

Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Im Zweiten Weltkrieg befreite er sein Land von der deutschen Besatzung. Damit legitimierte er seine langjährige Herrschaft, die diktatorische Züge trug. Eine Geschichtsforscherin macht die historische Person hinter der Legende sichtbar.

10029 < **ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
PROF. DR. MARIE-JANINE CALIC

Sonntag, 24. März 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050

➤ **DER ZOO IM 21. JAHRHUNDERT**

Zoos im 21. Jahrhundert sind generationsübergreifende Bildungsstätten, Schutzraum für bedrohte Tierarten und Orte des Natur- und Artenschutzes. Der Vortrag gibt Einblick, wie moderne Zoos funktionieren und wie sie ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt wahrnehmen.

10030 < **ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
PROF. DR. JÖRG JUNHOLD

Mittwoch, 10. April 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050

Bitte prüfen Sie vor Kursbeginn auf unserer Homepage www.kvhs-bergstrasse.de, ob die Kurstermine im Programmheft noch aktuell sind.

➤ **ISLAMISCHE PHILOSOPHIE**

Der Vortrag skizziert die chronologischen und geographischen Grenzen der islamischen Philosophie sowie die Verbindungen zwischen arabischer und altgriechischer Philosophie. Zentrale Gedanken des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina kommen zur Sprache.

10031 < **ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
PROF. DR. PETER ADAMSON

Sonntag, 14. April 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050

➤ **ANTISEMITISMUS IN DEUTSCHLAND**

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in die Mitte der Gesellschaft Eingang gefunden haben. Ein Geschichtsforscher zeigt, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute das deutsche Selbstverständnis und die Suche nach nationaler Identität widerspiegelt.

10032 < **ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
PROF. DR. PETER LONGERICH

Donnerstag, 18. April 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050

Im Newsletter der KVHS finden Sie alles, was gerade aktuell ist.

Auf facebook erfahren Sie Aktuelles über unsere Angebote.

➤ **MOORE – ZUSTAND UND NUTZEN**

Der Vortrag widmet sich Mooren in Deutschland, Europa und auf der ganzen Welt und erklärt die Rolle, die sie für Klima, Wasserhaushalt und biologische Vielfalt spielen. Beispiele befassen sich mit der praktischen Umsetzung von Schutz und nachhaltiger Nutzung der Moore.

10033 < **ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
DR. FRANZISKA TANNEBERGER

Donnerstag, 25. April 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050

➤ **MACHT DER ZENTRALBANKEN**

Die Macht der Zentralbanken hat seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie letzteren zu stark untergeordnet?

10034 < **ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
PROF. DR. HAROLD JAMES, ERIC MONNET

in Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin
Montag, 29. April 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050

Wenn wir Kurstermine ändern müssen, informieren wir Sie über unsere Homepage www.kvhs-bergstrasse.de

➤ **CHINA UND USA AUF KOLLISIONSKURS**

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich ein noch viel größerer Konflikt – zwischen China und den USA. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz brächte. Der Vortrag analysiert Ursachen und Fakten.

10035 < **ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
MATTHIAS NASS

Donnerstag, 2. Mai 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050

➤ **GEWALT – DIE DUNKLE SEITE DER ANTIKE**

Die Antike erscheint oft als aufgeklärte Epoche, ein Lichtblick der Menschheitsgeschichte. Auch die antiken Hochkulturen waren von Gewalt durchdrungen. Wie grausam regierten die Herrscher der Antike? Wie und mit welchem Ziel wurde Gewalt angewandt? Welche Schlüsse müssen wir daraus ziehen?

10036 < **ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
PROF. DR. MARTIN ZIMMERMANN

Sonntag, 12. Mai 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050

So können Sie 10 Prozent der Gebühren sparen: einfach eine vhs-Card kaufen – zu 20 Euro für Einzelpersonen, zu 30 Euro für die ganze Familie – und bei jeder Kursbuchung ab dem Kauf zwölf Monate lang profitieren. Weitere Informationen erhalten Sie unter fon 06251 17296-0

➤ **DER WISSENSCHAFT VERTRAUEN?**

Expertise und Wissenschaft sind für das private und das öffentliche Leben von hoher Bedeutung. Allerdings werden wissenschaftliche Stellungnahmen häufig attackiert und büßen ihren Status als politisch neutrale Positionen ein. Dahinter verbirgt sich ein Angriff auf die Demokratie. Der Vortrag beleuchtet Hintergründe.

10037 < **ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
PROF. DR. MICHAEL ZÜRN

Montag, 3. Juni 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050



≥ DAS JAMES-WEBB-WELTRAUMTELESKOP

An Weihnachten 2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das JamesWebb Space Telescope. Es ist aktuell das größte satellitengestützte Teleskop. Die ersten wissenschaftlichen Bilder wurden im Sommer 2022 veröffentlicht. Der Vortrag stellt die aktuellen Highlights vor.

- 10038 < **ONLINEVORTRAG**, vhs.wissen live
DR. ANDREAS MÜLLER
Freitag, 14. Juni 2024, 19.30-21 Uhr
Anmeldung unter Kursnummer 10050

Besuchen Sie uns auf facebook oder instagram – wir sind dort mit aktuellen Informationen präsent.

WELTANSCHAUUNG

≥ PHILOSOPHINNEN ZUM WELTFRAUENTAG

Man hört und liest von Sokrates, Platon und Aristoteles, die Philosophie der Antike ist bestimmt von Männern. Was haben antike Philosophinnen zu bieten? Theano, Aspasia, Hipparchia und Hypatia lassen uns nachdenken, ob es eine typisch weibliche Philosophie gibt.

- 10801 < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Klangoase)
DR. JOCHEN KÖNIG
ab 6 TN
Freitag, 8. März 2024, 17.30-19 Uhr (2 UE), EUR 9,-

≥ PHILOSOPHIE AUS DEM LEBEN

Wenn Philosophie zur Reflexion anregt und dann zu Erkenntnis verhilft, bekommt sie einen festen Platz im Leben. An drei Abenden werden die Themen Schönheit des Ursprünglichen, Zauber der Kunst und Erhabenheit der Natur vorgestellt und diskutiert.

- 10802 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 2)
DR. JOCHEN KÖNIG
ab 6 TN
mittwochs, 17.30-19 Uhr (6 UE, 3x)
ab 21. Februar 2024, EUR 26,50

Besuchen Sie die Homepage der KVHS: www.kvhs-bergstrasse.de

≥ PHILOSOPHISCHER SPAZIERGANG

Bewegen Sie Körper, Geist und Seele zugleich, in wunderschöner Landschaft. In der Tradition der Peripatetiker, die umherwandernd philosophierten, machen wir uns auf den Weg, um an drei Stationen über die Natur, die Kultur und die Gesellschaft zu reflektieren.

- 10803 < **MÖRLENBACH-JUHÖHE**, Parkplatz Frauenhecke
DR. JOCHEN KÖNIG
ab 6 TN
Samstag, 2. März 2024, 10.30-12.30 Uhr (2,67 UE), EUR 12,-

- 10804 < **MÖRLENBACH-JUHÖHE**, Parkplatz Frauenhecke
DR. JOCHEN KÖNIG
ab 6 TN
Samstag, 1. Juni 2024, 10.30-12.30 Uhr (2,67 UE), EUR 12,-

≥ PHILOSOPHISCHES CAFÉ

Haben Sie Lust auf ein philosophisches Café zum Thema Freiheit? Sie diskutieren, was Freiheit bedeutet und worauf es ankommt. Liegt wahre Freiheit in der Mitte zwischen zwei Polen: von etwas und für etwas frei zu sein?

- 10805 < **HEPPENHEIM**, Caféliebe, Friedrichstraße 36
DR. JOCHEN KÖNIG
ab 6 TN
Samstag, 29. Juni 2024, 10.30-12.30 Uhr (2,67 UE), EUR 12,-
Speisen und Getränke sind nicht in der Gebühr enthalten.

GESCHICHTE

≥ JUDENTUM UND JÜDISCHES LEBEN

Im Lorsche Stadtleben hatten vor dem Holocaust jüdische Familien ihren festen Platz – sie waren anerkannt und geschätzt. Das gedeihliche Miteinander nahm in der Reichspogromnacht ein jähes Ende. Sie werden sachkundig durch die Lorsche Dokumentation geleitet – dabei füllen sich die Exponate mit Leben, so wie es sich über die Jahrhunderte zugetragen hat.

- 10101 < **LORSCH**, Dokumentation Landjudentum, Schulstraße 16
PROF. DR. JOACHIM-FELIX LEONHARD
Dienstag, 19. März 2024, 19-20.30 Uhr, gebührenfrei

≥ EHEMALIGE SYNAGOGE IN HEMSBACH

Die ehemalige Synagoge in Hemsbach an der Bergstraße ist heute ein Ort des Gedenkens. 1938 wurde sie zerstört, seit 1987 ist sie der Öffentlichkeit wieder zugänglich. Die Führung gibt Einblick in die Geschichte der ehemaligen jüdischen Gemeinde und vermittelt Wissen über die jüdische Religion.

- 10102 < **HEMSBACH**, ehemalige Synagoge, Mittelgasse 16
ALBRECHT LOHRBÄCHER
Mittwoch, 6. März 2024, 14.30-16.30 Uhr, gebührenfrei

≥ GRIECHISCHE MYTHOLOGIE

Griechische Mythen erzählen von Göttern und Helden und geben ganz nebenbei Antwort auf zentrale Fragen der Menschheit. Im Kurs machen Sie Bekanntschaft mit Zeus und der griechischen Kulturgeschichte. Viele landesspezifische Informationen zu Geografie, Geschichte, Musik und Tanz bereichern den Kurs.

- 10103 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O451)
ATHANASSIOS THEOCHARIS
ab 6 TN
dienstags, 19-20.30 Uhr (12 UE, 6x)
ab 5. März 2024, EUR 53,-

Im Newsletter der KVHS finden Sie alles, was gerade aktuell ist.

PÄDAGOGIK

≥ PFLEGEFAMILIE WERDEN?

Jugendämter suchen Pflegefamilien, die ein Kind bei sich aufnehmen. Ein Video-Vortrag, erstellt vom Jugendamt des Kreises Bergstraße, enthält wichtige Informationen über das Zusammenleben mit einem Pflegekind und die Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, um Pflegefamilie zu werden.

- 10501 < **ONLINEKURS**, Link zu Youtube Video
TEAM DES PFLEGEKINDER-DIENSTES
beliebiger Termin, gebührenfrei
Ein Link zum Vortrag wird Ihnen nach der Anmeldung zugeschickt. Weitere Informationen gibt ausschließlich der Pflegekinderdienst des Kreises Bergstraße, Malte Leyhausen (Vollzeitpflege), fon 06252 15-5997 und Cornelia Giebeler (Bereitschaftspflege), fon 06252 15-5196, die Mailadresse lautet pflegekinderdienst@kreis-bergstrasse.de

≥ REIF FÜRS SMARTPHONE?

Smartphone und Tablet finden immer früher Eingang in den Alltag von Kindern. Ihren Eltern stellt sich die Frage, ab welchem Alter ein Kind sicher und verantwortungsvoll mit einem Smartphone umgehen kann. Der Kurs liefert Informationen zur Mediennutzung im Grundschulalter und zeigt Kriterien für eine Entscheidung auf.



10503 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
KATRIN HELWIG
 für Eltern, deren Kinder in die Klassen 3 bis 6 gehen (ab 6 TN)
 Montag, 13. Mai 2024, 19-21 Uhr (2,67 UE), EUR 12,-

➤ GESELLSCHAFTSSPIELE OUTDOOR

Zu einer gelungenen Feier im Freien gehört auch ein passendes Angebot an Spielmöglichkeiten. Fachleute der Spielerei Bergstraße stellen ausgewählte Outdoor Spiele vor, die sich für jede Altersgruppe eignen und Spannung ebenso wie Spaß versprechen.

10504 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
TEAM DER SPIELEREI
 ab 6 TN
 Samstag, 29. Juni 2024, 11-13 Uhr (2,67 UE), EUR 12,-

Aktuelle Informationen zu den Kursen finden Sie immer auf unserer Homepage www.kvhs-bergstrasse.de

NATUR UND LÄNDER

➤ KUBA – ENTSPANNUNG IN SICHT

Als Reiseland war und ist Kuba überaus attraktiv. Nach jahrzehntelanger Isolation machen sich Strömungen breit, die die Kubaner auf ein besseres Leben hoffen lassen – auch für Touristen wahrnehmbar. Der Referent berichtet von einer Rundreise durch die Karibikinsel und präsentiert seine Eindrücke von Kultur und Natur.

10901 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrweckraum)
KURT SEILHEIMER
 Freitag, 26. April 2024, 19-20.30 Uhr, EUR 7,-

➤ QUÉBEC – FRANKREICH IN KANADA

Die kanadische Provinz Québec ist geprägt vom französischen Savoir-vivre. Am Sankt-Lorenz-Strom schlagen zwei Herzen: die europäisch wirkende Hauptstadt Québec City und die Millionenmetropole Montréal. Beide umgeben von grandiosen Landschaften mit endlosen Wäldern, unzähligen Flüssen und Seen – eine Bilderreise führt Sie hin.

10902 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrweckraum)
DIETER MAUPAI
 Freitag, 7. Juni 2024, 19-20.30 Uhr, EUR 7,-

➤ IMKERN – EIN ERSTER KONTAKT

Sie wollen einen Blick in ein Bienenvolk werfen? Im Kurs erwerben Sie Grundwissen zur Honiggewinnung sowie zum Aufbau und zur Entwicklung eines Bienenvolks im Frühjahr. Außerdem schleudern Sie Ihren ersten eigenen Blütenhonig.

10903 < LAUTERTAL-REICHENBACH, Imkerhof
MARTINA SCHUCH
 6 TN
 Samstag, 23. März, 27. April, 25. Mai, 15. Juni, 13. Juli, 2. November 2024, 11-14 Uhr (24 UE), EUR 106,-
 Bei schlechtem Wetter müssen die Kurstermine verlegt werden. Bitte kommen Sie in wetterfester Kleidung, langen Hosen, und bringen Gartenhandschuhe und einen Schleier mit. Für Verköstigung (inkl. einem Glas Honig) sind ca. 20 Euro bei der Dozentin zu entrichten.

➤ JAPANISCHE TEEZEREMONIE

Der japanische Teeweg, auch bekannt als Teezeremonie, ist ein Ritual der Harmonie und Stille, fest verankert in der japanischen Kultur. Die Dozentin zeigt die einfachste zeremonielle Bereitung von Macha-Tee mit dem typischen Zubehör.

10904 < BENSHEIM, Kirchbergschule (Schulküche)
TOSHIKO TORIBUCHI THÜSING
 ab 4 TN
 Samstag, 20. April 2024, 14-16 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-
 Materialkosten: EUR 5,-
 Bitte nutzen Sie den Nebeneingang über die Arnauer Straße.

➤ KRÄUTER-WANDERUNGEN

Das Frühjahr erfreut uns mit frischen Wildkräutern, die wir in der Küche für Speisen und Getränke nutzen können und die uns in einer Frühjahrskur – oder in der Gründonnerstags-Suppe – begegnen. Mitzubringen sind Schreibzeug, Sammelbehälter und Messer. Bitte lassen Sie Ihre Hunde zu Hause. Bei der Wanderung am 20. April erwartet Sie im Anschluss eine kleine Verkostung.

10905 < LORSCH, Wattenheimer Brücke
CHRISTIANE TYDECKS
 ab 6 TN
 Freitag, 22. März 2024, 15-17 Uhr (2,67 UE), EUR 12,-

10906 < BENSHEIM, Kreuzung NeuhoF- Wiesenstraße
ANNIKA BERG
 ab 6 TN
 Samstag, 20. April 2024, 10-12.30 Uhr (3,33 UE), EUR 15,-
 Nebenkosten für Verkostung: ca. EUR 3,-

10907 < ZWINGENBERG-RODAU, Sportplatz (Treffpunkt)
CHRISTIANE TYDECKS
 ab 6 TN
 Freitag, 26. April 2024, 15-17 Uhr (2,67 UE), EUR 12,-

➤ KRÄUTER FÜR SALBEN UND SEIFEN

Haben sie schon einmal eine Seife oder eine Salbe selbst hergestellt? Wissen Sie, was in Ihren Seifen enthalten ist? Hier lernen Sie verschiedene Kräuter kennen und nutzen sie für Seifen und Salben.

10908 < BENSHEIM, Kirchbergschule (Schulküche)
ANNIKA BERG
 ab 6 TN
 Samstag, 16. März 2024, 10-12.30 Uhr (3,33 UE), EUR 15,-
 Materialkosten: ca. EUR 9,-
 Bitte nutzen Sie den Nebeneingang über die Arnauer Straße.

Melden Sie sich direkt über die Homepage an – dann wissen Sie sofort, ob im Kurs noch Platz ist.

➤ RÜCKBAU VON SCHOTTERGÄRTEN

Schottergärten wirken ordentlich und gepflegt, bergen jedoch viele Nachteile für Mensch und Natur. Insekten und Vögel finden in den Steinwüsten weder Nahrung noch Unterschlupf. Im Sommer bilden die Steine Hitzeinseln. Ein Gärtnermeister stellt Möglichkeiten vor, zu einem naturnahen Garten zurückzukehren.

10909 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrweckraum)
THOMAS HILSDORF
 in Kooperation mit der Stadt Lorsch
 Freitag, 3. Mai 2024, 19-20.30 Uhr, EUR 7,-
 Wer in Lorsch wohnt, bezahlt keine Gebühr.

➤ RASENPFLEGE – GEWUSST WIE

Möchten Sie wieder Freude an Ihrem Rasen haben, dem die Zeit mit Moos, Wildkräutern und Kahlstellen zugezogen hat? Im Vortrag erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Rasenpflege – von der Vorbereitung des Bodens über die Aussaat bis hin zum grünen Teppich. Auch Pflegemaßnahmen kommen zur Sprache.

10910 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrweckraum)
THOMAS HILSDORF
 Freitag, 19. April 2024, 19-20.30 Uhr, EUR 7,-



≥ BALKONKÄSTEN BEPFLANZEN

Balkonkästen sind leicht zu bepflanzen und fast überall einsetzbar. Sie erhalten Grundwissen über Düngung, Bewässerung, Substrate, passende Gefäße und geeignete Standorte für verschiedene Pflanzen. Dabei werden gängige Balkonpflanzen, aber auch Neuheiten und Nostalgiepflanzen, vorgestellt.

- 10911 < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Klangoase)
BARBARA SENDLER
Montag, 11. März 2024, 19-20.30 Uhr, EUR 7,-

≥ PFLEGELEICHTE SONNENBEETE

Das Klima wird immer wärmer, die Sommer immer trockener. Welche Pflanzen kommen mit diesen Veränderungen klar? Die Referentin stellt Pflanzen aus der nordamerikanischen Prärie vor, die an trockene und heiße Sommer gewöhnt, sehr pflegeleicht und zudem wunderschön sind.

- 10912 < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Klangoase)
BARBARA SENDLER
Donnerstag, 25. April 2024, 19-20.30 Uhr, EUR 7,-

Bitte machen Sie Ermäßigungen sofort bei der Anmeldung geltend – nachträglich kann die Gebühr nicht mehr reduziert werden.

≥ DIE ETWAS ANDERE GRABGESTALTUNG

Die Pflege eines Grabes nimmt viel Zeit in Anspruch. Mit der richtigen Pflanzenwahl hat man das ganze Jahr über einen überschaubaren Aufwand, auch mit Blick auf die Kosten. Der Referent zeigt Alternativen zur klassischen Grabgestaltung.

- 10913 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)
THOMAS HILSDORF
Freitag, 5. Juli 2024, 19-20.30 Uhr, EUR 7,-

≥ VON DER TRAUBE ZUM WEIN

Viele Winzer liefern ihre Trauben bei der Bergsträßer Winzergenossenschaft ab, wo die Früchte zu qualitativ hochwertigen Weinen verarbeitet werden. Während einer moderierten Weinprobe informieren Sie sich über den Entstehungsprozess des Weins.

- 10914 < **HEPPENHEIM**, Bergsträßer Winzergenossenschaft
TEAM DER WINZERGENOSSENSCHAFT
ab 12 TN
Freitag, 22. März 2024, 18-20.30 Uhr, EUR 25,-

≥ REGENWASSER STATT TRINKWASSER

Garten, Waschmaschine, Toilettenspülung – alle schlucken kostbares Trinkwasser. Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie man Regenwasser auffängt, um es anschließend zum Gießen im Garten und als Grauwasser im Haus zu verwenden. Auch die Automatisierung dieser Prozesse ist ein Thema.

- 10915 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
WALTER FENDEL
ab 6 TN
Mittwoch, 21. Februar 2024, 18-20 Uhr (2,67 UE), EUR 12,-

VERBRAUCHERFRAGEN

≥ BEHINDERTENHILFE – WERKSTATTBESUCH

In Lorsch arbeiten behinderte Menschen in einer Werkstatt und erledigen nicht nur Auftragsarbeiten für regionale Firmen, sondern stellen auch eigene Produkte her, die zum Verkauf angeboten werden. Bei einem Rundgang bekommen Sie Einblick in den Betrieb. Im Anschluss steht den Gästen das Café Bohne offen.

- 10301 < **LORSCH**, Behindertenhilfe Bergstraße
BESCHÄFTIGTE DER EINRICHTUNG
Dienstag, 7. Mai 2024, 13.30-16 Uhr, gebührenfrei

≥ WIE MACHE ICH MEIN TESTAMENT?

Wer sein Erbe außerhalb der gesetzlichen Erbfolge verteilen möchte, braucht ein Testament. Vorgestellt werden verschiedene Testamentsformen und deren Ausgestaltung. Neue steuerliche Regelungen werden berücksichtigt. Der Referent ist Fachanwalt für Familienrecht.

- 10302 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O455)
CLAUDIUS KELLER
ab 6 TN
Donnerstag, 14. März 2024, 19-21 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

- 10303 < **BÜRSTADT**, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
CLAUDIUS KELLER
ab 6 TN
Donnerstag, 6. Juni 2024, 19-21 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

≥ VERFÜGUNGEN UND VOLLMACHTEN

Kann jemand wegen eines Unfalls oder einer schweren Krankheit nicht mehr eigenverantwortlich handeln und entscheiden, muss eine rechtliche Regelung getroffen werden. Ein Fachanwalt für Familienrecht stellt wichtige Instrumente vor: Patienten- und Betreuungsverfügung, Vorsorge- und Generalvollmacht.

- 10304 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O455)
CLAUDIUS KELLER
ab 6 TN
Donnerstag, 29. Februar 2024, 19-21 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

- 10305 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
CLAUDIUS KELLER
ab 6 TN
Donnerstag, 4. Juli 2024, 19-21 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

≥ VERMÖGENSÜBERGABE – SCHENKUNGEN

Manche Menschen spielen mit dem Gedanken, ihren Nachkommen bereits zu Lebzeiten Vermögen zu übertragen – aus persönlichen oder steuerlichen Gründen. Ein Fachanwalt für Familienrecht zeigt auf, welche gesetzlichen Vorschriften gelten und wie die Vermögensübergabe vertraglich geregelt werden kann.

- 10306 < **BÜRSTADT**, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
CLAUDIUS KELLER
ab 6 TN
Donnerstag, 18. April 2024, 19-21 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

Besuchen Sie uns auf facebook oder instagram – wir sind dort mit aktuellen Informationen präsent

≥ VERTRÄGE – DAS STECKT DRIN

Vom Onlinekauf bis zum Handyvertrag – im ganz normalen Leben schließen wir viele Verträgen ab. Wann und wie kommen Verträge zustande und was muss man bei einer Kündigung beachten? Welche Widerrufsfristen gelten und was ist der Unterschied zwischen Gewährleistung und Garantie?

- 10307 < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Klangoase)
MELINA EBERTS
ab 6 TN
Montag, 18. März 2024, 19-21 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

≥ ENERGIEKOSTEN IM BLICK

Steigende Energiekosten belasten viele Haushalte. Eine Rechtsanwältin erklärt, wie Strom- und Gasrechnungen aufgebaut sind und was zu tun ist, wenn eine Rechnung nicht plausibel erscheint.



10308 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
 MELINA EBERTS
 ab 6 TN
 Montag, 29. April 2024, 19-21 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

≥ WIE VERKAUFE ICH MEINE IMMOBILIE?

Wer ein Haus oder eine Wohnung verkaufen möchte, sollte sich gut darauf vorbereiten. Welche Unterlagen sind nötig? Wie wird der Wert einer Immobilie ermittelt? Wie laufen Besichtigungs- und Notartermine ab? Was muss im Vertrag stehen? Der Referent spricht wichtige Punkte an.

10309 < BÜRSTADT, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
 MATTHIAS DUMSCHAT
 ab 6 TN
 Freitag, 19. April 2024, 18-21 Uhr (4 UE), EUR 27,-

So können Sie 10 Prozent der Gebühren sparen: einfach eine vhs-Card kaufen – zu 20 Euro für Einzelpersonen, zu 30 Euro für die ganze Familie – und bei jeder Kursbuchung ab dem Kauf zwölf Monate lang profitieren. Weitere Informationen erhalten Sie unter fon 06251 17296-0

≥ BAUEN FÜR GENERATIONEN – AUFSTOCKEN

Baugrundstücke sind rar und teuer. Was vorhanden ist: ein großer Altbestand an Immobilien mit großzügigen Grundrissen. Warum nicht einfach das Haus der Eltern aufstocken? Ein Sachverständiger zeigt Ihnen den Weg hin zum schlüsselfertigen Aufstocken und zur energetischen Sanierung.

10310 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
 FRANK JAKOBI
 ab 6 TN
 Freitag, 15. März 2024, 18-20 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

≥ GELDANLAGE MIT ETF – GRUNDWISSEN

Ein ETF – Exchange Traded Fund – ist ein börsengehandelter Indexfond. Der Kurs liefert Grundwissen über ETFs, Informationen über die richtige Auswahl, den optimalen Depotaufbau sowie das passende Risikomanagement. Konkrete Empfehlungen werden nicht gegeben.

10311 < BÜRSTADT, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
 SUSANNE ASCHE
 ab 4 TN
 Dienstag, 16. April 2024, 18-20 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

≥ GELDANLAGE MIT ETF – VERTIEFUNG

Wer bereits über Basiswissen in Sachen Geldanlage und ETF verfügt, bekommt hier Informationen, wie sich mit einer regelbasierten Anlagestrategie ein passendes ETF-Portfolio als Geldanlage aufbauen lässt. Angesprochen sind ausschließlich Privatpersonen. Konkrete Anlagetipps werden nicht gegeben.

10312 < BÜRSTADT, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
 SUSANNE ASCHE
 ab 4 TN
 Donnerstag, 25. April 2024, 18-20 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

≥ VERMÖGENSAUFBAU – ALTERSVORSORGE

In diesem Geld-Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Finanzen bedarfsgerecht organisieren. Neben Basiswissen in Sachen Geldanlage geht es um Vermögensaufbau und Altersvorsorge. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

10313 < BÜRSTADT, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
 SUSANNE ASCHE
 ab 4 TN
 donnerstags, 18-20 Uhr (8 UE, 3x)
 ab 22. Februar 2024, EUR 53,-

≥ INVESTIEREN IN DER KRISE

Viele Geldanlagen verlieren derzeit an Wert, weil die Mechanismen der Anlagemärkte nicht durchschaubar sind. Welche Schlüsse lassen sich aus vergangenen Krisen ziehen? Sie werden mit Techniken vertraut gemacht, die Ihnen helfen, Ihr Vermögen zu schützen.

10314 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
 SUSANNE ASCHE
 ab 4 TN
 Donnerstag, 21. März 2024, 18-20 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

≥ ÜBER GELD SPRICHT MAN – NICHT?

Bei der Geldanlage haben wir vorrangig Produkte, Prozente und Renditen im Blick, anstatt auf eine langfristige Strategie zu achten, die sich durchhalten lässt. Welches Mindset es für einen erfolgreichen Vermögensaufbau braucht, dazu bekommen Sie Anregungen.

10315 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
 SUSANNE ASCHE
 ab 4 TN
 Montag, 10. Juni 2024, 18-20 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

≥ STEUERERKLÄRUNG IN DER RENTE

Auch wer Rente bezieht, muss möglicherweise eine Steuererklärung abgeben. Sie erfahren, ob Sie betroffen sind oder ob eine Nichtveranlagungs-Bescheinigung ausreicht. Eine Steuerberaterin erläutert, welche Unterlagen Sie brauchen, wie Sie Einkünfte eintragen und welche Steuererleichterungen gelten.

10316 < BENSHEIM, vhs (Seminarraum)
 CHRISTINE WERNER
 ab 6 TN
 Freitag, 15. März 2024, 13-15 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

Ihre SEPA-Abbuchungsermächtigung erleichtert Ihnen und uns die Arbeit. Jegliches Risiko ist ausgeschlossen: Sie haben Rückrufrecht.

≥ STEUERERKLÄRUNG FÜR BERUFSTÄTIGE

Die Steuererklärung fällt leichter, wenn man über Strukturen, Fachbegriffe und Neuerungen des Steuerrechts informiert ist. Eine Steuerberaterin erklärt, was man unter Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnlichen Belastungen versteht, welche Freibeträge gelten und welche Fristen zu beachten sind.

10317 < BENSHEIM, vhs (Seminarraum)
 CHRISTINE WERNER
 ab 6 TN
 Freitag, 15. März 2024, 15.30-17.30 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

≥ BITCOIN UND CRYPTOWÄHRUNGEN

Cryptowährungen erleben gerade Ups und Downs. Im Kurs wird geklärt, was sich hinter diesem jungen Zahlungssystem und der damit verknüpften Technologie verbirgt. Der Dozent klärt wichtige Begriffe und vermittelt das nötige Wissen, um in Eigenregie agieren können.

10318 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 2)
 MATTHIAS HESSLER
 ab 6 TN
 Samstag, 16. März 2024, 9-18 Uhr (10,67 UE), EUR 47,-
 Eigene Laptops können zum Kurs mitgebracht werden.

≥ NOTFALLORDNER ERSTELLEN

Für Notfälle sollten persönliche Unterlagen griffbereit sein: Testament, Vollmacht, Patientenverfügung, Informationen über Finanzen, Urkunden, bestehende Verträge. Ziel des Kurses ist es, den Inhalt eines solchen Notfallordners konkret festzulegen.



10319 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
SUSANNE ASCHE
ab 4 TN
Donnerstag, 14. März 2024, 18.30-20.30 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

≥ AUFRÄUMEN – LEICHT GEMACHT

Ordnung, die bleibt? Ja, es gibt sie. An vier Abenden voller praxisnaher Tipps und Tricks erarbeiten wir Strategien für kleine und größere Organisations- und Aufräumaufgaben. Kleiderschrank, Büro oder Garage – die Agenda bringen Sie mit, die Dozentin sorgt für Optimismus.

10320 < BENSHEIM, vhs (Seminarraum)
GABRIELE HUBER
ab 6 TN
mittwochs, 18.30-20 Uhr (8 UE, 4x)
ab 28. Februar 2024, EUR 35,50

Im Newsletter der KVHS finden Sie alles, was gerade aktuell ist.

≥ NACHHALTIG KONSUMIEREN

Besitzen Sie eine Fülle von Gegenständen und kaufen dennoch neue Dinge hinzu? Wollen Sie Ihren Konsum nachhaltiger gestalten und dabei Geldbeutel und Ressourcen schonen? Im Kurs lernen Sie Strategien für bewusstes Einkaufen kennen und erfahren, welchen Gütesiegeln Sie vertrauen können.

10321 < BÜRSTADT, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
JESSICA HASSENZAHL
ab 6 TN
Donnerstag, 14. März 2024, 18.30-20 Uhr (2 UE), EUR 9,-

≥ E-MOBILITÄT – (NUR) GUT?

E-Mobilität ist in aller Munde. Dabei fehlt es nicht an Kritik: Reichweitendefizite im Winter, Ladechaos, Brandgefahr gelten als Schwachpunkte. Der Dozent räumt mit Vorurteilen auf, beleuchtet Vor- und Nachteile der neuen Technologie und leitet eine Frage- und Diskussionsrunde ein.

10322 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
SEBASTIAN LOHNER
ab 6 TN
Mittwoch, 8. Mai 2024, 19-20.30 Uhr (2 UE), EUR 9,-

GUT AUSSEHEN

≥ FARBTYP-BERATUNG

Wünschen Sie sich ein bisschen mehr Pep, was Farbe angeht? Nur Mut – für jeden Typ gibt es ein individuelles Farbenspektrum, das Sie jünger und frischer wirken lässt.

10401 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)
PETRA GEHBAUER
ab 6 TN
Samstag, 16. März 2024, 10-15 Uhr (6 UE), EUR 26,50

10402 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)
PETRA GEHBAUER
ab 6 TN
Freitag, 14. Juni 2024, 14-19 Uhr (6 UE), EUR 26,50

Die Parkplätze in der Römerstraße in Lorsch sind kostenpflichtig. Einen großen gebührenfreien Parkplatz finden Sie auf dem Karolingerplatz (Einfahrt Klosterstraße). Fußweg zum KVHS-Schulungszentrum: ca. 2 Minuten.

≥ MAKE-UP IN ZEHN MINUTEN

Gutaussehend und gepflegt in den Tag starten – damit beschäftigt sich der Kurs. Sie lernen einfache Schminktechniken kennen, mit denen Sie sich innerhalb von zehn Minuten für den Arbeitsplatz und Ihre Unternehmungen zurechtmachen. Bitte kommen Sie ungeschminkt.

10403 < BÜRSTADT, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
PETRA GEHBAUER
für Frauen (ab 6 TN)
Freitag, 8. März 2024, 14-19 Uhr (6 UE), EUR 31,50 (inkl. Materialkosten)

10404 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
PETRA GEHBAUER
ab 6 TN
Samstag, 20. April 2024, 10-15 Uhr (6 UE), EUR 31,50 (inkl. Materialkosten)

10405 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)
PETRA GEHBAUER
für Frauen (ab 6 TN)
Freitag, 17. Mai 2024, 14-19 Uhr (6 UE), EUR 31,50 (inkl. Materialkosten)



TEXT UND BÜHNE**➤ NEUES AUF DEM BÜCHERMARKT**

Jedes Jahr kommt eine Flut neuer Buchtitel auf den Markt. An einem Abend begegnen Sie den wichtigsten Neuerscheinungen des Frühjahrs und finden dann Lesestoff.

- 20101** < **HEPPENHEIM**, Buchhandlung May
TEAM DER BUCHHANDLUNG MAY
Samstag, 16. März 2024, 16-18 Uhr, gebührenfrei

➤ KVHS BUCHCLUB

Es geht weiter – wir laden Sie ein, mit anderen über ausgewählte Literatur zu reden. Sie treffen sich im vier- bis sechswöchigen Rhythmus, besprechen Gelesenes und wählen gemeinsam das nächste Buch aus.

- 20102** < **HEPPENHEIM**, Haus der Kirche
TEAM DER BUCHHANDLUNG MAY
ab 5 TN
freitags, 23. Februar, 5. April, 10. Mai, 7. Juni 2024, 16-17.30 Uhr (8 UE), EUR 15,- (Bücher sind nicht in der Gebühr enthalten)

➤ KRIMIABEND MIT HELMUT ORPEL

Der Autor und Kunsthistoriker liest aus seinem Kriminalroman Die Erfindung der Wirklichkeit und nimmt Sie mit in eine vielschichtige Welt zwischen Kunst, Intrigen und kriminellen Machenschaften – die fiktive Location ist ein städtisches Museum in Worms.

- 20103** < **HEPPENHEIM**, Buchhandlung May
HELMUT ORPEL
Freitag, 26. April 2024, 19-21 Uhr, EUR 7,-

➤ BUCHGENUSS NACH LADENSCHLUSS

Hätten Sie Lust, in einer Buchhandlung ungeniert in die Regale zu greifen, wenn der Laden bereits geschlossen ist? Dann schmökern Sie ungestört mit Menschen, die Sie gern um sich haben – und melden sich als Gruppe an. Das Team der Buchhandlung steht mit gutem Rat und Tipps bereit – auch mit Getränken und Snacks.

- 20104** < **HEPPENHEIM**, Buchhandlung May
TEAM DER BUCHHANDLUNG MAY
4-8 TN pro Gruppe
Termin nach Absprache, EUR 25,- (pro Gruppe)

➤ GESCHICHTEN – SCHREIBWORKSHOP

Wie werden Geschichten geschrieben und getrieben? Was versteht man unter einem Action-Plot, einem inneren Plot und dem Masterplot? All das erfahren Sie im Kurs und lernen, wie man Figuren erfindet und Inspirationen für eine eigene Geschichte aufspürt. Dann fangen Sie an zu schreiben.

- 20201** < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Klangoase)
HANS PETER STOLL
ab 4 TN
mittwochs, 18.30-20.00 Uhr (4 UE, 2x)
ab 5. Juni 2024, EUR 26,50
Eigene Laptops können zum Kurs mitgebracht werden.

➤ BIOGRAFISCHES SCHREIBEN

Wollen Sie ihre eigene Lebensgeschichte oder die anderer festhalten? Für die Familie, eine Veröffentlichung oder als Teil eines Prozesses, der hilft, Erlebnisse und Erinnerungen zu verarbeiten.

- 20202** < **BÜRSTADT**, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
BORIS GLATTHAAR
ab 4 TN
Samstag, 20. April 2024, 10-17 Uhr (8 UE), EUR 53,-

➤ THEATER – SPIELEN SIE IHRE ROLLE!

Sie haben Freude am Theater und Lust, in andere Rollen zu schlüpfen? Wollen Sie mit den Ausdrucksmöglichkeiten spielen, die in Ihnen schlummern? Dann machen Sie mit im Theater-Workshop. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Verpflegung mit.

- 20401** < **BIRKENAU**, altes Rathaus
ANJA HAHN
ab 6 TN
Samstag, 23. März 2024, 11-18 Uhr (8 UE), EUR 35,50

➤ IMPROVISATIONSTHEATER – WORKSHOP

Improvisationstheater bedeutet, Szenen unvorbereitet zu spielen, miteinander zu agieren und Kreativität auszuüben. Sie lernen Grundtechniken der Improvisation kennen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen etwas zu trinken mit.

- 20402** < **BÜRSTADT**, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
HANS-PETER STOLL
6 TN
Samstag, 2. März 2024, 10-15.30 Uhr (7,33 UE), EUR 32,50

➤ IMPROVISATIONSTHEATER AM ABEND

Mit Spaß und Kreativität probieren wir Formate aus, erschaffen Figuren und Geschichten – ohne Drehbuch und immer aus dem Augenblick heraus. Improvisation pur. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen etwas zu trinken mit.

- 20403** < **BÜRSTADT**, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
HANS-PETER STOLL
ab 6 TN
mittwochs, 18.30-20.30 Uhr (16 UE, 6x)
ab 17. April 2024, EUR 70,50

Aktuelle Informationen zu den Kursen finden Sie immer auf unserer Homepage www.kvhs-bergstrasse.de

STIMME UND MUSIK**➤ SINGEN MACHT GLÜCKLICH**

Singen bringt Spaß – und Glücksgefühle obendrein. Die Kursleiterin ist Sängerin und entlockt selbst unerfahrenen Sängerinnen und Sängern Töne, die sie nicht für möglich gehalten hätten. Angesprochen sind alle, die ihre Stimme ausprobieren wollen. Auf der Homepage www.akademie-voice.de erfahren Sie mehr.

- 21301** < **ZWINGENBERG**, Voiceakademie, Neugasse 4
JEANETTE GIESE
ab 4 TN
Freitag, 19. April, 18-21.30 Uhr, Samstag, 20. April 2024, 10-13 Uhr (8,67 UE), EUR 53,-
- 21302** < **BÜRSTADT**, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
JEANETTE GIESE
ab 4 TN
Freitag, 21. Juni, 18-21.30 Uhr, Samstag, 22. Juni 2024, 10-13 Uhr (8,67 UE), EUR 53,-

➤ HEILSAMES SINGEN – WORKSHOP

Singen wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Gesundheit aus. Die Kursleiterin stellt die Grundlagen des heilsamen Singens vor. Das probieren Sie gleich mit praktischen Übungen aus – mit Gitarrenbegleitung.

- 21303** < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)
JUTTA WEIS
ab 4 TN
Samstag, 1. Juni 2024, 14-17 Uhr (4 UE), EUR 24,50



≥ BESSER SPRECHEN – WORKSHOP

Über unsere Stimme machen wir uns selten Gedanken. Doch wie entstehen im Körper die Klänge der Stimme? Wie kann man sie gezielt und effizient einsetzen? Im Workshop gibt's Übungen zu Atmung und Stimmgebung mit dem Ziel, jederzeit sicher zu sprechen und zu singen.

- 21304 <** **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
KAI GABRIEL
ab 4 TN
Sonntag, 25. Februar 2024, 10-14 Uhr (5,33 UE), EUR 33,-

≥ EINDRUCK MIT AUSDRUCK

Lernen Sie Ihre Stimme und deren Ausdrucksmöglichkeiten kennen und verbessern Sie Ihren stimmlichen Auftritt. Sie entdecken, wie Sie sich eindrucksvoll Gehör verschaffen und Ihre Wirkung auf andere Menschen stärken. Infos gibt es auf der Homepage www.akademie-voice.de

- 21305 <** **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)
JEANETTE GIESE
ab 4 TN
Freitag, 1. März, 18-21.30 Uhr, Samstag, 2. März 2024, 10-13 Uhr (8,67 UE), EUR 53,-
- 21306 <** **ZWINGENBERG**, Voiceakademie, Neugasse 4
JEANETTE GIESE
ab 4 TN
Freitag, 10. Mai, 18-21.30 Uhr, Samstag, 11. Mai 2024, 10-13 Uhr (8,67 UE), EUR 53,-

≥ UKULELE – WORKSHOP

Die Ukulele lässt sich aufgrund ihrer Größe überallhin mitnehmen. Im Workshop lernen Sie grundlegende Techniken, die einfaches Melodie- und Akkordspiel ermöglichen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich – wir benutzen Tabulaturen. Ein Instrument können Sie leihen.

- 21307 <** **RIMBACH**, Musikwerkstatt
DOMINIC LASIC
ab 4 TN
Sonntag, 10. März 2024, 14-18 Uhr (5,33 UE), EUR 33,-
- 21308 <** **RIMBACH**, Musikwerkstatt
DOMINIC LASIC
ab 4 TN
Sonntag, 28. April 2024, 14-18 Uhr (5,33 UE), EUR 33,-
- 21309 <** **RIMBACH**, Musikwerkstatt
DOMINIC LASIC
ab 4 TN
Sonntag, 9. Juni 2024, 14-18 Uhr (5,33 UE), EUR 33,-

≥ UKULELE – MELODIESPIEL

Wer schon erste Erfahrungen mit der Ukulele hat, spielt in diesem Kurs nach Noten – aus der Ensemble-Literatur mit einfacher Rhythmik. Unabhängig von Ihrem derzeitigen Wissenstand gehen Sie mit frischen Spielideen nach Hause. Ein Instrument können Sie leihen.

- 21310 <** **RIMBACH**, Musikwerkstatt
ALEX BRÄUMER
mit Vorerfahrung (ab 4 TN)
Sonntag, 2. Juni 2024, 14-18 Uhr (5,33 UE), EUR 33,-

≥ UKULELE – FÜR KINDER MUSIZIEREN

Arbeiten Sie mit Kindern und machen auch mal Musik? Die Ukulele ist dafür ein ideales Begleitinstrument. Im Kurs lernen Sie, mit zwei oder drei Akkord-Griffen bekannte Kinderlieder zu intonieren – und Kinder für das Instrument zu begeistern.

- 21311 <** **RIMBACH**, Musikwerkstatt
ALEX BRÄUMER
mit und ohne Vorerfahrung (ab 4 TN)
Sonntag, 16. Juni 2024, 14-18 Uhr (5,33 UE), EUR 33,-

Haben Sie Lust, bei uns zu unterrichten? Frei von Schulstress gestalten Sie Ihren Unterricht fantasievoll und abwechslungsreich. Wir freuen uns über neue Lehrkräfte aus allen Fachbereichen. Rufen Sie uns an: 06251 17296-0

≥ AKUSTISCHE GITARRE

Die akustische Gitarre eignet sich sowohl als Harmonie- als auch als Melodieinstrument. Im Workshop lernen Sie die korrekte Haltung des Instruments und einige Grundlagen des Melodiespiels, auch spielen nach Noten. Ein Instrument können Sie leihen.

- 21312 <** **RIMBACH**, Musikwerkstatt
DOMINIC LASIC
ab 4 TN
Sonntag, 12. Mai 2024, 14-18 Uhr (5,33 UE), EUR 33,-

≥ MUNDHARMONIKA – FOLK AND COUNTRY

Sie lernen elementare Spieltechniken auf der Mundharmonika und fangen an mit einfachen Folk-Stücken, Spirituals und Western Songs. Dabei spielen Sie nach einer Methode ohne Noten. Geübt werden Rhythmusspiel und Begleittechniken. Eine Mundharmonika in der Preisklasse ab 30 Euro können Sie mitbringen oder im Kurs ab 34 Euro kaufen.

- 21313 <** **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)
DIDI NEUMANN
ab 6 TN
Sonntag, 5. Mai 2024, 11-18 Uhr (8 UE), EUR 49,-

≥ MEINE CAJÓN – SELBST GEBAUT

Die Cajón ist eine aus Peru stammende Kistentrommel, auf der man tolle Rhythmen spielen kann. Gemeinsam fertigen wir Cajóns und probieren sie auf der Stelle aus. Alle Materialien und Werkzeuge bringt der Kursleiter mit. Bitte tragen Sie Kleidung, die schmutzig werden darf.

- 21314 <** **RIMBACH**, Musikwerkstatt
ALEX BRÄUMER
ab 4 TN
Sonntag, 5. Mai 2024, 14-18 Uhr (5,33 UE), EUR 33,-
Materialkosten: EUR 49,-

≥ CAJÓN – RHYTHMUS-WORKSHOP

Mit der Cajón lassen sich unterschiedliche Schlagtechniken und viele Sounds erzeugen. Der Workshop zeigt traditionelle und moderne Rhythmen und deren Umsetzung in kleinen, mehrstimmigen Ensemblestücken. Eine Cajón können Sie nach vorheriger Ankündigung leihen.

- 21315 <** **RIMBACH**, Musikwerkstatt
SIMON BRÄUMER
ab 4 TN
Samstag, 18. Mai 2024, 14-17 Uhr (4 UE), EUR 24,50

≥ DJEMBÉ – WORKSHOP

Mit der Djembé Trommel studieren wir verschiedene Stimmen und Breaks ein und lernen Schlagtechniken und Koordination. Im Einstiegskurs lernen wir den Malinké-Rhythmus Balakulania kennen. Fortgeschrittene beschäftigen sich mit dem Rhythmus Jankadi und dem 12/8-Takt. Eine Djembé können Sie leihen.

- 21316 <** **RIMBACH**, Musikwerkstatt
SIMON BRÄUMER
zum Einsteigen (ab 4 TN)
Samstag, 18. Mai 2024, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 24,50
- 21317 <** **RIMBACH**, Musikwerkstatt
SIMON BRÄUMER
mit Vorerfahrung (ab 4 TN)
Sonntag, 19. Mai 2024, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 24,50



TANZ**➤ GRIECHISCHE TÄNZE**

Sirtaki ist der bekannteste – aber es gibt noch viel mehr Volkstänze in Griechenland. In allen Regionen hat sich eine Vielfalt von Rhythmen, Melodien und Tanzstilen entwickelt, die wir ausprobieren.

20501 < BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)
SUSAN LOTZ

zum Einsteigen (ab 8 TN)
donnerstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
ab 22. Februar 2024, EUR 74,50
Am 23. Mai ist kein Unterricht.

20502 < BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)
SUSAN LOTZ

mit Vorerfahrung (ab 8 TN)
mittwochs, 19.30-21 Uhr (26 UE, 13x)
ab 21. Februar 2024, EUR 81,-
Am 22. und 29. Mai ist kein Unterricht.

➤ LINE DANCE

Zu Country, Pop und Rock üben Sie beim Line Dance Schrittkombinationen und tanzen in einer Reihe. Die Choreografien hat man schnell drauf – sie passen auf jedes Alter. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Turnschuhe und etwas zu trinken mit.

20503 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Lichtblick)

YVONNE ZIELONKA
zum Einsteigen (ab 6 TN)
donnerstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)
ab 22. Februar 2024, EUR 98,50

20504 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Lichtblick)

YVONNE ZIELONKA
mit Vorerfahrung (ab 6 TN)
donnerstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)
ab 22. Februar 2024, EUR 98,50

Besuchen Sie uns auf facebook oder instagram – wir sind dort mit aktuellen Informationen präsent.

➤ LINE DANCE PARTY

Wenn Sie schon mal einen Line Dance Kurs besucht haben oder wissen, wie's geht, dann nichts wie los. Sie tanzen sich rasch wieder ein – bekommen den einen oder anderen Tipp – und wollen dabei Spaß haben. Tragen Sie bitte bequeme Kleidung und bringen Turnschuhe und etwas zu trinken mit.

20505 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Lichtblick)

YVONNE ZIELONKA
mit und ohne Vorerfahrung (ab 6 TN)
Freitag, 5. April 2024, 18-21.30 Uhr (4,67 UE), EUR 19,50

20506 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Lichtblick)

YVONNE ZIELONKA
mit und ohne Vorerfahrung (ab 6 TN)
Freitag, 7. Juni 2024, 18-21.30 Uhr (4,67 UE), EUR 19,50

➤ TANZ UND WEIBLICHKEIT

Erleben Sie in diesem Kurs einen Mix aus freiem Tanz, Achtsamkeitsübungen, Meditation und Energiearbeit. Mit praktischen Übungen erlangen Sie Körperbewusstsein und entfalten weibliche Potenziale. Sie gewinnen Leichtigkeit, Vitalität und Selbstbewusstsein.

20507 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Lichtblick)

NATALIE GANSKE
für Frauen (ab 6 TN)
mittwochs, 10-11 Uhr (6,67 UE, 5x)
ab 21. Februar 2024, EUR 27,50

20508 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Lichtblick)

NATALIE GANSKE
für Frauen (ab 6 TN)
mittwochs, 19-20 Uhr (6,67 UE, 5x)
ab 17. April 2024, EUR 27,50

MALEN UND ZEICHNEN**➤ TAG DER KUNST IM KAMÜ**

Sie erfahren, was im Kunst- und Kulturzentrum KamÜ läuft – und welche Rolle die Kunst vor Ort spielt. In einer Mitmachaktion lernen Sie mit spielerischem Mut, Offenheit und Neugier verschiedene bildnerische Einstiegs-techniken der Malerei kennen und nehmen am Ende Ihr eigenes kleines Kunstwerk mit nach Hause.

20700 < BÜRSTADT, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11

BERND KALUSCHE
ab 6 TN
Samstag, 24. Februar 2024, 15-18 Uhr (4 UE), gebührenfrei

➤ EINSTIEG IN DIE MALEREI

Malen als Handwerk ist die nach außen sichtbare Seite der Malerei. Das Wissen um künstlerische Zusammenhänge, Emotionen und Regeln bildet die innere Kraft, aus der Bilder entstehen und verstanden werden. Beides löst der Kurs ein: Kunst machen und sie verstehen. Materialangaben stehen auf der Homepage.

20701 < BÜRSTADT, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11

BERND KALUSCHE
ab 6 TN
montags, 18.15-20.30 Uhr (18 UE, 6x)
ab 11. März 2024, EUR 74,-

➤ AQUARELLIEREN

Wenn Sie sich erst an Aquarell-Malerei herantasten, erlernen Sie Basics – bereits Fortgeschrittene experimentieren mit allerlei Techniken und ergänzenden zeichnerischen Fertigkeiten. Sujets sind Stilleben, Landschaft, Porträt. Thematisiert werden Farbauftrag, perspektivisches Malen, Farb- und Harmonielehre. Über Material informiert die Homepage, oder Sie kaufen es bei der Kursleiterin.

20702 < WALD-MICHELBACH, Überwald-Gymnasium

GERTRUD WAGNER
ab 6 TN
montags, 19-21 Uhr (21,33 UE, 8x)
ab 26. Februar 2024, EUR 87,50

➤ AQUARELLMALEN – BASICS

Sie befassen sich mit Aquarellfarben, Basismaterialien und Malutensilien, lernen mehrere Techniken und deren Wirkungsweise auf verschiedene Materialien kennen. Aspekte wie Motivwahl, Komposition, Wirkungsabsicht und Farbenlehre sind ebenfalls zentrale Themen. Vorkenntnisse werden nicht gebraucht. Materialangaben stehen auf der Homepage.

20703 < BENSHEIM, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)

EVA CHARLOTTE BECHTOLD
ab 6 TN
dienstags, 18.15-20 Uhr (11,67 UE, 5x)
ab 20. Februar 2024, EUR 48,-

➤ AQUARELLMALEN – MIT ERFAHRUNG

Sie bringen Vorkenntnisse mit und malen Bilder nach Vorlagen. Der Kurs vermittelt Ihnen weiterführende Tech-



niken und Fertigkeiten. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20704 < BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)
EVA CHARLOTTE BECHTOLD
ab 6 TN
dienstags, 18.15-20 Uhr (18,67 UE, 8x)
ab 23. April 2024, EUR 77,-
Am 21. Mai ist kein Unterricht.

➤ DIE NATUR MALEN UND ZEICHNEN

Raus aus dem Haus – rein in die Natur. Unter freiem Himmel denken wir kreativ und suchen uns Inspirationen, die wir im Kursraum zu Papier bringen. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20705 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 2)
ALEXANDRA KLAWITTER
zum Einsteigen (ab 6 TN)
dienstags, 17-19 Uhr (16 UE, 6x)
ab 12. März 2024, EUR 66,-

➤ ACRYLMALEREI

Schrittweise beginnen Sie unter Anleitung, ein Bild mit Acrylfarben zu malen. Was gemalt wird, entscheidet die Gruppe gemeinsam. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20706 < BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)
LIUDMILA MÜLLER
ab 4 TN
Dienstag, 25. Juni 2024, 18.30-21.30 Uhr (4 UE), EUR 24,50

➤ MISCHTECHNIK UND COLLAGE

Ganz gleich, ob man mit farbigen, unterschiedlich strukturierten Flächen experimentiert oder gegenständliche Motive kombiniert, das Ergebnis ist immer verblüffend. Jeder kann mitarbeiten – ganz ohne Vorkenntnisse. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20707 < BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)
EVA CHARLOTTE BECHTOLD
ab 6 TN
Samstag, 22. Juni 2024, 10-17 Uhr (8,67 UE), EUR 36,-

➤ PORTRÄTS – GEZEICHNET UND GEMALT

Im Kurs machen Sie sich zunächst mit den Gesetzmäßigkeiten der Porträtzeichnung vertraut und fangen dann an, diese mit fachlicher Unterstützung zu Papier zu bringen. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20708 < BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)
EVA CHARLOTTE BECHTOLD
ab 6 TN
Samstag, 20. April 2024, 10-17 Uhr (8,67 UE), EUR 36,-

➤ ZEICHNEN – PORTRÄT UND FIGUR

Sie zeichnen Porträts nach Fotos, wobei Sie auf Kopfform, Kopfaufbau, charakteristische Merkmale und Proportionen achten. Dann skizzieren Sie menschliche Figuren – zunächst nur die Körper, dann mit Kleidern, Licht und Schatten. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20709 < BIRKENAU**, altes Rathaus
CHRISTIAN SCHURA
ab 6 TN
Samstag, 6. Juli 2024, 9.15-14.45 Uhr (7,33 UE), EUR 30,50

➤ ZEICHNEN – WORKSHOP

Zunächst lernen Sie im Kurs die dreidimensionale Darstellung und Konstruktion einfacher geometrischer Objekte sowie die gestalterische Umsetzung von Licht und Schatten, Raum und Perspektive. Anschließend zeichnen Sie

realistische Objekte nach Fotos oder 3D-Vorlagen. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20710 < BÜRSTADT**, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
CHRISTIAN SCHURA
ab 6 TN
Samstag, 6. April 2024, 9.15-14.45 Uhr (7,33 UE), EUR 30,50

➤ JEDER KANN MALEN – NACH BOB ROSS®

Mit der Nass-in-Nass-®Technik nach Bob Ross® können Sie bereits nach kurzer Zeit Ihr erstes farbenprächtiges Ölbild betrachten. Sie lernen, wie Sie mit einfachen Pinselstrichen eine Landschaft malen und Farben richtig einsetzen. Gearbeitet wird mit hochwertigen Ölfarben auf einer Leinwand. Die Kursleiterin bringt alle Materialien mit.

- 20711 < BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)
LIUDMILA MÜLLER
ab 6 TN
Samstag, 16. März 2024, 9-17 Uhr (10 UE), EUR 41,-
Materialkosten: EUR 35,-

- 20712 < BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)
LIUDMILA MÜLLER
ab 6 TN
Samstag, 6. April 2024, 9-17 Uhr (10 UE), EUR 41,-
Materialkosten: EUR 35,-

- 20713 < BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)
LIUDMILA MÜLLER
ab 6 TN
Samstag, 18. Mai 2024, 9-17 Uhr (10 UE), EUR 41,-
Materialkosten: EUR 35,-

- 20714 < BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)
LIUDMILA MÜLLER
ab 6 TN
Samstag, 15. Juni 2024, 9-17 Uhr (10 UE), EUR 41,-
Materialkosten: EUR 35,-

➤ MALEN AM ABEND MIT MILA

In entspannter Atmosphäre schaffen Sie unter Anleitung einer Künstlerin Schritt für Schritt ein eigenes Kunstwerk. Vom farbenprächtigen Sonnenuntergang bis zum abstrakten Porträt können Sie aus verschiedenen Vorlagen auswählen. Während Sie arbeiten, versorgt Sie das Restaurant mit leckeren Getränken – vor oder nach dem Kurs können Sie ein Abendessen genießen.

- 20715 < LORSCH**, Back- und Brauhaus Drayß
LIUDMILA MÜLLER
ab 6 TN
Dienstag, 19. März 2024, 18.30-21.30 Uhr (4 UE), EUR 16,50
Materialkosten: EUR 35,-

- 20716 < LORSCH**, Back- und Brauhaus Drayß
LIUDMILA MÜLLER
ab 6 TN
Dienstag, 14. Mai 2024, 18.30-21.30 Uhr (4 UE), EUR 16,50
Materialkosten: EUR 35,-

- 20717 < LORSCH**, Back- und Brauhaus Drayß
LIUDMILA MÜLLER
ab 6 TN
Dienstag, 11. Juni 2024, 18.30-21.30 Uhr (4 UE), EUR 16,50
Materialkosten: EUR 35,-

➤ SEELENBILDER: MALEN UND ERLEBEN

Freude am Malen und Neugier auf sich selbst – mehr braucht es nicht, um ein persönliches Seelenbild zu malen. Nach einer Fantasiereise bringen Sie innere Bilder, Farben und Formen mit Ölkreide oder Acrylfarbe aufs Papier. Es gibt keine Maßstäbe – allein die Auszeit vom Alltag zählt. Bitte tragen Sie Arbeitskleidung.



20718 < HEPPENHEIM, InfoReGen (Raum Horizonte)
BIRGIT POLM
ab 4 TN
Freitag, 15. März 2024, 17-19.30 Uhr (3,33 UE), EUR 20,50
Materialkosten: ca. EUR 4,-

20719 < HEPPENHEIM, InfoReGen (Raum Horizonte)
BIRGIT POLM
ab 4 TN
Freitag, 3. Mai 2024, 17-19.30 Uhr (3,33 UE), EUR 20,50
Materialkosten: ca. EUR 4,-

20720 < HEPPENHEIM, InfoReGen (Raum Horizonte)
BIRGIT POLM
ab 4 TN
Freitag, 21. Juni 2024, 17-19.30 Uhr (3,33 UE), EUR 20,50
Materialkosten: ca. EUR 4,-

≥ ZENTANGLE® – KREATIVE AUSZEIT

Sie möchten kreativ werden – und das ganz unkompliziert? Zugleich suchen Sie einen Ausgleich zum Alltag? Zentangle® ist eine leicht zu erlernende und entspannende Methode, um schöne Bilder aus strukturierten Mustern zu schaffen – in Postkartengröße. Die Kursleiterin bringt alle Materialien mit.

20721 < BÜRSTADT, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
ANNA HOFFMANN
ab 4 TN
Samstag, 27. April 2024, 10-13 Uhr (3,67 UE), EUR 22,50
Materialkosten: EUR 5,-

≥ ZENTANGLE® MEETS HANDLETTERING

Gefallen Ihnen die prächtigen Anfangsbuchstaben mittelalterlicher Texte? Mit der Zentangle® Methode – einer spannenden Art des Zeichnens – verzieren wir Buchstaben kunstvoll. Die finden ihren Platz auf Lesezeichen oder Karten. So geht's: einfach zeichnen und die Seele baumeln lassen. Materialien stehen auf der Homepage.

20722 < ONLINEKURS, vhs.cloud
ANNA HOFFMANN
ab 4 TN
Samstag, 22. Juni 2024, 10-13 Uhr (3,67 UE), EUR 22,50

≥ JAPANISCHE KALLIGRAPHIE

Sie erhalten eine Einführung in die Kalligraphie – die Kunst des schönen Schreibens. Danach schreiben Sie mit Tusche auf japanischem Papier einfache japanische Schriftzeichen und können am Ende Ihren eigenen Namen kunstvoll darstellen. Die Kursleiterin bringt alle Materialien mit.

20723 < BENSHEIM, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)
TOSHIKO TORIBUCHI THÜSING
ab 4 TN
Samstag, 4. Mai 2024, 14-16 Uhr (2,67 UE), EUR 16,50
Materialkosten: EUR 5,-

Besuchen Sie die Homepage der KVHS: www.kvhs-bergstrasse.de

WERKEN UND GESTALTEN

≥ GOLDSCHMIEDEKUNST

Ringe, Anhänger, Armreifen und Broschen entstehen nach eigenen Entwürfen. Sie lernen Grundfertigkeiten der Goldschmiedekunst: wie man 925-er Sterlingsilber, Gold und Kupfer walzt, hartlötet, treibt und schmiedet – und Steine in Cabochonform fasst. Werkzeug stellt der Kursleiter für eine Leihgebühr von 15 Euro zur Verfügung. Rückfragen – auch zu den Materialkosten – sind beim Kursleiter unter fon 0621 3807395 möglich.

21001 < MANNHEIM, Atelier Andreas Zidek, G7, 12
ANDREAS ZIDEK
ab 4 TN
Samstag, 2. März 2024, 11-18 Uhr (9,33 UE), EUR 95,-
Materialkosten: je nach Verbrauch

21002 < MANNHEIM, Atelier Andreas Zidek, G7, 12
ANDREAS ZIDEK
ab 4 TN
Samstag, 20. April 2024, 11-18 Uhr (9,33 UE), EUR 95,-
Materialkosten: je nach Verbrauch

21003 < MANNHEIM, Atelier Andreas Zidek, G7, 12
ANDREAS ZIDEK
ab 4 TN
Samstag, 8. Juni 2024, 11-18 Uhr (9,33 UE), EUR 95,-
Materialkosten: je nach Verbrauch

21004 < MANNHEIM, Atelier Andreas Zidek, G7, 12
ANDREAS ZIDEK
ab 4 TN
Samstag, 13. Juli 2024, 11-18 Uhr (9,33 UE), EUR 95,-
Materialkosten: je nach Verbrauch

≥ SCHMUCK GESTALTEN

Sie lernen, mit Schmuckzangen umzugehen und Schmuckstücke individuell zu gestalten. Es stehen verschiedene Ketten und Anhänger sowie Perlen zur Verfügung.

21005 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
CLAUDIA VEITH
ab 6 TN
Donnerstag, 29. Februar 2024, 18.30-20.45 Uhr (3 UE), EUR 12,50
Materialkosten: zwischen EUR 10,- und 20,-

≥ PERLENKETTEN REPARIEREN

Wollen Sie eine Perlenkette reparieren, verlängern oder den Verschluss ersetzen? Sie lernen, Ketten fachgerecht aufzuziehen und zu knüpfen sowie Verschlüsse anzubringen. Einzelne Perlen und Aufziehmaterialien können Sie im Kurs kaufen. Karabiner, Schmuckdraht und Zwischenelemente kosten 20 Euro. Bitte bringen Sie ein kleines Plastikgefäß mit.

21006 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
JULIA STRÄHLE
ab 6 TN
Samstag, 4. Mai 2024, 11-15.30 Uhr (6 UE), EUR 25,-
Materialkosten: je nach Verbrauch

≥ TIFFANY – WERTVOLLES AUS GLAS

Tiffany ist der Inbegriff wertvoller Glaskunst – die Objekte reichen von kleinen Schmuckstücken bis hin zu Fenstern und Türen. Werkzeuge können geliehen werden.

21007 < BIBLIS, Gewerbestraße 27
HEINZ SCHADER
ab 6 TN
montags, 19-22 Uhr (24 UE, 6x)
ab 29. April 2024, EUR 98,50
Materialkosten: ab EUR 25,-

21008 < BIBLIS, Gewerbestraße 27
HEINZ SCHADER
ab 6 TN
dienstags, 19-22 Uhr (24 UE, 6x)
ab 30. April 2024, EUR 98,50
Materialkosten: ab EUR 25,-
Am 21. Mai ist kein Unterricht.

≥ FRÜHLINGSSTRÄUSSE BINDEN

Im Workshop verarbeiten wir gemeinsam frühlingshafte Schnittblumen zu einem bunten Strauß. Eigene Ideen sind willkommen. Materialangaben stehen auf der Homepage.



21009 < LINDENFELS-SCHLIERBACH, Jägersgarten 15
FRANZISKA ARNOLD, MARILENA LAMMER
ab 6 TN
Sonntag, 10. März 2024, 10-12.30 Uhr (3,33 UE), EUR 17,-
Materialkosten: ab EUR 30,-

≥ FLORALE GESCHENKE GESTALTEN

Aus frischen und getrockneten Naturmaterialien und De-ko-Elementen fertigen Sie Geschenke, die in den Frühling passen. Materialangaben stehen auf der Homepage.

21010 < LINDENFELS-SCHLIERBACH, Jägersgarten 15
FRANZISKA ARNOLD, MARILENA LAMMER
ab 6 TN
Sonntag, 17. März 2024, 10-12.30 Uhr (3,33 UE), EUR 17,-
Materialkosten: ab EUR 30,-

≥ BLUMEN, METALLRINGE UND KERZEN

Sie fertigen aus Metallringen Blumenkränze, die Sie mit Kerzen bestücken. Dafür nutzen Sie frische und trockene Blumen – ganz individuell. Die Kursleiterin bringt alle Materialien mit.

21011 < BÜRSTADT, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
JEANNINE BEUTKE
ab 6 TN
Samstag, 23. März 2024, 10-12.30 Uhr (3,33 UE), EUR 14,-
Materialkosten: ca. EUR 35,-

≥ GARTENDEKO TÖPFERN

Selbstgemachte Figuren aus Ton verleihen dem Garten eine besondere Note. Viele Muster sind in der Werkstatt vorhanden, gerne können Sie eigene Ideen in Ton umsetzen. Techniken zeigt Ihnen die Kursleiterin.

20801 < FÜRTH-ERLENBACH, Töpfereiwerkstatt
BERIT HARTWIG
ab 4 TN
Samstag, 11. Mai 2024, 15-18 Uhr (4 UE), EUR 24,50
Materialkosten: je nach Verbrauch

≥ FIGUREN AUS TON

Hier dreht sich alles um Ton. Der Kurs liefert Theorie und Praxis für die Arbeit mit dem erdigen Material, verschiedene Techniken, mit denen sich Ton formen lässt, auch Oberflächenbehandlung. Modelliert werden Figuren, Torsi und Köpfe. Vorkenntnisse rund ums Tonen sind hilfreich – es geht auch ohne.

20802 < BENSHEIM, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)
WALTRAUD RITTER
ab 8 TN
mittwochs, 18-21.15 Uhr (26 UE, 6x)
ab 14. Februar 2024, EUR 130,50 (inkl. Brenngebühren)
Materialkosten: ca. EUR 60,-

20803 < BENSHEIM, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)
WALTRAUD RITTER
ab 8 TN
donnerstags, 18-21.15 Uhr (26 UE, 6x)
ab 15. Februar 2024, EUR 130,50 (inkl. Brenngebühren)
Materialkosten: ca. EUR 60,-

ARBEITEN MIT TEXTILIEN

≥ NADELBINDEN – ALTE HANDARBEIT

Nadelbinden ist eine uralte Handarbeit, die man bereits in der Jungsteinzeit kannte. Mit Nadel und Faden entstehen aus Schlingen elastische Stoffe und Textilien. Im Kurs fertigen Sie Stulpen an – in der Technik des Oslo-Stichs. Materialangaben stehen auf der Homepage.

20901 < LORSCH, Besucherinformationszentrum Lauresham
BIRGIT DIEHL
ab 6 TN
Freitag, 23. Februar, 16-19 Uhr, Samstag, 24. Februar 2024,
9-12 Uhr (8 UE), EUR 33,-
Materialkosten: je nach Verbrauch

≥ STRICKEN– EINS RECHTS, EINS LINKS

EinWollknäuel, Stricknadeln, etwas Geduld – mehr braucht es nicht zum Stricken. Eins rechts, eins links – damit stricken Sie im Nu einen Schal oder eine Stola, wenn Sie wollen auch aus leichter Baumwolle. Materialangaben stehen auf der Homepage.

20902 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
TATIANA HINNIGER
ab 6 TN
donnerstags, 18.30-21 Uhr (13,33 UE, 4x)
ab 29. Februar 2024, EUR 55,-

≥ NÄHEN AM VORMITTAG

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, die Nähmaschine zu nutzen und gehen anschließend ganz kreativ erste, einfache Nähprojekte an. Auch wenn Sie schon Erfahrung haben – die Kursleiterin berät Sie gern. Stoffe, Schnitte und Zubehör haben Sie dabei, zusätzliches Material können Sie im Kurs kaufen. Nähmaschinen bringen Sie entweder mit – oder leihen sie vor Ort.

20903 < BÜRSTADT, Trend Stoffe, Nibelungenstraße 80
MICHAELA ZÄHRINGER
mit und ohne Vorerfahrung (ab 6 TN)
donnerstags, 10-12 Uhr (16 UE, 6x)
ab 22. Februar 2024, EUR 66,-
Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

20904 < BÜRSTADT, Trend Stoffe, Nibelungenstraße 80
MICHAELA ZÄHRINGER
mit und ohne Vorerfahrung (ab 6 TN)
donnerstags, 10-12 Uhr (16 UE, 6x)
ab 18. April 2024, EUR 66,-

≥ MODE SELBST GENÄHT

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Nähen und kreativer Mode haben. Ziel ist es, ein eigenes Kleidungsstück zu fertigen. Sie lernen, mit der Nähmaschine umzugehen, Schnittmuster aus Zeitschriften zu kopieren oder Fertigschnitte vorzubereiten. Materialangaben stehen auf der Homepage.

20905 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
CLAUDIA VEITH
ab 6 TN
Sonntag, 10. März, Samstag, 16. März 2024, 9.30-14 Uhr
(12 UE), EUR 49,50

≥ STICKEREI, KLÖPPELN UND PATCHWORK

Alte Handarbeiten, die Konzentration und Geduld erfordern – und Sie mit schönen Spitzen belohnen: sticken und klöppeln. Wenn Sie in der Patchwork-Technik arbeiten wollen: Die Kursleiterin unterstützt Sie, Ihre Ideen umzusetzen. Material können Sie im Kurs kaufen.

20906 < BIRKENAU-REISEN, altes Rathaus
LILO WITTICH
ab 6 TN
mittwochs, 14-16 Uhr (16 UE, 6x)
ab 21. Februar 2024, EUR 66,-

20907 < BIRKENAU-REISEN, altes Rathaus
LILO WITTICH
ab 6 TN
mittwochs, 16.30-18.30 Uhr (16 UE, 6x)
ab 21. Februar 2024, EUR 66,-



JUNGE VHS

ERLEBNISWELT NATUR

➤ EIN TAG BEI DEN BIENEN

Wie wohnen und leben Honigbienen? Wie sieht eine Königin aus? Und woran erkennt man die Eier und Larven der Bienen? Alles, was ihr über Honigbienen wissen wollt, erfahrt ihr an diesem Bientag: Honig probieren, Bienen im Schaukasten beobachten, Knete aus Bienenwachs herstellen.

- 10920 < LAUTERTAL-REICHENBACH**, Imkerhof
MARTINA SCHUCH
für Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 12 Jahren (6 TN)
Samstag, 8. Juni 2024, 13-16 Uhr (4 UE), EUR 18,-
Bei Regen muss der Termin kurzfristig verlegt werden.
Kosten für Material: ca. EUR 5,- (bei der Dozentin zu zahlen)

➤ ENTDECKUNGSREISE IN DER NATUR

Bist du gern draußen und interessierst dich für alles, was dort wächst – und Handwerk? Du entdeckst die Bergsträßer Natur mit allen Sinnen und stellst aus Naturmaterialien Gebrauchsgegenstände her: einen Korb, ein Messer oder Schmuck. Bitte komm in wetterfester Kleidung und bring etwas zu trinken und eine Sitzunterlage mit.

- 10921 < HEPPENHEIM**, Wanderparkplatz Starckenburg, Starckenburgweg
VIKTORIA BEHEM
für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren (6 TN)
freitags, 15.30-18.30 Uhr (16 UE, 4x)
ab 12. April 2024, EUR 70,50
Kosten für Material: ca. EUR 8,- (bei der Dozentin zu zahlen)
Am 3. Mai ist kein Unterricht.

So können Sie 10 Prozent der Gebühren sparen: einfach eine vhs-Card kaufen – zu 20 Euro für Einzelpersonen, zu 30 Euro für die ganze Familie – und bei jeder Kursbuchung ab dem Kauf zwölf Monate lang profitieren. Weitere Informationen erhalten Sie unter fon 06251 17296-0

ERLEBNISWELT KREATIVITÄT

➤ ZEICHNEN FÜR KINDER – WORKSHOP

Hier könnt ihr alles zeichnen: Tiere, Comics, Mangas, Trickfiguren, Star Wars, Aliens, Roboter, Autos, Flugzeuge, Meerjungfrauen, Feen, Kobolde. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20731 < BÜRSTADT**, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
CHRISTIAN SCHURA
für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren (ab 6 TN)
Samstag, 6. April 2024, 15-17.15 Uhr (3 UE), EUR 12,50
- 20732 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Klangoase)
CHRISTIAN SCHURA
für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren (ab 6 TN)
Samstag, 8. Juni 2024, 15-17.15 Uhr (3 UE), EUR 12,50
- 20733 < BIRKENAU**, altes Rathaus
CHRISTIAN SCHURA
für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren (ab 6 TN)
Samstag, 6. Juli 2024, 15-17.15 Uhr (3 UE), EUR 12,50

➤ ZEICHENKURS FÜR KINDER

Du möchtest zeichnen wie ein Profi? In diesem Kurs lernst du Grundlagen und Tricks, mit denen du deine Technik verbesserst. Die Themen sind vielfältig: Tiere, Menschen, Comics, Mangas, 3-D, Graffiti, Natur. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20734 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
CHRISTIAN SCHURA
für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren (ab 6 TN)
mittwochs, 16-17.30 Uhr (16 UE, 8x)
ab 28. Februar 2024, EUR 66,-
Am 6. März, 17. und 24. April ist kein Unterricht.
Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

➤ COMICS UND MANGAS ZEICHNEN

Spiderman und Lucky Luke: Wer kennt sie nicht, die Helden und fantastischen Gestalten. Ihr zeichnet alle von Hand – mit Bleistift und Farbe. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20735 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Klangoase)
CHRISTIAN SCHURA
für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene (ab 6 TN)
Samstag, 8. Juni 2024, 9.15-14.45 Uhr (7,33 UE), EUR 30,50

➤ TÖPFERN FÜR KINDER

Mit verschiedenen Techniken stellt ihr im Kurs kleine Figuren aus Ton her, die später gebrannt und glasiert werden. Als Vorlagen dienen Natur, Geschichten und Märchen. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20810 < BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)
ANTJE PETERS
für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren (ab 6 TN)
dienstags, 15.30-17 Uhr (12 UE, 6x)
ab 20. Februar 2024, EUR 49,50
Materialkosten: EUR 26,- (inkl. Brennpauschale)

➤ KINDERGEBURTSTAG? TÖPFERN!

Kindergeburtstag mal anders? Habt ihr und eure Gäste keine Lust mehr auf Hüpfburg, Kino und Co.? Dann kommt einen Nachmittag lang zum Töpfern. Jeder stellt sein eigenes kleines Kunstwerk her, später wird es gebrannt und ihr nehmt es mit nach Hause.

- 20811 < BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)
ANTJE PETERS
für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren
Termin nach Absprache, EUR 150,- (pro Gruppe)
Nähere Informationen unter fon 06251 17296-0

➤ TÖPFERN FÜR KLEIN UND GROSS

Klein und Groß töpfern gemeinsam allerlei schöne Dinge: Teller, Tassen, Figuren, Schalen. In der Töpferwerkstatt lässt man sich von Mustern inspirieren. Am Schluss werden die Objekte bemalt, vier Wochen später sind sie – glasiert und gebrannt – abholbereit.

- 20812 < FÜRTH-ERLENBACH**, Töpfereiwerkstatt
BERIT HARTWIG
für Kinder zwischen 5 und 11 Jahren mit einem Erwachsenen (ab 4 TN)
Samstag, 1. Juni 2024, 15-17.30 Uhr (3,33 UE), EUR 36,50
Erwachsene mit einem Kind zahlen die angegebene Gebühr – jedes weitere Kind kostet 10 Euro extra.
Materialkosten: je nach Verbrauch

➤ KREATIVER MATERIALMIX

Aus allerlei Materialien – Federn, Muscheln, buntem Papier – fertigen wir zwei- und dreidimensionale Objekte in unterschiedlichen Größen an. Dabei nutzen wir verschiedene Techniken. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20814 < BÜRSTADT**, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
ALEXANDRA KLAWITTER
für Kinder ab 7 Jahren mit einem Erwachsenen und Erwachsene (ab 4 TN)
Samstag, 25. Mai 2024, 10-14 Uhr (5,33 UE), EUR 33,-
Erwachsene mit einem Kind zahlen die angegebene Gebühr – jedes weitere Kind kostet 10 Euro extra.



≥ BASTELN MIT NATURMATERIAL

Hast du Lust, tolle Dinge aus Holz und anderen Naturmaterialien herzustellen? Wie wäre es mit einem Schlüsselanhänger, Holzfiguren oder einem Mobile? Wir arbeiten mit Holz, Filz, Tonpapier, Ton, Steinen, Farben und allem, was die Natur zu dieser Jahreszeit hergibt.

- 20815 < RIMBACH**, Gernotstraße 8
MELANIE GRIESHEIMER
 für Kinder ab 6 Jahren mit einem Erwachsenen und Erwachsene ab 4 TN
 Freitag, 15. März 2024, 15-17 Uhr (2,67 UE), EUR 16,50
 Erwachsene mit einem Kind zahlen die angegebene Gebühr – jedes weitere Kind kostet 5 Euro extra.
 Materialkosten: ca. EUR 8,-

Aktuelle Informationen zu den Kursen finden Sie immer auf unserer Homepage www.kvhs-bergstrasse.de

≥ MAKRAEMEE FÜR KLEIN UND GROSS

Makramee ist eine Knotentechnik aus dem Orient. Damit kannst du Deko, Schmuck und Wandbehänge gestalten. Im Workshop lernst du zwei Grundknoten kennen und knüpfst im März einen Osterhasen, im April ein Mobile und ein Muttertagsgeschenk. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20910 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
ERIKA RODENHEBER
 für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene (ab 6 TN)
 Freitag, 15. März 2024, 15.30-17 Uhr (2 UE), EUR 8,50
- 20911 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
ERIKA RODENHEBER
 für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene (ab 6 TN)
 Freitag, 19. April 2024, 15.30-17.30 Uhr (2,67 UE), EUR 11,-
- 20912 < BÜRSTADT**, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
ERIKA RODENHEBER
 für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene (ab 6 TN)
 Freitag, 26. April 2024, 16-18 Uhr (2,67 UE), EUR 11,-

≥ STRICKEN – FERIENKURS

Ein Wollknäuel, Stricknadeln, etwas Geduld – mehr braucht es nicht zum Stricken. Eins rechts, eins links – damit strickst du im Nu einen Schal oder eine Stola, wenn du willst auch aus leichter Baumwolle. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20913 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
TATIANA HINNIGER
 für Kinder ab 10 Jahren (ab 6 TN)
 Montag 8. April, bis Donnerstag, 11. April 2024, 9.30-11 Uhr (8 UE, 4x), EUR 33,-

≥ NÄH DIR WAS!

Im Workshop lernt ihr den Umgang mit Nadel und Faden, damit ihr euch und anderen künftig selbst etwas Cooles nähen könnt. Nebenbei erfahrt ihr Nützliches über verschiedene Stoffe und wie man Textilien richtig pflegt, wäscht und bügelt. Nähmaschinen können mitgebracht werden – im Kurs gibt's auch Leihgeräte.

- 20914 < BIRKENAU-REISEN**, altes Rathaus
LILLO WITTICH
 für Kinder ab 9 Jahren – mit und ohne Vorerfahrung (ab 6 TN)
 Samstag, 24. Februar 2024, 10-16 Uhr (7,33 UE), EUR 30,50
 Materialkosten: ca. EUR 8,-
- 20915 < BIRKENAU-REISEN**, altes Rathaus
LILLO WITTICH
 für Kinder ab 9 Jahren – mit und ohne Vorerfahrung (ab 6 TN)
 Samstag, 16. März 2024, 10-16 Uhr (7,33 UE), EUR 30,50
 Materialkosten: ca. EUR 8,-

≥ FILZEN – ZIPFELMÜTZEN

Auf dem Frühstückstisch ziehen kleine Zwerge ein: Ihr filzt Zipfelmützen, die als Eierwärmer genutzt werden können. Bitte bringt ein Handtuch mit.

- 20916 < BÜRSTADT**, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
KATHRIN REUTER
 für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene (ab 6 TN)
 Freitag, 1. März 2024, 16-19 Uhr (4 UE), EUR 16,50
 Materialkosten: ca. EUR 6,-

≥ FILZEN ZU OSTERN

Ostern steht vor der Tür – die Dekoration macht ihr selbst. Bei einer Kombination aus Nass- und Trockenfilzen wird Wolle unter euren Händen lebendig und nimmt neue Formen an: Es entstehen bunte Ostereier. Bitte bringt ein Handtuch mit.

- 20917 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
KATHRIN REUTER
 für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene (ab 6 TN)
 Freitag, 8. März 2024, 16-18 Uhr (2,67 UE), EUR 11,-
 Materialkosten: ca. EUR 4,-
- 20918 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
KATHRIN REUTER
 für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene (ab 6 TN)
 Samstag, 9. März 2024, 10-12 Uhr (2,67 UE), EUR 11,-
 Materialkosten: ca. EUR 4,-

≥ REGENMACHER BAUEN

Wenn man einen Regenmacher hin und her bewegt, entsteht ein leiser rauschender Klang, der Regen ähnelt. Du baust deinen eigenen Regenmacher und gestaltest ihn. Wenn er fertig ist, wird er gleich ausprobiert. Material und Werkzeug gibt's im Kurs. Bitte trage Kleidung, die schmutzig werden darf.

- 21321 < RIMBACH**, Musikwerkstatt
MELANIE GRIESHEIMER
 für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren (ab 4 TN)
 Samstag, 27. April 2024, 14-17 Uhr (4 UE), EUR 24,50
 Materialkosten: EUR 15,-

≥ KINDERTROMMEL – SELBST GEBAUT

Du hast Spaß am Trommeln und werkelst gerne? Dann bau dir deine eigene Kindertrommel, mit echtem Naturfell und einem wunderbaren Klang. Wenn die Trommel fertig ist, probieren wir darauf Rhythmen aus aller Welt aus. Material und Werkzeug gibt's im Kurs. Bitte trage Kleidung, die schmutzig werden darf.

- 21322 < RIMBACH**, Musikwerkstatt
MELANIE GRIESHEIMER
 für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren (ab 4 TN)
 Samstag, 25. Mai 2024, 14-17 Uhr (4 UE), EUR 24,50
 Materialkosten: EUR 32,-

SPORT UND ENTSPANNUNG

≥ REITKURS AM SONNTAG

Wollt ihr mit dem Reiten beginnen oder euren Sitz im Sattel festigen? Ihr lernt den richtigen Umgang mit Pferden und bekommt Reit- und Voltigierunterricht. Obst, kleine Snacks und Getränke bekommt ihr. Bitte einen Reit- oder Fahrradhelm und etwas zu essen mitbringen.

- 30290 < BIRKENAU**, Reit- und Fahrverein Birkenau
TEAM DES REIT- UND FAHRVEREINS BIRKENAU
 für Kinder ab 6 Jahren (ab 6 TN)
 in Kooperation mit dem Reit- und Fahrverein Birkenau
 Sonntag, 25. Februar 2024, 9-15 Uhr (8 UE), EUR 65,-



30291 < BIRKENAU, Reit- und Fahrverein Birkenau
TEAM DES REIT- UND FAHRVEREINS BIRKENAU
 für Kinder ab 6 Jahren (ab 6 TN)
 in Kooperation mit dem Reit- und Fahrverein Birkenau
 Sonntag, 17. März 2024, 9-15 Uhr (8 UE), EUR 65,-

➤ YOGA FÜR JUGENDLICHE

Hier lernst du, wie du mit Stress und Herausforderungen umgehen kannst. Was hilft, sind Übungen, um Verspannungen zu lösen und die Muskulatur zu kräftigen – Atemtechniken sorgen für Ruhe und Konzentration. Bitte bringst du eine Matte mit.

30185 < BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)
ULRIKE HOLDSCHICK
 für Jugendliche ab 12 Jahren (ab 6 TN)
 dienstags, 18-19 Uhr (4 UE, 3x)
 20. Februar 2024, EUR 18,-

30186 < BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)
ULRIKE HOLDSCHICK
 für Jugendliche ab 12 Jahren (ab 6 TN)
 dienstags, 18-19 Uhr (4 UE, 3x)
 16. April 2024, EUR 18,-

➤ LINE DANCE FÜR KIDS

Zu Country, Pop und Rock üben wir beim Line Dance Schrittkombinationen und tanzen in einer Reihe. Die Choreografien hat man schnell drauf. Bitte kommt in bequemer Kleidung und bringst du Turnschuhe und etwas zu trinken mit.

20510 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Lichtblick)
YVONNE ZIELONKA
 für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren, zum Einsteigen (ab 6 TN)
 donnerstags, 17-18 Uhr (16 UE, 12x)
 ab 22. Februar 2024, EUR 66,-

➤ MATHE – VORBEREITET IN DIE Q-PHASE

Um Lücken im Hauptfach Mathe aufzuarbeiten, wiederholst du die Grundlagen aus der Einführungsphase – damit bist du fit für die Q-Phase. Themen sind unter anderem Ableitungen und nicht-polynomiale Funktionen, wie die Exponentialfunktion, trigonometrische und logarithmische Funktionen.

50435 < ONLINEKURS, vhs.cloud
STELLA ZEYMER
 für Schülerinnen und Schüler der gymnasialen Oberstufe (ab 6 TN)
 Montag, 19. August, bis Mittwoch, 21. August 2024, 10-13 Uhr (9 UE, 3x), EUR 46,-

➤ TASTATURSCHREIBEN MIT WORD

Im Kurs lernst du mit dem Zehn-Finger-System, Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen blind zu greifen. Hausaufgaben oder Referate sind dann schneller fertig. Gearbeitet wird mit der Textverarbeitung Word. Lehrmaterial ist im Preis inbegriffen. Vorkenntnisse brauchst du nicht.

50436 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
ALEXANDRA BECKER
 für Schülerinnen und Schüler ab der 4. Klasse (ab 6 TN)
 dienstags, 16-18 Uhr (13,33 UE, 5x)
 ab 16. April 2024, EUR 80,-

50437 < WALD-MICHELBACH, Eugen-Bachmann-Schule
MICHAEL PLEINER
 für Schülerinnen und Schüler ab der 4. Klasse (ab 6 TN)
 dienstags, 16-18 Uhr (13,33 UE, 5x)
 ab 4. Juni 2024, EUR 80,-

➤ RICHTIG LERNEN

Wie bekomme ich das bloß in meinen Kopf? Eine Frage, die vor Prüfungen auftaucht. Du lernst Gedächtnistechniken, mit deren Hilfe man sich Vokabeln und Fakten einprägt. Mit der Loci-Technik – und dem Einsatz aller Sinneskanäle – erhöht sich die Merkfähigkeit. Bitte wetterangepasste Kleidung tragen – wir gehen auch ins Freie.

50619 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
HEIKE VON STEHT
 für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren und Studierende (ab 6 TN)
 Samstag, 2. März 2024, 10-14 Uhr (5,33 UE), EUR 26,-

➤ GUT GELERNT BLEIBT HÄNGEN

Hier gibt es weiterführende Techniken im Lern- und Gedächtnistraining. Der Schwerpunkt liegt darauf, sich Zahlenkombinationen, Daten und Formeln einzuprägen. Außerdem lernst du, mit Speed Reading umfangreiche Texte schnell zu erfassen. Bitte wetterangepasste Kleidung tragen – wir gehen auch ins Freie.

50620 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
HEIKE VON STEHT
 für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren und Studierende (ab 6 TN)
 Samstag, 9. März 2024, 10-14 Uhr (5,33 UE), EUR 26,-

➤ LOCKER IN DIE PRÜFUNG

Prüfungen – und die Vorbereitung darauf – machen richtig Stress. Was dir dann hilft: Entspannungs- und Motivationsübungen. Bei einer Wanderung durch die Weinberge machst du beides – und die Prüfungsängste sind wie weggeblasen. Bring bitte mit: Sitzkissen, festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Proviant für das Picknick und etwas zu trinken.

50621 < HEPPENHEIM, Parkplatz Friedhof (Treffpunkt)
HEIKE VON STEHT
 für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren und Studierende (ab 6 TN)
 Samstag, 16. März 2024, 10-16 Uhr (8 UE), EUR 38,50



LERNEN UND SCHULE

➤ GIRLS' DAY – ZUKUNFT IM VIDEOSCHNITT

Du hast bereits eine Idee, in welchem Beruf du später arbeiten möchtest und würdest gern deine Vision in einem Video festhalten? Hier bekommst du eine Einführung in die Video-Schnittbearbeitung und gestaltest dann selbst die Videovision deiner Zukunft. Und du erfährst, was hinter der Kamera abläuft.

50144 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
YVONNE HOTZ
 in Kooperation mit dem Büro für Frauen und Gleichstellung Kreis Bergstraße
 für Schülerinnen ab 12 Jahren (ab 6 TN)
 Donnerstag, 25. April 2024, 8.30-13 Uhr, gebührenfrei



≥ LEISTUNG – SO GEHT'S STRESSFREI

Prüfungen machen Stress. Manchmal blockiert der Leistungszwang, und man kann sein Wissen nicht mehr abrufen. In einem einstündigen Beratungstermin analysiert eine Pädagogin, wo die Probleme liegen und mit welchen Methoden sie zu bewältigen sind.

50622 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
HEIKE VON STEHT

für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren und Studierende
Einzeltermin nach Absprache (1,33 UE), EUR 35,-
Bitte vereinbart bei der Anmeldung einen Termin.

Melden Sie sich direkt über die Homepage an – dann wissen Sie sofort, ob im Kurs noch Platz ist.

EDV

≥ DEIN EIGENER BLOG

Möchtest du einen eigenen Blog veröffentlichen? Das sind die ersten Schritte: Du bekommst technisches Know-how, damit recherchieren wir Fakten im Internet. Anschließend gehen wir mit Kamera und Mikrofon auf die Straße, um Passanten zu interviewen. Themen? Was ihr wollt.

50160 < BÜRSTADT, KamÜ, (Seminarraum), Industriestraße 11
YVONNE HOTZ

für Schülerinnen und Schüler von 11 bis 16 Jahren
unterstützt mit Fördermitteln der Bundesrepublik Deutschland
Montag, 8. April, bis Freitag, 12. April 2024, 10-13 Uhr
(20 UE, 5x), gebührenfrei

≥ OFFICE FÜR DIE SCHULE

Im Kurs lernst du die Grundlagen der Office-Programme Word, Excel und PowerPoint kennen und für die Schule zu nutzen. Damit bist du fit für digitalen Unterricht. Mit praktischen Übungen festigst du anschließend dein Wissen.

50146 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
SEBASTIAN LOHNER

für Schülerinnen und Schüler ab 14 Jahren (ab 6 TN)
samstags, 24. Februar, 2. März und 9. März, 9.30-13.30 Uhr,
16. März 2024, 9.30-12.30 Uhr (20 UE), EUR 135,- (inkl. Lehrmaterial)

≥ IPAD FÜR DIE SCHULE

Im Kurs lernst du die Funktionen des iPad für die Schule zu nutzen. Außerdem erfährst du, welche Apps und Werkzeuge dich im Schulalltag unterstützen.

50147 < BÜRSTADT, KamÜ (Seminarraum), Industriestraße 11
SEBASTIAN LOHNER

für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 5 (ab 6 TN)
freitags, 17-19 Uhr, (5,33 UE, 2x)
ab 17. Mai 2024, EUR 39,50 (inkl. Lehrmaterial)

≥ LEGO® SPIKE ESSENTIAL

Du möchtest einen eigenen LEGO® Roboter bauen und programmieren? Mit Lego® Spike Essential kannst du Motoren und Sensoren am PC oder über die App programmieren und steuern. Am Anfang baust du ein Karussell, am Ende vielleicht einen Fahrroboter, der seine Ladung erkennt.

50148 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
JAN FUCHS

für Schülerinnen und Schüler von 7 bis 9 Jahren (ab 6 TN)
in Kooperation mit dem digi_space und unterstützt durch die Initiative Ich kann was! der Deutschen Telekom Stiftung
Montag, 25. März, bis Donnerstag, 28. März 2024, 10-12 Uhr
(10,67 UE, 4x), gebührenfrei

≥ SCRATCH: SPIELE PROGRAMMIEREN

Die Programmiersprache Scratch ist speziell für Kinder und Jugendliche gemacht. Mit ihr entwickelst du eigene Spiele und verstehst die Grundstrukturen des Programmierens. Was man ganz nebenbei lernt: kreativ und logisch denken. Bitte einen leeren USB-Stick mitbringen.

50149 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
PETER HETZLER

für Schülerinnen und Schüler ab 11 Jahren (ab 6 TN)
Montag, 25. März, bis Mittwoch, 27. März 2024, 10-13 Uhr
(12 UE, 3x), EUR 77,-

≥ SMARTPHONE-FÜHRERSCHEIN

Du kennst dich gut aus mit deinem Smartphone und experimentierst gern damit? Weißt du, worauf du achten musst, um nicht in Abofallen, Snapchat-Stress oder Cybermobbing zu geraten? Hier bekommst du wichtige Tipps, wie du dich schützen kannst und worauf du beim Installieren kostenloser Apps achten solltest.

50150 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
ALEXANDRA BECKER

für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren (ab 6 TN)
dienstags, 16-17.30 Uhr (6 UE, 3x)
ab 27. Februar 2024, EUR 38,50

Mit dem Newsletter der KVHS wissen Sie, was läuft: Anmelden können Sie sich gern am Telefon, 06251 17296-0 oder über die Homepage www.kvhs-bergstrasse.de

VIEL ZEIT – KEIN STRESS

Sie haben vielerlei Interessen und bringen dafür eine Extraportion Zeit mit. Egal, was Sie vorhaben: Ihr Anspruch lautet, dass Sie weder Eile noch eine überbordende Themenfülle suchen, sondern gründlich und mit reduziertem Tempo an überschaubare Inhalte herangehen wollen.

EDV

≥ COMPUTER-EINSTIEG LEICHT GEMACHT

In diesem Kurs machen Sie die ersten Schritte am Computer und im Internet. Sie lernen, wie Sie den Computer bedienen, Dateien und Ordner verwalten, Briefe schreiben, Tabellen erstellen und sicher im Internet surfen. Praktische Übungen festigen Ihr Wissen.

50145 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
FRANK HISEN

Grundwissen, auf Basis von Windows 11 (ab 6 TN)
mittwochs, 9-12 Uhr (16 UE, 4x)
ab 17. Januar 2024, EUR 102,50

SPRACHEN

≥ ENGLISCH

Sie haben Zeit zum Sprachenlernen – und wollen das, was Sie gelernt haben, in der Begegnung mit anderen Menschen – auf Reisen oder zu Hause – praktisch anwenden.

40661 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)
HEIKE VON STEHT

Folgekurs Niveau A1 (ab 4 TN)
Buch: Easy English A1.1, ab Lektion 9
donnerstags, 15.30-17 Uhr (20 UE, 10x)
ab 22. Februar 2024, EUR 132,-



- 40662 < BENSHEIM**, vhs (Seminarraum)
KIRSTEN RÜCKERT
 Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)
 Buch: Easy English A2.1, ab Lektion 4
 donnerstags, 16-17.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 7. März 2024, EUR 79,50
- 40663 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
ANITA DE COSTER
 Folgekurs Niveau A2 (ab 6 TN)
 Buch: Easy English A2.2, ab Lektion 12
 montags, 11-12.30 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 106,-
- 40664 < HEPPENHEIM**, Rathaus (Saal Maiberg)
ROBERT LECHERT
 Folgekurs Niveau A2 (ab 6 TN)
 Buch: Easy English A2.2, ab Lektion 13
 montags, 15.30-17 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 19. Februar 2024, EUR 106,-
- 40665 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Klangoase)
ROBERT LECHERT
 Folgekurs Niveau B1 (ab 6 TN)
 Buch: Easy English B1.1, ab Lektion 4
 dienstags, 15.30-17 Uhr (24 UE, 12x)
 ab 20. Februar 2024, EUR 106,-

Abbuchungen laufen nur mit SEPA. Dafür bitten wir um Ihre IBAN und Ihre Unterschrift.

EHRENAMT

Die Gesellschaft braucht Menschen, die sich in ihren Dienst stellen – wer ehrenamtlich in Vereinen und sozialen Einrichtungen mitarbeitet, dient dem Wohl aller. Guter Wille ist dabei eine Seite der Medaille – die andere erfordert von ehrenamtlich Tätigen strukturiertes Handeln. Die Angebotspalette des Kreises Bergstraße vermittelt Fertigkeiten, die Vereinsmitgliedern Sicherheit in der Bewältigung ihrer Aufgaben gibt. Die Seminare kann nur buchen, wer eine ehrenamtliche Funktion im Verein oder einer Organisation bei der Anmeldung angibt.

➤ CHATGPT IM VEREIN NUTZEN

Die Vereinswebsite oder Werbe-Flyer mit Inhalt zu füllen – auch das kann künstliche Intelligenz. Sie erfahren, wie Sie dafür ChatGPT nutzen und die richtigen Befehle – sie heißen Prompts – geben. Damit machen Sie praktische Übungen. Sie brauchen eine funktionierende E-Mail-Adresse.

- 50151 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)
WERNER RODORFF
 donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (5,33 UE, 2x)
 ab 18. April 2024, gebührenfrei

Über die Homepage www.kvhs-bergstrasse.de können Sie sich Tag und Nacht anmelden.

➤ PROFESSIONELLE GRAFIKEN

Vereine brauchen häufig Grafiken – sei es für Werbung in den sozialen Medien, Einladungen, Plakate oder Hinweisschilder. Mit dem Programm Canva wird Grafik zum Kinderspiel und sieht auch noch professionell aus. Vorausgesetzt wird der sichere Umgang mit dem PC und dem Internet.

- 50152 < ONLINEKURS**, vhs.cloud
CLAUDIA GRAJEK
 Montag, 18. März 2024, 18-21 Uhr (4 UE), gebührenfrei

➤ DATENSCHUTZ IM VEREIN

In Vereinen schlummern zahlreiche personenbezogene Datensätze: von Mitgliedern, von Kontakten aus der Öffentlichkeitsarbeit oder aus Vereinschroniken. Sie bekommen Informationen, welche Grundsätze Vereine bei der Datenspeicherung beachten müssen und wie sich die rechtlichen Anforderungen umsetzen lassen.

- 50438 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
JESSICA ROGGENBUCK
 Mittwoch, 15. Mai 2024, 18.30-20.30 Uhr (1,33 UE), gebührenfrei

➤ FINANZEN IM VEREIN

Sie verschaffen sich einen Überblick, wie Buchführung im Verein abläuft – im sogenannten Vier-Sphären-Modell. Außerdem beschäftigen Sie sich mit steuerlichen Rahmenbedingungen, die buchungstechnisch gelten, wenn Sie für den Verein Geld in die Hand nehmen.

- 50439 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)
SABRINA KISSEL
 mittwochs, 19-21 Uhr (5,33 UE, 2x)
 ab 13. März 2024, gebührenfrei

➤ RHETORIK: KLEINE REDEN HALTEN

Zu einer Gruppe mit treffend gewählten Worten zu sprechen, ist eine Herausforderung. Das Seminar vermittelt Grundlagen der Rhetorik, Kommunikation und Körpersprache. Es leitet zur Vorbereitung eines Redebeitrags an und erklärt, wie man den roten Faden behält und das Gesagte visualisiert.

- 50623 < BIRKENAU**, altes Rathaus
UTE WOLK
 Samstag, 2. März 2024, 9-16 Uhr (8 UE), gebührenfrei

➤ KINDERN ERSTE HILFE LEISTEN

Wer im Verein mit Kindern arbeitet, muss für Notfälle gewappnet sein. Ein Kind hat einen Fremdkörper verschluckt, droht zu ertrinken – oder ist ohnmächtig. Handeln ist Pflicht – und zwar schnell und zielgerichtet. Ein erfahrener Sanitäter vermittelt Grundwissen – gefolgt von praktischen Übungen an Puppen.

- 50624 < BIRKENAU**, altes Rathaus
MICHAEL LAUDENKLOS
 Samstag, 27. April 2024, 10-14.30 Uhr (6 UE), gebührenfrei

Bitte prüfen Sie vor Kursbeginn auf unserer Homepage, ob es eine Termin- oder Raumänderung gibt.

SCHULABSCHLÜSSE

➤ ABENDSCHULE

Die Abendschule des Kreises Bergstraße ist eine selbstständige Schule für Erwachsene und bietet die kostenlose Möglichkeit, Abitur, Fachhochschulreife oder Mittlere Reife (auch Hauptschulabschluss) nachzuholen. Der Unterricht findet abends statt. Neue Kurse für die Abendrealschule und Abendhauptschule beginnen am 5. Februar 2024, Anmeldungen sollen bis 30. Januar 2024 erfolgen und gehen an das Sekretariat der Abendschule im Gebäude des Starkenburg-Gymnasiums. Öffnungszeiten sind montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr sowie montags und mittwochs von 16.30 bis 19 Uhr, Gerhart-Hauptmann-Straße 21, 64646 Heppenheim, fon 06252 794616. Neue Kurse für das Abendgymnasium starten wieder im August 2024. Nähere Informationen unter: www.abendschule-heppenheim.de Die Mailadresse lautet abendschule@kreis-bergstrasse.de



KVHS INTERN (STAND JANUAR 2024)

TRÄGER DER KREISVOLKSHOCHSCHULE

Kreis Bergstraße
 Der Kreisausschuss
 Landrat Christian Engelhardt
 Die Volkshochschule ist als nicht rechtsfähige Anstalt des öffentlichen Rechts eine unmittelbare Einrichtung des Kreises Bergstraße.

GESCHÄFTSSTELLE

Kreisvolkshochschule Bergstraße
 Marktplatz 1
 64653 Lorsch

Telefon 06251 17296-0
 E-Mail info@kvhs-bergstrasse.de
 Homepage www.kvhs-bergstrasse.de

ÖFFNUNGSZEITEN

montags, mittwochs, donnerstags 8.00-17.00 Uhr
 dienstags 8.00-18.00 Uhr
 freitags 8.00-12.30 Uhr

GESAMTLEITUNG

Iris Hoch 17296-17

FACHBEREICHSLEITUNG

Saussane El Filali (Sprachen) 17296-14
 Iris Hoch (Sprachen) 17296-17
 Melanie Knauf (EDV, Beruf, Soft Skills) 17296-19
 Matthias Petry (Gesundheit) 17296-11
 Johanna Wolf (Gesellschaft, Kunst, Sprachen) 17296-12

VERWALTUNGSLEITUNG

Ernst Heiligenthal 17296-13

SACHBEARBEITUNG

Nina Berg (Sprachen, EDV, Social Media) 17296-18
 Ulrike Blesing (Soft Skills, Sprachprüfungen) 17296-21
 Carmen Dreißigacker (Sprachen) 17296-16
 Anika Mitschke (Sprachen) 17296-10
 Maren Remmele (Gesundheit) 17296-15
 Angelika Saxer (Gesellschaft, Kunst) 17296-16
 Melanie Schürzinger (Sprachen) 17296-21

ORGANISATION VOR ORT

In den genannten Kommunen vertreten freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Interessen der KVHS vor Ort.

Bensheim Dr. Ingrid Meisel 06252 798745
Birkenau Walter Neumann 06201 32246
Einhausen Christel Gallei 06251 59950
Heppenheim Dr. Ingrid Meisel 06252 798745
Lautertal Margit Otto 06255 2703
Lindenfels Margit Otto 06255 2703
Lorsch Hans Alles 01577 4622647

ZWEIGSTELLEN

vhs Lampertheim www.vhs.lampertheim.de
 Leitung Rolf Hecher 06206 935-205
vhs Viernheim www.vhs.viernheim.de
 Leitung Sabrina Eufinger 06204 988-402

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kreisausschuss des Kreises Bergstraße

REDAKTION

Kreisvolkshochschule Bergstraße

SATZ

Susanne Drechsler, Hüttenberg

DRUCK

w3 print + medien GmbH & Co. KG, Wetzlar

UMSCHLAGGESTALTUNG UND LAYOUT

Dipl.-Designerin Iris Böttner, Darmstadt

COPYRIGHT

© Iris Hoch, KVHS Bergstraße

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

AN- UND ABMELDUNG

Die KVHS Bergstraße nimmt Anmeldungen am Telefon, über die Homepage, per Mail, Anmeldekarte oder Weitermeldeliste entgegen. Damit die KVHS Gebühren abbuchen darf, benötigt sie Ihr schriftliches Einverständnis mit Ihrer IBAN und BIC sowie Ihre Mailadresse für Rückmeldungen. Wer nicht abbuchen lässt, erhält eine Gebührenrechnung mit den Bankverbindungen der Kreiskasse Bergstraße – die Zahlung muss innerhalb von 10 Tagen erfolgen.

Bei der Anmeldung bittet die KVHS um folgende Angaben:

aktuelle Kursnummer und Kursbezeichnung
 Name, Adresse, Telefonnummer (Erreichbarkeit tagsüber), Mailadresse
 Bankverbindung für die Abbuchung der Gebühren (IBAN und BIC)
 Geburtsjahr für statistische Zwecke

Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt – allerdings meldet sich die KVHS sofort, wenn eine Buchung nicht erfolgreich durchgeführt werden konnte. Wer keine anderslautende Nachricht erhält, wird gebeten, zum ersten Kurstermin zu kommen. Die Anmeldung – unabhängig vom tatsächlichen Erscheinen im Kurs – verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr. Dasselbe gilt für jedwede Teilnahme an einem Kurs – die komplette Gebühr wird auch beim Besuch einzelner Kurstermine fällig.

Abmeldungen sind nur schriftlich und innerhalb festgelegter Fristen möglich. Für Kurse, die mindestens 5 Unterrichtstermine haben, muss der KVHS-Geschäftsstelle in Lorsch 5 Tage vor Kursbeginn eine Abmeldung vorliegen – diese ist bei Kursen zwischen 1 und 4 Kursterminen sowie allen Wochenendkursen bereits 10 Tage vor Kursbeginn erforderlich. Nach Ablauf dieser Fristen sind Abmeldungen unwirksam – sie sind ausschließlich an die Geschäftsstelle zu richten.

DURCHFÜHRUNG DER KURSE

Die KVHS Bergstraße legt für jede Veranstaltung – ausgenommen sind Vorträge mit geöffneter Abendkasse – eine Mindest- und eine Höchst-Teilnehmerzahl fest. Wird die Mindest-Teilnehmerzahl vor Kursbeginn deutlich unterschritten, kann die KVHS die Kurse bereits vor Beginn absagen. Daher empfiehlt die KVHS, sich rechtzeitig vor Kursbeginn anzumelden. Übersteigt die Anzahl der Anmeldungen die Höchst-Teilnehmerzahl, gilt als Entscheidungskriterium der Zeitpunkt, an dem die Anmeldungen bei der Geschäftsstelle eingegangen sind.

Müssen Kurse aus zwingenden Gründen von der KVHS abgesagt oder vor dem offiziellen Kursende gestoppt werden, erfolgt eine Rückerstattung der anteiligen Gebühren. Falls die KVHS vor oder während des Kurses einen Wechsel der Lehrkraft vornimmt, besteht weder Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr noch kann aus diesem Grund eine bereits wirksame Anmeldung rückgängig gemacht werden. Regress bzw. nachträgliche Abmeldung sind ebenfalls ausgeschlossen, wenn die KVHS Kurstermine abweichend von der ursprünglichen Terminierung verlegt.

Kommt es bei Studienfahrten abweichend von der Beschreibung zu Programmänderungen, entstehen daraus keine Ansprüche auf Erstattung der Gebühren oder auf weitere Leistungen. Im Angebot enthaltene Zusatzleistungen sind nicht modifizierbar.

Bei Online-Kursangeboten sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst für eine geeignete technische Voraussetzung verantwortlich (Endgerät, Software, Internetverbindung). Für versäumte Termine aufgrund unzureichender technischer Ausstattung besteht von Kundenseite kein Rückerstattungsanspruch gegenüber der KVHS.

Zu Entscheidungen befugt sind nur Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der KVHS-Geschäftsstelle – etwaige Aussagen von Lehrkräften und in freier Mitarbeit beschäftigter Personen hinsichtlich der Durchführung des Programms sind gegenstandslos.

Die KVHS und ihre Kundinnen und Kunden verpflichten sich, in Schulen und anderen Unterrichtsstätten die Hausordnung einzuhalten. Räume, Mobiliar und Geräte müssen pfleglich behandelt werden. Rauchen ist grundsätzlich verboten.

Während der Ferien und am Rosenmontag und Fastnachtsdienstag finden in den Schulen keine Kurse statt. Osterferien sind vom 25. März bis 13. April 2024, Sommerferien vom 15. Juli bis 23. August 2024. Für Hirschhorn und Neckarsteinach gelten die baden-württembergischen Schulferien.

KURSGEBÜHREN

Die Kursgebühren richten sich nach der Gebührenordnung der Kreisvolkshochschule Bergstraße in der jeweils gültigen Fassung. Das Programmheft weist für jede Veranstaltung die Gebühr aus. Die Gebührenkalkulation erfolgt nach festgelegten Kriterien.

Gebühr für detaillierte Leistungsbescheinigungen: EUR 10,-

Die Gebühren werden auf volle 50 Cent aufgerundet.

Zusätzliche Leistungen können in Rechnung gestellt werden.

Bei verschiedenen Kursen fallen zusätzlich Material- bzw. Nebenkosten an, die gesondert ausgewiesen sind.

Wird die Mindest-Teilnehmerzahl unterschritten, besteht die Möglichkeit, sich für eine Staffelpreis-Regelung zu entscheiden.

RABATTE UND GUTSCHEINE

Die KVHS bietet eine vhs-Card an, die ab dem Kauftermin zwölf Monate lang eine Ermäßigung von zehn Prozent auf alle Kursbuchungen gewährt, sofern der Kursbeginn in diesem Zeitraum liegt. Sie gilt nicht rückwirkend auf bereits gebuchte Kurse. Nebenkosten (z. B. Lebensmittel, Fahrtkosten, Bücher) und Gebühren für Prüfungen sind nicht rabattfähig. Die vhs-Card kostet als Einzelcard 20,- EUR und als Familiencard 30,- EUR.

Gutscheine sind – wenn sie bei der KVHS gekauft wurden – zeitlich unbefristet gültig. Von der KVHS ausgestellte Kulanzgutscheine haben ein Verfallsdatum. Grundsätzlich können Gutscheine nur von der Person eingelöst werden, auf die sie ausgestellt sind. Darüber hinaus sind sie weder auf mehrere Semester verteilbar noch können mehrere Gutscheine auf einen Kurs angerechnet werden. Gutscheine sind mit der Anmeldung einzureichen.

GEBÜHRENERMÄSSIGUNG

Folgender Personenkreis erhält bei der Buchung von Kursen Ermäßigung:

- Schülerinnen und Schüler, die BaföG beziehen
- Studentinnen und Studenten, die BaföG beziehen
- Kinder, die Förderung nach SGB VIII erhalten
- Au Pairs
- Personen, die ALG I beziehen
- Arbeitssuchende, die Grundsicherung nach SGB II erhalten
- Personen, die Grundsicherung wegen Alters und Behinderung nach SGB XII beziehen
- Personen, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten

Ermäßigungen müssen sofort bei der Anmeldung mit einem schriftlichen Nachweis der bescheinigenden Institution geltend gemacht werden – rückwirkend wird kein Nachlass gewährt.

Die Ermäßigung beträgt 10 Prozent der angegebenen Gebühr. Auf Nebenkosten (z. B. Lebensmittel, Fahrtkosten, Bücher) wird keine Ermäßigung gewährt. Für Prüfungen werden ausschließlich die bei der Anmeldung angegebenen Gebühren verrechnet.

RECHNUNGSSTELLUNG

Falls Sie am SEPA-Abbuchungsverfahren teilnehmen, ziehen wir die Gebühren von Ihrem Konto ein. Nach den SEPA-Bestimmungen teilen wir Ihnen den Abbuchungstermin mindestens 10 Tage zuvor per Brief oder Mail mit. Ihre Vollmacht zur Abbuchung gilt 36 Monate und verlängert sich nach jeder erfolgten Abbuchung um weitere 36 Monate. Sie können Ihre Vollmacht jederzeit widerrufen. Manuell erstellte

Rechnungen werden kurz nach Kursbeginn verschickt. Wenn Sie von uns keine Absage erhalten, findet der Kurs auf jeden Fall statt – unabhängig vom Termin der Rechnungsstellung.

HAFTUNG UND DATENSCHUTZ

Die KVHS haftet nicht für Schäden an Leben, Gesundheit und Eigentum derjenigen, die an den Veranstaltungen teilnehmen – davon ausgenommen sind lediglich Schäden, die durch vorsätzliches Handeln seitens der KVHS verursacht werden. Bei Studienfahrten sind alle Beteiligten an die allgemeinen Reisebedingungen der Veranstaltenden gebunden. Diese Bedingungen werden mit der Anmeldung anerkannt.

Die KVHS hält sich an die Vorgaben des Hessischen Datenschutzgesetzes (HDSG) in der jeweils gültigen Fassung.

WIDERRUFSBELEHRUNG BEI FERNABSATZ- GESCHÄFTEN (DIENSTLEISTUNG)

WIDERRUFSRECHT

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns, die Kreisvolkshochschule Bergstraße, Marktplatz 1, 64653 Lorsch, E-Mail: info@kvhs-bergstrasse.de, mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. Brief oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Zur Wahrung der Widerrufsfrist 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 vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags 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 uns 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 Dienstleistungen entspricht.

DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN

VERANTWORTLICHKEIT FÜR DEN DATENSCHUTZ

Die Kreisvolkshochschule Bergstraße (nachfolgend „KVHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

KURSANMELDUNG

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet (Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO). Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Namen und Vornamen des Kontoinhabenden können Sie uns ein SEPA-Mandat erteilen. Ist der SEPA-Mandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des SEPA-Mandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleistende betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

WEITERGABE IHRER DATEN

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an die jeweilige Lehrkraft zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchführung, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Die Abteilung Finanz- und Rechnungswesen des Kreises Bergstraße erhält zur buchhalterischen Abwicklung der Anmeldung (Buchungs- und Mahnwesen, Vollstreckung) die erforderlichen Daten.

KONTAKTAUFNAHME

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und

Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrem Status (angemeldet bzw. interessiert) zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

SPEICHERDAUER UND LÖSCHUNG

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten

nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

IHRE RECHTE

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:
datenschutz@kreis-bergstrasse.de
fon: 06252 15-5211

ABTSTEINACH

Rathaus Ober-Abtsteinach, Kirchstraße 2

BENSHEIM

Bürgerhaus Kronepark, Darmstädter Straße 166
 Dorfgemeinschaftshaus Fehlheim, Im Ebertswinkel 8
 DRK OV Bensheim, Rheinstraße 6
 Geschwister-Scholl-Schule, Eifelstraße 39
 Grundschule Kappesgärten, Joseph-Treffert-Straße 7
 Kirchbergschule, Darmstädter Straße 45
 vhs, Am Wambolterhof 2
 Weiherhausstadion, Dammstraße 121
 Weststadthalle, ZBV-Raum, Berliner Ring 87

BIRKENAU

altes Rathaus, Obergasse 13
 altes Rathaus Reisen, Mumbacher Straße 10
 evangelische Kirche Reisen, Friedhofsstraße 33
 Reit- und Fahrverein, Am Pfarrwald ¹⁾
 Yogalife, Auf der Aue 9

BÜRSTADT

Astrid-Lindgren-Schule Bobstadt, St.-Josef-Straße 16
 Erich-Kästner-Schule, Wolfstraße 23
 KamÜ, Industriestraße 11
 Pfarrzentrum St. Josef, Bobstadt, An der Tuchbleiche 2
 Pfarrzentrum St. Michael, Sankt-Michael-Straße 1
 Trend Stoffe, Nibelungenstraße 80

EINHAUSEN

Hallenbad, Marktplatz 7
 Mehrzweckhalle, Schulstraße 8
 Rathaus, Marktplatz 5

FÜRTH

alte Schule, Heppenheimer Straße 12
 Heinrich-Böll-Schule, Schulstraße 10
 Töpfereiwerkstatt Erlenbach, Werner-Kraus-Straße 22

GORXHEIMERTAL

Bürgerhaus Unter-Flockenbach, Siedlungsstraße 52 ¹⁾

GROSS-ROHRHEIM

DRK-Geschäftsstelle, Jahnstraße 9
 katholisches Pfarrheim, Richard-Wagner-Straße 25 ¹⁾

HEMSBACH

ehemalige Synagoge, Mittulgasse 16

HEPPENHEIM

Bergsträßer Winzergenossenschaft, Darmstädter Straße 56
 Buchhandlung May, Friedrichstraße 29 ¹⁾
 Caféliebe, Friedrichstraße 36
 DRK-Begegnungsstätte, Werléstraße 5
 Haus der Kirche, Ludwigstraße 13 ¹⁾
 InFoReGen, Kalterer Straße 25, Eingang Wiegandstraße
 Kurmainzer Amtshof, Amtsgasse 5
 Martin-Buber-Schule, Gräffstraße 2
 Parkplatz Friedhof, Eckweg
 Rathaus, Großer Markt 1
 Schlossschule, Schulgasse 1

Starkenburger-Gymnasium, Gerhart-Hauptmann-Straße 21 ¹⁾
 Tanzschule Vienna, Rhönstraße 2
 Wanderparkplatz Starkenburg, Starkenburgweg

HIRSCHHORN

Neckartalschule, Brentanostraße 2

LAUTERTAL

DGH Schannenbach, Krehbergstraße 501
 Mittelpunktschule Gadernheim, Heidenbergstraße 18
 Reichenbach, Imkerhof, Nibelungenstraße 274
 Turnhalle Lautern, Löserweg 12 ¹⁾

LINDENFELS

Bürgerhaus, Burgstraße 36
 Carl-Orff-Schule, Almenweg 1

LORSCH

altes Rathaus, Marktplatz 1
 Back- und Brauhaus Drayß, Bahnhofstraße 1
 Behindertenhilfe Bergstraße, Starkenburgring 11
 Besucherinformationszentrum Lauresham, Im Klosterfeld 6–10
 Dokumentation Landjudentum, Schulstraße 16
 Giebauerhaus, Schulstraße 8
 KVHS-Schulungszentrum, Römerstraße 16
 Museumszentrum, Nibelungenstraße 35
 Paulusheim, Karolingerstraße 1 A
 Sporthalle Wingertsbergschule, Bahnhofstraße 17 A
 Werner-von-Siemens-Schule, Kiefernstraße 2

MANNHEIM

Atelier Andreas Zidek, G 7, 12

MÖRLENBACH

Parkplatz Frauenhecke, Auf der Juhöhe 25
 Weschnitztschule, Schlesierstraße 2

NECKARSTEINACH

Freiherr-vom-Stein-Schule, Hopfengartenweg 7

RIMBACH

Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Brunnengasse 41
 Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12
 Musikwerkstatt, Schloßstraße 39
 Praxis Griesheimer, Gernotstraße 8

WALD-MICHELBACH

Eugen-Bachmann-Schule, Ringstraße 2
 Mehrzweckhaus Hartenrod, Ortsstraße 11
 Reit- und Fahrverein, Friedhofsweg 1
 Tierheilpraxis Schäfer, Am Vatzenberg 9
 Überwald-Gymnasium, Forsthausstraße 19

ZWINGENBERG

altes Amtsgericht, Obertor 1 ¹⁾
 Die Spielerei, Marktplatz 1
 Dorfgemeinschaftshaus Rodau, Zwingenberger Straße 5
 Melibokusschule, Schulstraße 4
 Voiceakademie, Neugasse 4

¹⁾ Diese Räume sind barrierefrei zu erreichen.



WIRTSCHAFTSREGION
BERGSTRASSE

mittendrin. stark. lebenswert.

Ihre Weiterbildung.

Unsere Bildungscoaches unterstützen Sie – von der Suche nach der idealen Weiterbildungsmaßnahme über die Beantragung der Fördergelder bis hin zum erfolgreichen Abschluss.

Eine Weiterbildung hat viele Vorteile für Sie

- Mehr (Aufstiegs-)Chancen im Unternehmen
- Höhere Bestätigung im Beruf
- Kostenfreie Weiterbildungs-Beratung
- Begleitung im Weiterbildungsprozess

Sprechen Sie uns an – wir beraten
und unterstützen Sie!

Sven Hagenberger
Bildungscoach

Telefon: 06252 68929-40

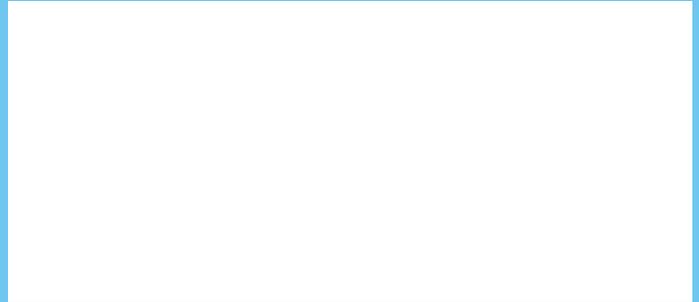
sven.hagenberger@wr-bergstrasse.de

www.wirtschaftsregion-bergstrasse.de



Kreis Bergstraße
- Der Kreisausschuss -
Kreisvolkshochschule
Marktplatz 1
64653 Lorsch

info@kvhs-bergstrasse.de
www.kvhs-bergstrasse.de



hoffnung-fuer-kinder.de

**Wir machen
Kinder ein bisschen
glücklicher.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

 **Hoffnung für Kinder**
Unterstützung der Entwicklung junger Menschen

Spendenkonto IBAN: DE59 5089 0000 0000 1616 16