



Kreisvolkshochschule  
Bergstraße

# Programm Herbst

20

25

Abtsteinach Bensheim Biblis Birkenau Bürstadt  
Einhäusen 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](http://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](mailto: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](http://bergstraesser-anzeiger.de/news).

BA [bergstraesser-anzeiger.de/news](http://bergstraesser-anzeiger.de/news)



# Guten Morgen, Bergstraße!

BA Bergsträßer Anzeiger  
Vor Ort. Für Sie.



## LIEBE MITBÜRGERINNEN UND MITBÜRGER,

die Kreisvolkshochschule versteht sich als Ort des lebenslangen Lernens, der Begegnung und der persönlichen Weiterentwicklung. Mit großer Freude präsentieren wir Ihnen das neue Herbstprogramm – ein buntes, inspirierendes und vielfältiges Angebot, das darauf wartet, von Ihnen entdeckt zu werden. Ob Sie Ihre Gesundheit stärken, neue Sprachen lernen, sich kreativ entfalten oder sich beruflich weiterentwickeln möchten – bei uns finden Sie genau das richtige

Angebot für Ihre Ziele und Interessen. Über 650 Kurse erwarten Sie im neuen Programm – die Vielfalt unseres Angebots spiegelt die Vielfalt Ihrer Interessen und Lebenswege wider.

Besonders im „Jahr der Stimme“ möchten wir Sie dazu einladen, Ihre eigene Stimme zu entdecken – sei es im wörtlichen Sinn durch unsere musikalischen Kurse, Stimmtrainings oder im übertragenen Sinn durch Weiterbildung, die Ihnen neue Perspektiven eröffnet. In diesem Halbjahr bieten wir deshalb ein vielfältiges musikalisches Programm, das sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene anspricht. Wir starten unser Semester mit einem Highlight: Jeanette Giese lädt Sie ein in „Die Welt der Stimme“ – eine unterhaltsame Mischung aus Musik, Wissenschaft und praktischen Tipps rund ums Sprechen und Singen. Peter Moss überzeugt dabei an Piano, Bass, Gitarre und Ukulele. Unter Specials finden Sie alle Informationen zur diesjährigen Semestereröffnung in Lorsch, welche am 12. September 2025 ab 18 Uhr stattfindet.

Auch sprachlich erweitern wir unseren Horizont: Neue Sprachen und Kursformate bereichern ab sofort unser Programm – und laden Sie ein, kulturelle Brücken zu bauen, Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu stärken und mit der Welt in den Dialog zu treten. Erleben Sie

„Altgriechisch – die Sprache der Mythen, Philosophen und großen Ideen“ – in einem Kurs, der Ihnen erste Zugänge zu Schrift, Grammatik und antiker Literatur eröffnet. Unser neues Online-Angebot „English Monday – go for it in the evening!“ ist ideal für alle, die ihr Englisch auffrischen und regelmäßig anwenden möchten – und das bequem von zu Hause aus.



Sie wollten schon immer wissen, wie es in der Kreisverwaltung aussieht und welche spannenden Aufgaben das Team Bergstraße tagtäglich bewältigt? Dann nutzen Sie die Gelegenheit, wenn wir unsere Türen für Sie öffnen und kommen Sie bei uns vorbei! Am Samstag, den 20. September 2025, von 10:00 bis 14:00 Uhr, findet unsere Veranstaltung „Kreis Bergstraße – Ein Blick hinter die Kulissen“ in Heppenheim, Graben 15 statt. Freuen Sie sich auf exklusive Einblicke in die Arbeit von einigen Abteilungen sowie unserer beiden Eigenbetriebe („Neue Wege“ und „Schule und Gebäudewirtschaft“), Mitmach-Aktionen für Kinder und Erwachsene, den persönlichen Austausch mit dem Team, eine Übersicht über aktuelle Jobangebote, Filmvorführungen und vieles mehr!

Wenn Sie etwas ganz Neues wagen oder bestehende Kenntnisse vertiefen möchten – wir laden Sie ein, Teil unserer lebendigen Lernkultur zu werden. Lassen Sie sich inspirieren, entwickeln Sie Ihre Talente weiter und erleben Sie die Freude am gemeinsamen Lernen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ihr

Christian Engelhardt  
Landrat

## KREIS BERGSTRASSE – EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN

- Begrüßung durch Landrat Christian Engelhardt
- Einblicke in Abteilungen und Eigenbetriebe
- Mitmach-Aktionen für Groß und Klein
- Persönlicher Austausch mit dem Team
- Infos zu Jobangeboten & Filmvorführungen
- Und mehr!

GEBÜHRENFREI

📍 Heppenheim, Graben 15

⌚ Samstag, 20. September 2025, 10-14 Uhr

# INHALTSVERZEICHNIS

ab Seite

ab Seite

## SPECIALS

Semestereröffnung .....	3
vhs on tour .....	3
junge vhs .....	4
Ehrenamt .....	8
Schulabschlüsse .....	8

## GESUNDHEIT UND FITNESS

Vorträge .....	9
gesund leben .....	9
Entspannung und Yoga .....	10
fernöstliche Übungsformen .....	13
Prävention .....	14
Fitness .....	16
Herz-Kreislauf-Training .....	17
Trendsport .....	18
Ernährung, backen und kochen .....	18

## SPRACHEN

Übersicht der Lehrwerke .....	20
Deutsch als Fremdsprache .....	21
Altgriechisch .....	23
Arabisch .....	24
Chinesisch .....	24
Englisch .....	24
Finnisch .....	26
Französisch .....	26
Italienisch .....	27
Japanisch .....	28
Latein .....	28
Neugriechisch .....	28
Niederländisch .....	28
Persisch (Farsi) .....	29
Polnisch .....	29
Portugiesisch .....	29
Russisch .....	29
Schwedisch .....	30
Spanisch .....	30
Tschechisch .....	31

## BERUF UND SOFT SKILLS

IT-Hilfe zu Hause .....	32
in EDV einsteigen .....	32
EDV in der Praxis .....	32
EXCEL, WORD & CO. ....	33
EDV: Sicherheit und Technik .....	34
Fotografie und Bildbearbeitung .....	35
mobile Geräte .....	35
Rechnungswesen – Büro .....	36
Xpert Business LernNetz .....	36
SAP in der Anwendung .....	37
Persönlichkeit .....	37

## GESELLSCHAFT UND LIFESTYLE

digitale Vortragsreihe: vhs.wissen live .....	40
Philosophie .....	41
Geschichte .....	41
Politik .....	42
Pädagogik und Familie .....	42
Online-Reihe: Klima und Wir .....	42
Natur und Länder .....	43
Verbraucherfragen .....	44
Typ und Stil .....	45

## KUNST UND HANDWERK

Text und Bühne .....	46
Stimme und Musik .....	46
Tanz .....	48
malen und zeichnen .....	48
werken und gestalten .....	50
arbeiten mit Textilien .....	51

## IMPRESSUM UND GESÄFTSBEDINGUNGEN .....

LEITBILD .....	53
UNTERRICHTSSTÄTTEN .....	54

# GESCHÄFTSSTELLE

📍 Kreisvolkshochschule Bergstraße  
Marktplatz 1  
64653 Lorsch

🕒 montags, mittwochs, donnerstags 8.00 - 17.00 Uhr  
dienstags 8.00 - 18.00 Uhr  
freitags 8.00 - 12.30 Uhr

📞 06251 17296-0  
✉️ info@kvhs-bergstrasse.de  
🌐 Homepage www.kvhs-bergstrasse.de  
📷 Instagram @ kvhsbergstrasse  
👤 Facebook @ Kreisvolkshochschule KVHS Bergstraße

**Gesamtleitung** Iwona Cissarz  
**Verwaltungsleitung** Ernst Heiligenthal

**INFOTHEK**

Einige Kurse, die nicht in Schulen stattfinden, können auch während der Ferien laufen.

Bitte bringen Sie bei Bedarf eigene Verpflegung zu den Kursen mit. Bitte nutzen Sie unsere Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de), um sich zu informieren über die aktuellen Kurstermine, die ausführliche Kursbeschreibung, Materialien, die zum Kurs mitgebracht werden müssen sowie die Adresse und Wegbeschreibung zum Unterrichtsort.

**SEMESTERERÖFFNUNG****> JEANETTE GIESE: DIE WELT DER STIMME**

Warum ist Singen nicht nur gut für die Seele, sondern auch gesund für den Körper? Und was hat das alles mit überzeugendem Sprechen zu tun? Warum sprechen Frauen heute tiefer – und Männer singen höher als früher? In ihrem unterhaltsamen und informativen Programm nehmen Sie Jeanette Giese und Peter Moss mit auf eine spannende Reise in die Welt der Stimme. Mitreißend und humorvoll verbindet die charismatische Sängerin und erfahrene Vocal Coach fundiertes Wissen über Stimme, Atmung und Körper mit praktischen Tipps – etwa, wie man seine Stimme schont und Heiserkeit vermeidet. Peter Moss überzeugt an Piano, E-Bass, Gitarre und Ukulele!

- 21300 < LORSCH, altes Rathaus (Nibelungensaal)**  
**JEANETTE GIESE, PETER MOSS**  
 Freitag, 12. September 2025, 18 Uhr, EUR 9,-  
 Abendkasse ab 17 Uhr  
 Karten gibt es ab dem 4. August 2025 im Vorverkauf bei KVHS Bergstraße, Marktplatz 1, Lorsch, Telefon 06251 172960  
 Buchhandlung May, Friedrichstraße 29, Heppenheim, Telefon 06252 4249  
 Tourist Information, Hauptstraße 53, Bensheim, Telefon 06251 8696101  
 Voiceakademie, Neugasse 4, Zwingenberg, Telefon 0172 7158774



Foto: Jeanette Giese

Die KVHS Bergstraße hat für jeden Fachbereich ein generisches Postfach eingerichtet, um die Kommunikation zwischen Ihnen und uns besser zu strukturieren und effizienter zu gestalten ([gesellschaft@kvhs-bergstrasse.de](mailto:gesellschaft@kvhs-bergstrasse.de), [kunst@kvhs-bergstrasse.de](mailto:kunst@kvhs-bergstrasse.de), [gesundheit@kvhs-bergstrasse.de](mailto:gesundheit@kvhs-bergstrasse.de), [sprachen@kvhs-bergstrasse.de](mailto:sprachen@kvhs-bergstrasse.de) und [beruf@kvhs-bergstrasse.de](mailto:beruf@kvhs-bergstrasse.de)).

**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. Bitte melden Sie sich bis zum jeweils angegebenen Datum an, danach muss sich die KVHS nach den jeweiligen Rahmenbedingungen richten.

**> RADIO – BLICK HINTER DIE KULISSEN**

Woher kommen die Nachrichten? Wie werden die verschiedenen Webradios entwickelt? Bei einer Senderführung der FFH MEDIENGRUPPE bekommen Sie einen exklusiven Blick in die Studios sowie die Redaktion und erleben, wo und wie die Programme verschiedener Sender entstehen. Nach einer Mittagspause und Zeit zur freien Verfügung erfahren Sie bei einer Stadtführung alles Wissenswerte über Bad Vilbel mit seinen Sehenswürdigkeiten – von der römischen Vergangenheit über die historischen Brunnenanlagen bis hin zum beeindruckenden Burgtheater.

- 10001 < HEPPENHEIM, Bushaltestelle am Bahnhof**  
 Dienstag, 21. Oktober 2025  
 Busabfahrt 9 Uhr, Rückfahrt ca. 16 Uhr, EUR 42,50  
 Bitte melden Sie sich bis zum 7. Oktober 2025 an.

**> BUNDESVERFASSUNGSGERICHT KARLSRUHE**

Das Bundesverfassungsgericht in Karlsruhe wacht seit seiner Gründung im Jahr 1951 über die Einhaltung des Grundgesetzes für die Bundesrepublik Deutschland. Bei einer Führung erhalten Sie Informationen über Stellung, Organisation und Aufgaben des Gerichts und besichtigen das Sitzungsgebäude. Anschließend Zeit zur freien Verfügung in Karlsruhe.

- 10002 < HEPPENHEIM, Bushaltestelle am Bahnhof**  
 Donnerstag, 13. November 2025  
 Busabfahrt 8.30 Uhr, Rückfahrt 15 Uhr, EUR 41,-  
 Bitte melden Sie sich bis zum 30. Oktober 2025 an.

**> WEIHNACHTLICHES LIMBURG**

Entdecken Sie die historische Altstadt Limburgs mit ihren verwinkelten Gassen, gut erhaltenen Fachwerkhäusern und dem imposanten Dom. Bei einer Stadtführung erhalten Sie Informationen zur Limburger Stadtgeschichte, zum Verlauf der alten Handelsstraße und kleinen Anekdoten.

Im Anschluss bleibt Zeit, über den Weihnachtsmarkt zu bummeln oder ins Café zu gehen.

**10003 < HEPPEHEIM**, Bushaltestelle am Bahnhof

Mittwoch, 10. Dezember 2025

Busabfahrt 8 Uhr, Rückfahrt 16 Uhr, EUR 49,-

Bitte melden Sie sich bis zum 26. November 2025 an.

## JUNGE VHS

### ERLEBNISWELT NATUR

#### > ENTDECKUNGSRÉISE IN DER NATUR

Bist du gern draußen und willst wissen, was dort im Winter alles los ist und welche Geheimnisse die Natur bereithält? Ihr entdeckt Wald und Wiesen und probiert gemeinsam ein kleines Naturhandwerks-Projekt aus. Bitte zieh dir feste Klamotten an und bring etwas zu trinken, einen Snack und eine Sitzunterlage mit.

**10910 < HEPPEHEIM**, Parkplatz Starkenburg

VIKTORIA BEHEM

für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 14 Jahren (ab 6 TN)

Freitag, 9. Januar 2026, 9.30-12.30 Uhr (4 UE), EUR 18,50

Materialkosten: ca. EUR 5,-

### ERLEBNISWELT KLOSTER LORSCH

#### > ALLES KÄSE!?

Wie wird aus Milch Käse? Und welche Tiere (und Pflanzen) braucht man dafür? Heute stellt ihr euren eigenen Frischkäse her. Bei einem Rundgang durch Lauresham sammeln wir dafür frische Kräuter und erkunden, was die Menschen vor 1200 Jahren schon über Butter, Joghurt und Käse wussten und welche Tiere man eigentlich kennen kann.

**10911 < LORSCH**, Besucherinformationszentrum Lauresham

MASCHA FUNKE

für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren (ab 6 TN)

Dienstag, 14. Oktober 2025, 14-17 Uhr (4 UE), EUR 18,50

Materialkosten: ca. EUR 3,-

#### > MENSCHEN DES KLOSTERS

Wie sah der Lebensalltag in einem Kloster aus? Lebten dort ausschließlich Mönche? Wie alt sind die Menschen damals geworden? Was haben sie gegessen? An welchen Krankheiten haben sie gelitten? Welche Möglichkeiten der Heilung hatten diese Menschen? Beim Zubereiten verschiedener „Arzneimittel“ aus der Zeit des Mittelalters erfahren wir einiges über damalige Heilmethoden und Gesundheitsvorstellungen.

**10103 < LORSCH**, Museumszentrum

SILKE STROHMBERGER

für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren (ab 6 TN)

Mittwoch, 15. Oktober 2025, 14-17 Uhr (4 UE), EUR 18,50

Materialkosten: ca. EUR 3,-

#### > FILZEN UND FÄRBEN

Wir besuchen die alte Schafrasse in Lauresham und erfahren einiges zum Rohstoff Wolle. Diese lässt sich auf verschiedenste Arten weiterverarbeiten. Durch Walken der Wolle mit Wasser und Seife entsteht Filzgewebe. Wir probieren die Technik des Nassfilzens selbst aus und filzen kleine Andenken. Anschließend färben wir einen Wollstrang mit pflanzlichen Farbstoffen aus dem Färbergarten.

**20911 < LORSCH**, Besucherinformationszentrum Lauresham  
PATRICIA SCHEUERMANN  
für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren (ab 6 TN)  
Donnerstag, 16. Oktober 2025, 14-17 Uhr (4 UE), EUR 18,50  
Materialkosten: ca. EUR 3,-

### ERLEBNISWELT KREATIVITÄT

#### > MANGA-TAG

Es wird bunt in der Buchhandlung May: Komm zum diesjährigen offiziellen Manga Day, an dem die teilnehmenden Verlage Gratis-Leseproben ausgewählter Mangas präsentieren. Tausche dich mit anderen Fans aus oder zeige dich in deinem Cosplay.

**20105 < HEPPEHEIM**, Buchhandlung May  
TEAM DER BUCHHANDLUNG MAY  
für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren  
Samstag, 27. September 2025, 9-14 Uhr, gebührenfrei

Besuchen Sie die Homepage der KVHS: [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

#### > KVHS BUCHCLUB JUNIOR

Am letzten Samstag jedes Monats ist Buchclub-Tag! Ihr trefft euch in der Buchhandlung May und sucht gemeinsam ein Buch aus, das ihr beim nächsten Mal besprecht. Außerdem erhaltet ihr tiefere Einblicke in die Welt der Buchhandlung bei verschiedenen Aktionen wie Schaufender Dekorieren und vieles mehr.

**20106 < HEPPEHEIM**, Buchhandlung May  
TEAM DER BUCHHANDLUNG MAY  
für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren (ab 5 TN)  
samstags, 27. September, 25. Oktober, 29. November 2025 und 31. Januar 2026, jeweils 12-13 Uhr (5,33 UE), gebührenfrei

**20107 < HEPPEHEIM**, Buchhandlung May  
TEAM DER BUCHHANDLUNG MAY  
für Jugendliche ab 12 Jahren (ab 5 TN)  
samstags, 27. September, 25. Oktober, 29. November 2025 und 31. Januar 2026, jeweils 13-14 Uhr (5,33 UE), gebührenfrei

#### > ZEICHNEN FÜR KINDER – WORKSHOPS

Hier könnt ihr alles zeichnen: Tiere, Comics, Mangas, Trickfiguren, StarWars, Aliens, Roboter, Autos, Flugzeuge, Meerjungfrauen, Feen, Kobolde. Materialangaben stehen auf der Homepage.

**20716 < HEPPEHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)  
CHRISTIAN SCHURA  
für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren (ab 6 TN)  
Samstag, 15. November 2025, 15-17.15 Uhr (3 UE), EUR 14,-

**20717 < BIRKENAU**, altes Rathaus  
CHRISTIAN SCHURA  
für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren (ab 6 TN)  
Samstag, 31. Januar 2026, 15-17.15 Uhr (3 UE), EUR 14,-

#### > ZEICHENKURS FÜR KINDER

Du möchtest zeichnen wie ein Profi? In diesem Kurs lernst du Grundlagen und Tricks, mit denen du deine Technik verbesserrst. Die Themen sind vielfältig: Tiere, Menschen, Comics, Mangas, 3-D, Graffiti, Natur. Materialangaben stehen auf der Homepage.

**20718 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)  
CHRISTIAN SCHURA  
für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren (ab 6 TN)  
mittwochs, 16-17.30 Uhr (20 UE, 10x),  
ab 17. September 2025, EUR 92,-  
Am 19. und 26. November ist kein Unterricht.

### > 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.

- 20719 <** **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)  
CHRISTIAN SCHURA  
für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene (ab 6 TN)  
Samstag, 15. November 2025, 9.15-14.45 Uhr (7,33 UE),  
EUR 34,-

### > 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.

- 20809 <** **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 21. Oktober 2025, EUR 55,50  
Materialkosten: EUR 30,- (inkl. Brennpauschale)  
Am 25. November ist kein Unterricht.

### > KINDERGEBURTSTAG? TÖPFERN!

Kindergeburtstag mal anders? Habt ihr keine Lust mehr auf Hüpfburg, Kino und Co.? Dann kommt einen Nachmittag lang zum Töpfern. Ihr stellt eigene kleine Kunstwerke her, die später gebrannt und dann mit nach Hause genommen werden.

- 20810 <** **BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)  
ANTJE PETERS  
für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren  
Termin nach Absprache, EUR 150,- (pro Gruppe)

### > TÖPFERN – KLEIN MIT 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.

- 20811 <** **FÜRTH-ERLENBACH**, Töpfereiwerkstatt  
BERIT HARTWIG  
für Kinder zwischen 5 und 11 Jahren mit einem Erwachsenen (ab 4 TN)  
Samstag, 8. November 2025, 15-17.30 Uhr (3,33 UE), EUR 42,-  
Erwachsene mit einem Kind zahlen die angegebene Gebühr – jedes weitere Kind kostet 10 Euro extra.  
Materialkosten: je nach Verbrauch

### > KERZEN GIessen

Stellt eure eigenen Bienenwachskerzen her und ihr seht, wie kreativ und entspannend Kerzen gießen sein kann. Am Ende könnt ihr eure eigenen duftenden Kunstwerke mit nach Hause nehmen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig – nur gute Laune und Lust auf gemeinsames Gestalten.

- 20812 <** **BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)  
ANDREA HERMANN  
für Kinder ab 10 Jahren mit einem Erwachsenen (ab 4 TN)  
Samstag, 15. November 2025, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 48,-  
Erwachsene mit einem Kind zahlen die angegebene Gebühr – jedes weitere Kind kostet 10 Euro extra.  
Materialkosten: je nach Verbrauch

- 20813 <** **BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)  
ANDREA HERMANN  
für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene (ab 4 TN)  
Samstag, 22. November 2025, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 28,-  
Materialkosten: je nach Verbrauch

### > LOCHKAMERA

Ihr baut eure eigene Lochkamera und probiert diese direkt im Freien aus. Anschließend werden die Filme entwickelt.

- 21101 <** **LAUTERTAL-REICHENBACH**, Höllackerweg 13  
GÜNTER HOGEN  
für Kinder ab 9 Jahren und Erwachsene (ab 6 TN)  
Samstag, 8. November 2025, 10-16.30 Uhr, (8 UE), EUR 37,-  
Materialkosten: ca. EUR 15,-

### > MAKRAMEE FÜR KLEIN UND GROSS

Makramée ist eine alte Knotentechnik aus dem Orient. Mit dieser Technik kannst du Deko, Schmuck und Wandbehänge gestalten. Im Workshop lernst du drei Grundknoten kennen und lässt ein altes Glas in neuem Glanz als Windlicht erstrahlen. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20912 <** **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Klangoase)  
ERIKA RODENHEBER  
für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene (ab 6 TN)  
Donnerstag, 18. Dezember 2025, 16-18 Uhr (2,67 UE), EUR 12,50

### > 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.

- 20913 <** **BIRKENAU-REISEN**, altes Rathaus  
LILO WITTICH  
für Kinder ab 9 Jahren – mit und ohne Vorerfahrung (ab 6 TN)  
Samstag, 25. Oktober 2025, 10-16 Uhr (7,33 UE), EUR 34,-  
Materialkosten: ca. EUR 8,-

- 20914 <** **BIRKENAU-REISEN**, altes Rathaus  
LILO WITTICH  
für Kinder ab 9 Jahren – mit und ohne Vorerfahrung (ab 6 TN)  
Samstag, 8. November 2025, 10-16 Uhr (7,33 UE), EUR 34,-  
Materialkosten: ca. EUR 8,-

- 20915 <** **BIRKENAU-REISEN**, altes Rathaus  
LILO WITTICH  
für Kinder ab 9 Jahren – mit und ohne Vorerfahrung (ab 6 TN)  
Samstag, 29. November 2025, 10-16 Uhr (7,33 UE), EUR 34,-  
Materialkosten: ca. EUR 8,-

### > FILZEN: NIKOLAUSMÜTZEN

Der Frühstückstisch wird weihnachtlich: Ihr filzt Nikolausmützen, die als Eierwärmer genutzt werden. Bitte bringt ein Handtuch mit.

- 20916 <** **BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)  
KATHRIN REUTER  
für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene (ab 6 TN)  
Freitag, 7. November 2025, 16-19 Uhr (4 UE), EUR 18,50  
Materialkosten: ca. EUR 6,-

### > FILZEN: WEIHNACHTSKUGELN

Weihnachten steht vor der Tür – die festliche Dekoration macht ihr selbst. Bei einer Kombination aus Nass- und Trockenfilzen wird Wolle unter euren Händen lebendig und nimmt neue Formen an: Es entstehen wunderschöne Weihnachtskugeln. Bitte bringt ein Handtuch mit.

- 20917 <** **BÜRSTADT**, KamÜ (Seminarraum)  
KATHRIN REUTER  
für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene (ab 6 TN)  
Freitag, 28. November 2025, 16-18 Uhr (2,67 UE), EUR 12,50  
Materialkosten: ca. EUR 5,-

**20918 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)**  
KATHRIN REUTER  
für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene (ab 6 TN)  
Dienstag, 2. Dezember 2025, 16-18 Uhr (2,67 UE), EUR 12,50  
Materialkosten: ca. EUR 5,-

## **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 bringt einen Reit- oder Fahrradhelm und etwas zu essen mit.

**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, 12. Oktober 2025, 9-14.30 Uhr (7,33 UE), EUR 65,-

### **> YOGA FÜR DIE GRUNDSCHULE**

Entdeckt die Welt des Yoga und übt euch in Ruhe, Gelassenheit, Konzentration, Beweglichkeit und innerer Stärke. Bitte bringt eine Matte mit.

**30189 < BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)**  
INA ARNOLD  
für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren (ab 6 TN)  
freitags, 16-16.45 Uhr (8 UE, 8x)  
ab 24. Oktober 2025, EUR 39,50

### **> YOGA FÜR JUGENDLICHE**

Hier lernt ihr, wie ihr mit Stress und Herausforderungen umgehen könnt. Was hilft, sind Übungen, um Verspannungen zu lösen und die Muskulatur zu kräftigen – Atemtechniken sorgen für Ruhe und Konzentration. Bitte bringt eine Matte mit.

**30188 < BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)**  
ULRIKE HOLDSCHICK  
für Jugendliche ab 12 Jahren (ab 6 TN)  
dienstags, 18-19 Uhr (6,67 UE, 5x)  
ab 4. November 2025, EUR 33,-

## **SPRACHEN**

### **> SPANISCH: CANTAR, BAILAR, JUGAR**

Die Kinder erlernen die Sprache spielerisch: singen, tanzen und lernen. Anhand von Fingerspielen und Liedern werden die Kinder spielerisch an die Sprache herangeführt.

**42203 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)**  
CAROLINA OLEA CANESSA  
für Kinder zwischen 7 und 11 Jahren Niveau A1 (ab 6 TN)  
mittwochs, 15-15.45 Uhr (10 UE, 10x)  
ab 17. September 2025, EUR 53,-  
Die Kursleiterin stellt eigenes Material zusammen und rechnet am ersten Kurstag 15 Euro ab. Mitzubringen: Mäppchen, Zeichenblock, Decke, Getränke und einen Snack.

## **LERNEN UND SCHULE**

### **> 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 an-

derem Ableitungen und nicht-polynomiale Funktionen, wie die Exponentialfunktion, trigonometrische und logarithmische Funktionen.

**50440 < ONLINE, vhs.cloud**  
STELLA ZEYMER  
für Schülerinnen und Schüler der gymnasialen Oberstufe (ab 6 TN)  
Montag, 11. August, bis Mittwoch, 13. August 2025, 10-13 Uhr (9 UE), EUR 50,50

### **> FIT FÜRS HESSISCHE MATHE-ABI – TEIL 1**

Du machst nächstes Jahr Abitur und suchst gezielt Unterstützung in Mathematik. Gemeinsam mit anderen kannst du dich für die Grundkurs-Prüfung fit machen. In diesem Kurs wird Basiswissen zur Differenzial- und Integralrechnung wiederholt und mit Musteraufgaben geübt. Der Schwierigkeitsgrad steigt dabei von einfachen Aufgaben bis auf Abiturniveau.

**50436 < HEPPENHEIM, InFoReGen, (Raum Klangoase)**  
PHILIPP REIBER  
für Schülerinnen und Schüler der letzten Gymnasial-Klasse (ab 6 TN)  
samstags, 9-12 Uhr (20 UE, 5x)  
ab 1. November 2025, EUR 112,-

### **> FIT FÜRS HESSISCHE MATHE-ABI – TEIL 2**

Im zweiten Teil des Mathe-Abi Vorbereitungskurses werden die Grundlagen zu den Themen Vektoralgebra und Wahrscheinlichkeitsrechnung wiederholt – Musteraufgaben festigen dein Wissen. Zum Kurs können sich auch Schülerinnen und Schüler anmelden, die den ersten Teil nicht besucht haben.

**50437 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Klangoase)**  
CONSTANTIN MORWEISER  
für Schülerinnen und Schüler der letzten Gymnasial-Klasse (ab 6 TN)  
samstags, 9-12 Uhr (20 UE, 5x)  
ab 17. Januar 2026, EUR 112,-

Auf facebook erfahren Sie Aktuelles über unsere Angebote.

### **> 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.

**50438 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)**  
ALEXANDRA BECKER  
für Schülerinnen und Schüler ab der 4. Klasse (ab 6 TN)  
donnerstags, 16-18 Uhr (13,33 UE, 5x)  
ab 23. Oktober 2025, EUR 106,-

### **> LERNEN, DAS HÄNGEN BLEIBT**

Wie soll ich mir das alles merken? – Diese Frage kennst du sicher kurz vor einer Prüfung. Du lernst effektive Lern- und Gedächtnistechniken, mit denen du dir Vokabeln, Zahlen und Formeln leichter einprägen kannst. Mit der Loci-Methode, dem Einsatz deiner Sinne und Strategien aus dem Speed Reading wirst du Inhalte schneller aufnehmen und sicherer abrufen können. Am darauffolgenden Wochenende bekommst du eine individuelle einstündige Einzelschulung – perfekt, um deine Fragen zu klären. Bitte wetterangepasste Kleidung tragen – wir gehen auch ins Freie.

**50626 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Herzstück)**  
HEIKE VON STEHT  
für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren und Studierende (ab 6 TN)  
Samstag, 1. November 2025, 10-14.30 Uhr sowie  
Einzeltermin nach Absprache (7,33 UE), EUR 74,-  
Bitte vereinbart beim Kurs einen Termin für die Einzelschulung.

## > 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 Prüfungsangst ist wie weggeblasen. Bring bitte mit: Sitzkissen, festes Schuhwerk, witterfeste Kleidung, Proviant für das Picknick und etwas zu trinken.

- 50627 < HEPPENHEIM, Parkplatz Friedhof (Treffpunkt)**  
HEIKE VON STEHT  
für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren und Studierende (ab 6 TN)  
Samstag, 20. September 2025, 10-16 Uhr (8 UE), EUR 45,-

## > LEISTUNG – SO GEHT'S STRESSFREI

Prüfungen machen Stress. Manchmal blockiert der Leistungswang, 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.

- 50628 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)**  
HEIKE VON STEHT  
für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren und Studierende  
Einzeltermin nach Absprache (1,33 UE), EUR 40,-  
Bitte vereinbart bei der Anmeldung einen Termin.

## > MEINE FINANZEN

Finanzplanung ist Lebensplanung: Wer den Überblick über seine Finanzen behält, spart sich teure Fehler. Die Referentin zeigt, wie man den eigenen finanziellen Spielraum realistisch einschätzt, die Schuldensfalle vermeidet und langfristig Vermögen aufbaut.

- 10321 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 2)**  
SUSANNE ASCHE  
für Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahren, Azubis und Studierende (ab 4 TN)  
Dienstag, 25. November 2025, 18-20 Uhr (2,67 UE), EUR 18,50

Diskutieren Sie mit uns auf facebook!

## EDV UND TECHNIK

### > FILM AB!

In diesem praxisorientierten Kurs lernen junge Filmbegeisterte die Grundlagen der Filmproduktion kennen und erhalten einen spannenden Überblick über die vielfältigen Berufsfelder am Set. Unter dem Motto „Learning by Doing“ wird mit professionellem Kamera-, Ton- und Lichtequipment eine eigene Szene gedreht, Einblicke in Schauspiel und Postproduktion vermittelt und über Ausbildungswege in der Branche informiert.

- 50156 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)**  
GIAN-LUCA HEISER  
für Jugendliche ab 14 Jahren (ab 7 TN)  
Mittwoch, 8. Oktober 2025, 10-16 Uhr, (7 UE), EUR 39,50

### > CHECK DIE FAKTEN!

Täglich begegnen uns im Netz Meldungen, die nicht immer stimmen – doch woran erkennt man eigentlich Fake News? Du lernst, wie Falschmeldungen entstehen, welche Tricks dahinterstecken und mit welchen einfachen Methoden und Apps du herausfinden kannst, was wirklich wahr ist.

- 50157 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)**  
SEBASTIAN LOHNER  
für Jugendliche ab 14 Jahren (ab 5 TN)  
Donnerstag, 4. Dezember 2025, 17-18.30 Uhr (2 UE), EUR 17,-

## > AUFGEPASST – KÜNSTLICHE INTELLIGENZ!

In diesem interaktiven Digitalkurs lernst du, wie Künstliche Intelligenz funktioniert, welche Chancen sie im Schulalltag bietet – und wo ihre Grenzen liegen. Gemeinsam testen wir KI-Tools wie ChatGPT und entwickeln ein Gespür dafür, wann ihr Einsatz sinnvoll ist und wann du besser auf dein eigenes Können setzt.

- 50158 < ONLINE, Zoom**  
THORSTEN H. BRADT  
für Jugendliche zwischen 11 und 16 Jahren (ab 5 TN)  
Donnerstag, 23. Oktober 2025, 16-17.30 Uhr (2 UE), gebührenfrei

Wenn wir Kurstermine ändern müssen, informieren wir Sie über unsere Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

## > 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.

- 50159 < BENSHEIM, vhs-Raum**  
ALEXANDRA BECKER  
für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren (ab 6 TN)  
dienstags, 15-16.30 Uhr (6 UE, 3x)  
ab 18. November 2025, EUR 34,-

## > 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.

- 50160 < BENSHEIM, vhs-Raum**  
ALEXANDRA BECKER  
für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 5 (ab 6 TN)  
dienstags, 16-18 Uhr, (5,33 UE, 2x)  
ab 23. September 2025, EUR 30,-

Aktuelle Informationen zu den Kursen finden Sie immer auf unserer Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

## > OFFICE FÜR ANGEHENDE AZUBIS

Du lernst die Grundlagen von Word, Excel und PowerPoint und setzt sie direkt in praxisorientierten Übungen um. Am Ende des Kurses erhältst du nach einer kleinen Prüfung ein Zertifikat, das deine Fähigkeiten bestätigt und sich gut in deinen Bewerbungsunterlagen macht.

- 50161 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)**  
SEBASTIAN LOHNER  
für Schülerinnen und Schüler ab 15 Jahren (ab 5 TN)  
samstags, 10-12 Uhr, (8 UE, 3x)  
ab 25. Oktober 2025, EUR 76,50 (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 Fahrrobother, der seine Laufbahn erkennt.

- 50162 < BÜRSTADT, KamÜ (Seminarraum)**  
JAN FUCHS  
für Schülerinnen und Schüler von 6 bis 9 Jahren (ab 6 TN)  
in Kooperation mit dem digi\_space Heppenheim  
Montag, 13. Oktober, bis Freitag, 17. Oktober 2025, 10-12 Uhr (13,33 UE), gebührenfrei

## 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.

### ≥ VEREIN(T) ORDNEN

Im Vereinsheim herrscht das Chaos? Wie wir Ordnung schaffen, die bleibt, indem wir einen neuen Blick für die Dinge in unserem Leben entwickeln. Mit praktischen Tipps für ein geordnetes Miteinander.

**10322 < HEPPENHEIM, Haus der Kirche**

GABRIELE HUBER

Samstag, 22. November 2025, 10.30-12 Uhr (2 UE), gebührenfrei

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

### ≥ NACHHALTIGKEIT IM EHRENAMT

Sie erhalten praxisnahe Impulse, wie Sie Ressourcen, Zeit und Materialien bewusst einsetzen, digitale Tools sinnvoll nutzen und mit kleinen Veränderungen große Wirkung für Umwelt und Vereinsarbeit erzielen.

**10323 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)**

JESSICA HASSENZAHL

Donnerstag, 25. September 2025, 19-20.30 Uhr (2 UE), gebührenfrei

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

### ≥ KINDERN ERSTE HILFE LEISTEN

Wer im Verein mit Kindern und Jugendlichen arbeitet, sollte in Notsituationen sicher und schnell handeln können. Ob ein verschluckter Gegenstand, ein Badeunfall oder plötzliche Bewusstlosigkeit – in solchen Momenten zählt jede Sekunde. In diesem Kurs vermittelt ein erfahrener Sanitäter die wichtigsten Grundlagen der Ersten Hilfe – ergänzt durch praktische Übungen an speziellen Trainingspuppen.

**50629 < BÜRSTADT, KamÜ (Yogaraum)**

MICHAEL LAUDENKLOS

Samstag, 27. September 2025, 10-15 Uhr (6,67 UE), gebührenfrei

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

### ≥ SELBSTSCHUTZ FÜR HELFENDE

Ehrenamtlich Aktive – etwa im Sanitäts- oder Katastrophenhilfsdienst – sehen sich zunehmend mit aggressiven Situationen konfrontiert. Der Kurs vermittelt praxisnahe Selbstverteidigungstechniken und Verhaltensstrategien, um auch körperlich überlegenen Angreifern wirksam begegnen zu können.

**30280 < BÜRSTADT, WingTsun Schule, Die Riedwiese 5**

ANJA MOKRY, MARKUS UEBACH

Samstags, 25. Oktober, 8. November 2025, 10-14 Uhr (10,67 UE), gebührenfrei

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

### ≥ CHOREOGRAFIEN FÜR GARDETANZ

Im Gardeanz sind Präzision, Ausstrahlung und Rhythmusgefühl gefragt. Sie erlernen typische Schrittfolgen, Bewegungen in der Gruppe sowie Grundlagen für Formationen. Auch Mimik, Körperspannung und Bühnenpräsenz werden geschult. Auf Wunsch üben Sie einfache Hebefiguren ein. Bitte kommen Sie in sportlicher Kleidung und bringen Sie etwas zu trinken mit.

**50630 < BENSHEIM, Hemsbergschule (Turnhalle)**

SABINE SCHNEIDER

Samstag, 13. September 2025, 9.30-13.30 Uhr (5,33 UE), gebührenfrei

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

### ≥ ACTION IM FOKUS

Ob beim Spiel, Wettkampf oder Training – dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Sport- und Bewegungsfotografie. Vereinsmitglieder lernen, wie sie dynamische Momente sowie stimmungsvolle Gruppen- und Mannschaftsfotos gekonnt in Szene setzen – zum Beispiel für die Vereins-Homepage oder den Social-Media-Kanal.

**50163 < HEPPENHEIM-ERBACH, Mehrzweckhalle**

JOHANNES KAISER

Dienstag, 28. Oktober, 19.30-21.30 Uhr (2,67 UE), gebührenfrei

### ≥ MIT KI VEREINSARBEIT ERLEICHTERN

Der Workshop zeigt einsteigerfreundlich, wie Künstliche Intelligenz ehrenamtlich Engagierte in Vereinen bei Aufgaben wie Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungsplanung oder Mitgliederwerbung unterstützen kann. Sie lernen frei verfügbare KI-Werkzeuge kennen und können diese direkt praktisch erproben.

**50164 < ONLINE, vhs-cloud**

DR. CHRISTIAN LANNERT, SEBASTIAN SCHMITT

Donnerstag, 6. November, 19-21 Uhr (2,67 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 Abendrealsschule und Abendhauptschule beginnen am 18. August 2025, Anmeldungen sollen bis 10. August 2025 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 2025. Nähere Informationen unter: [www.abendschule-heppenheim.de](http://www.abendschule-heppenheim.de) Die Mailadresse lautet abendschule@kreis-bergstrasse.de

**INFOTHEK**

**GESUNDHEIT UND FITNESS**

**Matthias Petry**, Fachbereichsleitung  
📞 06251 17296-11

**Maren Remmele**, Verwaltung  
📞 06251 17296-15

**Carmen Dreißigacker**, Verwaltung  
📞 06251 17296-16

✉ gesundheit@kvhs-bergstrasse.de

Die KVHS bietet keine Präventionskurse an, die nach § 20 SGB V gefördert werden, stellt aber auf Wunsch Teilnahmebescheinigungen aus, die einige Krankenkassen mit ihren Bonusprogrammen unterstützen können.

Bitte bringen Sie zu den praktischen Gesundheitskursen Gymnastikmatte sowie Handtuch mit und tragen Sie Sportbekleidung. Weitere Infos erhalten Sie zudem in der ersten Kursstunde.

Bitte bringen Sie zu den Kochkursen Getränke, Küchenschürze, Geschirrhandtücher, Vorratsdosen und Einmalhandschuhe mit. Die Lebensmittelkosten sind an die Kursleitung direkt im Kurs zu bezahlen. Einige Kurse, die nicht in Schulen stattfinden, können auch während der Ferien laufen.

Bitte bringen Sie bei Bedarf eigene Verpflegung zu den Kursen mit.

Bitte nutzen Sie unsere Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de), um sich zu informieren über die aktuellen Kurstermine, die ausführliche Kursbeschreibung, die Adresse und Wegbeschreibung zum Unterrichtsort.

**VORTRÄGE****> SCHULTERSCHMERZ – WAS HILFT?**

Welche Ursachen haben Schulterbeschwerden? Was kann man selbst dagegen tun? Wann braucht man professionelle Hilfe? Ein Experte stellt innovative Therapieansätze und moderne operative Verfahren vor.

**30001 <** HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)  
DR. BORIS SOWA  
Montag, 29. September 2025, 19 Uhr, EUR 5,-

**> ERSCHÖPFUNG NATÜRLICH BEGEGNEN**

Chronischer Stress, Nährstoffmangel, Verdauungsstörungen oder hormonelle Dysbalancen können Erschöpfungszustände auslösen. Über ganzheitliche, naturheilkundliche Hilfen informieren Sie sich im Vortrag.

**30002 <** BÜRSTADT, KamÜ (Seminarraum)  
DR. DAGMAR KLEEFELD  
Freitag, 24. Oktober 2025, 18 Uhr, EUR 10,-

**> DIE BASIS – EIN GESUNDER DARM**

Im Vortrag erfahren Sie, was einen gesunden Darm ausmacht und welche (naturheilkundlichen) Maßnahmen ihn in seiner Funktion unterstützen.

**30003 <** HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)  
DR. DAGMAR KLEEFELD  
Freitag, 7. November 2025, 18 Uhr, EUR 10,-

**> ERNÄHRUNG IM ALTER**

Komplexe Vorgänge im menschlichen Körper können unser Wohlbefinden stören, z. B. in der Leber und im Magen-Darm-Bereich. Gesunde Ernährung und Naturheilkunde wirken hierbei präventiv.

**30004 <** HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)  
HANNELORE REXROTH  
Freitag, 24. Oktober 2025, 18 Uhr, EUR 10,-

**> ERNÄHRUNG UND PSYCHE**

Ernährung spielt eine Schlüsselrolle in der Gesundheitsprävention. Der Vortrag zeigt die Verbindungen zwischen Körper, Geist und Seele und erklärt, wie gesunde Ernährung und Naturheilkunde helfen können.

**30005 <** HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)  
HANNELORE REXROTH  
Freitag, 28. November 2025, 18 Uhr, EUR 10,-

**> PFLEGESTÜTZPUNKT KREIS BERGSTRASSE**

Der Pflegestützpunkt bietet pflegebedürftigen Menschen und pflegenden Angehörigen Rat und Unterstützung an. Welche technischen Hilfsmöglichkeiten es im Alter bzw. bei Pflegebedürftigkeit gibt, wird hier erklärt.

**30006 <** MÖRLENBACH, Pflegestützpunkt, Groß Breitenbach 6  
TEAM DES PFLEGESTÜTZPUNKTS  
Dienstag, 28. Oktober 2025, 18 Uhr, gebührenfrei

Aktuelle Informationen zu den Kursen finden Sie immer auf unserer Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

**GESUND LEBEN****> KERNGESUND UND VOLLER ENERGIE**

Ein Gesprächskreis zum Gesundheitskonzept von Hildegard von Bingen: „Tu deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Themen: „Die heilende Ordnung der Lebensgesetze“, „Regeneration und Energie für jede Zelle“, „Was wieder auf die Beine hilft“, „Fange nie an aufzuhören – höre nie auf anzufangen!“

**30305 <** HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)  
ULRIKE STEIN  
ab 6 TN  
donnerstags, 23. Oktober, 6. und 20. November,  
4. Dezember 2025, 16-17.30 Uhr (8 UE), EUR 39,50

**> WEGE AUS DER STRESSFALLE – KOMPAKT**

Wie kann es mit einfachen Mitteln gelingen, aus dem Stresskreislauf auszusteigen?

**30306 <** LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)  
MARTINA WACK  
ab 6 TN  
donnerstags, 16. und 23. Oktober 2025, 18-21 Uhr (8 UE),  
EUR 39,50

**> ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI KREBS**

Wie kann unsere Ernährung einen wertvollen Beitrag zum Krankheitsverlauf leisten?

**30307 <** LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)  
MARTINA WACK  
ab 6 TN  
donnerstags, 4. und 11. Dezember 2025, 18-21 Uhr (8 UE),  
EUR 39,50

## ≥ BASISCHE FASTENWOCHE

Wenn Sie basisch fasten, essen Sie nur Obst und Gemüse – und trinken viel – um Ihren Körper zu entschlacken und zu entsäuern.

**30308 < HEPPEHEIM, InFoReGen (Raum Kangoase)**

ULRIKE STEIN

ab 6 TN

Mittwoch, 12. November, 16-17 Uhr, freitags, 14. und 21. November, Montag, 17. November, Mittwoch, 19. November 2025, 16-18 Uhr (12 UE), EUR 64,- (inkl. Nebenkosten)

## ≥ LONG COVID IM FOKUS

Ein Workshop für Betroffene, Angehörige und Interessierte, die Long Covid verstehen bzw. neue Lebensqualität gewinnen wollen.

**30309 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)**

MARTINA WACK

ab 6 TN

Samstag, 1. November 2025, 10-15.30 Uhr (6,67 UE), EUR 33,-

Auf facebook erfahren Sie Aktuelles über unsere Angebote.

## ≥ AYURVEDA ZUM KENNENLERNEN

Ein Kurs für Menschen, die sich für eine ganzheitliche, achtsame und bewusste Lebensweise interessieren und damit ihre körperliche und mentale Gesundheit langfristig verbessern möchten.

**30310 < HEPPEHEIM, InFoReGen (Raum Kangoase)**

SINA HORN

ab 6 TN

Mittwoch 22. Oktober 2025, 18-21 Uhr (4 UE), EUR 20,-

## ≥ YOGA IN DER TRAUER

Sanftes Yoga, Atem- und Entspannungsübungen unterstützen uns dabei, nach der Trauer über den Verlust eines geliebten Menschen wieder in Bewegung zu kommen.

**30311 < RIMBACH, Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12**

CLAUDIA HAHN

ab 4 TN

Samstag, 15. November 2025, 14-17 Uhr (4 UE), EUR 30,-

## ≥ FELDENKRAIS-METHODE®

Die sanften Übungen der Feldenkrais-Methode® lassen sich 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 16. September 2025, EUR 65,50

**30314 < FÜRTH, alte Schule (Raum 3)**

ULRIKE PUSCHNER

mit Vorerfahrung (ab 6 TN)

dienstags, 18-19 Uhr (13,33 UE, 10x)

ab 16. September 2025, EUR 65,50

**30315 < RIMBACH, Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12**

ULRIKE PUSCHNER

mit Vorerfahrung (ab 6 TN)

montags, 17-18 Uhr (13,33 UE, 10x)

ab 15. September 2025, EUR 65,50

## ≥ FELDENKRAIS® – EIN STARKER RÜCKEN

Das Zusammenspiel von Rücken- und Bauchmuskulatur, ein flexibler Brustkorb und die Mobilität des Beckens sind zentrale Themen des Workshops.

**30316 < BIRKENAU, Yogalife, Auf der Aue 9**

ULRIKE PUSCHNER

ab 4 TN

Samstag, 8. November 2025, 10-14 Uhr (5,33 UE), EUR 39,50

## ≥ FELDENKRAIS® – KIEFER, KOPF, NACKEN

Der Workshop ist insbesondere geeignet für Personen, die unter Kopfschmerzen, Nackenschmerzen oder Kiefer-gelenkbeschwerden leiden.

**30317 < BIRKENAU, Yogalife, Auf der Aue 9**

ULRIKE PUSCHNER

Samstag, 24. Januar 2026, 10-14 Uhr (5,33 UE), EUR 39,50

## ≥ QI GONG-WORKSHOPS

Fernöstliche Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen als Teil der chinesischen Medizin.

**30318 < RIMBACH, Mozartstraße 12 (Pavillon im Garten)**

ROBERT STOESS

Thema: Wirbelsäule (ab 4 TN)

Samstag, 6. September 2025, 10-12 Uhr (2,67 UE), EUR 30,-

**30319 < RIMBACH, Mozartstraße 12 (Pavillon im Garten)**

ROBERT STOESS

Thema: Heilkunde (ab 4 TN)

Samstag, 27. September 2025, 10-12 Uhr (2,67 UE), EUR 30,-

## ≥ SHIATSU – PARTNERWORKSHOP

Hier lernt man einfache Massagetechniken kennen, die Stress reduzieren und das Immunsystem stärken.

**30320 < ZWINGENBERG, altes Amtsgericht (Saal)**

SANELA LEIS-KILIAN

ab 4 Paaren

Montag, 24. November 2025, 19-21 Uhr (2,67 UE), EUR 20,- pro Paar

**30321 < ZWINGENBERG, altes Amtsgericht (Saal)**

SANELA LEIS-KILIAN

ab 4 Paaren

Montag, 1. Dezember 2025, 19-21 Uhr (2,67 UE), EUR 20,- pro Paar

## ENTSPANNUNG UND YOGA

TAGES- UND WOCHENENDVERANSTALTUNGEN

## ≥ WALDBÄDEN 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.

**30100 < HEPPEHEIM, Wanderparkplatz unterhalb Sternwarte**

CLAUDIA AKTORIES

Waldbad im Sommer (ab 6 TN)

Samstag, 20. September 2025, 10-14 Uhr (5,33 UE), EUR 26,50

**30101 < HEPPEHEIM, Wanderparkplatz unterhalb Sternwarte**

CLAUDIA AKTORIES

Waldbad im Herbst (ab 6 TN)

Samstag, 25. Oktober 2025, 12-16 Uhr (5,33 UE), EUR 26,50

## ≥ DIE NATUR MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN

Entspannen und Wohlfühlen mit Waldbaden durch leichte QiGong-Übungen, achtsame Bewegungen, Meditationen und Flows.

**30102 < BENSHEIM-SCHÖNBERG, Sportplatz (Parkplatz)**

INES SCHULLER

ab 6 TN

Samstag, 27. September 2025, 10-12 Uhr (2,67 UE), EUR 13,50

### > MEDITATION – EINE EINFÜHRUNG

Meditation hilft, aus dem Gedankenkreislauf auszusteigen und in einen Zustand angenehmer, ruhiger Wachheit zu gelangen. Sie lernen verschiedene Meditationsmethoden kennen, um die wirkungsvollsten herauszufinden.

**30103 <** HEPPENHEIM, Haus der Kirche

MARTIN NOLL

ab 8 TN

Samstag, 1. November 2025, 14-17 Uhr (4 UE), EUR 35,-

### > ACHTSAMKEITS-MEDITATION UND MEHR

Möchten Sie Ihre Energieblockaden auflösen, Stress abbauen und Ihr Selbstvertrauen stärken? Dabei helfen Vipassana-Meditation (Achtsamkeits-Meditation), Kundalini-Meditation und Musik-Meditation.

**30104 <** RIMBACH, Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12

SIEGFRIED LORENZ

ab 6 TN

Samstag, 20. September 2025, 10-17 Uhr (8 UE), EUR 39,50

### > ACHTSAMKEIT – KURZ UND KNAPP

Was ist Achtsamkeit und wie kann sie uns helfen? Wir schaffen uns kleine, praktische Übungselinseln für einen achtsamen Alltag.

**30105 <** LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)

JULIA GEISTER

ab 4 TN

Samstag, 25. Oktober 2025, 10.30-12 Uhr (2 UE), EUR 15,-

### > STRESS LASS NACH: DURCH ACHTSAMKEIT

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

**30106 <** LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)

JULIA GEISTER

Schnupperkurs Achtsamkeitstraining (ab 6 TN)

Samstags, 29. November, 6. Dezember 2025, 9.30-12 Uhr (6,67 UE), EUR 33,-

**30107 <** HEPPENHEIM, Haus der Kirche

JULIA GEISTER

Schnupperkurs Achtsamkeitstraining (ab 6 TN)

Samstags, 17. und 24. Januar 2026, 9.30-12 Uhr (6,67 UE), EUR 33,-

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

### > YOGA ZUM KENNENLERNEN

Sie lernen kompakt, wie Yoga funktioniert und mit welchen einfachen Körperhaltungen und Atemübungen man loslegt.

**30108 <** HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Herzstück)

ERNA SYMANZIG

ab 4 TN

Freitag, 31. Oktober 2025, 16-18 Uhr (2,67 UE), EUR 20,-

### > YOGA NIDRA

Yoga Nidra ist eine Yoga-Technik, mit der wir eine tiefe Entspannung herbeiführen können und bei klarem Bewusstsein in einen leichten Schlaf fallen.

**30109 <** HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Herzstück)

ERNA SYMANZIG

ab 4 TN

Freitag, 24. Oktober 2025, 16-18 Uhr (2,67 UE), EUR 20,-

### > MIT YOGA FEST AUF DEN FÜSSEN STEHEN

Wir erfahren, wie wir die Füße günstig ausrichten, die Fußgelenke stabilisieren und die entsprechenden Muskeln trainieren können. Die Übungen werden unter Yoga-therapeutischen Gesichtspunkten ausgeführt.

**30110 <** BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)

STEFANIE EBERTSHÄUSER

ab 6 TN

Sonntag, 31. August 2025, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 20,-

### > NACKEN UND SCHULTERN ENTSPANNEN

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

**30111 <** BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)

STEFANIE EBERTSHÄUSER

ab 6 TN

Sonntag, 28. September 2025, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 20,-

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

### > YOGA FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

Bei Verspannungen und Schmerzen im unteren Rücken hilft Kraftaufbau und Entspannung der Muskulatur. Die Übungen werden nach Yoga-therapeutischen Gesichtspunkten ausgeführt und individuell abgewandelt.

**30112 <** BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)

STEFANIE EBERTSHÄUSER

ab 6 TN

Sonntag, 26. Oktober 2025, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 20,-

### > YOGA FÜR DIE FASZIEN

Die Faszien bilden ein Netz im gesamten Körper. Gezielte Yogaübungen helfen unsere Faszien zu lockern und ihre Flexibilität zu verbessern. Die Übungen werden unter Yoga-therapeutischen Gesichtspunkten ausgeführt.

**30113 <** BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)

STEFANIE EBERTSHÄUSER

ab 6 TN

Sonntag, 16. November 2025, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 20,-

### > YOGA FÜR BEWEGLICHE GELENKE

Yoga hilft uns, beweglich und flexibel zu bleiben. Eine günstige Ausrichtung unseres Körpers hilft uns, unsere Gelenke zu schützen. Wir üben Yoga-Asanas (Körperübungen) nach Yoga-therapeutischen Gesichtspunkten.

**30114 <** BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)

STEFANIE EBERTSHÄUSER

ab 6 TN

Sonntag, 7. Dezember 2025, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 20,-

Besuchen Sie die Homepage der KVHS: [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

### > DUFT- UND KLANGEISE

Übungen aus dem Yoga, begleitet von Düften und Klängen, bringen uns in eine tiefe Entspannung.

**30115 <** HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)

SINA HORN

ab 4 TN

Donnerstag, 25. September 2025, 18-20 Uhr (2,67 UE), EUR 20,-

**30116 <** HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)

SINA HORN

ab 4 TN

Mittwoch, 26. November 2025, 18-20 Uhr (2,67 UE), EUR 20,-

## KURSE ÜBER EINEN LÄNGEREN ZEITRAUM

### ≥ ENTSPANNUNG AM MORGEN

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

**30117 < BENSHEIM**, Weiherhausstadion (Gymnastikraum)  
LEO WAGNER  
ab 8 TN  
donnerstags, 9.30-11.30 Uhr (30 UE, 15x)  
ab 11. September 2025, EUR 111,-

### ≥ BREATHE, STRETCH, RELAX

Dynamische Atemübungen erwärmen Körper und Geist, funktionelle Dehnübungen lösen verspannte Muskeln und wirksame Entspannungsübungen sorgen für innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

**30118 < FÜRTH**, alte Schule (Raum 3)  
HEIDI DAUM  
mit speziellem Faszientraining (ab 6 TN)  
montags, 18-19.30 Uhr (16 UE, 8x)  
ab 15. September 2025, EUR 78,50

### ≥ HATHA YOGA – GRUNDKURSE

**30120 < ABTSTEINACH**, Rathaus (Mehrzweckraum)  
NADJA OBERLE  
ab 8 TN  
donnerstags, 19-20.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 11. September 2025, EUR 89,-

**30119 < BENSHEIM**, Weiherhausstadion (Gymnastikraum)  
STEFANIE EBERTSHÄUSER  
ab 8 TN  
donnerstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 28. August 2025, EUR 89,-

**30121 < BENSHEIM**, Bürgerhaus Kronepark  
VIKTORIA LIEB  
ab 8 TN  
donnerstags, 10.30-12 Uhr (30 UE, 15x)  
ab 11. September 2025, EUR 111,-

**30137 < BENSHEIM**, Weiherhausstadion (Gymnastikraum)  
KARIN ROMSWINCKEL  
ab 6 TN  
mittwochs, 9.30-10.45 Uhr (16,67 UE, 10x)  
ab 17. September 2025, EUR 82,-

**30123 < BIRKENAU**, evangelische Kirche (Gemeindesaal)  
SUSANNE GROH  
ab 8 TN  
montags, 18-19.30 Uhr (20 UE, 10x)  
ab 15. September 2025, EUR 74,-

**30124 < BIRKENAU**, evangelische Kirche (Gemeindesaal)  
SUSANNE GROH  
montags, 19.45-21.15 Uhr (20 UE, 10x)  
ab 15. September 2025, EUR 74,-

**30125 < BÜRSTADT**, KamÜ (Yogaraum)  
SIMONE KUNZ  
ab 6 TN  
montags, 18.30-20 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 118,-

**30122 < BÜRSTADT**, KamÜ (Yogaraum)  
SIMONE KUNZ  
ab 6 TN  
montags, 20.15-21.45 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 118,-

**30126 < BÜRSTADT-BOBSTADT**, Pfarrzentrum St. Josef  
REGINA FINKELMEYER  
ab 8 TN  
mittwochs, 17.30-19 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 3. September 2025, EUR 89,-

**30127 < BÜRSTADT-BOBSTADT**, Pfarrzentrum St. Josef

REGINA FINKELMEYER  
ab 8 TN  
mittwochs, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)

ab 3. September 2025, EUR 89,-

**30128 < FÜRTH**, alte Schule (Raum 3)

SERENA WEHSLING  
ab 6 TN  
dienstags, 16-17.30 Uhr (24 UE, 12x)

ab 2. September 2025, EUR 118,-

**30129 < GORXHEIMERTAL**, Bürgerhaus

VIKTORIA LIEB  
ab 8 TN  
mittwochs, 16.30-18 Uhr (20 UE, 10x)

ab 10. September 2025, EUR 74,-

**30130 < GORXHEIMERTAL**, Bürgerhaus

VIKTORIA LIEB  
ab 8 TN  
mittwochs, 18.15-19.45 Uhr (20 UE, 10x)

ab 10. September 2025, EUR 74,-

**30131 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Herzstück)

BETTINA HAENTJENS  
ab 8 TN  
montags, 9.30-11 Uhr (24 UE, 12x)

ab 15. September 2025, EUR 89,-

**30132 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Herzstück)

PEGGY FÜNNING  
zum Einstieg (ab 6 TN)  
mittwochs, 16-18 Uhr (16 UE, 8x)

ab 22. Oktober 2025, EUR 78,50

**30133 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)

SERENA WEHSLING  
ab 8 TN  
montags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)

ab 1. September 2025, EUR 89,-

**30134 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Herzstück)

ERNA SYMANZIG  
ab 8 TN  
dienstags, 18-19.30 Uhr (28 UE, 14x)

ab 16. September 2025, EUR 104,-

**30135 < HIRSCHHORN**, Neckartalschule (Sporthalle)

RENATE GRABOWSKI  
ab 8 TN  
mittwochs, 19.45-21.15 Uhr (24 UE, 12x)

ab 17. September 2025, EUR 89,-

**30136 < LINDENFELS**, Carl-Orff-Schule

MATTHIAS HALLSTEIN  
ab 8 TN  
montags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)

ab 15. September 2025, EUR 89,-

**30138 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)

URSULA KONRAD  
ab 6 TN  
dienstags, 18.30-20 Uhr (24 UE, 12x)

ab 9. September 2025, EUR 118,-

**30139 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)

BETTINA HAENTJENS  
ab 6 TN  
mittwochs, 18.15-19.45 Uhr (24 UE, 12x)

ab 17. September 2025, EUR 118,-

**30140 < RIMBACH**, Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12

VIKTORIA LIEB  
ab 6 TN  
dienstags, 16-17.15 Uhr (25 UE, 15x)

ab 16. September 2025, EUR 122,50

Aktuelle Kurstermine finden Sie auf [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

- 30141 < RIMBACH, Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12**  
VIKTORIA LIEB  
ab 6 TN  
dienstags, 17.30-18.45 Uhr (25 UE, 15x)  
ab 16. September 2025, EUR 122,50
- 30142 < RIMBACH, Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12**  
VIKTORIA LIEB  
ab 6 TN  
dienstags, 19-20.15 Uhr (25 UE, 15x)  
ab 16. September 2025, EUR 122,50
- 30143 < WALD-MICHELBACH-HARTENROD, Mehrzweckhaus**  
ROSWITHA FINGERLE  
ab 8 TN  
montags, 17.30-19 Uhr (20 UE, 10x)  
ab 15. September 2025, EUR 74,-
- 30144 < WALD-MICHELBACH-HARTENROD, Mehrzweckhaus**  
ROSWITHA FINGERLE  
ab 8 TN  
donnerstags, 9-10.30 Uhr (20 UE, 10x)  
ab 18. September 2025, EUR 74,-
- 30145 < ZWINGENBERG-RODAU, Dorfgemeinschaftshaus**  
KARIN ROMSWINCKEL  
ab 8 TN  
dienstags, 17.30-18.45 Uhr (16,67 UE, 10x)  
ab 16. September 2025, EUR 62,-
- Ihre SEPA-Abbuchungsermächtigung erleichtert Ihnen und uns die Arbeit. Jegliches Risiko ist ausgeschlossen: Sie haben Rückrufrecht.
- ≥ YOGA FÜR DEN RÜCKEN**
- 30146 < HEPPENHEIM, Tanzschule Vienna (Raum Schönbrunn)**  
ANNETTE METZ  
ab 8 TN  
donnerstags, 10-11.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 11. September 2025, EUR 89,-
- ≥ HATHA YOGA – AUFBAUKURSE**
- 30147 < BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)**  
DR. ANJA HEISNER  
ab 8 TN  
montags, 18-19.30 Uhr (20 UE, 10x)  
ab 15. September 2025, EUR 74,-
- 30148 < BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)**  
STEFANIE EBERTSHÄUSER  
ab 8 TN  
montags, 20-21.30 Uhr (18 UE, 9x)  
ab 18. August 2025 (meist 14-tägig), EUR 67,-
- 30149 < BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)**  
INA ARNOLD  
mit und ohne Yogaerfahrung (ab 8 TN)  
freitags, 17-18.15 Uhr (16,67 UE, 10x)  
ab 24. Oktober 2025, EUR 62,-
- 30150 < BENSHEIM, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)**  
INA ARNOLD  
ab 8 TN  
freitags, 18.30-19.45 Uhr (16,67 UE, 10x)  
ab 24. Oktober 2025, EUR 62,-
- 30151 < BENSHEIM, Bürgerhaus Kronepark**  
VIKTORIA LIEB  
ab 8 TN  
donnerstags, 8.45-10.15 Uhr (30 UE, 15x)  
ab 11. September 2025, EUR 111,-
- 30152 < GROSS-ROHRHEIM, katholisches Pfarrheim**  
SIMONE KUNZ  
mit und ohne Yogaerfahrung (ab 8 TN)  
mittwochs, 17.45-19.15 Uhr (20 UE, 10x)  
ab 17. September 2025, EUR 74,-

- 30153 < GROSS-ROHRHEIM, katholisches Pfarrheim**  
SIMONE KUNZ  
mit und ohne Yogaerfahrung (ab 8 TN)  
mittwochs, 19.30-21 Uhr (20 UE, 10x)  
ab 17. September 2025, EUR 74,-
- 30154 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Herzstück)**  
ERNA SYMANZIG  
ab 8 TN  
dienstags, 19.45-21.15 Uhr (28 UE, 14x)  
ab 16. September 2025, EUR 104,-
- 30155 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Herzstück)**  
BETTINA HAENTJENS  
ab 8 TN  
montags, 11.15-12.45 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 89,-

Auf facebook erfahren Sie Aktuelles über unsere Angebote.

- ≥ YOGA FÜR MÄNNER**
- 30160 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)**  
CHRISTIANE BENDER  
für Männer (ab 6 TN)  
montags, 19-20.30 Uhr (20 UE, 10x)  
ab 15. September 2025, EUR 98,-
- 30161 < LORSCH, Paulusheim (kleiner Saal)**  
REGINA FINKELMEYER  
für Männer (ab 6 TN)  
montags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 1. September 2025, EUR 118,-

- ≥ YOGA UND RÜCKEN-FIT FÜR MÄNNER**
- 30162 < HEPPENHEIM, Tanzschule Vienna (Raum Schönbrunn)**  
ALEXANDER HERBST  
für Männer (ab 8 TN)  
mittwochs, 19.30-21 Uhr (28 UE, 14x)  
ab 3. September 2025, EUR 104,-
- 30163 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Herzstück)**  
ALEXANDER HERBST  
für Männer (ab 8 TN)  
montags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 89,-

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](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

## FERNÖSTLICHE ÜBUNGSFORMEN

- ≥ QI GONG**
- Qi Gong besteht aus harmonischen und sanften Übungsfolgen, die gesund erhalten, kräftigen und entspannen.
- 30167 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)**  
BETTINA HANDTKE  
ab 6 TN  
dienstags, 18.30-19.30 Uhr (16 UE, 12x)  
ab 16. September 2025, EUR 78,50
- 30169 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)**  
BETTINA HANDTKE  
ab 6 TN  
mittwochs, 12-13 Uhr (16 UE, 12x)  
ab 17. September 2025, EUR 78,50
- 30170 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)**  
GERHARD WÄSCHLE  
ab 6 TN  
mittwochs, 18-19.15 Uhr (16,67 UE, 10x)  
ab 17. September 2025, EUR 82,-

**30171** < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)  
GERHARD WÄSCHLE  
ab 6 TN

mittwochs, 19.30-20.45 Uhr (16,67 UE, 10x)  
ab 17. September 2025, EUR 82,-

**30166** < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)  
GERHARD WÄSCHLE  
ab 6 TN

donnerstags, 19.30-20.45 Uhr (16,67 UE, 10x)  
ab 18. September 2025, EUR 82,-

**30172** < **RIMBACH**, Mozartstraße 12 (Pavillon im Garten)  
BURGI STOOS  
ab 4 TN  
dienstags, 10.30-11.30 Uhr (8 UE, 6x)

ab 2. September 2025, EUR 53,-

**30173** < **RIMBACH**, Mozartstraße 12 (Pavillon im Garten)  
BURGI STOOS  
ab 4 TN  
dienstags, 18-19 Uhr (8 UE, 6x)

ab 2. September 2025, EUR 53,-

## ≥ QI GONG AUF DEM STUHL

Übungen im Sitzen oder im Stehen. Ideal für Teilnehmende mit Bewegungseinschränkungen.

**30165** < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)  
GERHARD WÄSCHLE  
ab 6 TN  
donnerstags, 18-19.15 Uhr (16,67 UE, 10x)

ab 18. September 2025, EUR 82,-

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

## ≥ TAI CHI CHUAN

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 11. September 2025, EUR 111,-

**30175** < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)  
BETTINA HANDTKE  
ab 6 TN

dienstags, 17.30-18.30 Uhr (16 UE, 12x)

ab 16. September 2025, EUR 78,50

**30176** < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)  
BETTINA HANDTKE

ab 6 TN  
mittwochs, 11-12 Uhr (16 UE, 12x)

ab 17. September 2025, EUR 78,50

## ≥ 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 Energie zu tanken.

**30178** < **LINDENFELS**, Kurpark  
BURGI STOOS

ab 4 TN  
montags, 17-18 Uhr (8 UE, 6x)

ab 1. September 2025, EUR 53,-

**30179** < **LINDENFELS**, Kurpark  
BURGI STOOS

ab 4 TN  
mittwochs, 17-18 Uhr (8 UE, 6x)

ab 3. September 2025, EUR 53,-

**30180** < **RIMBACH**, Mozartstraße 12 (Pavillon im Garten)  
BURGI STOOS

ab 4 TN  
donnerstags, 17.30-18.30 Uhr (8 UE, 6x)

ab 4. September 2025, EUR 53,-

**30181** < **RIMBACH**, Mozartstraße 12 (Pavillon im Garten)  
BURGI STOOS

ab 4 TN  
freitags, 10-11 Uhr (8 UE, 6x)

ab 5. September 2025, EUR 53,-

Bitte prüfen Sie vor Kursbeginn auf unserer Homepage [www.kvhsbergstrasse.de](http://www.kvhsbergstrasse.de), ob die Kurstermine im Programmheft noch aktuell sind.

## PRÄVENTION

### ≥ OUTDOOR-WORKSHOP PILATES

**30296** < **LORSCH**, Klosterwiese  
SANELA KILIAN-LEIS

ab 6 TN  
Samstag, 13. September 2025, 10.30-12 Uhr (2 UE), EUR 10,-

**30297** < **LORSCH**, Klosterwiese  
SANELA KILIAN-LEIS

ab 6 TN  
Samstag, 20. September 2025, 10.30-12 Uhr (2 UE), EUR 10,-

**30298** < **LORSCH**, Klosterwiese  
SANELA KILIAN-LEIS

ab 6 TN  
Samstag, 27. September 2025, 10.30-12 Uhr (2 UE), EUR 10,-

### ≥ PILATES – DEHNEN UND KRÄFTIGEN

**30202** < **BÜRSTADT**, KamÜ (Yogaraum)

SINA MASSOTH  
mit Vorerfahrung (ab 6 TN)

donnerstags, 17.15-18.30 Uhr (16,67 UE, 10x)

ab 4. September 2025, EUR 82,-

**30204** < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Herzstück)

ANASTASIA SIMON

Grundkurs (ab 6 TN)

mittwochs, 18-19.15 Uhr (16,67 UE, 10x)

ab 17. September 2025, EUR 82,-

**30207** < **LINDENFELS**, Carl-Orff-Schule

MARINA GRIESER

Aufbaukurs (ab 8 TN)

dienstags, 20-21.15 Uhr (20 UE, 12x)

ab 16. September 2025, EUR 74,-

**30212** < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)

CHRISTIANE BENDER

für Frauen (ab 6 TN)

montags, 17.45-18.45 Uhr (13,33 UE, 10x)

ab 15. September 2025, EUR 65,50

**30203** < **LORSCH**, Paulusheim (kleiner Saal)

JOHANNA KURY-EBERHARD

Grundkurs (ab 8 TN)

montags, 8.30-9.45 Uhr (21,67 UE, 13x)

ab 6. Oktober 2025, EUR 80,50

**30208** < **ZWINGENBERG**, altes Amtsgericht (Saal)

SANELA KILIAN-LEIS

Grundkurs (ab 6 TN)

montags, 19-20 Uhr (13,33 UE, 10x)

ab 1. September 2025, EUR 65,50

**30209** < **ZWINGENBERG**, altes Amtsgericht (Saal)

SANELA KILIAN-LEIS

Aufbaukurs (ab 6 TN)

montags, 20.15-21.15 Uhr (13,33 UE, 10x)

ab 1. September 2025, EUR 65,50

	> <b>DER MIX MACHT'S: PILATES YOGA</b>		
30210 <	<b>BENSHEIM</b> , DRK OV Bensheim KERSTIN REPKOW-PFEIFER ab 8 TN montags, 16.15-17.30 Uhr (21,67 UE, 13x) ab 15. September 2025, EUR 80,50	30222 <	<b>BÜRSTADT</b> , KamÜ (Yogaraum) MIA ÖZTÜRK ab 6 TN mittwochs, 18-19 Uhr (20 UE, 15x) ab 17. September 2025, EUR 98,-
30211 <	<b>BENSHEIM</b> , Weiherhausstadion (Zugang Dammstraße) KERSTIN REPKOW-PFEIFER ab 8 TN freitags, 10-11.15 Uhr (21,67 UE, 13x) ab 19. September 2025, EUR 80,50	30223 <	<b>BÜRSTADT</b> , KamÜ (Yogaraum) MIA ÖZTÜRK ab 6 TN mittwochs, 19-20 Uhr (20 UE, 15x) ab 17. September 2025, EUR 98,-
30206 <	<b>HEPPENHEIM</b> , InFoReGen (Raum Herzstück) KERSTIN REPKOW-PFEIFER ab 6 TN donnerstags, 19.15-20.15 Uhr (13,33 UE, 10x) ab 18. September 2025, EUR 65,50	30224 <	<b>EINHAUSEN</b> , Mehrzweckhalle PETRA HÜTER ab 8 TN montags, 18-19 Uhr (16 UE, 12x) ab 29. September 2025, EUR 59,50
	> <b>RÜCKEN-FIT – STABIL UND MOBIL</b>	30225 <	<b>EINHAUSEN</b> , Mehrzweckhalle PETRA HÜTER ab 8 TN montags, 19-20 Uhr (16 UE, 12x) ab 29. September 2025, EUR 59,50
30214 <	<b>BENSHEIM</b> , DRK OV Bensheim KERSTIN REPKOW-PFEIFER ab 8 TN montags, 15-16.15 Uhr (21,67 UE, 13x) ab 15. September 2025, EUR 80,50	30226 <	<b>HEPPENHEIM</b> , InFoReGen (Raum Herzstück) DANIELA GÖTZINGER ab 6 TN mittwochs, 9.30-10.30 Uhr (16 UE, 12x) ab 22. Oktober 2025, EUR 78,50
30215 <	<b>BÜRSTADT</b> , KamÜ (Yogaraum) KERSTIN SACKENHEIM ab 6 TN montags, 16-17 Uhr (13,33 UE, 10x) ab 15. September 2025, EUR 65,50	30227 <	<b>HEPPENHEIM</b> , InFoReGen (Raum Herzstück) DANIELA GÖTZINGER ab 6 TN mittwochs, 10.45-11.45 Uhr (16 UE, 12x) ab 22. Oktober 2025, EUR 78,50
30216 <	<b>BÜRSTADT</b> , KamÜ (Yogaraum) KERSTIN SACKENHEIM ab 6 TN montags, 17-18 Uhr (13,33 UE, 10x) ab 15. September 2025, EUR 65,50	30228 <	<b>HEPPENHEIM</b> , InFoReGen (Raum Herzstück) NATASCHA JUNGE-WILHELM ab 6 TN dienstags, 17-18 Uhr (13,33 UE, 10x) ab 28. Oktober 2025, EUR 65,50
30205 <	<b>HEPPENHEIM</b> , InFoReGen (Raum Herzstück) KERSTIN REPKOW-PFEIFER ab 6 TN donnerstags, 18-19 Uhr (13,33 UE, 10x) ab 18. September 2025, EUR 65,50	30229 <	<b>HEPPENHEIM</b> , Schlossschule (Turnraum) KERSTIN SACKENHEIM ab 6 TN donnerstags, 17-18 Uhr (13,33 UE, 10x) ab 18. September 2025, EUR 65,50
30213 <	<b>LORSCH</b> , Paulusheim (kleiner Saal) JOHANNA KURY-EBERHARD ab 8 TN montags, 9.45-11 Uhr (21,67 UE, 13x) ab 6. Oktober 2025, EUR 80,50	30230 <	<b>HEPPENHEIM</b> , Schlossschule (Turnraum) KERSTIN SACKENHEIM ab 6 TN donnerstags, 18-19 Uhr (13,33 UE, 10x) ab 18. September 2025, EUR 65,50
30217 <	<b>LORSCH</b> , Paulusheim (großer Saal) JOHANNA KURY-EBERHARD ab 8 TN dienstags, 8.30-9.45 Uhr (21,67 UE, 13x) ab 7. Oktober 2025, EUR 80,50	30231 <	<b>HIRSCHHORN</b> , Neckartalschule (Sporthalle) CARLA BOXAN ab 8 TN mittwochs, 17-18.30 Uhr (20 UE, 10x) ab 17. September 2025, EUR 74,-
30218 <	<b>LORSCH</b> , Paulusheim (großer Saal) JOHANNA KURY-EBERHARD ab 8 TN dienstags, 9.45-11 Uhr (21,67 UE, 13x) ab 7. Oktober 2025, EUR 80,50	30232 <	<b>LAUTERTAL-LAUTERN</b> , Turnhalle RITA STROHMENGER-BLODT ab 8 TN mittwochs, 18-19 Uhr (20 UE, 15x) ab 17. September 2025, EUR 74,-
	Besuchen Sie die Homepage der KVHS: <a href="http://www.kvhs-bergstrasse.de">www.kvhs-bergstrasse.de</a>	30233 <	<b>LAUTERTAL-LAUTERN</b> , Turnhalle RITA STROHMENGER-BLODT ab 8 TN mittwochs, 19-20 Uhr (20 UE, 15x) ab 17. September 2025, EUR 74,-
	> <b>WIRBELSÄULEGYMNASTIK</b>	30234 <	<b>LINDENFELS</b> , Carl-Orff-Schule UTE FORKERT ab 8 TN dienstags, 17-18 Uhr (13,33 UE, 10x) ab 9. September 2025, EUR 49,50
30219 <	<b>ABTSTEINACH</b> , Rathaus (Mehrzweckraum) DIETRICH WILHELM ab 8 TN dienstags, 20-21 Uhr (16 UE, 12x) ab 16. September 2025, EUR 59,50		Aktuelle Kurstermine finden Sie auf <a href="http://www.kvhs-bergstrasse.de">www.kvhs-bergstrasse.de</a>
30220 <	<b>BENSHEIM-FEHLHEIM</b> , Dorfgemeinschaftshaus MELANIE SUNTRUP ab 8 TN montags, 16-17.30 Uhr (24 UE, 12x) ab 15. September 2025, EUR 89,-		

**30236 <** **LORSCH**, Sporthalle Wingertsbergschule  
RITA STROHMEINGER-BLODT  
ab 8 TN  
montags, 18.30-19.30 Uhr (20 UE, 15x)

ab 15. September 2025, EUR 74,-  
**30237 <** **LORSCH**, Sporthalle Wingertsbergschule  
RITA STROHMEINGER-BLODT  
ab 8 TN  
montags, 19.30-20.30 Uhr (20 UE, 15x)

ab 15. September 2025, EUR 74,-  
**30239 <** **LORSCH**, Giebauerhaus  
UTE-MARIA HEINZ-SPRENG  
mit Faszientraining (ab 8 TN)  
mittwochs, 19.45-21 Uhr (23,33 UE, 14x)

ab 17. September 2025, EUR 86,50  
**30240 <** **LORSCH**, Giebauerhaus  
MIA ÖZTÜRK  
ab 8 TN  
donnerstags, 9-10.15 Uhr (25 UE, 15x)

ab 18. September 2025, EUR 92,50  
**30241 <** **LORSCH**, Giebauerhaus  
UTE-MARIA HEINZ-SPRENG  
mit Faszientraining (ab 8 TN)  
donnerstags, 10.30-11.45 Uhr (23,33 UE, 14x)

ab 18. September 2025, EUR 86,50  
**30242 <** **NECKARSTEINACH**, Freiherr-vom-Stein-Schule (Aula)  
ANDREA PFAHL  
ab 8 TN  
montags, 18-19 Uhr (20 UE, 15x)

ab 15. September 2025, EUR 74,-  
**30243 <** **NECKARSTEINACH**, Freiherr-vom-Stein-Schule (Aula)  
ANDREA PFAHL  
ab 8 TN  
montags, 19-20 Uhr (20 UE, 15x)

ab 15. September 2025, EUR 74,-  
**30245 <** **ZWINGENBERG**, altes Amtsgericht (Saal)  
ANETT EHRENFELS  
ab 6 TN  
montags, 16.30-17.30 Uhr (20 UE, 15x)

ab 15. September 2025, EUR 98,-  
**30246 <** **ZWINGENBERG**, altes Amtsgericht (Saal)  
ANETT EHRENFELS  
ab 6 TN  
montags, 17.45-18.45 Uhr (20 UE, 15x)

ab 15. September 2025, EUR 98,-

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.

## ≥ 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.

**30249 <** **RIMBACH**, Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12  
HEIDI DAUM  
ab 6 TN  
mittwochs, 18-19.30 Uhr (16 UE, 8x)

ab 17. September 2025, EUR 78,50

Bitte bringen Sie eine Faszienrolle mit.

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

## ≥ DAS GLEICHGEWICHT TRAINIEREN

Sturzprävention: Balanceübungen fördern die Zusammenarbeit zwischen Muskeln und Gehirn, spielerische Übungen verbessern Reflexe, und Wirbelsäulengymnastik stärkt die Rumpfmuskulatur.

**30250 <** **BÜRSTADT**, KamÜ (Yogaraum)

CLAUDIA MEDERT

ab 6 TN

donnerstags, 18.45-19.45 Uhr (10,67 UE, 8x)

ab 25. September 2025, EUR 52,50

## ≥ DIE VENEN TRAINIEREN

Spezielle Übungen kräftigen und durchbluten die Beine, bringen den Kreislauf in Schwung und halten den Rumpf beweglich, um die Atemmuskulatur zu unterstützen.

**30252 <** **BÜRSTADT**, KamÜ (Yogaraum)

CLAUDIA MEDERT

Schnupperkurs (ab 6 TN)

mittwochs, 8. und 15. Oktober 2025, 15.30-16.30 Uhr (2,67 UE), EUR 13,50

**30251 <** **BÜRSTADT**, KamÜ (Yogaraum)

CLAUDIA MEDERT

ab 6 TN

donnerstags, 18.45-19.45 Uhr (6,67 UE, 5x)

ab 20. November 2025, EUR 33,-

## FITNESS

### ≥ PROBLEMZONE-N-TRAINING

**30255 <** **GROSS-ROHRHEIM**, katholisches Pfarrheim

MARIA PIETSCHMANN

ab 6 TN

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

ab 15. September 2025, EUR 49,-

**30256 <** **GROSS-ROHRHEIM**, katholisches Pfarrheim

MARIA PIETSCHMANN

ab 6 TN

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

ab 15. September 2025, EUR 49,-

**30257 <** **GROSS-ROHRHEIM**, katholisches Pfarrheim

MARIA PIETSCHMANN

ab 6 TN

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

ab 15. September 2025, EUR 49,-

### ≥ BAUCH-BEINE-PO

**30258 <** **HEPPENHEIM**, Schlossschule (Turnraum)

ANDREA DEISSLER

ab 6 TN

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

ab 27. Oktober 2025, EUR 52,50

**30259 <** **HEPPENHEIM**, Schlossschule (Turnraum)

ANDREA DEISSLER

ab 6 TN

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

ab 27. Oktober 2025, EUR 52,50

**30260 <** **HEPPENHEIM**, Schlossschule (Turnraum)

ANDREA DEISSLER

ab 6 TN

donnerstags, 19.30-20.30 Uhr (10,67 UE, 8x)

ab 30. Oktober 2025, EUR 52,50

**30261 <** **LINDENFELS**, Carl-Orff-Schule

MARINA GRIESER

ab 8 TN

dienstags, 18.30-20 Uhr (24 UE, 12x)

ab 16. September 2025, EUR 89,-

**> 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 (16 UE, 12x)

ab 17. September 2025, EUR 59,50

**30253 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Herzstück)

DAGMAR DANNEBERG

teilweise Stuhlgymnastik (ab 6 TN)

freitags, 10-11 Uhr (13,33 UE, 10x)

ab 19. September 2025, EUR 65,50

**30263 < HIRSCHHORN**, Neckartalschule (Sporthalle)

RENATE GRABOWSKI

teilweise Stuhlgymnastik, für Frauen (ab 8 TN)

mittwochs, 18.30-19.30 Uhr (16 UE, 12x)

ab 17. September 2025, EUR 59,50

**30264 < NECKARSTEINACH**, Freiherr-vom-Stein-Schule (Aula)

CARLA BOXAN

Stuhlgymnastik für Frauen (ab 8 TN)

dienstags, 18-19 Uhr (13,33 UE, 10x)

ab 16. September 2025, EUR 49,50

**30265 < ZWINGENBERG**, altes Amtsgericht (Saal)

ANETT EHRENFELS

ab 6 TN

donnerstags, 9.45-10.45 Uhr (20 UE, 15x)

ab 18. September 2025, EUR 98,-

**> SICH BEHAUPTEN UND VERTEIDIGEN**

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

**30266 < HEPPENHEIM-ERBACH**, Mehrzweckhalle (Hintereingang UG)

SIEGFRIED HAUPM

für Mädchen ab 12 Jahren und Frauen (ab 6 TN)

Samstag, 8. November 2025, 9.30-15 Uhr (6,67 UE), EUR 33,-

Auf facebook erfahren Sie Aktuelles über unsere Angebote.

**HERZ-KREISLAUF-TRAINING****> ENERGY DANCE®**

Energy Dance® verbindet leichte Bewegungsfolgen mit Musik – ohne festgelegte Choreografien oder komplizierte Schrittfolgen.

**30267 < BENSHEIM**, Weiherhausstadion (Zugang Dammstraße)

KATRIN TÖNSHOFF-WILKES

ab 6 TN

mittwochs, 17-18 Uhr (13,33 UE, 10x)

ab 17. September 2025, EUR 65,50

**> ZUMBA FITNESS®**

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

**30268 < BENSHEIM-FEHLHEIM**, Dorfgemeinschaftshaus

ZOYA DUSHIN

ab 8 TN

montags, 18.30-19.30 Uhr (16 UE, 12x)

ab 15. September 2025, EUR 59,50

**30269 < HEPPENHEIM**, Tanzschule Vienna (Raum Schönbrunn)

CHRISTIN RODRIGUEZ MARIN

ab 6 TN

dienstags, 18.30-19.30 Uhr (13,33 UE, 10x)

ab 26. August 2025, EUR 65,50

**30270 < HEPPENHEIM**, Tanzschule Vienna (Raum Schönbrunn)

TINA SCHRÖDER

ab 6 TN

donnerstags, 20-21 Uhr (13,33 UE, 10x)

ab 18. September 2025, EUR 65,50

**> ZUMBA GOLD®**

Beim Zumba Gold® geht es mit genauso viel Spaß, aber etwas gemütlicher zur Sache.

**30254 < LORSCH**, Sporthalle Wingertsbergschule

GISELA MARTIN

ab 8 TN

mittwochs, 18.30-19.30 Uhr (13,33 UE, 10x)

ab 10. September 2025, EUR 49,50

**> SITZ ZUMBA®**

Dieses spezielle Zumba-Programm richtet sich an Ältere und Menschen mit eingeschränkter Mobilität – ideal für alle, die nicht lange stehen können oder auf einen Rollator angewiesen sind.

**30271 < BENSHEIM**, Weststadthalle (ZBV-Raum)

CLAUDIA SIMON

ab 6 TN

donnerstags, 9-10 Uhr (10,67 UE, 8x)

ab 23. Oktober 2025, EUR 52,50

Über die Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de) können Sie sich Tag und Nacht anmelden.

**> 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.

**30276 < HEPPENHEIM**, Bruchsee, Parkplatz (Treffpunkt)

ULRIKE BLESING

Grundkurs für Frauen (ab 6 TN)

freitags, 15.30-16.30 Uhr (6,67 UE, 5x)

ab 29. August 2025, EUR 33,-

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

Im Kurs geht es um die richtige Technik, die für den Trainingserfolg entscheidend ist.

**30277 < LORSCH**, Vogelpark, Birkengarten

KERSTIN SACKENHEIM

Grundkurs (ab 6 TN)

dienstags, 16.30-18 Uhr (12 UE, 6x)

ab 26. August 2025, EUR 59,-

**> FIT UND AUSDAUERND**

Hier verbessern Sie gezielt Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit durch ein Intervalltraining. Wir kombinieren kurze Belastungseinheiten mit aktiven Erholungspausen und steigern so systematisch Tempo, Ausdauer und Belastbarkeit. Ein Kurs für Personen mit guter Grundlagenausdauer, die neue Trainingsreize setzen möchten.

**30275 < HEPPENHEIM**, Bruchsee, Parkplatz (Treffpunkt)

NATASCHE JUNGE-WILHELM

mit sportlicher Vorerfahrung (ab 4 TN)

donnerstags, 18-19 Uhr (10,67 UE, 8x)

ab 4. September 2025, EUR 79,-

Die KVHS Bergstraße hat für jeden Fachbereich ein generisches Postfach eingerichtet, um die Kommunikation zwischen Ihnen und uns besser zu strukturieren und effizienter zu gestalten (gesellschaft @kvhs-bergstrasse.de, kunst@kvhs-bergstrasse.de, gesundheit@kvhs-bergstrasse.de, sprachen@kvhs-bergstrasse.de und beruf@kvhs-bergstrasse.de).

## TRENDSPORT

### BOULEKURS

Der Grundkurs vermittelt Grundregeln und Grundtechniken – im Aufbaukurs übt man spezielle Wurftechniken (Legen und Schießen), Spielablauf und Spielstrategien. Boulekugeln können Sie leihen oder mitbringen.

- 30278 < HEPPEHEIM**, Bruchsee (Bouleplatz)  
HEIDE UND WILFRIED TEICHERT

Grundkurs (ab 6 TN)  
freitags, 16.30-18 Uhr (10 UE, 5x)  
ab 5. September 2025, EUR 49,-

- 30282 < HEPPEHEIM**, Bruchsee (Bouleplatz)  
HEIDE UND WILFRIED TEICHERT  
Aufbaukurs (ab 6 TN)  
freitags, 14.30-16 Uhr (10 UE, 5x)  
ab 5. September 2025, EUR 49,-

### INSTINKTIVES BOGENSCHIESSEN

Im Grundkurs lernen Sie theoretische Grundlagen und den praktischen Umgang mit Pfeil und Bogen. Die Ausrüstung wird gestellt.

- 30285 < HEPPEHEIM-KIRSCHHAUSEN**, Parkplatz Sparkasse  
HELMUT KINDINGER  
Grundkurs (ab 6 TN)

Samstag, 6. September 2025, 9-12 Uhr (4 UE), EUR 20,-

### MEDITATIVES BOGENSCHIESSEN

Beim meditativen Bogenschießen geht es darum, die Einheit von Körper, Geist und Seele zu erleben – durch achtsames, konzentriertes und entspanntes Üben. Die Ausrüstung wird gestellt.

- 30286 < LAUTERTAL-REICHENBACH**, Nibelungenstraße 229  
TORSTEN KONIETZKA  
Grund- und Aufbaukurs (ab 6 TN)  
montags, 8. und 15. September 2025, 18.30-21.30 Uhr (8 UE), EUR 39,50

Bitte machen Sie Ermäßigungen sofort bei der Anmeldung geltend – nachträglich kann die Gebühr nicht mehr reduziert werden.

## ERNÄHRUNG, BACKEN UND KOCHEN

### GEMEINSAM LEICHTER

In einer kleinen Gruppe gemeinsam Körpergewicht reduzieren und persönliche Ziele erreichen: Wir üben, Gewohnheiten bewusst wahrzunehmen und diese anzupassen, erstellen persönliche Handlungspläne, versuchen diese umzusetzen und motiviert zu bleiben.

- 30500 < HEPPEHEIM**, InFoReGen (Klangoase)  
RUTH HÖRL  
ab 6 TN  
mittwochs, 19-20.30 Uhr (12 UE, 6x)  
ab 17. September 2025 (meist 14-tägig), EUR 59,-

### AUF DEM WEG ZUM WOHLFÜHLGEWICHT

Sie finden zu Ihrem Wohlfühlgewicht mit den richtigen Lebensmitteln zum richtigen Zeitpunkt. LOGI – Low Glycemic and Insulinemic Diet – zeigt, warum manche Nahrungsmittel und Verhaltensweisen zu Gewichtsverlust führen und andere nicht.

- 30501 < BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (E402)  
CHRISTINE KIRSCHNER  
ab 6 TN  
dienstags, 18-19.30 Uhr (16 UE, 8x)  
ab 21. Oktober 2025, EUR 78,50

### ABNEHMEN MIT ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit kann das eigene Essverhalten verändern – und damit eine nachhaltige Gewichtsreduktion in Gang setzen. Sie erweitern Ihr Körperbewusstsein durch spezielle Übungen, lernen, zwischen Magen-, Augen- und Gefühlshunger zu unterscheiden und entwickeln Alternativen zum Essen ohne Hunger.

- 30502 < BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O455)  
CHRISTINE KIRSCHNER  
ab 6 TN  
dienstags, 18-19.30 Uhr (6 UE, 3x)  
ab 13. Januar 2026, EUR 29,50

Bitte prüfen Sie vor Kursbeginn auf unserer Homepage [www.kvhsbergstrasse.de](http://www.kvhsbergstrasse.de), ob die Kurstermine im Programmheft noch aktuell sind.

### BROTBACKEN MIT SAUERTEIG

Von der Auswahl des Mehls über den erforderlichen Sauerteig, dem Einsatz von Hefe und Salz bis hin zum Backen des Brotes werden alle Schritte praxisnah und anschaulich gezeigt.

- 30503 < BENSHEIM**, Kirchbergsschule  
DR. NATHALIE BENKER  
ab 6 TN  
Freitag, 24. Oktober 2025, 18-20.30 Uhr (3,33 UE), EUR 16,50  
Kosten für Lebensmittel: ca. EUR 8,-

### GRIECHISCHE WEIHNACHTSBÄCKEREI

Sind Sie bereit für neue Leckereien zum Weihnachtsfest? Dann probieren Sie die traditionellen griechischen Weihnachtsplätzchen, die köstlich schmecken.

- 30504 < BENSHEIM**, Kirchbergsschule  
SOFIA MYLONA  
ab 6 TN  
Freitag, 28. November 2025, 17-20 Uhr (4 UE), EUR 20,-  
Kosten für Lebensmittel: ca. EUR 10,-

### TRÜFFEL UND PRALINEN

Zum Verschenken oder Selbernaschen fertigen wir Trüffel und Pralinen – gefüllt mit Odenwälder Edelbränden, Bergsträßer Winzersekt oder auch mit dem, was Sie mitbringen. Auch Rezepte für alkoholfreie Vanille- und Mokka-Trüffel, Mandel- und Nusspralinen warten auf kreative Naschkatzen.

- 30505 < BENSHEIM**, Kirchbergsschule  
MARTINA SCHUCH  
ab 10 TN  
Freitag, 12. Dezember, 19-21.15 Uhr, Samstag, 13. Dezember 2025, 14-17 Uhr (7 UE), EUR 26,-  
Kosten für Lebensmittel: ca. EUR 40,-

### AYURVEDISCHE KÜCHE

Nach einer kurzen Einführung ins Ayurveda kochen und genießen wir gemeinsam ein ayurvedisches Drei-Gänge-Menü mit duftenden Gewürzen und interessanten Aromen.

- 30506 < LORSCH**, Werner-von-Siemens-Schule  
SINA HORN  
ab 6 TN  
Dienstag, 4. November 2025, 18-21.45 Uhr (5 UE), EUR 24,50  
Kosten für Lebensmittel: max. EUR 15,-

- 30507 < LORSCH**, Werner-von-Siemens-Schule  
SINA HORN  
ab 6 TN  
Montag, 26. Januar 2026, 18-21.45 Uhr (5 UE), EUR 24,50  
Kosten für Lebensmittel: max. EUR 15,-

### > 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.

**30508 <** **BENSHEIM**, Kirchbergschule

MANSOUR SHARIFAN  
ab 6 TN

Samstag, 20. und 27. September 2025, 10-14 Uhr (10,67 UE, 2x), EUR 52,50

Kosten für Lebensmittel: ca. EUR 15,- pro Kurstag

### > BIENVENUE IM ELSASS

Der Kochkurs ist eine Reise durch die traditionsreiche Küche des Elsaß: vom Flammkuchen bis Kougelhopf werden wir Rezepte kochen und backen. Auch eine Choucroute (mal anders) wird nicht fehlen.

**30509 <** **BENSHEIM**, Kirchbergschule

DR. NATHALIE BENKER  
ab 6 TN

Freitag, 26. September 2025, 18-21 Uhr (4 UE), EUR 20,-

Kosten für Lebensmittel: ca. EUR 18,-

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

### > GRIECHISCHE KÜCHE

Die griechische Küche bietet viel frisches Gemüse, Fisch, Fleisch, Käse und Kräuter.

**30510 <** **BENSHEIM**, Kirchbergschule

SOFIA MYLONA  
ab 6 TN

Freitag, 16. Januar 2026, 18-21 Uhr (4 UE), EUR 20,-

Kosten für Lebensmittel: ca. EUR 10,-

### > MÄNNER KOCHEN CURRYS

Currys sind Gerichte der asiatischen Küche auf der Basis einer sämigen Sauce mit verschiedenen Gewürzen. Auf unserem Speiseplan stehen Suppen, Fleischgerichte und Vegetarisches.

**30520 <** **LORSCH**, Werner-von-Siemens-Schule

MATTHIAS DENGEL

für Männer (ab 6 TN)

Dienstag, 21. Oktober 2025, 18-21.45 Uhr (5 UE), EUR 24,50

Kosten für Lebensmittel: ca. EUR 20,-

Abonnieren Sie unseren Newsletter – dann sind Sie immer top informiert. Die Anmeldung läuft über unsere Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

### > MÄNNER KLOPFEN SCHNITZEL

Schnitzel sollte man einfach draufhaben als Küchengeselle – hier lernen Sie, wie's paniert und natur geht. Dazu zubereiten Sie Soßen für Jäger-, Rahm- und Paprikaschnitzel aus frischen Zutaten. Bratkartoffeln und Salat warten als Beilage.

**30521 <** **LORSCH**, Werner-von-Siemens-Schule

MATTHIAS DENGEL

für Männer (Einstieger ab 6 TN)

Montag, 3. November 2025, 18-21.45 Uhr (5 UE), EUR 24,50

Kosten für Lebensmittel: ca. EUR 20,-

### > MÄNNER KOCHEN WIE OMA EBERHOFER

Wer kennt sie nicht – die Eberhofer-Krimis aus Niederkaltenkirchen, die uns in Büchern und Filmen begeistern. Zu den Highlights gehören Oma Eberhofers bayerische Kochrezepte, denen wir im Kurs auf die Spur kommen.

**30522 <** **LORSCH**, Werner-von-Siemens-Schule

MATTHIAS DENGEL

für Männer (ab 6 TN)

Dienstag, 18. November 2025, 18-21.45 Uhr (5 UE), EUR 24,50

Kosten für Lebensmittel: ca. EUR 20,-

### > MÄNNER KOCHEN MIT GLÜHWEIN

Glühwein ist nicht nur ein beliebtes Getränk, er gibt dem Essen auch eine besondere Note. Wir bereiten ein Dreigänge-Weihnachts-Menü zu bei dem jeder Gang als Zutat Glühwein enthält.

**30523 <** **LORSCH**, Werner-von-Siemens-Schule

MATTHIAS DENGEL

für Männer (Einstieger ab 6 TN)

Montag, 24. November 2025, 18-21.45 Uhr (5 UE), EUR 24,50

Kosten für Lebensmittel: ca. EUR 25,-

## IMMER AUF DEM LAUFENDEN

... mit dem neuen NEWSLETTER der KVHS Bergstraße  
... mit aktuellen Kursen und Veranstaltungen  
... jetzt mit Gewinnspiel

gleich anmelden

... über die Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

... am Telefon unter 06251 17296-0

## DIE LEHRWERKE

Angegeben ist die ISBN (International Standard Book Number).

### ALTGRIECHISCH

Das Lehrbuch wird im Kurs festgelegt.

### ARABISCHE

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

### CHINESISCHE

Das neue praktische Chinesisch 1, Chinabooks, 978-3-905816-00-6  
Unvergessliches Chinesisch A, Heifei Huang, 978-3-940497-32-1  
Unvergessliches Chinesisch C, Heifei Huang, 978-3-940497-61-1

### DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Das Lehrbuch wird im Kurs festgelegt.

### ENGLISCHE

Great A1, 2nd edition, Klett, 978-3-12-501753-5  
Great A2, 2nd edition, Klett, 978-3-12-501757-3  
Key A1, Cornelsen, 978-3-06-020102-0  
Key A2, Cornelsen, 978-3-06-020098-6  
Key B1, Cornelsen, 978-3-06-020100-6  
Key B2, Cornelsen, 978-3-06-020814-2  
Key B2.1, Cornelsen, 978-3-06-020814-2  
Business Communication, Cornelsen, 978-3-06-452196-4  
Basis for Business B2, Cornelsen, 978-3-06-122156-0  
The Business 2.0 B2, MacMillan, 978-3-19-342917-9  
Easy English A1.1, Cornelsen, 978-3-06-520805-5  
Easy English A1.2, Cornelsen, 978-3-06-520807-9  
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

### FINNISCHE

Hei! Moi! Terve! 1, Buske, 978-3-87548-877-7

### FRANZÖSISCHE

Chapeau! A1, Hueber, 978-3-19-003434-5  
Chapeau! A2, Hueber, 978-3-19-103434-4  
Cosmopolite 3, Hachette, 978-3-19-343386-2  
L'ile aux trente cercueils, Hueber, 978-3-19-433307-9  
Misteres sur le vieux-Port, Hueber, 978-3-19-083307-8

### ITALIENISCHE

Con piacere nuovo A1, Klett, 978-3-12-502202-7  
Con piacere nuovo A2, Klett, 978-3-12-525209-7  
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

### JAPANISCHE

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

### LATEIN

Endlich Zeit für Latein, Hueber, 978-3-19-009592-6

### NEUGRIECHISCHE

Pame! A1, Hueber, 978-3-19-005404-6  
Pame! A2, Hueber, 978-3-19-005462-6

### NIEDERLÄNDISCHE

Welkom! neu A1-A2, Klett, 978-3-12-528829-4  
Leve de vakantie! Neu, Klett, 978-3-19-037243-0

### PERSISCHE

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

### POLNISCHE

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

### PORTUGIESISCHE

Beleza! neu A1-A2, Klett, 978-3-12-528649-8  
Oi, Brasil! aktuell A1, Hueber, 978-3-19-125420-9

### RUSSISCHE

Moct neu A1-A2, Klett, 978-3-12-527648-2  
Pojechali! A1 Auf Geht's, Klett, 978-3-12-527415-0

### SCHWEDISCHE

Hejsan! A1-A2, Klett, 978-3-12-528000-7  
Rivstart B1+B2 neu, Klett, 978-3-12-527994-0

### SPANISCHE

Impresiones A1, Hueber, 978-3-19-304545-4  
Impresiones A2, Hueber, 978-3-19-334545-5  
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

### TSCHECHISCHE

Čeština expres 3, Akropolis, 978-80-7470-033-0

DIE KREISVOLKSHOCHSCHULE BERGSTRASSE  
BIETET INTEGRATIONSKURSE AN

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

 Saussane El Filali  
Oksana Müller-Kim  
Arbenita Hisenaj

 integration@kvhs-bergstrasse.de

INFOTHEK


**Saussane El Filali**, Fachbereichsleitung  
📞 06251 17296-14

**Nina Berg**, Verwaltung Deutsch am Abend,  
telc Prüfungen  
📞 06251 17296-18

**Ulrike Blesing**, Verwaltung Einbürgerungstests  
📞 06251 17296-21  
✉️ [deutsch@kvhs-bergstrasse.de](mailto:deutsch@kvhs-bergstrasse.de)

**Oksana Müller-Kim**, päd. Assistenz Integrationskurse  
📞 0151 62429813

**Arbenita Hisenaj**, Verwaltung Integrationskurse  
📞 06251 17296-10  
✉️ [integration@kvhs-bergstrasse.de](mailto:integration@kvhs-bergstrasse.de)

Für Ihren nächsten Schritt auf dem Weg zur deutschen Staatsbürgerschaft bieten wir regelmäßig Einbürgerungstests an. Detaillierte Informationen zu den Anmeldevoraussetzungen finden Sie auf unserer Homepage. Unsere Integrationskurse unterstützen Sie dabei, Deutsch zu lernen und sich sicher im Alltag und Beruf zu verstständigen. Schreiben Sie uns gerne, um weitere Informationen zu den Kursangeboten zu erhalten.

Bitte nutzen Sie unsere Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de), um sich zu informieren über die aktuellen Kurstermine, die ausführliche Kursbeschreibung, die Adresse und Wegbeschreibung zum Unterrichtsort.

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, 9. September 2025, 18.30-20 Uhr, gebührenfrei

40402 < **HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule  
DANIELA MÜLLER, JEANNETTE THADEWALD,  
LEHRKRÄFTE-TEAM  
Mittwoch, 10. September 2025, 18.30-20 Uhr, gebührenfrei

**> GRUNDKENNTNISSE A1 – TEIL 1**

Sie sprechen noch kein Deutsch und lernen kompakt sieben Wochen lang, wie Sie sich schnell in einfachen Situationen zurechtfinden.

40403 < **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 15. September 2025, EUR 174,-

40404 < **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 15. September 2025, EUR 174,-

**> GRUNDKENNTNISSE A1 – TEIL 2**

Diese Kurse schließen nahtlos an A1 – Teil 1 an.  
40405 < **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 19. November 2025, EUR 174,-

40406 < **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 19. November 2025, EUR 174,-

Aktuelle Informationen zu den Kursen finden Sie immer auf unserer Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

**> GRUNDKENNTNISSE A2 – TEIL 1**

Sie haben Unterricht auf der Stufe A1 besucht und dort Basiswissen erworben. Das bauen Sie nun in Richtung A2 aus.

40407 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O456)  
TOMMASO D'ELIA  
Niveau A2 – Teil 1 (ab 8 TN)  
dienstags und donnerstags, 18-21.15 Uhr (56 UE, 14x)  
ab 16. September 2025, EUR 174,-

40408 < **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 15. September 2025, EUR 174,-

Abonnieren Sie unseren Newsletter – dann sind Sie immer top informiert. Die Anmeldung läuft über unsere Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

**> 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.

40409 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O456)  
TOMMASO D'ELIA  
Niveau A2 – Teil 2 (ab 8 TN)  
dienstags und donnerstags, 18-21.15 Uhr (56 UE, 14x)  
ab 25. November 2025, EUR 174,-

40410 < **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 19. November 2025, EUR 174,-

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.

40411 < **HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule (1.08)  
SANDRA WALTER  
Niveau B1 – Teil 1 (ab 8 TN)  
montags und mittwochs, 18-21.15 Uhr (56 UE, 14x)  
ab 15. September 2025, EUR 174,-

## ≥ FÜR FORTGESCHRITTENE: B1 – TEIL 2

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

**40412 < HEPPEHEIM, Martin-Buber-Schule (1.08)**

SANDRA WALTER

Niveau B1 – Teil 2 (ab 8 TN)

montags und mittwochs, 18-21.15 Uhr (56 UE, 14x)

ab 19. November 2025, EUR 174,-

## ≥ FÜR FORTGESCHRITTENE: 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.

**40413 < HEPPEHEIM, 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 16. September 2025, EUR 174,-

## ≥ FÜR FORTGESCHRITTENE: B2 – TEIL 2

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

**40414 < HEPPEHEIM, 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 25. November 2025, EUR 174,-

## ≥ FÜR FORTGESCHRITTENE: 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.

**40415 < HEPPEHEIM, Martin-Buber-Schule (1.10)**

N.N.

Niveau C1 – Teil 1 (ab 8 TN)

montags und mittwochs, 18.-21.15 Uhr (56 UE, 14x)

ab 15. September 2025, EUR 174,-

## ≥ FÜR FORTGESCHRITTENE: 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.

**40416 < HEPPEHEIM, Martin-Buber-Schule (1.10)**

N.N.

Niveau C1 – Teil 2 (ab 8 TN)

montags und mittwochs, 18.-21.15 Uhr (56 UE, 14x)

ab 19. November 2025, EUR 174,-

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

## DEUTSCH INTENSIVKURSE

In diesen Kursen erlernen Sie die Grundlagen der deutschen Sprache schnell und effektiv. Ideal für alle, die in kurzer Zeit sicher kommunizieren möchten.

## ≥ INTENSIVKURS A1

Sie sprechen noch kein Deutsch und lernen kompakt acht Wochen lang, wie Sie sich schnell in einfachen Situationen zurechtfinden.

**40417 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (O456)**

DR. UTE MÜLLER

Niveau A1 (ab 8 TN)

Montag bis Donnerstag, 18-21.15 Uhr (133,33 UE, 41)

ab 15. September 2025, EUR 413,50

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

## ≥ INTENSIVKURS A2

Sie sprechen noch kein Deutsch und lernen kompakt acht Wochen lang, wie Sie sich schnell in einfachen Situationen zurechtfinden.

**40418 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (O456)**

DR. UTE MÜLLER

Niveau A2 (ab 8 TN)

Montag bis Donnerstag, 18-21.15 Uhr (133,33 UE, 41)

ab 25. November 2025, EUR 413,50

Abonnieren Sie unseren Newsletter – dann sind Sie immer top informiert. Die Anmeldung läuft über unsere Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

## TELC DEUTSCH SPRACHPRÜFUNGEN

Die KVHS Bergstraße ist ein zugelassenes telc Testzentrum. Bei uns legen Sie standardisierte Sprachprüfungen nach dem Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER) ab. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage. telc-Prüfungen sind nur in Verbindung mit einem Vorbereitungskurs zu buchen.

## ≥ TELC DEUTSCH A2-B1

**40420 < BENSHEIM, Telekom-Gebäude (5.58)**

TELC- PRÜFENDE

Samstag, 27. September 2025, 8-18 Uhr, EUR 150,-

Anmeldeschluss: Montag, 25. August 2025

**40421 < BENSHEIM, Telekom-Gebäude (5.58)**

TELC- PRÜFENDE

Samstag, 1. November 2025, 8-18 Uhr, EUR 150,-

Anmeldeschluss: Montag, 29. September 2025

**40422 < BENSHEIM, Telekom-Gebäude (5.58)**

TELC- PRÜFENDE

Samstag, 7. Februar 2026, 8-18 Uhr, EUR 150,-

Anmeldeschluss: Freitag, 9. Januar 2026

## ≥ TELC DEUTSCH B2 ALLGEMEIN

**40423 < BENSHEIM, Telekom-Gebäude (5.58)**

TELC- PRÜFENDE

Samstag, 29. November 2025, 8-18 Uhr, EUR 180,-

Anmeldeschluss: Freitag, 31. Oktober 2025

**40424 < BENSHEIM, Telekom-Gebäude (5.58)**

TELC- PRÜFENDE

Samstag, 14. Februar 2026, 8-18 Uhr, EUR 180,-

Anmeldeschluss: Freitag, 17. Januar 2026

## ≥ TELC DEUTSCH C1 ALLGEMEIN

**40425 < BENSHEIM, Telekom-Gebäude (5.58)**

TELC- PRÜFENDE

Samstag, 13. Dezember 2025, 8-18 Uhr, EUR 210,-

Anmeldeschluss: Freitag, 14. November 2025

**40426 < BENSHEIM, Telekom-Gebäude (5.58)**

TELC- PRÜFENDE

Samstag, 21. Februar 2026, 8-18 Uhr, EUR 210,-

Anmeldeschluss: Freitag, 24. Januar 2026

Sie wollen sich anmelden? Am besten auf der Homepage: [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

## VORBEREITUNG AUF DIE SPRACHPRÜFUNG

## &gt; VORBEREITUNGSKURS TELC DEUTSCH A2-B1

- 40430 < BENSHEIM, Telekom-Gebäude (5.56)  
DEUTSCH LEHRKRÄFTE-TEAM  
Freitag, 26. September 2025, 14-18 Uhr (5 UE), EUR 29,50
- 40431 < BENSHEIM, Telekom-Gebäude (5.56)  
DEUTSCH LEHRKRÄFTE-TEAM  
Freitag, 31. Oktober 2025, 14-18 Uhr (5 UE), EUR 29,50
- 40432 < BENSHEIM, Telekom-Gebäude (5.56)  
DEUTSCH LEHRKRÄFTE-TEAM  
Freitag, 6. Februar 2026, 14-18 Uhr (5 UE), EUR 29,50

Über die Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de) können Sie sich Tag und Nacht anmelden.

## &gt; VORBEREITUNGSKURS TELC DEUTSCH B2

- 40433 < ONLINE, vhs.cloud  
ALFONSINE KLEINDIENST  
freitags, 18-21.15 Uhr (4 UE)  
7., 14. und 21. November 2025, EUR 60,-
- 40434 < ONLINE, vhs.cloud  
ALFONSINE KLEINDIENST  
freitags, 18-21.15 Uhr (4 UE)  
30. Januar, 6. und 13. Februar 2026, EUR 60,-

## &gt; VORBEREITUNGSKURS TELC DEUTSCH C1

- 40435 < BENSHEIM, Telekom-Gebäude (5.58)  
N.N.  
freitags, 14-18 Uhr (5 UE)  
28. November, 5. und 12. Dezember 2025, EUR 78,50  
(inkl. Materialkosten)
- 40436 < BENSHEIM, Telekom-Gebäude (5.58)  
N.N.  
freitags, 14-18 Uhr (5 UE)  
6., 13. und 20. Februar 2026, EUR 78,50  
(inkl. Materialkosten)

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

## EINBÜRGERUNGSTESTS

Hier legen Sie eine Prüfung mit Fragen zur Bundesrepublik Deutschland ab, die Sie für den Antrag auf die deutsche Staatsbürgerschaft benötigen. Die Teilnahmevoraussetzungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

- 40440 < BENSHEIM, Telekom-Gebäude (Raum 58, 5.OG)  
Freitag, 19. September 2025, 14-15 Uhr, EUR 25,-  
Anmeldeschluss: Freitag, 22. August 2025
- 40441 < BENSHEIM, Telekom-Gebäude (Raum 58, 5.OG)  
Freitag, 19. September 2025, 15.30-16.30 Uhr, EUR 25,-  
Anmeldeschluss: Freitag, 22. August 2025
- 40442 < BENSHEIM, Telekom-Gebäude (Raum 58, 5.OG)  
Freitag, 31. Oktober 2025, 14-15 Uhr, EUR 25,-  
Anmeldeschluss: Montag, 29. September 2025
- 40443 < BENSHEIM, Telekom-Gebäude (Raum 58, 5.OG)  
Freitag, 31. Oktober 2025, 15.30-16.30 Uhr, EUR 25,-  
Anmeldeschluss: Montag, 29. September 2025
- 40444 < BENSHEIM, Telekom-Gebäude (Raum 58, 5.OG)  
Freitag, 28. November 2025, 14-15 Uhr, EUR 25,-  
Anmeldeschluss: Freitag, 31. Oktober 2025
- 40445 < BENSHEIM, Telekom-Gebäude (Raum 58, 5.OG)  
Freitag, 28. November 2025, 15.30-16.30 Uhr, EUR 25,-  
Anmeldeschluss: Freitag, 31. Oktober 2025

## INFOTHEK

**SPRACHEN**

**Iwona Cissarz**, Fachbereichsleitung  
Englisch, Spanisch  
📞 06251 17296-17

**Saussane El Filali**, Fachbereichsleitung  
seltene Sprachen, Italienisch, Französisch  
📞 06251 17296-14

**Carmen Dreißigacker**, Verwaltung  
Englisch, Französisch, Spanisch  
📞 06251 17296-16

**Melanie Schürzinger**, Verwaltung  
Italienisch, seltene Sprachen  
📞 06251 17296-21

✉ [sprachen@kvhs-bergstrasse.de](mailto:sprachen@kvhs-bergstrasse.de)

Ob für Beruf, Reisen oder Hobby – unsere Kurse richten sich an Menschen, die neu in die Sprachen einsteigen möchten, sowie Personen mit Vorkenntnissen. Von Englisch und Spanisch über Französisch und Italienisch bis hin zu selten gesprochenen Sprachen. Unsere Kurse umfassen alle Niveaus, von A1 bis C2 und fördern praxisnahes Lernen in kleinen sowie großen Gruppen.

Bitte nutzen Sie unsere Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de), um sich zu informieren über die aktuellen Kurstermine, die ausführliche Kursbeschreibung, die Adresse und Wegbeschreibung zum Unterrichtsort.

## ALTGRIECHISCH

## &gt; MIT HOMER, PLATO UND ARISTOTELES

- Altgriechisch ist eine der ältesten und faszinierendsten Sprachen der Welt, die maßgeblich die europäische Kultur, Philosophie und Wissenschaft geprägt hat. Gerade auch mit den bildhaften Geschichten, den Mythen, wurde ein wunderbarer Schatz überliefert. In diesem Kurs erlangen Sie einen ersten Zugang zu den Grundlagen der altgriechischen Sprache und Schrift. Sie lernen, einfache Sätze zu verstehen und zu bilden, und erhalten einen Einblick in die bedeutendsten Werke der Antike.
- 42610 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E403)  
ORM LAHANN  
Kurs zum Einstiegen Niveau A1 (ab 6 TN)  
Buch: Bekanntgabe am ersten Kursabend  
dienstags, 18.-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 16. September 2025, EUR 118,-

Die KVHS Bergstraße hat für jeden Fachbereich ein generisches Postfach eingerichtet, um die Kommunikation zwischen Ihnen und uns besser zu strukturieren und effizienter zu gestalten (gesellschafts@kvhs-bergstrasse.de, kunst@kvhs-bergstrasse.de, gesundheit@kvhs-bergstrasse.de, sprachen@kvhs-bergstrasse.de und beruf@kvhs-bergstrasse.de).

## ARABISCH

### ≥ SALAM! NEU A1-A2, AB LEKTION 11

- 40101 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (O455)  
MONA HANNA  
Folgekurs Niveau A1- A2 (ab 4 TN)  
donnerstags, 19-20.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 18. September 2025, EUR 178,-

## CHINESISCHE

### ≥ CHINESISCHE – 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 (O451)  
JIN JIA  
Kurs zum Einstiegen Niveau A1 (ab 6 TN)  
Buch: Unvergessliches Chinesisch A, ab Lektion 1  
mittwochs, 19-20.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 17. September 2025, EUR 118,-

### ≥ UNVERGESSLICHES CHINESISCHE C, AB L. 15

- 40202 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.034)  
RUBING ZHANG  
Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)  
donnerstags, 20-21 Uhr (16 UE, 12x)  
ab 18. September 2025, EUR 118,50

### ≥ DAS NEUE PRAKТИSCHE CHINESISCHE 1, ABL. 1

- 40203 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.034)  
RUBING ZHANG  
Folgekurs Niveau B1 (ab 6 TN)  
donnerstags, 18.30-20 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 18. September 2025, EUR 118,-

## REDEN HAT VORRANG

### ≥ KONVERSATION AUF CHINESISCHE

- Dieser praxisorientierte Chinesischkurs richtet sich an Lernende, die Mandarin-Chinesisch in Alltagssituationen sicher anwenden möchten. Der Schwerpunkt liegt auf kommunikativen Fähigkeiten: Hören, Sprechen, Verstehen – und dem Einsatz moderner Medien zur Sprachförderung.

- 40204 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (O451)  
JIN JIA  
Niveau B1 (ab 6 TN)  
mittwochs, 17.30-19 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 17. September 2025, EUR 127,50

## ENGLISCHE

### ≥ 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, 11. September 2025, 18.30-20 Uhr, gebührenfrei

- 40602 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule  
TEAM DER ENGLISCHE DOZENTINNEN  
Mittwoch, 10. September 2025, 18.30-20 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.

- 40603 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule  
KIRSTEN RÜCKERT  
Mittwoch, 10. September 2025, 18.30-20 Uhr, gebührenfrei

## ENGLISCHE 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.

- 40605 < BENSHEIM, vhs (Seminarraum)  
ANITA DE COSTER  
Kurs zum Einstiegen Niveau A2 (ab 4 TN)  
Buch: Business Communication  
mittwochs, 19.30-21 Uhr (16 UE, 8x)  
ab 17. September 2025, EUR 118,50

### ≥ BASIS FOR BUSINESS B2, AB LEKTION 1

- 40606 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (O454)  
KIRSTEN RÜCKERT  
Folgekurs Niveau B1-B2 (ab 6 TN)  
donnerstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 18. September 2025, EUR 118,-

### ≥ BASIS FOR BUSINESS B2, AB LEKTION 5

- 40607 < ONLINE, vhs.cloud  
KIRSTEN RÜCKERT  
Folgekurs Niveau B2 (ab 4 TN)  
samstags, 9.30-10.30 Uhr (16 UE, 12x)  
ab 20. September 2025, EUR 118,50

### ≥ THE BUSINESS 2.0 B2, AB LEKTION 7

- 40608 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.037)  
KIRSTEN RÜCKERT  
Folgekurs Niveau B2 (ab 8 TN)  
montags, 17.45-19.15 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 89,-

Aktuelle Informationen zu den Kursen finden Sie immer auf unserer Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

## ZÜGIG ENGLISCHE 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.

- 40610 < KURSORT NACH ABSPRACHE  
ROSEMARY REIDEL  
Unterrichtstag und Termine nach Absprache  
EUR 66,50 für 60 Minuten Unterricht

## REDEN HAT VORRANG

### ≥ EASY CONVERSATION

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

**40615 < EINHAUSEN, Rathaus (Besprechungszimmer)**  
**DORAYNE SEMIK**  
 Niveau A2 (ab 8 TN)  
 donnerstags, 10-11.30 Uhr (24 UE, 12x)  
 ab 18. September 2025, EUR 94,-

### > 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.

**40616 < BÜRSTADT, Erich-Kästner-Schule**  
**DORAYNE SEMIK**  
 Niveau B1 (ab 6 TN)  
 montags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)

ab 15. September 2025, EUR 127,50

**40617 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)**  
**INGE DOSCH**  
 Niveau B1 (ab 6 TN)  
 samstags, 13. und 27. September, 11. und 18. Oktober,  
 8. November 2025, 10-13 Uhr (20 UE), EUR 106,-  
 Die Kursleiterin stellt eigenes Material zusammen und rechnet es ab.

**40618 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.036)**  
**ANNA ÖRI**  
 Niveau B1-B2 (ab 8 TN)  
 mittwochs, 17.30-19 Uhr (20 UE 10x)  
 ab 17. September 2025, EUR 78,-  
 Am 29. Oktober, 5., 12. November, 17. Dezember 2025 ist kein Unterricht.  
 Die Kursleiterin stellt eigenes Material zusammen und rechnet es ab.

**40619 < ONLINE, Teams**  
**INGE DOSCH**  
 Niveau B1-B2 (ab 6 TN)  
 montags, 19-20.30 Uhr (16 UE, 8x)  
 ab 15. September 2025, EUR 85,-  
 Die Kursleiterin stellt eigenes Material zusammen und rechnet es ab.

**40620 < BÜRSTADT, Pfarrzentrum St. Michael**  
**ANITA DE COSTER**  
 Niveau B2 (ab 8 TN)  
 mittwochs, 10-11.30 Uhr (24 UE, 12x)  
 ab 17. September 2025, EUR 94,-  
 Die Kursleiterin stellt eigenes Material zusammen und rechnet es ab.

**40621 < BENSHEIM, vhs (Seminarraum)**  
**ANITA DE COSTER**  
 Niveau B2 (ab 8 TN)  
 mittwochs, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
 ab 17. September 2025, EUR 94,-  
 Die Kursleiterin stellt eigenes Material zusammen und rechnet es ab.

### > 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.

**40622 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)**  
**ROSEMARY REIDEL**  
 Niveau C2 (ab 8 TN)  
 dienstags, 14-15.30 Uhr (24 UE, 12x)  
 ab 16. September 2025, EUR 94,-

A1: OHNE VORKENNTNISSE

### > EASY ENGLISH A1.1, AB LEKTION 10

Sie bringen eine Extrahöre mit, um gründlich und mit intensiven Wiederholungen Englisch zu lernen. Ihr Ziel ist es, auf Reisen oder zu Hause Alltagssituationen sprachlich im Griff zu haben.

**40625 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)**  
**INES SCHULLER**  
 Folgekurs in langsamem Lerntempo Niveau A1.1  
 montags, 15.30-17 Uhr (24 UE, 12x)  
 ab 15. September 2025, EUR 89,-

### > 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.

**40626 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E405)**  
**MARIKA MAY**  
 Folgekurs Niveau A1 (ab 6 TN)  
 Buch: Great A1, 2nd edition, ab Lektion 7  
 dienstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)  
 ab 16. September 2025, EUR 118,-

A1: MIT GERIGEN VORKENNTNISSEN

### > EASY ENGLISH A1.2, AB LEKTION 1

**40630 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)**  
**HEIKE VON STEHT**  
 Folgekurs in langsamem Lerntempo Niveau A1 (ab 4 TN)  
 donnerstags, 15.30-17 Uhr (20 UE, 10x)  
 ab 18. September 2025, EUR 148,-

Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt: Wenn Sie keine Absage erhalten, dann kommen Sie bitte zum ersten Kurstermin.

A2: MIT STABILEN VORKENNTNISSEN

### > GREAT A2, 2ND EDITION, AB LEKTION 1

**40635 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.023)**  
**INES SCHULLER**  
 Folgekurs zum Auffrischen Niveau A2 (ab 4 TN)  
 mittwochs, 18.30-20 Uhr (24 UE, 12x)  
 ab 17. September 2025, EUR 178,-

### > GREAT A2, 2ND EDITION, AB LEKTION 5

**40636 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.036)**  
**ANNA ÖRI**  
 Folgekurs zum Auffrischen Niveau A2 (ab 8 TN)  
 mittwochs, 19.15-20.45 Uhr (20 UE, 10x)  
 ab 17. September 2025, EUR 74,-  
 Am 29. Oktober, 5. und 12. November und 17. Dezember 2025 ist kein Unterricht.

### > EASY ENGLISH A2.1, AB LEKTION 9

**40637 < BENSHEIM, vhs (Seminarraum)**  
**KIRSTEN RÜCKERT**  
 Folgekurs in langsamem Lerntempo Niveau A2 (ab 8 TN)  
 donnerstags, 16-17.30 Uhr (24 UE, 12x)  
 ab 18. September 2025, EUR 89,-

B1-B2: MIT SEHR GUTEN VORKENNTNISSEN

### > KEY B1, AB LEKTION 1

**40640 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E402)**  
**MARIKA MAY**  
 Folgekurs Niveau B1 (ab 4 TN)  
 montags, 19-20 Uhr (16 UE, 12x)  
 ab 15. September 2025, EUR 118,50

## ≥ EASY ENGLISH B1.1, AB LEKTION 6

- 40641 < HEPPENHEIM, Haus der Kirche  
ROBERT LECHERT  
Folgekurs, langsames Lerntempo Niveau B1 (ab 8 TN)  
montags, 15.30-17 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 89,-  
Am 29. September 2025 ist kein Unterricht.

## ≥ KEY B2.1, AB LEKTION 1

- 40642 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E405)  
MARIKA MAY  
Folgekurs Niveau B2 (ab 4 TN)  
dienstags, 18.30-19.30 Uhr (16 UE, 12x)  
ab 16. September 2025, EUR 118,50

## ≥ KEY B2.1, AB LEKTION 3

- 40643 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.037)  
KIRSTEN RÜCKERT  
Folgekurs Niveau B2 (ab 6 TN)  
mittwochs, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 17. September 2025, EUR 118,-

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

## FINNISCH

### ≥ MIT EINER SPRACHE OHNE GESCHLECHTER

Lerne Finnisch – eine einzigartige Sprache der faszinierenden finno-ugrischen Sprachfamilie, die sich deutlich von den europäischen Sprachen unterscheidet. Besonders ist die harmonische Vokalstruktur, die Finnisch melodisch und klangvoll macht. Außerdem gibt es keine grammatischen Geschlechter, was das Lernen erleichtert.

- 40701 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E403)

SOPHIA HUNDESHAGEN  
Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)  
Buch: Hei! Moi! Terve! 1 Ab Lektion 1  
montags, 18.-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 118,-

## 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, 10. September 2025, 18.30-20 Uhr, gebührenfrei

### LESEN, ÜBEN, HÖREN

„Lire en français facile“ ist eine sorgfältig zusammengestellte Reihe, die sowohl Klassiker als auch zeitgenössische Texte in einer leicht verständlichen Fassung bietet. Jedes Buch enthält hilfreiche Erklärungen zu schwierigen Wörtern und Ausdrücken sowie abwechslungsreiche Aufgaben zum Textverständnis.

### ≥ MISTERES SUR LE VIEUX-PORT

- 40802 < BENSHEIM, vhs (Seminarraum)  
VIVIANE MOOS  
Mit guten Vorkenntnissen Niveau A1 (ab 6 TN)  
mittwochs, 12-13.30 Uhr (16 UE, 8x)  
ab 22. Oktober 2025, EUR 78,50

### ≥ L'ILE AUX TRENTÉ CERCUEILS

- 40803 < BENSHEIM, vhs (Seminarraum)  
VIVIANE MOOS  
Mit stabilen Vorkenntnissen Niveau A2 (ab 6 TN)  
montags, 10.30-12 Uhr (16 UE, 8x)  
ab 20. Oktober 2025, EUR 78,50

## 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, 19. September, 31. Oktober, 21. November, 12. Dezember 2025 und 23. Januar 2026, 18-19.30 Uhr (10 UE), EUR 79,-

- 40806 < BENSHEIM, vhs (Seminarraum)  
CHRISTA GÖDECKE

Niveau B1-B2 (ab 8 TN)  
donnerstags, 10.30-12 Uhr (30 UE, 15x)  
ab 18. September 2025, EUR 117,-

- 40807 < BENSHEIM, vhs (Seminarraum)  
CHRISTA GÖDECKE

Niveau C1 (ab 6 TN)  
dienstags, 10.30-12 Uhr (30 UE, 15x)  
ab 16. September 2025, EUR 159,-

- 40808 < BENSHEIM, vhs (Seminarraum)  
CHRISTA GÖDECKE

Niveau C1 (ab 8 TN)

mittwochs, 8.30-10 Uhr (30 UE, 15x)

ab 17 September 2025, EUR 117,-

## A1: OHNE VORKENNTNISSE

### ≥ CHAPEAU! A1, AB LEKTION 1

- 40810 < BENSHEIM, vhs (Seminarraum)  
VIVIANE MOOS

Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)  
montags, 9-10.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 118,-

- 40811 < BENSHEIM, vhs (Seminarraum)  
VIVIANE MOOS

Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)  
mittwochs, 10.30-12 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 1. Oktober 2025, EUR 118,-

## A1: MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

### ≥ CHAPEAU! A1, AB LEKTION 7

- 40812 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E401)  
CLAIRE BASQUE

Folgekurs Niveau A1 (ab 6 TN)

mittwochs, 16.30-18 Uhr (24 UE, 12x)

ab 17. September 2025, EUR 118,-

### ≥ CHAPEAU! A1, AB LEKTION 11

- 40813 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (O457)  
CLAIRE BASQUE

Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)

dienstags, 17.30-19 Uhr (24 UE, 12x)

ab 16. September 2025, EUR 89,-

## A2: MIT STABILEN VORKENNTNISSEN

**> CHAPEAU! A2, AB LEKTION 1**

- 40814 <** **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.037)  
KIRSTEN RÜCKERT  
Folgekurs Niveau A2 (ab 6 TN)  
mittwochs, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 17. September 2025, EUR 118,-

**> CHAPEAU! A2, AB LEKTION 3**

- 40815 <** **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O454)  
KIRSTEN RÜCKERT  
Folgekurs Niveau A2 (ab 6 TN)  
donnerstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 18. September 2025, EUR 118,-

**> CHAPEAU! A2, AB LEKTION 4**

- 40816 <** **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O457)  
CLAIRE BASQUE  
Folgekurs Niveau A2 (ab 6 TN)  
dienstags, 19-20.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 16. September 2025, EUR 118,-

**> CHAPEAU! A2, AB LEKTION 9**

- 40817 <** **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O454)  
CLAIRE BASQUE  
Folgekurs Niveau A2 (ab 6 TN)  
mittwochs, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 17. September 2025, EUR 89,-

## B1-B2: MIT SEHR GUTEN VORKENNTNISSEN

**> COSMOPOLITE 3, AB LEKTION 6**

- 40820 <** **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.035)  
ANKE ARNDT  
Folgekurs Niveau B1 (ab 6 TN)  
dienstags, 19-20.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 16. September 2025, EUR 118,-

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.

**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, 10. September 2025, 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 66,50 für 60 Minuten Unterricht

## REDEN HAT VORRANG

**> CON PIACERE NUOVO A1, AB LEKTION 1**

- Auszüge aus der italienischen Literatur, Artikel über Kunst und nicht zuletzt Alltägliches dienen als Sprechanzlässe, um Italienisch zu reden.  
**40905 <** **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.041)  
SABRINA CALO  
Niveau A2-B1 (ab 6 TN)  
mittwochs, 19-20.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 17. September 2025, EUR 127,50

**> CON PIACERE NUOVO A1, AB LEKTION 2**

- Ihr Sprachniveau ist gut – Sie wollen es weiter pflegen und Ihre Sprachkompetenz ausbauen.  
**40906 <** **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.039)  
GABRIELLA BERTULLI  
Niveau C2 (ab 6 TN)  
montags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 127,50

## A1: OHNE VORKENNTNISSE

**> CON PIACERE NUOVO A1, AB LEKTION 1**

- 40910 <** **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.039)  
GABRIELLA BERTULLI  
Kurs zum Einstiegen Niveau A1 (ab 8 TN)  
montags, 19.30-21 Uhr (24UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 89,-

- 40911 <** **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.017)  
GIULIANA DERIU

Kurs zum Einstiegen Niveau A1 (ab 8 TN)  
dienstags, 18-19.30 Uhr (20 UE, 10x)  
ab 30. September 2025, EUR 74,-

Auf facebook erfahren Sie Aktuelles über unsere Angebote.

## A1: MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

**> CON PIACERE NUOVO A1, AB LEKTION 2**

- 40912 <** **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)  
KIRSTEN RÜCKERT  
Folgekurs Niveau A1 (ab 6 TN)  
dienstags, 18-19 Uhr (16 UE, 12x)  
ab 16. September 2025, EUR 78,50

**> CON PIACERE NUOVO A1, AB LEKTION 5**

- 40913 <** **BENSHEIM**, vhs (Seminarraum)  
GIULIANA DERIU  
Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)  
freitags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 26. September 2025, EUR 89,-

**> CON PIACERE NUOVO A1, AB LEKTION 8**

- 40914 <** **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)  
KIRSTEN RÜCKERT  
Folgekurs Niveau A1 (ab 4TN)  
dienstags, 16.30-18 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 16. September 2025, EUR 178,-

- 40915 <** **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.039)  
GABRIELLA BERTULLI  
Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)  
mittwochs, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 17. September 2025, EUR 89,-

## ≥ CON PIACERE NUOVO A1, AB LEKTION 9

- 40916 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.037)  
KIRSTEN RÜCKERT  
Folgekurs Niveau A1 (ab 6 TN)  
montags, 19.15-20.45 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 118,-

A2: MIT STABILEN VORKENNTNISSEN

## ≥ CON PIACERE NUOVO A2, AB LEKTION 1

- 40920 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (O451)  
N.N.  
Folgekurs Niveau A2 (ab 6 TN)  
donnerstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 18. September 2025, EUR 118,-

## ≥ CON PIACERE NUOVO A2, AB LEKTION 7

- 40921 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.039)  
GABRIELLA BERTULLI  
Folgekurs Niveau A2 (ab 6 TN)  
mittwochs, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 17. September 2025, EUR 118,-

## ≥ CON PIACERE NUOVO A2, AB LEKTION 8

- 40922 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)  
KIRSTEN RÜCKERT  
Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)  
dienstags, 15-16.30 Uhr (20 UE, 10x)  
ab 16. September 2025, EUR 148,-

B1-B2: MIT SEHR GUTEN VORKENNTNISSEN

## ≥ CON PIACERE NUOVO B1, AB LEKTION 1

- 40925 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.018)  
MARCO LAZZAROTTI  
Folgekurs Niveau B1 (ab 8 TN)  
mittwochs, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 17. September 2025, EUR 89,-

- 40926 < ONLINEKURS, vhs.cloud

KIRSTEN RÜCKERT  
Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)  
freitags, 15.30-16.30 Uhr (16 UE, 12x)  
ab 19. September 2025, EUR 118,50

## ≥ CON PIACERE NUOVO B1+/B2, AB LEKTION 1

- 40927 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (O451)  
MARCO LAZZAROTTI  
Folgekurs Niveau B1 (ab 6 TN)  
donnerstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 18. September 2025, EUR 118,-

## ≥ CON PIACERE NUOVO B1+/B2, AB LEKTION 6

- 40928 < BENSHEIM, vhs (Seminarraum)  
GIULIANA DERIU  
Folgekurs Niveau B1 (ab 4 TN)  
freitags, 10.30-12 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 26. September 2025, EUR 178,-

## ≥ AL DENTE 4 B2, AB LEKTION 9

- 40929 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (O457)  
N.N.  
Folgekurs Niveau B2 (ab 4 TN)  
montags, 18.30-19.30 Uhr (16 UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 118,50

## JAPANISCH

### ≥ MINNA NO NIHONGO II, AB LEKTION 34

- 41002 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.037)  
AI TANIGAWA-HOLZAPFEL  
Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)  
dienstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 16. September 2025, EUR 178,-

## LATEIN

### ≥ ENDLICH ZEIT FÜR LATEIN, AB LEKTION 5

- 41101 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.05)  
SOFIA MYLONA  
Folgekurs Niveau A1 (AB 4 TN)  
montags, 17.30-19 Uhr (20 UE, 10x)  
ab 15. September 2025, EUR 148,-

Eine Liste der Lehrbücher, die in den Sprachkursen verwendet werden, finden Sie am Anfang des Fachbereichs Sprachen auf Seite 20.

## NEUGRIECHISCH

### ≥ GRIECHENLAND – SPRACHE UND KULTUR

Griechenland: Wiege der abendländischen Kultur – und Garant für Sonne und Meer. Unser Kurs bietet Ihnen die ideale Möglichkeit die Grundlagen der griechischen Sprache zu erlernen und sich in einer freundlichen Kursumgebung wohlzufühlen. Der Kurs baut Ihnen eine Brücke in den nächsten Urlaub: indem er Schrift und nützliche Redewendungen vermittelt und Blicke in das moderne und antike Griechenland wirft.

### ≥ PAME! A1, AB LEKTION 1

- 41201 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.04)  
SOFIA MYLONA  
Kurs zum Einstegen Niveau A1 (ab 6 TN)  
dienstags, 19.30-21 Uhr (20 UE, 10x)  
ab 16. September 2025, EUR 98,-

### ≥ PAME! A1, AB LEKTION 8

- 41202 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.04)  
SOFIA MYLONA  
Folgekurs Niveau A1 (ab 6 TN)  
dienstags, 18-19.30 Uhr (20 UE, 10x)  
ab 16. September 2025, EUR 98,-

### ≥ PAME! A2, AB LEKTION 4

- 41203 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.04)  
SOFIA MYLONA  
Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)  
montags, 19-20.30 Uhr (20 UE, 10x)  
ab 15. September 2025, EUR 148,-

Wenn wir Kurstermine ändern müssen, informieren wir Sie über unsere Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

## NIEDERLÄNDISCH

### ≥ AUF GUT NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch klingt für deutsche Muttersprachler einfach – es birgt allerdings Besonderheiten, auf die der Kurs eingeht. Grammatische Strukturen und Wortschatz helfen Ihnen, viele Situationen sprachlich zu meistern.

**> WELKOM! NEU A1-A2, AB LEKTION 1**

- 41401 <** BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (O454)  
MARIELLA PIETERS  
Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)  
dienstags, 19-20.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 16. September 2025, EUR 118,-

**> WELKOM! NEU A1-A2, AB LEKTION 6**

- 41402 <** HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.029)  
MARIELLA PIETERS  
Folgekurs Niveau A1 (ab 6 TN)  
donnerstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 18. September 2025, EUR 118,-

**> WELKOM! NEU A1-A2, AB LEKTION 16**

- 41403 <** LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)  
MARIELLA PIETERS  
Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)  
montags, 17.30-18.30 Uhr (16 UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 118,50

**> NIEDERLÄNDISCH FÜR DIE REISE**

Sie machen gern Urlaub in den Niederlanden – und wollen im Café das berühmte kopje koffie met melk, also stulpiert, bestellen oder soep van de dag. Sie lernen passende Redewendungen, die Ihnen einkaufen, Essen bestellen, nach dem Weg fragen, erleichtern.

- 41404 <** BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (O454)  
MARIELLA PIETERS  
Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)  
Buch: Leve de vakantie Neu, ab Lektion 1  
mittwochs, 19.30-20.30 Uhr (16 UE, 12x)  
ab 17. September 2025, EUR 78,50

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](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

**PERSISCH****> WIR SPRECHEN PERSISCH II, AB LEKTION 3**

- 41601 <** BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E401)  
MANSOUR SHARIFAN  
Folgekurs Niveau A2-B1 (ab 4 TN)  
dienstags, 19-20 Uhr (16 UE, 12x)  
ab 16. September 2025, EUR 118,50

**POLNISCH****> POLSKI KROK PO KROKU, AB LEKTION 22**

- 41701 <** HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.036)  
EWA REDEMANN  
Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)  
montags, 19.30-20.30 Uhr (13,33 UE, 10x)  
ab 15. September 2025, EUR 99,-

**PORTUGIESISCH****> OI, BRASIL! AB LEKTION 4**

- 41801 <** BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E405)  
MONICA MIRANDA D'ELIA  
Folgekurs Niveau A1 (ab 4 TN)  
mittwochs, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 17. September 2025, EUR 178,-

**> OI, BRASIL! AB LEKTION 9**

- 41802 <** BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E405)  
MONICA MIRANDA D'ELIA  
Folgekurs für die Reise Niveau A1 (ab 4 TN)  
montags, 18.30-19.30 Uhr (16 UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 118,50

**> BELEZA! NEU A1-A2, AB LEKTION 14**

- 41803 <** BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E405)  
MONICA MIRANDA D'ELIA  
Folgekurs für die Reise Niveau A1-A2 (ab 4 TN)  
montags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 178,-

## REDEN HAT VORRANG

**> AUF PORTUGIESISCH KOMMUNIZIEREN**

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen: Wir trainieren das Sprechen in typischen Alltagssituationen wie Einkaufen, über sich sprechen, Arztsbesuche, Wegbeschreibung oder SmallTalk

- 41805 <** BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E405)  
MONICA MIRANDA D'ELIA  
Gutes Niveau A1 (ab 6 TN)  
mittwochs, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 17. September 2025, EUR 127,50

Ihre SEPA-Abbuchungsermächtigung erleichtert Ihnen und uns die Arbeit. Jegliches Risiko ist ausgeschlossen: Sie haben Rückrufrecht.

**RUSSISCH****> AUF RUSSISCH KOMMUNIZIEREN**

Russisch wird nicht nur in Russland gesprochen – inzwischen 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 (1.17)  
VIKTORIYA ORDIKHOVSKA  
Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)  
Buch: Pojechalil! A1 Auf Geht's  
dienstags, 18-19.30 Uhr (20 UE, 10x)  
ab 16. September 2025, EUR 98,-

**> MOCT NEU, A1-A2, AB LEKTION 8**

- 41902 <** HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.17)  
VIKTORIYA ORDIKHOVSKA  
Folgekurs Niveau A1 (ab 4 TN)  
montags, 18-19.30 Uhr (20 UE, 10x)  
ab 15. September 2025, EUR 148,-

**> LEICHTE KONVERSATION**

Sie haben genug Wortschatz, um einfache Situationen auf Russisch zu meistern. Jetzt fangen Sie damit an, typische Szenen im Restaurant, auf dem Markt, im Laden, sprachlich zu simulieren.

- 41903 <** BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E401)  
KATERINA BOGUZKI  
Niveau A2 (ab 4 TN)  
montags, 18.15-19.45 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 190,-

Aktuelle Informationen zu den Kursen finden Sie immer auf unserer Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

## SCHWEDISCH

### ≥ HEJ OCH VÄLKOMNA!

Wer in den hohen Norden fährt, möchte dort mit Menschen in Kontakt kommen. Dafür gibt es im Kurs passende Redewendungen – und die nötige Grammatik.

42001 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.034)

ANNE KRISTIN STORCH

Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)

Buch: Hejsan! A1-A2, ab Lektion 1

mittwochs, 20-21.30 Uhr (24 UE, 12x)

ab 17. September 2025, EUR 118,-

### ≥ HEJSAN! A1-A2, AB LEKTION 12

42002 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.037)

ANNE KRISTIN STORCH

Folgekurs Niveau A2 (ab 8 TN)

donnerstags, 18.30-20 Uhr (24 UE, 12x)

ab 18. September 2025, EUR 89,-

### ≥ RIVSTART B1+B2, AB LEKTION 7

42003 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.034)

ANNE KRISTIN STORCH

Folgekurs Niveau B1 (ab 6 TN)

mittwochs, 18.30-20 Uhr (24 UE, 12x)

ab 17. September 2025, EUR 118,-

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

CECILIA CAMACHO

Mittwoch, 10. September 2025, 18.30-20 Uhr, gebührenfrei

### ZÜGIG SPANISCH LERNEN

### ≥ APRENDER ESPAÑOL CARA A CARA

Was Ihnen vorschwebt: zusammen mit einer Lehrerin gezielt lernen – cara a cara. Der Unterricht ist auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten – Sie sagen uns, wann, wo und wie oft Sie unterrichtet werden wollen.

42205 < **KURSORT NACH ABSPRACHE**

INMACULADA CHRIST

Unterrichtstag und Termine nach Absprache

EUR 66,50 für 60 Minuten Unterricht

### REDEN HAT VORRANG

### ≥ CONVERSACIÓN FÁCIL

Die erste Runde ist gelaufen – Sie können sich gut ausdrücken und über Vergangenes, Künftiges und Wünschenswertes plaudern. Hier frischen Sie Grammatik auf und erweitern Ihren Wortschatz.

42206 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)

VICTOR VEGA

Niveau A2-B1 (ab 4 TN)

dienstags, 8.30-10 Uhr (24 UE, 12x)

ab 16. September 2025, EUR 190,-

### ≥ CONVERSACIÓN NIVEL MEDIO

Spanischunterricht besuchen Sie mindestens vier Jahre lang. Hier arbeiten Sie mit einfachen freien Texten und sprechen darüber. Gelegentlich befassen Sie sich mit ausgewählter Grammatik.

42207 < **HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule (1.07)

INMACULADA CHRIST

Niveau B1 (ab 8 TN)

dienstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)

ab 23. September 2025, EUR 94,-

42208 < **HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule (1.07)

INMACULADA CHRIST

Niveau B2 (ab 8 TN)

donnerstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)

ab 25. September 2025, EUR 94,-

42209 < **HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule (1.07)

INMACULADA CHRIST

Niveau B2 (ab 8 TN)

mittwochs, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)

ab 24. September 2025, EUR 94,-

### ≥ CONVERSACIÓN PARA AVANZADOS

Ihre Spanischkenntnisse sind sehr gut. Sie wollen möglichst viel sprechen – über alles, was Sie interessiert. Dieser Kurs hält jede Woche neue Sprechchancen für Sie bereit.

42210 < **HEPPENHEIM**, Martin-Buber-Schule (1.07)

INMACULADA CHRIST

Niveau C1 (ab 8 TN)

montags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)

ab 22. September 2025, EUR 94,-

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

### A1: OHNE VORKENNTNISSE

### ≥ IMPRESIONES A1, AB LEKTION 1

42215 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (0455)

CAROLINA OLEA CANESSA

Kurs zum Einsteigen Niveau A1 (ab 6 TN)

montags, 18.30-19.30 Uhr (16 UE, 12x)

ab 15. September 2025, EUR 78,50

42216 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.023)

CATALINA RÜHL

Kurs zum Einsteigen, hohes Lerntempo Niveau A1 (ab 6 TN)

dienstags, 18-19.30 Uhr (20 UE, 10x)

ab 16. September 2025, EUR 98,-

### ≥ IMPRESIONES A1, AB LEKTION 3

42217 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (0455)

CAROLINA OLEA CANESSA

Folgekurs Niveau A1 (ab 4 TN)

montags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)

ab 15. September 2025, EUR 178,-

### A1: MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

### ≥ IMPRESIONES A1, AB LEKTION 3

42220 < **HEPPENHEIM**, Starkenburg-Gymnasium (2.025)

CATLINA RÜHL

Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)

donnerstags, 18-19.30 Uhr (20 UE, 10x)

ab 18. September 2025, EUR 74,-

- > IMPRESIONES A1, AB LEKTION 5**
- 42221 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.07)  
INMACULADA CHRIST  
Folgekurs, hohes Lerntempo Niveau A1 (ab 6 TN)  
montags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 22. September 2025, EUR 118,-
- > IMPRESIONES A1, AB LEKTION 7**
- 42222 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (O451)  
CECILIA CAMACHO  
Folgekurs Niveau A1 (ab 8 TN)  
montags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 89,-
- > IMPRESIONES A1, AB LEKTION 8**
- 42223 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (O454)  
MEIKE JUNGHAHN-SCHWEIKERT  
Folgekurs Niveau A1 (ab 6 TN)  
montags, 19-20.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 118,-
- > IMPRESIONES A1, AB LEKTION 9**
- 42224 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.041)  
VICTOR VEGA  
Folgekurs Niveau A1 (ab 6 TN)  
dienstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 16. September 2025, EUR 118,-
- > IMPRESIONES A1, AB LEKTION 12**
- 42225 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (O451)  
CECILIA CAMACHO  
Folgekurs Niveau A1 (ab 6 TN)  
montags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 15. September 2025, EUR 118,-
- A2: MIT STABILEN VORKENNTNISSEN
- > IMPRESIONES A2, AB LEKTION 2**
- 42230 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E401)  
CECILIA CAMACHO  
Folgekurs Niveau A2 (ab 8 TN)  
donnerstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 18. September 2025, EUR 89,-
- 42231 < FÜRTH, Heinrich-Böll-Schule  
BIRGID SCHÄTZLER  
Folgekurs Niveau A2 (ab 6 TN)  
montags, 20-21.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 29. September 2025, EUR 118,-
- > IMPRESIONES A2, AB LEKTION 7**
- 42232 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.07)  
INMACULADA CHRIST  
Folgekurs, hohes Lerntempo Niveau A2  
(ab 4 TN)  
dienstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 23. September 2025, EUR 178,-
- 42233 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.039)  
CECILIA CAMACHO  
Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)  
dienstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 16. September 2025, EUR 178,-
- 42234 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E401)  
CECILIA CAMACHO  
Folgekurs Niveau A2 (ab 6 TN)  
mittwochs, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 17. September 2025, EUR 118,-
- > IMPRESIONES A2, AB LEKTION 8**
- 42235 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.039)  
CECILIA CAMACHO  
Folgekurs Niveau A2 (ab 8 TN)  
dienstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 16. September 2025, EUR 89,-
- > IMPRESIONES A2, AB LEKTION 10**
- 42236 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.041)  
VICTOR VEGA  
Folgekurs Niveau A2 (ab 6 TN)  
dienstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 16. September 2025, EUR 118,-
- > IMPRESIONES A2, AB LEKTION 12**
- 42237 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E401)  
CECILIA CAMACHO  
Folgekurs Niveau A2 (ab 4 TN)  
donnerstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 18. September 2025, EUR 178,-
- B1-B2: MIT SEHR GUTEN VORKENNTNISSEN
- > IMPRESIONES B1, AB LEKTION 6**
- 42240 < FÜRTH, Heinrich-Böll-Schule  
BIRGID SCHÄTZLER  
Folgekurs Niveau B1 (ab 4 TN)  
montags, 18.30-20 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 29. September 2025, EUR 178,-
- > IMPRESIONES B1, AB LEKTION 8**
- 42241 < HEPPENHEIM, Martin-Buber-Schule (1.07)  
INMACULADA CHRIST  
Folgekurs, hohes Lerntempo Niveau B1 (ab 8 TN)  
donnerstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 25. September 2025, EUR 89,-
- > IMPRESIONES B2, AB LEKTION 11**
- 42242 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.035)  
URSULA MARTÍNEZ VALERDI  
Folgekurs Niveau B2 (ab 4 TN)  
donnerstags, 18-19.30 Uhr (18 UE, 9x)  
ab 23. Oktober 2025, EUR 134.-
- SEPA regelt bargeldlose Zahlungen in Europa – betroffen ist Ihre Abbuchungsermächtigung. Für SEPA brauchen wir Ihre IBAN sowie unbedingt eine Mailadresse – bitte schriftlich.

## TSCHECHISCH

### DIE SPRACHE DER GOLDENEN STÄDTE

Tschechisch ist eine der slawischen Sprachen, die eine lange literarische Tradition hat und eng mit der Geschichte Europas verbunden ist. In diesem Kurs erhalten Sie die Grundlagen der tschechischen Sprache, um einfache Gespräche führen und alltägliche Situationen meistern zu können. Entdecken Sie die Kultur und Geschichte eines faszinierenden Landes und erweitern Sie Ihren sprachlichen Horizont.

42301 < BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (E405)  
STEPANKA BARACOVA  
Kurs zum Wiedereinstieg Niveau A2.1 (ab 6 TN)  
Buch: Čeština expres 3, ab Lektion 1  
donnerstags, 18-19 Uhr (13,33 UE, 10x)  
ab 18. September 2025, EUR 65,50

## INFOTHEK



Sie sind unsicher, welcher EDV-Kurs der richtige für Ihre Bedürfnisse ist? Rufen Sie uns gerne an – wir beraten Sie persönlich und finden gemeinsam den passenden Kurs für Sie! Bitte nutzen Sie unsere Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de), um sich zu informieren über die aktuellen Kurstermine, die ausführliche Kursbeschreibung, die Adresse und Wegbeschreibung zum Unterrichtsort.

## 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 Office-Programme Word, Excel und PowerPoint bis hin zu Problemen mit dem Internet oder dem Router.

### KURSORT NACH WAHL, am eigenen Gerät

TEAM DER EDV-DOZENTEN  
1 TN pro Schulung  
Termin nach Vereinbarung  
EUR 115,- für 90 Minuten Beratung

## IN EDV EINSTEIGEN

### DER PC IM ALLTAG – KURZ UND KOMPAKT

Sie erwerben PC-Grundkenntnisse für den Alltag: einfache Texte schreiben, sicher im Internet surfen, E-Mails verfassen und beantworten sowie Dateien speichern. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden PC-Kenntnissen, die ihre Fähigkeiten für alltägliche Aufgaben erweitern möchten.

### WALD-MICHELBACH, Eugen-Bachmann-Schule

MICHAEL PLEINER  
Grundwissen, auf Basis von Windows 10 (ab 5 TN)  
mittwochs, 18-21 Uhr (16 UE, 4x)  
ab 5. November 2025, EUR 133,-

### 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.

### 50111 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)

FRANK HISSEN  
Grundwissen (ab 5 TN)  
mittwochs, 18-20 Uhr (8 UE, 3x)  
ab 17. September 2025, EUR 66,50

### ≥ 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.

### 50113 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)

FRANK HISSEN  
Grundwissen, auf Basis von Windows 11 (ab 5 TN)  
Kurs mit reduziertem Tempo  
dienstags, 14.30-17.30 Uhr (16 UE, 4x)  
ab 11. November 2025, EUR 133,-

### ≥ PYTHON – EINFÜHRUNG

Ihnen werden die Grundlagen der Programmiersprache Python vermittelt, einschließlich Datentypen, Datenstrukturen, Schleifen und objektorientierten Konzepten. Sie lernen den Einsatz von Entwicklungstools und Python-Umgebungen kennen und erhalten praktische Demonstrationen für einen leichten Einstieg ins Programmieren.

### 50114 < LORSCH/ONLINE, KVHS-Schulungszentrum/Zoom

WERNER RODORFF  
Hybridkurs (ab 6 TN)  
dienstags, 18.30-21 Uhr (10 UE, 3x)  
ab 21. Oktober 2025, EUR 70,-

### ≥ PYTHON – AUFBAUKURS

In diesem Aufbaukurs werden fortgeschrittene Konzepte der Programmiersprache Python vertieft, darunter Funktionsaufrufe, Rekursion, Listenverarbeitung und objektorientierte Entwicklung. Mit praktischen Demonstrationen erlernen Sie auch den Einsatz von Lambda-Funktionen und Listenabstraktionen für eine effiziente Programmierung.

### 50115 < LORSCH/ONLINE, KVHS-Schulungszentrum/Zoom

WERNER RODORFF  
Hybridkurs (ab 6 TN)  
dienstags, 18.30-21 Uhr (10 UE, 3x)  
ab 13. Januar 2026, EUR 70,-

## EDV IN DER PRAXIS

### ≥ KÜNSTLICHE INTELLIGENZ FÜR ALLE

Sie erleben eine unterhaltsame Einführung ins maschinelle Lernen, das als wichtigste Anwendung der künstlichen Intelligenz gilt. Der Computer lernt mittels bekannter Beispieldaten, analysiert danach die Ergebnisse und kann neue Daten vorhersagen. Es gibt auch Beispiele, die Grenzen der KI aufzeigen.

### 50116 < LORSCH/ONLINE, KVHS-Schulungszentrum/Zoom

WERNER RODORFF  
Hybridkurs (ab 5 TN)  
Montag, 20. Oktober 2025, 19-20.30 Uhr (2 UE), EUR 17,-

### ≥ CLEVER ARBEITEN MIT CHATGPT & CO.

Sie lernen den sicheren und effektiven Umgang mit Chat GPT – von den Grundlagen der Benutzeroberfläche über effektives Prompting und Bildherzeugung bis hin zur Nut-

- zung im Alltag und Beruf, z. B. für Recherchen, Übersetzungen oder die Erstellung eigener Inhalte. Neben erweiterten Funktionen wie Modellauswahl, Dateiupload, eigenen GPTs und Canvas erhalten Sie auch einen Überblick über Datenschutzaspekte und andere KI-Modelle wie Gemini oder Copilot – begleitet von vielen praktischen Übungen.
- 50117 < LORSCH/ONLINE, KVHS-Schulungszentrum/Zoom**  
WERNER RODORFF  
Hybridkurs (ab 6 TN)  
montags, 18.30-20 Uhr (6 UE, 3x)  
ab 27. Oktober 2025, EUR 42,-
- 50118 < LORSCH/ONLINE, KVHS-Schulungszentrum/Zoom**  
WERNER RODORFF  
Hybridkurs (ab 6 TN)  
montags, 18.30-20 Uhr (6 UE, 3x)  
ab 12. Januar 2026, EUR 42,-
- > SOCIAL MEDIA MARKETING MIT INSTAGRAM**  
Dieser Kurs zeigt, wie bildbasiertes Marketing effektiv genutzt werden kann, um Reichweite und Kundenbindung über einen der weltweit beliebtesten sozialen Kanäle aufzubauen. Anhand praxisnaher Beispiele, Live-Publishing und Analysen erfolgreicher Profile entwickeln Sie ein strategisches Verständnis für plattformgerechten Content und zielgerichtete Kommunikation.
- 50119 < ONLINE, Zoom**  
THORSTEN H. BRADT  
spezifisches Wissen (ab 5 TN)  
Freitag, 9. Januar 2026, 20-21.30 Uhr (2 UE), EUR 18,50
- > URLAUBS-APPS CLEVER NUTZEN**  
Entdecken Sie praktische Apps für Ihre nächste Reise – von Restaurant- und Unterkunftssuche über Übersetzungs-Tools bis zur Tagesplanung. Der Kurs zeigt, wie Sie Ihr Smartphone zum idealen Urlaubsbegleiter machen.
- 50120 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)**  
SEBASTIAN LOHNER  
Grundwissen (ab 5 TN)  
Dienstag, 10. Februar 2026, 18-19 Uhr (1,33 UE), EUR 11,-
- > 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.
- 50121 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)**  
WALTER FENDEL  
Grundwissen (ab 5 TN)  
Donnerstag, 2. Oktober 2025, 18-20 Uhr (2,67 UE), EUR 22,50
- EXCEL, WORD & CO.**
- > 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.
- 50122 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum**  
TEAM DER EDV-DOZENTEN  
1 TN pro Schulung  
Termin nach Vereinbarung  
EUR 100,- für 90 Minuten Unterricht
- 50123 < WALD-MICHELBACH, Eugen-Bachmann-Schule**  
TEAM DER EDV-DOZENTEN  
1 TN pro Schulung  
Termin nach Vereinbarung  
EUR 100,- für 90 Minuten Unterricht
- > IN WORD UND EXCEL EINSTEIGEN**  
In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Word und Excel in einem reduzierten Tempo kennen. Sie erstellen einfache Briefe und Tabellen, hinterlegen Formeln und haben ausreichend Zeit, um Fragen zu stellen und das Gelernte in Ruhe zu üben.
- 50124 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)**  
ARMIN STEIDEL  
Grundwissen (ab 5 TN)  
Kurs mit reduziertem Tempo  
dienstags, 9-12 Uhr (12 UE, 3x)  
ab 21. Oktober 2025, EUR 100,-
- Im Newsletter der KVHS finden Sie alles, was gerade aktuell ist.
- > 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 /
- 50125 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)**  
MATTHIAS HESSLER  
Grundwissen, Version 2019 (ab 6 TN)  
Freitag, 16. Januar, 18-21 Uhr, Samstag, 17. Januar, 9-18 Uhr, Sonntag, 18. Januar 2026, 9-13 Uhr (20 UE), EUR 140,-
- > EXCEL – CRASHKURS GRUNDLAGEN**  
Ziel / rasche Einführung in den Umgang mit Excel und seine wichtigsten Funktionen /  
Inhalt / Tabellenblatt erstellen, ändern, speichern und drucken / Tabelleninhalte formatieren, kopieren und verschieben / arbeiten mit einfachen Formeln / Funktionsassistenten einsetzen / Präsentationsgrafiken erstellen /  
Vorkenntnisse / Grundwissen in Windows /
- 50126 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)**  
ARMIN STEIDEL  
Grundwissen, Version 2019 (ab 5 TN)  
Samstag, 4. Oktober 2025, 9-16.30 Uhr (9 UE), EUR 75,-
- 50127 < WALD-MICHELBACH, Eugen-Bachmann-Schule**  
MICHAEL PLEINER  
Grundwissen, Version 2019 (ab 5 TN)  
mittwochs, 18-20.15 Uhr (9 UE, 3x)  
ab 17. September 2025, EUR 75,-
- > EXCEL – AUFBAUKURSE**  
Ziel / fortgeschrittene Funktionen von Excel kennenlernen /  
Inhalt / Pivot-Tabellen erstellen / komplexe Formeln und Funktionen / Makroaufzeichnungen /  
Vorkenntnisse / Grundwissen in Excel /
- 50128 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)**  
ARMIN STEIDEL  
spezifisches Wissen, Version 2019 (ab 5 TN)  
samstags, 9-14.30 Uhr (12 UE, 2x)  
ab 15. November 2025, EUR 100,-
- 50129 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)**  
MATTHIAS HESSLER  
spezifisches Wissen, Version 2019 (ab 5 TN)  
Samstag, 24. Januar, Sonntag, 25. Januar 2026, 8.30-13 Uhr (12 UE), EUR 100,-

## ≥ EXCEL – DATENBANKANALYSE

**Ziel**/Anwendung der Datenbankfunktionen und Analyse-Tools /  
**Inhalt**/ Datenbank und Pivot-Tabellen / Daten sortieren unter Einsatz von Filtern / 3D-Bezug und Datenmasken / Teilergebnis- und Gliederungsfunktion / Datenbankfunktionen / Szenariomanager / Zielwertsuche / Prognoseblatt und Solver /

**Vorkenntnisse** / fundierte Kenntnisse in Excel /

- 50130 <** **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)  
ARMIN STEIDEL  
spezifisches Wissen, Version 2019 (ab 5 TN)  
mittwochs, 17.30-19.45 Uhr (6 UE, 2x),  
ab 22. Oktober 2025 EUR 50,-

## ≥ EXCEL – POWER QUERY

**Ziel** / Einführung in die Grundlagen der Datenanalyse von Power Query / Datenmanagement automatisieren  
**Inhalt**/arbeiten mit dem Power Query Editor / Daten abfragen und kombinieren / transformieren, pivotieren und entpivotieren / Daten gruppieren und zusammenfassen / einfache Wenn-Abfragen / Daten aus mehreren Tabellenblättern und Ordnern importieren

**Vorkenntnisse** / Grundwissen in Excel /

- 50131 <** **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)  
ARMIN STEIDEL  
spezifisches Wissen, Version 2019 (ab 5 TN)  
mittwochs, 17.30-19.45 Uhr (6 UE, 2x),  
ab 14. Januar 2026, EUR 50,-

## ≥ WORD UND EXCEL – KOMBIKURS

**Ziel** / sicherer Umgang mit den Grundfunktionen von Word und Excel /  
**Inhalt**/Word: Texte erstellen, kopieren, formatieren, speichern, drucken, Nummerierung, Textbausteine, Rechtschreibhilfe, Autokorrektur, Brief-Norm / Excel: Tabellenblätter 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.

- 50132 <** **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)  
FRANK HISSEN  
Grundwissen, Version 2019 (ab 5 TN)  
donnerstags, 17-20.45 Uhr (20 UE, 4x)  
ab 15. Januar 2026, EUR 166,-  
Am 29. Januar ist kein Unterricht.

## ≥ OUTLOOK – MAILS, TERMINE, KONTAKTE

**Ziel** / Einsatz von Outlook im Büro /  
**Inhalt**/ Kalender- und Aufgabenverwaltung / Kontaktverwaltung / Kommunikation / Ansichten in Outlook / Regel-assistent /

**Vorkenntnisse** / Grundwissen in Windows /

- 50133 <** **WALD-MICHELBACH**, Eugen-Bachmann-Schule  
MICHAEL PLEINER  
Grundwissen, Version 2019 (ab 5 TN)  
Mittwoch, 21. Januar 2026, 17.30-21.15 Uhr (5 UE), EUR 41,50

## ≥ FIT FÜRS BÜRO

**Ziel** / effizienter Einsatz von MS Office, Word, Excel, Outlook, im Büroalltag /  
**Inhalt**/ Geschäftsbriebe mit Word erstellen / Dokumentvorlagen abspeichern / Serienbriefe erzeugen / einfache Berechnungen mit Excel / Zahlenmaterial aufbereiten / Dokumentenverwaltung / mit Outlook Nachrichten sen-

den und empfangen / mit Outlook Kontakte und Termine verwalten /

**Vorkenntnisse** / Grundwissen in Windows und Word /

- 50134 <** **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)  
MICHAEL PLEINER  
spezifisches Wissen, Version 2019 (ab 5 TN)  
montags, 18-21 Uhr (16 UE, 4x)  
ab 17. November 2025, EUR 133,-

Bitte prüfen Sie vor Kursbeginn auf unserer Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de), ob die Kurstermine im Programmheft noch aktuell sind.

## EDV: SICHERHEIT UND TECHNIK

### ≥ FAKTEN STATT FAKE NEWS

In einer digital vernetzten Welt bedrohen Fake News und Desinformation die Grundlagen unserer Demokratie. Der Kurs vermittelt, wie technische Mechanismen hinter Falschmeldungen funktionieren, welche Tools und Faktenchecks dagegen helfen und warum digitale Medienkompetenz unser stärkstes Mittel im Kampf für eine informierte Gesellschaft ist.

- 50135 <** **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)  
SEBASTIAN LOHNER  
spezifisches Wissen (ab 5 TN)  
Donnerstag, 27. November 2025, 18.30-20 Uhr (2 UE), EUR 17,-

### ≥ IM INTERNET SICHER UNTERWEGS

Im 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.

- 50136 <** **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)  
FRANK HISSEN  
spezifisches Wissen (ab 5 TN)  
montags, 18-20.15 Uhr (6 UE, 2x)  
ab 22. September 2025, EUR 50,-

Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt: Wenn Sie keine Absage erhalten, dann kommen Sie bitte zum ersten Kurstermin.

### ≥ DIE BOX INS INTERNET

Der Workshop vermittelt Grundwissen für erste Aktionen mit dem Router FRITZ!Box oder dem Homeserver. Sie betrachten die Browseroberfläche, um Basisfunktionen für WLAN, DECT, Telefonie, Anrufbeantworter, NAS und Smarthome einzurichten.

- 50137 <** **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)  
WALTER FENDEL  
spezifisches Wissen (ab 5 TN)  
mittwochs, 18-20 Uhr (8 UE, 3x)  
ab 28. Januar 2026, EUR 66,50

### ≥ DEN ROUTER EINRICHTEN (LASSEN)

Ein erfahrener Dozent kommt zu Ihnen nach Hause – und unterstützt Sie eine Stunde lang dabei, Ihren Router nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen einzurichten.

- 50138 <** **KURSORT NACH WAHL**, am eigenen Gerät  
WALTER FENDEL  
1 TN pro Schulung  
Termin nach Vereinbarung  
EUR 79,- für 60 Minuten Beratung

## FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG

### > TOTAL ANALOG

Sie tauchen in die Welt der analogen Fotografie ein: In Teil 1 lernen Sie die Grundlagen wie Belichtungszeit, Blende, Fokussierung sowie technische Voraussetzungen kennen, erfahren Wissenswertes zur Geschichte der analogen Fotografie und setzen das Gelernte direkt beim Fotografieren um. In Teil 2 werten Sie die entwickelten Bilder gemeinsam aus. Eine analoge Kamera kann bei Bedarf vom Kursleiter geliehen werden, ein Film sowie die Entwicklungskosten sind im Preis inbegriffen.

50139 < BENSHEIM, vhs-Seminarraum  
BERTHOLD MÄURER

ab 4 TN  
Samstag, 25. Oktober, Samstag, 8. November 2025,  
10-13 Uhr (8 UE), EUR 87,50

### > 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.

50140 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)  
MARTIN LOSSAU  
ab 4 TN

Samstag, 27. September 2025, 9-16 Uhr (8 UE), EUR 67,50

### > FOTOSAFARI DURCH HEPPENHEIM

Entdecken Sie die malerische Altstadt von Heppenheim mit der Kamera und schärfen Sie Ihren fotografischen Blick für Street-, Architektur- und Landschaftsmotive. Beim Fotowalk für Hobbyfotografen mit Grundkenntnissen lernen Sie, spannende Perspektiven zu erkennen, mit Licht und Komposition zu arbeiten und Ihre Bildideen gezielt umzusetzen. Sie brauchen eine digitale Kamera mit leerer Speicherkarte.

50141 < HEPPENHEIM, Brunnen am Marktplatz (Altstadt)  
JOHANNES KAISER  
ab 4 TN

Sonntag, 21. September 2025, 17-20 Uhr, (4 UE), EUR 34,-

### > DEN KLOSTergarten IM (FOTO-)BLICK

Mit dem iPhone im Gepäck schärfen Sie bei einem Spaziergang durch den Lorscher Klostergarten 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.

50142 < LORSCH, altes Rathaus (Treffpunkt)  
BERTHOLD MÄURER  
ab 4 TN

Samstag, 27. September 2025, 10-14 Uhr (5,33 UE), EUR 45,-

### > WEIHNACHTSLICHTER FOTOGRAFIEREN

Nach einer Einführung in die Besonderheiten der Fotografie bei Nacht gehen wir auf den Lorscher Weihnachtsmarkt und fotografieren selbst. Zum Abschluss betrachten wir gemeinsam die Bilder. Mitzubringen sind eine digitale Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte und, falls vorhanden, ein Stativ.

50143 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)  
MARTIN LOSSAU  
ab 4 TN

Samstag, 29. November 2025, 14-21 Uhr (8 UE), EUR 67,50

### > 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.

50144 < BENSHEIM, vhs-Seminarraum

BERTHOLD MÄURER

spezifisches Wissen (ab 4 TN)

Samstag, 1. November 2025, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 34,-

### > FOTOBUCH AM PC: EINFÜHRUNG

Sie lernen ein individuelles Fotobuch mit eigenen Bildern und Texten zu gestalten, wobei die CEWE Software im Mittelpunkt steht. Sie erhalten praktische Anleitungen sowie Gestaltungsregeln, und zudem einen Gutschein im Wert von 24,95 EUR für Ihr Fotobuch; bitte bringen Sie mindestens 75 eigene Fotos auf einem USB-Stick mit.

50145 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (EDV-Raum)

WALTER FENDEL

spezifisches Wissen (ab 5 TN)

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

ab 5. November 2025, EUR 133,-

### > IDEENREICHES DESIGN MIT CANVA

Sie lernen, wie sie mit Canva kreative und wirkungsvolle Designs für verschiedene Anwendungsbereiche – insbesondere Social Media – gestalten können, auch ohne Vorkenntnisse. Neben Designprinzipien, Farbpsychologie und Typografie stehen praxisnahe Übungen sowie die Umsetzung individueller Inhalte im Fokus, um originelle und markenkonformen Content zu entwickeln.

50146 < ONLINE, Zoom

THORSTEN H. BRADT

spezifisches Wissen (ab 5 TN)

Montag, 27. Oktober 2025, 18.30-21.30 Uhr (2,67 UE),

EUR 30,50

Besuchen Sie die Homepage der KVHS: [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

## MOBILE GERÄTE

### > SMARTPHONE/TABLET – EINZELSCHULUNGEN

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 iOS oder Google Android.

50147 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 2)

SEBASTIAN LOHNER

1 TN pro Schulung

Samstag, 27. September 2025, zwischen 9 und 13 Uhr

EUR 66,50 für 60 Minuten Beratung

50148 < BÜRSTADT, KamÜ (Seminarraum)

SEBASTIAN LOHNER

1 TN pro Schulung

Samstag, 29. November 2025, zwischen 9 und 13 Uhr

EUR 66,50 für 60 Minuten Beratung

50149 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Horizonte)

SEBASTIAN LOHNER

1 TN pro Schulung

Samstag, 6. Dezember 2025, zwischen 9 und 13 Uhr

EUR 66,50 für 60 Minuten Beratung

**50150 < BIRKENAU, altes Rathaus**

SEBASTIAN LOHNER

1 TN pro Schulung

Samstag, 7. Februar 2026, zwischen 9 und 13 Uhr

EUR 66,50 für 60 Minuten Beratung

## ➢ MAC – SPRECHSTUNDE

Sie haben eine Stunde lang die Gelegenheit, dem Dozenten Ihre individuellen Fragen rund um Ihren Mac zu stellen. Egal ob es um Einstellungen, Programme oder kleine technische Probleme geht – der Dozent unterstützt Sie persönlich und praxisnah.

**50151 < BIRKENAU, altes Rathaus**

SEBASTIAN LOHNER

1 TN pro Schulung

Samstag, 13. September 2025, zwischen 9 und 13 Uhr

EUR 66,50 für 60 Minuten Beratung

**50152 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 2)**

SEBASTIAN LOHNER

1 TN pro Schulung

Samstag, 17. Januar 2026, zwischen 10 und 13 Uhr

EUR 66,50 für 60 Minuten Beratung

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

## ➢ DAS SMARTPHONE KENNENLERNEN

Lernen Sie in Ruhe, Ihr Smartphone zu bedienen – und befassen sich mit wichtigen Einstellungen für dessen optimale Nutzung. Bitte bringen Sie eigene Geräte mit dem Betriebssystem Android mit, auf denen bereits die Grundeinstellung vorgenommen wurde. Informationsmaterial zum Nachlesen nehmen Sie mit nach Hause.

**50153 < BENSHEIM, vhs-Raum**

ALEXANDRA BECKER

Grundwissen (ab 6 TN)

dienstags, 14-16 Uhr (10,67 UE, 4x)

ab 21. Oktober 2025, EUR 66,-

## ➢ IPHONE/IPAD GRUNDKURS

Sie sind mit Ihrem iPhone/iPad noch nicht per du? Die Dozentin 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.

**50154 < BENSHEIM, vhs-Raum**

ALEXANDRA BECKER

Grundwissen (ab 6 TN)

dienstags, 16.30-18.30 Uhr (10,67 UE, 4x)

ab 21. Oktober 2025, EUR 66,-

Abonnieren Sie unseren Newsletter – dann sind Sie immer top informiert. Die Anmeldung läuft über unsere Homepage [www.kvhsbergstrasse.de](http://www.kvhsbergstrasse.de)

## ➢ 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.

**50155 < BENSHEIM, vhs-Raum**

ALEXANDRA BECKER

spezifisches Wissen (ab 6 TN)

dienstags, 16.45-18.45 Uhr (10,67 UE, 4x)

ab 18. November 2025, EUR 66,-

## █ RECHNUNGWESEN – 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)

donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (13,33 UE, 5x)  
ab 23. Oktober 2025, EUR 106,- (inkl. Lehrmaterial)

Auf facebook erfahren Sie Aktuelles über unsere Angebote.

## █ 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](http://www.xpert-business-lernnetz.de). Alle Kursinhalte und einen Lernzielkatalog finden Sie auf [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge).

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über die KVHS Bergstraße bis spätestens fünf Tage vor Kursbeginn. Für organisatorische Fragen oder Informationen zu den Prüfungen wenden Sie sich bitte an Melanie Knauf, unter fon 06251 17296-19 oder per Mail an [beruf@kvhsbergstrasse.de](mailto:beruf@kvhsbergstrasse.de)

### ≥ FINANZBUCHFÜHRUNG – TEIL 1

**50410 < ONLINE, Xpert Business LernNetz**

dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (64 UE, 24x)

ab 4. November 2025, EUR 404,- (inkl. Lehrmaterial)

### ≥ FINANZBUCHFÜHRUNG – TEIL 2

**50411 < ONLINE, Xpert Business LernNetz**

dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (58,67 UE, 22x)

ab 4. November 2025, EUR 375,- (inkl. Lehrmaterial)

### ≥ FINANZBUCHFÜHRUNG MIT DATEV

**50412 < ONLINE, Xpert Business LernNetz**

dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (42,67 UE, 16x)

ab 4. November 2025, EUR 320,- (inkl. Lehrmaterial)

### ≥ BILANZIERUNG

**50413 < ONLINE, Xpert Business LernNetz**

dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (53,33 UE, 20x)

ab 4. November 2025, EUR 344,- (inkl. Lehrmaterial)

### ≥ KOSTEN- UND LEISTUNGSRECHNUNG

**50414 < ONLINE, Xpert Business LernNetz**

dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (53,33 UE, 20x)

ab 4. November 2025, EUR 344,- (inkl. Lehrmaterial)

**> CONTROLLING**

**50415 <** **ONLINE**, Xpert Business LernNetz  
dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (53,33 UE, 20x)  
ab 4. November 2025, EUR 344,- (inkl. Lehrmaterial)

**> BETRIEBLICHE STEUERPRAXIS**

**50416 <** **ONLINE**, Xpert Business LernNetz  
dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (58,67 UE, 22x)  
ab 4. November 2025, EUR 375,- (inkl. Lehrmaterial)

**> LOHN UND GEHALT – TEIL 1**

**50417 <** **ONLINE**, Xpert Business LernNetz  
dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (64 UE, 24x)  
ab 4. März 2025, EUR 404,- (inkl. Lehrmaterial)

**> LOHN UND GEHALT – TEIL 2**

**50418 <** **ONLINE**, Xpert Business LernNetz  
dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (58,67 UE, 22x)  
ab 4. November 2025, EUR 375,- (inkl. Lehrmaterial)

**> LOHN UND GEHALT MIT DATEV**

**50419 <** **ONLINE**, Xpert Business LernNetz  
dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (42,67 UE, 16x)  
ab 4. November 2025, EUR 320,- (inkl. Lehrmaterial)

**> EINNAHMEN-ÜBERSCHUSSRECHNUNG**

**50420 <** **ONLINE**, Xpert Business LernNetz  
dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (29,33 UE, 11x)  
ab 4. November 2025, EUR 205,- (inkl. Lehrmaterial)

**> PERSONALWIRTSCHAFT**

**50421 <** **ONLINE**, Xpert Business LernNetz  
dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (53,33 UE, 20x)  
ab 4. November 2025, EUR 344,- (inkl. Lehrmaterial)

**> FINANZWIRTSCHAFT**

**50422 <** **ONLINE**, Xpert Business LernNetz  
dienstags und donnerstags, 18.30-20.30 Uhr (53,33 UE, 20x)  
ab 4. November 2025, EUR 344,- (inkl. Lehrmaterial)

Besuchen Sie die Homepage der KVHS: [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

**SAP IN DER ANWENDUNG**

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 bis spätestens fünf Tage vor Kursbeginn. 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. Nähere Informationen zu den Kursinhalten finden Sie auf unserer Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de).

**> SAP – GRUNDLAGEN**

**50430 <** **ONLINE**, alfaview®  
Freitag, 5. September, 13-18 Uhr, Samstag, 6. September 2025, 9-16.15 Uhr (14 UE), EUR 315,-

**50431 < ONLINE**, alfaview®

Freitag, 7. November, 13-18 Uhr, Samstag, 8. November 2025, 9-16.15 Uhr (14 UE), EUR 315,-

**> SAP – EINKAUF**

**50432 <** **ONLINE**, alfaview®

Freitag, 24. Oktober, 13-18 Uhr, Samstag, 25. Oktober 2025, 9-16.15 Uhr (14 UE), EUR 315,-

**> SAP – PERSONALADMINISTRATION**

**50433 <** **ONLINE**, alfaview®

Freitag, 12. September, 13-18 Uhr, Samstag, 13. September 2025, 9-16.15 Uhr (14 UE), EUR 315,-

**> SAP – FINANZBUCHHALTUNG**

**50434 <** **ONLINE**, alfaview®

Freitag, 21. November, 13-18 Uhr, Samstag, 22. November 2025, 9-16.15 Uhr (14 UE), EUR 315,-

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

**PERSÖNLICHKEIT****SOFT SKILLS – BERUF****> ERFOLG BEGINNT IM KOPF**

In einem 90-minütigen Einzelcoaching klären Sie, was Erfolg für Sie persönlich bedeutet und wohin Sie sich entwickeln möchten. Mit gezielten Impulsen und praxisnahen Methoden stärken Sie Ihre mentale Ausrichtung, fördern Ihre Selbstmotivation und gewinnen Klarheit über Ihre nächsten Schritte.

**50601 <** **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 2)  
KERSTIN TULKA

1 TN pro Beratung  
Samstag, 29. November 2025, zwischen 10-16 Uhr (2 UE), EUR 100,-

**50602 <** **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 2)  
KERSTIN TULKA

1 TN pro Beratung  
Mittwoch, 21. Januar 2026, zwischen 15-19.30 Uhr (2 UE), EUR 100,-

**> GEHEIMCODE STELLENANZEIGEN**

Stellenanzeigen sind oft voller versteckter Hinweise – lernen Sie, sie richtig zu entschlüsseln! Sie analysieren typische Formulierungen, decken deren wahre Bedeutung auf und erfahren, wie Sie Ihre Bewerbung gezielt anpassen. So erhöhen Sie Ihre Erfolgschancen und heben sich von der Konkurrenz ab.

**50603 <** **ONLINE**, vhs.cloud

MAIKE SCHULZ  
ab 6 TN  
dienstags, 18-19.30 Uhr (4 UE, 2x), ab 21. Oktober 2025, EUR 22,50

**> RECRUITING ALS KONZEPT**

Recruiting umfasst weit mehr als ansprechende Anzeigen und Bewerbungsgespräche – es erfordert ein durchdachtes Gesamtkonzept. Sie erfahren, wie Sie eine erfolgreiche Recruiting-Strategie entwickeln und gezielt umsetzen. Dabei arbeiten wir sowohl theoretisch als auch praktisch an Ihren eigenen Beispielen.

**50604 <** **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)

UTE WOLK  
ab 6 TN  
Samstag, 8. November 2025, 9-16 Uhr (8 UE), EUR 45,-

## ➤ VOM TEAMMITGLIED ZUR FÜHRUNGSKRAFT

Sie werden auf dem Weg vom Teammitglied zur Führungskraft begleitet – mit praxisnahen Impulsen, individueller Reflexion und einem Fokus auf Ihre persönlichen Stärken. In drei Präsenzmodulen sowie einem 45-minütigen Online-Einzelgespräch mit der Dozentin entwickeln Sie einen authentischen Führungsstil und erhalten konkrete Werkzeuge für Kommunikation, Motivation und den Umgang mit Veränderung.

### 50605 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Klangoase)

HELKE SEIFERT

ab 6 TN

dienstags, 17.30-19.45 Uhr (10 UE, 4x),

9. September, 18. November, 2. Dezember 2025, EUR 100,50

Den Termin für das Einzelgespräch vereinbaren Sie direkt mit der Dozentin.

## ➤ LEADERSHIP: KURZIMPULSE

In diesem interaktiven Training erhalten Sie praxisnahe Impulse zu essenziellen Führungsprinzipien, klarer und wirkungsvoller Kommunikation sowie zur Stärkung von Motivation und Resilienz. Durch Reflexion, Austausch und konkrete Tools gewinnen Sie direkt anwendbare Strategien für mehr Klarheit, Präsenz und Energie in Ihrer Führung.

### 50606 < ONLINE, vhs.cloud

ANNE-KARIEN WEIDL

ab 6 TN

mittwochs, 19-21 Uhr (5,33 UE, 2x),

ab 24. September 2025 EUR 30,-

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

## ➤ KREATIV DENKEN – INNOVATIV HANDELN

Kreativität ist kein Zufall, sondern trainierbar – Sie lernen, wie Neugier und kreatives Denken als Motor für Innovation wirken. Sie entdecken praxiserprobte Kreativitätmethoden für den Berufsalltag und erfahren, warum es manchmal nötig ist, altes Denken loszulassen, um Neues zu ermöglichen.

### 50607 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)

KERSTIN TULKA

ab 4 TN

Samstag, 25. Oktober 2025, 10-15 Uhr (6,67 UE), EUR 56,50

## ➤ KOMMUNIKATION „TO GO“

Der Workshop verbindet Sprachtraining mit grundlegenden Kommunikationsstrategien für alltägliche und berufliche Situationen – von SmallTalk über Telefonate bis hin zu Restaurantbesuchen oder Gesprächen im Urlaub. Sie lernen, nicht nur sprachlich, sondern auch kommunikativ souverän aufzutreten und gezielt auf Ihr Gegenüber einzugehen. In praxisnahen Übungen setzen Sie diese Strategien um, bauen Hemmschwellen ab und gewinnen Sicherheit für eine authentische und entspannte Kommunikation auf Englisch.

### 50608 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)

INGE DOSCH

ab 6 TN

Samstag, 25. Oktober 2025, 9-16 Uhr (8 UE), EUR 45,-

## ➤ 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.

### 50609 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)

MAIKE SCHULZ

für Frauen (ab 6 TN)

in Kooperation mit den businessWomen bergstraße

Samstag, 15. November 2025, 10-14 Uhr (5,33 UE), EUR 30,-

## ➤ IN 60 SEKUNDEN ÜBERZEUGEN

Wie geht das: seine Gegenüber überzeugen und sich in deren Gedächtnis verankern? Mit dem Elevator Pitch begeistern Sie in nur 60 Sekunden im Rahmen einer Kurzpräsentation. Was Sie dafür tun müssen – und dabei möglichst authentisch bleiben – vermittelt Ihnen dieser interaktive Workshop.

### 50610 < BIRKENAU, altes Rathaus

MAIKE SCHULZ

ab 6 TN

Samstag, 24. Januar 2026, 10-14 Uhr (5,33 UE), EUR 30,-

## ➤ 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.

### 50611 < ONLINE, vhs.cloud

MAIKE SCHULZ

ab 6 TN

montags, 18-20 Uhr (5,33 UE, 2x),

ab 1. Dezember 2025, EUR 30,-

## ➤ VERHANDELN UND ARGUMENTIEREN

Ich kenne mein Ziel im Gespräch, doch es fällt schwer, es zu erreichen. Selbstsicherheit, Strategie und klare Formulierungen sind entscheidend. Sie lernen praxiserprobte Strategien und Modelle und arbeiten an eigenen Beispielen.

### 50612 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Herzstück)

UTE WOLK

ab 6 TN

Samstag, 17. Januar 2026, 9-16 Uhr (8 UE), EUR 45,-

## ➤ SELBSTBEWUSST STATT MANIPULIERT

Sie lernen, narzisstische und toxische Verhaltensweisen im beruflichen Umfeld frühzeitig zu erkennen und wirksam zu begegnen. Mit praktischen Strategien stärken Sie Ihre Selbstsicherheit, schützen Ihre Gesundheit und verbessern nachhaltig Ihre beruflichen Beziehungen.

### 50613 < ONLINE, Zoom

GISA STEEG

ab 6 TN

Samstag, 18. Oktober 2025, 10-17 Uhr (8 UE), EUR 45,-

## ➤ ENTERTAINEN LEICHT GEMACHT

Im Beruf wie auch im Alltag müssen wir manchmal vor Gruppen bestehen, um Erklärungen zu geben. Sie lernen Mechanismen kennen, um gelassen zu reagieren und Menschen für sich zu gewinnen. Hinzu kommen Tipps für bereits geplante Auftritte.

### 50614 < BENSHEIM, vhs-Seminarraum

BERTHOLD MÄURER

ab 4 TN

Samstag, 15. November 2025, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 34,-

## SOFT SKILLS – PRIVATLEBEN

## ➤ ZIELE VISUALISIEREN

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.

- 50615 < BÜRSTADT**, KamÜ (Seminarraum)  
STEFANIE ENGERT, HEIKE HENSEL  
ab 6 TN  
Sonntag, 26. Oktober 2025, 10-15 Uhr (6,67 UE), EUR 68,50 (inkl. Materialkosten)

### > GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Die Kommunikationsmethode nach M.B. Rosenberg hilft Ihnen dabei, Konflikte friedlich zu lösen und Beziehungen zu stärken. Durch aktive Übungen erlernen Sie Techniken, Ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle klar auszudrücken und einfühlsam auf die anderer einzugehen. Bringen Sie einen Stift und einen Block mit.

- 50616 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)  
LAURE ELGES, MARIANNE KASJAN  
ab 6 TN  
Samstag, 29. November 2025, 9-12 Uhr (4 UE), EUR 22,50

Diskutieren Sie mit uns auf facebook!

### > SCHLAGFERTIGKEIT STÄRKEN

Schlagfertigkeit ist erlernbar: Sie üben, in schwierigen Gesprächssituationen schnell und angemessen zu reagieren, um Ihre Standpunkte effektiv zu verteidigen. Der Kurs vermittelt zudem Strategien zur Verbesserung der Körpersprache und Betonung, sodass Sie klar und überzeugend kommunizieren.

- 50617 < ONLINE**, Zoom  
GISA STEEG  
ab 6 TN  
Samstag, 15. November 2025, 10-17 Uhr (8 UE), EUR 45,-

### > 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 werden auch meditative Praktiken, die zu mehr Gelassenheit führen.

- 50618 < LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)  
MATTHIAS HESSLER  
ab 6 TN  
Samstag, 4. Oktober 2025, 10-16 Uhr (6,67 UE), EUR 37,50

### > 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.

- 50619 < BIRKENAU**, altes Rathaus  
DR. OLAF STOFFEL  
ab 6 TN  
Samstag, 20. September 2025, 9-16 Uhr (8 UE), EUR 45,-

### > ZWISCHEN DEN WORTEN

Frauen und Männer lernen, wie sie ein harmonisches Zusammenleben erreichen können. Mit leicht erlernbaren Strategien und effektiven Methoden wird der Grundstein für eine offene und respektvolle Kommunikation gelegt. Alltagssituationen werden in praxisnahen Rollenspielen simuliert, um gemeinsam Lösungen zu entwickeln und die erlernten Techniken direkt anzuwenden.

- 50620 < BIRKENAU**, altes Rathaus  
DR. OLAF STOFFEL  
ab 6 TN  
Samstag, 15. November 2025, 9-16 Uhr (8 UE), EUR 45,-

### > 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.

- 50621 < HEPPENHEIM**, Haus der Kirche  
RENATE FELICITAS HARTJENSTEIN  
ab 6 TN  
Donnerstag, 13. November 2025, 19-21 Uhr (2,67), EUR 18,- (inkl. Lehrmaterial)

### > DEPRESSION BEGLEITEN

Depressionen sind weit verbreitet und betreffen Millionen von Menschen. Zu den häufigsten Symptomen gehören tiefe Traurigkeit, Angstzustände und sogar Selbstmordgedanken. Sie lernen, wie Sie Betroffene einfühlsam unterstützen und begleiten können. Zudem erfahren Sie, wann es wichtig ist, professionelle Hilfe hinzuzuziehen.

- 50622 < BIRKENAU**, altes Rathaus  
DR. OLAF STOFFEL  
ab 6 TN  
Mittwoch, 17. September 2025, 18.30-20.30 Uhr (2,67 UE), EUR 15,-

### > DEPRESSION VERSTEHEN

Dieser Kurs bietet eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema Depression. Anhand praxisnaher Fallbeispiele werden typische Herausforderungen im Umgang mit Betroffenen analysiert und konkrete Lösungsansätze erarbeitet.

- 50623 < BIRKENAU**, altes Rathaus  
DR. OLAF STOFFEL  
ab 6 TN  
Mittwoch, 19. November 2025, 18.30-20.30 Uhr (2,67 UE), EUR 15,-

### > KOMMUNIKATION MIT DEMENTEN

Vielelleicht 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.

- 50624 < BIRKENAU**, altes Rathaus  
DR. OLAF STOFFEL  
ab 6 TN  
Mittwoch, 29. Oktober 2025, 18.30-20.30 Uhr (2,67 UE), EUR 15,-

### > DEMENZ 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.

- 50625 < BIRKENAU**, altes Rathaus  
DR. OLAF STOFFEL  
ab 6 TN  
Mittwoch, 10. Dezember 2025, 18.30-20.30 Uhr (2,67 UE), EUR 15,-

## INFOTHEK



Einige Kurse, die nicht in Schulen stattfinden, können auch während der Ferien laufen.

Bitte bringen Sie bei Bedarf eigene Verpflegung zu den Kursen mit. Bitte nutzen Sie unsere Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de), um sich zu informieren über die aktuellen Kurstermine, die ausführliche Kursbeschreibung, die Adresse und Wegbeschreibung zum Unterrichtsort.

## 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. Die Anmeldung zur Vortragsreihe erfolgt über die Kursnummer 10050. Eine Kurzbeschreibung der einzelnen Vorträge finden Sie auf unserer Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de), ausführliche Beschreibungen und weitere Informationen finden Sie auf der Homepage [www.vhs-wissen-live.de](http://www.vhs-wissen-live.de)

### VORTRAGSREIHE VHS.WISSEN LIVE

#### ≥ DIGITALE VORTRAGSREIHE

10050 < ONLINE, vhs.wissen live

EUR 20,- (umfasst den Besuch aller Vorträge mit den Kursnummern 10020-10040)

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.

#### ≥ ÖKONOMIE UND GERECHTIGKEIT

10020 < ONLINE, vhs.wissen live

PROF. DR. JOSEPH STIGLITZ

Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.

Montag, 15. September 2025, 19.30-21 Uhr

Aktuelle Informationen zu den Kursen finden Sie immer auf unserer Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

#### ≥ ORDNUNG

10021 < ONLINE, vhs.wissen live

PROF. KURT BAYERTZ

Dienstag, 30. September 2025, 19.30-21 Uhr

#### ≥ WIRTSCHAFTSKRIEGE

10022 < ONLINE, vhs.wissen live

PROF. DR. WERNER PLUMPE

Mittwoch, 8. Oktober 2025, 19.30-21 Uhr

#### ≥ STERNBILDER UND SCHÖPFUNGSMYTHEN

10023 < ONLINE, vhs.wissen live

RAOUL SCHROTT

Donnerstag, 16. Oktober 2025, 19.30-21 Uhr

#### ≥ HOFFNUNG

10024 < ONLINE, vhs.wissen live

PROF. DR. JONAS GRETHLEIN

Mittwoch, 22. Oktober 2025, 19.30-21 Uhr

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

#### ≥ FRIEDENSPREIS DES BUCHHANDELS

10025 < ONLINE, vhs.wissen live

N.N.

in Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels  
Freitag, 24. Oktober 2025, 19.30-21 Uhr

#### ≥ IST KI VERTRAUENSWÜRDIG?

10026 < ONLINE, vhs.wissen live

PROF. DR. UTE SCHMID

in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt)

Mittwoch, 29. Oktober 2025, 19.30-21 Uhr

#### ≥ SCHÖNHEIT DER ASTRONOMIE

10027 < ONLINE, vhs.wissen live

DR. ANDREAS MÜLLER

Montag, 3. November 2025, 19.30-21 Uhr

#### ≥ DER BAUERNKRIEG 1525

10028 < ONLINE, vhs.wissen live

LYNDAL ROPER

Mittwoch, 5. November 2025, 19.30-21 Uhr

#### ≥ KRIEG UND FRIEDEN IM VÖLKERRECHT

10029 < ONLINE, vhs.wissen live

PROF. DR. DR. CLAUS KRESS

Donnerstag, 6. November 2025, 19.30-21 Uhr

Wenn wir Kurstermine ändern müssen, informieren wir Sie über unsere Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

#### ≥ QUANTENCOMPUTER

10030 < ONLINE, vhs.wissen live

DR. RER. NAT. DR. H. C. HEIKE RIEL

in Kooperation mit acatec (Deutsche Akademie der Technikwissenschaften)

Dienstag, 11. November 2025, 19.30-21 Uhr

#### ≥ BONOBOs UND MENSCHEN

10031 < ONLINE, vhs.wissen live

PROF. DR. BARBARA FRUTH

Donnerstag, 13. November 2025, 19.30-21 Uhr

**> NEUE TECHNOLOGIEN UND STRAFRECHT**

- 10032 <** **ONLINE**, vhs.wissen live  
PROF. DR. SUSANNE BECK  
in Kooperation mit acatec (Deutsche Akademie der Technikwissenschaften)  
Dienstag, 18. November 2025, 19.30-21 Uhr

**> SPINNEN UND MENSCHEN**

- 10033 <** **ONLINE**, vhs.wissen live  
JAN MONHAUPT  
Montag, 24. November 2025, 19.30-21 Uhr

**> INNOVATIONEN FÜR DIE VERTEIDIGUNG**

- 10034 <** **ONLINE**, vhs.wissen live  
PROF. DR. DR. MICHAEL LAUSTER  
in Kooperation mit acatec (Deutsche Akademie der Technikwissenschaften)  
Dienstag, 25. November 2025, 19.30-21 Uhr

**> BULLSHIT, FAKE NEWS UND MANIPULATION**

- 10035 <** **ONLINE**, vhs.wissen live  
PROF. DR. GYBURG UHLMANN  
Mittwoch, 3. Dezember 2025, 19.30-21 Uhr

**> DIE ZITRUSFRÜCHTE ITALIENS**

- 10036 <** **ONLINE**, vhs.wissen live  
DR. PETER PETER  
Mittwoch, 10. Dezember 2025, 19.30-21 Uhr

**> WIE BILDER ERZÄHLEN**

- 10037 <** **ONLINE**, vhs.wissen live  
DR. MIRJAM NEUMEISTER  
Livestream aus der Alten Pinakothek in München  
Donnerstag, 11. Dezember 2025, 19.30-21 Uhr

**> BILDERKULT UND BILDKRITIK**

- 10038 <** **ONLINE**, vhs.wissen live  
DR. JOHANN HINRICH CLAUSSEN  
Donnerstag, 15. Januar 2026, 19.30-21 Uhr

**> DEMOGRAPHIE UND PFLEGE**

- 10039 <** **ONLINE**, vhs.wissen live  
PROF. DR. THOMAS KLIE  
Mittwoch, 21. Januar 2026, 19.30-21 Uhr

**> WELTSPRACHE ARAMÄISCH**

- 10040 <** **ONLINE**, vhs.wissen live  
PROF. DR. HOLGER GZELLA  
Montag, 26. Januar 2026, 19.30-21 Uhr

Diskutieren Sie mit uns auf facebook!

**PHILOSOPHIE****> EIN STRAUSS VOLLER STRÄSSE**

Strauss – ein berühmter Name, den zahlreiche Komponisten tragen. Der Pianist Ronald J. Autenrieth führt Werke dieser Künstler auf dem Piano auf und stellt passend dazu Wissenswertes und Unerwartetes vor. Jochen König wiederum nimmt sich des Namens aus philosophischer und literarischer Sicht an. Ein bunter Abend mit Piano, Philosophie und Poesie.

- 10801 <** **LORSCH**, altes Rathaus (Nibelungensaal)  
DR. JOCHEN KÖNIG, RONALD J. AUTENRIETH  
ab 8 TN  
Freitag, 24. Oktober 2025, 19-20.30 Uhr, EUR 7,-

**> PHILOSOPHIE DER INTELLIGENZ**

Philosophie hilft uns, durch Nachdenken Klarheit zu gewinnen und ist weit mehr als ein Thema aus der Theorie. Sie ist wichtig für unser tägliches Leben. Im Kurs geht es um natürliche Intelligenz, künstliche Intelligenz und künstlerische Intelligenz. Philosophische Vorkenntnisse brauchen Sie nicht.

- 10802 <** **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O455)  
DR. JOCHEN KÖNIG  
ab 6 TN  
mittwochs, 17.30-19 Uhr (8 UE, 4x)  
ab 5. November 2025, EUR 37,-

**> PHILOSOPHISCHER SPAZIERGANG**

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

- 10803 <** **LORSCH**, Museumszentrum (Treffpunkt)  
DR. JOCHEN KÖNIG  
ab 6 TN  
Samstag, 27. September 2025, 10.30-12.30 Uhr (2,67 UE), EUR 12,50

**> PHILOSOPHISCHES CAFÉ**

Haben Sie Lust auf einen philosophischen Plausch im Café? Nach einem Impuls vortrag gehen Sie gemeinsam philosophischen Fragestellungen nach. Diesmal beschäftigen Sie sich mit dem Thema Demokratie.

- 10804 <** **BENSHEIM**, Café Schmitt, Hauptstraße 94  
DR. JOCHEN KÖNIG  
ab 6 TN  
Samstag, 25. Oktober 2025, 10.30-12.30 Uhr (2,67 UE), EUR 12,50  
Speisen und Getränke sind nicht in der Gebühr enthalten.

**GESCHICHTE****> ZWINGENBERG ERKUNDEN**

Die älteste Stadt an der Bergstraße hat eine abwechslungsreiche Geschichte. Erkunden Sie die schmucke Fachwerk-Altstadt Zwingenberg mit ihren Schlösschen, Brunnen, der Bergkirche und erfahren dabei Wissenswertes über den Bildhauer Scholl, den Apotheker Wilhelm Büchner, die hessische Verfassung und vieles mehr.

- 10101 <** **ZWINGENBERG**, Stadtpark (Treffpunkt)  
NICOLE RIESKAMP  
ab 6 TN  
Freitag, 26. September 2025, 17-18.30 Uhr, EUR 12,50  
Die Führung findet auch bei Regen statt.

**> JÜDISCHER FRIEDHOF ALSBACH**

Auf dem jüdischen Friedhof in Alsbach fanden zwischen 1615 und 1948 Menschen aus einem Umkreis zwischen Darmstadt und Bensheim sowie Biblis und Reichenbach im Odenwald ihre letzte Ruhe. Eine Führung macht Sie mit der Geschichte des Friedhofs vertraut und deutet Symbole der jüdischen Bestattungskultur. Männer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen.

- 10102 <** **ALSBACH-HÄHNLEIN**, Jüdischer Friedhof, Nordtor  
NICOLE RIESKAMP  
Sonntag, 2. November 2025, 12.30-14 Uhr, gebührenfrei  
Die Führung findet auch bei Regen statt.

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

## POLITIK

### ➤ FAKTENSTARK – DESINFORMATION BEGEGNEN

Täglich begegnen uns im Netz und in sozialen Medien Inhalte, die bewusst täuschen und manipulieren – mit ernsten Folgen für Gesellschaft und Demokratie. Der Workshop faktenstark macht fit im Umgang mit Desinformation: Was steckt dahinter? Wie erkennt man sie? Und was kann man konkret dagegen tun? Sie erhalten fundiertes Hintergrundwissen und praktische Tipps für den Alltag.

**10201 < HEPPEHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)**

CLARA LABUHN

ab 15 TN

In Kooperation mit faktenstark (eine Initiative der Amadeu Antonio Stiftung und codetekt)

Freitag, 7. November 2025, 18-21 Uhr, gebührenfrei

### ➤ VIELFALT UND VORURTEILE

Wie entstehen Vorurteile, Diskriminierung und Rassismus im jeweiligen gesellschaftlichen Kontext? Wir tauschen uns über Erfahrungen aus, nehmen Perspektivwechsel vor und entwickeln Handlungsmöglichkeiten. Ziel ist es, trotz unvermeidlicher Vorprägungen neue Wege der Offenheit und Differenzierung zu finden.

**10202 < HEPPEHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)**

LAURA MÖSINGER

ab 6 TN

Freitag, 31. Oktober 2025, 16.30-20 Uhr (4 UE), EUR 18,50

### ➤ DEMOKRATIE (ER-)LEBEN

Wie kann eine demokratische Entscheidungsfindung gelingen, wenn wir beide Positionen eines Konfliktes als gleichwertig erleben? Die Betzava Methode verknüpft demokratische Inhalte mit gruppendifamischen Prozessen, sodass Sie Demokratie erleben und erfahren können und nebenbei Ihre Handlungskompetenzen fördern.

**10203 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)**

LAURA MÖSINGER

ab 8 TN

Samstag, 24. Januar 2026, 10-14.30 Uhr (5,33 UE), EUR 18,50

## PFLEGEFAMILIE WERDEN?

Der Pflegekinderdienst des Kreises Bergstraße sucht engagierte Familien, Paare oder Einzelpersonen, die bereit sind, ein Kind vorübergehend oder dauerhaft bei sich aufzunehmen. Informieren Sie sich über die Voraussetzungen, Aufgaben und Unterstützungsangebote rund ums Pflegeverhältnis.

Frau Marx (Vollzeitpflege)

📞 06252 15-5127

Frau Giebeler (Bereitschaftspflege)

📞 06252 15-5196

✉ pflegekinderdienst@kreis-bergstrasse.de

## PÄDAGOGIK UND FAMILIE

### ➤ STILLWISSEN – STARK FÜR DEN START

Stillen ist mehr als nur Ernährung – es bedeutet Nähe, Schutz und einen optimalen Start ins Leben. In diesem Vortrag erhalten (werdende) Eltern verständliche Informationen, praktische Tipps und wissenschaftlich fundiertes Wissen, um mit einem sicheren Gefühl in die Stillzeit zu starten. Es gibt Raum für persönliche Fragen und Unsicherheiten – denn jede Stillbeziehung ist individuell.

**10502 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)**

GINA RUPPRECHT

ab 6 TN

Freitag, 24. Oktober 2025, 19-20.30 Uhr (2 UE), EUR 9,50

**10503 < BÜRSTADT, KamÜ (Seminarraum)**

GINA RUPPRECHT

ab 6 TN

Freitag, 16. Januar 2026, 19-20.30 Uhr (2 UE), EUR 9,50

### ➤ STRATEGIESPIEL GO: SCHNUPPERN

Go – Spiel der Götter genannt – ist eines der ältesten Brettspiele der Welt und kommt ursprünglich aus China. Ein spannendes Strategiespiel, das zu erlernen sich lohnt! Sie schnuppern an einem Samstagvormittag und entscheiden dann, ob Sie im Abendkurs ab dem 21.10.2025 weiterspielen.

**10504 < HEPPEHEIM, Haus der Kirche**

MICHAEL TIEGELKAMP

Samstag, 27. September 2025, 11-12 Uhr (1,33 UE), gebührenfrei

Auf facebook erfahren Sie Aktuelles über unsere Angebote.

### ➤ GO – BRETTSPIEL DER SAMURAI

Das aus China stammende Strategiespiel Go ist sehr einfach und schnell zu lernen und bietet trotzdem Vielfalt, Schönheit und unendliche Komplexität. Es steigert außerdem Kreativität sowie Entscheidungs- und Konzentrationsfähigkeit. Nach dem Spieldurchlauf und der Regelerklärung werden einfache Strategien erprobt und die praktische Umsetzung geübt.

**10505 < HEPPEHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.024)**

MICHAEL TIEGELKAMP

zum Einstiegen (ab 6 TN)

dienstags, 18.30-20 Uhr (12 UE, 6x)

ab 21. Oktober 2025, EUR 55,50

### ➤ GO – BRETTSPIEL DER SAMURAI – SPIELPRAXIS

Sie kennen bereits die Grundlagen des Go-Spiels – in diesem Kurs ergänzen Sie um typische Spieltechniken und steigen systematisch etwas tiefer ein. Es werden neben dem gemeinsamen Spielen jeweils wichtige Tsumegos (Go-Rätsel) und Spielsituationen durchgesprochen sowie Hintergrundwissen zur Bedeutung von Go in Gesellschaft und Kultur vermittelt.

**10506 < HEPPEHEIM, Starkenburg-Gymnasium (2.024)**

MICHAEL TIEGELKAMP

mit Vorerfahrung (ab 6 TN)

dienstags, 18.30-20 Uhr (12 UE, 6x)

ab 2. Dezember 2025, EUR 55,50

## KLIMA UND WIR

Volkshochschulen sind wichtige Bildungs- und Austauschorte für Klimaschutz. Mit der kostenlosen Online-Reihe „Klima und Wir“ erhalten Sie praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit

und umweltbewusstem Handeln. Sie benötigen lediglich einen PC, Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss und erhalten nach Anmeldung den entsprechenden Link zum Kurs. Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

## ONLINE-REIHE: KLIMA UND WIR

### > KLIMA UND MENSCH

Was hat der Mensch mit dem Klimawandel zu tun? Inwie weit verändern wir durch den Ausstoß von Treibhausgasen das Klima – und welche Herausforderungen, aber auch Chancen ergeben sich daraus für unsere Gesellschaft?

**10401 < ONLINE, sli.do**

PROF. DR. MOJIB LATIF

Mittwoch, 8. Oktober 2025, 18-19.30 Uhr, gebührenfrei

### > KLIMA UND GESUNDHEIT

Gesundheitskompetent handeln für eine lebenswerte Zukunft – Welche Auswirkungen hat die Klimakrise auf unsere körperliche und psychische Gesundheit?

**10402 < ONLINE, sli.do**

DR. JULIAN WEILBACH

Dienstag, 25. November 2025, 18-19.30 Uhr, gebührenfrei

### > KLIMA UND DIGITALISIERUNG

Welche sozial-ökologischen Folgen hat die Digitalisierung und wie können digitale Technologien nachhaltig sowie gemeinwohlorientiert gestaltet werden?

**10403 < ONLINE, sli.do**

MAX BÖMELBURG

Mittwoch, 3. Dezember 2025, 18-19.30 Uhr, gebührenfrei

### > KLIMA UND KONSUM

Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln – Wie können wir im Alltag klimafreundlich einkaufen? Praxisnahe Tipps und fundiertes Wissen rund um nachhaltigen Konsum im privaten Bereich.

**10404 < ONLINE, sli.do**

MARRET BÄHR

Dienstag, 27. Januar 2026, 18-19.30 Uhr, gebührenfrei

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

## NATUR UND LÄNDER

### > BEGEGNUNGEN IN NEPAL

Der Fotograf Johannes Kaiser berichtet in einem lebendigen Multimedia-Vortrag von seiner Foto-Expedition durch Nepal. Mit authentischen Bildern und persönlichen Eindrücken zeigt er das Leben der Menschen zwischen Tradition und Moderne – von Kathmandu über das Annapurna-Gebiet bis ins Everest-Tal. Eine eindrucksvolle Reise jenseits touristischer Klischees.

**10901 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)**

JOHANNES KAISER

Freitag, 14. November 2025, 19-21 Uhr, EUR 11,-

### > NACHBAR FRANKREICH

Ein Land, das wir zu kennen glauben und das doch so anders ist: ein besonderes Schulsystem, die Allgegenwart der Geschichte und die strikte Trennung von Kirche und Staat. Dazu das immaterielle Kulturerbe – die französische Lust am Essen. Ein Blick auf unser Nachbarland und

seine Eigenheiten vor dem Hintergrund einer Jahrzehntelang gelebten deutsch-französischen Erfahrung.

**10902 < HEPPENHEIM, Haus der Kirche**

DIETER MAUPAI

Donnerstag, 20. November 2025, 19-20.30 Uhr, EUR 10,-

### > 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 Matcha-Tee mit dem typischen Zubehör.

**10903 < BENSHEIM, Kirchbergschule (Schulküche)**

TOSHIKO TORIBUCHI THÜSING

ab 6 TN

Samstag, 31. Januar 2026, 14-16 Uhr (2,67 UE), EUR 21,50

Materialkosten: EUR 5,-

### > KRÄUTER-WANDERUNGEN

Der Spätsommer hält noch jede Menge Kräuter bereit. Wir lernen Wildkräuter kennen, die wir in der Küche kulinärisch nutzen oder Teekräuter, um sie dann im Winter als wohltuendes Getränk zu genießen. Mitzubringen sind Schreibzeug, Sammelbehälter und Messer. Bitte lassen Sie Ihre Hunde zu Hause. Bei der Wanderung im Oktober erwartet Sie im Anschluss eine kleine Verkostung.

**10904 < LORSCH, Wattenheimer Brücke (Treffpunkt)**

CHRISTIANE TYDECKS

ab 6 TN

Freitag, 26. September 2025, 15-17.30 Uhr (3,33 UE), EUR 15,50

**10905 < BENSHEIM, Kreuzung Neuhof-Wiesenstraße**

ANNIKA BERG

ab 6 TN

Samstag, 25. Oktober 2025, 10-12.30 Uhr (3,33 UE),

EUR 15,50

Nebenkosten für Verkostung: ca. EUR 3,-

### > 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.

**10906 < BENSHEIM, Kirchbergschule (Schulküche)**

ANNIKA BERG

ab 6 TN

Samstag, 18. Oktober 2025, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 18,50

Materialkosten: ca. EUR 9,-

### > PRAKТИСХЕ PILZSEMINAR

Bei zwei Exkursionen in den Wäldern der Bergstraße zeigt Ihnen der Dozent, wie Sie Pilze erkennen und erklärt, wie man sie zuordnet und die wichtigsten davon präzise bestimmt. Bitte bringen Sie ein Körbchen zum Sammeln mit. Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie an die Mailadresse michael.hornung77@googlemail.com

**10907 < NOCH OFFEN**

MICHAEL HORNUNG

sonntags, 21. und 28. September 2025, 10-15 Uhr (13,33 UE),

EUR 62,50

Das Exkursionsgebiet liegt in einem Umkreis von ca. 40 km um Lautertal – der exakte Treffpunkt wird am Vorabend per E-Mail mitgeteilt.

### > KÖRPERSPRACHE DES HUNDES

Warum wedelt der Hund, wenn er unsicher ist? Warum gähnt er, obwohl er nicht müde ist? Hunde senden laufend feine Signale, die wir leicht übersehen oder missverstehen. Die Referentin zeigt, wie sich Körpersprache

richtig einschätzen lässt und wie Missverständnisse vermieden werden können.

- 10908 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)  
HANNA DAVID  
ab 6 TN  
Mittwoch, 22. Oktober 2025, 19-21 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

## ➤ ANGST BEI HUNDEN

Angst und traumatische Erfahrungen beeinflussen das Verhalten vieler Hunde. Wie wirken sich frühe Einflüsse auf den Alltag aus und wie kann Angstverhalten sicher eingeordnet werden? Warum Mitleid oft blockiert und wo Mitgefühl den Weg zu Sicherheit und Stabilität ebnet, erklärt die Referentin.

- 10909 < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Kangoase)  
HANNA DAVID  
ab 6 TN  
Mittwoch, 21. Januar 2026, 19-21 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

## | VERBRAUCHERFRAGEN

### ➤ BEHINDERTENHILFE – OFFENE TÜREN

In Bensheim 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 Tag der offenen Tür werfen Sie einen Blick in den Betrieb.

- 10301 < **BENSHEIM**, Behindertenhilfe Bergstraße  
MITARBEITENDE DER EINRICHTUNG  
Freitag, 19. September 2025, 9-13 Uhr, gebührenfrei

### ➤ SOLARSTROM FÜR HAUS UND BALKON

Lohnt sich eine Photovoltaik-Anlage auf meinem Dach? Was kostet das Vorhaben? Welche bürokratischen Hürden gibt es? Solche und andere Fragen beantworten die BürgerSolarBerater bei einem Vortrag.

- 10302 < **ZWINGENBERG**, altes Amtsgericht (Saal)  
BÜRGER SOLAR BERATUNG  
Donnerstag, 16. Oktober 2025, 19-20.30 Uhr, gebührenfrei

- 10303 < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Kangoase)  
BÜRGER SOLAR BERATUNG  
Montag, 22. September 2025, 19-20.30 Uhr, gebührenfrei

- 10304 < **BENSHEIM**, vhs-Seminarraum  
BÜRGER SOLAR BERATUNG  
Dienstag, 13. Januar 2026, 19-20.30 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.

- 10305 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O457)  
CLAUDIUS KELLER  
ab 6 TN  
Donnerstag, 30. Oktober 2025, 19-21 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

- 10306 < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Kangoase)  
CLAUDIUS KELLER  
ab 6 TN  
Donnerstag, 15. Januar 2026, 19-21 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

### ➤ DIGITALER NACHLASS

Wer kümmert sich nach unserem Tod um den digitalen Nachlass, wie Mail-Account, Social Media oder Verträge bei Online-Shops? Andersherum: Wer als Erbe eingesetzt ist, erbt alle Online-Verträge der Verstorbenen und somit

die fortlaufenden Kosten. Der Kursleiter zeigt, wie Sie Ihren digitalen Nachlass geordnet übergeben können.

- 10307 < **ONLINE**, vhs.cloud  
PETER HETZLER  
ab 6 TN  
Samstag, 31. Januar 2026, 10-11.30Uhr (2 UE), EUR 9,50

## ➤ 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.

- 10308 < **HEPPENHEIM**, Haus der Kirche  
CLAUDIUS KELLER  
ab 6 TN  
Donnerstag, 6. November 2025, 19-21 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

- 10309 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O457)  
CLAUDIUS KELLER  
ab 6 TN  
Donnerstag, 22. Januar 2026, 19-21 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

Auf facebook erfahren Sie Aktuelles über unsere Angebote.

## ➤ 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.

- 10310 < **LORSCH**, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)  
CLAUDIUS KELLER  
ab 6 TN  
Donnerstag, 27. November 2025, 19-21 Uhr (2,67 UE), EUR 18,-

## ➤ GELDANLAGE MIT ETF

Ein ETF – Exchange Traded Fund – ist ein börsengehandelter Indexfond. An zwei Terminen erhalten Sie zunächst Grundwissen über ETFs und gehen dann darauf ein, wie sich mit einer regelbasierten Anlagestrategie ein passendes ETF-Portfolio als Geldanlage aufbauen lässt. Angesprochen sind ausschließlich Privatpersonen. Konkrete Empfehlungen werden nicht gegeben.

- 10311 < **BENSHEIM**, Geschwister-Scholl-Schule (O455)  
SUSANNE ASCHE  
ab 4 TN  
dienstags, 18-20 Uhr (5,33 UE, 2x)  
ab 4. November 2025, EUR 37,-

## ➤ IM ALTER FINANZIELL ABGESICHERT

Ob Geldanlagen, Immobilien, Steuern oder Versicherungen: Was Sie heute entscheiden, bestimmt Ihren Lebensstandard bis ins hohe Alter. Hier bekommen Sie Antworten auf gängige Fragen: Wie bin ich derzeit mit meiner Altersvorsorge aufgestellt? Habe ich eine Rentenlücke? Welche staatlichen Förderungen stehen mir zu?

- 10312 < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Kangoase)  
SUSANNE ASCHE  
ab 4 TN  
Dienstag, 20. Januar 2026, 18.30-20.30 Uhr (2,67 UE), EUR 18,50

Aktuelle Informationen zu den Kursen finden Sie immer auf unserer Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

## > NACHHALTIGE FINANZPLANUNG

Wer die eigenen Finanzen weitsichtig plant, hat beste Chancen, den gewohnten Lebensstandard dauerhaft zu erhalten. Sie erfahren, wie Sie Ihr Vermögen strukturiert streuen und den Überblick über Ihre Einnahmen und Ausgaben wahren.

- 10313 <** HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)  
SUSANNE ASCHE  
ab 4 TN  
Dienstag, 27. Januar 2026, 18.30-20.30 Uhr (2,67 UE), EUR 18,50

## > WEGE ZUM VERMÖGENSAUFBAU

Neben Basiswissen in Sachen Geldanlage geht es um die Frage, welche Produkte sich zum langfristigen Vermögensaufbau eignen und was es mit – teilweise versteckten – Kosten auf sich hat. Angesprochen sind Menschen jeden Alters, die am Thema interessiert sind. Konkrete Anlagetipps werden nicht gegeben.

- 10314 <** HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)  
SUSANNE ASCHE  
ab 4 TN  
Dienstag, 3. Februar 2026, 18.30-20.30 Uhr (2,67 UE), EUR 18,50

## > PLÖTZLICH IST GELD DA

Haben Sie kürzlich eine größere Geldsumme – zum Beispiel aus einer Erbschaft oder einer Lebensversicherung – erhalten und wissen nicht, wie Sie diese Mittel optimal platzieren sollen? Sie bekommen wertvolle Tipps und Strategien für Investitionen und informieren sich über Anlageformen, die Ihnen finanzielle Stabilität bieten. Konkrete Anlagetipps werden nicht gegeben.

- 10315 <** HEPPENHEIM, Haus der Kirche  
SUSANNE ASCHE  
ab 4 TN  
Dienstag, 21. Oktober 2025, 18.30-20.30 Uhr (2,67 UE), EUR 18,50

## > 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.

- 10316 <** BENSHEIM, Geschwister-Scholl-Schule (O455)  
SUSANNE ASCHE  
ab 4 TN  
Dienstag, 2. Dezember 2025, 18.30-20.30 Uhr (2,67 UE), EUR 18,50

## > ARBEIT UND RENTE – TEIL 1

Welche Rente können Sie wann in Anspruch nehmen? Stimmt Ihr Versicherungskonto? Eine Rentenberaterin klärt auf, wo Fallstricke bei der Rente liegen und gibt Tipps, wie sich Ihre Rente aufbessern lässt. Bringen Sie gerne gezielte Fragen anhand Ihrer persönlichen Unterlagen mit.

- 10317 <** BENSHEIM, vhs (Seminarraum)  
MARTINA JACOBOWSKY  
für Frauen (ab 6 TN)  
Samstag, 22. November 2025, 10-12 Uhr (2,67 UE), EUR 15,-

## > ARBEIT UND RENTE – TEIL 2

Wie können Sie Ihren Rentenantrag optimal vorbereiten? Was ist wichtig? Was ist die Krankenversicherung der Rentner? Diese Fragen und wie sich Weiterarbeit (Flexi-Rente) auf Ihre Rente auswirkt, beantwortet Ihnen eine

Rentenberaterin. Voraussetzung ist die Teilnahme am ersten Teil des Kurses.

- 10318 <** BENSHEIM, vhs (Seminarraum)  
MARTINA JACOBOWSKY  
für Frauen (ab 6 TN)  
Samstag, 6. Dezember 2025, 10-12 Uhr (2,67 UE), EUR 15,-

## > AUFRÄUMEN – LEICHT GEMACHT

Ordnung, die bleibt? Ja, es gibt sie. An zwei Abenden voller praxisnaher Tipps und Tricks erarbeiten wir zunächst Strategien für kleine Organisations- und Aufräum-aufgaben. Kleiderschrank, Büro oder Garage – die Agenda bringen Sie mit, die Dozentin sorgt für Optimismus.

- 10319 <** HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)  
GABRIELE HUBER  
ab 6 TN  
montags, 18.30-20 Uhr (4 UE, 2x)  
ab 20. Oktober 2025, EUR 18,50

## > ANALOGE ORDNUNG

Dokumente und Fotos sinnvoll strukturieren – Sie erhalten Impulse für Ihr individuelles System, das langfristig Bestand hat, Platz spart, im Alltag funktioniert und bei Bedarf schnell den Zugriff auf wichtige Informationen oder Erinnerungen ermöglicht. Wer mag, bringt eigene Fotos oder Dokumente zur Veranschaulichung mit.

- 10320 <** LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)  
JESSICA HASSENZAHL  
ab 6 TN  
Donnerstag, 18. September 2025, 18.30-20.30 Uhr (2,67 UE), EUR 12,50

## TYP UND STIL

### > 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.

- 10601 <** RIMBACH, Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12  
PETRA GEHBAUER  
ab 6 TN  
Freitag, 26. September 2025, 14-19 Uhr (6 UE), EUR 28,-

- 10602 <** HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)  
PETRA GEHBAUER  
ab 6 TN  
Freitag, 21. November 2025, 14-19 Uhr (6 UE), EUR 28,-

- 10603 <** LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)  
PETRA GEHBAUER  
ab 6 TN  
Samstag, 24. Januar 2026, 10-15 Uhr (6 UE), EUR 28,-

### > 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.

- 10604 <** LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)  
PETRA GEHBAUER  
für Frauen (ab 6 TN)  
Samstag, 18. Oktober 2025, 10-15 Uhr (6 UE), EUR 28,-  
Materialkosten: EUR 5,-

- 10605 <** RIMBACH, Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12  
PETRA GEHBAUER  
für Frauen (ab 6 TN)  
Freitag, 5. Dezember 2025, 14-19 Uhr (6 UE), EUR 28,-  
Materialkosten: EUR 5,-

## INFOTHEK



Schauen Sie gerne auch in unsere Rubrik „Junge VHS“ – dort finden Sie Kurse, die sich sowohl an Kinder und Jugendliche als auch an Erwachsene richten.

Einige Kurse, die nicht in Schulen stattfinden, können auch während der Ferien laufen.

Bitte bringen Sie bei Bedarf eigene Verpflegung zu den Kursen mit. Bitte nutzen Sie unsere Homepage [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de), um sich zu informieren über die aktuellen Kurstermine, die ausführliche Kursbeschreibung, Materialien, die zum Kurs mitgebracht werden müssen, die Adresse und Wegbeschreibung zum Unterrichtsort.

## 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, 29. November 2025, 15-17 Uhr, gebührenfrei

### ➤ KVHS BUCHCLUB

Es geht weiter – wir laden Sie ein, mit anderen über ausgewählte Literatur zu reden. Sie treffen sich an verschiedenen Freitagen im Semester, besprechen Gelesenes und wählen gemeinsam das nächste Buch aus.

- 20102** < **HEPPENHEIM**, Haus der Kirche  
TEAM DER BUCHHANDLUNG MAY  
ab 5 TN  
freitags, 22. August, 26. September, 31. Oktober, 5. Dezember 2025, 16-17.30 Uhr (8 UE), EUR 15,- (Bücher sind nicht in der Gebühr enthalten)

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

### ➤ 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.

- 20103** < **HEPPENHEIM**, Buchhandlung May  
TEAM DER BUCHHANDLUNG MAY  
4-8 TN pro Gruppe  
Termin nach Absprache, EUR 25,- (pro Gruppe)

### ➤ GRAPHIC NOVELS

Grafische Romane werden von internationalen Künstlern gezeichnet. Sie bedienen jedes Genre, wie Krimi, Drama, Fantasy, Biografie oder politische Reportagen. Mal mit Blei- oder Buntstift, mal mit Tusche, Öl oder Aquarell. Der Kursleiter zeigt die Entwicklung der Comics zur Graphic Novel und die Synthese von Literatur und Malerei anhand aktueller Alben.

- 20104** < **ONLINE**, vhs.cloud  
PETER HETZLER  
ab 6 TN  
Montag, 10. November 2025, 18.30-20 Uhr (2 UE), EUR 9,50

### ➤ IMPROVISATIONSTHEATER – WORKSHOP

Improvisationstheater bedeutet, Szenen unvorbereitet zu spielen, miteinander zu agieren und Kreativität auszuleben. Sie lernen Grundtechniken der Improvisation kennen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen etwas zu trinken mit.

- 20401** < **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Lichtblick)  
HANS-PETER STOLL  
ab 6 TN  
Samstag, 11. Oktober 2025, 10-15.30 Uhr (7,33 UE), EUR 34,-

## STIMME UND MUSIK

### ➤ SINGEN MACHT SCHÖN

Singen macht nachweislich klug, gesund und stärkt das Immunsystem. Gesang bringt Spaß und macht schön, denn wer singt, kann nicht gleichzeitig grübeln. Angeprochen sind alle, die ihre Stimme ausprobieren möchten. Infos gibt es auf der Homepage [www.akademie-voice.de](http://www.akademie-voice.de)

- 21301** < **ZWINGENBERG**, Voiceakademie, Neugasse 4  
JEANETTE GIESE  
ab 4 TN  
Freitag, 26. September, 18-21.30 Uhr, Samstag, 27. September 2025, 10-13 Uhr (8,67 UE), EUR 60,-

- 21302** < **BÜRSTADT**, KamÜ (Yogaraum)  
JEANETTE GIESE  
ab 4 TN  
Freitag, 21. November, 18-21.30 Uhr, Samstag, 22. November 2025, 10-13 Uhr (8,67 UE), EUR 60,-

### ➤ 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, 20. September 2025, 14-17 Uhr (4 UE), EUR 28,-

- 21304** < **BÜRSTADT**, KamÜ (Yogaraum)  
JUTTA WEIS  
ab 4 TN  
Samstag, 8. November 2025, 14-17 Uhr (4 UE), EUR 28,-

### ➤ SONGWRITING – WORKSHOP

Songwriting? Wo fange ich an? Worüber soll ich schreiben? Muss ich ein Instrument spielen können? Diese

Fragen werden im Workshop beantwortet. Gemeinsam probieren wir verschiedene Werkzeuge aus, sodass am Ende vielleicht eine Strophe oder sogar ein ganzer Song entsteht. Das Genre bestimmen Sie: Rap, Pop-Song oder einfach Text. Instrumente oder bereits vorhandene Songs können mitgebracht werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

- 21305 < RIMBACH, Musikwerkstatt**  
SALMA KIEM  
ab 4 TN  
Sonntag, 12. Oktober 2025, 14-18 Uhr (5,33 UE), EUR 37,-

#### > 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.

- 21306 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)**  
KAI GABRIEL  
ab 4 TN  
Samstag, 15. November 2025, 10-14 Uhr (5,33 UE), EUR 37,-

#### > MEINE STIMME – MEINE PERSÖNLICHKEIT

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 können. Infos gibt es auf der Homepage [www.akademie-voice.de](http://www.akademie-voice.de)

- 21307 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Lichtblick)**  
JEANETTE GIESE  
ab 4 TN  
Freitag, 24. Oktober, 18-21.30 Uhr, Samstag, 25. Oktober 2025, 10-13 Uhr (8,67 UE), EUR 60,-

#### > STARKE STIMMEN – STARKE FRAUEN

Starke Stimmen sind nicht nur angeboren, sondern auch trainierbar. Entdecken Sie Ihre eigene Stimme und Ausdrucksstärke – mit gezieltem Vocal Coaching in Verbindung mit praktischem Training der (Körper-)Sprache. Infos gibt es auf der Homepage [www.akademie-voice.de](http://www.akademie-voice.de)

- 21308 < ZWINGENBERG, Voiceakademie, Neugasse 4**  
JEANETTE GIESE  
für Frauen (ab 4 TN)  
Freitag, 23. Januar, 18-21.30 Uhr, Samstag, 24. Januar 2026, 10-13 Uhr (8,67 UE), EUR 60,-

#### > UKULELE – WORKSHOPS

Die Ukulele lässt sich aufgrund ihrer Größe überallhin mitnehmen. Im Workshop lernen Sie grundlegende Techniken, die einfaches Melodie- und Akkordspiel ermöglichen. Notkenntnisse sind nicht erforderlich – wir benutzen Tabulaturen. Ein Instrument können Sie leihen.

- 21309 < RIMBACH, Musikwerkstatt**  
DOMINIK LASIC  
ab 4 TN  
Samstag, 27. September 2025, 14-18 Uhr (5,33 UE), EUR 37,-

- 21310 < RIMBACH, Musikwerkstatt**  
DOMINIK LASIC  
ab 4 TN  
Samstag, 15. November 2025, 14-18 Uhr (5,33 UE), EUR 37,-

- 21311 < RIMBACH, Musikwerkstatt**  
DOMINIK LASIC  
ab 4 TN  
Samstag, 13. Dezember 2025, 14-18 Uhr (5,33 UE), EUR 37,-

Besuchen Sie die Homepage der KVHS: [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de)

#### > UKULELE – MELODIESPIEL

In diesem Kurs spielen wir Ukulele nach Noten. Es werden Melodie-Beispiele mit einfacher Rhythmisik gezeigt. Alle können mitmachen – unabhängig von Ihrem derzeitigen Wissensstand gehen Sie mit frischen Spielideen nach Hause. Ein Instrument können Sie leihen.

- 21312 < RIMBACH, Musikwerkstatt**  
ALEX BRÄUMER  
ab 4 TN  
Samstag, 1. November 2025, 14-18 Uhr (5,33 UE), EUR 37,-

#### > UKULELE – MAL WEIHNACHTLICH

Im Workshop erarbeiten wir deutsche und internationale Weihnachtslieder für Ukulele und Gesang. Dabei bauen wir unser Akkord-Repertoire auf und sammeln Tipps für passende Schlag- oder Zupfmuster. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Instrument können Sie leihen.

- 21313 < RIMBACH, Musikwerkstatt**  
ALEX BRÄUMER  
ab 4 TN  
Samstag, 22. November 2025, 14-18 Uhr (5,33 UE), EUR 37,-

#### > 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 Melodienspiels, auch spielen nach Noten. Ein Instrument können Sie leihen.

- 21314 < RIMBACH, Musikwerkstatt**  
DOMINIK LASIC  
ab 4 TN  
Sonntag, 28. September 2025, 14-18 Uhr (5,33 UE), EUR 37,-

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

#### > MUNDHARMONIKA – WORKSHOP

Sie lernen elementare Spieltechniken auf der Mundharmonika und beginnen mit einfachen Folk-Stücken – ohne Noten. Geübt werden Rhythmuspiel, Crosssharp-Technik und Bending. Eine Mundharmonika in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen (Richter System) können Sie mitbringen oder im Kurs ab 37 Euro kaufen. Auf YouTube finden sich zahlreiche Videos mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

- 21315 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Horizonte)**  
DIDI NEUMANN  
ab 6 TN  
Freitag, 24. Oktober 2025, 14-21 Uhr (8 UE), EUR 53,50

#### > 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.

- 21316 < RIMBACH, Musikwerkstatt**  
ALEX BRÄUMER  
ab 4 TN  
Samstag, 25. Oktober 2025, 14-18 Uhr (5,33 UE), EUR 37,-  
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 Ensemblesstücken. Eine Cajón können Sie nach vorheriger Ankündigung leihen.

**21317 <** **RIMBACH**, Musikwerkstatt  
**SIMON BRÄUMER**  
zum Einstiegen (ab 4 TN)  
Samstag, 8. November 2025, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 28,-

## ➤ DJEMBÉ – WORKSHOP

Mit der Djembé Trommel studieren wir die verschiedenen Stimmen und Breaks des Malinké-Rhythmus Balakuliania ein. Der Workshop vermittelt Schlagtechniken und Koordination. Eine Djembé können Sie leihen.

**21318 <** **RIMBACH**, Musikwerkstatt  
**SIMON BRÄUMER**  
zum Einstiegen (ab 4 TN)  
Samstag, 8. November 2025, 14-17 Uhr (4 UE), EUR 28,-

Auf facebook erfahren Sie Aktuelles über unsere Angebote.

## TANZ

### ➤ GRIECHISCHE TÄNZE

Sirtaki ist in Deutschland 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 Einstiegen (ab 8 TN)  
donnerstags, 19.30-21 Uhr (22 UE, 11x)  
ab 18. September 2025, EUR 75,-  
Vom 2. Oktober bis 6. November findet kein Unterricht statt.

**20502 <** **BENSHEIM**, Grundschule Kappesgärten (Turnraum)  
**SUSAN LOTZ**  
mit Vorerfahrung (ab 8 TN)  
mittwochs, 19.30-21 Uhr (22 UE, 11x)  
ab 17. September 2025, EUR 75,-  
Vom 1. Oktober bis 5. November findet kein Unterricht statt.

### ➤ LINE DANCE

Zu Country, Pop und Rock üben Sie beim Line Dance Schritt-kombinationen 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 <** **LORSCH**, Sporthalle Wingertsbergsschule  
**HEIDI HLOUSEK**  
mit ersten Vorerfahrungen (ab 6 TN)  
mittwochs, 17-18 Uhr (16 UE, 12x)  
ab 17. September 2025, EUR 74,-

**20504 <** **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)  
**YVONNE ZIELONKA, HEIDI HLOUSEK**  
für Fortgeschrittene (ab 6 TN)  
donnerstags, 18-19.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 18. September 2025, EUR 110,50

**20505 <** **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)  
**YVONNE ZIELONKA, HEIDI HLOUSEK**  
mit fundierten Kenntnissen (ab 6 TN)  
donnerstags, 19.30-21 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 18. September 2025, EUR 110,50

### ➤ MODERN LINE DANCE

Country Musik war gestern – Modern Line Dance steht ganz im Zeichen aktueller Musik. Sie tanzen in einer Reihe und lernen mitreißende Choreografien, die Spaß bringen und Konzentration und Selbstbewusstsein fördern. Tragen Sie bitte bequeme Kleidung und bringen Sie Turnschuhe und etwas zu trinken mit.

**20506 <** **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)  
**YVONNE ZIELONKA, HEIDI HLOUSEK**  
zum Einstiegen (ab 6 TN)  
donnerstags, 9-10 Uhr (16 UE, 12x)  
ab 18. September 2025, EUR 74,-

**20507 <** **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)  
**YVONNE ZIELONKA, HEIDI HLOUSEK**  
mit ersten Vorerfahrungen (ab 6 TN)  
donnerstags, 10-11.30 Uhr (24 UE, 12x)  
ab 18. September 2025, EUR 110,50

### ➤ LINE DANCE ABEND

Sie wollten schon immer mal Line Dance ausprobieren oder wissen schon, wie's geht, dann nichts wie los. Sie tanzen sich rasch 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.

**20508 <** **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Lichtblick)  
**YVONNE ZIELONKA, HEIDI HLOUSEK**  
zum Einstiegen (ab 8 TN)  
Freitag, 14. November 2025, 18-19.30 Uhr (2 UE), EUR 7,-

**20509 <** **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Lichtblick)  
**YVONNE ZIELONKA, HEIDI HLOUSEK**  
mit Vorerfahrung (ab 8 TN)  
Freitag, 14. November 2025, 19.30-21 Uhr (2 UE), EUR 7,-

**20510 <** **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Lichtblick)  
**YVONNE ZIELONKA, HEIDI HLOUSEK**  
zum Einstiegen (ab 8 TN)  
Freitag, 16. Januar 2026, 18-19.30 Uhr (2 UE), EUR 7,-

**20511 <** **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Lichtblick)  
**YVONNE ZIELONKA, HEIDI HLOUSEK**  
mit Vorerfahrung (ab 8 TN)  
Freitag, 16. Januar 2026, 19.30-21 Uhr (2 UE), EUR 7,-

### ➤ TANZ UND WEIBLICHKEIT

Erleben Sie in diesem Kurs einen Mix aus freiem Tanz, Achtsamkeitsübungen, Meditation und Energearbeit. Mit praktischen Übungen erlangen Sie Körperbewusstsein und entfalten weibliche Potenziale. Sie gewinnen Leichtigkeit, Vitalität und Selbstbewusstsein. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte und etwas zu trinken mit.

**20513 <** **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Lichtblick)  
**NATALIE GANSKE**  
für Frauen (ab 6 TN)  
dienstags, 19-20 Uhr (6,67 UE, 5x)  
ab 23. September 2025, EUR 31,-  
Der Kurs findet auch während der Herbstferien statt.

**20514 <** **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)  
**NATALIE GANSKE**  
für Frauen (ab 6 TN)  
dienstags, 19-20 Uhr (6,67 UE, 5x)  
ab 13. Januar 2026, EUR 31,-

**20512 <** **HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)  
**NATALIE GANSKE**  
für Frauen (ab 6 TN)  
mittwochs, 10-11 Uhr (6,67 UE, 5x)  
ab 14. Januar 2026, EUR 31,-

## MALEN UND ZEICHNEN

### ➤ 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 (Kunst- und Kulturraum)  
BERND KALUSCHE  
ab 6 TN  
mittwochs, 18-20.15 Uhr (18 UE, 6x)  
ab 12. November 2025, EUR 83,-

### > **MALEREI ALS KUNST**

Wer sich schon in der Malerei versucht hat und mit Farbe umgehen kann, bekommt neue Anregungen. Der Dozent ist Künstler und zeigt Wege auf, um den nächsten Schritt hin zu einer eigenen künstlerischen Handschrift zu gehen. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20702 < BÜRSTADT**, Atelier Kalusche, Am Jahnplatz 6  
BERND KALUSCHE  
ab 4 TN  
donnerstags, 18-20.15 Uhr (18 UE, 6x)  
ab 13. November 2025, EUR 125,-

### > **AQUARELLIEREN**

Wenn Sie sich erst an Aquarell-Malerei herantasten, erlernen Sie Basics – bereits Fortgeschrittene experimentieren mit allerlei Techniken und ergänzenden zeichnerischen Fertigkeiten. Sujets sind Stillleben, Landschaft, Porträt. Thematisiert werden Farbauftrag, perspektivisches Malen, Farb- und Harmonielehre. Über Material informiert die Homepage, oder Sie kaufen es bei der Kursleiterin.

- 20703 < WALD-MICHELBACH**, Überwald-Gymnasium  
GERTRUD WAGNER  
ab 6 TN  
montags, 19-21 Uhr (21,33 UE, 8x)  
ab 22. September 2025, EUR 98,50

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

### > **AQUARELLMALEN – BASICS**

Sie befassen sich mit Aquarellfarben, Basismaterialien und Malutensilien, lernen Techniken und deren Wirkung auf verschiedene Materialien kennen. Auch Motivwahl, Komposition, Wirkungsabsicht und Farbenlehre sind zentrale Themen. Vorkenntnisse werden nicht gebraucht. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20704 < BENSHEIM**, Kirchbergschule (Betreuungsraum NG02)  
GABRIELE KORST  
ab 6 TN  
montags, 18.15-20 Uhr (14 UE, 6x)  
ab 15. September 2025, EUR 64,50

### > **AQUARELLMALEN – MIT ERFAHRUNG**

Sie bringen Vorkenntnisse mit und malen Bilder nach Vorlagen. Der Kurs vermittelt Ihnen weiterführende Techniken und Fertigkeiten. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20705 < BENSHEIM**, Kirchbergschule (Betreuungsraum NG02)  
GABRIELE KORST  
ab 6 TN  
dienstags, 18.15-20 Uhr (23,33 UE, 10x)  
ab 16. September 2025, EUR 107,50

### > **AQUARELL: GESCHENKKARTEN**

Weihnachtszauber in Aquarell: Ob winterliche Landschaften, weihnachtliche Motive oder verspielte Illustrationen – es entstehen kleine Kunstwerke, perfekt zum Verschenken oder als stilvolle Dekoration. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20706 < HEPPENHEIM**, InFoReGen (Raum Horizonte)  
GABRIELE KORST  
ab 6 TN  
Samstag, 8. November 2025, 10-14 Uhr (5,33 UE), EUR 25,-

### > **ACRYLMALEREI**

Schrittweise beginnen Sie unter Anleitung, ein Bild mit Acrylfarben zu malen. Was gemalt wird, entscheidet die Gruppe gemeinsam. Materialangaben stehen auf der Homepage.

- 20707 < BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)  
LIUDMILA MÜLLER  
ab 4 TN  
Dienstag, 7. Oktober 2025, 18.30-21.30 Uhr (4 UE), EUR 28,-

### > **PROFESSIONELLES ZEICHNEN**

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.

- 20708 < BIRKENAU**, altes Rathaus  
CHRISTIAN SCHURA  
mit und ohne Vorerfahrung (ab 6 TN)  
Samstag, 31. Januar 2026, 9.15-14.45 Uhr (7,33 UE), EUR 34,-

### > **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.

- 20709 < BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)  
LIUDMILA MÜLLER  
ab 6 TN  
Samstag, 27. September 2025, 9-17 Uhr (10 UE), EUR 46,-  
Materialkosten: EUR 35,-

- 20710 < BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)  
LIUDMILA MÜLLER  
ab 6 TN  
Samstag, 11. Oktober 2025, 9-17 Uhr (10 UE), EUR 46,-  
Materialkosten: EUR 35,-

- 20711 < BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)  
LIUDMILA MÜLLER  
ab 6 TN  
Samstag, 8. November 2025, 9-17 Uhr (10 UE), EUR 46,-  
Materialkosten: EUR 35,-

- 20712 < BENSHEIM**, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)  
LIUDMILA MÜLLER  
ab 6 TN  
Samstag, 10. Januar 2026, 9-17 Uhr (10 UE), EUR 46,-  
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.

- 20713 < LORSCH**, Back- und Brauhaus Drayß  
LIUDMILA MÜLLER  
ab 6 TN  
Dienstag, 23. September 2025, 18.30-21.30 Uhr (4 UE), EUR 18,50 (Getränke nicht enthalten)  
Materialkosten: EUR 35,-

**20714 < LORSCH, Back- und Brauhaus Drayß**  
**LIUDMILA MÜLLER**  
 ab 6 TN  
 Dienstag, 4. November 2025, 18.30-21.30 Uhr (4 UE), EUR 18,50 (Getränke nicht enthalten)  
 Materialkosten: EUR 35,-

## ≥ ZENTANGLE® – KREATIVE AUSZEIT

Die kreative Auszeit in der dunklen Jahreszeit – raus aus dem Winterblues. 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.

**20715 < BÜRSTADT, KamÜ (Kunst- und Kulturaum)**  
**ANNA HOFFMANN**  
 ab 4 TN  
 Samstag, 17. Januar 2026, 10-13 Uhr (3,67 UE), EUR 25,50

## | WERKEN UND GESTALTEN

### ≥ FACHWERK BAUEN

Wir bauen eine Wand in traditioneller Fachwerk-Bauweise und benutzen hierzu sowohl Jahrhunderte bewährtes Handwerkszeug als auch moderne Maschinen. Ziel ist es, nicht nur eine Wand zu erstellen, sondern die Vorteile zu erkennen, die Recycling von Baustoffen bietet.

**21001 < GROSS-ROHRHEIM, Zimmerei Marsch, Hintergasse 3**  
**ETIENNE MARSCH**  
 ab 6 TN  
 Freitag, 19. September, 18-20 Uhr und samstags, 20. und 27. September 2025, 8-13 Uhr (16 UE), EUR 79,-  
 Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Mitzubringen ist festes Schuhwerk, wetterfeste (alte) Kleidung. Alle Teilnehmenden müssen über eine private Haftpflichtversicherung verfügen.

### ≥ GOLDSCHMIEDEKUNST

Ringe, Anhänger, Armreifen und Broschen entstehen nach eigenen Entwürfen. Sie lernen Grundfertigkeiten der Goldschmiedekunst. Werkzeug stellt der Kursleiter für eine Leihgebühr von 15 Euro zur Verfügung. Rückfragen – auch zu den Materialkosten – sind beim Kursleiter unterfon 0621 3807395 möglich.

**21002 < MANNHEIM, Atelier Andreas Zidek, G7, 12**  
**ANDREAS ZIDEK**  
 ab 4 TN  
 Samstag, 27. September 2025, 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, 15. November 2025, 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, 31. Januar 2026, 11-18 Uhr (9,33 UE), EUR 95,-  
 Materialkosten: je nach Verbrauch

### ≥ 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.

**21005 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 2)**  
**JULIA STRÄHLE**  
 ab 6 TN  
 Samstag, 8. November 2025, 11-15.30 Uhr (6 UE), EUR 28,-  
 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.

**21006 < BIBLIS, Gewerbestraße 27**  
**HEINZ SCHADER**  
 ab 6 TN  
 montags, 19-22 Uhr (24 UE, 6x)  
 ab 29. September 2025, EUR 110,50  
 Materialkosten: ab EUR 25,-  
 Der Kurs findet auch während der Herbstferien statt.

**21007 < BIBLIS, Gewerbestraße 27**  
**HEINZ SCHADER**  
 ab 6 TN  
 dienstags, 19-22 Uhr (24 UE, 6x)  
 ab 30. September 2025, EUR 110,50  
 Materialkosten: ab EUR 25,-  
 Der Kurs findet auch während der Herbstferien statt.

### ≥ DEKORATIVE HERBSTKRÄNZE

Aus Zweigen und verschiedenen Naturmaterialien fertigen Sie einen Blumenkranz, der lange haltbar ist und der Farbe in den Herbst bringt. Die Kursleiterinnen bringt alle Materialien mit.

**21008 < BÜRSTADT, KamÜ (Seminarraum)**  
**JEANNINE BEUTKE**  
 ab 6 TN  
 Samstag, 20. September 2025, 14.30-17 Uhr (3,33 UE), EUR 15,50  
 Materialkosten: ca. EUR 39,-

**21009 < LINDENFELS-SCHLIERBACH, Jägersgarten 15**  
**FRANZISKA ARNOLD, MARILENA LAMMER**  
 ab 6 TN  
 Sonntag, 28. September 2025, 10-12.30 Uhr (3,33 UE), EUR 17,-  
 Materialkosten: ca. EUR 30,-

### ≥ DEKORATIVE WINTERKRÄNZE

Aus Zweigen und verschiedenen Naturmaterialien fertigen Sie einen Kranz, der an der Tür oder auf dem Tisch eine gemütliche Atmosphäre in das Haus bringt. Die Kursleiterinnen bringt alle Materialien mit.

**21010 < BÜRSTADT, KamÜ (Seminarraum)**  
**JEANNINE BEUTKE**  
 ab 6 TN  
 Samstag, 8. November 2025, 14.30-17 Uhr (3,33 UE), EUR 15,50  
 Materialkosten: ca. EUR 39,-

**21011 < LINDENFELS-SCHLIERBACH, Jägersgarten 15**  
**FRANZISKA ARNOLD, MARILENA LAMMER**  
 ab 6 TN  
 Sonntag, 23. November 2025, 10-12.30 Uhr (3,33 UE), EUR 17,-  
 Materialkosten: ca. EUR 30,-

### ≥ GARTENDEKO TÖPFERN

Selbstgemachte Figuren aus Ton verleihen dem Garten eine besondere Note. Viele Muster sind in der Werkstatt vorhanden, gerne können Sie auch eigene Ideen in Ton umsetzen. Was Sie an Techniken brauchen, zeigt Ihnen die Kursleiterin.

**20801 < FÜRTH-ERLENBACH, Töpfereiwerkstatt**  
**BERIT HARTWIG**  
ab 4 TN  
Samstag, 25. Oktober 2025, 15-18 Uhr (4 UE), EUR 28,-  
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 29. Oktober 2025, EUR 145,- (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 30. Oktober 2025, EUR 145,- (inkl. Brenngebühren)  
Materialkosten: ca. EUR 60,-

### > KERAMIK – WORKSHOP

Möchten Sie gerne etwas Kreatives aus Ton gestalten? Egal ob kleine Skulpturen, Gefäße oder Schalen – an diesem Tag können Sie es unter Anleitung ausprobieren. Am zweiten Kurstag werden die gebrannten Stücke bemalt und wenn nötig repariert.

**20804 < BENSHEIM, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)**  
**GABRIELE KORST**  
ab 6 TN  
samstags, 20. September, 10-16 Uhr, 25. Oktober 2025,  
10-13 Uhr (12 UE), EUR 57,- (inkl. Brenngebühren)  
Materialkosten: je nach Verbrauch 8-15 Euro

### > KERZEN GIESSEN

Werden Sie kreativ bei der Gestaltung Ihrer eigenen Bienenwachskerzen. In gemütlicher Runde entstehen kleine Kunstwerke zum Mitnehmen. Ein Kurs für alle, die sich für das Naturprodukt der Bienen begeistern können und Lust haben, in das kreative Handwerk der Kerzenherstellung hinein zu schnuppern.

**20805 < BENSHEIM, Kirchbergschule (Kunst-/Tonraum)**  
**ANDREA HERMANN**  
ab 4 TN  
Samstag, 18. Oktober 2025, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 28,-  
Materialkosten: je nach Verbrauch

### > WEIHNACHTSSTERN AUS PERLEN

Sie basteln einen Weihnachtsstern, der garantiert nicht verblüht und dekorieren damit Geschenke oder kleine Schmuckstücke – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Materialangaben stehen auf der Homepage.

**20806 < ONLINE, vhs.cloud**  
**SUSANA STIER**  
Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren (ab 4 TN)  
Samstag, 22. November 2025, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 28,-

### > SCHMUCKPAPIER

Sie gestalteten Ihr einzigartiges Papier – sei es durch Marmorieren, Stempeldruck, oder andere künstlerische Methoden. Ob für Geschenkverpackungen, Kartengestaltung oder die Veredlung von Schachteln: selbst ge-

staltetes Schmuckpapier ist ein Hingucker! Am ersten Kurstag gestalten Sie die Papiere, am zweiten Kurstag werden diese verarbeitet. Materialangaben stehen auf der Homepage.

**20807 < HEPPENHEIM, Starkenburg-Gymnasium (Kunst-/Werkraum)**  
**GABRIELE KORST**  
ab 6 TN  
Samstag, 15. November und Sonntag, 16. November 2025, jeweils 10-14 Uhr (10,67 UE), EUR 49,50  
Materialkosten: ca. EUR 20,-

### > FRÖBELSTERNE FALTEN

Der Fröbelstern ist ein dekorativer Klassiker und wird traditionell aus vier Papierstreifen gefaltet. Im Kurs beginnen wir mit einfachen Sternen, probieren unterschiedliche Materialien und falten später auch mit fünf, sechs oder acht Streifen. Die Entschleunigung vor der Adventszeit steht dabei im Mittelpunkt. Materialangaben stehen auf der Homepage.

**20808 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)**  
**ELKE FLATAU**  
für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren – mit und ohne Vorerfahrung (ab 6 TN)  
samstags, 1., 15. und 29. November 2025, 15-17 Uhr (8 UE), EUR 37,-  
Materialkosten: ca. EUR 21,-

## 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, 17. Oktober, 16-19 Uhr, Samstag, 18. Oktober 2025, 9-12 Uhr (8 UE), EUR 37,-  
Materialkosten: je nach Verbrauch

### > STRICKEN – EINS RECHTS, EINS LINKS

In Wollknäuel, Stricknadeln, etwas Geduld – mehr brauchen Sie nicht, um ins Stricken einzusteigen. Eins rechts, eins links – mit diesen Grundtechniken stricken Sie im Nu mit zwei Nadeln. Im Kurs ab November stricken Sie mit fünf Nadeln Socken oder Fäustlinge. Materialangaben stehen auf der Homepage.

**20902 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)**  
**TATIANA HINNIGER**  
für Einsteiger (ab 6 TN)  
dienstags, 18.30-21 Uhr, (13,33 UE, 4x)  
ab 23. September 2025, EUR 61,50

**20903 < HEPPENHEIM, InFoReGen (Raum Klangoase)**  
**TATIANA HINNIGER**  
mit Vorerfahrung (ab 6 TN)  
dienstags, 18.30-21 Uhr, (13,33 UE, 4x)  
ab 4. November 2025, EUR 61,50

### > MAKRAMEE – BLUMENAMPTEL

Makramee ist eine alte Knotentechnik aus dem Orient. Mit dieser Technik können Sie Deko, Schmuck und Wandbehänge gestalten. Im Workshop lernen Sie drei Knotarten kennen und knüpfen eine Blumenampel. Materialangaben stehen auf der Homepage.

## 20904 < BÜRSTADT, KamÜ (Seminarraum)

ERIKA RODENHEBER

ab 6 TN

Freitag, 17. Oktober 2025, 16-18 Uhr (2,67 UE),

EUR 12,50

## > VOM SCHNITTMUSTER ZUM PRODUKT

Schnittmuster sind die Grundlage des Nähens. Wo finde ich ein perfektes Schnittmuster und wie passe ich es an meine Maße an? Wie wähle ich passende Stoffe aus und bereite diese vor? Das alles lernen Sie im Kurs und nähen dann ein Kleidungsstück Ihrer Wahl. Materialangaben stehen auf der Homepage.

## 20905 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)

SWETLANA KLOSS

mit Vorerfahrung (ab 4 TN)

Samstag, 11. Oktober 15-19 Uhr, Sonntag, 12. Oktober 2025, 10-14 Uhr (10,67 UE), EUR 74,-

## 20906 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Mehrzweckraum)

SWETLANA KLOSS

mit Vorerfahrung (ab 4 TN)

Samstag, 8. November 15-19 Uhr, Sonntag, 9. November 2025, 10-14 Uhr (10,67 UE), EUR 74,-

## 20907 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)

SWETLANA KLOSS

mit Vorerfahrung (ab 4 TN)

Samstag, 6. Dezember 15-19 Uhr, Sonntag, 7. Dezember 2025, 10-14 Uhr (10,67 UE), EUR 74,-

## > MEER AUS BLUMEN

In liebevoller Handarbeit verwandeln Sie kleine Stoffreste zu Patchwork-Blumen. Sie erlernen die Grundtechnik und fertigen mindestens eine Blume an. Materialangaben stehen auf der Homepage. Weiteres Material bringt die Kursleiterin mit.

## 20908 < LORSCH, KVHS-Schulungszentrum (Seminarraum 1)

SUSANA STIER

ab 4 TN

Sonntag, 19. Oktober 2025, 10-13 Uhr (4 UE), EUR 28,- Materialkosten: ca. EUR 5,-

## > 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.

## 20909 < BIRKENAU-REISEN, altes Rathaus

LILO WITTICH

ab 6 TN

mittwochs, 14-16 Uhr (16 UE, 6x)

ab 24. September 2025, EUR 74,-

## 20910 < BIRKENAU-REISEN, altes Rathaus

LILO WITTICH

ab 6 TN

mittwochs, 16.30-18.30 Uhr (16 UE, 6x)

ab 24. September 2025, EUR 74,-



## KVHS INTERN (STAND JUNI 2025)

### 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.

### ZWEIGSTELLEN

<b>vhs Lampertheim</b>	<a href="http://www.vhs.lampertheim.de">www.vhs.lampertheim.de</a>
N.N.	06206 935-364, -207, -469
<b>vhs Viernheim</b>	<a href="http://www.vhs.viernheim.de">www.vhs.viernheim.de</a>
Leitung Sabrina Eufinger	06204 988-402

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Kreisausschuss des Kreises Bergstraße

### REDAKTION

Kreisvolkshochschule Bergstraße

### SATZ

Susanne Drechsler, Hüttenberg

### DRUCK

Laub KG, Elztal-Dallau

### UMSCHLAGGESTALTUNG UND LAYOUT

Dipl.-Designerin Iris Böttner, Darmstadt

### COPYRIGHT

© Kreisvolkshochschule Bergstraße

## GESCHÄFTSBEDINGUNGEN, WIDERRUFSBELEHRUNG UND DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN

Die Informationen hierzu können Sie auf unserer Home-page [www.kvhs-bergstrasse.de](http://www.kvhs-bergstrasse.de) nachlesen oder Sie nutzen die hier abgedruckten QR-Codes. Auf Wunsch können Sie die Informationen auch per Post erhalten.



KVHS BERGSTRASSE



GESCHÄFTSBEDINGUNGEN



WIDERRUF



DATENSCHUTZ

## LEITBILD DER KVHS BERGSTRASSE

Die Kreisvolkshochschule Bergstraße versteht sich als Bildungseinrichtung, die allen offen steht und die gesellschaftlich neutrale Bildungsangebote – ohne weltanschauliche und religiöse Ausrichtung – auf den Markt bringt. Für Kundinnen und Kunden sowie Mitarbeitende gilt der Grundsatz der Gleichbehandlung: Menschlichkeit im täglichen Miteinander wird angestrebt.

Die Mitarbeitenden sind offen für Neuerungen und signalisieren Bereitschaft, ihre Arbeit Erfolgskontrollen zu unterziehen. Wirtschaftliches Handeln und sorgfältiger Umgang mit öffentlichen Geldern gelten als selbstverständlich. Die Kundinnen und Kunden stehen im Mittelpunkt aller Maßnahmen.

Die Fachbereichsleitungen zeichnen sich durch einschlägige Fachkompetenz aus. Das gesamte Kollegium ist in der Lage, Veranstaltungen spontan, flexibel, zuverlässig und korrekt zu organisieren. Kooperationsfähigkeit – nach innen und außen – ist unabdingbar

für einen reibungslosen Kursbetrieb. Ein kleines Team erreicht einen hohen Wirkungsgrad.

Die Planung des KVHS-Angebots folgt den Bedürfnissen der Kundinnen und Kunden und dem vom Markt signalisierten Bedarf. Inhaltliche und pädagogische Qualitätsstandards haben Priorität. Ein angemessenes Preis-Leistungs-Verhältnis ist zu wahren. Serviceorientierte Öffnungszeiten und die gängigen Kommunikationswege stellen die Erreichbarkeit der KVHS sicher.

Lernen gilt für die KVHS dann als gelungen, wenn die Teilnehmenden für sich einen Nutzen aus dem Kursbesuch ziehen. Dieser Nutzen kann sich sehr unterschiedlich darstellen und ist erreicht, wenn in angenehmer Atmosphäre ein Lernergebnis erzielt wird, das die Kursbeschreibung im Programm einlöst, Kompetenzen erweitert, zum Weiterlernen motiviert und bei der Erhaltung und Erhöhung der Lebensqualität unterstützt.

# UNTERRICHTSSTÄTTEN

## ABTSTEINACH

Rathaus Ober-Abtsteinach, Kirchstraße 2

## ALSBACH-HÄHNLEIN

Jüdischer Friedhof, nordwestlich der Kreuzung  
Neue Bergstraße und L3112

## BENSHEIM

Behindertenhilfe Bergstraße, Darmstädter Straße 150  
Bürgerhaus Kronepark, Darmstädter Straße 166  
Café & Restaurant Schmitt, Hauptstraße 94  
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  
Sportplatz Schönberg, Außerhalb Schönberg 5  
Telekom-Gebäude, Fehlheimer Straße 86  
vhs, Am Wambolterhof 2  
Weiherhausstadion, Gymnastikraum, 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 <sup>1)</sup>  
Yogalife, Auf der Aue 9

## BÜRSTADT

Astrid-Lindgren-Schule Bobstadt, St.-Josef-Straße 16  
Atelier Kalusche, Am Jahnplatz 6  
Erich-Kästner-Schule, Wolfstraße 23  
KamÜ, Industriestraße 11  
Pfarrzentrum St. Josef, Bobstadt, An der Tuchbleiche 2  
Pfarrzentrum St. Michael, Sankt-Michael-Straße 1  
WingTsun Schule, Die Riedwiese 5

## 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 <sup>1)</sup>

## GROSS-ROHRHEIM

katholisches Pfarrheim, Richard-Wagner-Straße 25 <sup>1)</sup>

## HEPPENHEIM

Buchhandlung May, Friedrichstraße 29 <sup>1)</sup>  
Haus der Kirche, Ludwigstraße 13 <sup>1)</sup>

InfoReGen, Kalterer Straße 25, Eingang Wiegandstraße

Martin-Buber-Schule, Gräffstraße 2

Mehrzweckhalle Erbach, Ortsstraße 3

Parkplatz Friedhof, Eckweg

Rathaus, Großer Markt 1

Schlossschule, Schulgasse 1

Starkenburg-Gymnasium, Gerhart-Hauptmann-Straße 21 <sup>1)</sup>

Tanzschule Vienna, Rhönstraße 2

Parkplatz Starkenburg, Starkenburgweg

## HIRSCHHORN

Neckartalschule, Brentanostraße 2

## LAUTERTAL

DGH Schannenbach, Krehbergstraße 501

Reichenbach, Imkerhof, Am Lösch 16

Turnhalle Lautern, Löserweg 12 <sup>1)</sup>

## LINDENFELS

Bürgerhaus, Burgstraße 36

Carl-Orff-Schule, Almenweg 1

## LORSCH

altes Rathaus, Marktplatz 1

Back- und Brauhaus Drayß, Bahnhofstraße 1

Besucherinformationszentrum Lauresham, Im Klosterfeld 6–10

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

## NECKARSTEINACH

Freiherr-vom-Stein-Schule, Hopfengartenweg 7

## RIMBACH

Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Brunnengasse 41

Freiraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 12

Musikwerkstatt, Schloßstraße 39

## WALD-MICHELBACH

Eugen-Bachmann-Schule, Ringstraße 2

Mehrzweckhaus Hartenrod, Ortsstraße 11

Reit- und Fahrverein, Friedhofsweg 1

Überwald-Gymnasium, Forsthausstraße 19

## ZWINGENBERG

altes Amtsgericht, Obertor 1 <sup>1)</sup>

Dorfgemeinschaftshaus Rodau, Zwingenberger Straße 5

ehemalige Jugendherberge, Die lange Schneise 11

Voiceakademie, Neugasse 4

<sup>1)</sup> Diese Räume sind barrierefrei zu erreichen.

# Kreisvolkshochschule Bergstraße

Marktplatz 1 · 64653 Lorsch

## ANMELDUNG

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen! · Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!



\* Name, Vorname des Kursteilnehmers

\* Geburtsjahr

\* Straße und Hausnummer

\* Postleitzahl und Ort

\* Bei Minderjährigen Name des Erziehungsberechtigten

Mailadresse

Telefon tagsüber

Handy

Kurs-Nr.

Thema

Kurs-Nr.

Thema

Kurs-Nr.

Thema

Die Geschäftsbedingungen der KVHS erkenne ich hiermit an.

Ihre Daten werden automatisiert verarbeitet (Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO). Nähere Informationen erhalten Sie unter [www.kvhs-bergstrasse.de/service/datenschutz](http://www.kvhs-bergstrasse.de/service/datenschutz)

\* Ort, Datum

\* Unterschrift

## ERTEILUNG EINES SEPA-LASTSCHRIFTMANDATS

Kreisvolkshochschule Bergstraße, Marktplatz 1, 64653 Lorsch

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE51ZZZ0000169189 · Ihre Mandatsreferenz wird Ihnen separat mitgeteilt.

Ihre Daten werden automatisiert verarbeitet (Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO). Nähere Informationen erhalten Sie unter [www.kvhs-bergstrasse.de/service/datenschutz](http://www.kvhs-bergstrasse.de/service/datenschutz)

\* Name, Vorname des Kontoinhabers

\* Name, Vorname des Teilnehmers (wenn nicht Kontoinhaber)

\* Straße und Hausnummer

\* Postleitzahl und Ort

## SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich ermächtige die Kreisvolkshochschule Bergstraße, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kreisvolkshochschule Bergstraße auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Lastschrift wird mich die KVHS Bergstraße unterrichten.

\* Name des Kreditinstituts

BIC

DE \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\* IBAN

Mailadresse

\* Ort, Datum

\* Unterschrift

\* = Pflichtfeld

# FÜR IHRE NOTIZEN



WIRTSCHAFTSREGION

BERGSTRASSE

mittendrin. stark. lebenswert.



# Beruflich weiterkommen durch Weiterbildung

**Wir** Bildungscoaches der Wirtschaftsförderung Bergstraße helfen Ihnen kostenlos, eine passende Weiterbildung und geeignete Förderungen zu finden. Damit **Sie** beruflich weiterkommen.

## Ihre Vorteile

- gezielt weiterbilden und bei Bedarf Berufsabschluss nachholen
- oder Sie erweitern Ihre Kompetenzen und vertiefen Ihr Wissen
- Arbeitsplatz sichern und Aufstiegschancen nutzen
- investieren Sie in Ihre Zukunft und nutzen Sie unseren kostenfreien Service

**Sprechen Sie uns an – wir beraten und unterstützen Sie von der Suche nach einer geeigneten Weiterbildung und begleiten Sie bis zum Abschluss.**

**Julia Freier**

Tel.: +49 6252 68929-50

Mobil: +49 173 3107962

julia.freier@wr-bergstrasse.de



**Brigitte Stein-Kaucher**

Tel.: +49 6252 68929-40

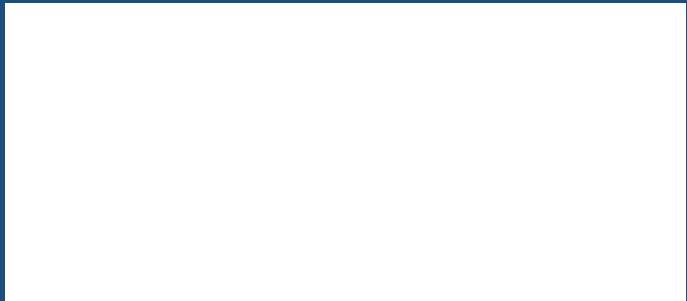
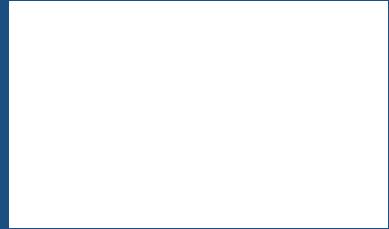
Mobil: +49 176 22382764

brigitte.stein-kaucher@wr-bergstrasse.de

*Mehr Infos zum Projekt  
„Bildungscoach“*

Kreis Bergstraße  
- Der Kreisausschuss -  
Kreisvolkshochschule  
Marktplatz 1  
64653 Lorsch

info@kvhs-bergstrasse.de  
www.kvhs-bergstrasse.de



**Auf Los geht's los.**  
Morgen kann kommen.  
Wir machen den Weg frei.

Mit Gewinnsparen viele Chancen nutzen – für sich und andere!

volksbanking.de/gewinnsparen

**Gewinnen. Sparen. Helfen.** Mit dem Kauf von Gewinnparlosen haben Sie die Chance auf hochwertige Sach- und Geldpreise. Darüber hinaus unterstützen Sie soziale und gemeinnützige Institutionen und Vereine in unserer Region und sparen einen Teil Ihres Einsatzes.

volksbanking.de/gewinnsparen

**Volksbank Darmstadt Mainz**

GEWINN SPAREN  
GEWINNEN · SPAREN · HELFEN