

**vhs**



Volkshochschule  
**Karlsbad**

**Programm 1. Semester 2015**

**vhs**



Volkshochschule  
**Waldbronn**

*...gemeinsam für mehr Bildung*



Die goldene  
VR-BankCard PLUS

exklusive Vorteile  
nur für Mitglieder!

# „Goldene Zeiten“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir vergolden Ihre Mitgliedschaft.

**Volksbank Ettlingen eG**  
Wilhelmstr. 3-7 • 76275 Ettlingen  
Tel: (0 72 43) 94 74 - 77 77  
Fax: (0 72 43) 94 74 - 77 79  
E-Mail: [info@volksbank-ettlingen.de](mailto:info@volksbank-ettlingen.de)



**Volksbank  
Ettlingen eG**

[www.volksbank-ettlingen.de](http://www.volksbank-ettlingen.de)

## Grußwort

---

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

Sie dürften es bemerkt haben. Neben dem Ihnen vorliegenden gedruckten Semesterprogramm 1/2015 konnten die beiden kooperierenden Volkshochschulen Karlsbad und Waldbronn einen neuen, zeitgemäßen Internetauftritt präsentieren.

Über „[www.vhs-karlsbad.de](http://www.vhs-karlsbad.de)“ bzw. „[www.vhs-waldbronn.de](http://www.vhs-waldbronn.de)“ können Sie einen aussagekräftigen Eindruck gewinnen und die neuen, kundenfreundlichen Möglichkeiten erkunden. Somit verzahnen sich die klassisch gedruckte Broschüre, die niemand missen möchte, mit den Möglichkeiten des Internets und den neuen Medien.

Auf über 150 Seiten haben die beiden Volkshochschulen erneut ein zeitgemäßes Weiterbildungsprogramm geschnürt, dessen intensive Lektüre sich lohnt. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, Ihnen Bekanntes im Kreis Gleichgesinnter zu vertiefen oder aber sich auf unbekanntes Terrain zu wagen, um Neues kennenzulernen und auszuprobieren. Auch wir Volkshochschulen wagen uns immer wieder auf Neuland, um frische Kurse anbieten zu können.

So gibt es in Karlsbad und Waldbronn in allen Fachbereichen die bewährten Kursangebote, aber auch viel Neues zu entdecken, wie Vorträge und Seminare zur beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung, neue Angebote im Computer- und Sprachbereich, z.B. die VHeSpesso-Kurse sowie selbstverständlich auch Aktuelles für Ihre Gesundheitsbildung (Bewe-

gung, Entspannung, Ernährung). Für unsere jüngeren Kursteilnehmer (Kinder, Jugendliche und Schüler) finden Sie alle Kurse unter der Rubrik Junge VHS.

An dieser Stelle bedanken wir uns bei allen Inserierenden für die finanzielle Unterstützung bei der Herausgabe dieser Kulturbroschüre.

Herzliche Grüße  
Ihre Bürgermeister



Franz Masino  
Gemeinde Waldbronn



Rudi Knodel  
Gemeinde Karlsbad

## ERNEUERBARE ENERGIE-SYSTEME HEIZSYSTEME ♦ BÄDERTECHNIK



„Klar, Energiesparen ist eine sichere Geldanlage, doch ...

... welche Art von Heizung sollen wir auswählen - für unser Zuhause? „

Gerne beraten wir Sie in Ihrer persönlichen Situation.  
Rufen Sie einfach an.

Wir bieten mehr, als Sie erwarten!

**NEUMAIER & BECKER GmbH**

Ostendstr. 9 • 76337 Waldbronn-Busenbach  
Tel.: 07243-61710 • neumaier-becker@arcor.de



## INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Grußwort der Bürgermeister Masino / Knodel	1
Inhaltsverzeichnis Karlsbad	3
Inhaltsverzeichnis Waldbronn	3
Kalender 1. Semester 2015	4
<b>VHS Karlsbad</b>	
Allgemeine Informationen VHS Karlsbad	7
VHS Karlsbad – Ihre Ansprechpartner	7
⇒ Arbeit und Beruf <b>EDV, Computerkurse, Seminare Arbeit / Beruf</b>	8
⇒ In der Welt zu Hause <b>VHS-Sprachkurse</b>	19
⇒ Politik, Gesellschaft, Umwelt, Mensch <b>Seminare und Vorträge</b>	35
⇒ Kulturelle Bildung <b>Kreativkurse</b>	39
⇒ Kulturelle Bildung <b>Musik</b>	42
⇒ Gesundheitsbildung <b>Gesundheit, Entspannen und Bewegen</b>	44
⇒ Gesundheitsbildung <b>Essen und Trinken</b>	62
⇒ Junge VHS 1 <b>für Kinder und Jugendliche</b>	65
⇒ Junge VHS 2 <b>für Schülerinnen und Schüler</b>	69
Kursräume, Parkmöglichkeiten, Ortsplan	72
Allgemeine Geschäftsbedingungen und Hinweise	74
Anmeldeformulare VHS Karlsbad	73, 76, 77
Anmeldeformular / Dozentenbewerbung VHS Karlsbad	77

## INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
<b>VHS Waldbronn</b>	
<b>Allgemeine Geschäftsbedingungen</b>	91
<b>Sprachen</b>	94
<b>EDV und Beruf</b>	99
<b>Gesellschaft</b>	103
<b>Gesundheit und Bewegung</b>	114
<b>Essen und Trinken</b>	136
<b>Kreativkurse</b>	137
<b>Junge VHS</b>	145
<b>Volkshochschulen der Region</b>	155
<b>Veranstaltungen der PAMINA-VHS</b>	156
<b>Veranstaltungen des Kulturrings Waldbronn</b>	156
<b>Anmeldeformular VHS Waldbronn</b>	157+158

## Kalender 1. Semester 2015

Januar 2015	Februar 2015	März 2015	April 2015
Do 1	So 1	So 1	Mi 1
Fr 2	Mo 2	Mo 2	Do 2
Sa 3	Di 3	Di 3	Fr 3
So 4	Mi 4	Mi 4	Sa 4
Mo 5	Do 5	Do 5	So 5
Di 6	Fr 6	Fr 6	Mo 6
Mi 7	Sa 7	Sa 7	Di 7
Do 8	So 8	So 8	Mi 8
Fr 9	Mo 9	Mo 9	Do 9
Sa 10	Di 10	Di 10	Fr 10
So 11	Mi 11	Mi 11	Sa 11
Mo 12	Do 12	Do 12	So 12
Di 13	Fr 13	Fr 13	Mo 13
Mi 14	Sa 14	Sa 14	Di 14
Do 15	So 15	So 15	Mi 15
Fr 16	Mo 16	Mo 16	Do 16
Sa 17	Di 17	Di 17	Fr 17
So 18	Mi 18	Mi 18	Sa 18
Mo 19	Do 19	Do 19	So 19
Di 20	Fr 20	Fr 20	Mo 20
Mi 21	Sa 21	Sa 21	Di 21
Do 22	So 22	So 22	Mi 22
Fr 23	Mo 23	Mo 23	Do 23
Sa 24	Di 24	Di 24	Fr 24
So 25	Mi 25	Mi 25	Sa 25
Mo 26	Do 26	Do 26	So 26
Di 27	Fr 27	Fr 27	Mo 27
Mi 28	Sa 28	Sa 28	Di 28
Do 29		So 29	Mi 29
Fr 30		Mo 30	Do 30
Sa 31		Di 31	

Mai 2015	Juni 2015	Juli 2015
Fr 1	Mo 1	Mi 1
Sa 2	Di 2	Do 2
So 3	Mi 3	Fr 3
Mo 4	Do 4	Sa 4
Di 5	Fr 5	So 5
Mi 6	Sa 6	Mo 6
Do 7	So 7	Di 7
Fr 8	Mo 8	Mi 8
Sa 9	Di 9	Do 9
So 10	Mi 10	Fr 10
Mo 11	Do 11	Sa 11
Di 12	Fr 12	So 12
Mi 13	Sa 13	Mo 13
Do 14	So 14	Di 14
Fr 15	Mo 15	Mi 15
Sa 16	Di 16	Do 16
So 17	Mi 17	Fr 17
Mo 18	Do 18	Sa 18
Di 19	Fr 19	So 19
Mi 20	Sa 20	Mo 20
Do 21	So 21	Di 21
Fr 22	Mo 22	Mi 22
Sa 23	Di 23	Do 23
So 24	Mi 24	Fr 24
Mo 25	Do 25	Sa 25
Di 26	Fr 26	So 26
Mi 27	Sa 27	Mo 27
Do 28	So 28	Di 28
Fr 29	Mo 29	Mi 29
Sa 30	Di 30	Do 30
So 31		Fr 31

>Angaben ohne Gewähr<

### Ferienzeiten

# büffelngē'n neuesseh'n mehrversteh'n



**ELSERDRUCK** unterstützt die regionale Jugend- und Erwachsenenbildung der Volkshochschulen. Dieses Programmheft wird klimaneutral hergestellt. Die dabei entstehenden CO<sub>2</sub>-Emissionen werden durch den Kauf von Gold Standard Zertifikaten für Klimaschutzmaßnahmen stillgelegt. Nicht nur das Klima sagt Danke!



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldbirtschaft



Karl Elser Druck GmbH | Niederlassung Karlsbad  
Ettlinger Str. 30 | 76307 Karlsbad-Langensteinbach | [www.elserdruck.de](http://www.elserdruck.de)

## Tradition und Fortschritt. SONOTRONIC. Mit Erfolg verbunden.



### Ultraschall – vielseitige Möglichkeiten in zahlreichen Branchen.

Die SONOTRONIC Nagel GmbH aus Karlsbad-Ittersbach ist Marktführer im Ultraschall-Sondermaschinenbau für die Automobilindustrie. Unsere Anlagen kommen weltweit zur Herstellung von Kunststoff-Exterieur- und Interieurteilen zum Einsatz. Darüber hinaus entwickeln und produzieren wir Hightech-Ultraschallsysteme für die Verpackungs-, Lebensmittel-, Textil-, Medizin- und Umweltbranche.

Als Traditionsunternehmen agieren wir mit über 260 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern am Hauptsitz in Karlsbad sowie unseren Niederlassungen in Spanien und den USA. Um auch zukünftig hoch technologische Anlagen und Komponenten zu entwickeln, suchen wir engagierte Schüler, Studierende, Berufseinsteiger und Berufstätige, die daran Interesse haben, kontinuierlich zu wachsen und Innovationen voran zu treiben.

### SONOTRONIC Nagel GmbH

Becker-Görling-Str. 17-25 • D-76307 Karlsbad-Ittersbach  
Tel.: +49 72 48 91 66-0 • Fax: +49 72 48 91 66-144  
info@sonotronic.de • www.sonotronic.de

### Wir bilden folgende Berufe aus:

- Industriemechaniker/-in
- Elektroniker/in – Betriebstechnik
- Elektroniker/in – Geräte und Systeme
- Mechatroniker/-in
- Technischer Modellbauer/-in
- Zerspanungsmechaniker/-in





# Volkshochschule Karlsbad

Mitglied des Volkshochschulverbandes  
Baden-Württemberg e.V.

Kommunale Einrichtung der Gemeinde Karlsbad

**Geschäftsstelle:** Wikingerstr. 9  
76307 Karlsbad-Langensteinbach  
Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

**Postanschrift:** Postfach 10 01 46, 76298 Karlsbad

**Internet:** [www.vhs-karlsbad.de](http://www.vhs-karlsbad.de)

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

**Telefon / Fax:** 0 72 02 - 17 93 • Fax 0 72 02 - 35 08

**Öffnungszeiten:** Mo, Di, Do + Fr von 09:00 bis 12:00 Uhr  
Montagabend von 17:00 bis 19:00 Uhr  
Mittwoch geschlossen  
Bitte beachten Sie, dass in den Schulferien andere Öffnungszeiten gelten können. Anmeldungen können Sie zu Schulferienzeiten gerne per Post, Fax oder Mail an uns senden.

**Anmeldung:** ⇒ persönlich in der Geschäftsstelle  
⇒ schriftlich (Post, Fax, Mail)  
⇒ telefonisch zu den Öffnungszeiten  
Jeweils nur in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung gilt auch für SEPA-Lastschriftmandat. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die AGBs der VHS an.

**Gläubiger-ID:** DE32ZZZ00000001915  
für SEPA-Lastschriftverfahren

## „Wir benachrichtigen Sie“ - Teilnehmer-Service:

Sie erhalten nach dem Anmeldeschluss – kurz vor Kursbeginn – in jedem Falle eine Kursbenachrichtigung (Kurszusage bzw. Nachricht bei einer Änderung oder eine Kursabsage bei zu geringer Nachfrage) von uns. Die Benachrichtigung erfolgt entweder per Email oder per Post oder telefonisch.

## Öffentliche Verkehrsmittel:

Die VHS-Geschäftsstelle ist ca. 3 Gehminuten von der Straßenbahnhaltestelle „Langensteinbach Bahnhof“ – Linie S11 entfernt.

## Danke

Ein herzliches Dankeschön gilt **allen Inserenten und Firmen**, die durch ihre Anzeigenschaltung den Druck der VHS-Broschüre finanziell unterstützen und damit Semester für Semester ihr Interesse an der Fortsetzung der Arbeit unserer Volkshochschule bekunden.



Die Ansprechpartner/innen  
Ihrer VHS Karlsbad stellen sich vor:

**Brigitte Keßler**  
Leitung VHS-Geschäftsstelle  
[brigitte.kessler@vhs-karlsbad.de](mailto:brigitte.kessler@vhs-karlsbad.de)

- Gesamtorganisation
- Alle Fachbereiche, speziell Sprach- und PC-Kurse, Studienreisen sowie Kursangebote in Kooperation



**Anette Schmidt**  
VHS-Information, Verwaltung  
[anette.schmidt@vhs-karlsbad.de](mailto:anette.schmidt@vhs-karlsbad.de)

- Fachbereiche Gesundheit, Seminare und Vorträge, Musik, Kreativ und Ernährung

## VHS-Beirat - Beratendes Organ der Gemeinde

Vorsitzender: Rudi Knodel, Bürgermeister  
Stellv. Vorsitzender: Benedikt Kleiner, Hauptamtsleiter  
Mitglieder: je eine Vertreterin / ein Vertreter der im Karlsbader Gemeinderat vertretenen Fraktionen  
VHS-Vertreter: Brigitte Keßler, Geschäftsstellenleitung  
Anette Schmidt, Verwaltung

**Hausmeister** Michael Vogel

## Wichtige Informationen

- Es gelten die Geschäftsbedingungen (AGB) und Allgemeinen Hinweise, die in jedem Semesterprogrammheft veröffentlicht sind. Sie finden sie auch unter [www.vhs-karlsbad.de](http://www.vhs-karlsbad.de). Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie diese an.
- Beachten Sie insbesondere die Rücktrittsregelungen. Die VHS kann Kurse bei zu geringer Beteiligung absagen. In Absprache kann die VHS Kurse, die die jeweilige Mindestteilnehmerzahl nicht erreichen, durchführen, wenn ein entsprechender Gebührenaufschlag (Umlage) gezahlt wird, oder wenn die Kursdauer bei gleichbleibender Gebühr verkürzt wird.
- Änderungen bezüglich des Ortes, der Zeit u. der Kursleitung bleiben vorbehalten.
- Für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg zu und von der Unterrichtsstätte sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen übernimmt die VHS keinerlei Haftung.

## Info & Kursteilnahme für Menschen mit Handicap

Erfreulicherweise wurden durch den Umbau am Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach an zwei Gebäuden barrierefreie Zugänge geschaffen ⇒ Gebäude 1 (Klassenzimmer) und Gebäude 5 (VHS / Seminarräum). Wir bedauern, dass zwar leider nicht alle unserer Unterrichtsstätten barrierefrei zugänglich sind, versuchen aber selbstverständlich gerne Menschen mit Handicap (Rolli, Gehhilfe) die Kursteilnahme zu ermöglichen. Bitte geben Sie uns eine entsprechende Info, damit wir die Raumorganisation demgemäß mit allen Beteiligten planen und so unser Bestes für Sie geben können. Zusätzlich ist beim Parkplatzbereich am „Gebäude 1“ eine spezielle Parkmöglichkeit ausgewiesen.

## ARBEIT und BERUF COMPUTERKURSE

### Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

### Kursmaterial:

Bei PC-Kursen können zur angegebenen Kursgebühr noch Nebenkosten für Kursmaterial (Kopien, Manuskripte, etc.) hinzukommen, was im Kurs besprochen und bekannt gegeben wird.

### Teilnehmerzahl:

Bei Computerkursen gilt generell: Die **Mindestteilnehmerzahl ist 5-6** die **Höchstteilnehmerzahl ist 8** (falls in der Ausschreibung nichts anderes angegeben ist).

### INFO Schulungsort PC-Kurse

Alle Computerkurse finden im PC-Raum der Volkshochschule im Gebäudekomplex der „**Grundschule Langensteinbach**“, Wikingstraße 9, Gebäude 3, Raum-Nr. 3.3.02, statt!

### Einzelunterricht am Computer

#### Individuelle PC-Schulungen:

#### Einzelunterricht, Firmenschulung, Schulungen Zuhause

Gerne organisieren wir für Sie Einzelunterricht im PC-Bereich ganz individuell nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen.  
Gebühr: 50 € pro Stunde

Information: VHS-Büro ☎ 07202-1793 oder ✉ info@vhs-karlsbad.de

### Firmenservice – Betriebliche Weiterbildung

#### Wir bieten:

Individuelle Mitarbeiterschulungen für Firmen und Verwaltungen  
Qualifizierte Leitungen  
Jedem Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

#### Sie bestimmen:

Seminarinhalte  
Gruppengröße  
Kursdauer und Kurszeiten

#### Interessiert:

Wir beraten Sie gerne und stellen für Sie ein maßgeschneidertes unverbindliches Angebot zusammen.

#### Ihre Ansprechpartnerin:

Brigitte Keßler, Telefon 07202-1793 oder brigitte.kessler@vhs-karlsbad.de

### Computerkurse in Kleinstgruppen (2-4 Teilnehmer/innen)

Für fast alle unsere EDV-Kurse bieten wir die Schulung auch in einer sogenannten Kleinstgruppen an, vor allem, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wurde. Damit kommen wir der zunehmenden Spezialisierung im Bereich der Informations- und Kommunikationstechnik entgegen.

#### Und so geht's:

Soll ein Kurs mit weniger als der angegebenen Mindestteilnehmerzahl (in der Regel 5 Personen), also mit 4 oder 3 Teilnehmer/innen durchgeführt werden, erfolgt eine Kürzung der Unterrichtsstunden um maximal ein Drittel bei gleichbleibender Kursgebühr. Im Falle von 2 Teilnehmern/innen – was einer Einzelschulung nahe kommt – wird zusätzlich zu der Kürzung der Unterrichtsdauer pro Teilnehmer/in eine Zusatzgebühr erhoben. Dieser Aufschlag ist für jeden Kurs bereits fest kalkuliert. Bei Kursausschreibungen mit anderer Mindestteilnehmerzahl gelten entsprechende Regelungen nach dem gleichen Prinzip.

**Beispiel:** Sie buchen den Kurs „Office Grundlagen“, der planmäßig für 8 Abende á 2 Stunden zum Preis von 136 € ausgeschrieben ist. Vor Kursbeginn liegen jedoch nur 3 bis 4 Anmeldungen vor. Der Kurs wird dann automatisch als Kleinstgruppe eingestuft und kann mit 6 Abenden á 2 Stunden bei unverändertem Preis aber gleichem Lerninhalt durchgeführt werden. Sie müssen sich um nichts Weiteres kümmern.

Wir informieren Sie rechtzeitig (nach dem Anmeldeschluss) über die Kürzung der Unterrichtsstunden, geben Ihnen die gekürzten bzw. neuen Unterrichtstermine bekannt und klären mit Ihnen ab, ob Sie bereit sind, bei zwei Anmeldung den individuellen Aufschlag zu zahlen.

#### Ihre Vorteile:

- Das Risiko, dass Ihr gebuchter Kurs ausfällt, verringert sich deutlich.
- Ihr Kurs wird auch noch bei drei oder vier Anmeldungen auf jeden Fall durchgeführt.
- Sie bestimmen bei zwei Anmeldungen selbst mit, ob Ihr Kurs stattfindet, wenn Sie mit dem Gebührenaufschlag einverstanden sind.
- In der Kleinstgruppe erleben Sie eine sehr viel intensivere Lernatmosphäre, dadurch müssen die Lerninhalte nicht reduziert werden.

## EDV-Schulungsraum:

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

- unterrichten mit **Windows 7**
- zeigen Ihnen aber auch gerne **Windows 8**
- und schulen die **Office Version 2013**  
⇒ Word, Excel, Outlook 2013

an 8 PC-Arbeitsplätzen.

Jedem Teilnehmenden steht ein PC-Arbeitsplatz zur Verfügung.

## Tastaturschulungen - Tastschreiben

**50401** Leitung: Roswitha Bader

### Tastaturschreiben

**Mit 10 Fingern schneller am PC!**

**Intensivkurs 5 Termine - keine Voraussetzungen!**

**Erwachsene und Schüler/innen ab 9 Jahren**

5 Abende, 04.02.2015 - 11.03.2015

Mittwoch, wöchentlich, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 68,00 € inkl. Arbeitsmaterial; Schüler/innen: 58,00 €

Wie viele Anschläge schaffen Sie mit dem „Adler-Such-System“ pro Minute? Erlernen Sie in diesem Kurs das 10-Finger-Tastschreiben unter kompetenter Anleitung und Sie werden in Zukunft spürbar weniger Zeit für das „Tippen“ Ihrer Texte und Dokumente aufwenden müssen. Inhalt: Abwechslungsreiche Lernmethoden in entspannter Lernatmosphäre; Praktische Übungen im Kurs und zu Hause sichern das Ergebnis ab. Schon nach wenigen Stunden fühlen Sie sich auf dem gesamten Tastenfeld zu Hause. Info: Gerne stellen wir Ihnen eine Teilnahmebescheinigung aus (bei 80% Teilnahme), die Sie auch beruflich oder für Ihre Bewerbungsmappe nutzen können.

**50402** Leitung: Roswitha Bader

### Tastaturschreiben

**Mit 10 Fingern schneller am PC!**

**Intensivkurs 5 Termine - keine Voraussetzungen!**

**Erwachsene und Schüler/innen ab 9 Jahren**

5 Abende, 14.04.2015 - 12.05.2015

Dienstag, wöchentlich, 17:15 - 18:45 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 68,00 € inkl. Arbeitsmaterial; Schüler/innen, ermäßigt 58,00 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nummer **50401**

**Kursangebote für Kinder, Jugendliche  
und Schüler/innen finden Sie ab Seite 65**



## Betriebssystem WINDOWS

### kombiniert mit OFFICE Anwendungen

Windows-Word-Excel-Outlook-Internet-PowerPoint

**Seniorenkurse:** Alle Computerschulungen bei Herrn Manfred Ertle sind seniorenfreundlich!

**50101** Leitung: Manfred Ertle

### EINSTIEGSKURS PC, LAPTOP und INTERNET

**Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig!**

5 Vormittage, 25.02.2015 - 25.03.2015

Mittwoch, wöchentlich, 09:00 - 11:15 Uhr

Vorkenntnisse: keine - für Anfänger/innen

Info: Eigener Laptop kann gerne mitgebracht werden!

Gebühr: 77,00 €

Sie lernen mit Maus und Tastatur umzugehen, um Ihren Computer sicher bedienen zu können. Inhalte: Was ist Hardware und Software / Windows-Grundlagen / Aufgaben und Grundfunktionen der „Office-Büroanwendungen“ insbesondere Word sowie grundlegende Internet- und E-Mail-Funktionen.

**50102** Leitung: Regina Schweiger-Müller

### Fit für den Beruf: Office-Grundlagen

### WINDOWS 7 + WORD + EXCEL 2013

**Kompaktkurs für Einsteiger/innen z.B. für den beruflichen Wiedereinsteig / Rückkehr in die Bürowelt**

8 Abende, 29.01.2015 - 26.03.2015

Donnerstag, wöchentlich, 19:00 - 21:00 Uhr

Vorkenntnisse: keine bzw. kleine PC-Grundkenntnisse

Gebühr: 136,00 €

In vielen Stellenanzeigen kann man heute lesen: „EDV-Kenntnisse und Kenntnisse in Windows, Word und Excel werden vorausgesetzt“. In diesem praxisbezogenen Kompaktkurs können Sie die ersten Grundkenntnisse für Windows 7, Word und Excel 2013 erwerben. Bei Bedarf kann ein Folgekursangebot zur Wissensvertiefung und weiterer Themen (z.B. PowerPoint, Outlook) organisiert werden.

**Windows:** Desktop Oberfläche; Ordner erstellen, verschieben, kopieren; Task-Switching; Dateien speichern, suchen, öffnen; prakt. Übungen.

**Word:** Texte erstellen u. speichern; skalierbare Schriften; Standard-Symboleiste; Standard-Formatleiste; Tabulator; Seite einrichten; Rechtschreibung; Suchen/Ersetzen; Übungen.

**Excel:** Excel-Bildschirm; Druckbereich festlegen; Tabelle erstellen; einfache Formeln erstellen; Datenelemente kopieren, ausschneiden, einfügen, sortieren; Autofilterfunktion; Datenaustausch Excel/Word; einfache Diagramme; prakt. Übungen.

**50103** Leitung: Manfred Ertle  
Basiswissen 1 für Anfänger/innen  
**PC-EINFÜHRUNG und WINDOWS-GRUNDLAGEN**

4 Vormittage, 27.01.2015 - 24.02.2015  
Dienstag, wöchentlich, 09:00 - 11:15 Uhr  
Vorkenntnisse: keine - für Anfänger/innen  
Gebühr: 59,00 €

Einführung in die Grundlagen; Begriffserklärungen rund um den Rechner (Tastatur, Betriebssystem u. Benutzeroberfläche Windows); einfache Beispiele in Theorie u. Praxis. Basis: **Windows 7 oder 8**. Info: Ein Folgekurses zur Wiederholung, Wissensvertiefung finden Sie ab 10.03.2015 unter (Basiswissen 2) "PC-Einführung, Windows vertiefen und Grundlagen Word 2013"

**50104** Leitung: Manfred Ertle  
Basiswissen 2  
**PC-Einführung: WINDOWS vertiefen und Grundlagen WORD 2013**

3 Vormittage, 10.03.2015 - 24.03.2015  
Dienstag, wöchentlich, 09:00 - 11:15 Uhr  
Vorkenntnisse: Handhabung von Maus und Tastatur  
Gebühr: 45,00 €

Kurze Wiederholung (Basiswissen 1) und Wissensvertiefung / Erweiterung: Dateiverwaltung, Speichern und Wiederfinden; Grundfunktionen der Systemsteuerung. Word: Erstellen und bearbeiten von Texten. Einfache Beispiele in Theorie u. Praxis. Info: Ein Folgekurs zur Wiederholung und Wissensvertiefung finden Sie ab 21.04.2015 unter (Basiswissen 3) - Einführung Internet + Email, Grundlagen und Begriffserklärungen

**50105** Leitung: Manfred Ertle  
Basiswissen 3  
**Einführung INTERNET & E-MAIL - Grundlagen, Begriffserklärungen**

3 Vormittage, 21.04.2015 - 05.05.2015  
Dienstag, wöchentlich, 09:00 - 11:15 Uhr  
Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse  
Gebühr: 45,00 €

Einführung in die Grundlagen; Begriffserklärungen rund das Thema Internet und E-Mail; einfache Beispiele in Theorie und Praxis. Info: Ein Folgekurs zur Wiederholung und Wissensvertiefung finden Sie ab 16.06.2015 unter (Basiswissen 4) - "Gut hinein und sicher drin" - Interneteinführung

**Seniorenkurse: Alle Computerschulungen bei Herrn Manfred Ertle sind seniorenfreundlich!**

**INFO Schulungsort PC-Kurse**

Alle Computerkurse finden im **PC-Raum der Volkshochschule** im Gebäudekomplex „Grundschule Langensteinbach“, Wikingerstraße 9, Gebäude 3, Raum-Nr. 3.3.02 statt!

**50106** Leitung: Manfred Ertle  
Basiswissen 4  
**"Gut hinein und sicher drin!"**

**Internet für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen**

3 Vormittage, 16.06.2015 - 30.06.2015  
Dienstag, wöchentlich, 09:00 - 11:15 Uhr  
Vorkenntnisse: PC- und Internetgrundkenntnisse  
Gebühr: 45,00 €

Das Internet ist heute nicht mehr ungefährlich. Viren, Trojaner, unseriöse Gewinnspiele, Abo-Fallen usw. lauern auf unvorsichtige Nutzer und verursachen viel Ärger und manchmal auch hohe Kosten. Einführung in die Grundlagen; Begriffserklärungen rund das Thema; einfache Beispiele in Theorie u. Praxis zu den Themen: Welche Gefahren bestehen? – Wie kann man sich (PC und Browser absichern) schützen? Was tun, wenn doch etwas passiert ist? Wir zeigen Ihnen den Umgang mit dem Microsoft Internet-Explorer und Mozilla Firefox.


**50107** Leitung: Manfred Ertle  
**PC-Fit - Alltagsaufgaben am PC sicher meistern!**  
**Besonders geeignet für Teilnehmer/innen früherer PC-Einstiegs- bzw. Grundlagenkurse, die ihr Wissen wieder auffrischen und Neues dazu lernen möchten.**

5 Vormittage, 26.02.2015 - 26.03.2015  
Donnerstag, wöchentlich, 09:00 - 11:15 Uhr  
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows, Word, Internet, Email  
Gebühr: 77,00 €

Der Kursinhalt richtet sich nach den Wünschen der Gruppe, z.B. Wiederholung der Grundlagenfunktionen in Windows und Word sowie Internet-Grundlagen.

**50108**  Leitung: Manfred Ertle  
VHeSpresso: klein - stark - gut!  
**Hilfe am PC - Fragen klären und Probleme lösen im "Computertreff" für aktive Senioren/innen**


3 Nachmittage, 23.02.2015 - 09.03.2015  
Montag, wöchentlich, 14:30 - 16:30 Uhr  
Vorkenntnisse: PC- und Internetgrundkenntnisse  
Gebühr: 59,00 € (Kleingruppe - min 3 Personen, max 5 Personen)  
Sie kommen eigentlich mit Ihrem Computer ganz gut zurecht, doch ab und zu klappt eine Kleinigkeit nicht und die ganze Arbeit kommt ins Stocken und Sie ins Schwitzen... In diesem Kurs bieten wir Ihnen PC-Betreuung und Hilfe für individuelle Fragen und Probleme an. Unter Berücksichtigung individuelle Wünsche und in Absprache gehen wir in angemessenem Tempo – ganz ohne „Fach-Chinesisch“ – an die „Problemfälle“ heran und nehmen uns dazu an jedem Termin Ihre Themen vor, welche wir in der vorangegangenen Stunde selbst festgelegt haben. Gerne können Sie Ihr Notebook in betriebsbereitem Zustand inkl. Ladekabel mit Netzteil mitbringen.

**50109**  Leitung: Gudrun Baumgartner  
VHeSpresso: klein - stark - gut!

**Einstieg in die PC-Welt - Basiswissen für Privat oder zum beruflichen Wiedereinstieg für Anfänger/innen ohne PC-Kenntnisse**  
**Themen: WINDOWS, WORDPAD & CO.**

3 Abende, 03.02.2015 - 24.02.2015, Dienstag, 17:30 - 19:45 Uhr  
Vorkenntnisse: keine


Gebühr: 73,00 € (Kleingruppe - min. 3 Personen max. 5 Personen)  
In diesem Kurs geht es um die Grundlagen der Datenverarbeitung, die Bestandteile des Computers, die verschiedenen Speicher und Laufwerke, sowie um die Verwaltung von Programmen und Dateien. Sie arbeiten mit Maus und Menüs, Symbolen und Fens-tertechnik. Und dabei lernen Sie in praktischen Übungen Schritt für Schritt die Oberflä- che von Windows kennen und erhalten einen Eindruck in die von Windows mitgeliefer- ten Anwenderprogramme. Nach dem Abschluss des Kurses können Sie u.a. einfache Texte erstellen, mit kleinen Bildern versehen und alles ausdrucken. Kenntnisse in der Bedienung eines PC werden nicht vorausgesetzt.

**50110**  Leitung: Gudrun Baumgartner  
VHeSpresso: klein - stark - gut!

**Workshop / Modul 1:**  
**Eine Einführung in die Bedienung von WORD 2013**

3 Abende, 10.03.2015 - 24.03.2015  
Dienstag, wöchentlich, 17:30 - 19:45 Uhr  
Vorkenntnisse: einfache Kenntnisse in der Handhabung des PC oder Kurs "Einstieg in die PC-Welt"


Gebühr: 73,00 € (Kleingruppe - min. 3 Personen, max. 5 Personen)  
In diesem Kurs werden Sie in die Anwendung Word eingeführt. Sie erfahren unter anderem, wie Sie Dokumente erstellen, formatieren, abspeichern und ausdrucken können. Der Schwerpunkt des Kurses kann durch die Wünsche der Kursteilnehmer beeinflusst werden. Info: Kursangebot zur Wissensvertiefung siehe unter "Word 2013 - Aufbaukurs"

**50111**  Leitung: Gudrun Baumgartner  
VHeSpresso: klein - stark - gut!

**Workshop / Modul 2:**  
**Eine Einführung in die Bedienung von EXCEL 2013**

3 Abende, 05.05.2015 - 19.05.2015  
Dienstag, wöchentlich, 17:30 - 19:45 Uhr  
Vorkenntnisse: einfache Kenntnisse in der Handhabung des PC oder Kurs "Einstieg in die PC-Welt"


Gebühr: 73,00 € (Kleingruppe - min. 3 Personen, max. 5 Personen)  
In diesem Kurs werden Sie in die Anwendung Excel eingeführt. Sie erfahren unter anderem, wie Sie eine Tabellenkalkulation unter Verwendung von Formeln erzeugen und ein dazu gehöriges Diagramm erstellen können. Der Schwerpunkt des Kurses kann durch die Wünsche der Kursteilnehmer beeinflusst werden.  
Info: Kursangebot zur Wissensvertiefung siehe unter "Excel 2013 - Aufbaukurs"

**50112**  Leitung: Gudrun Baumgartner  
VHeSpresso: klein - stark - gut!

**Workshop / Modul 3:**  
**Eine Einführung in die Bedienung von POWERPOINT 2013**

1 Abend, 09.06.2015, Dienstag, 17:30 - 19:45 Uhr  
Vorkenntnisse: einfache Kenntnisse in der Handhabung eines PC oder Kurs "Einstieg in die PC-Welt"


Gebühr: 32,00 € (Kleingruppe - min. 3 Personen, max. 5 Personen)  
Sie erfahren in diesem Kurs unter anderem, was Sie mit Powerpoint alles machen können, zur Übung wird z.B. eine Einladung oder ein Gutschein wie auch eine kurze Präsentation erarbeitet. Der Schwerpunkt des Kurses kann durch die Wünsche der Kursteilnehmer beeinflusst werden.

**50113**  Leitung: Gudrun Baumgartner  
VHeSpresso: klein - stark - gut!

**WORD 2013 - Aufbaukurs**

2 Abende, 14.04.2015, 21.04.2015  
Dienstag, wöchentlich, 17:30 - 19:45 Uhr  
Vorkenntnisse: Kenntnisse in der Bedienung von Word oder Kurs Word-Einführung

Gebühr: 49,00 € (Kleingruppe - min. 3 Personen, max. 5 Personen)  
In diesem Kurs werden weitere Hilfsmittel und fortgeschrittene Techniken in der Benut- zung von Word erklärt. Der Inhalt hängt stark vom Interesse der Teilnehmer ab, vorge- schlagene Themen wären der Serienbrief, eine eigene Dokumentvorlage nach DIN mit angepassten Kopf- und Fußzeilen, die Anordnung von Grafiken und anderen Objekten oder das Arbeiten mit Formatvorlagen.

**50134**  Leitung: Gudrun Baumgartner  
VHeSpresso: klein - stark - gut!

**EXCEL 2013 - Aufbaukurs**

2 Abende, 16.06.2015, 23.06.2015  
Dienstag, wöchentlich, 17:30 - 19:45 Uhr  
Vorkenntnisse: Kenntnisse in der Bedienung von Excel oder Kurs "Excel-Einführung"

Gebühr: 49,00 € (Kleingruppe - min. 3 Personen, max. 5 Personen)  
In diesem Kurs werden vorhandene Kenntnisse in Excel vertieft. Dabei geht es z. B. um die Anwendung geschachtelter Funktionen oder Verknüpfungen auf andere Tabellen- blätter oder Dateien. Auch in diesem Kurs können die Teilnehmer ihre eigenen Wün- sche bezüglich des Kursinhalts vorschlagen.

### **INFO Schulungsort PC-Kurse**

Alle Computerkurse finden im **PC-Raum der Volkshochschule** im Gebäude- komplex „Grundschule Langensteinbach“, Wikingerstraße 9, Gebäude 3, Raum-Nr. 3.3.02 statt!

## WORD

**50110**  Leitung: Gudrun Baumgartner

VHeSpresso: klein - stark - gut!

### Eine Einführung in die Bedienung von WORD 2013


3 Abende, 10.03.2015 - 24.03.2015

Dienstag, wöchentlich, 17:30 - 19:45 Uhr

Vorkenntnisse: einfache Kenntnisse in der Handhabung des PC oder Kurs "Einstieg in die PC-Welt"

Gebühr: 73,00 € (Kleingruppe - min. 3 Personen, max. 5 Personen)

In diesem Kurs werden Sie in die Anwendung Word eingeführt. Sie erfahren unter anderem, wie Sie Dokumente erstellen, formatieren, abspeichern und ausdrucken können. Der Schwerpunkt des Kurses kann durch die Wünsche der Kursteilnehmer beeinflusst werden. Info: Kursangebot zur Wissensvertiefung siehe unter "Word 2013 - Aufbaukurs"

**50113**  Leitung: Gudrun Baumgartner

VHeSpresso: klein - stark - gut!

### WORD 2013 - Aufbaukurs

2 Abende, 14.04.2015, 21.04.2015

Dienstag, wöchentlich, 17:30 - 19:45 Uhr

Vorkenntnisse: Kenntnisse in der Bedienung von Word oder Kurs Word-Einführung

Gebühr: 49,00 € (Kleingruppe - min. 3 Personen, max. 5 Personen)

In diesem Kurs werden weitere Hilfsmittel und fortgeschrittene Techniken in der Benutzung von Word erklärt. Der Inhalt hängt stark vom Interesse der Teilnehmer ab, vorgeschlagene Themen wären der Serienbrief, eine eigene Dokumentvorlage nach DIN mit angepassten Kopf- und Fußzeilen, die Anordnung von Grafiken und anderen Objekten oder das Arbeiten mit Formatvorlagen.

**50115**  Leitung: Regina Schweiger-Müller

VHeSpresso: klein - stark - gut!

### WORD 2013 – Kenntnisse auffrischen und vertiefen

#### PC-Fit für Beruf, Privat und Ehrenamt!

3 Abende, 04.02.2015 - 25.02.2015

Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in der Bedienung von Word

Gebühr: 69,00 € (Kleingruppe - min 3 Personen, max 5 Personen)

Sie arbeiten bereits beruflich oder privat oder im Verein mit Word, merken aber immer wieder, dass Sie viel Zeit mit Suchen und Ausprobieren vertun. In diesem Kurs lernen den sicheren Umgang mit der neuen Bedieneroberfläche von Word 2013. Gezeigt werden viele hilfreiche Funktionen für Ihr Tagesgeschäft. Sie erhalten Tipps und Tricks und Vieles, das Ihnen Ihre individuelle Word-Arbeitsumgebung erleichtert, so dass Sie nach Kursende Ihre Word-Dokumente effizienter und optimaler erstellen können.

**50116 NEU**  Leitung: Regina Schweiger-Müller

VHeSpresso: klein - stark - gut!

### Samstagsworkshop: SERIENBRIEFE mit WORD 2013


#### PC-Fit für Beruf, Privat und Ehrenamt!

1 Vormittag, 28.02.2015, Samstag, 09:00 - 13:30 Uhr, inkl. Pause/n

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in der Bedienung von Word

Gebühr: 49,00 € (Kleingruppe - min 3 Personen, max. 5 Personen)

Briefe mit gleichem Inhalt an verschiedene Adressaten schreiben Sie am besten mit dem Textverarbeitungsprogramm Word und zwar nicht als einzeln „getippte“ Briefe, sondern als sogenanntes Seriendokument, dem Serienbrief. Kursinhalt: Erstellen von Word-Serienbriefen (Hauptdokument und Datenquelle), Selektion der Adressdaten, Bedingungsfelder, Tipps und Tricks rund um den Serienbrief.

**50117**  Leitung: Regina Schweiger-Müller

VHeSpresso: klein - stark - gut!

### SERIENBRIEFE mit WORD 2013

#### PC-Fit für Beruf, Privat und Ehrenamt!

2 Abende, 11.03.2015, 18.03.2015

Mittwoch, wöchentlich, 19:00 - 21:00 Uhr

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in der Bedienung von Word

Gebühr: 49,00 € (Kleingruppe - min 3 Personen, max 5 Personen)

Briefe mit gleichem Inhalt an verschiedene Adressaten schreiben Sie am besten mit dem Textverarbeitungsprogramm Word und zwar nicht als einzeln „getippte“ Briefe, sondern als sogenanntes Seriendokument, dem Serienbrief. Kursinhalt: Erstellen von Word-Serienbriefen (Hauptdokument und Datenquelle), Selektion der Adressdaten, Bedingungsfelder, Tipps und Tricks rund um den Serienbrief.

**VHeSpresso – klein, stark, gut!** 

Kurse in Minigruppen mit Durchführungsgarantie ab 3 Personen!

## EXCEL

**50118** Leitung: Irene Wipfler

### EXCEL 2013 – Grundkurs - "Fit für Beruf und Privat"

1 Termin, 07.02.2015, Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr, 60 Min. Pause

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC / Windows


Mitzubringen: USB-Stick / Gebühr: 58,00 €


Tabellenkalkulation Grundbegriffe (Spalte, Zeile, Zelle, Rechnen mit Tabellen, Zellbezug) / Aufbau des Programms / Erstellen einer Tabelle mit einfachen Grundrechenarten (Summe, Prozent) / Formatierungen von Tabellen (Datumsformat, Währungsformat, Zellausrichtung, Rahmen und Schattierung usw.) / Kopierfunktionen / Ein einfaches

Diagramm erstellen / Seite einrichten, Seitenansicht, Drucken, praktische Beispiele und Übungen. Info: Folgeworkshop zur Wissensvertiefung kann auf Teilnehmerwunsch im Anschluss organisiert werden!

**50119** Leitung: Irene Wipfler  
**EXCEL 2013 – Grundkurs - "Fit für Beruf und Privat"**  
 1 Termin, 28.03.2015, Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr, 60 Min. Pause  
 Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC / Windows  
 Mitzubringen: USB-Stick  
 Gebühr: 58,00 €  
 Kursinhalt siehe Kurs-Nr. **50118**

**50120** Leitung: Irene Wipfler  
**EXCEL 2013 – Grundkurs - "Fit für Beruf und Privat"**  
 1 Termin, 09.05.2015, Samstag, 09:00 - 17:00 Uhr, 60 Min. Pause  
 Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC / Windows  
 Mitzubringen: USB-Stick  
 Gebühr: 58,00 €  
 Kursinhalt siehe Kurs-Nr. **50118**

**50111**  Leitung: Gudrun Baumgartner  
 VHeSpresso: klein - stark - gut!  
 Workshop: **Eine Einführung in die Bedienung von EXCEL 2013**  
 3 Abende, 05.05.2015 - 19.05.2015  
 Dienstag, wöchentlich, 17:30 - 19:45 Uhr  
 Vorkenntnisse: einfache Kenntnisse in der Handhabung des PC oder  
 Kurs "Einstieg in die PC-Welt"  
 Gebühr: 73,00 € (Kleingruppe - min. 3 Personen, max. 5 Personen)  
 In diesem Kurs werden Sie in die Anwendung Excel eingeführt. Sie erfahren unter  
 anderem, wie Sie eine Tabellenkalkulation unter Verwendung von Formeln erzeugen  
 und ein dazu gehöriges Diagramm erstellen können. Der Schwerpunkt des Kurses kann  
 durch die Wünsche der Kursteilnehmer beeinflusst werden.  
 Info: Kursangebot zur Wissensvertiefung siehe unter "Excel 2013 - Aufbaukurs"

**50134**  Leitung: Gudrun Baumgartner  
 VHeSpresso: klein - stark - gut!  
**EXCEL 2013 - Aufbaukurs**  
 2 Abende, 16.06.2015, 23.06.2015  
 Dienstag, wöchentlich, 17:30 - 19:45 Uhr  
 Vorkenntnisse: Kenntnisse in der Bedienung von Excel oder Kurs  
 "Excel-Einführung"  
 Gebühr: 49,00 € (Kleingruppe - min. 3 Personen, max. 5 Personen)  
 In diesem Kurs werden vorhandene Kenntnisse in Excel vertieft. Dabei geht es z. B. um  
 die Anwendung geschachtelter Funktionen oder Verknüpfungen auf andere Tabellen-  
 blätter oder Dateien. Auch in diesem Kurs können die Teilnehmer ihre eigenen Wün-  
 sche bezüglich des Kursinhalts vorschlagen.

<b>MARIUS SCHRÖMBGENS</b> RECHTSANWALT	
<b>Fachanwalt für Arbeitsrecht                  und Fachanwalt für Medizinrecht                  sowie Fachanwalt für Versicherungsrecht</b>	
Sprechzeit nach Vereinbarung      Fon 0 72 43 34 98 39 Im Ermilisgrund 20-24 (im Hause Orgakom) · 76337 Waldbronn	

**50114** Leitung: Gudrun Baumgartner  
**EXCEL 2013 - Aufbaukurs**  
 2 Abende, 13.01.2015, 20.01.2015  
 Dienstag, wöchentlich, 17:30 - 19:45 Uhr  
 Vorkenntnisse: Kenntnisse in der Bedienung von Excel oder Kurs  
 "Excel-Einführung"  
 Gebühr: 39,00 €  
 In diesem Kurs werden vorhandene Kenntnisse in Excel vertieft. Dabei geht es z. B. um  
 die Anwendung geschachtelter Funktionen oder Verknüpfungen auf andere Tabellen-  
 blätter oder Dateien. Auch in diesem Kurs können die Teilnehmer ihre eigenen Wün-  
 sche bezüglich des Kursinhalts vorschlagen.

**50122** Leitung: Regina Schweiger-Müller  
**Stromkosten, Haushaltsbuch, Adressbuch & Co.  
 Rechnen und gestalten mit EXCEL!**  
 2 Abende, 20.04.2015, 27.04.2015  
 Montag, wöchentlich, 18:00 - 20:00 Uhr  
 Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse  
 Gebühr: 36,00 €  
 Ihr PC ist nicht nur ein Werkzeug zum Surfen im Internet und zum Schreiben von  
 Texten. Er unterstützt Sie auch hervorragend, wenn Sie Listen erstellen oder Berechnungen durchführen möchten. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie z.B. Kosten berechnen und vergleichen, sauber gestaltete Listen führen und sortieren, Daten grafisch auswerten, ein Haushaltsbuch mit Monats- und Jahresübersichten erstellen. Kursinhalte: Adresslisten führen (Tabellen gestalten) / einfache Berechnungen ausführen / Daten grafisch darstellen (Daten in Diagrammform darstellen) / Haushaltsbuch führen (mit mehreren Tabellenblättern arbeiten)

**50121 NEU** Leitung: Regina Schweiger-Müller

### Samstagsworkshop:

#### Stromkosten, Haushaltsbuch, Adressbuch & Co. Rechnen und gestalten mit EXCEL!

1 Vormittag, 18.04.2015, Samstag, 09:00 - 13:30 Uhr, inkl. Pause

Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse

Gebühr: 36,00 € / Kursinhalt siehe Kurs-Nr. **50122**

#### INFO Schulungsort PC-Kurse

Alle Computerkurse finden im **PC-Raum der Volkshochschule** im Gebäudekomplex „Grundschule Langensteinbach“, Wikingersstraße 9, Gebäude 3, Raum-Nr. 3.3.02 statt!

#### VHeSpresso – klein, stark, gut!

Kurse in Minigruppen mit Durchführungsgarantie ab 3 Personen!



**EBERLE & SEYFRIED**  
Brillen- und Kontaktlinsen-Studio

Talstraße 9 a  
76337 Waldbronn  
Telefon (0 72 43) 6 36 60

Ettlinger Straße 5  
76307 Karlsbad  
Telefon (0 72 02) 94 25 12

## OUTLOOK

**50123** Leitung: Regina Schweiger-Müller

VHeSpresso: klein - stark - gut!

### OUTLOOK 2013 - Grundlagen

#### Kalender, Terminverwaltung, Email mit Outlook perfekt organisiert!

2 Abende, 09.03.2015, 16.03.2015

Montag, wöchentlich, 18:00 - 20:00 Uhr

Vorkenntnisse: PC- und Windows-Grundkenntnisse

Gebühr: 49,00 € (Kleingruppe - min 3 Personen, max 5 Personen)

Mit MS Outlook können Sie die vielfältigen Aufgaben wie Posteingänge, Nachrichten, Verabredungen, Termine, Aufgabenlisten, Notizen, Kontaktadressen usw., die bei der täglichen Arbeit z. B. im Büro anfallen, mit einem einzigen Programm verwalten. Der Workshop bietet einen Schnelleinstieg in Outlook. Themenschwerpunkte sind wichtige Ansichten, E-Mails (Bilder und Hyperlinks, Anhänge, Sicherheitseinstellungen beim Nachrichtempfang), E-Mailkonten, Kontakte und Suchfunktionen. Am Ende werden Sie Termine eintragen, Aufgabenlisten und Notizen erstellen können. Vorkenntnisse Grundlagen EDV und Windows Basiswissen werden vorausgesetzt.

**50124 NEU** Leitung: Regina Schweiger-Müller

VHeSpresso: klein - stark - gut!

### Samstagsworkshop: OUTLOOK 2013 - Grundlagen

#### Kalender, Terminverwaltung & Email mit Outlook perfekt organisiert!

1 Vormittag, 25.04.2015, Samstag, 09:00 - 13:30 Uhr, inkl. Pause

Vorkenntnisse: PC- und Windows-Grundkenntnisse

Gebühr: 49,00 € (Kleingruppe - min 3 Personen, max 5 Personen)

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. **50123**

## POWERPOINT

**50125** Leitung: Irene Wipfler

VHeSpresso: klein - stark - gut!

### POWERPOINT 2013 - Praxisworkshop

#### "Perfekt präsentieren - Fit für Beruf und Privat"

1 Termin, 14.03.2015, Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr, 60 Min. Pause

Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse

Mitzubringen: USB-Stick

Gebühr: 64,00 € (Kleingruppe - min 3 Personen, max. 5 Personen)

In diesem Praxisworkshop lernen sie nicht nur das Programm PowerPoint kennen, sondern üben alle Elemente einer guten Präsentation. Dies beinhaltet Grundlagen der Foliengestaltung, Visualisierung und der Aufbereitung des Inhaltes. Durch praktische Beispiele und Übungen lernen Sie dabei Grundbegriffe, Arbeitsoberfläche und die wichtigsten Funktionen des Programms kennen und erstellen eine eigene Präsentation.



**50112**  Leitung: Gudrun Baumgartner

VHeSpresso: klein - stark - gut!

**Eine Einführung in die Bedienung von POWERPOINT 2013**

1 Abend, 09.06.2015, Dienstag, 17:30 - 19:45 Uhr

Vorkenntnisse: einfache Kenntnisse in der Handhabung eines PC oder Kurs "Einstieg in die PC-Welt"

Gebühr: 32,00 € (Kleingruppe - min. 3 Personen, max. 5 Personen)  
 Sie erfahren in diesem Kurs unter anderem, was Sie mit Powerpoint alles machen können, zur Übung wird z.B. eine Einladung oder ein Gutschein wie auch eine kurze Präsentation erarbeitet. Der Schwerpunkt des Kurses kann durch die Wünsche der Kursteilnehmer beeinflusst werden.

**DATEIVERWALTUNG / ORGANISATION**

**50126** Leitung: Manfred Ertle

Ablage und Verwaltung von Dateien, Daten und Dokumenten

**"Gestern war meine Datei doch noch da!"**

**Festplattenchaos - nein danke! Ordnung schaffen im PC!**

2 Abende, 02.02.2015, 09.02.2015

Montag, wöchentlich, 19:00 - 21:00 Uhr

Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse / Gebühr: 39,00 €

Die heutigen Computer und Notebooks speichern Unmengen von Daten. Schnell sind Tausende von Text-, Bild- und Fotodateien vorhanden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in der Datenflut den Überblick behalten und Ihre Daten nicht nur suchen, sondern auch finden. Sie erfahren, wie Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, in diese Ordner Ihre Text-, Bild- und Fotodateien verschieben und gezielt nach bestimmten Daten suchen. Außerdem sichern Sie Ihre Daten mithilfe von USB-Sticks, CDs und DVDs sowie externen Festplatten. Und weil die auf Ihrem Rechner installierten Programme ebenfalls sehr viel Speicherplatz beanspruchen, lernen Sie, wie Sie Ihre Programme sinnvoll verwalten. Kursinhalte: Ordnerstruktur anlegen / Dateien verwalten / Schneller Zugriff auf Ihre Dateien (Favoriten, Startmenü, Taskleiste, Verknüpfungen) / Daten sichern (USB-Stick, Festplatte, CD, DVD) / Programme verwalten, herunterladen, installieren und entfernen

**Seniorenkurse:** *Alle Computerschulungen bei Herrn Manfred Ertle sind seniorenfreundlich!*

**INFO Schulungsort PC-Kurse**

Alle Computerkurse finden im **PC-Raum der Volkshochschule** im Gebäudekomplex „Grundschule Langensteinbach“, Wikingstraße 9, Gebäude 3, Raum-Nr. 3.3.02 statt!

**VHeSpresso – klein, stark, gut!** 

VHeSpressokurse bieten die Möglichkeit der Wissensvermittlung in einer kleinen Gruppe. Sie finden bereits ab drei Teilnehmenden statt; die maximale Gruppengröße beträgt fünf Personen.

**INTERNET**

**Seniorenkurse:**

*Alle Computerschulungen bei Herrn Manfred Ertle sind seniorenfreundlich!*

**50105** Leitung: Manfred Ertle

**Einführung INTERNET & E-MAIL Grundlagen, Begriffserklärungen**

3 Vormittage, 21.04.2015 - 05.05.2015

Dienstag, wöchentlich, 09:00 - 11:15 Uhr

Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse

Gebühr: 45,00 €

Einführung in die Grundlagen; Begriffserklärungen rund das Thema Internet und E-Mail; einfache Beispiele in Theorie und Praxis. Info: Ein Folgekurs zur Wiederholung und Wissensvertiefung finden Sie ab 16.06.2015 unter "Gut hinein und sicher drin" - Internet Einführung

**50127** Leitung: Manfred Ertle

**Ihre "ERSTEN SCHRITTE" im INTERNET - so geht's!**

- Internet für den Hausgebrauch: Zugang zum Internet
- Informationen und Auskünfte suchen und finden
- E-Mails empfangen und versenden
- und, und, und

2 Vormittage, 23.04.2015, 30.04.2015

Donnerstag, wöchentlich, 09:00 - 11:15 Uhr

Vorkenntnisse: Handhabung von Maus und Tastatur, einfache PC-Kenntnisse

Gebühr: 39,00 €

Wer schon ein wenig Erfahrung mit dem PC gemacht hat, lernt hier in Ruhe die weite Welt des Internets kennen. Der Kurs gibt einen allgemeinen Überblick zum Thema Internet und Grundlagen (Voraussetzungen für den Internetzugang, Schutz vor Viren und Trojanern, Email im Internet oder mit Outlook-Express). Durch viele praktische Übungen, werden Ihnen viele Möglichkeiten gezeigt, Informationen aus dem Internet zu holen (Recherchieren im Internet). Bei Bedarf richten wir Ihnen selbstverständlich Ihre eigene Email-Adresse ein.

**VHeSpresso – klein, stark, gut!** 

Kurse in Minigruppen mit Durchführungsgarantie ab 3 Personen!

**INFO Schulungsort PC-Kurse**

Alle Computerkurse finden im **PC-Raum der Volkshochschule** im Gebäudekomplex „Grundschule Langensteinbach“, Wikingstraße 9, Gebäude 3, Raum-Nr. 3.3.02 statt!

**50106** Leitung: Manfred Ertle  
**"Gut hinein und sicher drin!"**

### Internet für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

3 Vormittage, 16.06.2015 - 30.06.2015  
 Dienstag, wöchentlich, 09:00 - 11:15 Uhr  
 Vorkenntnisse: PC- und Internetgrundkenntnisse  
 Gebühr: 45,00 €

Das Internet ist heute nicht mehr ungefährlich. Viren, Trojaner, unseriöse Gewinnspiele, Abo-Fallen usw. lauern auf unvorsichtige Nutzer und verursachen viel Ärger und manchmal auch hohe Kosten. Einführung in die Grundlagen; Begriffserklärungen rund das Thema; einfache Beispiele in Theorie u. Praxis zu den Themen: Welche Gefahren bestehen? – Wie kann man sich (PC und Browser absichern) schützen? Was tun, wenn doch etwas passiert ist? Wir zeigen Ihnen den Umgang mit dem Microsoft Internet-Explorer und Mozilla Firefox.

## SMARTPHONE UND TABLET-PC

**50128**  Leitung: Manfred Ertle

VHeSpesso: klein - stark - gut!

### Android-Smartphones und Tablet-PC einfach und sicher nutzen für Einsteiger/innen

2 Vormittage, 30.01.2015, 06.02.2015, Freitag, 09:00 - 11:15 Uhr  
 Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse (Windows, Word, Internet)  
 Mitzubringen: Smartphone und/oder Tablet-PC inkl. Netzteil, USB-Kabel  
 Gebühr: 49,00 € (Kleingruppe - min 3 Personen, max. 4 Personen)

Info: Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung den Namen/Typ Ihres Gerätes mit. Das alte Handy hat ausgedient! Sie haben jetzt ein Smartphone! Damit kann man nicht nur telefonieren, sondern auch fotografieren und sogar ins Internet wie mit einem PC oder Laptop. Wie das alles geht mit diesen „Apps“ zeigt Ihnen Herr Ertle - in ruhigem Tempo - in diesem Kurs. Falls Sie ein Tablet-PC haben, können Sie ebenfalls am Kurs teilnehmen und diesen selbstverständlich mitbringen. Info: Bei Bedarf führen wir gerne eine separate Schulung für Apple-Geräte durch; bitte melden Sie sich hierzu im VHS-Büro.

**50130**  Leitung: Manfred Ertle

VHeSpesso: klein - stark - gut!

### Android-Smartphones und Tablet-PC einfach und sicher nutzen für Einsteiger/innen

2 Vormittage, 02.03.2015, 09.03.2015, Montag, 09:00 - 11:15 Uhr  
 Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse (Windows, Word, Internet)  
 Mitzubringen: Smartphone und/oder Tablet-PC inkl. Netzteil, USB-Kabel  
 Gebühr: 49,00 € (Kleingruppe - min 3 Personen, max. 4 Personen)

Info: Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung den Namen/Typ Ihres Gerätes mit.  
 Kursinhalt siehe Kurs-Nr. **50128**

**50131**  Leitung: Manfred Ertle

VHeSpesso: klein - stark - gut!

### Android-Smartphones und Tablet-PC einfach und sicher nutzen für Einsteiger/innen

2 Abende, 05.05.2015, 12.05.2015, Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr  
 Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse (Windows, Word, Internet)  
 Mitzubringen: Smartphone und/oder Tablet-PC inkl. Netzteil, USB-Kabel  
 Gebühr: 49,00 € (Kleingruppe - min 3 Personen, max. 4 Personen)

Info: Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung den Namen/Typ Ihres Gerätes mit.  
 Kursinhalt siehe Kurs-Nr. **50128**

## BILDBEARBEITUNG / DIGITALKAMERA

**50129** Leitung: Manfred Ertle

### Digitalkamera, digitale Bilder & Bildbearbeitung am PC inkl. Fotobuch

5 Vormittage, 19.01.2015 - 23.02.2015  
 Montag, wöchentlich, 09:00 - 11:15 Uhr

Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse in Windows  
 Mitzubringen: Kamera, Bedienungsanleitung, evtl. zugehörige Software

Info: Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung den Namen und Typ Ihrer Kamera mit.

Gebühr: 77,00 €

In diesem praxisbezogenen Kurs lernen Sie ganz ohne Eile und Schritt für Schritt das Einlesen von Bildern aus der Digitalkamera; die Einrichtung einer Datenbank für Ihre Bilder sowie das Zuschneiden und verbessern Ihrer Bilder mit dem kostenlosen Programm „Picasa“ von Google. Außer-dem zeigt Ihnen unser erfahrener Kursleiter, Herr Ertle, wie Sie Ihre digitalen Bilder Schritt für Schritt „bearbeiten“ bis Ihr erstes Fotobuch oder auch gerne ein ganz persönlicher Kalender entstanden ist.

**50132** Leitung: Manfred Ertle

### Digitalkamera, digitale Bilder & Bildbearbeitung am PC inkl. Fotobuch

5 Vormittage, 27.02.2015 - 27.03.2015  
 Freitag, wöchentlich, 09:00 - 11:15 Uhr

Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse in Windows  
 Mitzubringen: Kamera, Bedienungsanleitung, evtl. zugehörige Software

Info: Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung den Namen und Typ Ihrer Kamera mit.

Gebühr: 77,00 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. **50129**

## Schulungen für Firmen und Verwaltungen

Qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind heute ein unbestrittener Erfolgsfaktor im wirtschaftlichen Wettbewerb und auch bei Non-Profit-Organisationen.

Qualifikationen vermitteln, Kenntnisse auffrischen, Kompetenzen weiter entwickeln und Horizonte erweitern – sind die Stärken einer guten Fortbildung.

Gerne erarbeiten wir für Sie ein individuelles, maßgeschneidertes Angebot, das präzise auf Ihre Bedürfnisse bzw. Bedarf und Anforderungen zugeschnitten ist – ob „inhouse“ oder in den Räumlichkeiten der Volkshochschule. Lassen Sie sich Ihr Programm zusammenstellen: Kommunikation und Rhetorik, Büroorganisation, Fremdsprachen, EDV und Internet, Gesundheitsbildung u.v.a.

☎ 07202-1793, Ihr Ansprechpartner Brigitte Keßler  
✉ brigitte.kessler@vhs-karlsbad.de

## Seminare ARBEIT und BERUF

**10702 NEU** Leitung: Irene Wipfler

### "SuperLearning" - Was passiert beim Lernen im Gehirn? Workshop für Dozenten, Lehrer und interessierte Erwachsene

1 Termin, 17.01.2015, Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr, 45 Min. Pause  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Gebühr: 39,00 €

Möchten Sie auch als Erwachsener sich weiterbilden und Neues lernen. Oder als Dozent / Lehrer ihren Unterricht noch interessanter, effektiver und nach neusten Erkenntnissen gestalten? Dann ist dieser Workshop richtig für Sie: Erleben Sie selbst, warum es wichtig ist, beide Gehirnhälften einzusetzen. Erfahren Sie mehr über die Vorgänge im Gehirn beim Lernen und warum ohne Bewegung nicht geht. Sie lernen einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen zur Aktivierung beider Gehirnhälften kennen und Lerntechniken, die mit Musik, Bildern und Verknüpfungen arbeiten. Die Übungen machen Spaß, erhöhen den Lernerfolg und können selbst angewendet werden oder ganz einfach in Unterrichtseinheiten eingebaut werden.  
Inhalte: Gehirnhälften und ihre Aufgaben / Verknüpfungen und Visualisierung / Gehirngymnastik und Musik / Sinnvolle Entspannungsübungen / MindMapping

**50901** Leitung: Marco Mann

### Seminar: Grundlagen für erfolgreiches Projektmanagement

2 Termine, Freitag, 06.02.2015, 19:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 07.02.2015, 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Gebühr: 49,00 €

Projektmanagement ist ihnen noch recht neu? Dieses Grundlagenseminar bietet ihnen einen Einstieg in ein praxisorientiertes Projektmanagement basierend auf weltweit anerkannten Projektstandards. Strukturiert lernen sie alles Wichtige in Bezug auf erfolgreiches Projektmanagement kennen.

MARIUS SCHRÖMBGENS  
RECHTSANWALT



**Fachanwalt für Arbeitsrecht  
und Fachanwalt für Medizinrecht  
sowie Fachanwalt für Versicherungsrecht**

Sprechzeit nach Vereinbarung Fon 0 72 43 34 98 39  
Im Erlenrund 20-24 (im Hause Orgakom) · 76337 Waldbronn

**10301** Leitung: Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr  
Workshop:

### Rhetorik und Präsentation - Ihr kompetenter Auftritt

1 Abend, 16.04.2015, Donnerstag, 18:45 - 21:45 Uhr  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Gebühr: 21,00 €

Kompetentes Auftreten ist zu vielen Anlässen gefordert. Bei Präsentationen, bei Besprechungen und in schwierigen Gesprächen, im Vorstellungsgespräch oder bei privaten wie ehrenamtlichen Vorträgen. Bringen Sie Ihr Redethema mit, um es vor der Gruppe auszuprobieren. Sie erhalten dann fachliche Rückmeldungen zu Ihrem verbalen wie nonverbalen Auftreten sowie Tipps für eine erfolgreiche Kommunikation. So können Sie Ihren rhetorischen Stil überzeugend festigen.

**30118 NEU** Leitung: Alexandra Gebhardt

### After-Work-Seminar: Topfit und gesund im Job

1 Abend, 16.04.2015, Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Mitzubringen: Schreibutensilien  
Gebühr: 21,00 €

Gerade bei Stress greifen wir oft zu Fast Food oder anderen ungesunden Lebensmitteln und dazu noch im Übermaß. Auch Bewegung und Entspannung kommen zu kurz. Dabei haben gesunde Ernährung und Sport nicht nur positive Effekte auf den Körper, auch unsere Motivation sowie unser Wohlbefinden werden gesteigert. Sie lernen in diesem Seminar, wie Sie Ihre Ernährung im Berufsalltag gesund und ausgewogen zusammenstellen können und welche Bewegungs- und Entspannungsphasen Sie zwischendurch einbauen können, um energiegeladen den Alltag zu meistern.  
Inhalte:

- Welchen Einfluss hat der Alltagsstress auf unsere Essgewohnheiten?
- Gesunde und vitale Ernährung - voller Energie durch den Tag
- Leistungsstark und konzentriert mit Brainfood
- Zusammenhang Stress und Bewegung
- Blitz-Entspannung und Blitz-Workouts am Arbeitsplatz

**10302** Leitung: Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

**Workshop: Schwierige Gespräche richtig führen**

1 Abend, 27.04.2015, Montag, 18:45 - 21:45 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 21,00 €

Im beruflichen wie privaten Umfeld begegnen Sie kommunikativen Situationen, die eine stressige Herausforderung darstellen. Ihr Ziel ist es, diese Gespräche sicher zu führen. Zum guten Kommunizieren gibt es Strategien. In schwierigen Gesprächen gilt es, vor allem die Emotionalität zu überwinden. Sie verhindert das klare Denken und kluge Reagieren. Sie lernen geschickt zu argumentieren, damit Sie zukünftig souverän Ihr Ziel erreichen. Praxisnahe Übungen und entsprechende Tipps verstärken die Erfahrung, sicher durch eine stressfreie Kommunikation zu navigieren.

**50902 NEU** Leitung: Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

**Seminar: Zeitmanagement und Büroorganisation**

1 Abend, 19.05.2015, Dienstag, 18:45 - 21:45 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 21,00 €

Zeit für sich zu haben und in einem organisierten Büro zu agieren, das wünscht sich sicherlich jeder von uns. Nehmen Sie sich Zeit! Welche Aufgaben sind Ihnen wichtig? Was glauben Sie, muss getan werden? Hinterfragen Sie sich einmal: Es muss/ es kann/ es sollte. Bekömmlichen Zeit- und ebenso Ordnungsstrukturen folgen individuellen Bedürfnissen, die nicht für alle gleich aussehen müssen. Ziel dieses Seminars ist es, dass Sie für sich die Zeiteinteilung und die Form von Ordnung erkennen, die Sie brauchen. Es kann überraschend werden! Bringen Sie Ihre Themen mit. Tipps vom Profi gibt es natürlich auch noch.

**Kursangebot in Kooperation mit der Vhs Ettlingen:**

**B0683** Leitung: Carmen Baudenbacher

**Buchhaltung - Unterricht in der Kleingruppe -**

3 Vormittage, 28.02.2015 - 14.03.2015

Samstag, wöchentlich, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: Ettlingen, Vhs, Pforzheimer Straße 14a

Entgelt: 75,00 €, inkl. Unterrichtsmaterial

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer **ohne** Vorkenntnisse. Sie erhalten eine Einführung in die doppelte Buchführung:

- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
- Inventur
- Inventar
- Bilanz
- Errichten von Bestands- und Erfolgskonten
- Kontenrahmen und -plan

Info: Der Kurs kann bei Bedarf verlängert werden.

Angebote zu **Entspannungstechniken, Rückenfit und Rückenwohl, Wirbelsäulengymnastik** finden Sie beim Fachbereich Gesundheit ab Seite 44  
**Beruflich orientierte Sprachkurseangebote**  
**wie z.B. Business English** finden Sie bei den Sprachkursangeboten ab Seite 19  
 Gerne organisieren wir auf Wunsch weitere Sprachkursangebote.

Wenn man's gut kann, macht's Spass...



...das ist überall so...



Weißdornweg 2 • 76337 Waldbronn

Tel. 0 72 43 / 72 65 - 0

[www.bosch-bertel.de](http://www.bosch-bertel.de)

## SPRACHKURSE

Mit uns eröffnen sich Ihnen neue Sprachenhorizonte

### In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

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

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

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

### Einzelunterricht im Sprachbereich

Gerne organisieren wir für Sie Einzelunterricht im Sprachbereich.  
Gebühr: 39 € pro Stunde, Mindestdauer 10 Stunden

Information: VHS-Büro ☎ 07202-1793 oder 📄 [info@vhs-karlsbad.de](mailto:info@vhs-karlsbad.de)

**Kursangebote für Kinder, Jugendliche  
und Schüler/innen finden Sie ab Seite 35**



### ALLGEMEINE HINWEISE

Die wesentlichen Lernziele unseres Sprachunterrichts sind:  
**Hörverständnis und Sprechfähigkeit.**

Unsere Sprachkurse sind zur besseren Orientierung in **Stufen** und nach dem **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER)** in Buchstaben und Ziffern eingeteilt. Für unsere VHS haben wir zum besseren Verständnis für Sie eine weitere Unterteilung in die Schwierigkeitsgrade a, b und c vorgenommen.

**A1a / Anfänger I:** keine Vorkenntnisse

**A1b / Anfänger II/III:** außerschulisch erworbene geringe Vorkenntnisse oder ein / zwei Anfängerkurse.

**A1c / Anfänger IV/V:** einfache Vorkenntnisse oder ein / zwei Anfängerkurse.

**A2a / Grundstufe I:** Anfängerkurse oder weiter zurückliegende Kenntnisse durch Schule, VHS oder Ähnliches.

**A2b / Grundstufe II – IV:** Diese Stufen bauen auf vorhergehenden Stufen / Kursen auf.

**B1a / Anfang Mittelstufe:** fortgeschrittene Kenntnisse. Arbeiten in der Regel mit dem Basislehrbuch und dem Einstieg in leichte Lesetexte.

**B1b / Mittelstufe:** fortgeschrittene Kenntnisse. Arbeiten in der Regel mit einem weiterführenden Lehrbuch, lebendiger Lektüre.

**B2a / Mittelstufe, Konversation:** Vertieftes Arbeiten mit wechselnden Texten.

**B2b / Mittelstufe, Konversation:** Gute Kenntnisse in Hören und Sprechen, Lesen und Schreiben. Arbeiten mit freien Texten, Zeitungsartikeln o.Ä.

**C1a / Anfang Oberstufe:**

Gute Sprachkenntnisse. Es wird ohne Buch gearbeitet, freie Texte und Themen über Aktuelles und Kulturelles, Zeitungsartikel und Hörfunkberichte.

**C1b / Oberstufe:** Gute Sprachkenntnisse. Es wird ohne Buch gearbeitet, freie Texte und Themen über Aktuelles und Kulturelles, Zeitungsartikel und Hörfunkberichte.

### INFO zum KAUF von LEHRBÜCHERN!

Bitte beachten Sie:

Lehrbücher sollten erst nach einer Kurszusage bzw. nach dem ersten Kurstermin von den Teilnehmern besorgt werden!

**Gebühren:** Die angegebene Gebühr beinhaltet nur die reine Kursgebühr, falls in der Ausschreibung nichts anderes vermerkt ist.

**Nebenkosten:** Lehrbücher / sonstiges Lernmaterial sind i.d.R. selbst zu besorgen. Evtl. anfallende Kosten für Kopien sind – nach Absprache – direkt an die Kursleitung oder die VHS zu entrichten.

**Hinweis zum Kauf von Lehrbüchern:** Bitte kaufen Sie das für Ihren Kurs ausgeschriebene Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstermin. Da am ersten Termin Buch + Material im Kurs nochmals besprochen werden.

**Mindestteilnehmerzahl:** Beträgt i.d.R. 10 Personen. In Absprache kann die VHS Kurse, die die jeweilige Mindestteilnehmerzahl nicht erreichen, unter Berücksichtigung inhaltlicher und organisatorischer Gesichtspunkte dann durchführen, wenn ein entsprechender Gebührenaufschlag (Umlage) gezahlt wird, oder wenn in geeigneten Fällen die Kursdauer bei gleichbleibender Gebühr entsprechend verkürzt wird. Die Entscheidung hierüber trifft die VHS Karlsbad.

**Kursdauer** - Siehe jeweilige Kursausschreibung.

**Quereinsteiger/innen:** Bei laufenden Kursen ist ein Zusteigen jederzeit – nach Absprache – möglich.

#### Individuelle Einzel-Sprach-Schulungen

Sie möchten eine ganz auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmte individuelle Einzel-Sprach-Schulung. Kein Problem! Gerne beraten wir Sie bei einem Gespräch über die Möglichkeiten hierzu. Bitte sprechen Sie uns an.

#### Sprachkurse „Klein- / Kleinstgruppen“ (5-8 bzw. 2-4 Personen)

Für alle unsere Sprachangebote bieten wir die Kurse auch in Kleinstgruppen an. Damit kommen wir den Wünschen nach speziellen Sprachschulungen z.B. Business English für verschiedene Arbeitsbereiche oder besonderen Sprachen wie Chinesisch oder Polnisch nach.

Und so geht's:

Soll ein Kurs mit weniger als der angegebenen Mindestteilnehmerzahl (in der Regel 9/10 Personen), also in einer Größenordnung von 5 bis 8 Teilnehmer/innen durchgeführt werden, erfolgt eine Kürzung der Unterrichtsstunden um ein Drittel bei gleichbleibender Kursgebühr. Bei Kursausschreibungen mit anderer Mindestteilnehmerzahl gelten entsprechende Regelungen nach dem gleichen Prinzip.

Im Falle von 2 bis 4 Teilnehmer/innen – was einer Einzelschulung sehr nahe kommt – wird zusätzlich zu der Kürzung der Unterrichtsdauer pro Teilnehmer/in eine Zusatzgebühr erhoben. Dieser Aufschlag ist für jeden Kurs bereits fest kalkuliert.

**Beispiel:** Sie buchen den Kurs „Have Fun with English Conversation - Englisch zum Wiedereinsteigen“, der planmäßig mit 15 Terminen à 90 Minuten zum Preis von 79,50 € ausgeschrieben ist. Vor Kursbeginn liegen jedoch nur 5-8 Anmeldungen vor. Der Kurs wird dann automatisch als Kleingruppe eingestuft und kann mit 10-12 Terminen à 90 Minuten bei unverändertem Preis aber gleichem Lerninhalt durchgeführt werden. Sie müssen sich um nichts Weiteres kümmern.

Wir informieren Sie rechtzeitig (nach dem Anmeldeschluss) über die Kürzung der Unterrichtsstunden, geben Ihnen die gekürzten bzw. neuen Unterrichtstermine bekannt und klären mit Ihnen ab, ob Sie bereit sind, bei zwei bis vier Anmeldungen den individuellen Aufschlag zu zahlen.

#### **Ihre Vorteile:**

- Das Risiko, dass Ihr gebuchter Kurs ausfällt, verringert sich deutlich.
- Ihr Kurs wird auch noch bei 5 bis 8 Anmeldungen auf jeden Fall durchgeführt.
- Sie bestimmen bei 2 bis 4 Anmeldungen selbst mit, ob Ihr Kurs stattfindet, wenn Sie mit dem Gebührenaufschlag einverstanden sind.
- In der Klein- bzw. Kleinstgruppe erleben Sie eine intensive Lernatmosphäre, ohne dass die Lerninhalte reduziert werden müssen.

### NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU Kostenlose & unverbindliche Einstufungsberatung für Sprachkurse

Nutzen Sie die persönliche Einstufungsberatung  
– kostenlos und unverbindlich – am

**Montag, 19. Januar 2015  
zwischen 18:00 und 19:00 Uhr  
in der Volkshochschule Karlsbad  
für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch.**

Erfahrene Dozentinnen und Dozenten helfen Ihnen gerne bei der Auswahl des für Sie geeigneten Kurses.

#### INFO zum KAUF von LEHRBÜCHERN!

**Bitte beachten Sie:  
Lehrbücher sollten erst nach einer Kurszusage bzw. nach dem ersten Kurstermin von den Teilnehmern besorgt werden!**



**Langensteinbach**, Weinbrennerstr. 3  
07202/942240  
**Birkenfeld**, Hauptstr. 79  
07231/1666288

[www.buchhandlung-lettera.de](http://www.buchhandlung-lettera.de)  
[info@buchhandlung-lettera.de](mailto:info@buchhandlung-lettera.de)

**Öffnungszeiten:**  
Mo-Fr 9-13/14.30-18.30 Sa 9-13 Uhr

## DEUTSCH als FREMDSPRACHE - DaF

**40401 NEU** Leitung: Sabine Müller

### DEUTSCH als Fremdsprache - GER A1

**für Anfänger/innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen**  
**Zielgruppe: Pflegekräfte, Saisonarbeiter, Eltern und Berufstätige mit Migrationshintergrund**

10 Abende, 03.02.2015 - 28.04.2015

Dienstag, wöchentlich, 18:45 - 20:15 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: keine

Lehrbuch: wird am ersten Kurstermin besprochen!

Gebühr: 53,00 €

Deutsch sprechen und Deutsch verstehen. In diesem Kurs lernen Anfängerinnen und Anfänger einfache Sätze zu verstehen und zu sprechen. Sie üben die Aussprache und lernen die Grundlagen der deutschen Grammatik kennen. Damit Sie die Welt, in der Sie leben und arbeiten, einfach besser verstehen. Sie üben sich im Sprechen, Hör- und Leseverstehen und Schreiben. Info: Im Anschluss kann auf Wunsch der Teilnehmenden ein Folgekurs angeboten werden.

**40402** Leitung: Renate Martin

### DEUTSCH als Fremdsprache - GER A1b

**für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen**  
**Zielgruppe: Pflegekräfte, Saisonarbeiter, Eltern und Berufstätige mit Migrationshintergrund**

10 Abende, 02.02.2015 - 27.04.2015

Montag, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: geringe Deutschkenntnisse (z.B. 1 VHS-Kurs)

Lehrbuch: wird am ersten Kurstermin besprochen!

Gebühr: 53,00 €

Deutsch sprechen und Deutsch verstehen. In diesem Kurs lernen Anfängerinnen und Anfänger, welche schon kleine Deutschkenntnisse haben, einfache Sätze zu verstehen und zu sprechen. Sie üben die Aussprache und lernen die Grundlagen der deutschen Grammatik kennen. Damit Sie die Welt, in der Sie leben und arbeiten, einfach besser verstehen. Sie üben sich im Sprechen, Hör- und Leseverstehen und Schreiben.

**40403** Leitung: Sabine Müller

### DEUTSCH als Fremdsprache für Teilnehmende mit Grundkenntnissen - Kompetenzbereich A2

**Zielgruppe: Pflegekräfte, Saisonarbeiter, Eltern und Berufstätige mit Migrationshintergrund**

10 Abende, 02.02.2015 - 27.04.2015

Montag, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse

Lehrbuch: wird am ersten Kurstermin besprochen

Gebühr: 53,00 €

In diesem Kurs erweitern und festigen Sie Ihre elementaren Kenntnisse der deutschen Alltagssprache, dabei gehen wir speziell auf Themen aus Ihrem beruflichen Umfeld und Ihrem Alltag ein. Sie üben sich im Sprechen, Hör- und Leseverstehen und Schreiben. Info: Im Anschluss kann auf Wunsch der Teilnehmenden ein Folgekurs organisiert werden.

### Deutsch als Fremdsprache für absolute Anfänger/innen oder für Fortgeschrittene B1

Gerne organisieren wir weitere Deutschkurse, z.B. für absolute Anfänger/innen oder auch Deutsch für Fortgeschrittene, z.B. für die Niveau-Stufen Kompetenzbereich A2, B1. Information: VHS-Geschäftsstelle Telefon 07202-1793 oder info@vhs-karlsbad.de

**Anmeldeformulare → → Seite 73, 76 und 77**

## ENGLISCH

**40601 NEU** Leitung: Renate Martin

### ENGLISCH STARTER ohne Eile

**für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse - GER A1**

**Mit Englisch geht vieles leichter, das gilt für den Alltag und auf Reisen. In einer kleinen Gruppe lernen Sie gemütlich eine Sprache, die Ihnen täglich begegnet.**

**Schwerpunkt: Sprechen und Hörverständnis, ruhiges Lerntempo**

10 Vormittage, 05.02.2015 - 30.04.2015

Donnerstag, wöchentlich, 09:00 - 10:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: keine

Lehrbuch: Sterling Silver 1, Kursbuch inkl. 2 CDs, ab Lektion 1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-464-20410-8

Gebühr: 53,00 €

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die noch keine Gelegenheit hatten Englisch zu lernen und dies nun ändern möchten. Das Lehrwerk Sterling Silver vermittelt Englischkenntnisse - etwa für Reisen, für den Alltag oder für private Kontakte - in entspannter, ruhiger Atmosphäre. Es wendet sich primär an ältere Lerner/innen ohne Vorkenntnisse. Mit dem Lehrwerk begleiten sie Inge und Bruno auf ihrer Kreuzfahrt in den Ostatlantik nach Madeira. In typischen Gesprächssituationen des Ehepaars mit ausländischen Mitreisenden lernen die Kursteilnehmer die ersten grammatischen Strukturen und den Grundwortschatz, der zur Kommunikation erforderlich ist. Der klare Aufbau macht es einfach, sich in Sterling Silver zurechtzufinden. Die CD liefert sämtliche Dialoge sowie den gesamten Zusatzwortschatz.

**40602 NEU** Leitung: Renate Martin

### ENGLISCH STARTER – GER A1

#### für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

10 Abende, 23.02.2015 - 11.05.2015

Montag, wöchentlich, 17:45 - 19:15 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: keine

Lehrbuch: wird am ersten Kurstermin besprochen / vorgestellt

Gebühr: 53,00 €

Mit Englisch geht im Alltag und auf Reisen vieles leichter. Dieses Englischangebot ist für alle gedacht, die bisher noch keine Gelegenheit hatten Englisch zu lernen und dies nun ändern möchten. Sagen Sie einfach "Yes, I can!", melden Sie sich an und schon ist der erste Schritt in Sachen Englisch lernen und sprechen getan. Trauen Sie sich!

#### INFO zum KAUF von LEHRBÜCHERN!

Bitte beachten Sie: Lehrbücher sollten erst nach einer Kurszusage bzw. nach dem ersten Kurstermin von den Teilnehmern besorgt werden

**40603** Leitung: Renate Martin

### ENGLISCH ohne Eile für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen – GER A1b

**Mit Englisch geht vieles leichter, das gilt für den Alltag und auf Reisen. In einer kleinen Gruppe lernen Sie gemütlich eine Sprache, die Ihnen täglich begegnet. Schwerpunkt: Sprechen und Hörverständnis, ruhiges Lerntempo**

10 Vormittage, 10.02.2015 - 05.05.2015,

Dienstag, wöchentlich, 09:30 - 11:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse (z.B. 1-2 VHS-Kurse)

Lehrbuch: Sterling Silver 1, Kursbuch inkl. 2 CDs, ca. ab Lektion 10

Gebühr: 53,00 €

Dieser Kurs ist für Teilnehmende und Wiedereinsteiger/innen gedacht, die geringe Englischkenntnisse z.B. durch 1-2 VHS-Kurse oder Urlaubsaufenthalte haben und diese Kenntnisse nun festigen und vertiefen möchten. Das Lehrwerk Sterling Silver vermittelt Englischkenntnisse für Reisen oder für private Kontakte. Es wendet sich primär an ältere Lerner/innen, die eine entspannte Lernatmosphäre bevorzugen. Mit dem Lehrwerk begleiten sie Inge und Bruno auf ihrer Kreuzfahrt in den Ostatlantik. "Auf deren Reise" erwerben und wiederholen die Teilnehmenden die wichtigsten grammatischen Strukturen und erweitern den Grundwortschatz. Ein Schwerpunkt liegt auf typischen Gesprächssituationen. Das klare Layout macht es einfach, sich in Sterling Silver zurechtzufinden. Die CD liefert sämtliche Dialoge und Hörverstehensübungen sowie den gesamten Zusatzwortschatz. Info: Fortführung eines Anfängerkurses, neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind herzlich willkommen.

**40605** Leitung: Almuth Pflöging

### ENGLISCH fast von Anfang an...

#### für Teilnehmer/innen mit "kleinen" Englischkenntnissen - GER A1c

15 Abende, 26.02.2015 - 09.07.2015

Donnerstag, wöchentlich, 17:45 - 19:15 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: kleine Englischkenntnisse, z.B. durch VHS-Anfängerkurse oder außerschulisch erworbene Kenntnisse

Lehrbuch: English NEXT A1, ca. ab Lektion 3, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-002942-6

Gebühr: 79,50 €

Der Kurs geht ohne Eile, aber mit viel Spaß, Schritt für Schritt an den Ausbau der z.B. in Anfängerkursen erworbenen "kleinen" Englischkenntnisse heran. Dabei wird zwischen- durch immer mal wieder das bereits Erlernte wiederholt. Sie üben sich vor allem in der gesprochenen Sprache, erweitern so Ihren Wortschatz und gewinnen an Sprechsicherheit. Info: Fortführung eines Kurses, neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

**40604** Leitung: Ingrid Hoffmann

### ENGLISCH ohne Eile für Teilnehmende mit "kleinen", einfachen Englischkenntnissen" - GER Ende A1

**Schwerpunkte: Sprechen, Hörverständnis – angenehmes Lerntempo**

12 Vormittage, 03.02.2015 - 12.05.2015

Dienstag, wöchentlich, 09:30 - 11:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: kleine, einfache Kenntnisse, z.B. durch VHS-Kurse

Lehrbuch: Sterling Silver 2 (A1), ca. ab Lektion 5

Gebühr: 64,00 €

Mit Englisch geht vieles leichter, das gilt für den Alltag und erst recht auf Reisen. Warum also nicht wieder – vielleicht nach einer Pause und vor dem nächsten Urlaub – sich der englischen Sprache widmen und Ihre "kleinen" Englischkenntnisse auffrischen, festigen und ausbauen. Der Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die bereits Anfängerkurse (A1) besucht haben und Ihre Kenntnisse nun festigen, auffrischen und weiter ausbauen möchten. In ruhiger, entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß gehen Sie in diesem Kurs das Englischlernen weiter oder wieder an und trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Auf diese Weise festigen Sie Ihre Kenntnisse und gewinnen die notwendige Sicherheit im Sprachgebrauch.

Info: Fortführung eines Kurses, neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!



**40606 NEU** Leitung: Renate Martin  
**ENGLISCH für Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen - GER Ende A1 / Anfang A2**

**Schwerpunkte: Sprechen + Hörverständnis – angenehmes Lerntempo**

10 Abende, 10.02.2015 - 05.05.2015

Dienstag, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: einfache Vorkenntnisse, z.B. VHS-Anfängerkurse, o.ä.

Lehrbuch: geplant ist "Intermezzo A1", ab Lektion 1, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-009600-8; Buchbesprechung am ersten Kurstermin!

Gebühr: 53,00 €

Sie haben bereits einen Anfängerkurs (A1) abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse, bevor Sie sich neuem Lehrstoff der Niveaustufe A2 widmen, nochmals wiederholen und festigen. Oder Sie haben früher schon einmal Englisch (Anfänger) gelernt und eine längere Zeit nicht genutzt und möchten jetzt Ihre Kenntnisse wieder aktivieren und auffrischen? In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele (Wiederholen, Aktivieren, Auffrischen, Festigen) erreichen. Sie üben das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen. Dadurch gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um sich gut in der „fremden“ Sprache z.B. im nächsten Urlaub bewegen zu können.

**INFO zum KAUF von LEHRBÜCHERN!**

Gerne geben wir Ihnen über das **VHS-Büro Auskunft** zu den ausgeschriebenen **Lehrbüchern (Buchtitel, Zusatzmaterial, ISBN-Nummer und Bestellung)**.

Telefon 07202-1793 oder Email info@vhs-karlsbad.de

**40607 NEU** Leitung: Ingrid Hoffmann

**SURVIVAL ENGLISH mit GOOD - BETTER - GREAT! - GER A2 Englisch für den Alltag: Wiederholen - Aktivieren - Weiterlernen**

10 Abende, 26.02.2015 - 21.05.2015

Donnerstag, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse, z.B. durch Schule od. VHS-Kurse

Lehrbuch: geplant ist das Lehrwerk Great! Survival English, am ersten Kurstermin erfolgt die Buchvorstellung/Besprechung und Festlegung des Lehrwerks!

Gebühr: 53,00 €

Englisch für alle, die früher bereits Englisch gelernt haben und Ihre „verschütteten“ Englischkenntnisse für die wichtigsten Alltagssituationen wieder auffrischen möchten! Schwerpunkt: Sprechen und Hörverständnis

**40608** Leitung: Ingrid Hoffmann

**GOOD - BETTER - GREAT!**

**Englisch für Teilnehmende und Wiedereinsteiger/innen mit soli-**

**den, fortgeschrittenen Grundkenntnissen - GER Anfang B1**

10 Abende, 02.02.2015 - 27.04.2015

Montag, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: solide Grundkenntnisse, z.B. durch Schule oder mehrere VHS-Kurse

Lehrbuch: geplant ist das Lehrwerk Great B1, ab Lektion 1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501484-8, am ersten Kurstermin erfolgt die Buchvorstellung/Besprechung und Festlegung des Lehrwerks.

Gebühr: 53,00 €

Haben Sie Lust, Ihre bisherigen Englischkenntnisse wiederzuentdecken, vorhandene Kenntnisse zu aktivieren, zu festigen und auszubauen, um dadurch mehr Sicherheit – vor allem im Sprechen – zu gewinnen und so Ihre Kenntnisse auch aktiv anzuwenden? Dann machen Sie sich auf den Weg, um mitreden zu können – auf Englisch, ob in privaten Situationen, im Urlaub oder auch am Arbeitsplatz. Info: Fortführung eines Kurses, neue Teilnehmende (Quereinsteiger/innen) sind herzlich willkommen!

**40609** Leitung: Barbara Ring-Rohr

**ENGLISH in the Morning - Leichte Konversation - GER B1a Englisch ganz gemütlich am Vormittag für Senioren/innen**

15 Vormittage, 26.02.2015 - 09.07.2015

Donnerstag, wöchentlich, 09:00 - 10:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: gute Kenntnisse, Einstieg in leichte Lesetexte

Lehrbuch: Sterling Silver, Ausgabe Going for Gold, Lektion erfragen

Gebühr: 79,50 €

**40610** Leitung: Ingrid Hoffmann

**GOOD - BETTER - GREAT!**

**Englisch für Teilnehmende und Wiedereinsteiger/innen mit soliden, fortgeschrittenen Grundkenntnissen - GER B1b**

10 Abende, 02.02.2015 - 27.04.2015

Montag, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: solide Grundkenntnisse, z.B. durch Schule oder mehrere VHS-Kurse

Lehrbuch: Great B1, ab Lektion 4, Klett-Verlag

Gebühr: 53,00 €

Haben Sie Lust, Ihre bisherigen Englischkenntnisse wiederzuentdecken, vorhandene Kenntnisse zu aktivieren, zu festigen und auszubauen, um dadurch mehr Sicherheit – vor allem im Sprechen – zu gewinnen und so Ihre Kenntnisse auch aktiv anzuwenden? Dann machen Sie sich auf den Weg, um mitreden zu können – auf Englisch, ob in privaten Situationen, im Urlaub oder auch am Arbeitsplatz. Info: Fortführung eines Kurses, neue Teilnehmende (Quereinsteiger/innen) sind herzlich willkommen!

**40611** Leitung: Almuth Pflöging

### HAVE FUN WITH ENGLISH CONVERSATION!

#### Englisch zum Wiedereinsteigen, Kompetenzbereich B1b

You understand (and speak) English already, but you think, it should be more? Then come and join us on Thursdays: we practise!

15 Abende, 26.02.2015 - 09.07.2015

Donnerstag, wöchentlich, 19:15 - 20:45 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: Grundkurse, od. weiter zurückliegende Kenntnisse durch Schule, VHS o.ä.

Lehrbuch: NEXT B1/2, ca. ab Lektion 3, Hueber-Verlag

Gebühr: 79,50 €

Ausgangspunkt des Unterrichts ist das Lehrbuch, das zu fröhlicher Konversation zu jedem Thema die Teilnehmenden in ihren jeweils eigenen Fähigkeiten anregt. Auf diese Weise lassen sich Wortschatz und Grammatikkenntnisse festigen und erweitern. Zusätzlich aufgelockert wird gelegentlich mit interessanten Texten aus anderen Quellen. Info: Fortführung eines Kurses, neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind herzlich willkommen!

### Einzelunterricht im Sprachbereich

Gerne organisieren wir für Sie Einzelunterricht im Sprachbereich.

Gebühr: 39 € pro Stunde, Mindestdauer 10 Stunden

Information: VHS-Büro ☎ 07202-1793 oder ✉ info@vhs-karlsbad.de

**Anmeldeformulare → → Seite 73, 76 und 77**

**40612** Leitung: Erika Pfeil

### ENGLISH IN THE MORNING - Kompetenzbereich B1

#### Sprechen, Lesen und mit Spaß und Freude Englisch lernen

#### Mittelstufe (leichte Konversation)

12 Vormittage, 05.02.2015 - 21.05.2015

Donnerstag, wöchentlich, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: fortgeschrittene Kenntnisse

Lehrbuch: freie Texte und leichte Schriften zum Lesen, Nacherzählen

Gebühr: 64,00 €

Sind Sie gerne unterwegs und wollen im privaten Bereich wie auch im Urlaub auf Englisch "mitreden"? Dieser Kurs bietet eine gesellige Lernatmosphäre, um Englischkenntnisse zu festigen und zu erweitern sowie sich im gesprochenen Englisch zu üben. Mit vielen abwechslungsreichen Übungen wird Ihnen das Englischlernen in der Gruppe Freude machen. Als roter Faden dienen freie Texte. Info: Fortführung eines Kurses, neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind ganz herzlich willkommen! Der Kurs würde sich sehr über Verstärkung freuen, bitte melden Sie sich im Vhs-Büro für eine "Kennenlern-Stunde" an.

**40613** Leitung: Sabine Müller

### ENGLISCH B1 / B1+ mit Schwerpunkt Sprechen

If it is a "challenge" for you to SPEAK English, then join us: we practice every Thursday!

15 Abende, 26.02.2015 - 09.07.2015

Donnerstag, wöchentlich, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: Englischkenntnisse durch Schule, VHS-Kurse o.ä.

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020100-6

Gebühr: 79,50 €

We will activate and extend vocabulary and speaking skills by reading, discussing short texts, listening and working with Key B1 Coursebook. And not to forget: It is a great possibility to brush up your English skills in a relaxed atmosphere.

Info: Fortführung eines Kurses, neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind herzlich willkommen!

#### INFO zum KAUF von LEHRBÜCHERN!

Bitte beachten Sie: Lehrbücher sollten erst nach einer Kurszusage bzw. nach dem ersten Kurstermin von den Teilnehmern besorgt werden

#### NEUEINSTEIGER/innen - QUEREINSTEIGER/innen ERWÜNSCHT!

Bei allen Sprachkursen sind Neueinsteiger/innen, sogenannte „Quereinsteiger/innen, Zusteiger/innen ganz herzlich Willkommen. Trauen Sie sich, wir freuen uns auf Sie!

## Englisch für die Reise

**40616 NEU** Leitung: Renate Martin

### ENGLISCH FÜR DIE REISE - "English for Tourists" - GER A1

#### für Anfänger/innen ohne bzw. mit ganz geringen Vorkenntnissen

12 Vormittage, 05.02.2015 - 21.05.2015

Donnerstag, wöchentlich, 10:30 - 12:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: keine oder nur sehr geringe Kenntnisse

Lehrbuch: geplant ist das Lehrbuch "Hooray for Holidays", Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-007243-9; Buchbesprechung und Festlegung

erfolgt am ersten Kurstermin

Gebühr: 74,00 €

Planen Sie einen Urlaub in ein englischsprachiges Land? Dann bleiben Sie nicht länger „Sprachenlos"! Sie sind herzlich willkommen im Kurs „Englisch für die Reise". Dieser Anfängerkurs bietet Ihnen einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache. Sie trainieren die wichtigsten Redewendungen für den Urlaub, erhalten interessante Einblicke in die Alltagskultur der englischsprachigen Länder sowie ein optimales Minimum an Grammatik.

**40615 NEU** Leitung: Renate Martin  
**ENGLISCH FÜR DIE REISE - "English for Tourists" - GER A1 für Anfänger/innen ohne bzw. mit ganz geringen Vorkenntnissen**  
 12 Abende, 03.02.2015 - 12.05.2015  
 Dienstag, wöchentlich, 17:45 - 19:15 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: keine oder nur sehr geringe Kenntnisse  
 Lehrbuch: geplant ist das Lehrbuch "Hooray for Holidays", Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-007243-9; Buchbesprechung und Festlegung erfolgt am ersten Kurstermin  
 Gebühr: 74,00 €  
 Kursinhalt siehe Kurs-Nr. **40616 NEU**

## Englisch (Business) mit unterstützendem Online-Kurs

**40614 NEU** 📺 Leitung: Sabine Müller  
 VHeSpresso: klein - stark - gut!  
**ENGLISCH mit unterstützendem ONLINE-KURS**  
**Learn in Class, at Home or on the Sofa**  
**Teilnehmende mit Grundkenntnissen - Kompetenzbereich A2/B1**  
 3 Termine, Starttermin: Samstag, 31.01.2015, 09:00 – 10:30 Uhr  
 Info: Die Termine 2 und 3 erfolgen in Absprache zwischen der Kursleitung und den Teilnehmenden  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: Englischkenntnisse durch Schule (ca. 4 Jahre Schulenglisch) oder mehrere VHS-Kurse, etc.  
 Gebühr: 99,00 € zzgl. ca. 17 € für den Online-Zugang (Kurs); (Kleingruppe min 3 Pers., max 5 Pers.)  
 This course is designed to practice Business English (e.g. small talk, socializing, everyday language for work, telephoning, presentations etc.) in a group on Saturday mornings and at home or on the sofa. Which means you will log in to complete resources from an online course. Which allows you the freedom to access the tools and language materials wherever you are, whenever you want. And you can exchange messages with your teacher whenever you want.

## Business English

**40618 NEU** 📺 Leitung: Sabine Müller  
 VHeSpresso: klein - stark - gut!  
**Let's talk business - GER A2/B1**  
**Kompaktkurs an 3 Samstagen mit dem Schwerpunkt: Sprechen**  
 3 Termine, Starttermin: Samstag, 31.01.2015, 11:00 – 14:00 Uhr  
 Info: Die Termine 2 und 3 erfolgen in Absprache zwischen der Kursleitung und den Teilnehmenden  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: alltagssprachliches Englisch Anfang B1 bzw. Schulenglisch auf dem Niveau der Mittleren Reife  
 Info: 3 Termine inkl. 1x30 Minuten "Personal-Coaching in communication skills"  
 Gebühr: 136,00 € inkl. Material und 30 Minuten "Personal-Coaching in communication skills" / Kleingruppe min 3 Pers., max 5 Pers.  
 Sie möchten Ihr Geschäftsendlich sowie Ihr allgemeines Englisch verbessern? Sie wollen (wieder) in die Berufswelt einsteigen? This course is designed to practice everyday language for work, travel and socializing. As well as dealing with how people communicate at work, it also helps learners interact effectively outside of the work environment, enabling them to "get things done" in a variety of situations.



**MESSAROS**  
Ihre Albtal Metzgerei



Genießen mit gutem Gewissen!

info@messaros.de  
www.messaros.de

Hohbergstr. 21  
76337 Waldbronn-Etzenrot

Weierer Str. 7  
76275 Ettlingen-Schöllbronn

Tel.: 0 72 43 / 60 62 34  
Fax: 0 72 43 / 60 62 35

Tel.: 0 72 43 / 52 72 12  
Fax: 0 72 43 / 60 62 35

**40617** Leitung: Sabine Müller

### Ready for Business

Englisch Kompetenzbereich GER A2/B1

**Schwerpunkt: Sprechen - Speaking, speaking, speaking...**

12 Abende, 04.02.2015 - 13.05.2015

Mittwoch, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: Englischkenntnisse durch Schule (ca. 4-5 Jahre Schulenglisch) oder durch mehrere VHS-Kurse etc.

Lehrbuch/Material: Basis for Business B1

Gebühr: 89,00 €

Your level of English is good but you would like to feel more comfortable when communicating at work. This course provides easy to apply tools and practice for everyday business situations. Our coursebook Basis for Business B1 offers a wide range of topics, exercises and phrases you need in your daily business.

Info: Fortführung eines Kurses, neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind ganz herzlich willkommen!

### VHeSpresso – klein, stark, gut!



Kurse in Minigruppen mit Durchführungsgarantie ab 3 Personen!



## Stets für Sie da.

Kompetenz und Service sind für mich als Allianz Fachmann die Basis für das Vertrauen meiner Kunden. Sie können sich jederzeit auf meine qualifizierte Beratung verlassen. Mit Sicherheit.

Vermittlung durch:

**Andreas Zink**, Generalvertretung der Allianz

Stuttgarter Str. 24, D-76337 Waldbronn

andreas.zink@allianz.de, www.zink-versicherungen.de

Tel. 0 72 43.1 40 00, Fax 0 72 43.1 40 01

**Hoffentlich Allianz.**



## FRANZÖSISCH

**40801 NEU** Leitung: Isabelle Käßer

### FRANZÖSISCH START ohne Eile

**für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse - GER A1**

**ruhiges Lerntempo - Französisch lernen mit Muße am Vormittag**

10 Vormittage, 24.02.2015 - 12.05.2015

Dienstag, wöchentlich, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: keine

Lehrbuch: Perspectives 1 neue Ausgabe, ISBN 978-3-06-520159-9

Gebühr: 53,00 €

In diesem Kurs können Sie schrittweise in einer ruhigen, angenehmen Lernatmosphäre die französische Sprache kennen und lieben lernen. Sie werden vertraut mit Aussprache und Intonation. Neben ersten grammatischen Grundlagen lernen Sie elementare, praktische Redewendungen sowie Wortschatz für Begegnungen und üben sich im Hörverstehen. So beginnen Sie mit einem systematischen Sprachaufbau. Informationen zur französischen Kultur und Tradition, zu Land und Leuten runden Ihren Kursbesuch ab.

**40802 NEU** Leitung: Christine Rogoll

### FRANZÖSISCH START

**für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse - GER A1**

10 Abende, 03.02.2015 - 28.04.2015

Dienstag, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: keine

Lehrbuch: Perspectives 1 neue Ausgabe, ISBN 978-3-06-520159-9

Gebühr: 53,00 € / Kursinhalt siehe Kurs-Nr. **40801**

**40803** Leitung: Isabelle Käßer

### FRANZÖSISCH

**für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen - GER A1b**

10 Abende, 23.02.2015 - 11.05.2015

Montag, wöchentlich, 17:45 - 19:15 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: geringe Kenntnisse z.B. 1-2 Vhs-Kurse

Lehrbuch: Perspectives 1 neue Ausgabe, ca. ab Lektion 3/4

Gebühr: 53,00 €

Der Kurs bietet eine ruhige, nette Lernatmosphäre, um Ihre kleinen Französischkenntnisse zu festigen und zu erweitern. Mit vielen abwechslungsreichen Übungen wird Ihnen der Sprachaufbau in der Gruppe Freude machen. Sie üben sich im freien Sprechen und erweitern Ihren Wortschatz. Gute Voraussetzungen für das Weiterlernen bzw. den Wiedereinstieg in die Sprache auf diesem Kursniveau sind Kenntnisse z.B. aus 1-2 VHS-Kursen. Info: Fortführung eines Anfängerkurses, neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind herzlich willkommen!

**40804** Leitung: Christine Rogoll  
**FRANZÖSISCH - GER A1b/c**  
**für Anfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen mit "kleinen"**  
**Vorkenntnissen**

12 Abende, 02.02.2015 - 11.05.2015  
 Montag, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: kleine Vorkenntnisse z.B. 2-3 VHS-Kurse  
 Lehrbuch: Perspectives 1, ca. ab Lektion 8, ISBN 978-3-06-520159-9  
 Gebühr: 64,00 €

Der Kurs bietet eine ruhige, nette Lernatmosphäre, um Ihre kleinen Französischkenntnisse zu festigen und zu erweitern. Mit vielen abwechslungsreichen Übungen wird Ihnen der systematische Sprachaufbau in der Gruppe Freude machen. Sie üben sich im freien Sprechen und erweitern Ihren Wortschatz. Gute Voraussetzungen für das Weiterlernen bzw. den Wiedereinstieg in die Sprache auf diesem Kursniveau sind Kenntnisse z.B. aus 2-3 VHS-Kursen. Info: Fortführung eines Kurses, neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind herzlich willkommen!

**40805** Leitung: Isabelle Käßer  
 Aktivieren - Vertiefen - Wiederholen - Kommunizieren  
**FRANZÖSISCH ohne Eile - GER Ende A1**  
**für Teilnehmende und Wiedereinsteiger/innen mit einfachen**  
**Vorkenntnissen**

10 Vormittage, 25.02.2015 - 13.05.2015  
 Mittwoch, wöchentlich, 10:00 - 11:30 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: einfache Kenntnisse z.B. durch VHS-Kurse, weiterzurückliegende Kenntnisse  
 Lehrbuch: bisher Perspectives 1 neue Ausgabe (Info: Buchbesprechung Folgelehrwerk am 1. Kurstermin, bitte noch kein Buch kaufen!)  
 Gebühr: 53,00 €

Der Kurs bietet eine ruhige, nette Lernatmosphäre, um Ihre Französischkenntnisse zu festigen und sich im gesprochenen Französisch zu üben. Mit vielen abwechslungsreichen Übungen und gezielten Einheiten zum Wiederholen wird Ihnen der systematische Sprachaufbau in der Gruppe Freude machen. Sie üben sich im freien Sprechen und erweitern Ihren Wortschatz. Info: Fortführung eines Kurses, neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind herzlich willkommen!

**INFO zum KAUF von LEHRBÜCHERN!**

Gerne geben wir Ihnen über das **VHS-Büro Auskunft** zu den  
 ausgeschriebenen **Lehrbüchern (Buchtitel, Zusatzmaterial, ISBN-**  
**Nummer und Bestellung).**  
 Telefon 07202-1793 oder Email info@vhs-karlsbad.de

**40806** Leitung: Isabelle Käßer  
 Aktivieren - Vertiefen - Wiederholen - Kommunizieren: ganz ohne Eile,  
 angenehmes Unterrichts- und Lerntempo  
**FRANZÖSISCH für Teilnehmende und Wiedereinsteiger/innen mit einfachen**  
**Vorkenntnissen - GER Ende A1**

10 Abende, 23.02.2015 - 11.05.2015  
 Montag, wöchentlich, 19:15 - 20:45 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: einfache Vorkenntnisse z.B. VHS-Kurse od. weiterzurückliegende Schulkenntnisse o.ä.

Lehrbuch: bisher Perspectives 1 neue Ausgabe, (Info: Buchbesprechung Folgelehrwerk am 1. Kurstermin, bitte noch kein Buch kaufen!)  
 Gebühr: 53,00 €

Dieser Kurs bietet eine ruhige, nette Lernatmosphäre, um Ihre Französischkenntnisse zu festigen und sich im gesprochenen Französisch zu üben. Mit vielen abwechslungsreichen Übungen und gezielten Einheiten zum Wiederholen wird Ihnen der systematische Sprachaufbau in der Gruppe Freude machen. Sie üben sich im freien Sprechen und erweitern Ihren Wortschatz. Info: Fortführung eines Kurses, neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind herzlich willkommen!

**40807 NEU** Leitung: Christine Rogoll  
**FRANZÖSISCH "Rebonjour"**  
**Auffrischkurs: Wiederholen - Aktivieren – Kommunizieren**  
**für Wiedereinsteiger/innen mit Grundkenntnissen -**  
**GER Ende A1 / Anfang A2**

8 Abende, 09.03.2015 - 11.05.2015  
 Montag, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: Grundkenntnisse (z.B. VHS-Kurse oder weiterzurückliegende Schulkenntnisse, o.ä.)  
 Lehrbuch: Rebonjour, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-003373-7  
 Gebühr: 44,00 €

Französisch? Alles vergessen? Haben Sie Lust, Ihre bisherigen Französischkenntnisse endlich wiederzuentdecken & aktiv anzuwenden – vor allem im Sprechen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig: Jetzt können Sie in kleinen Schritten Ihre elementaren Sprachkenntnisse systematisch erweitern u. üben sich vor allem in der gesprochenen Sprache. Mit einem aktuellen, lebendigen Unterricht frischen wir Ihr Französisch wieder auf u. bauen Ihre Sprachkenntnisse weiter systematisch auf. Im Vordergrund stehen Sprechen u. Verstehen. Gute Voraussetzungen für das Weiterlernen auf diesem Kursniveau sind Kenntnisse z.B. aus Schule oder VHS-Kursen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die vor längerer Zeit z.B. in der Schule oder bei VHS-Kursen oder ähnlichem Französisch gelernt haben und nun ihre Kenntnisse wieder auffrischen, festigen und vertiefen möchten.

**40808** Leitung: Christine Rogoll  
**FRANZÖSISCH MITTELSTUFE - GER B1/B2**  
**für Teilnehmende und Wiedereinsteiger/innen mit fortgeschrittenen, soliden Kenntnissen**

12 Abende, 03.02.2015 - 12.05.2015  
 Dienstag, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: mittlere Kenntnisse, Einstieg in freie Lesetexte  
 Lehrbuch: wird am ersten Kurstermin besprochen!  
 Gebühr: 64,00 €

Dieser Kurs bietet eine gesellige Lernatmosphäre, um Ihre soliden Französischkenntnisse zu festigen und sich im gesprochenen Französisch zu üben. Mit vielen abwechslungsreichen Übungen (z.B. Lernkrimi, Lehrbuch, aktuelle Artikel) wird Ihnen der systematische Sprachaufbau in der Gruppe Freude machen. Sie üben sich im freien Sprechen und erweitern Ihren Wortschatz.  
 Info: Der Kurs würde sich über „Verstärkung“ freuen, neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind herzlich willkommen! Gerne geben wir Ihnen hierzu im VHS-Büro weitere Informationen - Trauen Sie sich!

**40809** Leitung: Christine Rogoll  
**FRANZÖSISCH KONVERSATION**

**Conversation française - GER B2**  
 12 Abende, 02.02.2015 - 11.05.2015  
 Montag, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: gute Kenntnisse  
 Lehrmaterial: freie Texte, Lernkrimi, wird am ersten Termin besprochen!  
 Gebühr: 64,00 €

Vous voulez réviser votre français, approfondir vos connaissances, en acquérir de nouvelles? Des articles de journaux ou des romans (courts!) vous offriront des thèmes de discussion pour mieux connaître la France actuelle.  
 Info: Fortführung eines Kurses, neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind herzlich willkommen!

**INFO zum KAUF von LEHRBÜCHERN!**

**Bitte beachten Sie:**  
**Lehrbücher sollten erst nach einer Kurszusage bzw. nach dem ersten Kurstermin von den Teilnehmern besorgt werden!**

Gerne geben wir Ihnen über das **VHS-Büro Auskunft** zu den ausgeschriebenen **Lehrbüchern (Buchtitel, Zusatzmaterial, ISBN-Nummer und Bestellung)**.

Telefon 07202-1793 oder Email [info@vhs-karlsbad.de](mailto:info@vhs-karlsbad.de)

**Französisch für den Urlaub**

**40810 NEU** Leitung: Christine Rogoll  
**Bon voyage! FRANZÖSISCH FÜR DIE REISE! - GER A1**  
**für Anfänger/innen ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen**

8 Abende, 10.03.2015 - 12.05.2015  
 Dienstag, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: keine bzw. sehr geringe z.B. durch Urlaubsaufenthalte  
 Lehrbuch: Bon voyage, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020253-9  
 Gebühr: 48,00 €

Planen Sie einen Urlaub nach Frankreich oder in ein anderes französischsprachiges Land? In unserem Kurs „Bon voyage“ können Sie sich dafür sprachlich fit machen. Sie haben hier eine gute Gelegenheit, französische Laute ins Ohr zu bekommen und wesentliche Redewendungen für touristische Situationen zu lernen. Darüber hinaus erfahren Sie Nützliches und Interessantes zu Land und Leuten.

**ITALIENISCH**

**40901 NEU** Leitung: Laura Marchesini-Buchwald  
**ITALIENISCH START - Kompetenzbereich A1**  
**für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

10 Vormittage, 25.02.2015 - 13.05.2015  
 Mittwoch, wöchentlich, 11:00 - 12:30 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: keine

Lehrbuch: Insieme A1, ab Lektion1, ISBN 978-3-06-20157-0  
 Gebühr: 53,00 €

Sie lieben Italien!? Verbringen dort Ihre schönsten Tage im Jahr und wollen im Urlaub nun endlich mehr sagen können als „buongiorno“, dann starten Sie durch und bleiben nicht länger „Sprachenlos“ mit unserem neuen Sprachangebot! Lernen Sie gemeinsam mit unserer erfahrenen Kursleiterin Frau Marchesini-Buchwald (Muttersprachlerin) in diesem Kurs die italienische Sprache kennen und lieben. Werden Sie vertraut mit der Aussprache und Intonation. Sie lernen neben ersten elementaren Redewendungen auch die ersten grammatischen Grundlagen sowie den Wortschatz für Begegnungen und üben sich im Hörverstehen. So beginnen Sie ganz leicht mit einem systematischen Sprachaufbau. Daneben erhalten Sie Informationen zu Land und Leuten und dies alles abwechslungsreich miteinander kombiniert.

**NEUEINSTEIGER/innen - QUEREINSTEIGER/innen ERWÜNSCHT!**

*Bei allen Sprachkursen sind Neueinsteiger/innen, sogenannte „Quereinsteiger/innen, Zusteiger/innen ganz herzlich Willkommen.  
 Trauen Sie sich, wir freuen uns auf Sie!*

**40902 NEU** Leitung: Verena Tomczyk  
**ITALIENISCH START - Kompetenzbereich A1 für Interessierte ohne Vorkenntnisse**  
 10 Abende, 23.02.2015 - 11.05.2015  
 Montag, wöchentlich, 20:00 - 21:30 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: keine  
 Lehrbuch: wird am ersten Termin besprochen; geplant Insieme  
 Gebühr: 53,00 €  
 Kursinhalt siehe Kurs-Nr. **40901**

**40903 NEU** Leitung: N. N.  
**ITALIENISCH START - Kompetenzbereich A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**  
 10 Abende, 18.03.2015 - 17.06.2015  
 Mittwoch, wöchentlich, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Lehrbuch: wird am ersten Kurstermin vorgestellt/besprochen  
 Gebühr: 53,00 €  
 Holen Sie sich den Süden nach Karlsbad. Ab Mittwoch, 18. März nimmt Sie unsere Kursleitung, ein/e versierter/e Muttersprachler/in, sprachlich mit in ihr/sein Heimatland. Lernen Sie erste Begriffe und Redewendungen kennen und starten Sie Schritt für Schritt ohne Eile mit einem guten Sprachaufbau. Daneben gibt es viele Informationen zu Land und Leuten aus erster Hand. Dieser Startkurs ist für alle geeignet, die noch keine Italienischkenntnisse haben.

**40904** Leitung: Mario Sicca  
**ITALIENISCH für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen - GER A1b**  
 10 Abende, 23.02.2015 - 11.05.2015  
 Montag, wöchentlich, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse, z.B. aus einem Vhs-Kurs  
 Lehrbuch: Buongiorno 1, ca. ab Lektion 2/3, Klett-Verlag  
 Gebühr: 53,00 €  
 Gute Voraussetzungen für das Weiterlernen oder den Wiedereinstieg in die Sprache auf diesem Kursniveau sind Kenntnisse z.B. aus 1-2 VHS-Kursen oder anderweitig erworbene geringe Italienischkenntnisse. In kleinen Schritten bauen Sie Ihre ersten elementaren Sprachkenntnisse systematisch weiter auf und üben sich vor allem in der gesprochenen Sprache. Info: Fortführung eines Anfängerkurses, neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind herzlich willkommen!

Anmeldeformulare → → Seite 73, 76 und 77

**40905** Leitung: Verena Tomczyk  
**ITALIENISCH für fortgeschrittene Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen mit einfachen, kleinen Vorkenntnissen - GER A1c**  
 12 Abende, 09.02.2015 - 18.05.2015  
 Montag, wöchentlich, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: einfache, kleine Vorkenntnisse z.B. 3-4 VHS-Kurse  
 Lehrbuch: Insieme, ca. ab Lektion 8, ISBN 978-3-06-020157-0  
 Gebühr: 64,00 €

Gute Voraussetzungen für das Weiterlernen oder den Wiedereinstieg in die Sprache auf diesem Kursniveau sind Kenntnisse z.B. aus mehreren (3-4) VHS-Kursen oder anderweitig erworbene einfache Italienischkenntnisse. In kleinen Schritten bauen Sie Ihre elementaren Sprachkenntnisse systematisch weiter auf und üben sich vor allem in der gesprochenen Sprache. Info: Fortführung eines Kurses, neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind herzlich willkommen!

**40906** Leitung: Mario Sicca  
**ITALIENISCH für fortgeschrittene Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen mit einfachen Vorkenntnissen - GER Ende A1**  
 12 Abende, 27.02.2015 - 26.06.2015  
 Freitag, wöchentlich, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: einfache Vorkenntnisse z.B. aus Anfängerkursen A1  
 Lehrbuch: Buongiorno 1, ca. ab Lektion 12, Klett-Verlag  
 Gebühr: 64,00 €

Der Kurs bietet eine ruhige, nette Lernatmosphäre, um Ihre Italienischkenntnisse zu festigen und auszubauen sowie sich im Sprechen zu üben. Mit vielen abwechslungsreichen Übungen wird Ihnen der systematische Sprachaufbau in der Gruppe Freude machen. Sie üben sich im freien Sprechen und erweitern Ihren Wortschatz. Eine gute Voraussetzung für das Weiterlernen auf diesem Niveau sind z.B. Kenntnisse aus VHS-Anfängerkursen (A1 Niveau). Info: Fortführung eines Kurses, neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind herzlich willkommen!

*Sie wollen Ihren Garten genießen!*

WIR LEGEN AN UND PFLEGEN IHN.

**GARTENBAU BAUER**

76337 WALDBRONN, SCHULSTRASSE 2  
 TELEFON 0 72 43 / 6 99 83  
 TELEFAX 0 72 43 / 53 26 95




**40907** Leitung: Laura Marchesini-Buchwald  
 Invito alla cultura e alla lingua - Mit Bella Italia in den Tag starten und Sprache und Kultur des Landes kennen und lieben lernen...

**ITALIENISCH am Vormittag - GER Ende A1 für Teilnehmende und Wiedereinsteiger/innen mit einfachen Grundkenntnissen**

10 Vormittage, 04.02.2015 - 29.04.2015  
 Mittwoch, wöchentlich, 09:30 - 11:00 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: einfache Grundkenntnisse z.B. durch VHS-Kurse (A1)  
 Lehrbuch: neues Lehrbuch wird am ersten Kurstermin besprochen / vorgestellt.

Gebühr: 53,00 €

Sie haben früher bereits z.B. in Anfängerkursen Italienisch gelernt und möchten – bevor es im nächsten Frühjahr/Sommer wieder nach Italien geht – nun Ihre „verschütteten“ Sprachkenntnisse wieder auffrischen, festigen und aufbauen? Dann sind Sie in diesem Italienisch-Kurs genau richtig. In entspannter Atmosphäre, mit viel Spaß sowie einem aktuellen, lebendigen Unterricht frisken wir Ihre Italienischkenntnisse wieder auf und sichern und vertiefen diese Schritt für Schritt. Sprechen und Verstehen steht im Vordergrund – Grammatik rückt in den Hintergrund! Gleichzeitig erhalten Sie Informationen über Italien, seine Kultur und Traditionen. Info: Fortführung eines Kurses; neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind herzlich willkommen!

**40908 NEU**  Leitung: Laura Marchesini-Buchwald  
 VHeSpresso: klein - stark - gut!

**Wochenend-Kompaktkurs ITALIENISCH - wiederholen, auffrischen und vertiefen für Teilnehmende (Wiedereinsteiger/innen) mit Grundkenntnissen GER Ende A1**

2 Vormittage, 18.04.2015, 25.04.2015  
 Samstag, wöchentlich, 10:00 - 13:00 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: Grundkenntnisse, z.B. aus Vhs-Kursen (A1 Niveau)  
 Mitzubringen: Schreibutensilien


Gebühr: 66,00 € inkl. Kopien - (Kleingruppe - min 3 Personen, max 5 Personen)  
 Dieses Kursangebot ist für Alle geeignet, die Ihre einfachen Italienischgrundkenntnisse, z.B. nach einer Pause oder vor dem Urlaub nochmals kurz und kompakt wiederholen und festigen möchten, ohne gleichzeitig neuen Lernstoff bewältigen zu müssen. In Ruhe wiederholt unsere erfahrene Kursleiterin (Muttersprachlerin) Teile der Grammatik und des Vokabulars der Kompetenzstufe A1 mit Ihnen und Sie frisken so Ihre Kenntnisse wieder auf. Außerdem bieten kleine Trainingseinheiten die Gelegenheit Gesprächssituationen zu üben und Ihre Kommunikationsfertigkeit zu stärken.

**40909** Leitung: Laura Marchesini-Buchwald  
**ITALIENISCH ohne Eile - "Wiederholung und Vertiefung" - für Teilnehmende und Wiedereinsteiger/innen mit einfachen Grundkenntnissen - GER Ende A1/Anfang A2**

10 Vormittage, 23.02.2015 - 11.05.2015  
 Montag, wöchentlich, 11:00 - 12:30 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: einfache Kenntnisse, z.B. aus VHS-Kursen (A1)  
 Lehrbuch: Lehrmaterial wird am ersten Kurstermin vorgestellt/besprochen.

Gebühr: 53,00 €

Italienisch? Alles vergessen? Haben Sie Lust, Ihre bisherigen Italienischkenntnisse endlich wiederzuentdecken und aktiv anzuwenden – vor allem im Sprechen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In einem gemütlichen Tempo und mit regelmäßigen Wiederholungen anhand eines aktuellen, lebendigen Unterrichts frisken wir Ihr Italienisch wieder auf und bauen Ihre elementaren Sprachkenntnisse weiter systematisch auf. Im Vordergrund stehen Sprechen und Verstehen. Gleichzeitig erhalten Sie Informationen über das Land Italien, seine Kultur und die Traditionen. Gute Voraussetzungen für das Weiterlernen auf diesem Kursniveau sind Kenntnisse z.B. Vhs-Anfängerkursen Niveaustufe A1. Info: Fortführung eines Kurses; neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind herzlich willkommen!

**40910 NEU**  Leitung: Laura Marchesini-Buchwald  
 VHeSpresso: klein - stark - gut!

**Wochenend-Kompaktkurs: ITALIENISCH - wiederholen, auffrischen und vertiefen für Teilnehmende mit soliden Grundkenntnissen - GER A2**

2 Termine, 14.03.2015, 21.03.2015  
 Samstag, wöchentlich, 10:00 - 14:00 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Vorkenntnisse: gute Grundkenntnisse  
 Mitzubringen: Schreibutensilien

Gebühr: 74,00 € inkl. Kopien - (Kleingruppe - min 3 Personen, max 5 Personen)  
 Sie besitzen Grundkenntnisse der italienischen Sprache und wollen diese z.B. für einen Urlaubsaufenthalt oder einfach aus Interesse auffrischen ohne sich über längere Zeit an einen Sprachkurs zu binden. Dieses Kursangebot bietet Ihnen hierzu Gelegenheit: Sie tauchen für einige Stunden in die Welt der italienischen Sprache ein, um Ihre einmal erlernten Italienischkenntnisse wieder „auftauchen“ zu lassen und aktiv anzuwenden.

**INFO zum KAUF von LEHRBÜCHERN!**

Gerne geben wir Ihnen über das **VHS-Büro** Auskunft zu den ausgeschriebenen **Lehrbüchern (Buchtitel, Zusatzmaterial, ISBN-Nummer und Bestellung).**

Telefon 07202-1793 oder Email info@vhs-karlsbad.de



**40911** Leitung: Mario Sicca

### ITALIENISCH KONVERSATION

#### Conversazione italiana - GER C1

10 Abende, 25.02.2015 - 13.05.2015

Mittwoch, wöchentlich, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: gute Sprachkenntnisse

Lehrbuch: freie Texte, Kopien

Gebühr: 53,00 €

Sie sprechen schon gut Italienisch und möchten sich mit anderen gerne austauschen? Wir arbeiten mit freien Texten aus Büchern oder Zeitungsartikeln auf abwechslungsreiche und unterhaltsame Weise und erweitern unsere Sprachkenntnisse. Neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind ganz herzlich willkommen.

### Italienisch für die Reise – Buon Viaggio

**40912 NEU** Leitung: Verena Tomczyk

#### BUON VIAGGIO! ITALIENISCH FÜR DIE REISE - GER A1

Italienisch Start für Anfänger/innen ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen

8 Abende, 16.03.2015 - 11.05.2015

Montag, wöchentlich, 20:00 - 21:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: keine bzw. sehr geringen Sprachkenntnisse

Lehrbuch: Buon viaggio!, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020251-5

Gebühr: 48,00 €

Planen Sie Ihren nächsten Urlaub in Italien? Möchten Sie mehr sagen können als „Pizza“ und „Spaghetti“? Dann ist „Buon viaggio! - Italienisch für die Reise“ genau der richtige Kurs für Sie. In kurzer Zeit erlernen Sie die Redemittel für die wichtigsten Kommunikationssituationen im Urlaub. Dabei stehen einfache sprachliche Wendungen, die leicht zu reproduzieren sind, im Vordergrund. Die Themen des Kurses – eine genaue Fixierung der Themen erfolgt am ersten Kurstermin - bereiten in kleinen Einheiten auf typische Situationen im Urlaub vor - zum Beispiel: Sich vorstellen/Small Talk / Im Café und Restaurant / Im Hotel / Einkaufen / Orientierung / Aktivitäten und Freizeit. Das Kursbuch enthält eine Audio-CD mit allen Dialogen und Hörtexten sowie einen beigefügten Sprachführer mit zweisprachigem Wörterbuch im praktischen Taschenformat. Siete tutti benvenuti!

#### VHeSpresso – klein, stark, gut!



VHeSpressokurse bieten die Möglichkeit der Wissensvermittlung in einer kleinen Gruppe. Sie finden bereits ab drei Teilnehmenden statt; die maximale Gruppengröße beträgt fünf Personen.

### Kochen und dabei Italienisch lernen

**40913** Leitung: Laura Marchesini-Buchwald

#### Cucinare, mangiare, parlare italiano: BUON APPETITO!

Ein Koch-Sprach-Kurs für italienischlernende Feinschmecker

1 Abend, 27.02.2015, Freitag, 19:00 - 22:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: einfache Italienischkenntnisse

Mitzubringen: Getränk, evtl. Behälter für Reste, Geschirrtuch

Info: Der Kurs findet überwiegend in Italienischer Sprache statt!

Gebühr: 21,00 € zzgl. Lebensmittelkosten ca. 8-10 € pro Person direkt im Kurs zu bezahlen!

Lassen Sie sich von der typischen Küche Italiens – wie Sie alltäglich in einer italienischen Familie auf dem Tisch steht – verzaubern und genießen Sie die Kombination aus Koch- und Sprachkurs. Sie kochen gemeinsam mit Frau Marchesini-Buchwald nach italienischen Rezepten und finden so vielleicht nicht nur Geschmack an der Italienischen Küche sondern auch an der italienischen Sprache. Buon appetito!

**40914** Leitung: Laura Marchesini-Buchwald

#### Cucinare, mangiare, parlare italiano: BUON APPETITO!

Ein Koch-Sprach-Kurs für italienischlernende Feinschmecker

1 Abend, 17.04.2015, Freitag, 19:00 - 22:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: einfache Italienischkenntnisse

Mitzubringen: Getränk, evtl. Behälter für Reste, Geschirrtuch

Info: Der Kurs findet überwiegend in Italienischer Sprache statt!

Gebühr: 21,00 € zzgl. Lebensmittelkosten ca. 8-10 € pro Person direkt im Kurs zu bezahlen! / Kursinhalt siehe Kurs-Nr. **40913**

### PORTUGIESISCH

**41801 NEU** Leitung: Ingrid Müller-Schönbrunn

#### PORTUGIESISCH - GER A1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

10 Abende, 02.03.2015 - 18.05.2015

Montag, wöchentlich, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Lehrbuch: wird am ersten Kurstermin vorgestellt/besprochen

Gebühr: 53,00 €

Herzlich Willkommen zum Anfängerkurs Portugiesisch! Dieser Kurs setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus und bietet einen ersten Einstieg in die Sprache.

## SPANISCH

**42201 NEU** Leitung: Ivonne Barreto de Lichtenfels

### SPANISCH START

**für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – GER A1**

10 Vormittage, 26.02.2015 - 21.05.2015

Donnerstag, wöchentlich, 09:00 - 10:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: keine

Lehrbuch: eñe A1, Hueber Verlag – Info: Bitte das Buch nicht kaufen, da es zwei Varianten gibt und die beiden Möglichkeiten am ersten Kurstermin besprochen werden.

Gebühr: 53,00 €

Sie lieben Spanien!? Verbringen dort Ihre schönsten Tage im Jahr und wollen im Urlaub nun endlich mehr sagen können als „¡Hola“, dann starten Sie durch und bleiben Sie nicht länger „Sprachenlos“ mit unserem neuen Sprachangebot! Lernen Sie gemeinsam mit unserer erfahrenen Kursleiterin Frau Barreto de Lichtenfels (Muttersprachlerin) in diesem Kurs die spanische Sprache kennen und lieben. Werden Sie vertraut mit der Aussprache und Intonation. Sie lernen neben ersten elementaren Redewendungen auch die ersten grammatischen Grundlagen sowie den Wortschatz für Begegnungen und üben sich im Hörverstehen. So beginnen Sie ganz leicht mit einem systematischen Sprachaufbau.

**42202 NEU** Leitung: Silvia Seibold

### SPANISCH START

**für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – GER A1**

10 Abende, 26.02.2015 - 21.05.2015

Donnerstag, wöchentlich, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: keine

Lehrbuch: Caminos neu, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0

Gebühr: 53,00 €

Sie lieben Spanien!? Verbringen dort Ihre schönsten Tage im Jahr und wollen im Urlaub nun endlich mehr sagen können als „¡Hola!“, dann starten Sie durch und bleiben Sie nicht länger „sprachenlos“ mit unserem neuen Sprachangebot! Lernen Sie gemeinsam mit unserer erfahrenen Kursleiterin Frau Silvia Seibold in diesem Kurs die spanische Sprache kennen und lieben. Werden Sie vertraut mit der Aussprache und Intonation. Sie lernen neben ersten elementaren Redewendungen auch die ersten grammatischen Grundlagen sowie den Wortschatz für Begegnungen und üben sich im Hörverstehen. So beginnen Sie ganz leicht mit einem systematischen Sprachaufbau.

**42203** Leitung: Ivonne Barreto de Lichtenfels

### SPANISCH für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen - GER A1b

12 Abende, 04.02.2015 - 13.05.2015

Mittwoch, wöchentlich, 18:15 - 19:45 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse z.B. 1 VHS-Anfängerkurs

Lehrbuch: eñe A1, ca. ab Lektion 3, Hueber Verlag – Info: Bitte das Buch nicht kaufen, da es zwei Varianten gibt und die beiden Möglichkeiten am ersten Kurstermin besprochen werden.

Gebühr: 64,00 €

Der Kurs bietet eine ruhige, nette Lernatmosphäre, um Ihre ganz, ganz kleinen Spanischkenntnisse z.B. aus einem Schnupper-Anfänger- oder Urlaubskurs zu festigen und zu erweitern. Mit vielen abwechslungsreichen Übungen wird Ihnen der systematische Sprachaufbau in der Gruppe Freude machen. Sie üben sich im freien Sprechen und erweitern Ihren Wortschatz. Gute Voraussetzungen für das Weiterlernen bzw. den Wiedereinstieg in die Sprache auf diesem Kursniveau sind Kenntnisse z.B. aus einem Schnupper-Anfänger- oder Urlaubskurs. Info: Fortführung eines Anfängerkurses; neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind herzlich willkommen!

**42204** Leitung: Ivonne Barreto de Lichtenfels

### SPANISCH für fortgeschrittene Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen mit einfachen Vorkenntnissen - A1c

12 Abende, 04.02.2015 - 13.05.2015

Mittwoch, wöchentlich, 20:00 - 21:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: einfache Vorkenntnisse z.B. 2-3 VHS-Anfängerkurse

Lehrbuch: eñe A1, Hueber Verlag – Info: Bitte das Buch nicht kaufen, da es zwei Varianten gibt und die beiden Möglichkeiten am ersten Kurstermin besprochen werden.

Gebühr: 64,00 €

Der Kurs bietet eine ruhige, nette Lernatmosphäre, um Ihre einfachen Spanischkenntnisse z.B. aus 2-3 Anfängerkursen (A1) zu festigen und zu erweitern. Mit vielen abwechslungsreichen Übungen wird Ihnen der systematische Sprachaufbau in der Gruppe Freude machen. Sie üben sich im freien Sprechen und erweitern Ihren Wortschatz. Gute Voraussetzungen für das Weiterlernen bzw. den Wiedereinstieg in die Sprache auf diesem Kursniveau sind Kenntnisse z.B. aus Anfängerkursen bis Ende A1. Info: Fortführung eines Kurses; neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind herzlich willkommen!

#### **INFO zum KAUF von LEHRBÜCHERN!**

Gerne geben wir Ihnen über das **VHS-Büro Auskunft** zu den ausgeschriebenen **Lehrbüchern (Buchtitel, Zusatzmaterial, ISBN-Nummer und Bestellung).**

Telefon 07202-1793 oder Email info@vhs-karlsbad.de

#### **NEUEINSTEIGER/innen - QUEREINSTEIGER/innen ERWÜNSCHT!**

*Bei allen Sprachkursen sind Neueinsteiger/innen, sogenannte „Quereinsteiger/innen, Zusteiger/innen ganz herzlich Willkommen.*

*Trauen Sie sich, wir freuen uns auf Sie!*

**42205 NEU** Leitung: Ivonne Barreto de Lichtenfels

### SPANISCH INTERMEZZO

**Wiederholen - Aktivieren - Kommunizieren**

**für Wiedereinsteiger/innen mit einfachen Grundkenntnissen der Niveaustufe Ende A1 / Anfang A2**

8 Abende, 02.03.2015 - 04.05.2015

Montag, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse z.B. durch 3-4 VHS-Anfängerkurse

Lehrbuch: wird am ersten Kurstermin besprochen!

Gebühr: 44,00 €

Sie haben früher schon einmal Spanisch gelernt und möchten jetzt wieder in diese schöne Sprache einsteigen und Ihre Grundkenntnisse auffrischen? Dann ist dieser Sprachkurs eine gute Lösung für Sie. Denn damit können Sie das bisher Gelernte wiederholen, Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse aktivieren und die notwendige Sicherheit gewinnen, um gut zu kommunizieren. So können Sie Ihre Spanischkenntnisse der Niveaustufe A1 konsolidieren bzw. einen entspannten Wiedereinstieg in die spanische Sprache finden.

**42206** Leitung: Montserrat Gerstner

**SPANISCH für Teilnehmende und Wiedereinsteiger/innen mit Grundkenntnissen - GER A2a/b**

12 Abende, 03.02.2015 - 12.05.2015

Dienstag, wöchentlich, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse (z.B. mehrere Vhs-Kurse)

Lehrbuch: Caminos neu 2, ab Lektion 5/6, ISBN 978-3-12-514956-4

Gebühr: 64,00 €

Sie haben früher schon einmal Spanisch z.B. in Anfängerkursen (bis Ende Niveau A1 / Anfang A2) gelernt, aber lange nicht mehr genutzt und nun...? Spanisch? Alles vergessen? Haben Sie Lust, Ihre bisherigen Spanischkenntnisse endlich wiederzuentdecken und aktiv anzuwenden – vor allem im Sprechen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit einem aktuellen, lebendigen Unterricht frischen wir Ihr Spanisch wieder auf und bauen Ihre elementaren Sprachkenntnisse weiter systematisch auf. Im Vordergrund stehen Sprechen und Verstehen. Gleichzeitig erhalten Sie Informationen über das Land Spanien, seine Kultur und die Traditionen.

Info: Fortführung eines Kurses; neue Teilnehmende (Quereinsteiger) sind herzlich willkommen!

#### **INFO zum KAUF von LEHRBÜCHERN!**

Gerne geben wir Ihnen über das **VHS-Büro Auskunft** zu den ausgeschriebenen **Lehrbüchern (Buchtitel, Zusatzmaterial, ISBN-Nummer und Bestellung)**.

Telefon 07202-1793 oder Email info@vhs-karlsbad.de

## **Spanisch für die Reise**

**42207 NEU** Leitung: Carmen Trancoso Martínez

**SPANISCH für den Urlaub - A1**

**Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

8 Abende, 27.02.2015 - 24.04.2015

Freitag, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: keine bzw. sehr geringe Kenntnisse z.B. durch Urlaubsaufenthalte  
Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514265-7

Gebühr: 59,00 €

Sie möchten in Spanien oder Lateinamerika Urlaub machen und benötigen erstes sprachliches Rüstzeug? Dann Sie sind in diesem Kurs richtig: Sie lernen Redewendungen und erste Sätze, die Sie im Urlaub gut gebrauchen können und erhalten darüber hinaus von unserer erfahrenen Kursleiterin, Frau Carmen Trancoso Martínez (Muttersprachlerin) noch viele praktische Tipps.

**42208 NEU** Leitung: Carmen Trancoso Martínez

**Crash-Kurs: SPANISCH für den Urlaub - A1**

**Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

4 Vormittage, 18.04.2015 - 09.05.2015

Samstag, wöchentlich, 09:30 - 12:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: keine bzw. sehr geringe Kenntnisse z.B. durch Urlaubsaufenthalte  
Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514265-7

Gebühr: 59,00 €

Kursinhalt: siehe Kurs-Nr. **42207 NEU**

### **VHeSpresso – klein, stark, gut!**



VHeSpressokurse bieten die Möglichkeit der Wissensvermittlung in einer kleinen Gruppe. Sie finden bereits ab drei Teilnehmenden statt; die maximale Gruppengröße beträgt fünf Personen.

#### **NEUEINSTEIGER/innen - QUEREINSTEIGER/innen ERWÜNSCHT!**

*Bei allen Sprachkursen sind Neueinsteiger/innen, sogenannte „Quereinsteiger/innen, Zustieger/innen ganz herzlich Willkommen.  
Trauen Sie sich, wir freuen uns auf Sie!*

**Anmeldeformulare → → Seite 73, 76 und 77**

## TÜRKISCH

**42401 NEU** Leitung: Özcan Oktay

### TÜRKISCH START - für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse - Kompetenzbereich GER A1

Dieser Kurs setzt keinerlei Kenntnisse voraus und bietet einen ersten Einstieg in die Sprache!

10 Abende, wöchentlich

Starttermin: Montag, 23.02.2015, 20:30-22:00 Uhr

Info: Die weiteren Termine (2 bis 10) erfolgen in Absprache zwischen Kursleitung und Teilnehmenden

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: keine

Lehrbuch: Kolay gelsin! ISBN 978-3-12-528860-7

Gebühr: 136,00 € (Kleingruppe min 4 – max 6 Personen)

Sie lieben die Türkei und verbringen dort Ihre schönsten Tage im Jahr? Sie wollen endlich mehr sagen können als „Merhaba“ oder „Güle, güle“!? Dann starten Sie durch und bleiben nicht länger „Sprachenlos“ mit unserem neuen Sprachangebot! Lernen Sie gemeinsam mit unserem erfahrenen Kursleiter Herrn Oktay (Muttersprachler) in diesem Kurs die türkische Sprache kennen und lieben. Werden Sie vertraut mit der Aussprache und Intonation. Sie lernen neben ersten elementaren Redewendungen auch die ersten grammatischen Grundlagen sowie den Wortschatz für Begegnungen und üben sich im Hörverstehen. So beginnen Sie ganz leicht mit einem systematischen Sprachaufbau. Daneben erhalten Sie Informationen zu Land und Leuten und dies alles abwechslungsreich miteinander kombiniert.

**42402** Leitung: Özcan Oktay

### TÜRKISCH für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

#### Kompetenzbereich A1b/c

10 Abende, wöchentlich

Starttermin: Montag, 23.02.2015, 19:00-21:30 Uhr

Info: Die weiteren Termine (2 bis 10) erfolgen in Absprache zwischen Kursleitung und Teilnehmenden

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: kleine Türkischkenntnisse

Lehrbuch: Kolay gelsin!

Gebühr: 136,00 € (Kleingruppe min 4 – max 6 Personen)

Kolay gelsin! Eine Einladung in die Türkei... und hier eine Einladung zu einem weiterführenden Kurs für alle, die bereits 2-3 Türkischkurse besucht oder anderweitig „kleine“ Türkischkenntnisse erworben haben. Der Kurs startet zunächst mit einer kleinen Wiederholung, um das bisher Erlernte zu festigen und geht dann ohne Eile Schritt für Schritt an den Ausbau der z.B. in Anfängerkursen erworbenen „kleinen“ Türkischkenntnisse heran. Sie üben sich vor allem in der gesprochenen Sprache, erweitern so Ihren Wortschatz und gewinnen an Sprechsicherheit. Gleichzeitig erhalten Sie Informationen zu Land und Leuten, Kultur und Traditionen.

## LATEIN

**41101 NEU**  Leitung: Barbara Ring-Rohr

VHeSpesso: klein - stark - gut!

### LATEIN - Die Mutter der Muttersprachen Workshop zum Kennenlernen für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse - Kompetenzbereich GER A1

1 Termin, 07.03.2015, Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: keine

Gebühr: 48,00 € inkl. Kopien; Kleingruppe min 3 Pers., max 5 Pers.

Sie haben sich schon immer für die lateinische Sprache interessiert? Oder Ihr Kind lernt in der Schule Latein und Sie möchten einen kleinen Einblick in diese Sprache bekommen? Dann ist dieses Kursangebot vielleicht genau richtig: An einem Samstagvormittag können Sie „Latein schnuppern“ und diese interessante Sprache kennen lernen!

**41102** Leitung: Barbara Ring-Rohr

### LATEIN für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen mit "kleinen" Kenntnissen - GER A1c

10 Vormittage, 05.02.2015 - 30.04.2015

Donnerstag, wöchentlich, 10:30 - 12:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: kleine Vorkenntnisse, z.B. weitzurückliegende Kenntnisse durch die Schulzeit

Lehrbuch: wird am ersten Kurstermin besprochen!

Gebühr: 53,00 €

Sie haben zu Ihrer Schulzeit oder im späteren Leben z.B. in VHS-Kursen die lateinische Sprache erlernt und wollen nun Ihre vielleicht verschütteten Sprachkenntnisse wieder entdecken und auffrischen, dann bietet sich in diesem Kurs jetzt die Gelegenheit dafür.



Gemeindebücherei  
Karlsbad

Hirtenstraße 45 (im neuen Rathaus)  
76307 Karlsbad (OT Langensteinbach)

Telefon 0 72 02 - 93 04 -460  
Fax 0 72 02 - 93 04 -461  
E-Mail buecherei@karlsbad.de  
Internet www.karlsbad.de

## POLITIK-GESELLSCHAFT-UMWELT SEMINARE und VORTRÄGE

### VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

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

### Gesundheitsbildung und Wohlbefinden

**30402** Leitung: Tina David

Vortrag:


#### Ist der Säure-Basen-Haushalt Ihres Körpers in Balance?

1 Abend, 27.01.2015, Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 9,50 €

Stopp...lesen Sie bitte weiter, es könnte auch Sie betreffen. Ich gehe sogar soweit und behaupte, dass dieses Problem 90% der Bevölkerung betrifft, ohne dass es jemand weiß. Eine Übersäuerung des Körpers macht sich vielfältig bemerkbar. Darunter fallen z. B. ständige Müdigkeit/Abgeschlagenheit, rheumatische Beschwerden, Haarausfall, Pilzbefall, Übergewicht, Hautprobleme, häufige Infekte u.v.m. Auch das seelisch-geistige Gleichgewicht wird dadurch beeinträchtigt. Nervosität, Gereiztheit und depressive Verstimmung können die Folgen sein. Sauer macht eben doch nicht immer lustig. Ziel meines Vortrags ist es, Ihnen die natürliche Funktion des Säure-Basen-Haushalts zu verdeutlichen. Dadurch können Sie Anzeichen der Übersäuerung wahrnehmen und regulieren, z. B. durch geeignete Ernährung sowie Naturheilmethoden. In diesem Zusammenhang biete ich auch geeignete Koch- und Zubereitungskurse zum Thema "Vitale basische Küche - weil sauer eben doch nicht lustig macht" sowie "Vitale Rohkost" an

**30301 NEU**  Leitung: Angelika Kurz-Gushurst

VHeSpesso: klein - stark - gut!

#### "Abnehmen beginnt im Kopf..."

4 Vormittage, 07.02.2015 - 25.04.2015

Samstag, 09:30 - 12:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Block, Stift, Getränk, bequeme Kleidung, Mandarine, eigenes Foto auf dem man noch die Wunschfigur hat, Snack für Zwischendurch

Gebühr: 99,00 € (Kleingruppe - min 3 Personen, max. 5 Personen)

In Zusammenarbeit und mit der Unterstützung von Gleichgesinnten bietet dieser Kurs das Rüstzeug, um alte Gewohnheiten abzulegen, die zu immer mehr „Hüftgold“ geführt haben. Es geht nicht darum, die Pfunde schnell purzeln zu lassen, sondern wie man sich langfristig einfache Regeln und eine nützliche innere Haltung aneignen kann, um mit Leichtigkeit dem Wunschgewicht näher zu kommen. Wir treffen uns einmal im Monat, um uns immer wieder neu zu motivieren und dranzubleiben.

**30403** Leitung: Claudia Rastetter

#### Ernährung bei Krebs, Diabetes, Darmgesundheit, Schilddrüsenunterfunktion und Autoimmunerkrankungen

4 Abende, 27.02.2015 - 20.03.2015

Freitag, wöchentlich, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 42,00 €

Erkennen Sie die wahren Ursachen von Krankheiten und die Lösung. Sie erfahren, welche Lebensmittel helfen gegen bestimmte Erkrankungen, welche Maßnahmen ergriffen werden können, um aus zuleiten, entgiften und zu reinigen. Wir testen unsere Lebensmittel auf Verträglichkeit und erarbeiten dann unseren eigenen Speiseplan. Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung. Hippokrates.

#### VHeSpesso – klein, stark, gut!

Kurse in Minigruppen mit Durchführungsgarantie ab 3 Personen!

Schreiner e i

**RIMMELSPACHER** e. K.

Inh. Günther Moori

Hohbergstr. 60

76337 Waldbronn-Etzenrot

Tel. 0 72 43 / 56 71 - 0

Fax. 0 72 43 / 56 71 – 11

Info@schreinerei-rimmelspacher.de

http://www.schreinerei-rimmelspacher.de

Fenster  
Haustüren  
aus Holz  
Holz-Alu  
Kunststoff  
Sonnenschutz  
Insektenschutz  
Einbruchschutz  
Innentüren  
Möbel  
Service

DER SCHREINER MIT PROFIL

**30404** Leitung: Rita Hilcher

Seminar: **Die Gesundheit liegt im Darm**

3 Abende, 09.03.2015 - 23.03.2015

Montag, wöchentlich, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 29,00 € Info: Die Kosten für ein Skript in Höhe von 3 € werden am Kursabend direkt von der Kursleitung erhoben!

Die Gesundheit des Darms ist für die Gesundheit des ganzen Körpers von zentraler Bedeutung. Wenn wir uns bewusst machen, dass sich ca. 80% unseres Immunsystems in der Darmschleimhaut befinden und alle menschlichen Schleimhäute und Häute auf lymphatischem Wege miteinander verbunden sind, so wird schnell klar wie wichtig es ist, dem Darm eine gebührende Beachtung zu schenken. Nur ein gesunder Darm garantiert eine optimale Aufnahme und Verarbeitung der Nahrung, kann sich selbst reinigen, belastet den Körper nicht durch Giftstoffe und kann seine Funktion als Immunmodulator wahrnehmen. Eine intakte Darmschleimhaut verfügt über eine natürliche und wichtige Bakterienflora, die in einem Gleichgewicht gehalten werden muss. Die Dysbalance der physiologischen Bakterien hingegen schädigt den Darm und kann vielfach Ursache von verschiedenen Krankheiten sein, die sich nicht nur im Darm sondern auch außerhalb des Darms bemerkbar machen wie z. B. verminderte Infektabwehr, Allergien, Depressionen, Leberschwäche, Hautkrankheiten, ja sogar Rheuma und Migräne. In diesem Kurs lernen Sie auf spannende und anschauliche Weise unser Organ „Darm“ besser kennen. Neben der anatomischen Betrachtung wird auf die Wichtigkeit der „richtigen“ Ernährung eingegangen. Sie erfahren wie und welche essentiellen Nährstoffe, Vitamine und Hormone im Darm gebildet werden und welche Auswirkungen verschiedene Medikamente auf den Darm haben können. Auch die psychische Komponente findet Beachtung. Leicht anwendbare Anregungen und Tipps tragen zu neuem „Bauchgefühl“ bei. Eine Übersicht wichtiger Labor- und Früherkennungsparameter runden das Thema ab.

**30401**  Leitung: Irene Wipfler

VHeSpresso: klein - stark - gut!

Info- und Erlebnisvortrag:

**Mehr Lebensqualität mit Hypnose und Co.**

**Lebensqualität bedeutet ganzheitlich gesund und zufrieden mit sich und der Welt zu sein. Lernen Sie Methoden und Techniken kennen, Ihre Gesundheit und Lebensqualität aktiv zu verbessern.**

1 Abend, 11.03.2015, Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Iso-Matte

Gebühr: 29,00 € (Kleingruppe - min 3 Personen, max 5 Personen)

Viele Menschen sind mit sich und ihren Lebensumständen unzufrieden, leiden an körperlichen oder psychischen Symptomen und sind auf der Suche nach Wegen und Möglichkeiten um diesen Zustand zu verbessern. Lernen Sie an diesem Abend verschiedene Methoden kennen, um Ihren Energiehaushalt zu verbessern, alte Muster und Emotionen loszuwerden, mit Ihrem Unterbewusstsein zu arbeiten oder eine tiefe Entspannung zu erreichen. Die vorgestellten Methoden haben alle das Ziel sich Selbst zu helfen. Denn letztlich trägt jeder Mensch die Verantwortung für seine Lebensqualität - aber auch alles was er dazu braucht - in sich selbst.

**30405** Leitung: Claudia Rastetter

Vortrag:

**Verbessere Deine Gesundheit, iss Dich schön und bekomme mehr Energie und Ausstrahlung**

1 Vormittag, 21.03.2015, Samstag, 09:30 - 11:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 9,50 €

In diesem Vortrag wird die Wichtigkeit von innerer Reinigung - vor allem der Leber und Galle-besprochen. Gallensteine belasten und verstopfen bei den meisten Menschen die Leber und Gallenblase. Daraus resultieren viele chronische Erkrankungen. Der Vortrag gibt Dir ein tieferes Verständnis über die Ursache von vielen Erkrankungen und wie man zu Hause schmerzlos und einfach diese Steine entfernen kann. Der Körper verjüngt sich zusehend, die Haut wird schöner und die Immunkraft nimmt zu. Sie erhalten die Anweisung, wie sie in Zukunft die Bildung von Gallensteinen verhindern können.

**30406** Leitung: Claudia Rastetter

**Ernährung bei Krebs, Diabetes, Darmgesundheit, Schilddrüsenunterfunktion und Autoimmunerkrankungen**

4 Vormittage, 15.04.2015 - 06.05.2015

Mittwoch, wöchentlich, 09:30 - 11:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 42,00 €

Erkennen Sie die wahren Ursachen von Krankheiten und die Lösung. Sie erfahren, welche Lebensmittel helfen gegen bestimmte Erkrankungen, welche Maßnahmen ergriffen werden können, um aus zuleiten, entgiften und zu reinigen. Wir testen unsere Lebensmittel auf Verträglichkeit und erarbeiten dann unseren eigenen Speiseplan. Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung. Hippokrates.

**30407** Leitung: Tina David

Vortrag: **Der Darm - viel zu wichtig um uns peinlich zu sein!**

1 Abend, 28.04.2015, Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 9,50 €

Schlagwörter wie "Der Tod sitzt im Darm" oder "Gesunder Darm - gesundes Leben" haben Sie sicherlich schon gehört. Jährlich erkranken immer mehr Menschen an Darmkrebs, aber woran kann das liegen? Was hat die Psyche mit dem Darm zu tun? Wieso sind Hautprobleme mit dem Darmzustand in Verbindung zu bringen? Weshalb stehen immer häufiger auftretende Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten in Verbindung mit dem Darm? Wie dies alles miteinander zusammenhängt, möchte ich Ihnen leicht verständlich transparent machen und Ihnen aufzeigen, warum es für das eigene Wohlbefinden so immens wichtig ist, auf sein Inneres zu achten. Ein gesunder Darm schenkt Vitalität und Gesundheit. Melden Sie sich noch heute an und nehmen Sie somit Ihre Gesundheit aktiv in die Hand.

**Anmeldeformulare → → Seite 73, 76 und 77**

**30408** Leitung: Rita Hilcher

Vortrag: **Sondermülldeponie "Mensch"**

1 Abend, 18.05.2015, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 9,50 € Info: Die Kosten für ein Skript in Höhe von 3 € werden am Kursabend direkt von der Kursleitung erhoben!

Einfluss und kritische Betrachtung von Schadstoffen wie Schwermetall (z. B. Amalgam), Konservierungs- und Farbstoffe, Medikamente, Haushaltsmittel, Lebensmittelzusätze.

Es wird aufgezeigt, wo die schädlichen Stoffe vorkommen und wie wir uns davor schützen können. Entgiftungs- und Ausleitungstherapien werden vorgestellt.

**30409** Leitung: Claudia Rastetter

Vortrag:

**Verbessere Deine Gesundheit, iss Dich schön und bekomme mehr Energie und Ausstrahlung**

1 Vormittag, 13.06.2015, Samstag, 09:30 - 11:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 9,50 €

In diesem Vortrag wird die Wichtigkeit von innerer Reinigung - vor allem der Leber und Galle-besprochen. Gallensteine belasten und verstopfen bei den meisten Menschen die Leber und Gallenblase. Daraus resultieren viele chronische Erkrankungen. Der Vortrag gibt Dir ein tieferes Verständnis über die Ursache von vielen Erkrankungen und wie man zu Hause schmerzlos und einfach diese Steine entfernen kann. Der Körper verjüngt sich zusehend, die Haut wird schöner und die Immunkraft nimmt zu. Sie erhalten die Anweisung, wie sie in Zukunft die Bildung von Gallensteinen verhindern können.

**30117** Leitung: Myrtha Schöpfle, Juli Kretz

**Entspannungskurs mit Pferden**

**"Sich tragen lassen" - ein ganz besonderes Entspannungserlebnis, wohltuend für Körper, Geist und Seele.**

1 Vormittag, 06.06.2015, Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr

Ort: Begegnungshof "Im Steinig"

Mitzubringen: Stabile Schuhe, wetterfeste Kleidung und ein Reit- oder Fahrradhelm; es stehen auch einige Reithelme zum Ausleihen zur Verfügung.

Info: max. 8 Personen / Gebühr: 28,00 €

An einem Tag einmal nicht selbst die Verantwortung tragen müssen, sondern sich einfach unter fachkundiger Anleitung von einem Pferd ganz in Ruhe und sicher tragen lassen. Für Teilnehmer mit und ohne Pferdeerfahrung geeignet.

**VHeSpesso – klein, stark, gut!**



VHeSpessokurse bieten die Möglichkeit der Wissensvermittlung in einer kleinen Gruppe. Sie finden bereits ab drei Teilnehmenden statt; die maximale Gruppengröße beträgt fünf Personen.

## Rhetorik – Kommunikation - Motivation

**10702 NEU** Leitung: Irene Wipfler

**"SuperLearning" - Was passiert beim Lernen im Gehirn?**

**Workshop für Dozenten, Lehrer und interessierte Erwachsene**

1 Termin, 17.01.2015, Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr, inkl. Pause

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 39,00 €

Möchten Sie auch als Erwachsener sich weiterbilden und Neues lernen. Oder als Dozent / Lehrer ihren Unterricht noch interessanter, effektiver und nach neusten Erkenntnissen gestalten? Dann ist dieser Workshop richtig für Sie: Erleben Sie selbst, warum es wichtig ist, beide Gehirnhälften einzusetzen. Erfahren Sie mehr über die Vorgänge im Gehirn beim Lernen und warum ohne Bewegung nicht geht. Sie lernen einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen zur Aktivierung beider Gehirnhälften kennen und Lerntechniken, die mit Musik, Bildern und Verknüpfungen arbeiten. Die Übungen machen Spaß, erhöhen den Lernerfolg und können selbst angewendet werden oder ganz einfach in Unterrichtseinheiten eingebaut werden.

Inhalte:

Gehirnhälften und ihre Aufgaben / Verknüpfungen und Visualisierung / Gehirngymnastik und Musik / Sinnvolle Entspannungsübungen / MindMapping

**10301** Leitung: Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

**Workshop:**

**Rhetorik und Präsentation - Ihr kompetenter Auftritt**

1 Abend, 16.04.2015, Donnerstag, 18:45 - 21:45 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 21,00 €

Kompetentes Auftreten ist zu vielen Anlässen gefordert. Bei Präsentationen, bei Besprechungen und in schwierigen Gesprächen, im Vorstellungsgespräch oder bei privaten wie ehrenamtlichen Vorträgen. Bringen Sie Ihr Redethema mit, um es vor der Gruppe auszuprobieren. Sie erhalten dann fachliche Rückmeldungen zu Ihrem verbalen wie nonverbalen Auftreten sowie Tipps für eine erfolgreiche Kommunikation. So können Sie Ihren rhetorischen Stil überzeugend festigen.

**10302** Leitung: Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

**Workshop: Schwierige Gespräche richtig führen**

1 Abend, 27.04.2015, Montag, 18:45 - 21:45 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 21,00 €

Im beruflichen wie privaten Umfeld begegnen Sie kommunikativen Situationen, die eine stressige Herausforderung darstellen. Ihr Ziel ist es, diese Gespräche sicher zu führen. Zum guten Kommunizieren gibt es Strategien. In schwierigen Gesprächen gilt es, vor allem die Emotionalität zu überwinden. Sie verhindert das klare Denken und kluge Reagieren. Sie lernen geschickt zu argumentieren, damit Sie zukünftig souverän Ihr Ziel erreichen. Praxisnahe Übungen und entsprechende Tipps verstärken die Erfahrung, sicher durch eine stressfreie Kommunikation zu navigieren.

## Lebensqualität - Softskills - Coaching

**10703 NEU** Leitung: Ulrike von Arnim

**Seminar: "Wie ich herausfinde, was ich wirklich will" nach Barbara Sher**

4 Abende, 19.01.2015 - 09.02.2015

Montag, wöchentlich, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Schreibutensilien

Gebühr: 59,00 €

"Jeder von uns hat einzigartige Begabungen und Talente. Sie verbergen sich in dem, was wir lieben. Um glücklich zu sein, müssen wir das tun, was wir lieben", sagt die Amerikanerin Barbara Sher.

In dem Seminar finden Sie heraus, was Ihr Herz zum Singen bringt. Sie erkennen sich selbst: Ihre Wünsche, Talente und Begabungen. Sie entdecken, was sie glücklich macht und beginnen, Ihre Träume mit Leben zu füllen. Mit einfachen und hochwirksamen Übungen finden Sie schnell zu Ihren wahren Wünschen und erkennen, wo Sie (eigentlich) hin wollen und was Sie bisher davon abgehalten hat. Durch die Unterstützung im Team fällt es leichter erste Schritte zu unternehmen und am Ball zu bleiben für die Umsetzung Ihrer Wünsche. Aus Träumen und Wünschen werden realistische Ziele.

**50901** Leitung: Marco Mann

**Seminar:**

**Grundlagen für erfolgreiches Projektmanagement**

2 Termine, Freitag, 06.02.2015, 19:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 07.02.2015, 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 49,00 €

Projektmanagement ist ihnen noch recht neu? Dieses Grundlagenseminar bietet ihnen einen Einstieg in ein praxisorientiertes Projektmanagement basierend auf weltweit anerkannten Projektstandards. Strukturiert lernen sie alles Wichtige in Bezug auf erfolgreiches Projektmanagement kennen.

**10704 NEU** Leitung: Ulrike von Arnim

**Seminar: "Wie ich herausfinde, was ich wirklich will" nach Barbara Sher**

4 Abende, 23.02.2015 - 16.03.2015

Montag, wöchentlich, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Schreibutensilien

Gebühr: 59,00 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. **10703 NEU**

**Anmeldeformulare → → Seite 73, 76 und 77**

**30118 NEU** Leitung: Alexandra Gebhardt

**After-Work-Seminar: Topfit und gesund im Job**

1 Abend, 16.04.2015, Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Schreibutensilien

Gebühr: 21,00 €

Gerade bei Stress greifen wir oft zu Fast Food oder anderen ungesunden Lebensmitteln und dazu noch im Übermaß. Auch Bewegung und Entspannung kommen zu kurz. Dabei haben gesunde Ernährung und Sport nicht nur positive Effekte auf den Körper, auch unsere Motivation sowie unser Wohlbefinden werden gesteigert. Sie lernen in diesem Seminar, wie Sie Ihre Ernährung im Berufsalltag gesund und ausgewogen zusammensetzen können und welche Bewegungs- und Entspannungsphasen Sie zwischendurch einbauen können, um energiegeladen den Alltag zu meistern.

Inhalte:

- Welchen Einfluss hat der Alltagsstress auf unsere Essgewohnheiten?
- Gesunde und vitale Ernährung - voller Energie durch den Tag
- Leistungsstark und konzentriert mit Brainfood
- Zusammenhang Stress und Bewegung
- Blitz-Entspannung und Blitz-Workouts am Arbeitsplatz

**50902 NEU** Leitung: Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

**Seminar: Zeitmanagement und Büroorganisation**

1 Abend, 19.05.2015, Dienstag, 18:45 - 21:45 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 21,00 €

Zeit für sich zu haben und in einem organisierten Büro zu agieren, das wünscht sich sicherlich jeder von uns. Nehmen Sie sich Zeit! Welche Aufgaben sind Ihnen wichtig? Was glauben Sie, muss getan werden? Hinterfragen Sie sich einmal: Es muss/ es kann/ es sollte. Bekömmlichen Zeit- und ebenso Ordnungsstrukturen folgen individuellen Bedürfnissen, die nicht für alle gleich aussehen müssen. Ziel dieses Seminars ist es, dass Sie für sich die Zeiteinteilung und die Form von Ordnung erkennen, die Sie brauchen. Es kann überraschend werden! Bringen Sie Ihre Themen mit. Tipps vom Profi gibt es natürlich auch noch.



**GARDINEN  
BODENBELÄGE  
POLSTEREI  
SONNENSCHUTZ**

76359 Marxzell-Schielberg · Birkenstraße 15

Telefon (0 72 43) 6 61 41



## Lebensqualität – Natur und Umwelt

### 10002 Leitung: Myrtha Schöpfle, Christina Gonsior Eltern-Kind-Ponyworkshop für Kinder von 2-4 Jahren

1 Vormittag, 09.05.2015, Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr

Ort: Begegnungshof "Im Steinig"

Mitzubringen: Wettergerechte Kleidung, stabile Schuhe, ein kleines Vesper und ein Reit- oder Fahrradhelm; es stehen auch einige Reithelme zum Ausleihen zur Verfügung.

Info Ersatztermin: Bei schlechtem Wetter wird der Workshop verbindlich auf Samstag, 16.05.2015 verschoben!

Gebühr: 25,00 € (Geschwisterkinder bis 5 Jahren, 20,-- €)

Für die ganz Kleinen bietet dieser Workshop (max. 8 Kinder) ein erstes angstfreies Heranführen an Ponys. Die Kinder erlernen gemeinsam mit Mama oder Papa Grundregeln im Umgang mit Pferden und sammeln erste Reiterfahrten auf dem Ponyrücken.

## Lebensqualität – Essen und Trinken

### 30708 NEU Leitung: Claudia Zwietausch Baumblättersalat und Frühlingskräuter- Kräuterführung mit kleinem Imbiss

1 Termin, 24.04.2015, Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr

Ort: Treffpunkt: St. Barbara Statue beim Kurfürstenbad Langensteinb.

Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, gutes Schuhwerk, Sammelkörbchen, Messer, Brettchen, Teller, Gabel, Trinkbecher

Gebühr: 28,00 € inkl. Wildkräuterimbiss

Detaillierte Kursbeschreibung siehe Seite 64

### 30709 Leitung: Gerhard Neye

#### WEIN-SEMINAR

Mit dem Ökowitz draußen im Weinberg und anschließender großen Weindegustation mit frisch gebackener Quiche und einem Bio-Käseteller auf dem Weingut. Nehmen Sie sich eine Auszeit und gönnen Sie sich diesen genussvollen Tag mit dem Ökowitz des Kuckuckshofs Gerhard Neye!

1 Termin, 27.06.2015, Samstag, 14:00 - 20:00 Uhr

Ort: Treffpunkt Öko-Weingut Neye, Ittersbach

Gebühr: 43,00 € inkl. große Weindegustation, frisch gebackener Quiche und Biokäseteller

Detaillierte Kursbeschreibung siehe Seite 64

## KULTURELLE BILDUNG KREATIVKURSE

### Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

*Kursangebote für Kinder, Jugendliche  
und Schüler/innen finden Sie ab Seite 65!*



## Malen und Zeichnen

### 20501 Leitung: Walter Hoffer

Stillleben, Landschaften und mehr...

### Zeichnerische Erfassung und farbige Gestaltungsmöglichkeiten

### Kreatives Gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene mit verschiedenen Maltechniken

10 Vormittage, 03.02.2015 - 28.04.2015

Dienstag, wöchentlich, 09:30 - 11:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 82,00 €

Mitzubringen: je 1 Bleistift 8B, HB, Mal- und Zeichenblock 30x 40 cm, Wasserfarbenkasten max. 24 Farben, Flachpinsel Größe 4,8 und 12, 1 Rundpinsel Größe 12 oder 14, Tusche, Zeichenfeder

Es werden Grundkenntnisse in Zeichnen, Malen sowie Farblehre und Bildgestaltung vermittelt. Erprobt werden verschiedene Materialien und Mal- / Zeichentechniken. Durch Vorgabe grob gefasster Themenbereiche sollen sich der eigenen Kreativität neue Wege öffnen und gleichzeitig schon vorhandenes Wissen und erlernte Fertigkeiten vertiefen.

**20502** Leitung: Franz Peter Maag

Wochenend-Workshop

### Empfindungen - Malen in Acryl / Pastell - Mischtechnik

In diesem Workshop können Sie Ihre kreative Seite mit Lust und Spaß erleben oder ganz neu entdecken.

2 Termine, Freitag, 06.03.2015, 19:00 - 22:00 Uhr

Samstag, 07.03.2015, 09:30 - 16:30 Uhr inkl. Pause/n

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 47,00 €

Mitzubringen: Leinwand / Malkarton mind. DIN A3, Bleistift 4B und Zeichenkohle, Borstenpinsel und sonstige Malutensilien (z.B. Wasserbehälter, Palette etc.) sowie Acrylfarben (rot, reines gelb, blau, weiß und schwarz) und ein Sortiment Ölpastellfarben. Ende der Winterzeit, Frühjahresbeginn, Frühling, Neubeginn - all dies kann unter künstlerischer Anleitung, naturell oder abstrakt, in diesem Workshop umgesetzt werden. Kompositionen und Bildgestaltung stehen dabei im Vordergrund.

**20503** Leitung: Franz Peter Maag

Wochenend-Workshop:

### Der Weg zur Abstraktion

#### Malen in Acryl / Pastell - Mischtechnik

In diesem Workshop können Sie Ihre künstlerische Ader nach Lust und Laune verwirklichen oder ganz neu entdecken.

2 Termine, Freitag, 24.04.2015, 19:00 - 22:00 Uhr

Samstag, 25.04.2015, 09:30 - 16:30 Uhr inkl. Pause/n

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 47,00 €

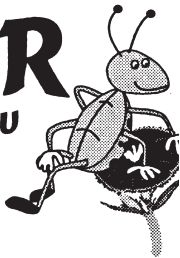
Mitzubringen: Leinwand / Malkarton mind. DIN A3, Bleistift 4B und Zeichenkohle, Borstenpinsel und sonstige Malutensilien (z.B. Wasserbehälter, Palette etc.) sowie Acrylfarben (rot, reines gelb, blau, weiß und schwarz) und ein Sortiment Ölpastellfarben. Der schöpferische Prozess beginnt mit Chaos. Aus dem Bauch heraus und aus bestimmten Gefühlssituationen entstehen Bewegungen mittels Farbe auf der Leinwand. Jetzt kommt der rationale Bildaufbau. Mit Grundstrukturen der Bildgestaltung und Symbolen setzt man sich nun mit dem Bild auseinander, um dadurch die Komposition voranzutreiben.

# GARTNER

**GARTEN U. LANDSCHAFTSBAU  
MEISTERBETRIEB**

**RENCHSTRASSE 4  
76337 WALDBRONN**

**TEL. 07243- 6 39 33 / FAX 6 79 91**



## Töpferkurse

**20601** Leitung: Hielta Schlifkowitz

### After-Work-Töpfern für Anfänger/innen & Fortgeschrittene

2 Abende, 30.01.2015, 27.02.2015, Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Schürze oder bitte alte Kleidung anziehen!

Gebühr: 25,00 € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (10 €/kg Ton inkl. Glasuren, Schrüh- und Glasurbrand)

Endlich Feierabend - Zeit für Kreativität, Versenkung, intensive Beschäftigung mit Ton. In einer kleinen Gruppe etwas mit den eigenen Händen, im eigenen Tempo erschaffen. Es gibt keine Vorgaben, nur Möglichkeiten. In unserer kleinen Töpferwerkstatt können die unterschiedlichsten Objekte hergestellt werden. Unsere erfahrene Keramikerin, Frau Hielta Schlifkowitz, gibt individuelle Hilfestellung bei der Ideenfindung, Planung und Umsetzung.

**20602** Leitung: Hielta Schlifkowitz

### Keramikworkshop am Wochenende für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

2 Nachmittage, 07.02.2015, 28.02.2015, Samstag, 14:00 - 17:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Schürze oder bitte alte Kleidung anziehen!

Gebühr: 30,00 € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (10 €/kg Ton inkl. Glasuren, Schrüh- und Glasurbrand)

Endlich einmal Zeit: Zeit für Kreativität, Versenkung, intensive Beschäftigung mit Ton. In einer kleinen Gruppe etwas mit den eigenen Händen, im eigenen Tempo erschaffen. Es gibt keine Vorgaben, nur Möglichkeiten. In unserer kleinen Töpferwerkstatt können die unterschiedlichsten Objekte hergestellt werden. Unsere erfahrene Keramikerin, Frau Hielta Schlifkowitz, gibt individuelle Hilfestellung bei der Ideenfindung, Planung und Umsetzung.

**20603 NEU** Leitung: Hielta Schlifkowitz

### Töpferworkshop: Gartenkeramik für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

2 Abende, 06.03.2015, 27.03.2015, Freitag, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Schürze oder bitte alte Kleidung anziehen!

Gebühr: 25,00 € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (10 €/kg Ton inkl. Glasuren, Schrüh- und Glasurbrand)

Selbstgemachte Gartenkeramik - kleine Zaunhocker, Deko-Tiere, Gartenkugeln, kleine Wassertränken, Insektenhäuser - jede Menge Möglichkeiten bietet dieses Kursangebot für selbstgemachte „Garten-Hingucker“. Es wird mit weißem Ton gearbeitet.

Anmeldeformulare → → Seite 73, 76 und 77

**20604** Leitung: Hielta Schlifkowitz

**After-Work-Töpfern für Anfänger/innen + Fortgeschrittene**

2 Abende, 16.04.2015, 07.05.2015, Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Schürze oder bitte alte Kleidung anziehen!

Gebühr: 25,00 € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (10 €/kg Ton

inkl. Glasuren, Schrüh- und Glasurbrand)

Endlich Feierabend - Zeit für Kreativität, Versenkung, intensive Beschäftigung mit Ton.

In einer kleinen Gruppe etwas mit den eigenen Händen, im eigenen Tempo erschaffen.

Es gibt keine Vorgaben, nur Möglichkeiten. In unserer kleinen Töpferwerkstatt können die unterschiedlichsten Objekte hergestellt werden. Unsere erfahrene Keramikerin, Frau

Hielta Schlifkowitz, gibt individuelle Hilfestellung bei der Ideenfindung, Planung und

Umsetzung.

**20608 NEU** Leitung: Hielta Schlifkowitz

**Töpfern am Vormittag (Anfänger/innen + Fortgeschrittene)**

2 Vormittage, 03.02.2015, 24.02.2015, Dienstag, 09:30 - 12:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Schürze oder bitte alte Kleidung anziehen!

Gebühr: 20,00 € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (10 €/kg Ton

inkl. Glasuren, Schrüh- und Glasurbrand)

Zeit für Kreativität, Versenkung, intensive Beschäftigung mit Ton. In einer kleinen

Gruppe etwas mit den eigenen Händen, im eigenen Tempo erschaffen. Es gibt keine

Vorgaben, nur Möglichkeiten. In unserer kleinen Töpferwerkstatt können die unter-

schiedlichsten Objekte hergestellt werden. Unsere erfahrene Keramikerin, Frau Hielta

Schlifkowitz, gibt individuelle Hilfestellung bei der Ideenfindung, Planung und Umset-

zung.

**20609 NEU** Leitung: Hielta Schlifkowitz

**Töpfern am Vormittag (Anfänger/innen + Fortgeschrittene)**

2 Vormittage, 03.03.2015, 24.03.2015, Dienstag, 09:30 - 12:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Schürze oder bitte alte Kleidung anziehen!

Gebühr: 20,00 € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (10 €/kg Ton

inkl. Glasuren, Schrüh- und Glasurbrand)

Kursinhalt siehe Kurs-Nr.: **20608 NEU**

Wir stellen gerne **Geschenkgutscheine** aus!

Telefonische Beratung und Bestellung

⇒ 07202-1793



Heizung  
Lüftung  
Solaranlagen



**BAUCHERT**

- Ölfeuerung
- Gasfeuerung
- Brennwertanlagen
- Heizung
- Lüftung
- Solaranlagen

**Günter Bauchert**

Siemensstraße 13

76307 Karlsbad (OT Langensteinbach)

Telefon: 0 72 02 / 25 87

Fax: 0 72 02 / 82 94

Mail: info@bauchert.de

Internet: www.bauchert.de

- VERKAUF
- LIEFERUNG
- VERLEGUNG
- MONTAGE



**ALLION**  
BODENBELÄGE *im Design*

Torsten Allion  
Friedenstraße 34  
76337 Waldbronn-Reichenbach  
Telefon 07243 3240970  
Telefax 07243 3240971  
Mobil 0170 4841318

## KULTURELLE BILDUNG

### MUSIK

#### Gitarrenkurse



Wer hat Lust Gitarre zu lernen? In aufeinanderfolgenden Kursen werden bei mir Songs aus den Bereichen Rock, Pop und Liedermacher erarbeitet. Kurs 1 richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Mit leichten Liedern beginnend, steigt der Schwierigkeitsgrad „Stück für Stück“: von leichten Schlagtechniken und Akkorden bis hin zu komplexen Fingerpicking. Auch Quereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Info/Fragen: 07244-609544  
Volker Langendörfer, Dozent

Mitzubringen: Gitarre (wenn vorhanden, sonst bitte Rücksprache)

Leitung: Volker Langendörfer, Gitarrenlehrer

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Preis: 45 € / 10 Termine á 60 Minuten in der Gruppe

**20801** Leitung: Volker Langendörfer

#### **Gitarre / Kurs 2**

10 Nachmittage, 20.01.2015 - 14.04.2015  
Dienstag, wöchentlich, 16:20 - 17:20 Uhr

**20802** Leitung: Volker Langendörfer

#### **Gitarre / Kurs 48**

10 Abende, 13.01.2015 - 24.03.2015  
Dienstag, wöchentlich, 17:30 - 18:30 Uhr

**20803** Leitung: Volker Langendörfer

#### **Gitarre / Kurs 20**

10 Abende, 13.01.2015 - 24.03.2015  
Dienstag, wöchentlich, 18:40 - 19:40 Uhr

**20804** Leitung: Volker Langendörfer

#### **Gitarre / Kurs 22**

10 Abende, 13.01.2015 - 24.03.2015  
Dienstag, wöchentlich, 19:50 - 20:50 Uhr

#### **Akkordeon-Kurse ab April** in Langensteinbach und Reichenbach

- mit einem faszinierenden Instrument die ganze Vielfalt der Musik entdecken
- individueller Einzel- und Gruppenunterricht
- für Kinder ab 6 Jahre und Jugendliche
- Wiedereinsteigerkurs für Erwachsene
- Mietinstrument auf Wunsch

Info: **Uwe Müller**  
Tel. **07202 40071**  
unterricht@accomusica.de



Accomusica  
www.accomusica.de

**20805** Leitung: Volker Langendörfer

#### **Gitarre / Kurs 26**

10 Abende, 13.01.2015 - 24.03.2015  
Dienstag, wöchentlich, 21:00 - 22:00 Uhr

**20806** Leitung: Volker Langendörfer

#### **Gitarre / Kurs 10**

10 Abende, 16.01.2015 - 27.03.2015  
Freitag, wöchentlich, 17:10 - 18:10 Uhr

**20807** Leitung: Volker Langendörfer

#### **Gitarre / Kurs 7**

10 Abende, 16.01.2015 - 27.03.2015  
Freitag, wöchentlich, 18:20 - 19:20 Uhr

**20808** Leitung: Volker Langendörfer

#### **Gitarre / Kurs 3**

10 Abende, 16.01.2015 - 27.03.2015  
Freitag, wöchentlich, 19:30 - 20:30 Uhr

#### **Gitarre für Anfänger/innen NEU**

*Im Herbst 2015 planen wir wieder einen Anfängerkurs für Gitarre. Gerne können Sie sich jetzt schon unverbindlich für einen Platz vormerken lassen.*

Info + Reservierung: ☎ 07202-1793 oder info@vhs-karlsbad.de

## Musikalische Praxis

**20810**  Leitung: Michael Ariel Friedmann

VHeSpresso: klein - stark - gut!

Workshop: **Ukulele zum Kennenlernen und Ausprobieren**

1 Nachmittag, 17.01.2015, Samstag, 14:00 - 17:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Schreibsachen und falls vorhanden: Ukulele, Noten- bzw. Tischleseständer

Gebühr: 54,00 € (Kleingruppe – min 3 Pers., max. 5 Pers.)

Die Ukulele ist ein gitarrenähnliches Zupfinstrument, das aufgrund seiner Größe den Eindruck einer Spielzeuggitarre erweckt. Doch verbirgt sich dahinter ein hervorragendes Begleitinstrument, das immer Platz findet. Die Ukulele ist gerade wegen ihrer Größe leichter, transportabler, preisgünstiger und auch einfacher zu lernen als die Gitarre.

Anhand einer kleinen hawaiianischen Ukulele lernen Sie an diesem Nachmittag dieses interessante Instrument kennen. Der Kurs ist für Jung und Alt geeignet. Notenkenntnisse und Vorkenntnisse im Ukulele- bzw. Gitarrenspiel sind nicht erforderlich. Auf Teilnehmerwunsch kann anschließend ein Ukulele-Kurs organisiert werden. Info: Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie ein Leihinstrument benötigen; (Leihgebühr 10 €, direkt an die Kursleitung zu bezahlen)

**20812 NEU** Leitung: Michael Ariel Friedmann

**Ukulele für Anfänger/innen**

8 Nachmittage, 22.01.2015-19.03.2015

Donnerstag, wöchentlich, 16:20 - 17:20 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Schreibsachen, Ukulele, Noten- bzw. Tischleseständer

Gebühr: 84,00 € (Kleingruppe)

**20811 NEU**  Leitung: Michael Ariel Friedmann

VHeSpresso: klein - stark - gut!

Workshop: **Spielkreis für Keltische Musik**

1 Termin, 07.03.2015, Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr, inkl. 60 Min. Pause

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Notenständer, Instrument

Gebühr: 79,00 € (Kleingruppe – min 3 Pers., max. 5 Pers.)

Wir spielen schöne Stücke aus Irland und Schottland sowie von dem bedeutenden irischen Komponisten T. o Carolan. Der Workshop ist für alle Saitenmusiker/innen (aller Arten) geeignet, die die Grundkenntnisse auf ihrem Instrument beherrschen. Wenn Sie also eine Gitarre, Harfe, Geige, Bratsche, Ukulele etc. besitzen oder auf der Flöte melodischer sind, dann ist dieser Workshop bestimmt interessant für Sie.

**VHeSpresso – klein, stark, gut!** 

Kurse in Minigruppen mit Durchführungsgarantie ab 3 Personen!

## Musik-Seminare

**20701** Leitung: Klaus Maichel

**Liebe, Leidenschaft und Konflikte - Gefühle und ihr Einfluss auf die Musik**

1 Abend, 17.03.2015

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 9,50 €

„Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist“ (Victor Hugo). Menschliche Regungen wie Liebe und Konflikte haben in der Musik verschiedener Epochen Eingang gefunden. In mehreren Jahrhunderten haben verschiedene musikalische Formen wie Oper, Kunstlied und Instrumentalmusik menschliche Regungen berücksichtigt. Sogar persönliche Erfahrungen von Komponisten wie Freud, Leid und Konflikte spielen eine wichtige Rolle. An verschiedenen Musikbeispielen soll diese Thematik abwechslungsreich dargestellt und erläutert werden.

**20809**  Leitung: Kathrin Beddig

VHeSpresso: klein - stark - gut!

**Bla oder Blu - Gefühle mit Musik**

1 Abend, 19.02.2015

Donnerstag, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen, falls vorhanden: Instrument

Info: Das Seminar eignet sich für Anfänger/innen genauso wie für Menschen mit musikalischer Erfahrung. Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung die Information, ob Sie ein eigenes Instrument mitbringen oder Anfänger/in sind.

Gebühr: 25,00 € (Kleingruppe - min 3 Pers., max. 5 Pers.)

Klingt das noch wie Blabla oder schon nach Blues? Von Smalltalk bis Melodram, die Kursleiterin vermittelt den Teilnehmern, sich wortlos mit Tönen untereinander zu verständigen. Wir beobachten die emotionale Wirkung von Sprachmelodie, Stimmlage und Lautstärke und spielen Dialoge "in verschiedenen Räumen", zu wechselnden Jahreszeiten, Farben und Kulissen. Inhalt des Kurses ist die Hinführung zu musikalischer Kreativität. Ziel des Kurses ist die Stärkung des persönlichen Ausdrucks. Für Musikinteressierte jeden Alters, für Anfänger und Fortgeschrittene. Auch ohne musikalische Vorkenntnisse ist der Kursbesuch möglich, Orffinstrumente sind vorhanden (Trommeln, Triangeln, Klangbausteine usw.).

## GESUNDHEITSBILDUNG

### Entspannung & Bewegung

#### „VHS macht gesünder!“

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Ependorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

#### Info - Hinweis:

Bei (akuten) Erkrankungen sollten Sie die Teilnahme am Kurs bitte zuerst mit Ihrem Arzt klären, ggf. dessen Zustimmung einholen.

#### BONUSREGELUNGEN BEI DEN KRANKENKASSEN

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse am Ort vor der Anmeldung! Mit der Teilnahmebescheinigung der Volkshochschule und dem Zahlungsbeleg können Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft erhalten.

### Orientalischer Tanz

**20901** Leitung: Petra Offermanns

#### Entspannung und orientalischer Tanz für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene

10 Abende, 09.01.2015 - 20.03.2015

Freitag, wöchentlich, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 46,00 €

### Line-Dance

**20902** Leitung: Jutta Barocke

#### Line-Dance für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (in Auerbach)

##### für alle tanzbegeisterten Menschen aller Altersgruppen

8 Abende, 14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 15.4. und 29.4.2015

Mittwoch, 18:45 - 20:15 Uhr

Ort: Grundschule Auerbach, Gymnastikraum, EG

Mitzubringen: bequeme, leichte Schuhe mit sauberer (Leder)Sohle, Getränk  
Gebühr: 64,00 €

Line Dance ist eine Tanzart, die in "lines", also in Reihen, neben- und hintereinander in einer Gruppe, synchron getanzt wird. Bei dieser Art zu tanzen ist kein Partner erforderlich. Jeder einzelne Tanz besteht aus speziellen, kurzen Schrittfolgen – getanzt wird zu allen Rhythmen, wie z.B. Cha cha, Rumba, Disco Fox, Boogie, Rock'n Roll, Walzer, - zu Schlager, Pop und jeder Art Musik, (Freestyle). Die Tänze sind für alle Altersstufen geeignet, Kondition und Konzentration werden dabei trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Hauptsache ist, man hat Freude am Tanzen und möchte etwas für das Wohl von Körper, Seele und Geist tun.

**20903** Leitung: Jutta Barocke

#### Line-Dance für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (in Auerbach)

##### für alle tanzbegeisterten Menschen aller Altersgruppen

6 Abende, 6.5., 20.5., 10.6., 24.6., 8.7. und 22.7.2015

Mittwoch, 18:45 - 20:15 Uhr

Ort: Grundschule Auerbach, Gymnastikraum, EG

Mitzubringen: bequeme, leichte Schuhe mit sauberer (Leder)Sohle, Getränk  
Gebühr: 48,00 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. **20902**

**20904** Leitung: Claudia Schuster

### Line-Dance für Fortgeschrittene

#### für alle tanzbegeisterten Menschen aller Altersgruppen

10 Abende, Freitag; 18:00-19:00 Uhr,  
13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 17.4., 8.5., 22.5., 12.6., 26.6. und 10.7.2015

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: bequeme, leichte Schuhe mit sauberer (Leder)-Sohle, Getränk

Voraussetzungen: Vorkenntnisse erforderlich

Gebühr: 52,00 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nummer: **20902**

**20905** Leitung: Claudia Schuster

### Line-Dance für Fortgeschrittene

#### für alle tanzbegeisterten Menschen aller Altersgruppen

10 Abende, Freitag; 19:15-20:45 Uhr,  
13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 17.4., 8.5., 22.5., 12.6., 26.6. und 10.7.2015

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: bequeme, leichte Schuhe mit sauberer (Leder)-Sohle, Getränk

Voraussetzungen: Vorkenntnisse erforderlich

Gebühr: 80,00 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nummer: **20902**

Die acht Volkshochschulen der Region Mittlerer Oberrhein, Baden-Baden, Bretten, Bruchsal, Ettlingen, Karlsbad, Karlsruhe Land, Karlsruhe Stadt und Waldbronn sowie die UP Pamina vhs sind der größte regionale Anbieter in allgemeiner und beruflicher Weiterbildung.

Von den Standardkursen in der EDV über Qualifikationen im kaufmännischen Bereich bis zu Spezialthemen Ihrer persönlichen Weiterbildung finden Sie alles im Verbund der genannten Volkshochschulen – wenn nicht direkt bei „Ihrer“ vhs vor Ort, dann sicher in einer vhs in der Nähe.



*gemeinsam  
für mehr Bildung*

**Nutzen Sie  
das flächendeckende Netz  
der Volkshochschulen!**

Qualität, Angebotsbreite, Preis-Leistungs-Verhältnis – das Programm der Volkshochschulen ist wegweisend. Die wichtigsten Merkmale ihres Leistungsspektrums sind:

- neutrale und unabhängige Bildungsberatung
- hoch qualifizierte Dozent/innen
- ständige Betreuung und Fortbildung der Dozent/innen
- Einsatz neuer Lehr- und Lernformen
- Berücksichtigung aktueller Trends und gesellschaftlicher Entwicklungen
- Breites Angebot mit unterschiedlichen Unterrichtsformen und -zeiten
- ständige Überprüfung der Qualität

**Also nutzen Sie  
das leistungsstarke Angebot  
der Volkshochschulen. –  
Es lohnt sich!**

## Zumba® - Fitness und Tanz

**30211** Leitung: Sarah Rück

### Zumba® - Fitness und Tanz (in Mutschelbach)

10 Abende, 12.01.2015 - 23.03.2015

Montag, wöchentlich, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Grundschule Mutschelbach, Raum: Aula, Mutschelbach

Mitzubringen: Sportoutfit, Handtuch und Getränk

Gebühr: 42,00 €

**30212** Leitung: Sarah Rück

### Zumba® - Fitness und Tanz (in Mutschelbach)

10 Abende, 12.01.2015 - 23.03.2015

Montag, wöchentlich, 20:15 - 21:15 Uhr

Ort: Grundschule Mutschelbach, Raum: Aula, Mutschelbach

Mitzubringen: Sportoutfit, Handtuch und Getränk

Gebühr: 42,00 €

**30254** Leitung: Sarah Rück

### Zumba® - Fitness und Tanz (in Mutschelbach)

10 Abende, 20.04.2015 - 06.07.2015

Montag, wöchentlich, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Grundschule Mutschelbach, Raum: Aula, Mutschelbach

Mitzubringen: Sportoutfit, Handtuch und Getränk

Gebühr: 42,00 €

**30255** Leitung: Sarah Rück

### Zumba® - Fitness und Tanz (in Mutschelbach)

10 Abende, 20.04.2015 - 06.07.2015

Montag, wöchentlich, 20:15 - 21:15 Uhr

Ort: Grundschule Mutschelbach, Raum: Aula, Mutschelbach

Mitzubringen: Sportoutfit, Handtuch und Getränk

Gebühr: 42,00 €

**30213** Leitung: Liane Bichler

### Zumba® – Fitness und Tanz (in Ittersbach)

10 Abende, 13.01.2015 - 24.03.2015

Dienstag, wöchentlich, 19:15 - 20:15 Uhr

Ort: Grundschule Ittersbach, Raum: Gymnastikhalle, EG, Ittersbach

Mitzubringen: Sportoutfit, Handtuch und Getränk

Gebühr: 42,00 €

**30214** Leitung: Liane Bichler  
**Zumba® – Fitness und Tanz (in Ittersbach)**  
 10 Abende, 13.01.2015 - 24.03.2015  
 Dienstag, wöchentlich, 20:30 - 21:30 Uhr  
 Ort: Grundschule Ittersbach, Raum: Gymnastikhalle, EG, Ittersbach  
 Mitzubringen: Sportoutfit, Handtuch und Getränk  
 Gebühr: 42,00 €

**30263** Leitung: Liane Bichler  
**Zumba® – Fitness und Tanz (in Ittersbach)**  
 10 Abende, 21.04.2015 - 07.07.2015  
 Dienstag, wöchentlich, 19:15 - 20:15 Uhr  
 Ort: Grundschule Ittersbach, Raum: Gymnastikhalle, EG, Ittersbach  
 Mitzubringen: Sportoutfit, Handtuch und Getränk  
 Gebühr: 42,00 €

**30264** Leitung: Liane Bichler  
**Zumba® – Fitness und Tanz (in Ittersbach)**  
 10 Abende, 21.04.2015 - 07.07.2015  
 Dienstag, wöchentlich, 20:30 - 21:30 Uhr  
 Ort: Grundschule Ittersbach, Raum: Gymnastikhalle, EG, Ittersbach  
 Mitzubringen: Sportoutfit, Handtuch und Getränk  
 Gebühr: 42,00 €

**30215** Leitung: Cornelia Gay  
**Zumba - Fitness und Tanz (in Ittersbach)**  
 10 Abende, 14.01.2015 - 25.03.2015  
 Mittwoch, wöchentlich, 19:15 - 20:15 Uhr  
 Ort: Grundschule Ittersbach, Raum: Gymnastikhalle, EG, Ittersbach  
 Gebühr: 42,00 €

**30216** Leitung: Cornelia Gay  
**Zumba® - Fitness und Tanz (in Ittersbach)**  
 10 Abende, 14.01.2015 - 25.03.2015  
 Mittwoch, wöchentlich, 20:20 - 21:20 Uhr  
 Ort: Grundschule Ittersbach, Raum: Gymnastikhalle, EG, Ittersbach  
 Gebühr: 42,00 €

**Info - Hinweis:**  
 Bei (akuten) Erkrankungen sollten Sie die Teilnahme am Kurs bitte  
 zuerst mit Ihrem Arzt klären, ggf. dessen Zustimmung einholen.

**30258** Leitung: Cornelia Gay  
**Zumba - Fitness und Tanz (in Ittersbach)**  
 10 Abende, 22.04.2015 - 08.07.2015  
 Mittwoch, wöchentlich, 19:15 - 20:15 Uhr  
 Ort: Grundschule Ittersbach, Raum: Gymnastikhalle, EG, Ittersbach  
 Gebühr: 42,00 €

**30259** Leitung: Cornelia Gay  
**Zumba® - Fitness und Tanz (in Ittersbach)**  
 10 Abende, 22.04.2015 - 08.07.2015  
 Mittwoch, wöchentlich, 20:20 - 21:20 Uhr  
 Ort: Grundschule Ittersbach, Raum: Gymnastikhalle, EG, Ittersbach  
 Gebühr: 42,00 €

**30217** Leitung: Alexandra Eberhardt  
**Zumba® – Fitness und Tanz**  
 10 Abende, 15.01.2015 - 26.03.2015  
 Donnerstag, wöchentlich, 20:15 - 21:15 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Mitzubringen: Sportoutfit, Handtuch und Getränk  
 Gebühr: 42,00 €

**30252** Leitung: Alexandra Eberhardt  
**Zumba® – Fitness und Tanz**  
 10 Abende, 16.04.2015 - 09.07.2015  
 Donnerstag, wöchentlich, 20:15 - 21:15 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Mitzubringen: Sportoutfit, Handtuch und Getränk  
 Gebühr: 42,00 €

**30218** Leitung: Tim Schreiber  
**Zumba® – Fitness und Tanz**  
 10 Nachmittage, 10.01.2015 - 18.04.2015  
 Samstag, wöchentlich, 15:30 - 16:30 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Mitzubringen: Sportoutfit, Handtuch und Getränk  
 Gebühr: 42,00 €

**Anmeldeformulare → → Seite 73, 76 und 77**



**30219** Leitung: Tim Schreiber  
**Zumba® – Fitness und Tanz**  
 10 Nachmittage, 10.01.2015 - 18.04.2015  
 Samstag, wöchentlich, 16:30 - 17:30 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Mitzubringen: Sportoutfit, Handtuch und Getränk  
 Gebühr: 42,00 €

**30260** Leitung: Tim Schreiber  
**Zumba® – Fitness und Tanz**  
 8 Nachmittage, 09.05.2015 - 25.07.2015  
 Samstag, wöchentlich, 15:30 - 16:30 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Mitzubringen: Sportoutfit, Handtuch und Getränk  
 Gebühr: 33,60 €

**30261** Leitung: Tim Schreiber  
**Zumba® – Fitness und Tanz**  
 8 Nachmittage, 09.05.2015 - 25.07.2015  
 Samstag, wöchentlich, 16:30 - 17:30 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Mitzubringen: Sportoutfit, Handtuch und Getränk  
 Gebühr: 33,60 €



## Medizinische Fußpflege

**Edeltrud Volmerhausen**

**Paraffinbad • Körperenthaarung • Maniküre**

Forlenstraße 23 • 76307 Karlsbad-Auerbach

Telefon 07202 - 409859 • Termine nach Vereinbarung

## Yoga – Hatha-Yoga, Detox-Yoga, Hormon-Yoga

Im Gegensatz zu anderen, eher spirituellen Yoga-Richtungen steht im Hatha-Yoga der Körper im Mittelpunkt. Bestimmte Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayamas) und Entspannungsübungen stärken Körper und Geist und bringen beides in Einklang. Hatha-Yoga trainiert Kraft, Flexibilität und Ausdauer und hat eine beruhigende, ausgleichende Wirkung. Die Asanas zentrieren die Gedanken auf das Hier und Jetzt, mit jedem Atemzug und jeder Bewegung rückt der Alltag weiter weg. Yoga hat die Gesundheit als einheitliches Ganzes zum Ziel, es löst Spannungen und führt zu besserem Allgemeinbefinden. Sie können sich in jedem Alter mit Yoga befassen.

**30102** Leitung: Hans-Joachim Gerstner  
**Hatha-Yoga**  
 10 Abende, 12.01.2015 - 23.03.2015  
 Montag, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Mitzubringen: Decke, kleines Kissen, Isomatte  
 Gebühr: 63,00 €

**30105** Leitung: Hans-Joachim Gerstner  
**Hatha-Yoga**  
 10 Abende, 20.04.2015 - 06.07.2015  
 Montag, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Mitzubringen: Decke, kleines Kissen, Isomatte  
 Gebühr: 63,00 €

**30104** Leitung: Hans-Joachim Gerstner  
**Hatha-Yoga in Langensteinbach am Morgen**  
 10 Vormittage, 12.01.2015 - 23.03.2015  
 Montag, wöchentlich, 09:15 - 10:45 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Mitzubringen: Legere, bequeme Kleidung, Iso-Matte, Decke  
 Gebühr: 63,00 €

**30106** Leitung: Hans-Joachim Gerstner  
**Hatha-Yoga in Langensteinbach am Morgen**  
 10 Vormittage, 20.04.2015 - 06.07.2015  
 Montag, wöchentlich, 09:15 - 10:45 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Mitzubringen: Legere, bequeme Kleidung, Iso-Matte, Decke  
 Gebühr: 63,00 €

**30103** Leitung: Hans-Joachim Gerstner

### Hatha-Yoga

10 Abende, 15.01.2015 - 26.03.2015

Donnerstag, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Decke, kleines Kissen, Isomatte

Gebühr: 63,00 €

**30107** Leitung: Hans-Joachim Gerstner

### Hatha-Yoga

10 Abende, 23.04.2015 - 16.07.2015

Donnerstag, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Decke, kleines Kissen, Isomatte

Gebühr: 63,00 €

**30108** Leitung: Claudia Rastetter

### Detox-Yoga

12 Abende, 12.01.2015 - 20.04.2015

Montag, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Grundschule Ittersbach

Mitzubringen: Legere, bequeme Kleidung, Iso-Matte, Decke

Gebühr: 75,60 €

Durch spezielle Yogaübungen mit Pranayama (Atemübungen) verbunden, wird die Durchblutung und der Entgiftungsprozess gefördert. Wichtige Organe wie Schilddrüse, Darm, Niere, Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse erhalten durch die Übungen eine Massage, die den Stoffwechsel anregen. Der Abtransport von giftigen Schlacken wird angeregt und neue Energie geschenkt. Yoga entgiftet nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele. Diese meditative Sportart kann helfen loszulassen. Stress und Ärger abzubauen und die innere Balance zu finden.

**30109** Leitung: Claudia Rastetter

### Detox-Yoga

12 Abende, 27.04.2015 - 27.07.2015

Montag, wöchentlich, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Grundschule Ittersbach, Ittersbach

Mitzubringen: Legere, bequeme Kleidung, Iso-Matte, Decke

Gebühr: 75,60 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nummer: **30108**

**30110** Leitung: Claudia Rastetter

### Workshop: Detox-Yoga

1 Vormittag, 07.02.2015, Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 36,00 €

Spezielle Asanas (Übungen) verbunden mit Pranayama (Atemübungen) sind hier angesagt. Genieße danach einen frisch zubereiteten "Grünen Smoothie", der den ganzen Körper wieder mineralisiert, entgiftet und entschlackt, die Zellen auf Trab bringt und für mehr Leichtigkeit sorgt. Erhalte wertvolles Wissen, was das Grünzeug alles für eine Power und welche Wirkung es auf unseren Körper hat. Gerade das Chlorophyll im Pflanzengrün ist die beste Therapie und um ein vielfaches wirksamer, nur ohne Nebenwirkungen.

**30111** Leitung: Claudia Rastetter

### Workshop: Detox-Yoga

1 Vormittag, 18.04.2015, Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 36,00 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nummer: **30110**

**30112** Leitung: Claudia Rastetter

### Yoga in Ittersbach

12 Abende, 12.01.2015 - 20.04.2015

Montag, wöchentlich, 19:35 - 21:05 Uhr

Ort: Grundschule Ittersbach, Raum: Gymnastikhalle, EG, Ittersbach

Mitzubringen: Legere, bequeme Kleidung, Iso-Matte, Decke

Gebühr: 75,60 €

Leichte bis etwas herausfordernde Yogaübungen mit viel Entspannungsübungen, einfache Atemübungen für Stärkung und Flexibilität der Muskulatur. Harmonisierende und achtsame Yogapraxis bringen dich zu dir selbst.

**30113** Leitung: Claudia Rastetter

### Yoga in Ittersbach

12 Abende, 27.04.2015 - 27.07.2015

Montag, wöchentlich, 19:35 - 21:05 Uhr

Ort: Grundschule Ittersbach, Raum: Gymnastikhalle, EG, Ittersbach

Mitzubringen: Legere, bequeme Kleidung, Iso-Matte, Decke

Gebühr: 75,60 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nummer: **30112**

#### Info - Hinweis:

Bei (akuten) Erkrankungen sollten Sie die Teilnahme an einem Kurs bitte zuerst mit Ihrem Arzt klären, ggf. dessen Zustimmung einholen.

**Anmeldeformulare → → Seite 73, 76 und 77**

**30132 NEU** Leitung: Claudia Rastetter

### Workshop: Hormon-Yoga

1 Vormittag, 31.01.2015, Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Gebühr: 36,00 €

Von der Brasilianerin Dinah Rodrigues entwickeltes, verjüngendes Yoga Programm für Frauen mit Hormonstörungen. Diese Übungsreihe hat sich bewährt bei Frauen, die nicht schwanger werden konnten oder bei Wechseljahresbeschwerden. Durch Asanas (Übungen), verbunden mit Pranayama (Atemübungen) und Energielenkung kann man den Körper wieder aufladen und energetisieren. Nach 4 Monaten. Üben erhöht sich die körpereigene Östrogenproduktion um bis zu 25 % laut Studien. Bei akuten Erkrankungen vor Kursteilnahme bitte zuerst die Zustimmung Ihres Arztes einholen.

**30114 NEU** Leitung: Claudia Rastetter

### Workshop: Hormon-Yoga

1 Vormittag, 25.04.2015  
Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach, Gebäude 2  
"Sommer", mittleres Schulhaus, Raum: 2.1.01, EG, Langensteinbach  
Gebühr: 36,00 €  
Kursinhalt siehe Kurs-Nummer: **30132 NEU**

## Qigong

Das aus China stammende Qigong kann auf eine Jahrtausend alte Entwicklung zurückblicken. Die langsamen, konzentrierten Bewegungsabläufe führen uns innerlich zur Ruhe, verhelfen uns zu größerer Beweglichkeit (Wirbelsäule), bewahren und mehren unsere Lebensenergie. Gemäß dem ganzheitlichen Ansatz der TCM (Traditionelle chinesische Medizin) sind die Übungen darauf abgestimmt Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sie sind leicht erlebbar und können jederzeit zu Hause geübt werden.

Info Mitzubringen: Bitte bei allen Qigong-Kursen bequeme Kleidung, Iso-Matte, warme Socken mitbringen/anziehen.

Info „Unterrichtsort“: Alle Qigong-Kurse finden in Räumlichkeiten im Gebäudekomplex der Grundschule Langensteinbach statt.

**30115** Leitung: Heike Zimmermann

### Qigong – ein Weg...

**zu mehr Gelassenheit, Präsenz, Achtsamkeit und Gesundheit**  
10 Abende, 28.01.2015 - 22.04.2015  
Mittwoch, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, warme Socken  
Gebühr: 63,00 €

**30116** Leitung: Heike Zimmermann

### Qigong – ein Weg...

**zu mehr Gelassenheit, Präsenz, Achtsamkeit und Gesundheit**  
8 Abende, 20.05.2015 - 22.07.2015  
Mittwoch, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, warme Socken  
Gebühr: 50,40 €

## Autogenes Training, Entspannung, Meditation

**30101 NEU** Leitung: Katja Bronner-Niebergall

**Schnupperabend: Einführung in die Entspannungstechniken autogenes Training und Meditation**  
1 Abend, 29.01.2015, Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Iso-Matte, kleines Kissen, warme Socken, Decke  
Gebühr: 6,30 €

Sie suchen schon seit einiger Zeit eine Entspannungsmethode? Wissen aber nicht welche Methode zu Ihnen passt? Dieser Schnupperabend soll Ihnen erste praktische und theoretische Einblicke in das autogene Training und in die Meditationstechniken geben. Beide Methoden fördern die innere Ruhe, Gelassenheit und Gesundheit und lassen sich gut miteinander kombinieren.

**30121** Leitung: Katja Bronner-Niebergall

### Entspannung und Konzentration durch Meditation für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

8 Abende, 05.02.2015 - 16.04.2015  
Donnerstag, wöchentlich, 17:30 - 19:00 Uhr  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Iso-Matte, kleines Kissen, warme Socken  
Gebühr: 50,40 €

„Einfach nur das Sein und den Augenblick erleben.“ In diesem Kurs werden wir unterschiedliche Meditationshaltungen und verschiedene M-Techniken kennen lernen und einüben. Meditation kann im Sitzen auf dem Kissen oder Stuhl aber auch im Gehen ausgeübt werden. Die Kursstunde beenden wir immer mit einer geführten Entspannung und Fantasiereise im Liegen. Meditation fördert die innere Ruhe und Gelassenheit. Sie führt zu einer besseren Konzentration und Klarheit. Durch die Meditation können wir unsere alten eingefahrenen Denkmuster und Verhaltensweisen erkennen und verändern. Angesprochen sind Anfänger und Wiedereinsteiger. Meditation ist in jedem Alter möglich.

**30120** Leitung: Katja Bronner-Niebergall  
**Entspannung durch Autogenes Training am Morgen für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen**

8 Vormittage, 05.02.2015 - 16.04.2015  
 Donnerstag, wöchentlich, 10:00 - 11:15 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Iso-Matte, kleines Kissen, Decke, warme Socken  
 Gebühr: 42,00 €

Das autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die leicht und schnell erlernbar ist. Durch die immer wiederholenden Konzentrationsübungen können wir sehr rasch neue Kräfte für das Berufsleben, aber auch für den privaten Bereich mobilisieren. Die stufenweise aufeinander aufbauenden Grundübungen versetzen uns immer mehr in die Lage uns innerlich zu lösen und zu versenken, bis alle Körperfunktionen harmonisch aufeinander abgestimmt ablaufen. Die Übungen führen uns zu tiefer Ruhe und Gelassenheit.

**30119** Leitung: Irene Wipfler  
 VHeSpresso: klein - stark - gut!  
**"Im Zentrum des Sturms herrscht Stille"**  
**Workshop: MEDITATION**

4 Abende, 27.02.2015 - 27.03.2015  
 Freitag, wöchentlich, 19:30 - 21:30 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Kissen und Decke, Isomatte oder Meditationskissen  
 Gebühr: 77,00 € (Kleingruppe - min 3 Personen, max 5 Personen)

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Meditationstechniken kennen um Körper und Geist zu entspannen und Zugang zu Ihrer inneren Welt zu finden. Wenn wir es schaffen in unsere Mitte zu bleiben, können äußere Stürme uns nicht mehr so einfach durchrütteln. Meditation ist ein Zustand entspannter Zentriertheit und hilft uns den Alltag wacher und lebendiger zu erleben, Zugang zu inneren Ressourcen zu finden und Stress besser zu bewältigen. Ein meditativer Zustand ist eine lebendige Erfahrung und deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihren individuellen Zugang finden, bzw. die Technik, die Sie persönlich am meisten anspricht. Wir üben mit Atemtechniken, Konzentration, Meditation über die Augen, Musiktrance, Achtsamkeitsübungen, Tiefenentspannung, geführte Trancereisen.

**Info - Hinweis:**

Bei (akuten) Erkrankungen sollten Sie die Teilnahme an einem Kurs bitte zuerst mit Ihrem Arzt klären, ggf. dessen Zustimmung einholen.

**Anmeldeformulare → → Seite 73, 76 und 77**

**30401** Leitung: Irene Wipfler  
 VHeSpresso: klein - stark - gut!  
**Info- und Erlebnisvortrag: Mehr Lebensqualität mit Hypnose und Co.**

**Lebensqualität bedeutet ganzheitlich gesund und zufrieden mit sich und der Welt zu sein. Lernen Sie Methoden und Techniken kennen, Ihre Gesundheit und Lebensqualität aktiv zu verbessern.**  
 1 Abend, 11.03.2015

Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Iso-Matte  
 Gebühr: 29,00 € (Kleingruppe - min 3 Personen, max 5 Personen)  
 Viele Menschen sind mit sich und ihren Lebensumständen unzufrieden, leiden an körperlichen oder psychischen Symptomen und sind auf der Suche nach Wegen und Möglichkeiten um diesen Zustand zu verbessern. Lernen Sie an diesem Abend verschiedene Methoden kennen, um Ihren Energiehaushalt zu verbessern, alte Muster und Emotionen loszuwerden, mit Ihrem Unterbewusstsein zu arbeiten oder eine tiefe Entspannung zu erreichen. Die vorgestellten Methoden haben alle das Ziel sich Selbst zu helfen. Denn letztlich trägt jeder Mensch die Verantwortung für seine Lebensqualität - aber auch alles was er dazu braucht - in sich selbst.

**30122** Leitung: Christof Then  
**Stress überwinden - neue Kraft schöpfen**

4 Abende, 11.03.2015 - 15.04.2015  
 Mittwoch, wöchentlich, 19:15 - 20:45 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Mitzubringen: Lockere Kleidung, Isomatte, Decke  
 Gebühr: 25,20 €

Wir alle erleben immer wieder Stress in unserem Alltag. unser Stresserleben kann so ausgeprägt sein, dass es uns nicht mehr gelingt Abstand herzustellen, uns Freiraum zu schaffen und die Dinge zu tun, die uns wirklich wichtig sind. An 4 Terminen möchte ich Ihnen Werkzeuge in die Hand geben, die es ihnen erleichtern sollen, Kontakt zu Ihren Ressourcen aufzunehmen und Ihre Ideen, Vorstellungen und Visionen für ein für Sie stimmigeres Leben umzusetzen.

**CoachingRaum**  
Karlsbad

*Coaching  
Stressmanagement  
Ernährungsberatung  
Lebensfreude  
Veränderung*





**Sie möchten:**

- ✓ Mit Selbstbestimmtheit Ihre Ziele erreichen?
- ✓ Gesund und gestärkt den Alltag meistern?
- ✓ Mit Leichtigkeit Veränderungen schaffen?
- ✓ Ängste und Blockaden lösen?

Alexandra Gebhardt  
Mail: kontakt@coachingraum-karlsbad.de  
Web: www.coachingraum-karlsbad.de  
Telefon: 07202-937935

**30118 NEU** Leitung: Alexandra Gebhardt  
**After-Work-Seminar: Topfit und gesund im Job**  
 1 Abend, 16.04.2015, Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Mitzubringen: Schreibutensilien  
 Gebühr: 21,00 €

Gerade bei Stress greifen wir oft zu Fast Food oder anderen ungesunden Lebensmitteln und dazu noch im Übermaß. Auch Bewegung und Entspannung kommen zu kurz. Dabei haben gesunde Ernährung und Sport nicht nur positive Effekte auf den Körper, auch unsere Motivation sowie unser Wohlbefinden werden gesteigert. Sie lernen in diesem Seminar, wie Sie Ihre Ernährung im Berufsalltag gesund und ausgewogen zusammenstellen können und welche Bewegungs- und Entspannungsphasen Sie zwischendurch einbauen können, um energiegeladen den Alltag zu meistern.

Inhalte:

- Welchen Einfluss hat der Alltagsstress auf unsere Essgewohnheiten?
- Gesunde und vitale Ernährung - voller Energie durch den Tag
- Leistungsstark und konzentriert mit Brainfood
- Zusammenhang Stress und Bewegung
- Blitz-Entspannung und Blitz-Workouts am Arbeitsplatz

**30117** Leitung: Myrtha Schöpfle, Juli Kretz  
**Entspannungskurs mit Pferden**  
**"Sich tragen lassen" - ein ganz besonderes Entspannungserlebnis, wohltuend für Körper, Geist und Seele.**

1 Vormittag, 06.06.2015, Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr  
 Ort: Begegnungshof "Im Steinig"

Mitzubringen: Stabile Schuhe, wetterfeste Kleidung, ein Reit- oder Fahrradhelm; es stehen auch einige Reithelme zur Verfügung.

Info: max 8 Personen / Gebühr: 28,00 €

An einem Tag einmal nicht selbst die Verantwortung tragen müssen, sondern sich einfach unter fachkundiger Anleitung von einem Pferd ganz in Ruhe und sicher tragen lassen. Für Teilnehmer mit und ohne Pferdeerfahrung geeignet.

## Klangmassage

Durch die Klangmassage werden körperliche und seelische Belastungen sanft und doch effektiv abgebaut. Die obertonreiche Klangschaale versetzt den gesamten Körper in harmonische Schwingungen, jede Zelle wird massiert. Die daraus neu gewonnene innere Ordnung zeigt sich in der ganzen Persönlichkeit, im Körperausdruck, in der Gesundheit und in äußerer Schönheit. Genießen Sie diese ruhigen, entspannenden Stunden und lassen Sie sich von sanften Klängen umhüllen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, kleines Kissen

**30123** Leitung: Irmgard Doll-Völkel  
**Workshop: Einführung in die Klangmassage**  
 1 Abend, 26.01.2015, Montag, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Gebühr: 9,00 €

**30124** Leitung: Irmgard Doll-Völkel  
**Klangmassage: Zeit haben - Ruhe finden - Entspannen**  
 8 Abende, 09.02.2015 - 20.04.2015  
 Montag, wöchentlich, 18:15 - 19:15 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Gebühr: 33,60 €

**30125** Leitung: Irmgard Doll-Völkel  
**Klangmassage: Zeit haben - Ruhe finden - Entspannen**  
 8 Abende, 09.02.2015 - 20.04.2015  
 Montag, wöchentlich, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Gebühr: 50,40 €

## Feldenkrais®

Mit sanften und achtsamen Bewegungseinheiten lernen Sie eigene Verhaltens- und Bewegungsgewohnheiten kennen. Sie lernen Bewegungsabläufe neu zu koordinieren. Sie entdecken Ihre Stressmuster und spüren wie Sie überflüssige Spannungen und Einschränkungen langfristig vermeiden können.

**30126** Leitung: Dr. Rudolf Haller

### Feldenkrais®: Bewusstheit durch Bewegung

12 Abende, 23.02.2015 - 08.06.2015

Montag, wöchentlich, 17:45 - 19:15 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Lockere Kleidung, Woldecke, warme Socken

Gebühr: 84,00 €

**30127** Leitung: Dr. Rudolf Haller

### Feldenkrais®: Bewusstheit durch Bewegung

12 Vormittage, 25.02.2015 - 10.06.2015

Mittwoch, wöchentlich, 09:00 - 10:15 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Lockere Kleidung, Woldecke, warme Socken

Gebühr: 84,00 €

## Progressive Muskelentspannung

**30129** Leitung: Christof Then

### Workshop: Für einen gesunden Schlaf

1 Abend, 28.01.2015, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Lockere Kleidung, Isomatte, Decke

Gebühr: 9,50 €

Wir kennen es alle, dass wir uns nachts von einer Seite auf die andere wälzen, die Geschehnisse des Tages mit ihrer schönen oder auch mit ihren unschönen Seiten vorbeiziehen, immer wieder und wieder, und wir nicht zur Ruhe kommen können.

Darum soll es in diesem Workshop gehen, wie wir mit Hilfe der progressiven Muskelentspannung zur Ruhe und Entspannung kommen können und wie wir dadurch zu einem gesünderen, wohltuendem Schlaf kommen können. Ich möchte Ihnen mit dem Workshop einen Einblick und eine Einführung in die PMR geben und Ihnen erste Übungen zur progressiven Muskelentspannung machen.

**Info - Hinweis:** Bei (akuten) Erkrankungen sollten Sie die Teilnahme an einem Kurs bitte zuerst mit Ihrem Arzt klären, ggf. dessen Zustimmung einholen.

**30128** Leitung: Christof Then

### Progressive Muskelentspannung

8 Abende, 04.02.2015 - 15.04.2015

Mittwoch, wöchentlich, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Lockere Kleidung, Isomatte, Decke

Gebühr: 50,40 €

Die Progressive Muskelentspannung ist ein einfach zu erlernendes Entspannungsverfahren, dessen Wirksamkeit in vielen Studien belegt ist. Ihre positive Wirkung zeigt sich vor allem in der Vermeidung und Minderung von Stress in seinen unterschiedlichen Erscheinungsformen. Durch das bewusste Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen können wir lernen, unseren Körper so zu entspannen, dass auch unsere seelisch-geistige Befindlichkeit davon profitiert. So können wir ausgeglichener und mehr mit uns in Einklang leben und arbeiten.

**30130** Leitung: Christof Then

### Workshop: Entspannung für Körper, Seele und Geist durch Progressive Muskelentspannung

1 Termin, 07.03.2015, Samstag, 10:30 - 16:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Lockere Kleidung, Isomatte, Decke

Gebühr: 44,00 €

Dieser Workshop soll Ihnen einen Einblick in die Wirkweise der Progressiven Muskelentspannung geben. Durch das bewusste Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen können wir lernen, unseren Körper so zu entspannen, dass auch unsere seelisch-geistige Befindlichkeit davon profitiert. So können wir ausgeglichener und mehr mit uns in Einklang leben und arbeiten. Sie werden mit der Progressiven Muskelentspannung in Berührung kommen und Ihre entspannende und beruhigende Wirkung kennen lernen.

**30131** Leitung: Christof Then

### Workshop: Was tun gegen Stress?

1 Termin, 14.03.2015, Samstag, 10:30 - 16:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Lockere Kleidung, Isomatte, Decke

Gebühr: 44,00 €

Dieser Workshop richtet sich vor allem an Menschen, die auf der Suche sind nach neuen Möglichkeiten, mit belastenden Erfahrungen und Situationen in Beruf und Alltag umzugehen. Im 1. Teil werden Sie mit den Grundübungen der progressiven Muskelentspannung vertraut und lernen ihre entspannende Wirkung kennen. Im 2. Teil erfahren Sie, wie Sie auf der Grundlage des Focusing-Konzeptes Ihre selbst wertschätzende Wahrnehmung schulen und sich inneren Freiraum schaffen, so dass Sie mit mehr innerer Gelassenheit Alltagsstress und belastenden Situationen begegnen können.

**Anmeldeformulare → → Seite 73, 76 und 77**

## Step-Aerobic und Aerobic

**30220** Leitung: Nicole Schaffhauser

### Aerobic

10 Abende, 14.01.2015 - 25.03.2015

Mittwoch, wöchentlich, 20:15 - 21:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 52,50 €

Ausdauertraining und Muskelkräftigung zu fetziger Musik für alle Altersklassen - für Anfänger & Könner. Nach dem Aufwärmen bringen wir mit einfachen Schrittkombinationen den Kreislauf in Schwung. Danach kräftigen wir im Workout die Rumpfmuskulatur, Bauch, Beine und Po. Ein entspanntes Stretching rundet die Stunde ab.

**30246** Leitung: Nicole Schaffhauser

### Aerobic

10 Abende, 29.04.2015 - 15.07.2015

Mittwoch, wöchentlich, 20:15 - 21:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 52,50 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nummer: **30220**

**30221** Leitung: Nadine Wacker

### Step-Aerobic

10 Abende, 15.01.2015 - 26.03.2015

Donnerstag, wöchentlich, 19:20 - 20:20 Uhr

Ort: Grundschule Ittersbach, Raum: Gymnastikhalle, EG, Ittersbach

Gebühr: 42,00 €

**30269** Leitung: Nadine Wacker

### Step-Aerobic

10 Abende, 23.04.2015 - 16.07.2015

Donnerstag, wöchentlich, 19:20 - 20:20 Uhr

Ort: Grundschule Ittersbach, Raum: Gymnastikhalle, EG, Ittersbach

Gebühr: 42,00 €

Wir stellen gerne **Geschenkgutscheine** aus!

Telefonische Beratung und Bestellung

⇒ 07202-1793



Anmeldeformulare → → Seite 73, 76 und 77

## Gymnastik und Fitness

**30222** Leitung: Bettina Lindner

### Mit Fit-Gymnastik in die neue Woche...

10 Vormittage, 12.01.2015 - 23.03.2015

Montag, wöchentlich, 10:00 - 11:00 Uhr

Ort: Berghalle Spielberg, Raum: Aula, Spielberg

Mitzubringen: Iso-Matte, Handtuch, evtl. Getränk

Gebühr: 42,00 €

Wir starten in die neue Woche mit einem abwechslungsreichen Mix aus Ausdauer-, Koordinations- und Kräftigungsübungen. Bei moderner Musik - unter gelegentlichem Einsatz von diversen Handgeräten - trainieren und stärken wir die Muskulatur des gesamten Körpers. Dehn- u. Entspannungsübungen runden die Fit-Gymnastikstunde ab.

**30273** Leitung: Bettina Lindner

### Mit Fit-Gymnastik in die neue Woche...

10 Vormittage, 25.04.2015 - 27.06.2015

Montag, wöchentlich, 10:00 - 11:00 Uhr

Ort: Berghalle Spielberg, Raum: Aula, Spielberg

Mitzubringen: Iso-Matte, Handtuch, evtl. Getränk

Gebühr: 42,00 € / Kursinhalt siehe Kurs-Nummer: **30222**

**30223** Leitung: Maria Leue

### Wirbelsäulengymnastik

10 Abende, 13.01.2015 - 14.04.2015

Dienstag, wöchentlich, 18:45 - 19:45 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen. Rutschfeste Schuhe, bequeme Gymnastikbekleidung, kleines Kopfkissen, Handtuch, Isomatte

Gebühr: 42,00 €

Mit Übungen, die unseren Rücken durchbewegen und kräftigen, lindern wir chronische und akute Beschwerden. Tipps für eine leichtere Alltagsbewältigung fehlen ebenso wenig wie das Entspannungstraining am Schluss jeder Stunde

**30275** Leitung: Maria Leue

### Wirbelsäulengymnastik

10 Abende, 21.04.2015 - 14.07.2015

Dienstag, wöchentlich, 18:45 - 19:45 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen. Rutschfeste Schuhe, bequeme Gymnastikbekleidung, kleines Kopfkissen, Handtuch, Isomatte

Gebühr: 42,00 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nummer: **30223**

**30224** Leitung: Maria Leue

### Wirbelsäulengymnastik

10 Abende, 13.01.2015 - 14.04.2015

Dienstag, wöchentlich, 20:00 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Rutschfeste Schuhe, bequeme Gymnastikbekleidung,

kleines Kopfkissen, Handtuch, Isomatte

Gebühr: 42,00 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nummer: **30223**

**30276** Leitung: Maria Leue

### Wirbelsäulengymnastik

10 Abende, 21.04.2015 - 14.07.2015

Dienstag, wöchentlich, 20:00 - 21:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Rutschfeste Schuhe, bequeme Gymnastikbekleidung,

kleines Kopfkissen, Handtuch, Isomatte

Gebühr: 42,00 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nummer: **30223**

**30225** Leitung: Maria Leue

### Wirbelsäulengymnastik

10 Abende, 15.01.2015 - 16.04.2015

Donnerstag, wöchentlich, 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Rutschfeste Schuhe, bequeme Gymnastikbekleidung,

kleines Kopfkissen, Handtuch, Isomatte

Gebühr: 42,00 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nummer: **30223**

**30277** Leitung: Maria Leue

### Wirbelsäulengymnastik

8 Abende, 23.04.2015 - 09.07.2015

Donnerstag, wöchentlich, 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Rutschfeste Schuhe, bequeme Gymnastikbekleidung,

kleines Kopfkissen, Handtuch, Isomatte

Gebühr: 33,60 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nummer: **30223**

**30226** Leitung: Iris Dietz

### Schnupperkurs: Gymnastik am Stuhl

5 Vormittage, 07.02.2015 - 07.03.2015

Samstag, wöchentlich, 08:50 - 09:50 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Sportoutfit, Isomatte, Handtuch, ausreichend Getränk.

Gebühr: 21,00 €

Gerade für ältere Menschen, die nicht mehr ganz so sicher auf einem Bein stehen können, ist ein Stuhl das ideale Fitnessgerät. Der Kurs richtet sich daher insbesondere an Menschen, die sich gerne bewegen möchten, jedoch die Übungen nur im Sitzen oder unter Zuhilfenahme eines Stuhls im Stehen ausüben können. Zu leiser Musik werden leichte Übungen mit den Armen und Beinen sowie dem Rumpf gemacht, um schon bald mehr Beweglichkeit und Koordination, Kräftigung der Beine und Mobilisierung des Rückens zurückzugewinnen.

**30227** Leitung: Ruth Jestadt

### Gymnastik in Kooperation mit der Rheumaliga Karlsbad

12 Abende, 08.01.2015 - 16.04.2015

Donnerstag, wöchentlich, 18:45 - 20:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Turnkleidung, bequeme weiche Schuhe

Gebühr: 3,50 € pro Termin (Info: für Mitglieder der Rheumaliga vergünstigt = 2,00 €/Termin), die Bezahlung erfolgt direkt im Kurs!

**30228** Leitung: Ruth Jestadt

### Frauengymnastik 50plus (in Ittersbach)

10 Abende, 07.01.2015 - 18.03.2015

Mittwoch, wöchentlich, 17:15 - 18:15 Uhr

Ort: Grundschule Ittersbach, Raum: Gymnastikhalle, EG, Ittersbach

Mitzubringen: Legere Kleidung

Gebühr: 42,00 €

**30229** Leitung: Ruth Jestadt

### Frauengymnastik für Ältere (In Ittersbach)

10 Abende, 04.02.2015 - 29.04.2015

Mittwoch, wöchentlich, 18:15 - 19:15 Uhr

Ort: Grundschule Ittersbach, Raum: Gymnastikhalle, EG, Ittersbach

Mitzubringen: Legere Kleidung

Gebühr: 42,00 €

**Anmeldeformulare → → Seite 73, 76 und 77**



**30230** Leitung: Nicole Schaffhauser

### Bauch, Beine, Po

10 Abende, 19.01.2015 - 13.04.2015

Montag, wöchentlich, 17:15 - 18:15 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, Handtuch

Gebühr: 42,00 €

Ein Kraft- und Kraftausdauertraining zur Straffung der typischen „Problemzonen“. Durch gezielt ausgesuchte Kräftigungsübungen werden Bauch, Bein- und Gesäßmuskulatur gestrafft, sowie die Rückenmuskulatur gestärkt.

**30247** Leitung: Nicole Schaffhauser

### Bauch, Beine, Po

10 Abende, 27.04.2015 - 13.07.2015

Montag, wöchentlich, 17:15 - 18:15 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, Handtuch

Gebühr: 42,00 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nummer: **30230**

**30231** Leitung: Nicole Schaffhauser

### Bauch, Beine, Po

10 Abende, 19.01.2015 - 13.04.2015

Montag, wöchentlich, 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, Handtuch

Gebühr: 42,00 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nummer: **30230**

**30248** Leitung: Nicole Schaffhauser

### Bauch, Beine, Po

10 Abende, 27.04.2015 - 13.07.2015

Montag, wöchentlich, 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Isomatte, bequeme Sportkleidung, Handtuch

Gebühr: 42,00 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nummer: **30230**

#### Info - Bitte beachten:

Kurse in unserem Programm zu evtl. folgenden Themen / Angeboten finden grundsätzlich „Ohne wissenschaftliche Grundlage“ statt:

Positives Denken, mentale Methoden zur Harmonisierung von Körper und Geist, Klopftechnik, Hildegard von Bingen, Heilsteine etc.

## DeepWork

DeepWork ist ein fernöstlich angewandtes funktionelles Ganzkörpertraining, dessen Prinzip auf An- und Entspannung basiert. Ausdauertraining und Kraft kommen gleichermaßen zum Einsatz, was tiefliegende Muskeln in Form bringt und die Fettverbrennung auf Hochtouren laufen lässt.

**30232** Leitung: Melanie Hoeft

### DeepWork

10 Abende, 12.01.2015 - 23.03.2015

Montag, wöchentlich, 19:45 - 20:45 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Sportoutfit, Isomatte, Handtuch, ausreichend Getränk.

Gebühr: 42,00 €

**30249** Leitung: Melanie Hoeft

### DeepWork

10 Abende, 13.04.2015 - 29.06.2015

Montag, wöchentlich, 19:45 - 20:45 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Sportoutfit, Isomatte, Handtuch, ausreichend Getränk.

Gebühr: 42,00 €

**30233** Leitung: Melanie Hoeft

### DeepWork

10 Vormittage, 17.01.2015 - 25.04.2015

Samstag, wöchentlich, 10:00 - 11:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Sportoutfit, Isomatte, Handtuch, ausreichend Getränk.

Gebühr: 42,00 €

**30250** Leitung: Melanie Hoeft

### DeepWork

8 Vormittage, 09.05.2015 - 25.07.2015

Samstag, wöchentlich, 10:00 - 11:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Sportoutfit, Isomatte, Handtuch, ausreichend Getränk.

Gebühr: 33,60 €

**Anmeldeformulare → → Seite 73, 76 und 77**

## Pilates

Pilates ist ein effektives, aber sanftes Muskeltraining. Die Methode besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen insbesondere der tiefer liegenden Muskulatur. Die Bewegungen werden kraftvoll und konzentriert ausgeführt. Körper und Geist arbeiten zusammen. Das Körperbewusstsein wird sensibilisiert, die Muskeln werden gestärkt und geformt und die Haltung verbessert. Pilates eignet sich für jedes Alter und jeden Fitnessstand, da die Übungen individuell einsetzbar sind.

**30234** Leitung: Bettina Anderer

### Pilates mit Power

10 Nachmittage, 13.01.2015 - 24.03.2015  
Dienstag, wöchentlich, 16:30 - 17:30 Uhr  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung  
Gebühr: 42,00 €

**30271** Leitung: Bettina Anderer

### Pilates mit Power

10 Nachmittage, 21.04.2015 - 07.07.2015  
Dienstag, wöchentlich, 16:30 - 17:30 Uhr  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung  
Gebühr: 42,00 €

**30235** Leitung: Bettina Anderer

### Pilates Intensiv

10 Abende, 13.01.2015 - 24.03.2015  
Dienstag, wöchentlich, 17:30 - 19:00 Uhr  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung  
Gebühr: 63,00 €

**30270** Leitung: Bettina Anderer

### Pilates Intensiv

10 Abende, 21.04.2015 - 07.07.2015  
Dienstag, wöchentlich, 17:30 - 19:00 Uhr  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung  
Gebühr: 63,00 €

**30236** Leitung: Bettina Anderer

### Pilates mit Power

10 Abende, 13.01.2015 - 24.03.2015  
Dienstag, wöchentlich, 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung  
Gebühr: 42,00 €

**30272** Leitung: Bettina Anderer

### Pilates mit Power

10 Abende, 21.04.2015 - 07.07.2015  
Dienstag, wöchentlich, 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung  
Gebühr: 42,00 €

**30237** Leitung: Simone Schatz

### Pilates für Anfänger/innen

10 Abende, 14.01.2015 - 25.03.2015  
Mittwoch, wöchentlich, 17:50 - 18:50 Uhr  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung  
Gebühr: 42,00 €

**30267** Leitung: Simone Schatz

### Pilates für Anfänger/innen

13 Abende, 15.04.2015 - 22.07.2015  
Mittwoch, wöchentlich, 17:50 - 18:50 Uhr  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung  
Gebühr: 54,60 €

**30238** Leitung: Simone Schatz

### Pilates für Fortgeschrittene

10 Abende, 14.01.2015 - 25.03.2015  
Mittwoch, wöchentlich, 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung  
Gebühr: 42,00 €

**Anmeldeformulare → → Seite 73, 76 und 77**

**30268** Leitung: Simone Schatz

**Pilates für Fortgeschrittene**

13 Abende, 15.04.2015 - 22.07.2015

Mittwoch, wöchentlich, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung

Gebühr: 54,60 €

**30278 NEU** Leitung: Melonie Collins-Untereiner

**Pilates für Einsteiger/innen am Morgen (ohne Vorkenntnisse)**

5 Vormittage, 21.01.2015 – 25.02.2015

Mittwoch, wöchentlich, 08:00 - 09:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung

Gebühr: 21,00 €

**30279 NEU** Leitung: Melonie Collins-Untereiner

**Pilates für Einsteiger/innen am Morgen (ohne Vorkenntnisse)**

5 Vormittage, 04.03.2015 – 15.04.2015

Mittwoch, wöchentlich, 08:00 - 09:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung

Gebühr: 21,00 €

**30280 NEU** Leitung: Melonie Collins-Untereiner

**Pilates für Einsteiger/innen am Morgen (ohne Vorkenntnisse)**

5 Vormittage, 29.04.2015 – 10.06.2015

Mittwoch, wöchentlich, 08:00 - 09:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung

Gebühr: 21,00 €

**30281 NEU** Leitung: Melonie Collins-Untereiner

**Pilates für Einsteiger/innen am Morgen (ohne Vorkenntnisse)**

5 Vormittage, 17.06.2015 – 15.07.2015

Mittwoch, wöchentlich, 08:00 - 09:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung

Gebühr: 21,00 €

**Aquafitness / Wassergymnastik**

Allgemeine Informationen zu den Aqua-Fit-Kursen:

Aquafit ist eine Wassergymnastik (Wassertiefe 1,20 m) zur Steigerung Ihres allgemeinen Wohlbefindens. Die besonderen Eigenschaften des Wassers, wie Antriebskraft, Wasserwiderstand und Wasserdruck haben positive Wirkungen auf den Körper. Ihr Gewicht wird im Wasser um 2/3 verringert, dadurch werden die Gelenke entlastet, der Stoffwechsel angeregt und Ihre Mobilität gesteigert. Natürlich soll auch der Spaß dabei nicht zu kurz kommen. Hinweis: Sollten Ihrerseits gesundheitliche Beeinträchtigungen vorliegen, wird um ärztliche Abklärung vor Anmeldung/Kursteilnahme gebeten.

Kursort: Schwimmhalle der Ludwig-Guttman-Schule (Schule für Körperbehinderte), Guttmanstr. 8, Karlsbad-Langensteinbach, Nähe SRH-Klinik

Mitzubringen: Schwimmkleidung, Handtuch etc.

**30201** Leitung: Christiane Eisenmenger

**Aquafit (Aqua-Power/Aquarobic) für Frauen**

15 Nachmittage, 12.01.2015 - 11.05.2015

Montag, wöchentlich, 16:15 - 17:15 Uhr

Gebühr: 118,50 €

**30202** Leitung: Christiane Eisenmenger

**Aquafit (Aqua-Power/Aquarobic) für Frauen**

15 Abende, 12.01.2015 - 11.05.2015

Montag, wöchentlich, 17:15 - 18:15 Uhr

Gebühr: 118,50 €

**30203** Leitung: Meike Berauer

**Aquafit (Aqua-Power/Aquarobic) für Frauen**

15 Abende, 19.01.2015 - 18.05.2015

Montag, wöchentlich, 18:50 - 19:50 Uhr

Gebühr: 118,50 €

**30204** Leitung: Meike Berauer

**Aquafit (Aqua-Power/Aquarobic) für Frauen und Männer**

15 Abende, 19.01.2015 - 18.05.2015

Montag, wöchentlich, 20:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 118,50 €

**30205** Leitung: Hannelore Scholl  
**Aquafit/Aqua-Power/Aquarobic für Frauen**

15 Abende, 20.01.2015 - 12.05.2015  
 Dienstag, wöchentlich, 17:50 - 18:50 Uhr  
 Gebühr: 118,50 €

**30206** Leitung: Hannelore Scholl  
**Aquafit/Aqua-Power/Aquarobic für Frauen**

15 Abende, 20.01.2015 - 12.05.2015  
 Dienstag, wöchentlich, 18:50 - 19:50 Uhr  
 Gebühr: 118,50 €

**30207** Leitung: Christiane Eisenmenger  
**Aquafit: Funktionelle Wassergymnastik 60plus für Frauen und Männer**

15 Nachmittage, 14.01.2015 - 13.05.2015  
 Mittwoch, wöchentlich, 15:45 - 16:45 Uhr  
 Gebühr: 118,50 €

**30208** Leitung: Christiane Eisenmenger  
**Aqua Zumba® mit Aquafitness**

15 Abende, 14.01.2015 - 13.05.2015  
 Mittwoch, wöchentlich, 17:00 - 17:45 Uhr  
 Gebühr: 89,00 €  
 Aqua Zumba® ist ein dem Zumba-Konzept angepasstes Aqua-Fitness-Training. Dabei trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und verbessern Ihre Kondition

**30209** Leitung: Kathrin Gollong  
**Aquafit (Aqua-Power/Aquarobic) für Frauen**

15 Abende, 14.01.2015 - 13.05.2015  
 Mittwoch, wöchentlich, 17:50 - 18:50 Uhr  
 Gebühr: 118,50 €

**30210** Leitung: Kathrin Gollong  
**Aquafit (Aqua-Power/Aquarobic) für Frauen**

15 Abende, 14.01.2015 - 13.05.2015  
 Mittwoch, wöchentlich, 19:00 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: 118,50 €

Bei (akuten) Erkrankungen sollten Sie die Teilnahme am Kurs bitte zuerst mit Ihrem Arzt klären, ggf. dessen Zustimmung einholen.  
 Die Kursteilnahme erfolgt immer auf eigene Gefahr.

**Kooperation Freibad Langensteinbach**



Info für die Aquafit im Freibad:  
 Ort: Freibad Langensteinbach, Langensteinbach  
 Mitzubringen: Schwimmkleidung, Handtuch etc.  
 Gebühr: 59,00 €

**30251** Leitung: Sina Köhl  
 In Kooperation mit dem Freibad Langensteinbach  
**Aquafit (Aqua-Power, Aqua-Jogging, Aquarobic)**  
**2-mal wöchentlich**

10 Abende, 10.06.2015 - 10.07.2015  
 Mittwoch, 20:15 - 21:00 Uhr und Freitag, 20:15 - 21:00 Uhr

**30253** Leitung: Sina Köhl  
 In Kooperation mit dem Freibad Langensteinbach  
**Aquafit (Aqua-Power, Aqua-Jogging, Aquarobic)**  
**2-mal wöchentlich**

10 Abende, 22.07.2015 - 21.08.2015  
 Mittwoch, 20:15 - 21:00 Uhr und Freitag, 20:15 - 21:00 Uhr

**Rolladen** Meisterbetrieb  
**E. Kunz GmbH**

Fenster, Haustüren, Rollladen, Jalousien, Markisen, Rolltore, Sektionaltore, Terrassenüberdachungen,	Wintergartenbeschattungen Dachfenster-Rollladen Umrüstungen Rollläden auf Motorantrieb Insektenschutz, Innenbeschattung
--	---

**kunz-rolladenbau@t-online.de**  
**Tel: 0 72 48-61 13**

Im Schwarzenbusch 13  
**76359 Marxzell-Pfa.**

## Nordic-Walking

Nordic-Walking ist eine sanfte Ausdauersportart. Der Unterschied zum herkömmlichen Walking besteht darin, dass Stöcke den Bewegungsablauf unterstützen (ähnlich wie beim Skilanglauf) und die Muskulatur des Oberkörpers dabei effektiv mittrainiert wird. Die Gelenke werden durch den Stockeinsatz entlastet, Verspannungen im Muskel- und Nackenbereich lösen sich bei sauber ausgeführter Walkingtechnik. Da die Belastung individuell gesteuert werden kann, ist Nordic Walking für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet. Für Einsteiger werden bei Bedarf Stöcke gestellt. Bitte die Bekleidung den Temperaturen anpassen und sofern vorhanden – Sportschuhe mit gedämpfter Sohle mitbringen.

### Information zu allen Nordic-Walking-Kursangeboten:

Treffpunkt/Ausgangspunkt: Waldparkplatz gegenüber der Straßenbahnhaltestelle „Industriegebiet Ittersbach“

Mitzubringen: Bequeme (Sport-)Kleidung je nach Witterung, festes Schuhwerk, Nordic-Walking-Stöcke

**30239** Leitung: Iris Dietz

### Nordic-Walking für Fortgeschrittene

15 Abende, 06.02.2015 - 03.07.2015

Freitag, wöchentlich, 17:00 - 18:30 Uhr / Gebühr: 94,50 €

**30240** Leitung: Iris Dietz

### Schnupperkurs Nordic-Walking für Anfänger und Wieder-einsteiger

5 Nachmittage, 18.04.2015 - 16.05.2015

Samstag, wöchentlich, 15:00 - 16:30 Uhr / Gebühr: 36,00 €

**30274** Leitung: Iris Dietz

### Schnupperkurs Nordic-Walking für Anfänger und Wieder-einsteiger

5 Nachmittage, 13.06.2015 - 11.07.2015

Samstag, wöchentlich, 15:00 - 16:30 Uhr / Gebühr: 36,00 €

**302XX**

### Einzeltraining Nordic-Walking für Einsteiger/innen mit Nordic-Walking-Coach Iris Dietz

Möchten Sie Einzelunterricht für Nordic-Walking?

Dann melden Sie sich bitte in der VHS-Geschäftsstelle.

Gerne übernehmen wir die Organisation und Terminabsprache für Sie.

## Selbstverteidigung

**30244** Leitung: Luka Imhof

### Krav Maga Systems

### Effektive Selbstverteidigung für Männer und Frauen

2 Termine, 24.01.2015, 31.01.2015

Samstag, wöchentlich, 15:00 - 19:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

Info: Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Gebühr: 49,00 €

Krav Maga ist ein modernes und äußerst effizientes Selbstverteidigungssystem. Es ist entwickelt worden, um Menschen möglichst schnell in die Lage zu versetzen, sich effektiv zu schützen und selbst zu verteidigen. Krav Maga wird weltweit von verschiedenen Behörden und Sicherheitskräften angewendet. Krav Maga verzichtet auf artistische Elemente und schöne Techniken. Die Basis des Systems bilden natürliche, bei jedem bereits vorhandene Reflexe. Diese müssen nicht erst langwierig antrainiert werden und sind auch unter extremem psychischem Druck schnell abrufbar. Auch wenig trainierte Menschen haben mit diesem System die realistische Chance, eine Bedrohung unbeschadet zu überstehen. Der Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Kursinhalte sind u.a.: Kommunikation und Körpersprache, taktisches Verhalten in Konfliktsituationen, Deeskalation, Erkennen und Vermeiden potentiell gefährlicher Situationen, Verteidigung gegen alle erdenklichen Angriffe, Schlag- und Trittraining, Verteidigung am Boden

**30241** Leitung: Luka Imhof

### Krav Maga Systems

### Effektive Selbstverteidigung für Männer und Frauen

2 Vormittage, 19.04.2015, 26.04.2015

Sonntag, wöchentlich, 09:00 - 13:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

Info: Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Gebühr: 49,00 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nummer: **30244**

## Sommer-VHS

Ab Mai 2015 erhalten Sie über das VHS-Büro und die VHS-Homepage alle aktuellen Kursangebote für die Sommer- und Ferienzeit wie zum Beispiel: Pilates, Zumba®, Aqua-Fit...



**30256 NEU** Leitung: Oliver Seib

### Selbstverteidigung für Frauen

**Fitness - Koordination - Selbstverteidigung - Selbstvertrauen - Ausgeglichenheit**

10 Abende, 03.02.2015 - 28.04.2015

Dienstag, wöchentlich, 20:15 - 21:45 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Getränk

Gebühr: 65,00 €

Ein spezielles Sportkonzept für Frauen, welches Fitness, Koordination, Selbstverteidigung und die Ausgeglichenheit fördert sowie Selbstvertrauen aufbaut.

- Raus aus der Opferrolle
- die Stimme gebrauchen
- sich mit einfachen aber effektiven Bewegungen aus bedrohlichen Situationen entziehen
- sich mit Händen und Füßen effektiv wehren
- Kondition zur Selbstverteidigung aufbauen

Nutzen Sie Elemente aus der philippinischen Kampfkunst. Bewegungsabläufe, welche einfach zu erlernen und gleichzeitig sehr effektiv sind. Auch die Benutzung von handelsüblichen Gebrauchsgegenständen ist in diesem Selbstverteidigungskonzept eingebunden.

**30257 NEU** Leitung: Oliver Seib

### Selbstverteidigung für Frauen

**Fitness - Koordination - Selbstverteidigung - Selbstvertrauen - Ausgeglichenheit**

10 Abende, 06.02.2015 - 08.05.2015

Freitag, wöchentlich, 17:45 - 19:15 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Getränk

Gebühr: 65,00 €

Kursinhalt siehe Kurs-Nummer: **30256**

## Vorträge, Seminare und Workshops zum Themenbereich Gesundheit:

Vortragsangebote, Seminare und Workshops zum Themenbereich Gesundheit, z.B. Stress, Burnout, Osteoporose, Ernährung u.v.m. finden Sie ab Seite 35

# Mit Herz und Verstand...

## ... für Ihre Gesundheit!

### Unser Leistungsspektrum:

- Beratung rund um das Arzneimittel
- Homöopathie und Naturheilverfahren
- Anmessen von Bandagen und Kompressionsstrümpfen
- Impfberatung
- Individuelle Rezepturen
- Blutuntersuchungen (Cholesterin, Blutzucker)
- Geräte-Verleihservice

**Und vieles mehr!**



St. Barbara Apotheke

Ilse Denninger  
Apothekerin, Heilpraktikerin  
Hauptstr. 29  
76307 Karlsbad  
Tel 07202 / 7122  
Fax 07202 / 3346

[www.st-barbara-apotheke-karlsbad.de](http://www.st-barbara-apotheke-karlsbad.de)

Wir sind nach DIN ISO 9001-2008 qu.int.as zertifiziert.

### Die FrauenAkademie der vhs Karlsruhe

Die FrauenAkademie der vhs Karlsruhe ist ein Lehrgang über 6 Semester für Frauen in allen Lebenssituationen und aus allen Kulturen. Sie bietet die Chance, die eigene Biografie zu reflektieren und daraus neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

#### Lernen an der FrauenAkademie heißt

- Theorie und Praxis zu verbinden
- neue Methoden, Wissen, Fertigkeiten einzusetzen
- weitgehend selbstständig Fragen und Probleme zu bearbeiten und zu präsentieren
- neues Wissen in Projektarbeiten praktisch umzusetzen

#### Studienthemen und -inhalte der FrauenAkademie:

- Lern- und Arbeitstechniken/persönliche sowie soziale Kompetenzen: u.a. strukturiertes Arbeiten, Zeitmanagement, Rhetorik, Kompetenzprofil
- Allgemeinbildung: u.a. Literatur, Kunstgeschichte, Frau und Gesellschaft, kreatives Arbeiten
- Gesundheitsbildung: u.a. Psychologie, Kräuterheilkunde, Stressbewältigung

#### Weitere Informationen:

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.vhs-karlsruhe.de/frauenakademie](http://www.vhs-karlsruhe.de/frauenakademie). Lassen Sie sich bei Karin Müller, Tel.: 0721 98575-32, E-Mail: [mueller@vhs-karlsruhe.de](mailto:mueller@vhs-karlsruhe.de) beraten.

## Gesundheitstreff

Infoabende am SRH Klinikum  
Karlsbad-Langensteinbach



**Kooperation:** Der Gesundheitstreff ist eine Info- und Vortragsreihe in Kooperation mit dem SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach.

**Wo:** Alle Veranstaltungen finden im SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach, Guttmannstraße 1 statt. Der Weg zum Vortragsraum ist jeweils ausgeschildert.

**Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich; es erfolgt keine Anmeldebekräftigung!

**Kosten:** Die Veranstaltungen sind gebührenfrei!

### 30410 NEU

Vortrag: **Für eine starke Schulter: Behandlung von Gelenkschmerzen**

Donnerstag, 15.01.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend

### 30411 NEU

Vortrag: **ADHS bei Erwachsenen: Diagnostik und Therapie**

Donnerstag, 12.02.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend

### 30412 NEU

Vortrag: **Frühreha-Phasen: Informationen und Tipps für Angehörige**

Donnerstag, 12.03.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend

### 30413 NEU

Vortrag: **Kinder in der Wachstumsphase: Haltungs- und Wachstumsschäden**

Donnerstag, 16.04.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend

### 30414 NEU

Vortrag: **Sterben auf Zeit: Das Risiko verengter Gefäße**

Donnerstag, 18.06.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend

### 30415 NEU

Vortrag: **Beim Sport verletzt: Behandlung von Band- und Gelenksverletzungen**

Donnerstag, 16.07.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend

### 30416 NEU

Vortrag: **Technikwunder Krankenhaus: Rundgang hinter den Kulissen - Anmeldung erforderlich!**

Donnerstag, 17.09.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend

### 30417 NEU

Vortrag: **Keine Einbildung: Psychosomatisch bedingte Schmerzen**

Donnerstag, 15.10.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend

### 30418 NEU

Vortrag: **Rückenschmerz: Wann hilft eine OP?**

Donnerstag, 12.11.2015, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend

### VHS-Angebot für das 2. Semester 2015 (Sept.-Dez.)

Ab Ende November 2015 erhalten Sie die neuen Kursangebote online. Die VHS-Broschüre 2.2015 erscheint Mitte Dezember 2015.

## RINGFOTO Kunze

Das Fachgeschäft ganz in Ihrer Nähe  
Ihr Spezialist rund ums Bild

Bilderrahmen, Fotoalben, Digitalkameras, Filme, Fotozubehör,  
Filmentwicklungen, Passbilder- und Bewerbungsaufnahmen,  
digitaler Sofortprint, Speicherkarten, Batterien, Fotokopien usw.

[www.ringfoto-kunze.de](http://www.ringfoto-kunze.de)

Benzstr. 4, 76307 Karlsbad (im Gewerbegebiet), Tel. 07202/6601

**Öffnungszeiten:** Mo-Fr 9.30-12.30 Uhr und 15.00-18.00 Uhr  
Sa 9.00 Uhr-13.00 Uhr, Mittwochnachmittag geschlossen

## GESUNDHEITSBILDUNG

### ESSEN und TRINKEN

#### VHS-Kochstudio

##### Information zu allen Kochkursen

##### bei Frau Gut, Frau David und Frau Seiler-Budiman

Kursort: Schulzentrum Karlsbad-Langensteinbach, Schulküche  
Werkrealschule / Hauptschule

Mitzubringen: Getränk, Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste

##### **30701 NEU** Leitung: Beate Gut

##### **Kochkurs für Einsteiger**

1 Abend, 12.03.2015, Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 26,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Hier lernen Sie die ersten Basics rund um's Kochen. Sie erfahren, wie Sie sich schnell und unkompliziert etwas Gutes kochen können.

##### **30702 NEU** Leitung: Beate Gut

##### **Ostermenü - Rezeptvorschläge rund um's Fest**

1 Abend, 19.03.2015, Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 26,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Raffinierte Rezepte und doch einfach zu kochen: Möhren-Orangen-Creme-Suppe mit Ingwer, Lachs-Filet im Gemüsemantel, Quarksoufflé mit Erdbeersauce.

##### **30703 NEU** Leitung: Beate Gut

##### **Schnelles in der Pfanne - Kurzgebratenes**

1 Abend, 07.05.2015, Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 26,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Für eilige Köche gibt es hier die passenden Fleischgerichte. Die schmecken auch dann, wenn es fix gehen muss. Hähnchengeschnetzeltes mit grünem Spargel, Chili mit Hackfleisch, Rinderfilet "Stroganoff"

##### **30704 NEU** Leitung: Beate Gut

##### **Neue Badische Spargelküche**

1 Abend, 21.05.2015, Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 26,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Leckere Gerichte rund um das königliche Gemüse! Appetit bekommen? Also ran an die Schäler und los!!!

##### **30705 NEU** Leitung: Claudia Rastetter

##### **Sündenfreie Rohkost-Traum-Desserts**

1 Vormittag, 28.02.2015, Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach, Gebäude 3 "H  
Mitzubringen, Schürze, Messer, Geschirrhandtuch, kleines Gefäß für  
Essensproben

Gebühr: 28,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Desserts ohne weißen Zucker, Milch, glutenhaltiges Mehl usw.?! Geht das Und ob. Immer mehr Menschen vertragen diese Nahrungsmittel nicht mehr und suchen nach Alternativen. Wir zaubern in diesem Workshop in Minutenschnelle traumhaft köstliche Cremes/ Puddings, bestehend aus Früchten, Nüssen, Kakao und Trockenfrüchten. Diese Zutaten sind alle basisch bis neutral, und dazu auch noch vegan und vor allem vorwiegend in Rohkost-Qualität. Hier braucht niemand Verzicht zu üben - eben sündenfrei.

##### **30706 NEU** Leitung: Claudia Rastetter

##### **Rohkost-Suppen**

1 Termin, 21.03.2015, Samstag, 11:30 - 14:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Mitzubringen, Schürze, Messer, Geschirrhandtuch, kleines Gefäß für  
Essensproben

Gebühr: 28,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Gesünder geht fast nicht. Leckere würzige Rohkost-Suppen aus leckeren Gemüsen, Nüssen und anderen Zutaten bilden hier eine Geschmacksnote feinsten Art. Die Suppen strotzen nur so von Mineralien, sind basisch, vegan und biologisch, vor allem sind sie Soja-, Zucker- und Glutenfrei.

##### **30707 NEU** Leitung: Claudia Rastetter

##### **Sündenfreie Rohkost-Traum-Desserts**

1 Termin, 13.06.2015, Samstag, 11:30 - 14:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Mitzubringen, Schürze, Messer, Geschirrhandtuch, kleines Gefäß für  
Essensproben

Gebühr: 28,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Desserts ohne weißen Zucker, Milch, glutenhaltiges Mehl usw.?! Geht das? Und ob. Immer mehr Menschen vertragen diese Nahrungsmittel nicht mehr und suchen nach Alternativen. Wir zaubern in diesem Workshop in Minutenschnelle traumhaft köstliche Cremes/ Puddings, bestehend aus Früchten, Nüssen, Kakao und Trockenfrüchten. Diese Zutaten sind alle basisch bis neutral, und dazu auch noch vegan und vor allem vorwiegend in Rohkost-Qualität. Hier braucht niemand Verzicht zu üben - eben sündenfrei.

*Kursinhalte: Bei allen Kursen zur Gesundheitsbildung des Themenbereiches „Essen und Trinken“ werden selbstverständlich auch Fragen der gesunden Lebensweise thematisiert sowie Ernährungs- und Lebensmittelkunde und evtl. auch Landeskunde behandelt.*

**Anmeldeformulare → → Seite 73, 76 und 77**



**30710** Leitung: Tina David

### **Vitale basische Küche - weil sauer eben doch nicht lustig macht -**

1 Abend, 21.01.2015, Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 28,00 € inkl. Lebensmittelkosten

In diesem Kurs lernen Sie, welche Lebensmittel sich basisch in den Stoffwechsel einbringen und welche Nahrungsmittel viele Säuren im Körper hinterlassen. Besuchen Sie in diesem Zusammenhang auch meinen Vortrag zum Thema: Ist der Säure-Basen-Haushalt Ihres Körpers in Balance? Basische Mahlzeiten helfen einer Übersäuerung entgegenzuwirken. Sie lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren, unterstützen die Vitalität und stärken das Immunsystem. Und das Schönste ist, dass sie durchaus die Geschmacksknospen befriedigen und gar nichts mit Entbehrung zu tun haben. Ich zeige Ihnen, wie man unkompliziert basische gesunde Kuchen und leckere vitale Desserts zaubert. Natürlich bereiten wir auch interessante herzhaftere Gerichte zusammen zu. Seien Sie neugierig und lassen Sie sich überraschen.

**30713** Leitung: Tina David

### **Vitale Rohkost - gesunde und leckere Speisen ohne zu kochen**

1 Abend, 25.02.2015, Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 28,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Die Vielfalt an Geschmacks- sowie Farbnuancen ist grenzenlos und Sie werden Rohkost mal ganz anders kennen lernen, als Sie vielleicht vermuten würden. Haben Sie Lust auf Gemüse-Pasta mit aromatischer Tomatensauce oder Kräuterpesto, leckere Süßspeisen oder schmackhafte Kuchen? Sie dürfen auf ein wundervolles Geschmackserlebnis gespannt sein und bunte, kreative Speisen genießen, die Sie so noch nie kennen gelernt haben. Erfahren Sie mehr zum Thema vitale Rohkost in diesem Zubereitungskurs. Was genau ist eigentlich Rohkost? Warum ist sie so gesund? Ist sie für jeden geeignet? Und welche Rolle spielt der Darm dabei? Nur Mut, seien Sie neugierig. Ich freue mich auf Sie.

**30712** Leitung: Tina David

### **Vegane Köstlichkeiten gesundheitsfördernd und abwechslungsreich**

1 Abend, 18.03.2015, Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 28,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Vegan Essen und Leben – was kann ich denn da überhaupt noch essen? Diese oder ähnliche Fragen stellen sich viele Menschen und können sich unter dem Begriff „vegan“, der auch mit „rein pflanzlich“ übersetzt werden könnte, nichts Konkretes vorstellen. Lassen Sie es uns doch einfach konkret machen und besuchen Sie diesen Kurs, damit ich Licht ins Dunkel bringe und Sie mit theoretischen und praktischen Kenntnissen aufklären kann. Lassen Sie uns zusammen leckere, schmackhafte Köstlichkeiten zubereiten. Sie werden erstaunt sein, wie vielfältig und vital die „Vegane Küche“ ist, garantiert ohne Verzicht auf Genuss.

**30711** Leitung: Tina David

### **Vitale basische Küche - weil sauer eben doch nicht lustig macht -**

1 Abend, 15.04.2015, Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 28,00 € inkl. Lebensmittelkosten

In diesem Kurs lernen Sie, welche Lebensmittel sich basisch in den Stoffwechsel einbringen und welche Nahrungsmittel viele Säuren im Körper hinterlassen. Besuchen Sie in diesem Zusammenhang auch meinen Vortrag zum Thema: Ist der Säure-Basen-Haushalt Ihres Körpers in Balance? Basische Mahlzeiten helfen einer Übersäuerung entgegenzuwirken. Sie lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren, unterstützen die Vitalität und stärken das Immunsystem. Und das Schönste ist, dass sie durchaus die Geschmacksknospen befriedigen und gar nichts mit Entbehrung zu tun haben. Ich zeige Ihnen, wie man unkompliziert basische gesunde Kuchen und leckere vitale Desserts zaubert. Natürlich bereiten wir auch interessante herzhaftere Gerichte zusammen zu. Seien Sie neugierig und lassen Sie sich überraschen.

**30714 NEU** Leitung: Sylvia Seiler-Budiman

### **Vegetarisch asiatischer Kochkurs**

1 Abend, 04.03.2015, Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

Mitzubringen: Getränk, Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter für Reste, eigene Messer

Gebühr: 28,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Die asiatisch vegetarische Küche ist eine gute Mischung, um einerseits gewohnte Gemüsesorten zu verwenden, die im Gemüseladen erhältlich sind, andererseits kann die Zubereitungsart nach asiatischer Art diesem Gemüse die Knackigkeit und die Frische bringen, die für die asiatische Küche in Südostasien und in Ostasien üblich ist. Die asiatische Küche ist sehr variabel, denn Milchprodukte gehören nicht zur Ernährung dazu, dagegen gehören Reis, Nudeln und viele unterschiedliche Sojaprodukte zur asiatisch vegetarischen Küche genauso dazu, wie zahlreiche Gemüsesorten.

**30715 NEU** Leitung: Sylvia Seiler-Budiman

### **Kochen mit dem WOK**

1 Abend, 22.04.2015, Mittwoch, 18:30 - 21:30 Uhr

Mitzubringen: Getränk, Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter für Reste, eigene Messer, falls vorhanden: WOK

Gebühr: 28,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Der WOK ist eine ganz spezielle Küchenausstattung in der asiatischen Küche. Dieses vielseitige Gerät wird zum Braten, Dämpfen, Blanchieren, Frittieren und sogar zum Kochen von Suppen verwendet. Außerdem ist das Kochen mit dem WOK gesund, weil er wenig Öl braucht und gleichzeitig Energie und Zeit spart. Falls vorhanden, bringen Sie bitte Ihren eigenen WOK mit.

*Kursinhalte: Bei allen Kursen zur Gesundheitsbildung des Themenbereiches „Essen und Trinken“ werden selbstverständlich auch Fragen der gesunden Lebensweise thematisiert sowie Ernährungs- und Lebensmittelkunde und evtl. auch Landeskunde behandelt.*

## Kräuterseminar

**30708 NEU** Leitung: Claudia Zwietasch

### Baumblättersalat und Frühlingskräuter-Kräuterführung mit kleinem Imbiss

1 Termin, 24.04.2015, Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr

Ort: Treffpunkt: St. Barbara Statue beim Kurfürstenbad Langensteinb.  
Mitzubringen: Wetterangepasste Kleidung, gutes Schuhwerk, Sammelkörbchen, Messer, Brettchen, Teller, Gabel, Trinkbecher

Gebühr: 28,00 € inkl. Wildkräuterimbiss

Die Natur ist wieder voll erwacht und Wald und Wiesen erscheinen wieder im zarten Grün. Bei einer ca. 2-stündigen Frühlingswanderung werden wir bekannte und/oder unbekannte Wildpflanzen und auch Baumblätter näher betrachten. Hierbei werden nützliche Tipps für die Wildkräuterküche gegeben. Außerdem gibt es Infos und Hilfen, wie man diese Pflanzen am besten bestimmen und erkennen kann. Nach der Wanderung bereiten wir in freier Natur einen delikaten Baumblättersalat und ein köstliche Kräuterbutter dazu.

## Wein-Seminar

**30709** Leitung: Gerhard Neye

### WEIN-SEMINAR

Mit dem Ökwinzer draußen im Weinberg und anschließender großen Weindegustation mit frisch gebackener Quiche und einem Bio-Käseteller auf dem Weingut. Nehmen Sie sich eine Auszeit und gönnen Sie sich diesen genussvollen Tag mit dem Ökwinzer des Kuckuckshofs Gerhard Neye!

1 Termin, 27.06.2015, Samstag, 14:00 - 20:00 Uhr

Ort: Treffpunkt Öko-Weingut Neye, Ittersbach

Gebühr: 43,00 € inkl. große Weindegustation, frisch gebackener Quiche und Biokäseteller

Mit Karlsbads erstem Öko-Winzer wandern Sie durch die Weinberge Kelters. Aufklärung und Information bringen noch mehr Freude am Wein. Aber wir wollen Sie auch sensibel machen für das Öko-System Weinberg – das segensreiche Zusammenwirken von Flora und Fauna. Daraus erkennen Sie die Verantwortung der Landwirtschaft in der heutigen Zeit. Und: Wir werden eine Spatendiagnose machen, uns das Prinzip von Menge und Güte vergegenwärtigen und eine Junganlage mit „wirklichen“ Öko-Reben besichtigen. Anschließend geht's zum Weingut zurück nach Ittersbach. Dort können Sie in einer großen Öko-Weindegustation kritisch alles „neu Gelernte“ mit Mund und Nase überprüfen. Als Grundlage vorweg: eine frisch gebackene „Quiche“. Anschließend traditionell unseren großen Biokäseteller.

## Vorträge zum Themenbereich Ernährung

Vortragsangebote zum Themenbereich Ernährung finden Sie ab Seite 35.

**kuck mal rein!**  
DER ORIGINAL BESEN

**Ob Solo, Duo oder Verein – kuck mal rein!**  
**Ein Besen mit Herz. Qualität kein Scherz. Echt krass für Magen und Seele.**

*Freude pur!*

**kuck mal rein!**  
Mi. – Sa. 17-24 Uhr  
So. & Fei. 12-24 Uhr  
Mo. & Di. Ruhetag

**Besen-Wochen**  
**im Frühjahr:**  
**vom 25. Februar bis 26. April**  
**im Spätjahr:**  
**vom 30. September bis 29. November**

**2015**

**Ittersbach's Original Besen**

**ÖKO.WEINGUT.KUCKUCKSHOF**  
Gerhard Neye • Lange Straße 51 • 76307 Karlsbad-Ittersbach  
Fon 07248 - 291 • Fax 07248 - 934865  
wein@kuckuckshof.de • www.kuckuckshof.de

## JUNGE VHS 1

### Kurse für Kinder & Jugendliche



#### Mitmachen möglich machen

... dafür gibt es seit 2011 das Bildungs- und Teilhabepaket für bedürftige Kinder.

Die Teilhabe an Kultur, Sport und anderen Freizeitangeboten soll auch für Kinder aus finanzschwachen Familien selbstverständlich werden. Im Einzelfall können einem Kind oder Jugendlichen unter 18 Jahren dafür bis zu 120 € im Jahr zustehen.

Die Volkshochschule bietet vielfältige Möglichkeiten, Neues auszuprobieren oder vorhandene Interessen zu vertiefen.

Mitmachen ist möglich, z. B. bei folgenden VHS-Angeboten:

- Kurse mit den Themen „Bewegung, Entspannung, Sport, Kreativität“
- PC- und Tastaturschreibkurse
- und viele weitere Kurse

#### Wer hat einen Anspruch auf Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket?

Das sind Kinder und Jugendliche bis zum Alter von 18 Jahren, die selbst bzw. deren Eltern

- Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) II
- Sozialhilfe nach dem SGB XII
- Wohngeld nach dem Wohngeldgesetz oder
- Kinderzuschlag nach dem Bundeskindergeldgesetz

erhalten. Auch wenn die Familie keine dieser Leistungen erhält aber nur über ein geringes Einkommen verfügt, besteht möglicherweise ein Anspruch.

#### Wie kommt eine Familie an die Leistungen?

Die Leistungen müssen beantragt werden. Antragsformulare gibt es beispielsweise bei der Gemeinde, beim Landratsamt oder im Internet unter [www.landkreis-karlsruhe.de](http://www.landkreis-karlsruhe.de). Zum Teilhabeantrag gehören eine Kopie des Leistungsbescheides über Wohngeld, Kinderzuschlag etc. Die Antragsunterlagen gibt man dann bei der Gemeinde oder im Landratsamt ab bzw. schickt sie dorthin.

Fragen Sie bei Ihrer VHS-Geschäftsstelle nach oder bei Heike Jung im Landratsamt Karlsruhe, Amt für Grundsatz und Soziales, Telefon 0721 936-7394, E-Mail: [heike.jung@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:heike.jung@landratsamt-karlsruhe.de) – beide helfen Ihnen gerne weiter.

Sie finden das VHS-Semesterprogramm auch unter [www.vhs-karlsbad.de](http://www.vhs-karlsbad.de) im Internet und können sich dort direkt oder per E-Mail [info@vhs-karlsbad.de](mailto:info@vhs-karlsbad.de) anmelden.

## Tastaturschulungen

**50403** Leitung: Regina Schweiger-Müller

Kompaktkurs in den Faschingsferien

### Die Tastatur voll im Griff und flott getippt!

#### Tastaturschreiben / Zehnfingerschreiben am PC für junge Menschen ab 9 Jahren

3 Vormittage, Mittwoch, 18.02.2015, Donnerstag, 19.02.2015 und Samstag, 21.02.2015, jeweils 10:00 - 13:00 Uhr inkl. Pause/n

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Schreibutensilien, Buntstifte (rot, gelb, grün und blau), Pausenbrot, Getränk

Gebühr: 69,00 € inkl. Arbeitsheft u. Tastschreibtrainer auf CD im Wert von ca. 16 € Bereits im Grundschulalter spielen und lernen Kinder mit dem Computer, können jedoch zu diesem Zeitpunkt die Tastatur nur nach dem „Adler-Such-System“ bedienen. Lernen Kids schon in diesem Alter das 10-Finger-Tatschreiben, so haben sie einen entscheidenden Vorteil im weiteren schulischen Alltag. Durch die ganzheitliche, assoziative Lernmethode des 10-Fingersystems lernen die Schüler/-innen über Vorstellungsbilder und Lerngeschichten die Lage der einzelnen Tasten Reihe für Reihe kennen. Das Arbeitsheft ist dabei das Leitmedium für den Unterricht. Nach der Erarbeitung der Vorstellungsbilder festigen die Schüler/-innen in abwechslungsreichen und spielerischen Übungen die Verknüpfung von Bildern und Farben mit den jeweiligen Tasten und Fingern. Als integrierter Bestandteil des Lernsystems ist im Preis des Arbeitsheftes eine Einzelplatzlizenz für den Tastschreibtrainer enthalten. Diese Software ermöglicht individuelles Üben zu Hause. Ab der ersten Übung werden sinnvolle Wörter geschrieben, die sich am Grundwortschatz orientieren. Gleichzeitig fördert das konzentrierte Schreiben nachweislich die Rechtschreibung und Konzentrationsfähigkeit. Ihre Vorteile:

- Das Zehnfingerschreiben wird in sehr kurzer Zeit gelernt
- Hohe Motivation der Schüler/-innen durch rasche Lernerfolge
- Förderung von Rechtschreibung, Konzentrationsfähigkeit und Feinmotorik

**50404** Leitung: Regina Schweiger-Müller

Kompaktkurs in den Osterferien

### Die Tastatur voll im Griff und flott getippt!

#### Tastaturschreiben / Zehnfingerschreiben am PC für junge Menschen ab 9 Jahren

3 Vormittage, Dienstag, 07.04.2015, Donnerstag, 09.04.2015 und Samstag, 11.04.2015, jeweils 10:00 - 13:00 Uhr inkl. Pause/n

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Schreibutensilien, Buntstifte (rot, gelb, grün und blau), Pausenbrot, Getränk

Gebühr: 69,00 € inkl. Arbeitsheft u. Tastschreibtrainer auf CD im Wert von ca. 16 € Kursinhalt siehe Kurs-Nr. **50403**

**50401** Leitung: Roswitha Bader  
**Tastaturschreiben - Mit 10 Fingern schneller am PC!**  
**Intensivkurs 5 Termine - keine Voraussetzungen!**  
**Erwachsene und Schüler/innen ab 9 Jahren**

5 Abende, 04.02.2015 - 11.03.2015  
 Mittwoch, wöchentlich, 17:30 - 19:00 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Gebühr: 68,00 € inkl. Arbeitsmaterial; Schüler/innen, ermäßigt 58,00 €  
 Wie viele Anschläge schaffen Sie mit dem „Adler-Such-System“ pro Minute? Erlernen Sie in diesem Kurs das 10-Finger-Tastaturschreiben unter kompetenter Anleitung und Sie werden in Zukunft spürbar weniger Zeit für das „Tippen“ Ihrer Texte und Dokumente aufwenden müssen. Inhalt: Abwechslungsreiche Lernmethoden in entspannter Lernatmosphäre; Praktische Übungen im Kurs und zu Hause sichern das Ergebnis ab. Schon nach wenigen Stunden fühlen Sie sich auf dem gesamten Tastenfeld zu Hause.  
 Info: Gerne stellen wir Ihnen eine Teilnahmebescheinigung aus (bei 80% Teilnahme), die Sie auch beruflich oder für Ihre Bewerbungsmappe nutzen können.

**50402** Leitung: Roswitha Bader  
**Tastaturschreiben - Mit 10 Fingern schneller am PC!**  
**Intensivkurs 5 Termine - keine Voraussetzungen!**  
**Erwachsene und Schüler/innen ab 9 Jahren**

5 Abende, 14.04.2015 - 12.05.2015  
 Dienstag, wöchentlich, 17:15 - 18:45 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Gebühr: 68,00 € inkl. Arbeitsmaterial; Schüler/innen, ermäßigt 58,00 €  
 Kursinhalt siehe Kurs-Nr. **50401**

## Aktiv sein....

**10002** Leitung: Myrtha Schöpfle, Christina Gonsior  
**Eltern-Kind-Ponyworkshop für Kinder von 2-4 Jahren**

1 Vormittag, 09.05.2015, Samstag, 10:30 - 12:00 Uhr  
 Ort: Begegnungshof "Im Steinig"  
 Mitzubringen: Wettergerechte Kleidung, stabile Schuhe, ein kleines Vesper und ein Reit- oder Fahrradhelm; es stehen auch einige Reithelme zum Ausleihen zur Verfügung.  
 Info Ersatztermin: Bei schlechtem Wetter wird der Workshop verbindlich auf Samstag, 16.05.2015 verschoben!  
 Gebühr: 25,00 € (Geschwisterkinder bis 5 Jahren, 20,- €)  
 Für die ganz Kleinen bietet dieser Workshop (max. 8 Kinder) ein erstes angstfreies Heranführen an Ponys. Die Kinder erlernen gemeinsam mit Mama oder Papa Grundregeln im Umgang mit Pferden und sammeln erste Reiterfahrten auf dem Ponyrücken.

**10001 NEU** Leitung: Julia Kretz  
 Osterferien-Workshop:

**Ponyfußball für Jungs von 5-9 Jahren**

1 Vormittag, 30.03.2015, Montag, 10:00 - 12:00 Uhr  
 Ort: Begegnungshof "Im Steinig"  
 Mitzubringen: Wettergerechte Kleidung, stabile Schuhe, ein kleines Vesper und ein Reit- oder Fahrradhelm; es stehen auch einige Reithelme zum Ausleihen zur Verfügung.  
 Gebühr: 20,00 € (Teilnehmerzahl: min 6 – max. 8)  
 Du wolltest schon immer mal etwas mit Pony machen? Und du magst vielleicht auch Fußball? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich. Lass dich überraschen!

## Kreativ sein... töpfern, basteln & Musik

### Geburtstagstöpfern in der VHS ☺

Gerne organisieren wir für Sie einen Töpfernachmittag zum Beispiel als Geburtstagsfeier für Ihr Kind (ab 9 Jahren) und seine Geburtstagsgäste.

Interesse?

Informieren Sie sich ganz unverbindlich bei der  
 VHS Geschäftsstelle, Telefon 07202-1793 oder  
 E-Mail an info@vhs-karlsbad.de

**20605** Leitung: Hielta Schlifkowitz

**Töpfern in den Faschingsferien für Kinder ab 8 Jahren**

1 Vormittag, 19.02.2015, Donnerstag, 10:30 - 12:30 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Mitzubringen: Schürze oder alte Kleidung anziehen!  
 Gebühr: 11,00 € inkl. Material (max. 6 Kinder)

Mit den Händen schaffen, was sich die eigene Phantasie erdacht hat und dabei jede Menge Spaß haben. Kaum ein Material bietet mehr Spielraum für die kindliche Kreativität als Ton und ganz nebenbei wird auch noch die Feinmotorik trainiert. Unsere erfahrene Keramikerin, Frau Hielta Schlifkowitz, sorgt dafür, dass die Kinder ihre eigenen Ideen gut umsetzen können und gibt Tipps, damit die Kunst-Werke gut gelingen.

**20606** Leitung: Hielta Schlifkowitz

**Töpfern in den Osterferien für Kinder ab 8 Jahren**

1 Nachmittag, 07.04.2015, Dienstag, 14:00 - 16:00 Uhr  
 Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
 Mitzubringen: Schürze oder alte Kleidung anziehen!  
 Gebühr: 11,00 € inkl. Material (max. 6 Kinder)  
 Kursinhalt siehe Kurs-Nr. **20605**

**20607 NEU** Leitung: Hielta Schlifkowitz

### **Töpfern für den Muttertag für Kinder ab 8 Jahren**

1 Nachmittag, 18.04.2015, Samstag, 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Schürze oder alte Kleidung anziehen!

Gebühr: 11,00 € inkl. Material (max. 6 Kinder)

Ein individuelles Muttertags-Geschenk selbst gemacht! Im Töpferkurs sorgt unsere erfahrene Keramikerin, Frau Hielta Schlifkowitz, dafür, dass die Kinder ihre eigenen Ideen gut umsetzen können und gibt Tipps, damit die Kunstwerke auch gut gelingen und so tolle Töpferüberraschungen zum Muttertag entstehen.

**20001** Leitung: Kathrin Beddig

Faschingsferien-Kurs

### **Märchen einmal ganz anders erleben... für Grundschulkin- der von 6-10 Jahren**

1 Vormittag, 18.02.2015, Mittwoch, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 9,00 €

Gemeinsam mit Kathrin Beddig, Dipl. Musikerin, lesen wir ein spannendes Märchen und spielen dieses dann mit verteilten Rollen nach. Auf Rhythmusinstrumenten erfinden wir hierzu eine musikalische Begleitung und basteln noch eine Kleinigkeit.

## **Aktiv sein...Zumba® Kids**

### **Allgemeine Informationen (Ort, Mitzubringen, Kursgebühr) zu allen Zumba® Kids Kursen:**

**Ort:** Grundschule Ittersbach, Raum: Gymnastikhalle, EG, Ittersbach

**Mitzubringen:** Sportoutfit, Handtuch und Getränk

**Gebühr:** 39,00 €

**30245** Leitung: Liane Bichler

### **Zumba® – Kids von 7 bis 13 Jahren (in Ittersbach)**

10 Nachmittage, 16.01.2015 - 27.03.2015

Freitag, wöchentlich, 14:30 - 15:30 Uhr

**30266** Leitung: Liane Bichler

### **Zumba® – Kids von 7 bis 13 Jahren (in Ittersbach)**

10 Nachmittage, 24.04.2015 - 24.07.2015

Freitag, wöchentlich, 14:30 - 15:30 Uhr

**30262** Leitung: Liane Bichler

### **Zumba® – Kids von 14 bis 17 Jahren (in Ittersbach)**

10 Nachmittage, 16.01.2015 - 27.03.2015

Freitag, wöchentlich, 15:45 - 16:45 Uhr

**30265** Leitung: Liane Bichler

### **Zumba® – Kids von 14 bis 17 Jahren (in Ittersbach)**

10 Nachmittage, 24.04.2015 - 24.07.2015

Freitag, wöchentlich, 15:45 - 16:45 Uhr



**Queens Tinte**  
**COMPUTERSERVICE**

PC - Notebooks - TFT - Bildschirme - Drucker  
Tinten - Toner - Papier - EDV - Zubehör - Software

Siemens Str.9  
D- 76307 Karlsbad - La  
Tel.: 07202 - 937 509  
Fax.: 07202 - 937 510  
E- mail:  
[Info@Queens-Tinte.com](mailto:Info@Queens-Tinte.com)  
Internet:  
[www.Queens-Tinte.com](http://www.Queens-Tinte.com)

## Aktiv sein...

### Bewegung, Entspannung, Sport

#### Sportive-Kids

**Sportive Kids ist ein spezielles Sportkonzept für Kinder von 6 bis 14 Jahren, das Fitness, Koordination, Sozialkompetenz, Selbstvertrauen und die Ausgeglichenheit der Kinder fördert sowie Selbstbehauptung und Selbstverteidigung aufbaut.**

##### Warum Fitness?

Weil Bewegung wichtig ist für Lebensfreude und ein positives Körpergefühl. Kinder haben den angeborenen Instinkt zu spielen und zu entdecken. Dies unterstützt ihr Wohlbefinden, ihr Selbstbewusstsein und fördert ihre sozialen Kontakte.

##### Warum Koordination?

Weil alles, was wir tun, koordiniert werden muss. Wir haben ein Gehirn, welches z.B. unsere Arme und Beine steuern muss. Nur ein trainiertes Gehirn schafft das mit Leichtigkeit.

##### Warum Sozialkompetenz?

Weil dies für unseren Alltag, für unser Zusammenleben, für unser Wohl enorm wichtig ist. In der Gruppe erwerben Kinder ganz unkompliziert und mit Spaß Kompetenzen, die für das gemeinschaftliche Miteinander unabdingbar sind, wie Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft, Toleranz und Zusammenhalt.

##### Warum Selbstvertrauen?

Kinder brauchen Herausforderungen und Motivation. Nur so bauen sie ein gesundes Selbstvertrauen auf und wachsen mit ihren Aufgaben.

##### Warum Ausgeglichenheit?

Weil auch Kinder Stress empfinden und deshalb als Gegengewicht Ruhe und Entspannung brauchen. So können sie ihren „Kinderalltag“ meistern.

##### Warum Selbstverteidigung?

Weil es Situationen gibt, wo ein Kind sich auch einmal behaupten muss. Damit solch eine Situation nicht eskaliert, lernen Sportive Kids sich zu schützen und sich mit einfachen Mitteln aus der Situation zurück zu ziehen. Selbstverteidigung ist kein Kampfsport und wird nicht zum Angriff verwendet.

#### **30242** Leitung: Oliver Seib

Schnupperstunde zum Kennenlernen und Ausprobieren!

#### **Sportive-Kids für Kinder von 6-10 Jahren**

**Fitness - Koordination - Sozialkompetenz - Selbstvertrauen – Ausgeglichenheit - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung**

1 Nachmittag, 19.02.2015 Donnerstag, 15:45 - 16:45 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach  
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Getränk (am besten Wasser ohne Kohlensäure), gute Laune  
Gebühr: gebührenfrei (min. 10 Kinder, max. 20 Kinder)

#### **30243** Leitung: Oliver Seib

#### **Sportive-Kids für Kinder von 6-10 Jahren**

**Fitness - Koordination - Sozialkompetenz - Selbstvertrauen – Ausgeglichenheit - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung**

15 Nachmittage, 26.02.2015 - 09.07.2015

Donnerstag, wöchentlich, 15:45 - 16:45 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Getränke (am besten Wasser ohne Kohlensäure), gute Laune

Info: Mitmachen möglich machen - Bildungs- und Teilhabepaket für bedürftige Kinder! Weitere Informationen erhalten Sie im VHS-Büro.  
Gebühr: 100,00 €



Praxis für Physiotherapie und Fitness

### **POWERPLATE**

= das intelligente Ganzkörpertraining der Zukunft

In kürzester Zeit (max. 20 Min.) werden hier durch gezielte Übungen bis zu 97 % aller Muskelfasern aufgebaut.

### **Indoorcycling / Nordic Walking**

= die ideale Ergänzung für den Fettstoffwechsel

Indoorcycling ist ein gezieltes Ausdauertraining wo zu motivierender Musik auf stationären Fahrrädern, Berg- + Talfahrten simuliert werden.

### **Kräuterstempel-Thaimassage: 60 Min.**

= die optimale Entspannung danach.



Petra Bodemer | Schulstraße 36  
76307 Karlsbad | Tel 07202/2221

## JUNGE VHS 2

Kursangebote für Schüler/innen  
Grundschule / weiterführende Schulen



### Angebote Schüler/innen im Grundschulalter

#### English for Kids – Englisch für Grundschul Kinder

Gerne organisieren wir Englischkurse für Grundschul Kinder direkt in ihrem Ortsteil.

Mehr Information → VHS-Geschäftsstelle

Telefon 07202-1793 oder Email an [info@vhs-karlsbad.de](mailto:info@vhs-karlsbad.de)

#### Tastaturschulungen

Tastaturschreibkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene finden Sie auf folgenden Seiten: 8 und 65

### Angebote für Schüler/innen der weiterführenden Schulen

**10701 NEU** Leitung: Irene Wipfler

#### "SuperLearning" - Was passiert beim Lernen im Gehirn?

**Workshop für Schüler/innen von 10-12 Jahren: Entspannt und trotzdem intensiv Lernen!** (Faschingsferien-Angebot)

1 Termin, 21.02.2015, Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr inkl. Pause/n

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Mitzubringen: Wasser zum Trinken, Vesper für die Pause, Kissen, Decke und /oder Isomatte

Gebühr: 32,00 €

Hat dir schon mal einer erklärt, was beim Lernen im Gehirn passiert?

Willst du wissen, was die neusten Forschungen zum Thema Lernen sagen und warum die kreative Seite, Bewegung und Entspannung beim Lernen eine Rolle spielen?

Dann ist dieser Workshop richtig für dich. Lerne dein Gehirn besser kennen, und nutze alle deine Möglichkeiten. Einfache Übungen, die auch Spaß machen, können dir helfen, leichter, besser und schneller zu lernen.

Inhalte:

- Gehirnhälften und Aufgabenverteilung
- Warum Verknüpfungen und Bilder beim Lernen wichtig sind
- Ohne Bewegung geht gar nichts beim Lernen
- Welche Rolle spielt Musik beim Lernen
- Sinnvolle Entspannungsübungen
- MindMapping

### Computerkurse - Präsentationen

**50133** Leitung: Irene Wipfler

Kurs in den Faschingsferien

**Meine GFS - Perfekt präsentiert und mit PowerPoint professionell gestaltet!**

**GFS, Referat, Vortrag, Präsentationen und Co. im Schulalltag!**

**Zielgruppe: Klassenstufe 6 bis 8**

2 Vormittage, Mittwoch, 18.02.2015, 13:30 - 16:30 Uhr und Freitag, 20.02.2015, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

Mitzubringen: USB-Stick / Gebühr: 58,00 €

Inhalt des Workshops:

- Unterschiede Referat - Präsentation
- Den Inhalt auf den Punkt bringen
- Struktur und Aufbau einer Präsentation
- Gestaltungselemente (Foliendesign, Farbe, Form und Sound)
- Technik (PowerPoint - was kann das Programm)
- Wir üben den Vortrag

### SPRACHEN für Schüler/innen der weiterführenden Schulen

**40619** Leitung: Sabine Müller

**Hilfe, die Eurocom naht!**

**Vorbereitung auf die Eurocom-Prüfung 10. Klasse Realschule**

3 Vormittage, 19.09.2015, 26.09.2015 und 10.10.2015

Samstag, jeweils 09:30 - 12:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Material/Mitzubringen: Bitte Schreibsachen mitbringen; es wird mit Kopien gearbeitet (im Preis inbegriffen)

Gebühr: 76,00 € inkl. Kopien und unterstützendem Emailaustausch bis zu den Herbstferien

Du hast da noch einige Wissenslücken und auch etwas „Muffe“ vor dem freien Vortrag im Bezug auf die Eurocom, dann bist du hier genau richtig. Dieser Kurs macht dich fit und sicher durch gute, gezielte Übungen und Trainingseinheiten zum Thema Hörverständnis, Kommunikation und Wortschatz. Außerdem gibt es noch Tipps zum Umgang mit Prüfungssituationen. Der Kurs ist als Einstieg für eine langfristige Vorbereitungsphase zur Eurocom-Prüfung gedacht. Als zusätzlichen Service bietet unserer Kursleiterin, Frau Müller, als Unterstützung bei der weiteren Vorbereitung einen Emailaustausch bei Fragen bis zu den Herbstferien an.

## **MATHEMATIK für Schüler/innen der weiterführenden Schulen**

**60202** Leitung: Peter Merwitz

### **MATHEMATIK - Prüfungsvorbereitung Abschlussprüfung REALSCHULE**

10 Nachmittage, 20.01.2015 - 14.04.2015

Dienstag, wöchentlich, 15:45 - 17:15 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Material: aktuell in der Schule verwendete Bücher werden mitverwendet; Kopien werden bei Bedarf direkt mit dem Kursleiter abgerechnet!

Info: Tag und Uhrzeit können bei Bedarf (z.B. dem Stundenplan angeglichen) angepasst werden. Bitte teilen Sie uns Ihren Terminvorschlag mit, wir organisieren den Kurs passend für Sie.

Gebühr: 96,00 €

Du fühlst dich unsicher, Dir fehlt die Übung? Du hast da noch so einige Lücken in deinem Mathe-Wissen: Lineare/quadratische Funktion, Bruchgleichungen, Wahrscheinlichkeit, Sinusfunktion.... Kein Problem, du schaffst das! In Team- und Einzelarbeit erarbeiten wir uns den kompletten Prüfungsstoff für deine Prüfung 2015.

Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen der 10. Klasse Realschule als Vorbereitung für die Mathematik-Abschlussprüfung. Wir werden Prüfungsaufgaben der letzten Jahre besprechen und erforderliche Grundlagen bei Bedarf wiederholen.

Habt ihr noch Fragen, dann ruft gerne die Dozenten an, Telefon 07240/1888 (E-Mail: petermerwitz@web.de). Die Kurse werden bereits seit vier Jahren mit Erfolg durchgeführt. Die Kursbeurteilungen der zuletzt durchgeführten Kurse können Sie gerne einsehen.

### **Mathematikurse für Schüler/innen der Realschule Klasse 9 und der Werkrealschule Klasse 10**

Gerne organisieren wir für Euch Mathematikurse, z.B. zur Stoffwiederholung und/oder Prüfungsvorbereitung. Informationen erhalten Sie über die VHS-Geschäftsstelle, ☎ 07202-1793, 📠 info@vhs-karlsbad.de



**Du hast dein persönliches Kursangebot in Sachen Schule & lernen nicht gefunden? Kein Problem!**

**Sag' uns deine Wünsche, Probleme, Fragen und wir finden den passenden Rahmen für deine Unterstützung, Förderung und Motivation...**

**Ganz unverbindlich informieren ⇒ VHS Geschäftsstelle Telefon 07202-1793 oder info@vhs-karlsbad.de**

**60401 NEU** Leitung: Regina Schweiger-Müller

### **MATHEMATIK - Vorbereitungskurs auf die Abiturprüfung (Weihnachtsferien)**

4 Termine, 29.12.2014 - 03.01.2015

Montag, 29.12.2014, Dienstag, 30.12.2014, Freitag, 02.01.2015 und Samstag, 03.01.2015, jeweils 10:15 - 14:15 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 96,00 €

Material / Mitzubringen: Bitte Schreibzeug, Taschenrechner, Formelsammlung und das Buch aus dem Stark-Verlag "Abitur 2015: Prüfungsaufgaben mit Lösungen Gymnasium Baden-Württemberg" mitbringen.

Die Abitur-Prüfungen rücken näher und stehen schon bald vor der Tür. Da gibt es sicherlich noch manche offene Frage und auch noch einiges zu tun. Der Mathe-Vorbereitungskurs mit dem Abiturstoff der allgemeinbildenden Gymnasien kommt da vielleicht gerade recht, um sich gezielt auf das schriftliche Abi in Mathe vorzubereiten und die noch offenen Fragen zu klären. Der Kurs behandelt und bearbeitet Abituraufgaben zum Pflicht- und Wahlteil der letzten Jahre.

**60402 NEU** Leitung: Regina Schweiger-Müller

### **MATHEMATIK - Vorbereitungskurs auf die Abiturprüfung**

6 Abende, 12.01.2015 - 23.02.2015

Montag, wöchentlich, 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 66,00 €

Material / Mitzubringen: Bitte Schreibzeug, Taschenrechner, Formelsammlung und das Buch aus dem Stark-Verlag "Abitur 2015: Prüfungsaufgaben mit Lösungen Gymnasium Baden-Württemberg" mitbringen.

Kursinhalt siehe Kurs-Nummer **60401 NEU**

**60403 NEU** Leitung: Regina Schweiger-Müller

### **MATHEMATIK - Vorbereitungskurs auf die Abiturprüfung (Faschingsferien)**

4 Termine, 16.02.2015 - 20.02.2015

Montag, 16.02.2015, Mittwoch, 18.02.2015, Donnerstag, 19.02.2015 und Freitag, 20.02.2015, jeweils 13:30 - 17:30 Uhr

Ort: Gebäudekomplex Grundschule Langensteinbach

Gebühr: 96,00 €

Material / Mitzubringen: Bitte Schreibzeug, Taschenrechner, Formelsammlung und das Buch aus dem Stark-Verlag "Abitur 2015: Prüfungsaufgaben mit Lösungen Gymnasium Baden-Württemberg" mitbringen.

Die Abitur-Prüfungen stehen direkt vor der Tür. Da gibt es sicherlich noch manche offene Frage. Der Mathe-Vorbereitungskurs mit dem Abiturstoff der allgemeinbildenden Gymnasien kommt da vielleicht gerade noch recht, um sich gezielt den noch offenen Fragen zu widmen und sich abschließend auf das schriftliche Abi in Mathe vorzubereiten. Der Kurs behandelt und bearbeitet Abituraufgaben zum Pflicht- und Wahlteil der letzten Jahre.



### Dozentenverzeichnis

Anderer, Bettina  
 Bader, Roswitha  
 Barocke, Jutta  
 Barreto de Lichtenfels, Ivonne  
 Baumgartner, Gudrun  
 Beddig, Kathrin  
 Berauer, Meike  
 Bichler, Liane  
 Bronner-Niebergall, Katja  
 David, Tina  
 Dietz, Iris  
 Doll-Völkel, Irmgard  
 Eberhardt, Alexandra  
 Eisenmenger, Christiane  
 Ertle, Manfred  
 Friedmann, Michael Ariel  
 Gay, Cornelia  
 Gebhardt, Alexandra  
 Gerstner, Hans-Joachim  
 Gerstner, Montserrat  
 Gollong, Kathrin  
 Gonsior, Christina  
 Gräfin von Sparr, Ulrike-Ebba  
 Gut, Beate  
 Dr. Haller, Rudolf  
 Hilcher, Rita  
 Hoefl, Melanie  
 Hoffer, Walter  
 Hoffmann, Ingrid  
 Imhof, Luka  
 Jestadt, Ruth  
 Käßer, Isabelle  
 Köhl, Sina  
 Kretz, Julia  
 Kurz-Gushurst, Angelika  
 Langendörfer, Volker  
 Leue, Maria  
 Lindner, Bettina  
 Maag, Franz Peter

### Fachgebiet

Pilates  
 Tastaturschulungen  
 Line-Dance  
 Spanisch  
 EDV-Anwendungen  
 Musikalische Praxis  
 Aqua-Fit  
 Zumba®  
 Autogenes Training, Meditation  
 Ernährung, Gesundheit  
 Nordic-Walking, Hormon-Yoga  
 Klangschaalenmassage  
 Zumba®  
 Aqua-Fit, Aqua-Zumba®  
 EDV-Anwendungen, Smartphone  
 Ukulele  
 Zumba®  
 Coaching, Softskills  
 Hatha-Yoga  
 Spanisch  
 Aqua-Fit  
 Pony-Workshop  
 Kommunikation, Rhetorik, Präsentation  
 Ernährung  
 Feldenkrais®  
 Gesundheitsthemen  
 DeepWork  
 Malen und Zeichnen  
 Englisch  
 Selbstverteidigung Krav Maga  
 Gymnastik  
 Französisch  
 Aqua-Fit  
 Entspannungskurs mit Pferden  
 Burnout, Abnehmen  
 Gitarrenkurse  
 Wirbelsäulengymnastik  
 Gymnastik  
 Malen und Zeichnen

### Dozentenverzeichnis

Maichel, Klaus  
 Mann, Marco  
 Marchesini-Buchwald, Laura  
 Martin, Renate  
 Merwitz, Peter  
 Müller, Sabine  
 Müller-Schönbrunn, Ingrid  
 Neye, Gerhard  
 Offermanns, Petra  
 Oktay, Özcan  
 Pfeil, Erika  
 Pfleging, Almuth  
 Rastetter, Claudia  
 Ring-Rohr, Barbara  
 Rogoll, Christine  
 Rück, Sarah  
 Schaffhauser, Nicole  
 Schatz, Simone  
 Schlifkowitz, Hielta  
 Scholl, Hannelore  
 Schöpfle, Myrtha  
 Schreiber, Tim  
 Schuster, Claudia  
 Schweiger-Müller, Regina  
 Seib, Oliver  
 Seibold, Silvia  
 Seiler-Budiman, Sylvia  
 Sicca, Mario  
 Then, Christof  
 Tomczyk, Verena  
 Trancoso-Martínez, Carmen  
 von Arnim, Ulrike  
 Wacker, Nadine  
 Wipfler, Irene  
 Zimmermann, Heike  
 Zwietasch, Claudia

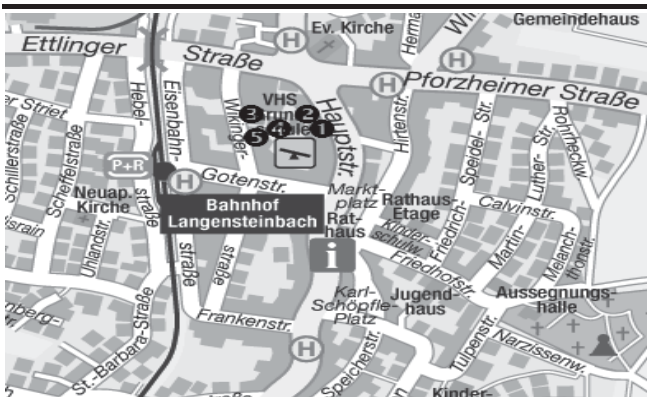
### Fachgebiet

Musik-Seminare  
 Projektmanagement  
 Italienisch  
 Englisch  
 Mathematik Realschulabschluss  
 Englisch, Business-English, Deutsch DaF  
 Portugiesisch  
 Weinseminar  
 Orientalischer Tanz  
 Türkisch  
 Englisch  
 Englisch  
 Yoga, Detox-Yoga, Ernährung  
 Englisch  
 Französisch  
 Zumba®  
 Bauch-Beine-Po, Aerobic  
 Pilates  
 Töpfen  
 Aqua-Fit  
 Entspannungskurs mit Pferden, Pony-Workshop  
 Zumba®  
 Line-Dance  
 EDV-Anwendungen, Mathematik Abitur  
 Sportive-Kids  
 Spanisch  
 Ernährung  
 Italienisch  
 PME, Gesundheitsseminare  
 Italienisch  
 Spanisch  
 Coaching  
 Aerobic / Step-Aerobic  
 EDV-Anwendungen, Gesundheit  
 Qigong  
 Kräuterseminare

### **Dank an unsere Kursleiterinnen und Kursleiter**

Die Dozentinnen und Dozenten geben unserer Volkshochschule ein unverwechselbares Gesicht. Ohne ihre Kursangebote wäre das gute und umfassende Programm unserer Einrichtung nicht möglich und so sagen wir Ihnen allen an dieser Stelle herzlichen Dank für Ihren Einsatz und die gute Zusammenarbeit.

## KURSRÄUME / Parkmöglichkeiten



### Gebäudekomplex „Grundschule Langensteinbach“ Wikingerstr. 9, 76307 Karlsbad-Langensteinbach

#### ① Gebäude 1 Haus Frühling

EG Zimmer-Nummer: 1.1.02, 1.1.03 und 1.1.01  
1. Stock Zimmer-Nummer: 1.2.03, 1.2.03 und 1.2.01

#### ② Gebäude 2 Haus Sommer

EG Zimmer-Nummer: 2.1.01 und 2.1.01  
1. Stock Zimmer-Nummer: 2.2.01 und 2.2.02

#### ③ Gebäude 3 Haus Herbst

UG Gymnastikhalle: 3.1.01  
EG Zimmer-Nummer: 3.2.01 und 3.2.02 und 3.2.03  
DG Zimmer-Nummer: 3.3.01 und 3.3.02

#### ④ Gebäude 4 Haus Winter

EG Schulverwaltung: 4.1.01 ff.  
DG Kernzeitbetreuung: 4.2.01 und 4.2.02

#### ⑤ Gebäude 5 Volkshochschule Karlsbad, Wikingerstraße 9

EG VHS-Geschäftsstelle: 5.1.02  
EG VHS-Seminarraum: 5.1.01

### Weitere Unterrichtsorte / Kursräume der VHS:

Schulküche der Werkrealschule Schulzentrum Langensteinbach / Grundschulen Auerbach, Ittersbach, Langensteinbach, Mutschelbach, Spielberg / Berghalle Spielberg, Hinter der Kirche / Talblickhalle Auerbach, Am Rain / Ludwig-Guttman-Schule (Schwimmhalle) Guttmanstraße 8, Langensteinbach

### Parkmöglichkeiten „VHS und Grundschule“

- Parkfläche vor dem Gebäude 3 (Zufahrt Wikingerstraße)
- Parkfläche vor dem Gebäude 1 (Zufahrt Hauptstraße)
- Entlang der Wikingerstraße (gekennzeichnete Parkplätze)
- Entlang der Hauptstraße in den Parkbuchten
- Entlang der Eisenbahnstraße in den Parkbuchten
- Auf dem Rathausplatz / Marktplatz (Hirtenstraße)
- Auf dem Karl-Schöpfle-Platz / Speicherstraße



## UP PAMINA VHS

Université Populaire Pamina Volkshochschule  
2 Place des Carmes  
F-67160 Wissembourg  
Tel.: 0(033)3 88 94 95 64  
Fax: 0(033)3 68 03 61 51  
E-Mail: [info@up-pamina-vhs.org](mailto:info@up-pamina-vhs.org)  
Internet: [www.up-pamina-vhs.org](http://www.up-pamina-vhs.org)

Die UP Pamina VHS ist eine deutsch-französische Einrichtung der Erwachsenenbildung mit Sitz in Weißenburg/Elsass.

Wir veranstalten grenzüberschreitende Exkursionen und Kurse, die sich an alle Bürger/innen des PAMINA-Raums (PA: Pfalz, MI: Mittlerer Oberrhein, NA: Nord Alsace) und darüber hinaus richten.

Unser Veranstaltungsangebot deckt verschiedene Themengebiete wie Kunst & Kultur, Sprachen & Landeskunde, Natur & Technik, Gesundheit & Kreativität, u.v.m. ab.

Durch unsere Arbeit wollen wir ein grenzüberschreitendes Bildungsprogramm im Pamina-Raum entwickeln und die deutsch-französische Zusammenarbeit mit den benachbarten Volkshochschulen unterstützen.

Das aktuelle Programmheft liegt für Sie in den VHS Karlsbad und Waldbronn bereit oder kann Ihnen auf Anfrage durch die UP Pamina VHS kostenlos zugeschickt werden.

Nicht nur – aber auch.  
**Ausgezeichnet.**



Seniorenfreundlicher  
**Service® 2013**

Verliehen durch den  
 Kreiseniorenrat  
 Landkreis Karlsruhe e.V.

*Ideen in Farbe*  
**Rolf Feißt**  
 Malerfachbetrieb

76307 Karlsbad-Spielberg Fon (07202) 6779  
 www.malermeister-karlsbad.de info@malermeister-karlsbad.de

Ausführung sämtlicher Elektroinstallationen



**d elektro  
 dreher**

- SAT-Anlagen • Photovoltaik-Anlagen
- Verkauf von Elektrogeräten
- Miele-Kundendienst • Reparaturen

76337 Waldbronn-Reichenbach Tel. (07243) 61739  
 Adolf-Kolping-Straße 18 Fax (07243) 67545  
 www.elektro-dreher.de info@elektro-dreher.de

## Anmeldung

Nur gültig mit der unterschriebener Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschriftmandat

An die Volkshochschule Karlsbad  
 Geschäftsstelle: Wikingerstraße 9, 76307 Karlsbad-La.  
 Postanschrift: Postfach 10 01 46, 76298 Karlsbad  
 Telefon: 0 72 02-17 93 / Fax: 0 72 02-35 08  
 e-mail: info@vhs-karlsbad.de / Internet: www.vhs-karlsbad.de

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsjahr

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ € \_\_\_\_\_

Kurstitel \_\_\_\_\_

Mit der Anmeldung erkenne ich die allg. Hinweise und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Karlsbad an, veröffentlicht im Programmheft und unter www.vhs-karlsbad.de. Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich Zwecken der VHS, einschließlich ihrer werblichen Ansprache.

### Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Gemeinde Karlsbad, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Gemeinde Karlsbad auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. **Hinweis:** Der Widerspruch berührt nicht den Vertrag (Ihre Anmeldung), den Sie mit der VHS geschlossen haben. Dieser bleibt auch bei einem evtl. Widerspruch weiterhin bestehen.

Bank \_\_\_\_\_

Bankleitzahl oder BIC \_\_\_\_\_

Konto-Nr. oder IBAN \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Falls abweichend vom Kursteilnehmer  
 Name und Anschrift des Kontoinhabers: \_\_\_\_\_

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der VHS Karlsbad, eine Einrichtung der Gemeinde Karlsbad nachfolgend VHS genannt.

### 1. Allgemeines

(1) Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Karlsbad (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittlerin auf.

(3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem/der Verbraucher/-in zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

### 2. Zustandekommen des Vertrags

(1) Der Vertrag kommt durch die schriftliche, telefonische oder online durchgeführte Anmeldung des/der Teilnehmer/-in bei der VHS zustande, ohne dass es einer ausdrücklichen Annahmeerklärung durch die vhs bedarf. Eine Ablehnung des Vertragsangebotes durch die vhs (z.B. wenn eine Veranstaltung bereits belegt ist oder nicht zustande kommt) erfolgt schriftlich oder telefonisch (auf Verlangen kann diese auch schriftlich erfolgen).

(2) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

(3) Der Vertrag begründet Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalterin und dem/der Anmeldenden (Vertragspartner/-in). Die Anmeldung kann auch für eine dritte Person (Teilnehmer/-in) vorgenommen werden. Diese ist der VHS namentlich zu benennen.

(4) Die AGB sind Bestandteil dieses Vertrages.

### 3. Entgelt

(1) Das Veranstaltungsentgelt/Preis ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Homepage, Aushang, Preisliste etc.); ggf. können zu dem angegebenen Preis noch Sachkosten (Lehrbücher, Kopien, Manuskripte, Material- / Lebensmittelkosten etc.) hinzukommen.

(2) Das Entgelt wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig.

(3) Bei vorliegender Einzugsermächtigung (gilt auch für SEPA-Lastschriftmandat) wird 10 Tage vor Veranstaltungs-/Kursbeginn anhand der eingegangenen Anmeldungen entschieden, ob die Veranstaltung/der Kurs stattfinden kann. In diesem Falle wird das Kursentgelt mittels Einzugsermächtigung (gilt auch für SEPA-Lastschriftmandat) eingezogen. Die angegebene Kursgebühr ist lediglich bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl gültig (ggf. greift Ziffer 8).

### 4. Entgeltermäßigung

(1) Sind im Einzelfall in der Kursausschreibung aufgeführt.

### 5. Teilnahmebescheinigung

(1) Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80% der Kursstunden besucht wurden. Diese werden innerhalb eines Jahres (laufendes und letztes Semester) nach Kursende kostenlos ausgestellt. Für die davor liegenden zwei Semester wird ein Entgelt von 10,- € berechnet. Weiter zurückliegende Bescheinigungen werden grundsätzlich nicht ausgestellt, bzw. es wird der tatsächlich entstandene Aufwand in Rechnung gestellt.

### 6. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

(1) Veranstaltungen und Kurse können in der Regel nur stattfinden, wenn sie die im Einzelfall festgelegte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben. Wird diese nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartner/-in/dem Vertragspartner nicht.

(2) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall eines Dozenten/einer Dozentin) nicht stattfinden kann.

(3) In diesen Fällen werden geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen.

(4) Die VHS kann bei Vorliegen wichtiger Gründe den Vertrag fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor: Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen, trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den/die Kursleiter/-in insbesondere Störung des Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten, Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem/der Kursleiter/-in, gegenüber Teilnehmer/-innen oder Beschäftigten der VHS, Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.), Missbrauch der Veranstaltungen für partei-politische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art, Verstöße gegen die Hausordnung.

### 7. Kündigung und Widerruf durch den/die Vertragspartner/-in

(1) Der/Die Vertragspartner/-in kann den Vertrag durch mündliche oder schriftliche Erklärung kündigen. Die Erklärung muss spätestens 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung bei der VHS eingegangen sein. Bei späterer Kündigung erfolgt ein Einbehalt von 50% des Entgelts. Bei einmaligen Veranstaltungen erfolgt keine Erstattung des Entgelts.

(2) Kündigungen gegenüber Kursleitenden sind unwirksam. Fernbleiben gilt nicht als Kündigung.

### 8. Durchführung von unterbelegten Kursen / Veranstaltungen

In Absprache kann die VHS Kurse/Veranstaltungen, die die jeweilige Mindestteilnehmerzahl nicht erreichen, unter Berücksichtigung inhaltlicher und organisatorischer Gesichtspunkte dann durchführen, wenn ein entsprechender Gebührenaufschlag (Umlage) gezahlt wird, oder wenn in geeigneten Fällen die Kursdauer bei gleichbleibender Gebühr entsprechend verkürzt wird. Die Entscheidung hierüber trifft die VHS Karlsbad.

### 9. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine/n bestimmte/n Kursleiter/-in durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen des Kursleiters/der Kursleiter/-in angekündigt wurde.

(2) Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

## 10. Haftung

Die VHS haftet für die gewissenhafte Vorbereitung der Kurse, Auswahl und Kontrolle der Kursleiter-innen sowie für die Richtigkeit der Leistungsbeschreibung im Programm. Die Haftung ist auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz beschränkt. Haftungsansprüche sind auf die Höhe des jeweiligen Kursentgeltes beschränkt. Für Unfälle während der Veranstaltung, auf dem Weg zur und von der Veranstaltungsstätte für Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Gegenständen übernimmt die VHS auch bei Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche keine Haftung.

## 11. Hausordnung

(1) Mit Vertragsabschluss verpflichtet sich der Vertragspartner bzw. der/die Teilnehmer/-in die jeweilige Hausordnung der genutzten Gebäude einzuhalten.  
 (2) In den Veranstaltungen ist das Fotografieren und Filmen in der Regel nicht gestattet. Über Ausnahmen entscheidet die Schulleitung, ggfs. in Absprache mit den Betroffenen.

## 12. Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt auf freiwilliger Basis und ist für die Bearbeitung der Anmeldung notwendig. Die Daten werden für innerbetriebliche Zwecke verwendet. Die Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken und damit einer besseren Planung des Programms. Dem Datenschutz wird entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen (Bundesdatenschutzgesetz, BDSG) Rechnung getragen. Die Teilnehmenden verpflichten sich, jede Nutzung ihnen bekannt werdender Daten anderer Teilnehmender zu unterlassen.

## Hinweise zum Widerrufsrecht

(1) Widerrufsbelehrung (Warenkauf) - Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die letzte Ware in Besitz genommen haben bzw. hat.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns - VHS Karlsbad, Wikingstraße 9, 76307 Karlsbad, E-Mail: [info@vhs-karlsbad.de](mailto:info@vhs-karlsbad.de), Fax 07202-3508, Tel. 07202-1793 - mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular (siehe Seite 76) verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese

Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Ware wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Ware zurückgesandt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist. Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden. Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Sie müssen für einen etwaigen Wertverlust der Waren nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist. Vordruck „Widerrufsformular“ siehe Seite 78.

(2) Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)- Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns - VHS Karlsbad, Wikingstraße 9, 76307 Karlsbad, E-Mail: [info@vhs-karlsbad.de](mailto:info@vhs-karlsbad.de), Fax 07202-3508, Tel. 07202-1793 - mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular (siehe Seite 78) verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht. Einen Vordruck „Widerrufsformular“ finden Sie auf Seite 78.

## ALLGEMEINE HINWEISE

### Bekanntmachungen

In der örtlichen Presse und im Mitteilungsblatt der Gemeinde Karlsbad wird das Programm der VHS mit Veranstaltungen und Kursen sowie etwaigen Änderungen regelmäßig angekündigt. Außerdem ist die VHS Karlsbad mit einer benutzerfreundlichen Homepage im Internet unter <http://www.vhs-karlsbad.de> vertreten. Dort finden Sie neben unseren Angeboten auch aktuelle Informationen zu den Veranstaltungen, z.B. ob sich am Kursbeginn etwas geändert hat.

### Öffnungszeiten der VHS-Geschäftsstelle

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 09:00 bis 12:00 Uhr sowie Montagabend von 17:00 bis 19:00 Uhr. Bitte beachten Sie, dass in den Schulferien andere Öffnungszeiten gelten können.

### Unterrichtszeiten

Während der Schulferien finden in der Regel keine Kurse/Veranstaltungen statt; Ausnahme spezielle Ferienkurseangebote. Ausgefallene Stunden werden nachgeholt.

### Mindestteilnehmerzahl

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt in der Regel 10 Personen. Eine evtl. abweichende Mindestteilnehmerzahl ist in der Kursausschreibung angegeben. Ausnahme: PC-Kurse haben zum Starten des Kurses eine Mindestteilnehmerzahl von 5-6 Personen. Bitte beachten Sie zusätzlich die Kursausschreibung.

### Eine freundliche Bitte

Die Volkshochschule ist nur Gast in den Veranstaltungsgebäuden. Bitte behandeln Sie daher die Einrichtungsgegenstände schonend und verlassen Sie Ihren Raum, wie Sie ihn vorgefunden haben. Bitte haben Sie Verständnis, dass Schulen rauchfreie Zonen sind.

### Wir suchen geeignete Kursleiter/innen

In fast allen Fachbereichen suchen wir ständig gute Kursleiter/innen. Wollen Sie in den genannten Fachbereichen für uns tätig werden? Haben Sie einen interessanten Kursvorschlag? Dann schicken Sie uns doch Ihre Kursausschreibung zu, damit wir mit Ihnen in Verbindung treten können.

### Wünsche und Kritik

Haben Sie VORSCHLÄGE, WÜNSCHE oder KRITIK vorzubringen, so wenden Sie sich bitte an das VHS-Team.

### Rechtsträgerschaft

Die Volkshochschule Ihrer Gemeinde ist eine öffentliche Einrichtung der Weiterbildung, vornehmlich für Erwachsene, aber auch für Kinder und Jugendliche. Sie ist seit 01.01.1996 selbständig unter der Rechtsträgerschaft der der Gemeinde Karlsbad und ist Mitglied des Volkshochschulverbandes Baden-Württemberg e.V.

## Anmeldung

Nur gültig mit der unterschriebener Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschriftmandat

An die Volkshochschule Karlsbad  
Geschäftsstelle: Wikingerstraße 9, 76307 Karlsbad-La.  
Postanschrift: Postfach 10 01 46, 76298 Karlsbad  
Telefon: 0 72 02-17 93 / Fax: 0 72 02-35 08  
e-mail: [info@vhs-karlsbad.de](mailto:info@vhs-karlsbad.de) / Internet: [www.vhs-karlsbad.de](http://www.vhs-karlsbad.de)

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsjahr

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ € \_\_\_\_\_

Kurstitel \_\_\_\_\_

Mit der Anmeldung erkenne ich die allg. Hinweise und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Karlsbad an, veröffentlicht im Programmheft und unter [www.vhs-karlsbad.de](http://www.vhs-karlsbad.de). Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich Zwecken der VHS, einschließlich ihrer werblichen Ansprache.

### Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Gemeinde Karlsbad, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Gemeinde Karlsbad auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. **Hinweis:** Der Widerspruch berührt nicht den Vertrag (Ihre Anmeldung), den Sie mit der VHS geschlossen haben. Dieser bleibt auch bei einem evtl. Widerspruch weiterhin bestehen.

Bank \_\_\_\_\_

Bankleitzahl oder BIC \_\_\_\_\_

Konto-Nr. oder IBAN \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Falls abweichend vom Kursteilnehmer  
Name und Anschrift des Kontoinhabers: \_\_\_\_\_

## Anmeldung

Nur gültig mit der unterschriebener Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschriftmandat

An die Volkshochschule Karlsbad  
 Geschäftsstelle: Wikingerstraße 9, 76307 Karlsbad-La.  
 Postanschrift: Postfach 10 01 46, 76298 Karlsbad  
 Telefon: 0 72 02-17 93 / Fax: 0 72 02-35 08  
 e-mail: info@vhs-karlsbad.de / Internet: www.vhs-karlsbad.de

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsjahr

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_ € \_\_\_\_\_

Kurstitel \_\_\_\_\_

Mit der Anmeldung erkenne ich die allg. Hinweise und die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Karlsbad an, veröffentlicht im Programmheft und unter www.vhs-karlsbad.de. Ihre persönlichen Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich Zwecken der VHS, einschließlich ihrer werblichen Ansprache.

### Einzugsermächtigung / SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Gemeinde Karlsbad, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Gemeinde Karlsbad auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. **Hinweis:** Der Widerspruch berührt nicht den Vertrag (Ihre Anmeldung), den Sie mit der VHS geschlossen haben. Dieser bleibt auch bei einem evtl. Widerspruch weiterhin bestehen.

Bank \_\_\_\_\_

Bankleitzahl oder BIC \_\_\_\_\_

Konto-Nr. oder IBAN \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Falls abweichend vom Kursteilnehmer  
 Name und Anschrift des Kontoinhabers: \_\_\_\_\_

## Sie möchten Kursleiterin / Kursleiter bei der Karlsbader Volkshochschule werden?

Sie haben eine interessante Kurs-Idee?

Dann füllen Sie doch gleich diesen kleinen Fragebogen aus und schicken Sie diesen per Post oder per Fax 07202-3508 an die VHS Geschäftsstelle oder mailen Sie uns einfach unter info@vhs-karlsbad.de. Wir freuen uns auf Ihre Ideen. Sie bekommen auf jeden Fall eine Rückmeldung von uns!

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Ja, ich möchte gerne Kursleiter/in an der Karlsbader Volkshochschule werden und zwar im Bereich

- Arbeit und Beruf, Computerkurse**
- Sprachen**
- Politik, Gesellschaft, Umwelt (Seminare und Vorträge)**
- Kulturelle Bildung (Musik und Kreativ-Kurse)**
- Gesundheitsbildung (Essen und Trinken)**
- Gesundheitsbildung (Entspannung, Bewegung)**
- Junge VHS 1 (Kurse für Kinder/Jugendliche)**
- Junge VHS 2 (Schülerkurse)**

Meine Qualifikation: \_\_\_\_\_

Bisherige Berufserfahrung: \_\_\_\_\_

Meine Kurs-Idee: \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

**Widerrufsformular**

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.

An  
 Volkshochschule Karlsbad  
 Wikingerstraße 9  
 76307 Karlsbad  
 Fax: 07202-3508  
 E-Mail: info@vhs-karlsbad.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (\*) den von mir/uns (\*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (\*) / die Erbringung der folgenden Dienstleistung (\*)

\_\_\_\_\_

Bestellt am \_\_\_\_\_ (\*) /

erhalten am \_\_\_\_\_ (\*)

Name des/der Verbraucher(s)

\_\_\_\_\_

Anschrift des/der Verbraucher(s)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift des/der Verbraucher(s)  
 (nur bei Mitteilung auf Papier)

(\*) Unzutreffendes streichen

**SCHULFERIEN**

**Weihnachtsferien 2014/2015**

Samstag, 20.12.2014 bis Dienstag, 06.01.2015

**Faschingsferien 2015**

Samstag, 14.02.2015 bis Sonntag, 22.02.2015

**Osterferien 2015**

Samstag, 28.03.2015 bis Sonntag, 12.04.2015

**Verlängertes Wochenende „Christi-Himmel-Fahrt“**

Donnerstag, 14.05.2015 bis Sonntag, 17.05.2015

**Pfingstferien 2015**

Samstag, 23.05.2015 bis Sonntag, 07.06.2015

**Sommerferien 2015**

Donnerstag, 30.07.2015 bis Sonntag, 13.09.2015

**- Angaben ohne Gewähr -**

Generell finden an Ferientagen keine Kurse statt. Ausnahmen sind im Einzelfall nach Absprache mit der VHS-Leitung bzw. bei speziellen Ferienkursen möglich.

**Notizen:**

---



---



---



---



---



---



---



---

**VHS-Angebot für das 2. Semester 2015 (Sept.-Dez.)**

Ab Ende Juni 2015 erhalten Sie die neuen Kursangebote online. Die VHS-Broschüre 1.2015 erscheint Mitte Juli 2015.





## Das Sparkassen-Finanzkonzept: Beratung auf Augenhöhe statt 08/15.

Menschlich. Persönlich. Verlässlich.

 Sparkasse  
Karlsruhe Ettlingen

Geben Sie sich nicht mit 08/15-Beratung zufrieden – machen Sie jetzt Ihren individuellen Finanz-Check bei uns. Wir analysieren gemeinsam mit Ihnen Ihre finanzielle Situation und entwickeln eine maßgeschneiderte Rundum-Strategie für Ihre Zukunft. Mehr Informationen erhalten Sie in Ihrer Sparkassenfiliale oder unter [www.sparkasse-karlsruhe-ettlingen.de](http://www.sparkasse-karlsruhe-ettlingen.de). **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

# GASVERSORGUNG PFORZHEIM LAND

WIR GEBEN GAS



[WWW.GVP-ERDGAS.DE](http://WWW.GVP-ERDGAS.DE) [INFO@GVP-ERDGAS.DE](mailto:INFO@GVP-ERDGAS.DE)





**UNICO**  
Genuss & Geschenke

Offene Liköre und Brände, Essig und Öl,  
Senf und viele weitere Feinkostspezialitäten

Deko- und Wohnaccessoires

Geschenkkörbe und Verpackungsservice

Birgit Reher · Hirtenstraße 25 · 76307 Karlsbad-La.  
Telefon 07202/709296 · [birgit@unico-karlsbad.de](mailto:birgit@unico-karlsbad.de)

*klein . fein . herzlich*




**Kessler**  
Malerbetrieb

Malerarbeiten - Fassadenanstriche  
Vollwärmeschutz - Schriften  
Vergoldungen - Naturfarben

Hirtenstraße 25  
76307 Karlsbad-Langensteinbach  
Tel. 07202 - 25 00  
[info@malerfachbetrieb-kessler.de](mailto:info@malerfachbetrieb-kessler.de)  
[www.malerfachbetrieb-kessler.de](http://www.malerfachbetrieb-kessler.de)

# THEATER IST ANZIEHEND



Theaterkasse 07231/39 24 40 • Aboservice 07231/39 22 56  
[www.theater-pforzheim.de](http://www.theater-pforzheim.de) • [facebook.com/theater.pforzheim](https://facebook.com/theater.pforzheim)



Theater Pforzheim

MUSIKTHEATER    SCHAUSPIEL    BALLETT    JUNGE BÜHNE



## Anwaltskanzlei Laible

Arbeitsrecht  
Mietrecht  
Personenschäden  
Straßenverkehrsrecht  
Forderungsmanagement  
Seniorenrecht  
Familienrecht  
Erbrecht  
Internetrecht



Siemensstraße 9  
76307 Karlsbad

Tel. 07202 / 941 800  
[www.kanzlei-laible.de](http://www.kanzlei-laible.de)

**Hecht**  
Steuerberatungsbüro

Nur wer die Haken und Ösen kennt,  
holt die dicken Brocken für Sie raus.



Gute Lösungen erfordern,  
dass Ihre individuelle Situation,  
Ihre Fragen und Probleme fachkundig und  
sorgfältig erfasst werden.

Daher nehmen wir uns Zeit  
für Sie und entwickeln maßgeschneiderte,  
flexible Lösungen.

### Unsere Leistungen

- > Existenzgründung und Rechtsformwahl
- > steuerliche und betriebswirtschaftliche Beratung
- > Generationennachfolge, betrieblich und privat
- > betriebliche und private Steuererklärungen
- > Erstellung von Jahresabschlüssen
- > Einnahmen- Überschussrechnungen
- > Lohn- und Finanzbuchhaltung

### Steuerberatungsbüro Heike Hecht

Remchinger Str. 69a | 76307 Karlsbad | Tel.: 07202-1459 | Fax: 07202-942746  
[h.hecht@steuerbuero-hecht.de](mailto:h.hecht@steuerbuero-hecht.de) | [www.steuerbuero-hecht.de](http://www.steuerbuero-hecht.de)



**STEUER  
RING**

Wir machen Ihre  
Steuererklärung

## Meine Steuererklärung lasse ich machen.

**KLARER PREIS. SCHNELLE HILFE. ENGAGIERTE BERATER.**

Lohn- und Einkommensteuer Hilfe-Ring Deutschland e.V.  
(Lohnsteuerhilfeverein)

Beratungsstellenleiter Gerhard Martin, Dipl.-Volkswirt  
Benzstraße 4 | 76307 Karlsbad  
Tel. 07202-9244759  
[gerhard.martin@steuerring.de](mailto:gerhard.martin@steuerring.de)

➔ [www.steuerring.de/martin](http://www.steuerring.de/martin)

Wir erstellen Ihre Steuererklärung – für Mitglieder, nur bei  
Arbeitseinkommen, Renten und Pensionen.

Restaurant  
**Albhöhe**

**Besser essen als bei Mutti.**

Mit Liebe zubereitete Köstlichkeiten genießen\*

\* Regionale, saisonale Frischeküche im Restaurant Albhöhe

Im Beckener 17 | Waldbronn | Tel: 07243 66231 | [www.restaurant-albhoeh.de](http://www.restaurant-albhoeh.de)



**Ihr kompetenter Partner am Bau**

● Bauträger ● Rohbau ● Schlüsselfertigbau ● Sanierungen

KARL Baugesellschaft mbH, im Ermilisgrund 8, 76337 Waldbronn

**KARL**  
**BAU**

**WALDBRONN**  
072 43 / 56 67 - 0  
info@karl-bau.de

[www.karl-bau.de](http://www.karl-bau.de)



FACH  
FUSS  
PFLEGE **R**

French & Nagelmodelage

**Rose-Marie Kruszyna**  
Wikingerstraße 11  
76307 Karlsbad-Langenst.  
Fon 072 02 27 80 15  
Mobil 0157 79 73 99 95  
E-Mail rosemarie.k@online.de



**Polytec**

Wenn es haargenau sein muss.

Wenn es darum geht, genau Maß zu nehmen, ist Präzision von Polytec gefragt. In der berührungslosen Schwingungsmesstechnik setzen wir mit unseren Produkten Maßstäbe. Unsere Sensoren werden in den unterschiedlichsten Branchen eingesetzt. Ob Mikrosystemtechnik, Automobilindustrie, Lebensmittelkontrolle oder Luft- und Raumfahrt: Wir nehmen es ganz genau. Und das seit über 40 Jahren.

**Mehr erfahren auf [www.polytec.de](http://www.polytec.de)**

**Rund um  
die Uhr!**

**Frische Eier**  
für Sie am Automaten

**Freitags & Samstags „Scheunenfrühstück“** von 9:00 - 12:00 Uhr  
Wir empfehlen **Geflügelwurst und Geflügelfleisch**

Scheunenladen & Hofcafé

Selbstgebackenes aus dem Steinbackofen

Kuchen · Bauernbrot · Frische Eier · Käse und Wurst

Obst und Gemüse · Schnaps und Liköre · Mehl und Teigwaren

Geschenkkörbe · Honig und Marmelade · Schönes für Haus und Garten

*Geflügelhof Denninger*

**Geflügelhof Denninger · Im Steinig 4 · 76307 Karlsbad · Tel.: 07202.409375 · [www.gefluegelhof-denninger.de](http://www.gefluegelhof-denninger.de)**

Öffnungszeiten: Donnerstag: 14:30 - 19:00 Uhr · Freitag: 9:00 - 12:30 Uhr & 14:30 - 19:00 Uhr · Samstag: 9:00 - 13:00 Uhr



Osteopathie – eine schonende  
und ganzheitliche Therapie bei:

- Wirbelsäulenbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Gelenkschmerzen, Arthrose
- Schwindel/Tinnitus
- Kiefergelenksbeschwerden
- Fehlbiss bei Kindern
- Rheumatischen Erkrankungen
- ...

Gerne informiere ich Sie über die  
Möglichkeiten der Osteopathie.  
Informationen finden Sie auch unter:  
[www.osteopathie-gesundheit.de](http://www.osteopathie-gesundheit.de)



Praxis für  
Osteopathische Medizin

Heike Möller  
Heilpraktikerin · Osteopathin

Weinbrennerstraße 7  
Haus Conrath  
76307 Karlsbad

Telefon 07202 9364984  
Mobil 0162 4425935  
[mail@osteopathie-gesundheit.de](mailto:mail@osteopathie-gesundheit.de)



# heimdecor® **SCHMIDT**

in der **Siemensstraße 7**

Designboden · Teppichboden · Laminat  
Parkett · Kork · PVC



Gardinen · Sonnenschutz · Insektenschutz  
Heimtextilien

in der **Dieselstraße 4**



76307 Karlsbad-Langensteinbach · Tel. 07202/9246-0 · info@heimdecor-schmidt.com · www.heimdecor-schmidt.de

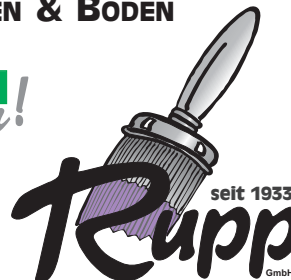
www.maler-rupp.de

**GESUNDES WOHNEN** MIT NATÜRLICHEN  
FARBEN, PUTZEN, LACKEN & BÖDEN



Hans-Thoma-Straße 5  
76307 Karlsbad-Langensteinbach  
Telefon 072 02/86 11  
webmaster@maler-rupp.de

**ÖKOLOGISCH!**  
*logisch!*



**MALERFACHBETRIEB**



werbung und mehr / ettingen

**Modell my-self**

**ab 249,-€**  
(incl. MwSt., ohne Armlehnen)

## Sitzt wie angegossen!

Drei Gestaltungskonzepte für Sie:

- wählen Sie Ihre Rückenlehne
  - wählen Sie Ihre Mechanik
  - wählen Sie Ihr Fußkreuz
- my-self passt immer!

**rosner** GmbH  
BÜROEINRICHTUNG

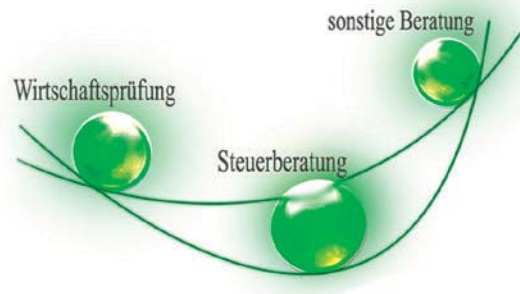
Schöllbronner Straße 18 a · 76275 Ettlingen  
Tel. 0 72 43 / 1 74 68 · Fax 0 72 43 / 72 59 71  
www.buero-rosnergmbh.de · mail: info@rosnergmbh.de

Zum Besuch unseres Ausstellungsraumes bitten wir um vorherige telefonische Kontaktaufnahme.

Dipl. -Kfm.

**Helmut Anderer**

Vogesenstraße 58 · 76337 Waldbronn



- ♦ Jahresabschlussprüfung und sonstige Pflichtprüfungen
- ♦ Steuerberatung alle Steuerarten
- ♦ Buchführung und Gehaltsabrechnung
- ♦ Jahresabschlüsse einschl. Einnahmen-Überschuss-Rechnungen
- ♦ sonstige Beratung z.B. Existenzgründung, Unternehmensnachfolge

☎ 07243/ 567210

Fax: 07243/ 567272

✉ mail@kanzlei-anderer.de





**Atelier Kunst(T)Raum  
Anuschka Rausch  
Boschstraße 4  
76307 Karlsbad Langensteinbach**

Tel. 0152 54038094  
Email: [anuschka-gabriele@rausch-kunst.de](mailto:anuschka-gabriele@rausch-kunst.de)  
[www.rausch-kunst.de](http://www.rausch-kunst.de)

Das Atelier ist ein Ort für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Einsteiger, Fortgeschrittene, Gelegenheitsmaler, Freudenpinsler und Vielzeichner.

Zum Ausprobieren, Experimentieren, Kennenlernen, Entspannen, Genießen, Lachen, Herzen hören, Atmen, Bewegen und vielem Mehr.

Alle Kurse finden Sie auf der Homepage. Bei Fragen anrufen oder eine Email schicken. Ich freue mich auf Sie. Danke für ihre Zeit.

**Abend der offenen Tür für alle die mich und das Atelier kennen lernen möchten am 16.01.2015 von 17:00 bis 21:00 Uhr.**

**Sascha Dreher**  
STUDIO FÜR FOTOGRAFIE  
PASS · BUSINESS · HOCHZEIT · FAMILIEN · PORTRAIT · AKT · FASHION · BEAUTY · KIDS

**FOTO DREHER** [www.fotodreher.de](http://www.fotodreher.de) **FOTO DREHER**

Deko- & Geschenkartikel  
Feinkost & Ausgesuchte Schokolade  
Schreibwaren

**i üpfelchen**  
Schöne Sachen, die glücklich machen!

In den Schneidergärten 9  
76307 Karlsbad-Langenstb.  
Telefon 07202/936079  
[i-tuepfelchen@onlinehome.de](mailto:i-tuepfelchen@onlinehome.de)

Mo. bis Sa.  
9.00 bis 12.30 Uhr  
Mo., Di., Do., Fr.  
15.00 bis 18.00 Uhr

# Jeden Tag ...

...mit Herz dabei!



Bäckerei Nussbaumer GmbH & Co. KG  
 Pforzheimerstr. 77 \* 76337 Waldbronn \* T 07243 5678-0  
[www.baeckerei-nussbaumer.de](http://www.baeckerei-nussbaumer.de)

## TrainerQualifikation<sup>vhs</sup>

Die **TrainerQualifikation<sup>vhs</sup>** ist das Fortbildungsprogramm für Kursleiterinnen und Kursleiter der Volkshochschulen der Region Mittlerer Oberrhein. Neben den Dozentinnen und Dozenten der Volkshochschulen, steht das Fortbildungsprogramm auch externen Kursleitenden, die in der Erwachsenenbildung tätig sind, offen.

**Die Seminare bieten professionelles Wissen für erfolgreichen Unterricht:**

### Basiskompetenzen

- 14.2. Einführungsseminar für neue vhs-Kursleiter/-innen (L83-001)
- 8.3. Stimm- und Sprechbildung (L83-002)
- 20.3. Steuerrecht und Sozialversicherung für vhs-Dozent/-innen (L83-003)

- 18.4. Notfälle im Unterricht - Erste Hilfe für Kursleiter/-innen Einführung und Aufbau (L83-004)
- 25.-26.4. Rhetorik: Darstellen und Erklären (L83-005)
- 9.5. Körpersprache (L83-006)
- 16.5. Zeit- und Selbstmanagement (L83-007)
- 26.6. Gruppenleitung: forming – storming – norming (L83-008)
- 27.6. Maßgeschneiderte Arbeitsblätter (L83-009)
- 4.7. Methodenwerkstatt „Lehren und Lernen mit Erwachsenen“ (L83-010)
- 4.7. Außen- und Selbstwahrnehmung (L83-011)
- 11.7. Interkulturelle Kompetenz (L83-012)
- 18.7. Hier steppt der Bär! Neuaufgabe (L83-013)

### Fachspezifische Kompetenzen

- 17.1. Fachtag: Smartphones im Sprachenunterricht – Erweiterung statt Störung! (Infos und Anmeldung bitte unter [vhs-bw.de/smartphone](mailto:vhs-bw.de/smartphone))
- 28.2. Funktionelles Koordinations-, Kraft- und Faszientraining (L83-042)
- 6.-8.3. Einführung in die Bioenergetische Analyse – Baustein 5 (K83-040)
- 16.5. Sprachunterricht im Wandel: Digitale Medien und moderne Technik (L83-043)
- 3.-5.7. Einführung in die Bioenergetische Analyse – Baustein 6 (L83-040)

**Das komplette Programm 1.2015 finden Sie unter [vhs-karlsruhe.de](http://vhs-karlsruhe.de)**

Ihre Anmeldung schicken Sie bitte an [stolz@vhs-karlsruhe.de](mailto:stolz@vhs-karlsruhe.de)  
 Nähere Informationen erhalten Sie über Petra Stolz, Tel.: 0721 / 98 575-16

# GESUNDHEITSTREFF

## INFOBENDE AM SRH KLINIKUM KARLSBAD-LANGENSTEINBACH

jeweils um 19:00 Uhr

### Infoabende 2015

- | **15. Januar** Für eine starke Schulter: Behandlung von Gelenkschmerzen
- | **12. Februar** ADHS bei Erwachsenen: Diagnostik und Therapie
- | **12. März** Frühreha-Phasen: Informationen und Tipps für Angehörige
- | **16. April** Kinder in der Wachstumsphase: Haltungs- und Wachstumsschäden
- | **18. Juni** Sterben auf Zeit: Das Risiko verengter Gefäße
- | **16. Juli** Beim Sport verletzt: Behandlung von Band- und Gelenksverletzungen
- | **17. September** Technikwunder Krankenhaus: Rundgang hinter den Kulissen (Anmeldung erf.)
- | **15. Oktober** Keine Einbildung: Psychosomatisch bedingte Schmerzen
- | **12. November** Rückenschmerz: Wann hilft eine OP?

**SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach GmbH** | Guttmanstraße 1 | 76307 Karlsbad  
Telefon +49 (0) 7202 61-0 | info@kkl.srh.de | www.klinikum-karlsbad.de



## Volkshochschule Waldbronn

Stuttgarter Straße 25 a, 76337 Waldbronn  
 Telefon (07243) 6 90 91, 6 90 92  
 Telefax (07243) 6 32 67  
 e-mail: vhs@waldbronn.de

Leitung:  
**Christian Steigert**

Verwaltung:  
**Gaby Bechtel**  
**Gieselinde Roth**  
**Ingeborg Voigt**

Hausmeister:  
**Siegfried Reiser**



### Geschäftszeiten:

montags-freitags von 09.00-12.00 Uhr  
 donnerstags außerdem von 14.00-18.00 Uhr

**Konto:** Volksbank Ettlingen  
 Konto-Nr. 20 19 28  
 BLZ: 660 912 00  
 IBAN: DE79 6609 1200 0000 201928  
 BIC: GENODE 61 ETT

Die VHS Waldbronn ist auch im Internet unter der  
 Homepage der VHS

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

zu finden.

Als beratendes Organ für den Gemeinderat wurde ein  
 Beirat gebildet, welcher in allen Fragen von grundsätz-  
 licher oder besonderer Bedeutung zu hören ist.

Der Beirat setzt sich wie folgt zusammen:

Der Bürgermeister als Vorsitzender;  
 Der Verwaltungsausschuss des Gemeinderates.

**Dieses Programm wurde mit  
 finanzieller Unterstützung aller Inserenten gedruckt.  
 Die Volkshochschule Waldbronn bedankt sich  
 hierfür sehr herzlich.**

## INHALTSVERZEICHNIS

Seite

### VHS Waldbronn

<b>Allgemeine Geschäftsbedingungen</b>	91
<b>Sprachen</b>	94
<b>EDV und Beruf</b>	99
<b>Gesellschaft</b>	103
<b>Gesundheit und Bewegung</b>	114
<b>Essen und Trinken</b>	136
<b>Kreativkurse</b>	137
<b>Junge VHS</b>	145
<b>Volkshochschulen der Region</b>	155
<b>Veranstaltungen der PAMINA-VHS</b>	156
<b>Veranstaltungen des Kulturrings Waldbronn</b>	156
<b>Anmeldeformular VHS Waldbronn</b>	157

MARIUS SCHRÖMBGENS  
 RECHTSANWALT



**Fachanwalt für Arbeitsrecht  
 und Fachanwalt für Medizinrecht  
 sowie Fachanwalt für Versicherungsrecht**

Sprechzeit nach Vereinbarung      Fon 0 72 43 34 98 39  
 Im Ermilisgrund 20-24 (im Hause Orgakom) · 76337 Waldbronn

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### Was der Teilnehmer unbedingt wissen sollte:

**Beginn und Ende eines Semesters** sind dem jeweiligen Programm zu entnehmen. Während der Schulferien sowie an Sonn- und Feiertagen ist in der Regel unterrichtsfrei; ausgenommen sind Wochenendseminare. Abweichungen müssen mit den Kursteilnehmern abgesprochen werden.

**Schriftliche Anmeldungen** können per E-Mail ([vhs@waldbronn.de](mailto:vhs@waldbronn.de)) oder unter Benutzung der dem Programmheft beigefügten Anmeldeformulare, unter Angabe von Anschrift und Kursnummer, vorgenommen werden.

**Mündliche Anmeldungen** können telefonisch unter den Rufnummern 07243-69091, 69092 oder persönlich in der Geschäftsstelle im Kulturtreff Waldbronn, Stuttgarter Str. 25 a, Ortsteil Reichenbach, erfolgen.

**Ohne Anmeldung ist die Teilnahme an den Kursen nicht möglich - daher bitte entweder schriftlich oder mündlich anmelden.**

**Die Unterrichtsgelder** sind im Text vermerkt und bei der Anmeldung fällig. Einzahlungen können Sie über Ihre Bank auf das Konto der VHS Waldbronn bei der Volksbank Ettlingen, Konto-Nr. 20 19 28, BLZ 660 912 00, IBAN: DE79 6609 1200 0000 201928, BIC: GENODE 61 ETT, vornehmen. Der Überweisungsbeleg ist zum ersten Kurstermin mitzubringen. In Ausnahmefällen kann die Bezahlung bar in der Geschäftsstelle erfolgen. Schüler erhalten gegen Vorlage eines gültigen Schülerscheines eine Ermäßigung von 20%, sofern es sich nicht um reine Kinder- oder Jugendkurse handelt oder bei den einzelnen Kursen eine besondere Regelung getroffen wurde. Besuchen Geschwister denselben Kurs, erhält ein Kind 20% Ermäßigung.

**Die Mindest-Teilnehmerzahl** bei Sprachkursen beträgt 12. Wird diese Zahl unterschritten, kann im Einzelfall der angebotene Kurs dennoch durchgeführt werden. Die VHS ist in diesem Fall berechtigt, eine entsprechende Erhöhung des Unterrichtsgeldes vorzunehmen.

Die VHS kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder aus anderen Gründen einen Kurs absagen. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen.

**Der Rücktritt** eines Teilnehmers muss bis spätestens zum 2. Kurstermin schriftlich oder mündlich erklärt werden. Das Unterrichtsgeld wird nach Abzug von 20% Verwaltungskosten erstattet. Bei späterem Rücktritt eines Teilnehmers ist voll zu

bezahlen. Dies gilt nicht für Kreativkurse und Wochenendseminare.

**Teilnehmer-Bescheinigungen** werden auf Wunsch nach regelmäßigem Besuch der Kurse ausgestellt.

**Für Unfälle** während der Veranstaltung und auf dem Weg nach oder von der Lehrstätte sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die VHS gegenüber den Teilnehmern keinerlei Haftung.

**Die Hausordnung** der Gebäude, in denen die Veranstaltungen der VHS durchgeführt werden, bitten wir zu beachten (Rauchverbot in Schulen).

Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer diese Geschäftsbedingungen an.

Nichterscheinen oder Verzicht auf den Kursbesuch oder Abmeldung beim Dozenten ist keine Kündigung!

### Widerrufsbelehrung

#### Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

#### Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Waldbronn

Stuttgarter Str. 25a

76337 Waldbronn

Telefax: 07243/63267

[vhs@waldbronn.de](mailto:vhs@waldbronn.de)

#### Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzung (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

**Besondere Hinweise**

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

**Bei Anmeldung per E-Mail oder Internet erhalten Sie eine Bestätigung. Falls nicht, bitte anrufen.**

**Anmeldungen per Überweisung sind nicht möglich.**  
Bitte fragen Sie erst nach, ob in dem gewünschten Kurs noch Plätze frei sind oder ob der Kurs auch wirklich stattfindet.

**Schulferien**

Faschingsferien	14.02.2015 – 22.02.2015
Osterferien	28.03.2015 – 12.04.2015
Pfingstferien	23.05.2015 - 07.06.2015
Sommerferien	30.07.2015 – 13.09.2015

**Unsere Geschäftszeiten:**

montags-freitags von	09.00-12.00 Uhr
donnerstags außerdem von	14.00-18.00 Uhr

**Unsere Bankverbindung:**

Volksbank Ettlingen  
Konto-Nr. 20 19 28; BLZ 660 912 00  
IBAN: DE79 6609 1200 0000 201928  
BIC: GENODE 61 ETT



**MÄRCHEN  
und MUSIK**

Wo der  
Regenbogen  
anfängt

Geschichten der  
Völker  
vom  
geheimnisvollen  
Ursprung  
vom Anfang der  
Welt  
und des Lebens

Erzählerin: **Beate Batarilo**  
Flöte: **Laura Paulu**

Sonntag, 29.3.2015 11<sup>15</sup> (Sommerzeit!)  
Im Kulturtreff Waldbronn  
Stuttgarterstrasse 25a  
Erwachsene 8€- Kinder 5€

## *www.steuerberater-oden.de*

- ✗ Einkommensteuererklärungen
- ✗ Finanzbuchführungen
- ✗ Lohnbuchführungen
- ✗ Jahresabschlüsse
- ✗ Einnahmen-Überschuss-Rechnungen
- ✗ außergerichtliche Rechtsbehelfe
- ✗ Klagen bei Finanzgerichten
- ✗ Beratungen in steuerlichen Angelegenheiten
- ✗ Schenkungsteuer
- ✗ Erbschaftsteuer
- ✗ betriebswirtschaftliche Beratungen
- ✗ Existenzgründungen
- ✗ Finanzierungsfragen
- ✗ Rentabilitätsvorschau

### **Günter Oden – Steuerberater –**

**Marktplatz 3 · 76337 Waldbronn · Tel.: (0 72 43) 62 58 · Fax (0 72 43) 6 55 97**



**Lindenbräu**  
ERSTE WALDBRONNER GASTHAUSBRAUEREI

## Brauhauskultur aus Waldbronn

**Lindenbräu Pils:**  
*Hopfenaromatisch und herbfrisch*

**Lindenbräu GmbH, Stuttgarter Str. 43, 76337 Waldbronn**  
Telefon 07243 - 652 881 - [info@lindenbraeu-waldbronn.de](mailto:info@lindenbraeu-waldbronn.de) - [www.lindenbraeu.de](http://www.lindenbraeu.de)



## Die VHS-Sprachenschule Sprachen lernen mit System

Die Volkshochschulen können auf eine langjährige Erfahrung als führende Anbieter von Sprachkursen für Erwachsene zurückgreifen; die VHS-Sprachkurse sind Teil eines umfassenden Weiterbildungsangebotes, hinter dem ein hohes Maß an erwachsenen-pädagogischer Kompetenz steht. Das Kursangebot der VHS-Sprachenschule wird immer wieder den sich verändernden Lernbedürfnissen und den neuesten erwachsenen-pädagogischen und sprachdidaktischen Entwicklungen angepasst.

Sollten Sie den von Ihnen gewünschten Sprachkurs in unserem Programm nicht finden, dann wenden Sie sich bitte an uns – wir werden versuchen, den entsprechenden Kurs für Sie zu organisieren.

Das Kurssystem der VHS-Sprachenschule an der VHS Waldbronn richtet sich nach den Empfehlungen des **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)**. Dieser ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2) festlegt.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der jeweiligen Stufe folgendes können (hören, sprechen, lesen, schreiben):

Sie können das VHS-Semesterprogramm auch unter **<http://www.vhs-waldbronn.de>** im Internet aufrufen und sich über Internet oder per E-Mail **[vhs@waldbronn.de](mailto:vhs@waldbronn.de)** anmelden.

**Lehrbücher bitte selbst in der Buchhandlung besorgen.**

- A 1 einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen, sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen, einzelne Wörter und ganz einfache Sätze lesen und verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten, einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen,
- A 2 einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen, kurze einfache Gespräche über Alltagssituationen führen, einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten lesen und verstehen, kurze Notizen und Mitteilungen verfassen,
- B 1 das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben, Texte aus der Alltags- und Berufswelt lesen und verstehen, persönliche Briefe schreiben,
- B 2 im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird, sich relativ mühelos an Gesprächen beteiligen und eigene Ansichten vertreten, Artikel und Berichte über aktuelle Fragen lesen und verstehen, Aufsätze oder Berichte schreiben,
- C 1 Unterhaltungen sowie Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen, sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken, literarische und Sachtexte lesen und verstehen, sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben,
- C 2 die gesprochene Sprache ohne Schwierigkeit verstehen, sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen, jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen und verstehen, anspruchsvolle Texte verfassen.



**Spricht Ihre Haushaltshilfe Deutsch?  
Beachten Sie unseren Deutschkurs für ausländische Pflege- und  
Fachkräfte K 28.**

Sollten Sie den von Ihnen gewünschten Sprachkurs in unserem Programm nicht finden, dann wenden Sie sich bitte an uns – wir werden versuchen den entsprechenden Kurs für Sie zu organisieren.

## 001

### Englisch Grundstufe (A1) Anfänger

Leitung: Margret Keens-Rabold  
Lehrbuch: Easy English  
ISBN-Nr. 978-3-06-520805-5  
Beginn/Zeit: Dienstag, ab 24.02.2015, 17.30-19.00 Uhr, 10-mal  
Ort: Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
Gebühr: € 54,00

## 002

### Englisch Grundstufe (A2) Fortgeschrittene Anfänger

Leitung: Gabriele Raih  
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Lektion 7 und Arbeitsbuch  
ISBN-Nr. 978-3-12-501470-1  
Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 15.01.15, 11.00-12.30 Uhr, 15-mal  
Ort: Stuttgarter Str. 27, OT Reichenbach  
Gebühr: € 81,00

Anhand eines Lehrbuches lernen und üben Sie in gemäßigem Tempo, mit viel Sprechanteil den Grundwortschatz und grundlegende Grammatikelemente. Die Atmosphäre ist entspannt, aber konzentriert. Für alle, die die ersten Anfänge hinter sich gelassen haben und ihr Basiswissen erweitern möchten.

## 003

### English Refresher-Course (B1)

Leitung: Margret Keens-Rabold  
Lehrbuch: A New Start Refresher B1 und  
Arbeitsbuch, ISBN-Nr. 978-3-464-20232-6  
Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 22.01.15, 18.30-20.00 Uhr, 15-mal  
Ort: Anne-Frank-Schule, OT Busenbach  
Gebühr: € 81,00

Daily life situations, language games and short stories.

## 004

### A mixed bag (B1) Fortgeschrittene Anfänger

Leitung: Gabriele Raih  
Lehrbuch: Fairway Refresher B1 und Arbeitsbuch, Lektion 6  
ISBN-Nr. 978-3-12-501472-5  
Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 15.01.15, 09.15-10.45 Uhr, 15-mal  
Ort: Stuttgarter Str. 27, OT Reichenbach  
Gebühr: € 81,00

In lockerer und angenehmer Atmosphäre wiederholen und vertiefen wir Grammatik, lesen aktuelle Texte und auch Kurzgeschichten.

## 005

### Englisch Mittelstufe (A2/B1)

Leitung: Gabriele Raih  
Lehrbuch: Fairway Refresher A2 und Arbeitsbuch, Lektion 8  
ISBN-Nr. 978-3-12-501470-1  
Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 15.01.2015, 18.00-19.30 Uhr, 15-mal  
Ort: Kulturtreff, Stuttg.Str. 25 a, OT Reichenbach  
Gebühr: € 81,00

In lockerer Atmosphäre werden Ihre erworbenen Kenntnisse in Unterhaltungen und Übungen konsolidiert.

## 006

### Englische Konversation (C1)

Leitung: Irina Glasstetter  
Lehrbuch: Praxis-Grammatik Englisch  
ISBN-Nr. 978-3-12-561535-9, Lektion 9  
Beginn/Zeit: Montag, ab 02.02.2015, 10.50-12.20 Uhr, 11-mal  
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
Gebühr: € 71,50

## 007

### Englische Konversation (C1)

Leitung: Gabriele Raih  
Themen nach Absprache mit den Teilnehmern  
Beginn/Zeit: Dienstag, ab 13.01.2015, 09.15-10.45 Uhr, 15-mal  
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
Gebühr: € 97,50

Für Interessenten, die ihre Englischkenntnisse in der Praxis auffrischen und erweitern möchten. Texte und Themen richten sich nach den Vorkenntnissen und Interessen der Kursteilnehmer.

## 008

### Englische Konversation (C1)

Leitung: Gabriele Raih  
 Lehrbuch: Themen nach Absprache mit den Teilnehmern  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 13.01.2015, 11.00-12.30 Uhr, 15-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 97,50  
 Kursinhalt wie K 7.

## 009

### Französisch Anfänger (A1)

Leitung: Christine Rogoll  
 Lehrbuch: Voyages neu A1, Lektion 1  
 ISBN-Nr. 978-3-12-529412-7  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 29.01.15, 19.30-21.00 Uhr, 12-mal  
 Ort: Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 65,00  
**Lehrbuch bitte erst besorgen, wenn sichergestellt ist, dass der Kurs stattfindet.**

## 010

### Französisch Grundstufe (A1)

Leitung: Christine Rogoll  
 Lehrbuch: Perspectives 1, Lektion 8  
 ISBN-Nr. 978-3-06-520159-9  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 29.01.15, 10.30-12.00 Uhr, 12-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 65,00  
 Vorkenntnisse: einfache Kenntnisse présent, passé composé

## 011

### Französisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Christine Rogoll  
 Lehrbuch: Perspectives 2, Lektion 5  
 ISBN-Nr. 978-3-06-520162-9  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 29.01.15, 08.45-10.15 Uhr, 12-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 65,00

## 012

### Französisch Mittelstufe (B2)

Leitung: Christine Rogoll  
 Lehrbuch: Lernkrimi mit Vokabeln und Grammatik  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 29.01.15, 18.00-19.30 Uhr, 12-mal  
 Ort: Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 65,00  
 Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

## 013

### Französische Konversation (C1/2) Literarische und aktuelle Texte

Leitung: Elke Strobörn  
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 23.01.2015, 09.30-11.00 Uhr, 14-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 94,50

## 014

### Einstieg ins Spanische (A1)

Leitung: Silvia Seibold  
 Lehrbuch: Entrada al español, Lektion 4  
 ISBN-Nr. 978-3-46-420567-9  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 23.02.2015, 19.15-20.45 Uhr, 10-mal  
 Ort: Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 54,00  
 Interessieren Sie sich für die spanische Sprache und Kultur? Planen Sie einen Aufenthalt in Lateinamerika oder Spanien? *Entrada al español* ist ein neu entwickelter Einstiegskurs, der Lernende ohne Vorkenntnisse auf spielerische Weise an die spanische Sprache heranführt. Der Schwerpunkt liegt von Anfang an auf Sprechen und Verstehen. Geeignet auch zum Aktivieren vorhandener Kenntnisse.

## 015

### Spanisch Grundstufe (A1) Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Leitung: Luz Helena Gottschlich  
 Lehrbuch: Caminos neu 1, Lektion 9c und Arbeitsbuch  
 ISBN-Nr. 978-3-12-514954-0  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 04.02.2015, 18.00-19.30 Uhr, 15-mal  
 Ort: Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 81,00

## 016

### Spanisch für Fortgeschrittene (A2/B1)

Leitung: Luz Helena Gottschlich  
 Lehrbuch: Caminos neu 2, Lektion 7b und Arbeitsbuch  
 ISBN-Nr.978-3-12-514956-4  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 04.02.2015, 19.30-21.00 Uhr, 15-mal  
 Ort: Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 81,00

In diesem Kurs werden wir in einer lockeren und angenehmen Atmosphäre ihre Kenntnisse grammatikalischer Strukturen wiederholen und vertiefen und mit Hilfe von kleinen Texten ihren Wortschatz erweitern.

## 017

### Spanisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Silvia Seibold  
 Lehrbuch: Caminos neu 2, Lektion 8  
 ISBN-Nr.978-3-12-514956-4  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 24.02.2015, 18.15-19.45 Uhr, 13-mal  
 Ort: Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 70,50

Der Kurs beinhaltet Lehrbuch, Wiederholung und Konversation. Das Sprechen steht in diesem Kurs im Vordergrund. Ideal für alle, die ihre vorhandenen Spanischkenntnisse frisch und lebendig halten wollen. Seiteneinsteiger sind willkommen.

## 018

### Spanische Konversation (C2)

Leitung: Luz Helena Gottschlich  
 Themen nach Wahl  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 02.02.2015, 18.00-19.30 Uhr, 15-mal  
 Ort: Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 97,50

## 019

### Italienisch für den Urlaub (A1)

Leitung: Laura Marchesini-Buchwald  
 Lehrbuch: Insieme  
 ISBN-Nr. 978-3-06-020157-0 Kurs- u. Arbeitsbuch  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 26.02.15, 10.30-12.00 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 54,00

## 020

### Italienisch für Anfänger (A1)

Leitung: Laura Marchesini-Buchwald  
 Lehrbuch: Insieme  
 ISBN-Nr. 978-3-06-020157-0 Kurs- u. Arbeitsbuch  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 26.02.15, 09.00-10.30 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 54,00

**Lehrbücher bitte selbst in der Buchhandlung besorgen.**

## 021

### Italienisch für Anfänger mit soliden Vorkenntnissen (A2)

Leitung: Anna-Monika Heßler  
 Lehrbuch: Espresso Bd. 2, Lezione 1  
 ISBN-Nr. 978-3-19-005439-8  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 23.02.2015, 18.30-20.00 Uhr, 10-mal  
 Ort: Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 54,00

## 022

### Italienisch Mittelstufe (B1)

Leitung: Anna-Monika Heßler  
 Lehrbuch: Espresso Bd. 3, Lezione 1  
 ISBN-Nr. 978-3-19-005440-4  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 23.02.2015, 20.00-21.30 Uhr, 10-mal  
 Ort: Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 65,00  
 Auch Quereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

## 023

### Portugiesisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1)

Leitung: Christina Muricy-Geiger  
 Lehrbuch: Oi, Brasil und Arbeitsbuch  
 ISBN-Nr. 978-3-19-005420-6  
 Beginn/Zeit: Do., ab 26.02.2015, 19.30-21.00 Uhr, 15-mal  
 Ort: Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 81,00

**NEU**

Sollten Sie den von Ihnen gewünschten Sprachkurs in unserem Programm nicht finden, dann wenden Sie sich bitte an uns – wir werden versuchen den entsprechenden Kurs für Sie zu organisieren.

## 024

### Russisch für Anfänger (A1)

Leitung: Irina Glasstetter  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 02.02.2015, 12.30-14.00 Uhr, 12-mal  
 Ort: Kulturtreff Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 65,00

## 025

### Russisch für Fortgeschrittene (C1) Auffrischkurs

Leitung: Irina Glasstetter  
 Lehrbuch: Klutschki  
 ISBN-Nr. 978-3-19-014471-6  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 02.02.2015, 09.20-10.50 Uhr, 12-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 78,00

## 026

### Chinesisch für Anfänger (A1)

Leitung: YuYan Gao  
 Lehrbuch: Chinesisch sprechen – lesen - schreiben  
 Sprach- und Schriftübungsbuch 1  
 ISBN-Nr. 978-3-87276-860-5  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 25.02.2015, 18.30-19.30 Uhr, 12-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 65,00

Sie erlernen die wichtigsten Grundbegriffe der chinesischen Sprache und erfahren viel Wissenswertes und Interessantes über das Land, seine Bewohner und deren Kulturen.

**Änderungen und zusätzliche Veranstaltungen werden jeweils in Amtsblatt und Internet angezeigt.**

## 027

### Chinesisch für fortgeschrittene Anfänger (A2)

Leitung: YuYan Gao  
 Lehrbuch: Chinesisch sprechen – lesen - schreiben  
 Sprach- und Schriftübungsbuch 1, Teil 2,  
 ISBN-Nr. 978-3-87276-860-5  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 28.01.2015, 19.30-20.30 Uhr, 15-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 81,00  
 Auf den bisher erlernten Grundkenntnissen wird aufgebaut.

## 028

### Individueller Deutschkurs (A1) Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, aber auch für interessierte ausländische Pflege- und Fachkräfte

Leitung: Peter Hepperle  
 Lehrbuch: Schritte Plus 1, Kursbuch und Arbeitsbuch  
 ISBN-Nr. 978-3-19-011911-0  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 28.01.2015, 19.00-20.30 Uhr, 15-mal  
 Ort: Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 81,00  
 Es wird individuell auf die Kursteilnehmer eingegangen.

## Alle Bücher. Alle Noten.

Auch im Internet bestellen!  
 Heute bis 16 Uhr bestellt,  
 morgen ab 9 Uhr abholbereit.

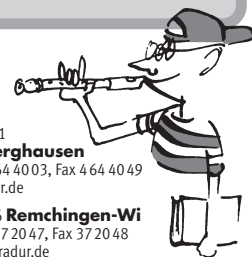
[www.literadur.de](http://www.literadur.de)

**LiteraDur**  
 BÜCHER & NOTEN

Karlsruher Straße 84/1  
 76327 **Pfinztal-Berghausen**  
 Telefon +49(0)721/4 64 40 03, Fax 4 64 40 49  
 info-pfinztal@literadur.de

Hauptstraße 7, 75196 **Remchingen-Wi**  
 Telefon +49(0)7232/37 20 47, Fax 37 20 48  
 info-remchingen@literadur.de

Marktplatz 11, 76337 **Waldbronn**  
 Telefon +49(0)72 43/52 63 93, Fax 52 63 94  
 info-waldbronn@literadur.de



# EDV und Beruf

## Computerkurse

### ECDL - Europäischer Computer-Führerschein European Computer Driving Licence

Der ECDL ist ein standardisiertes Zertifikat über die Kenntnisse und Fertigkeiten von Computer-Anwendern. Sie erhalten einen standardisierten Nachweis Ihrer Qualifikation im Umgang mit PC-Anwendungen und dem Internet. Eine ECDL-Prüfung erleichtert Ihr berufliches Weiterkommen oder die Jobsuche, Schüler und Studenten können den ECDL als Nachweis ihrer Informatik-Grundkenntnisse verwenden.

Die Teilprüfungen für die einzelnen Module werden für die Volkshochschulen der Region zentral an der VHS Karlsruhe durchgeführt. Nähere Einzelheiten, Prüfungstermine etc. erfahren Sie dort (Tel. 0721-98575-31).

Bitte beachten Sie auch Kurs Nr. 211

**Computerschreiben in nur 5 Terminen für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren**

**Wir schulen mit Windows 7 und Office 2013**



**ELEKTRO Steppe**  
Wenn's um Strom geht

**Elektroinstallationen  
Elektroheizungen  
EDV-Netzwerke  
Photovoltaikanlagen  
Wärmepumpen  
Kundendienst**

**Wolfram Steppe**  
Wettachstraße 6  
76337 Waldbronn

Telefon 07243 / 63255  
Telefax 07243 / 63128

## 029

### Einführung in die Arbeit mit Personalcomputern

Leitung: Volker Moser

Beginn/Zeit: Montag, ab 19.01.2015, 19.00-21.00 Uhr, 6-mal

Ort: PC-Raum, Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach

Gebühr: € 90,00

Suchen Sie einen Kurs, in dem Sie mit anderen Anfängerinnen und Anfängern die ersten Schritte in die Computerwelt wagen wollen? Möchten Sie endlich auch mitreden können, wenn von Bits und Bytes, von Megabyte, Hardware und Software die Rede ist?

In diesem an der Praxis orientierten Einführungskurs lernen Sie die wichtigsten Bedienungselemente und die gebräuchlichsten Begriffe kennen. Außerdem wird in die Anwendung moderner Software eingeführt, dabei aber auf das individuelle Tempo der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer eingegangen.

Auszüge aus dem Kursinhalt: Umgang mit Tastatur und Maus, wichtige Elemente des Betriebssystems WINDOWS 7 (oder Vorgängerversionen), welche Arten von Programmen gibt es? Was mache ich mit welchem Programm? (Textverarbeitung, Tabellenkalkulation) - Wie kann ich im Internet surfen und eine Mail verschicken? Textverarbeitung am Beispiel von Word. Alternativ können auch weitere Themen je nach Interessenlage der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aufgenommen werden. In diesem Kurs werden auch Fragen im Zusammenhang mit dem Computerkauf beantwortet. Begleitmaterial kann im Kurs erworben werden.

## 030

### Textverarbeitung mit Word 2013

Leitung: Helmut Zahnleiter

Beginn/Zeit: Dienstag, ab 27.01.2015, 09.00-11.00 Uhr, 6-mal

Ort: PC-Raum, Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach

Gebühr: € 90,00

Teilnahmevoraussetzungen: PC-Grundkenntnisse.

#### Inhalte:

- Aufbau des Arbeitsbildschirms
- grundlegende Handhabung
- Texterfassung und Korrektur
- Speichern und Drucken
- Markieren, Kopieren, Verschieben und Löschen von Text
- einfache Direktformatierungen wie Schriftgröße, Schriftart, Absatzbreite, Seitenränder

Begleitmaterial kann im Kurs erworben werden.

**Jedem Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung.**

## 031

### Textverarbeitung mit Word 2013

Leitung: Helmut Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 29.04.2015, 09.00-11.00 Uhr, 6-mal  
 (am 20.05.2015 kein Kurs)  
 Ort: PC-Raum, Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 90,00  
 Kursinhalt wie K 30.

## 032

### Excel 2013 - Grundkurs

Leitung: Helmut Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 25.02.2015, 09.00-11.00 Uhr, 6-mal  
 (am 25.03.2015 kein Kurs)  
 Ort: PC-Raum, Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 90,00  
 Teilnahmevoraussetzungen: PC-Grundkenntnisse.

#### Inhalte:

- Grundlagen
- Tabellen erstellen und ändern
- Formeln und Funktionen
- Tabellen aufbauen und drucken
- Tabellenformatierung und Gitternetzlinien
- Zahlenformate
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Zellbereiche mit Namen versehen
- Daten verknüpfen
- Tabellen in Word exportieren
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Diagramme erstellen

Begleitmaterial kann im Kurs erworben werden.

## 033

### Internet und Email für Einsteiger

Leitung: Volker Moser  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 25.02.2015, 19.00-21.00 Uhr, 3-mal  
 Ort: PC-Raum, Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,00

Der Einstieg ins Internet ist leichter als Sie glauben. Sie lernen die weite Welt des Internets kennen und üben in Ruhe, die vielen Möglichkeiten dieses Mediums zu nutzen. Eine Vielzahl von Informationen und Auskünften lässt sich über das Internet abrufen. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist Email, die "elektronische Post"; Der Kurs richtet sich an Jene, die schon ein wenig mit dem Computer vertraut sind und nun das Internet kennen lernen möchten.

#### Kursinhalte:

- Was ist das Internet?
  - Voraussetzungen zur Internet-Nutzung / Technik
  - Umgang mit dem Browser / Browser-Alternativen
  - Suchen und finden im Internet?
  - Kommunikation per Email
  - Sicherheit im Internet – Virenschutz, Firewall, Systemupdates
- So bekommen Sie ein Bild von den vielfältigen Möglichkeiten des Internet. Sie können z.B. nach einer Zugverbindung suchen oder Angebote zur Freizeitgestaltung abrufen, Emails an Verwandte oder Freunde schreiben und empfangen u.v.m.
- Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC, wie sie z.B. in den PC-Einsteigerkursen vermittelt werden.  
 Begleitmaterial kann im Kurs erworben werden.

## Digitalfotografie, Bildbearbeitung, Fotourlaub

## 034

### Grundlagen Digitalfotografie

Leitung: Volker Moser  
 Beginn/Zeit: Samstag, ab 24.01.2015, 09.00-12.00 Uhr, 2-mal  
 Ort: PC-Raum, Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,00

Lernen Sie den vollen Funktionsumfang Ihrer Kamera kennen: Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die Digitalfotografie.

#### Kursinhalte:

- Grundlagen der Arbeit mit der Digitalkamera. Besprochen werden u.a. Begriffe wie Auflösung, Bildgröße, Komprimierung, Bildformate, Weißabgleich etc.
- Erste praxisorientierte Schritte mit der Digitalkamera
- Digitalkamera und Computer
- Bildübertragung von der Kamera / dem Speicherchip auf den Computer
- Verwaltung der Bilder auf dem Computer
- Präsentation und Druck der Bilder.

Die Teilnehmer können, falls vorhanden, eigene Digitalkameras mitbringen.

Jedem Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung.

**Windowskenntnisse werden vorausgesetzt.**

## 035

### Grundlagen Digitalfotografie

Leitung: Volker Moser  
 Beginn/Zeit: Samstag, ab 13.06.2015, 09.00-12.00 Uhr, 2-mal  
 Ort: PC-Raum, Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,00  
 Kursinhalt wie K 34.

## 036

### Digitale Bildbearbeitung am Computer mit Adobe Photoshop Elements für Einsteiger

Leitung: Volker Moser  
 Beginn/Zeit: Samstag, ab 07.03.2015, 09.00-12.00 Uhr, 2-mal  
 Ort: PC-Raum, Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,00

Adobe Photoshop Elements, der „kleine Bruder“ der weltweit führenden Bildbearbeitungs-Software Adobe Photo Shop, ist eine benutzerfreundliche, leistungsstarke und vielseitige Lösung für den Hobbyfotografen. Der Kurs demonstriert anhand praktischer Beispiele und vielseitiger Übungen die Arbeitsweise dieser Software und vermittelt zugleich Einblicke in die Grundlagen des digitalen Bildes.

**Kursinhalte:** Bildgröße und Bildformate für unterschiedliche Anwendungsbereiche, verschiedene Möglichkeiten der Bildoptimierung, Bildstörungen und rote Augen entfernen, Farbkorrekturen und Farbveränderungen, Texte in Bilder einfügen, Fotomontagen mit der Ebenentechnik, Bilder sichern und organisieren sowie die Präsentation der Bilder.

Die hier erworbenen Kenntnisse können auch auf andere Bildbearbeitungsprogramme übertragen werden. Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die digitale Bildbearbeitung; **Windowskenntnisse sind Voraussetzung**, weitere empfehlenswerte Grundlage ist unser Kurs Digitalfotografie.

## 037

### Digitale Bildbearbeitung am Computer mit Adobe Photoshop Elements für Fortgeschrittene

Leitung: Volker Moser  
 Beginn/Zeit: Samstag, ab 18.04.2015, 09.00-12.00 Uhr, 2-mal  
 Ort: PC-Raum, Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,00

Dieser Fortsetzungskurs, in dem sie die volle Leistungsfähigkeit der Software Adobe Photoshop Elements kennen lernen, richtet sich an Teilnehmer mit grundlegenden Kenntnissen in der digitalen Bildbearbeitung, wie sie beispielsweise in unserem Einsteigerkurs vermittelt werden. Hierbei werden insbesondere folgende Themenschwerpunkte behandelt: Farb- und Tonwertkorrekturen, erweiterte Auswahl- und Freistellungstechniken, Ebenenmasken, Füll- und Einstellungsebenen, Schwarzweißbilder, Panoramabilder, Grundlagen der RAW-Entwicklung und verschiedene Filtertechniken.

## 038

### Workshop

#### Erstellen eines Fotobuchs / Fotokalender

Leitung: Volker Moser  
 Beginn/Zeit: Samstag, 17.01.2015, 09.00-12.00 Uhr  
 Ort: PC-Raum, Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 25,00

#### Halten Sie Ihre Urlaubserlebnisse in einem Fotobuch fest!

Entfesseln sie ihre Kreativität und gestalten sie ihr ganz persönliches Fotobuch mit ihren eigenen digitalen Bildern, welches dann von einem Internetanbieter professionell gedruckt und gebunden wird. In unserem Workshop lernen sie den Umgang mit einer kostenlosen Fotobuchsoftware und wie sie damit in Kürze ein individuelles und professionelles Fotoalbum erstellen. Bei der Gestaltung stoßen Sie dabei auf so gut wie keinerlei gestalterische Einschränkungen, so dass Einsteiger wie auch Profis ihrer Kreativität und ihrem Einfallsreichtum freien Lauf lassen können. Ob für Geburtstage, Hochzeiten oder Urlaubserinnerungen, einfacher geht's nicht. Bilder und Texte individuell präsentiert - zum Beispiel in einem Hardcoverbuch wie ein Bildband aus dem Buchhandel. Dieser Workshop ist Bestandteil unserer Kursreihe Digitalfotografie und digitale Bildbearbeitung, wobei diese beiden Kurse natürlich keine Teilnahmevoraussetzung sind. Der Workshop "Fotobuch" ist für alle geeignet, die sich erstmals mit einem solchen Projekt beschäftigen, aber auch fortgeschrittene Anwender können hier noch gute Anregungen erhalten. Während des Kursverlaufs werden zahlreiche Beispielbücher in unterschiedlichen Formaten präsentiert. Mitzubringen ist eine Bilderauswahl von ca. 30 - 100 Bildern (z. B. Urlaubsbilder) auf einer CD, DVD oder USB-Stick.



**KRAFT** GmbH & Co.KG  
**BAUGESCHÄFT**

Mit uns bauen Sie besser:  
 Erfolgreich zertifiziert mit dem Siegel für Qualität, Kompetenz und Zuverlässigkeit.



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

**Internet: [www.kraft-bau.de](http://www.kraft-bau.de)**  
**e-Mail: [info@kraft-bau.de](mailto:info@kraft-bau.de)**



Seit über  
**75 Jahren**

- Neubauarbeiten
- Um- und Anbau
- Renovierungen rund ums Haus
- Außenanlagen
- Pflasterarbeiten
- Hofeinfahrten
- Minibaggerarbeiten

**Pfingstr. 7**  
**76337 Waldbronn**

Telefon 07243/53 27 27  
 Telefax 07243/53 27 28

## 039

### Workshop

#### Erstellen eines Fotobuchs / Fotokalender

Leitung: Volker Moser  
 Beginn/Zeit: Samstag, 09.05.2015, 09.00-12.00 Uhr  
 Ort: PC-Raum, Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 25,00  
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 38.

## 040

### Fotokurs auf Großsegelschiff zu den holländischen Inseln 2015

Veranstalter: Rederij Vooruit, IJlst, Holland  
 Leitung: Gerd Gömmel  
 Termin: wöchentlich in der Zeit vom 04.07.-15.08.2015  
 Preis: 875,00 € inkl. Schiff, Fahrradtour, Übernachtung, Verpflegung, Hafengebühren und Fotokurs

Einen besonderen Leckerbissen der Fotodidaktik bietet dieser Fotokurs. Auf einem 26-Mann/Frau - Segelschiff finden im Juli und August interessante Fotofreizeiten statt. Die Kurse dauern jeweils eine Woche. Es werden weder Kenntnisse im Fotografieren noch im Segeln vorausgesetzt. Mit einem geräumigen Klipper segeln die Teilnehmer zu den niederländischen Inseln. Mit Fahrrädern geht es quer durch die Inselwelt zu Leuchttürmen und Stränden, zu Dünen und Naturreservaten. Eine Fülle der herrlichsten Fotomotive auf dem traditionellen Segelschiff, in den malerischen Häfen und im Wattenmeer werden aufgegriffen und fotografisch umgesetzt. Dabei gibt es Tipps für digitale Anfänger und Fortgeschrittene von der Aufnahmetechnik bis zur Bildbearbeitung.

Bei Anmeldungen per E-Mail oder Internet erhalten Sie umgehend eine Bestätigung. Falls nicht – bitte melden.

## Beruf, Management

## 041

### Knigge 2015 für alle Lebenslagen

Leitung: Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, 18.03.2015, 18.45-21.45 Uhr  
 Ort: Stuttgarter Str. 27, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 22,00  
 Gute Umgangsformen festigen im Beruf wie privat das souveräne Auftreten und gelten als unerlässliche Sozialkompetenz. Dieses Thema passt also auch für Berufsein- oder Umsteiger (Knigge beim

Bewerbungs-Gespräch). Welche „Benimm-Regeln“ sind noch zeitgemäß und gefragt?

Zur Optimierung ein Überblick zum heutigen Standart des angenehmen Benimms: Der erste Eindruck ♦ Begrüßung & Vorstellen (die richtige Anrede) mit Handschütteln ♦ Worüber kann beim ersten Kennen lernen gesprochen werden? ♦ ‚Dress Code‘: mit Kleidung eine gute Figur abgeben ♦ Floskeln: erwünschte oder überflüssige? ♦ Wer geht wo und wann voraus? ♦ Was bedeutet es, Nein zu sagen? ♦ Höflichkeit zwischen Frauen und Männern ♦ Goes & No-Goes: Fettnäpfen erkennen und umgehen ♦ Tipps: Wie soll es bei Tisch zugehen? ♦ Wie reagieren Sie angemessen auf die Unhöflichkeiten anderer?

Dieses Seminar eignet sich auch für Kinder ab 12 Jahre im Beisein eines Erwachsenen.

## 042

### Workshop

#### Neue Ideen generieren für Mitarbeiter von Firmen und Privatpersonen

Leitung: Kai Pustlauk  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, 06.05.2015, 09.00-13.00 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 160,00 (Einführungspreis)

Lernen Sie verschiedene Methoden kennen um neue Ideen für Ihr Unternehmen zu generieren oder bestehende zu optimieren. Außer dem bekannten Brainstorming gibt es über 100 weitere leicht erlernbare Techniken. In unserem Praxis-Workshop stellen wir 2-4 Techniken vor und üben diese in der Praxis. Diese Techniken sind für alle beruflichen und privaten Bereiche geeignet. Auf Wunsch bieten wir auch firmeninterne Seminare an.

Ihr Dozent: Dipl.-Betriebswirt Kai Pustlauk, Experte für ungenutztes Marketingpotential in Unternehmen.  
 Mitzubringen: Neugierde, Spaß und Schreibunterlagen.

## NEU

MARIUS SCHRÖMBGENS  
 RECHTSANWALT



**Fachanwalt für Arbeitsrecht  
 und Fachanwalt für Medizinrecht  
 sowie Fachanwalt für Versicherungsrecht**

Sprechzeit nach Vereinbarung      Fon 0 72 43 34 98 39  
 Im Ermlisgrund 20-24 (im Hause Orgakom) · 76337 Waldbronn



# Gesellschaft

## Literatur, Theater, Musik

### 043

#### Das Phantastische als Erzählprinzip

- Leitung: Dr. Elisabeth Wittig  
 Beginn/Zeit: Di., 10.02., 17.03., 28.04., 19.05., 30.06.2015  
 jeweils 10.00-12.00 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 55,00  
 Lektüre:
1. Juan Rulfo (Mexico)  
 „Pedro Páramo“ (1955), Suhrkamp TB,  
 170 S., € 8,99
  2. Jonathan Safran Foer (USA)  
 „Alles ist erleuchtet“ (2002), Fischer TB,  
 383 S., € 9,95
  3. Haruki Murakami (Japan)  
 „1Q84“ (2011), Bd. 1, S. 7-543, btb Verlag,  
 1022 S., € 14,99
  4. Patrick Modiano (Frankreich)  
 „Place de l'Etoile“ (1968), dtv Verlag,  
 161 S., € 9,20
  5. Abschlussbesprechung

### 044

#### Erinnerungen und Erdichtetes für fortgeschrittene Anfänger

- Leitung: Karin Bruder, Autorin  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, 15.04., 29.04., 13.05., 10.06.,  
 24.06.2015, jeweils 19.45-21.15 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: 41,00
- Aus Erinnerungen, Gehörtem und Erdichtetem sollen Geschichten und Gedichte entstehen. Lassen Sie zu, dass sich Altes mit Neuem, Eigenes mit Fremdem vermischt. Durch kreative Schreibübungen und die Anregungen, die die anderen Gruppenmitglieder Ihnen schenken, wird Ihre Seele beflügelt. Lassen Sie sich ver- und entführen in nahe und ferne Phantasiewelten.

### 045

#### Theaterspielen

- Leitung: Gerd Kiecherer  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 12.01.2015, 19.00-21.00 Uhr, 15-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 51,00

### G5 Altersgipfel oder Torheit schützt vor Alter nicht

#### Musikalisches Kabarett der "Grauen Zellen"

**Samstag, 28.03.2015, 19.30 Uhr, € 9,00**  
**Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach**

Immer haben sich die Programme unseres Kabarett mit dem Alter als solchem und mit seiner Stellung in der Gesellschaft beschäftigt. Immer war die Entstehung dieser Programme mit Kontroversen innerhalb der Gruppe verbunden. So auch bei unserem Neuen, denn das Erleben des Alters ist immer subjektiv und immer relativ. Wir wollen keine Ratschläge geben, wir wollen auch nicht missionieren, wir glauben aber, dass wir ganz einfache Botschaften haben: 1. Es wird nichts so heiß gekocht, wie man's essen muss, und 2. Torheit schützt vor Alter nicht. In diesem Sinne schauen sie sich einfach unser Programm an, denn und das wäre 3. Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

Text und Idee: Fritz Pechovsky  
 Regie: Ines Agnes Krautwurst

Vorverkauf durch die VHS Waldbronn,  
 Tel. 07243-69091

# **KAPPLER** Brennstoffe

Kostenlose Hotline  
**0800 5277537**  
Telefon **07248 934160**

Ihr **HEIZÖL** Fachmann aus der Region

schnell  
sicher  
sauber



**FREI HAUS** Heizöl. Kohlen. Schmierstoffe.

# RICOH

Werner Tantzky GmbH  
Intelligente Dokumenten Lösungen



Wir realisieren intelligente und maßgeschneiderte IT-Lösungen für Ihre digitale Bürokommunikation, unternehmensweites Druck- und Dokumentenmanagement, professionelle Service- und Supportdienstleistungen, Produktionslösungen, branchenspezifische Unternehmensberatung sowie Druckkosten- und Prozessanalysen.

**Wir schaffen Lösungen. Intelligently und effizient.**

Gellertstraße 12 | 76185 Karlsruhe | Telefon 0721 9 85 89 - 0 | E-Mail [info@tantzky.de](mailto:info@tantzky.de) | [www.tantzky.de](http://www.tantzky.de)



Sie können das VHS-Semesterprogramm auch unter  
<http://www.vhs-waldbronn.de>  
 im Internet aufrufen  
 und sich über Internet oder per E-Mail  
[vhs@waldbronn.de](mailto:vhs@waldbronn.de)  
 anmelden.

**Kurs Nr. 46-49**  
**In Zusammenarbeit mit der Musikschule**

## 046

### Gitarrenkurs für Anfänger

Leitung: Almut Schneider  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 24.02.2015, 18.45-19.45 Uhr, 15-mal  
 Ort: Musikschule Waldbronn, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 80,00

In kleinen Lernschritten werden verschiedene Schlagrhythmen und grundlegende Zupftechniken vermittelt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

## 047

### Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Leitung: Almut Schneider  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 23.02.2015, 19.15-20.15 Uhr, 15-mal  
 Ort: Musikschule Waldbronn, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 80,00

In kleinen Lernschritten werden verschiedene Schlagrhythmen und grundlegende Zupftechniken vermittelt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit Hilfe der Tabulaturanschreibweise für Gitarre werden mit sogenannter folk-patterns grundlegende Spieltechniken vermittelt und in der Begleitung von populären Songs geübt und vertieft. Die Erklärung harmonischer Zusammenhänge sollen helfen, "Erlern-tes" selbstständig zu übertragen. Es stehen Leihgitarren zur Verfügung (€ 10,00-30,00 pro Kurs, je nach Wert der Gitarre).

### Musikalische Grundausbildung auf der Melodica

#### Neue Kurse ab April

in Langensteinbach und Reichenbach

- Freude am Instrumentalspiel
- Elementare Noten- und Pausenwerte
- Viele Kinderlieder und Vorspielstücke
- Hörkonzentration entwickeln
- Schulkompetenz fördern



Info: **Christiane Becker**  
 Tel. 07202 40071  
[christiane.becker@accomusica.de](mailto:christiane.becker@accomusica.de)

*AccoMusica*   
[www.accomusica.de](http://www.accomusica.de)

## 048

### Gitarrenkurs

#### Liedbegleitung für Fortgeschrittene

Leitung: Almut Schneider  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 24.02.2015, 19.45-21.15 Uhr, 10-mal  
 (14-täglich)  
 Ort: Musikschule Waldbronn, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 80,00

Der Kurs richtet sich an alle, die das Akkordspiel in erster, einschließlich der Barreakkorde in erster bzw. zweiter Lage beherrschen und diese verbunden mit komplexeren Rhythmen in populären Songs einsetzen können. Notenkenntnisse sind wünschenswert, da die Gruppe mehrstimmige Stücke im Ensemblespiel erarbeitet. Gezielt wird an der Spieltechnik der einzelnen Teilnehmer gearbeitet, um die Fähigkeit des musikalischen Ausdrucks im Zusammenspiel zu erlangen.

Einsteigen können auch diejenigen, die Spaß am Melodiespiel haben, jedoch nicht soviel Erfahrung im Akkordspiel mitbringen. Es stehen Leihgitarren zur Verfügung (€ 10,00-30,00 pro Kurs, je nach Wert der Gitarre).

**Änderungen und zusätzliche Veranstaltungen  
 werden jeweils in Amtsblatt und Internet angezeigt.**

## 049

### Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Leitung: Armin Bitterwolf  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 18.03.2015, 18.00-19.30 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 90,00

Neben komplexen Rhythmen, verschiedenen Pickings mit integrierten Melodien, freistimmigen Solostücken, soll das Zusammenspiel, die Verbesserung der Spieltechnik und der musikalische Ausdruck im Vordergrund stehen. Die Lernziele werden anhand aktueller Songs aus dem Popular- und Klassikbereich vermittelt. Unterschiedliche Stile wie Blues, Folk, Bossa und Flamenco fließen in den Unterricht ein.

Voraussetzungen: Kenntnis aller Substituttöne, Kenntnis des gesamten Griffbretts, Prima-Vista-Spiel.

## 050

### Singen zur Gitarrenbegleitung ohne Notenkenntnisse für fortgeschrittene Anfänger

Leitung: Kurt Bechtel  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 02.03.2015, 18.15-19.15 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 55,00

Wollten Sie schon immer mal in einer geselligen Runde oder am Lagerfeuer einige bekannte Lieder auf der Gitarre begleiten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Es werden nicht nur die notwendigen Grundlagen und alle gängigen Gitarrengriffe vermittelt, sondern es wird auch aktiv dazu gesungen. Nur so bekommt man das richtige Gefühl zur einfachen Gitarrenbegleitung. Keine Notenkenntnisse erforderlich, kein Erlernen von Noten notwendig.

**Dieser Kurs baut auf den Anfängerkurs der letzten Semester auf!**

## 051

### Singen zur Gitarrenbegleitung ohne Notenkenntnisse für Fortgeschrittene

Leitung: Kurt Bechtel  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 02.03.2015, 19.30-20.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 55,00

## Pädagogik und Psychologie


### Kurs Nr. 52-54 In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kinderschutzbund

## 052

### Starke Eltern – starke Kinder Für Familien in besonderen Lebenslagen können wir die Kursgebühr über das Landesprogramm Stärke abrechnen.

Leitung: Ingrid Maierhofer-Edele  
**Interessenten bitte bei der VHS melden**  
 Termin wird dann vereinbart  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 80,00 (10 Termine)

Ein Elternkurs für alle, die ihre Erziehungskompetenz stärken wollen und neue Impulse für den Alltag suchen. Warum ist es manchmal so mühsam mit den Kindern? Soll ich, darf ich, muss ich meinem Kind Grenzen setzen? Aber wie, wann und welche? Wie können wir in der Familie weniger Stress und mehr Freude erleben? Diese und andere Fragen werden in einem Elternkurs an 8 Abenden erarbeitet. Der Kurs besteht aus Impulsreferaten, Übungen und Gesprächen in der Groß- oder Kleingruppe und aus Fallbeispielen. Es erleichtert den Erziehungsalltag und macht – so das Urteil vieler Eltern – außerdem auch noch Spaß. Mitzubringen: Schreibutensilien.



**ALBTAL Pflegeteam**  
 Ambulante Krankenpflege

Dobelstraße 22  
 76307 Karlsbad  
 Telefon: 0 72 02 / 23 98  
 Telefax: 0 72 02 / 40 97 27  
 Mobil: 01 71 / 6 38 00 66  
 albtalpflege-team@gmx.de

## 053

### Starke Großeltern – starke Kinder

Für Familien in besonderen Lebenslagen können wir die Kursgebühr über das Landesprogramm Stärke abrechnen.

Leitung: Ingrid Maierhofer-Edele  
**Interessenten bitte bei der VHS melden**

Termin wird dann vereinbart

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach

Gebühr: € 60,00 (6 Termine)

**Wie kann ich konstruktiv Kritik üben? Bei welchen Themen darf ich mich einmischen? Wie sehr darf ich verwöhnen? Wie kann ich das Verhältnis zu den Schwiegerkindern verbessern?**

Das sind Fragen, die sich Großeltern im Umgang mit ihren Kindern und Enkelkindern immer wieder stellen. Obwohl die Erziehung der eigenen Kinder längst abgeschlossen ist und die Großeltern nicht mehr direkt zuständig für die Erziehung sind, ergeben sich im Umgang mit Kindern und Enkelkindern immer wieder Situationen, die zu Missverständnissen führen können. Im Kurs des Kinderschutzbundes Karlsruhe erfahren Sie, dass Sie viele Möglichkeiten haben, mit Erfahrung und Gelassenheit die ganze Familie zu stärken und das Zusammensein mit den Enkeln zu genießen. In 6 Kurseinheiten finden Großeltern Unterstützung darin, z.B. ihr Selbstverständnis in ihrer Rolle zu klären, sich ihrer Werte zu vergewissern, die Dynamik der Drei-Generationenfamilie besser zu verstehen oder Konflikte anzusprechen und zu lösen. Mit zuverlässigen Informationen, praktischen Übungen und viel Austausch untereinander gewinnen sie an Sicherheit und Freude dabei, Großmutter und Großvater zu sein! Mitzubringen wie K 52.

## 054

### Patchworkfamilien sind anders

Für Familien in besonderen Lebenslagen können wir die Kursgebühr über das Landesprogramm Stärke abrechnen.

Leitung: Ingrid Maierhofer-Edele

Beginn/Zeit: Samstag, 14.00-18.00 Uhr, 3-mal

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach

Gebühr: € 60,00

**Interessenten bitte bei der VHS melden!**

Die Patchworkfamilie ist auf dem Vormarsch: rund 850.000 Kinder in Deutschland leben heute in so genannten Patchworkfamilien, in bunt zusammen gewürfelten Familien. Jede Familie ist anders in der Zusammensetzung, in ihrer Entstehungsgeschichte und anders in ihrem Familienleben. Das Konfliktpotenzial ist ungleich größer als in einer „Normalfamilie“, sie sind mit einer Vielfalt von Verhaltens- und Rollenanforderungen konfrontiert. Es gibt auch keine Patentrezepte wie aus den einzelnen Familienmitgliedern eine Familie entsteht. In diesem Elternkurs „Patchworkfamilien sind anders“ lernen

Stiefmütter und –väter vor allem eines: neue Sichtweisen einzuüben, authentisch zu bleiben und gut für sich selber zu sorgen. Der Austausch mit anderen in ähnlicher Situation kann bei der Lösung von vielen Problemen sehr hilfreich sein und kann das Zusammenwachsen der Familie sehr erleichtern.

**Für die Kinder bieten wir eine kostenlose Kinderbetreuung während des Kurses an.**

Mitzubringen wie K 52.

Ein Tipp vom Fachmann gegen

## Wärmeverlust

Unsere Wärme-dämmverbund-systeme sorgen für mollige Wärme im Winter und angenehme Kühle im Sommer.

(Fast) Ohne Risiken und Nebenwirkungen!

**HORNIKEL**

Hornikel Gerüstbau und Stuckateur GmbH

Sindelfingen Waldbronn kontakt@hornikel.de  
 Tel. 07031 93 92-0 Tel. 07243 61388 www.hornikel.de

055

NEU

**Wochenendseminar**

**.... und plötzlich wird vieles leichter!**

**Die Entdeckung der inneren Schalter**

Leitung: Peter Bergholz, Dipl. Psychologe

Beginn/Zeit: Sonntag, 26.04.2015, 10.00-17.00 Uhr  
(1 Std. Mittagspause)

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach

Gebühr: € 35,00

Machen Sie Schluss mit ewigem Grübeln und Druck im Bauch, mit Stressgedanken, Schuldgefühlen und Hemmungen, mit verspannungsbedingten Schmerzen und Schlafstörungen! Wie soll das gehen? Mit den drei inneren Schaltern der Rossini-Methode: **Der blaue Schalter** wirkt auf die Seele. Er setzt belastenden Gedanken ein Ende, fördert inneres Loslassen und tiefe Entspannung. **Der rote Schalter** steht mit dem Erfolg in Verbindung. Er aktiviert die Energiesysteme, positive Gedanken und Entschlossenheit. **Der orangefarbene Schalter** aktiviert die Resonanz – er bringt Menschen zusammen. Können Sie diese Schalter aktivieren, wird vieles leichter. Die Schalter haben direkten Zugang zum Unterbewusstsein, und ihre Wirkung zielt stets auf Balance, Harmonie des Nervensystems und innere Kohärenz. Sie ermöglichen Ihnen einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Ruhe bei maximaler Leistungsfähigkeit. In diesem Zustand vermögen wir zu spüren, was unter dem Stress, dem Lärm im Kopf und den steten Anforderungen an uns verborgen ist: Ideen, die verwirklicht, und Träume, die gelebt werden wollen. Zugang dazu bekommen wir über kleinste, nahezu unsichtbare rhythmische Bewegungen.

Peter Bergholz hat entdeckt, dass diese Bewegungen positive Erinnerungen, Gefühle und Gedanken aufnehmen und sogar im Körper speichern. Diese Entdeckung wurde zum Kern seines therapeutischen Ansatzes, der stark von Gerda Boyesens Biondynamischer Körperpsychologie inspiriert ist und eine wesentliche Erkenntnis der Hirnforschung umsetzt: „Heilkraft, Glück und positives Denken – kommen stets aus lockeren Gelenken!“

In diesem Seminar werden Sie mit stimmiger Musik und minimalen Lockerungs-Bewegungen den Weg zu Ihren drei Schaltern finden. Einmal eingeübt, genügt die Erinnerung an diese Bewegungen, um die Schalter unauffällig aktivieren zu können. Sie funktionieren dann in jeder denkbaren Situation. Selbst auf dem Zahnarztstuhl.

Mitzubringen: Matte falls vorhanden, Getränk, Vesper f. Mittagspause. **Anmeldung erforderlich!**

056

NEU

**Vortrag**

**Kinder brauchen Glücksmomente – und ihre Eltern auch**

Leitung: Peter Bergholz, Dipl. Psychologe

Beginn/Zeit: Montag, 06.07.2015, 19.00-21.00 Uhr

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach

Gebühr: € 8,00

Grenzen setzen, Disziplin, Konsequenz.... Vergessen Sie diese „strengen“ Erziehungsthemen. Setzen Sie stattdessen auf die Macht der positiven Emotionen. Auf entspannte Momente! Nur entspannte Kinder fühlen sich wirklich wohl in sich selbst. Deshalb brauchen sie keine Ermahnungen, Drohungen o. ä. Druck. Sie regulieren sich selbst ziemlich gut, können sich anpassen, finden ihre Grenzen und einen eigenen Weg. Zu diesen Fragen gibt es neue, spannende Forschungsergebnisse, über die an diesem Abend berichtet wird. Machen Sie es sich mit Ihren Elternaufgaben leichter und verschaffen Sie sich und Ihrem Kind gemeinsame Glücksmomente. Es lohnt sich, denn sie wirken ein Leben lang. In anderen Kulturen ist dies selbstverständlich, in der „Leistungsgesellschaft“ nicht mehr. Dabei ist es ganz einfach, Wohlfühl-Momente herbeizuführen. Vor allem über spielerisches, auch beiläufiges, gemeinsames Körpererleben, ruhig und besinnlich – oder kraftvoll und expressiv. Ohne langen Anlauf und Anstrengung, aus der Selbstverständlichkeit heraus. Beispiele dazu im 2. Teil des Vortrags. „Es gibt keine positiven Veränderungen ohne positive Emotionen“ sagt der Hirnforscher Prof. Gerald Hüther. Dieses Wissen ist relativ neu und sollte sich noch viel stärker herumsprechen! **Anmeldung erforderlich!**

**BASTEL - LÄDLE**

Schreibwaren und Schulbedarf  
Bastelbedarf und Geschenkartikel  
Bastelkurse

im KSC-Center  
Benzstr. 1 - 76307 Karlsruhe  
Tel.: 07202/1725 - Fax: 07202/409384

Öffnungszeiten  
Mo.-Fr.: 9:00 - 19:00 Uhr  
Sa.: 9:00 - 14:00 Uhr

## Heimatkunde, Länderkunde

Wir stellen auch gerne Geschenkgutscheine aus!

### 057

#### Märchenwanderung für Erwachsene mit und ohne Kinder ab 5 Jahren

Leitung: Beate Batarilo, Märchenerzählerin  
 Beginn/Zeit: Sonntag 14.06.2015, 15.15 - ca. 17.30 Uhr  
 Treffpunkt: Madonnen-Bildstock, Ende Merkurstraße, OT Reichenbach  
 Gebühr: Erwachsene € 8,00, Kinder € 5,00

Feen und Kobolde im Wald und bei der Barbarakapelle? Wer weiß? Kommen Sie mit auf eine kleine Wanderung und lassen Sie sich an besonderen Plätzen von Geschichten verzaubern, in denen diese geheimen Wesen lebendig werden. Bei kühlem Wetter warm anziehen; bei Bedarf Sitzkissen mitbringen. Bei Regen oder zweifelhafter Wetterlage wandern die Feen und Kobolde in den Kulturtreff, aber bitte vorher bis 12.00 Uhr unter folgender Nummer Tel. Nr. 0721-450038 anrufen.

### 058

#### Besichtigung des Radiomuseums Waldbronn

Geöffnet: Mittwochs von 15.00-17.00 Uhr  
 (für Gruppen nach Vereinbarung)  
 Teilnahme kostenlos  
 Stuttgarter Str. 25, OT Reichenbach  
 Eine Zeitreise durch die Geschichte des Radios.

### 059

#### In Zusammenarbeit mit dem Kulturring Waldbronn Berlin in Geschichte und Gegenwart Studienfahrt in die deutsche Hauptstadt

Leitung: Helmut Zahnleiter  
 Termin: 31.05. – 05.06.2015  
 Preis: ca. 600,00 € im Doppelzimmer  
 Einzelzimmerzuschlag: ca. 100,00 €  
 Der genaue Preis ist abhängig von den Fahrpreisen der Deutschen Bahn bei der Gruppenermäßigung.

**Anmeldeschluss: 31.01.2015**

**Informationsabend: Do., 30.04.2015, 20.00 Uhr**

Mit der Anmeldung ist eine Anzahlung von 100,00 € zu leisten.  
Leistungen: Die Anfahrt nach Berlin erfolgt mit der Deutschen Bahn AG von Karlsruhe aus. In Berlin erfolgt die Unterkunft in einem neuen Berliner Stadthotel in sehr zentraler Lage am Hackeschen Markt. Alle Zimmer sind komfortabel ausgestattet mit WC/Bad oder Dusche, Föhn, Farbfernseher, Selbstwahltelefon und iPod-Dockingstation. **Im Preis enthalten sind Bahnfahrt, Übernachtung mit sehr reichhaltigem Frühstück, Ticket für die Berliner Verkehrsbetriebe** und ein Besuch in der **Stasi-Gedenkstätte Hohenschönhausen**.

Auf dem Programm stehen: Regierungsviertel und Brandenburger Tor, die Straße Unter den Linden, Nikolaiviertel, die Hackeschen Höfe, Fahrt mit der S-Bahn nach Potsdam, Rundfahrt und Besuch im Schlosspark Sanssouci –eine Führung durch das Schloss Sanssouci ist möglich-, vom Potsdamer Platz zum ehemaligen Checkpoint Charlie mit dem Mauermuseum. Ein **Besuch im Reichstag** mit Vortrag im Plenarsaal und anschließender Kuppelbesichtigung ist ebenso bereits angefragt wie eine **Führung durch das Bundeskanzleramt**. Fest ist auch eine Führung durch die Gedenkstätte im ehemaligen Stasi-Gefängnis in Hohenschönhausen. Falls es sich terminlich vereinbaren lässt, ist auch ein Gespräch mit einem Bundestagsabgeordneten vorgesehen. Bei der aktuellen Programmgestaltung können auch Wünsche der Teilnehmer berücksichtigt werden.

Museumsbesuche wie Ägyptisches Museum, Völkerkundemuseum, Jüdisches Museum, Museum für Technik und Verkehr u.a. - können auf Wunsch auch mit kleineren Gruppen oder Einzeln eingeplant werden. Fakultativ ist auch ein Besuch in der Gedenkstätte KZ Sachsenhausen in Oranienburg, mit der Regional-Bahn erreichbar oder in der ehemaligen Stasi-Zentrale in der Normannenstraße möglich.

Abendprogramm: Für den Abend bietet Berlin zahlreiche Möglichkeiten zu Theaterbesuchen, bei denen auf unzähligen Bühnen ein breit gefächertes Programm auf Besucher wartet, das vom Musical über Oper, Große Revue bis zum Schauspiel alles enthält. Über die aktuel-

len Programme während des Besuchszeitraums und die Preise der Berliner Bühnen wird im Vorbereitungsabend informiert. Hier können auch bereits Karten bestellt werden, die dann zum Selbstkostenpreis an die Teilnehmer abgegeben werden. Ein Erlebnis ist auch eine abendliche Brückenfahrt über Spree und Landwehrkanal.

Für Teilnehmer mit Berlinerfahrung: Für Interessenten, die bereits über Berlinerfahrten verfügen kann ein alternatives Programm angeboten werden. Dafür steht ebenfalls ein qualifizierter Begleiter zur Verfügung. Möglichkeiten sind hier Besuch des Mauerparks, Treptower Park mit russischem Ehrenmal, Gärten der Welt, Stasi-Zentrale in der Normannenstraße, geführte Fahrradtour durch Berlin, Oberbaumbrücke und Eastside-Gallery, Kreuzberg mit Schinkel-Denkmal usw. usw.....

\* Der genaue Preis ist abhängig von den Fahrpreisen der Deutschen Bahn bei der Gruppenermäßigung.

Haben Sie Ihre Kursgebühr schon bezahlt?

Bei Anmeldungen per E-Mail oder Internet erhalten Sie umgehend eine Bestätigung. Falls nicht – bitte melden.

Auch bei Nichtteilnahme wird die Kursgebühr fällig, wenn der Rücktritt nicht rechtzeitig erfolgt ist. (Siehe Geschäftsbedingungen)

*Seit über 150 Jahren*

*TREFFPUNKT FÜR GESUNDHEIT*

**central apotheke  
ute greiner**

*Ettlingerstraße 2*

*76307 Karlsbad-Langensteinbach*

*Telefon 0 72 02 / 21 85 - Fax 0 72 02 / 38 04*

**Die  
größten Hits  
aller Zeiten.**

**SWR1**  
EINS GEHÖRT GEHÖRT.

SWR1 – das erfolgreiche Programm für Ihre Hörfunkwerbung.  
Weitere Informationen zur Werbung unter Telefon 0711 – 929 12951  
oder mailen Sie uns: werbung@swr.de



## Umwelt, Technik

### 060

#### Lehrpfadfürungen auf dem Rutengänger-Lehrpfad in Waldbronn

In Zusammenarbeit mit dem Rutengänger-  
Verband Baden-Württemberg e.V.

Leitung: Gerhard Jung / Peter Valovic  
Beginn/Zeit: Samstag, 14.03., 11.04., 09.05., 13.06.,  
11.07.2015 jeweils 15.00-17.30 Uhr

Gebühr: Teilnahme kostenlos  
Treffpunkt: bei den Tennisplätzen im Kurpark Waldbronn  
am Ausgang zur Straßenbahnhaltestelle Kurpark

An zwölf Stationen wird dem interessierten Laien der Umgang mit der  
Wünschelrute erklärt und auf die Auswirkungen der Erdstrahlen in der  
Natur und auf die menschliche Gesundheit (z.B. Schlaf- bzw.  
Arbeitsplatz) hingewiesen.

Sie können das VHS-Semesterprogramm auch unter  
<http://www.vhs-waldbronn.de>  
im Internet aufrufen  
und sich über Internet oder per E-Mail  
[vhs@waldbronn.de](mailto:vhs@waldbronn.de)  
anmelden.

**Auch bei Nichtteilnahme wird die Kursgebühr fällig,  
wenn der Rücktritt nicht rechtzeitig erfolgt ist.**  
(Siehe Geschäftsbedingungen)

### 061

#### Unterweisung im Umgang mit der Motorsäge

Leitung: Thomas Bauer, Claus Dieter Werner  
Beginn/Zeit: Do. 19.02.2015, 16.00-22.00 Uhr Theorie und  
Sa. 21.02.2015, 08.00-16.00 Uhr Praxis  
Ort: Gemeindezentrum (Pfarrsaal) gegenüber der  
Kirche, Ettlingenweiher, Ettlinger Str. 26  
Gebühr: € 100,00

Dieser Lehrgang wird durchgeführt von Mitarbeitern der  
Forstverwaltung Ettlingen. Er ist Voraussetzung dafür, dass Sie selbst

im Wald das Ihnen zugeteilte Holz bearbeiten und abholen können.  
Der Lehrgang teilt sich in einen theoretischen und einen praktischen  
Teil. Für diesen Kurs benötigen Sie eine Sicherheitsausrüstung und  
zwar Helm mit Gesichts- und Gehörschutz, Handschuhe,  
Schnittschutzhose, Schnittschutzhiefel, Motorsäge.

**MUSIK  
GARTEN**

**Neue Kurse  
ab April**



die ideale musikalische Frühförderung

<b>Baby-Musikgarten</b>	ab 3 Monate
<b>Wir machen Musik</b>	ab 15 Monate
<b>Der musikalische Jahreskreis</b>	ab 2½ Jahre
<b>MUSIMO (rhythmisch-musikalische Früherziehung)</b>	ab 3½ Jahre

Info: **Christiane Becker**  
Tel. 07202 40071  
[christiane.becker@accomusica.de](mailto:christiane.becker@accomusica.de)

*AccoMusica*



Eine Idee weiter

## Autohaus Albhöhe GmbH

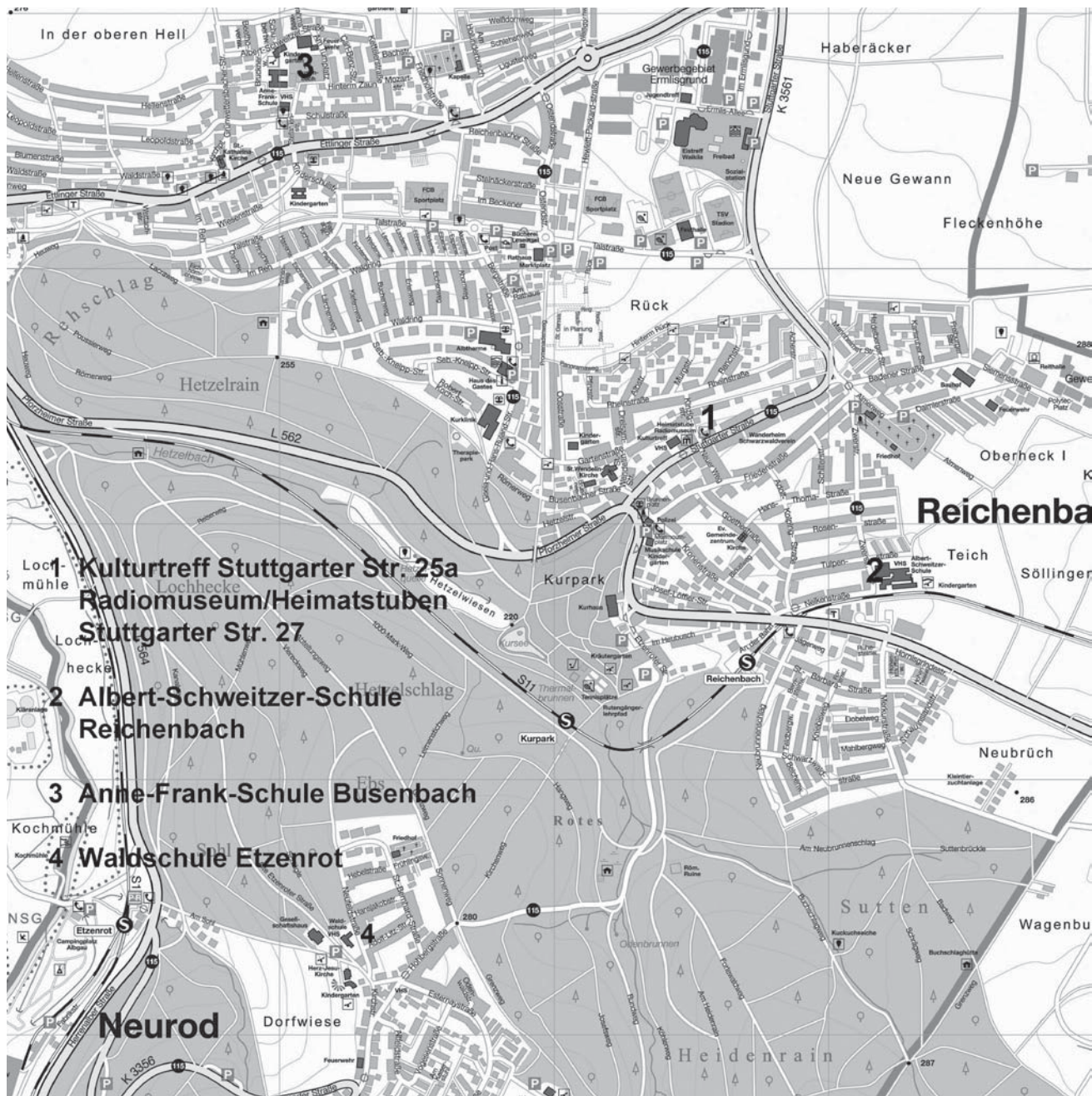
Unsere Serviceleistungen:

- |                                   |                   |
|-----------------------------------|-------------------|
| - Kfz Inspektionen u. Reparaturen | Autohaus Albhöhe  |
| - Unfallinstandsetzung            | Ettlinger Str. 35 |
| - Auto-Glas-Service               | 76307 Karlsbad    |
| - Neu u. Gebrauchtwagenverkauf    | Tel. 07202/9321-0 |
| - Mietwagen                       | Fax 07202/6283    |
| - TÜV – Abnahmen                  |                   |

Der neue B-Max



**Wir freuen uns auf Ihren Besuch**



## TrainerQualifikation<sup>vhs</sup>

Die **TrainerQualifikation<sup>vhs</sup>** ist das Fortbildungsprogramm für Kursleiterinnen und Kursleiter der Volkshochschulen der Region Mittlerer Oberrhein. Neben den Dozentinnen und Dozenten der Volkshochschulen, steht das Fortbildungsprogramm auch externen Kursleitenden, die in der Erwachsenenbildung tätig sind, offen.

**Die Seminare bieten professionelles Wissen für erfolgreichen Unterricht:**

### Basiskompetenzen

- 14.2. Einführungsseminar für neue vhs-Kursleiter/-innen (L83-001)
- 8.3. Stimmbildung (L83-002)
- 20.3. Steuerrecht und Sozialversicherung für vhs-Dozent/-innen (L83-003)
- 18.4. Notfälle im Unterricht - Erste Hilfe für Kursleiter/-innen Einführung und Aufbau (L83-004)
- 25.-26.4. Rhetorik: Darstellen und Erklären (L83-005)
- 9.5. Körpersprache (L83-006)
- 16.5. Zeit- und Selbstmanagement (L83-007)
- 26.6. Gruppenleitung: forming – storming – norming (L83-008)
- 27.6. Maßgeschneiderte Arbeitsblätter (L83-009)
- 4.7. Methodenwerkstatt „Lehren und Lernen mit Erwachsenen“ (L83-010)
- 4.7. Außen- und Selbstwahrnehmung (L83-011)
- 11.7. Interkulturelle Kompetenz (L83-012)
- 18.7. Hier stept der Bär! Neuauflage (L83-013)

### Fachspezifische Kompetenzen

- 17.1. Fachtag: Smartphones im Sprachunterricht – Erweiterung statt Störung! (Infos und Anmeldung bitte unter [vhs-bw.de/smartphone](mailto:vhs-bw.de/smartphone))
- 28.2. Funktionelles Koordinations-, Kraft- und Faszientraining (L83-042)
- 6.-8.3. Einführung in die Bioenergetische Analyse – Baustein 5 (K83-040)
- 16.5. Sprachunterricht im Wandel: Digitale Medien und moderne Technik (L83-043)
- 3.-5.7. Einführung in die Bioenergetische Analyse – Baustein 6 (L83-040)

Das komplette Programm 1.2015 finden Sie unter [vhs-karlsruhe.de](http://vhs-karlsruhe.de)

Ihre Anmeldung schicken Sie bitte an [stolz@vhs-karlsruhe.de](mailto:stolz@vhs-karlsruhe.de)  
Nähere Informationen erhalten Sie über Petra Stolz, Tel.: 0721 / 98 575-16

★



**MESSAROS**  
Ihre Albtal Metzgerei

Genießen  
mit gutem  
Gewissen!

info@messaros.de  
www.messaros.de

**Hohbergstr. 21**      **Tel.: 0 72 43 / 60 62 34**  
**76337 Waldbronn-Etzenrot**      **Fax: 0 72 43 / 60 62 35**

**Weierer Str. 7**      **Tel.: 0 72 43 / 52 72 12**  
**76275 Ettlingen-Schöllbronn**      **Fax: 0 72 43 / 60 62 35**



Gabor

tamaris®

paul green

ara

Clarks

wolky  
designed for walking

bugatti

PETER KASER

IHREN LIEBLINGSSCHUH FINDEN SIE HIER!

Bei uns sind Marken nicht nur blau, rot oder gelb. Bei uns haben Marken auch Namen. Und davon haben wir eine ganze Menge. Schauen Sie mal rein. Es lohnt sich!

SEIT ÜBER 50 JAHREN GARANT FÜR QUALITÄT, SERVICE & AUSWAHL

SCHUHHAUS  
Lichtenberger

WALDBRONN · PFORZHEIMER STR. 39

# Gesundheit und Bewegung

## Gesundheitslehre, Körpererfahrung

### BONUSREGELUNGEN BEI DEN KRANKENKASSEN

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse am Ort vor der Anmeldung! Mit der Teilnahmebescheinigung der Volkshochschule und dem Zahlungsbeleg können Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft erhalten.

**Bitte beachten:** Kurse zu folgenden Themen finden grundsätzlich „ohne wissenschaftliche Grundlage“ statt: Aromatherapie, Bachblüten, Chakra-Arbeit, EFT/Klopftechnik, Farbtherapie, Hildegard von Bingen, Positives Denken, Räuchern, Selbsthypnose, Jin Shin Jyutsu.

## RESTAURANT

ALB THERME  
WALDBRONN

www.restaurant-bistro-albtherme.de

*Bistro*

### IHR RESTAURANT IN DER ALB THERME

- knackige Salatvariationen, regionale Gerichte und leckere Kleinigkeiten
- hausgebackene Kuchen und Torten
- FAMILIENFEIERN BIS 50 PERSONEN
- täglich geöffnet und durchgehend warme Küche von 11.30 Uhr bis 22.00 Uhr
- SKY-Fußball-Übertragung Live im Bistro

RESTAURANT FÜR EXTERNE GÄSTE UND  
BISTROBEREICH FÜR BADEGÄSTE

Inhaber: Thomas Schall  
Bergstraße. 30, 76337 Waldbronn, Tel. 65 26 61

Alles Gute.

**KVBW** 

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

In Zusammenarbeit mit der KVBW

## Arzt-Patienten-Forum

**“Wenn die Sehkraft schwindet”  
Augenerkrankungen der zweiten Lebenshälfte**

**Referent:** Dr. med. Karlheinz Krüger  
Facharzt für Augenheilkunde, Grötzingen  
**Moderation:** Dr. med. Ernst-Rainer Sexauer  
2.Vorsitzender der Ärzteschaft Karlsruhe

Mit dem Alter kommt es zu einer Abnahme des Sehvermögens. Die häufigsten Ursachen für die Minderung des Sehens sind die Entwicklung eines grauen Stars (Katarakt), die altersbedingte Makuladegeneration (AMD - eine Erkrankung der zentralen Netzhaut) und das vermehrte Auftreten eines grünen Stars (Glaukom).

Beim grauen Star trübt die eigene Linse des Auges ein. Durch eine heute sehr sichere und wenig belastende Operation, wird die getrübbte eigene Linse entfernt und eine Kunstlinse eingepflanzt.

Um das Sehen bei einer Makuladegeneration zu erhalten, ist es entscheidend, die Erkrankung möglichst frühzeitig zu erkennen. Bei der feuchten Form der AMD kann durch die Einnahme spezieller Medikamente in das betroffene Auge die Verschlechterung der Erkrankung verzögert werden.

In der Anfangsphase führt der Grüne Star weder zu Beschwerden noch zu einer erkennbaren Einschränkung des Sehens. Die Diagnose ist oft schwierig. Der Patient sollte regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen durchführen lassen. Der Grüne Star kann medikamentös, meist Augentropfen, mittels Lasertherapie oder operativ behandelt werden.

**Donnerstag, 08. Januar 2015, 19.00 Uhr**  
**Eintritt 5,00 €**  
Kulturtreff, Stuttgarter Str. 25a, OT Reichenbach

Alles Gute.



Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

In Zusammenarbeit mit der KVBW

## Arzt-Patienten-Forum

### “Heuschnupfen” Die alljährliche Plage

**Referent:** Dr. med. Andreas Scherer  
Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Karlsruhe

**Moderation:** Dr. med. Ernst-Rainer Sexauer  
2.Vorsitzender der Ärzteschaft Karlsruhe

Frühling ist für viele Menschen die schönste Zeit des Jahres, für manche aber auch eine wochenlange Leidenszeit. Denn der im Frühjahr einsetzende Pollenflug beschert den Allergikern tropfende Nasen und gereizte Augen. „Heuschnupfen“ ist die geläufige Bezeichnung für diese Beschwerden, die bis zum Herbst andauern kann. Es handelt sich dabei um eine Überreaktion unseres Immunsystems (Abwehrsystem): Schon der bloße Kontakt der Schleimhäute mit Gräser- oder Blütenpollen regt den Körper dazu an, unkontrolliert hohe Mengen an Botenstoffen auszuschütten, um die Abwehr zu aktivieren. Der Referent gibt Hinweise, wie man vorbeugen kann und welche medizinischen Behandlungsmöglichkeiten für die Betroffenen zur Verfügung stehen.

**Mittwoch, 08. April 2015, 19.00 Uhr**  
**Eintritt 5,00 €**  
**Kulturtreff, Stuttgarter Str. 25a, OT Reichenbach**

## 062

### Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Regina Koehler

Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 15.01.15, 09.30-10.30 Uhr, 14-mal

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach

Gebühr: € 70,00

Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung aller wichtigen Muskelgruppen, einschließlich der Bauchmuskulatur. Dadurch wird die Haltefunktion des Körpers verbessert, die Wirbelsäule stabilisiert und die Beweglichkeit gesteigert. Außerdem wollen wir verkürzte Muskeln dehnen und lockern. Sie erhalten Tipps zum rückengerechten Verhalten im Alltag. Die Stunde endet mit einer kurzen Entspannungsphase.

Mitzubringen: Kissen, Gymnastikmatte, großes Handtuch oder kleine Decke, Theraband, wenn vorhanden.

## 063

### Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Regina Koehler

Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 11.06.15, 09.30-10.30 Uhr, 7-mal

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach

Gebühr: € 35,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 62.

## 064

### Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Regina Koehler

Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 15.01.15, 10.35-11.35 Uhr, 14-mal

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach

Gebühr: € 70,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 62.

## 065

### Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Regina Koehler

Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 11.06.15, 10.35-11.35 Uhr, 7-mal

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach

Gebühr: € 35,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 62.

## 066

### Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Maria Leue  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 13.01.2015, 09.00-10.00 Uhr, 10-mal  
 (am 24.02.2015 kein Kurs)  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,00

Mit Übungen, die kräftigen und beweglich halten, ist unser Rücken allen Belastungen des täglichen Lebens gewachsen und dient uns noch lange problemlos. Trainiert wird nach dem Konzept der „Neuen Rückenschule“ (H.-D. Kempf).

Tipps für eine leichtere Alltagsbewältigung fehlen ebenso wenig wie das Entspannungstraining am Schluss jeder Stunde.

Mitzubringen: rutschfeste Schuhe, bequeme Gymnastikbekleidung, kleines Kopfkissen o.ä., Handtuch.

## 067

### Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Maria Leue  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 21.04.2015, 09.00-10.00 Uhr, 10-mal  
 (am 09.06.2015 kein Kurs)  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 66.

## 068

### Ein starker Nacken

Leitung: Maria Leue  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 14.01.2015, 19.30-20.30 Uhr, 10-mal  
 (am 25.02.2015 kein Kurs)  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,00

Dieser Wirbelsäulen-Gymnastikkurs, bei dem besonderes Augenmerk auf den oberen Rücken gelegt wird, möchte Sie für den Nacken- und Schultergürtelbereich sensibilisieren.

Mit Übungen nach dem Konzept der „Neuen Rückenschule“ (H.-D. Kempf), die kräftigen und beweglich halten, bewältigen wir die Belastungen in Beruf und Alltag mühelos. Dazu gehört ein Entspannungstraining ebenso wie theoretische Erläuterungen.

Mitzubringen: rutschfeste Schuhe, bequeme Gymnastikbekleidung, kleines Kopfkissen o.ä., Handtuch.

## 069

### Ein starker Nacken

Leitung: Maria Leue  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 22.04.2015, 19.30-20.30 Uhr, 10-mal  
 (am 29.04. und 10.06.2015 kein Kurs)  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 68.

## 070

### Nordic Walking

Leitung: Maria Leue  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 15.04.2015, 18.00-19.15 Uhr, 10-mal  
 (am 29.04. und 10.06.2015 kein Kurs)  
 Ort: Treffpunkt: Madonnen-Bildstock, Ende Merkurstraße, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 67,00 (+ Leihgebühr für Nordic-Walking-Stöcke, pro Training € 2,00 - bei der Kursleiterin zu bezahlen) (bei Anmeldung bitte Körpergröße angeben)

Bei unterschiedlicher Weg-Beschaffenheit und Streckenführung wird vor allem die richtige Technik geübt, um optimal Haltung, Muskeln und Ausdauer zu trainieren.

NW-Anfänger werden bald die positiven Auswirkungen spüren, bei Geübten wird Vergessenes wieder aufgefrischt. Tipps zur effektiven Fettverbrennung und zum Abnehmen fehlen dabei nicht.

Mitzubringen: Lauf- oder bequeme Wanderschuhe; bewegungsfreudige (und für die 1. Stunde wärmere) Kleidung. Falls vorhanden: Pulsmessgerät anlegen.

## 071

### Beckenbodengymnastik für Frauen - Anfänger

Leitung: Franka Gauger-Stöhr  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 05.03.15, 18.00-19.00 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 40,00

Eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur stärkt Ihren Körper und Ihre Seele. Sie vermittelt Kraft, Sicherheit und ein stabiles Selbstwertgefühl. In diesem Kurs werden Top-Übungen für das regelmäßige Training, u.a. auch bei Harn- und Stuhlinkontinenz, im Alltag vorgestellt.

Mitzubringen: Sportkleidung, evtl. Jogginganzug, Kissen, Gymnastikmatte, großes Handtuch oder kleine Decke.

# 072

## Beckenbodengymnastik für Frauen - Fortgeschrittene

Leitung: Franka Gauger-Stöhr  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 22.01.15, 18.00-19.00 Uhr, 5-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 25,00  
 Mitzubringen wie K 71.

**Bitte bezahlen Sie die Kursgebühr zu Kursbeginn.**

**Die Gebühren für bestimmte Kurse aus dem Bereich Gesundheit und Gymnastik werden von manchen Krankenkassen teilweise erstattet. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.**

# 073

## HATHA-YOGA der Wandlung

Leitung: Monica Sochor  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 15.01.15, 18.15-19.45 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 60,00  
 Schwerpunktbezogene Hatha-Yoga-Stunden, z.B. Yoga für den Rücken, Bauch, meditativ, mit Chakra-Konzentration etc.  
 Mitzubringen: Decke, Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, evtl. Sitzkissen, warme Socken.

# 074

## HATHA-YOGA der Wandlung

Leitung: Monica Sochor  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 16.04.15, 18.15-19.45 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 60,00  
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 73.

# 075

## HATHA-YOGA der Wandlung

Leitung: Monica Sochor  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 15.01.15, 20.00-21.30 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 60,00  
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 73.

# 076

## HATHA-YOGA der Wandlung

Leitung: Monica Sochor  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 16.04.15, 20.00-21.30 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 60,00  
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 73.

# 077

## YOGA - Wege in die Mitte für Yoga-Erfahrene

Leitung: Anita Anderer  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 27.01.2015, 20.00-21.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 52,00

"Mensch, sei gut zu Deinem Körper, damit Deine Seele Freude hat, darin zu wohnen!" (Teresa von Avila).  
 Unser Körper ist das Haus der Seele! Dieser Kurs bietet mit wohltuenden Körper-, Atem- und meditativen Übungen Wege an, sich auf der Körper-, Seelen- und Geistesebene zu regenerieren und aufzutanken. Näher bei uns angekommen, können wir unseren persönlichen Weg und Alltag mit mehr innerer Gelassenheit und Heiterkeit annehmen.  
 Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, (Yoga-)Matte, Wolldecke, Wollsocken, evtl. Sitzkissen.

# 078

## YOGA - Wege in die Mitte für Yoga-Erfahrene

Leitung: Anita Anderer  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 14.04.2015, 20.00-21.30 Uhr, 11-mal (am 09.06.2015 kein Kurs)  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 71,50  
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 77.

# 079

## YOGA - Wege in die Mitte für Yoga-Erfahrene

Leitung: Anita Anderer  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 29.01.15, 09.00-10.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 52,00  
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 77.

## 080

### YOGA - Wege in die Mitte für Yoga-Erfahrene

Leitung: Anita Anderer  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 16.04.15, 09.00-10.30 Uhr, 10-mal  
 (am 11.06.2015 kein Kurs)  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 65,00  
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 77.

## 081

# NEU

### Yoga für Erwachsene 60+ Anfänger und Mittelstufe

Leitung: Eike Theresa Weber  
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 06.03.2015, 14.30-16.00 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 65,00

Wann immer du etwas in deinem Leben verbessern möchtest, gibt es nur einen einzigen Ort, wo das geschehen kann: IN DIR.

Yoga bedeutet Harmonie und Einheit – mit sich selbst! Gönnen Sie sich etwas Zeit für sich. Yoga ist kein Wettbewerb und daher gibt es keine sportlichen Voraussetzungen, die Sie erfüllen müssen. Freuen Sie sich auf die gemeinsame Zeit mit Menschen ähnlichen Alters und Interessen.

Mitzubringen: Offenheit für Neues, bequeme, warme Kleidung, (Yoga-) Matte, Wolldecke, Wollsocken, evtl. Sitzkissen, Tee oder Wasser bei Bedarf.

## 082

# NEU

### Workshop - Finger - YOGA

Leitung: Brigitte Kaiser  
 Beginn/Zeit: Dienstag, 16.06.2015, 19.00-21.00 Uhr  
 Ort: Stuttgarter Str. 27, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 15,00

In diesem Kurs lernen Sie einfache Fingerübungen, die Sie im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen zu jeder Zeit an jedem Ort praktizieren können. Diese helfen sowohl prophylaktisch der Harmonisierung und Entspannung als auch zur Unterstützung bei bereits bestehenden Krankheiten.

## 083

### Yoga Walking

Leitung: Gundula Ritz  
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 27.02.2015, 08.30-09.30 Uhr, 10-mal  
 Treffpunkt: Kurpark Reichenbach bei den Tennisplätzen  
 Gebühr: € 45,00

Schritt für Schritt gelassener werden und dabei Energie tanken – mit dieser Kombination aus langsamen Gehen, bewusster Atmung und einfachen Yoga-Übungen gelingt das perfekt. Atmen und Gehen, beides tun wir automatisch und denken gar nicht weiter darüber nach. Beides setzt Yoga-Walking ganz gezielt ein. Ein bisschen Übung ist erforderlich, aber dafür müssen Sie weder Yoga-Expertin noch Walking-Ass sein.

## 084

### Workshop Frühlingserwachen mit Shakti Dance®

Leitung: Gundula Ritz  
 Beginn/Zeit: Sonntag 22.03.2015, 10.00-13.00 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 15,00

Shakti Dance™ verbindet Stretching im Sitzen mit tänzerischen Übungen im Stehen, die die Körperkanäle auf sanfte Weise öffnen und mit Prana aufladen. Es werden dabei Elemente aus Yoga und verschiedenen Tanzrichtungen (Jazz, Salsa) miteinander kombiniert. Im anschließenden freien Tanz eröffnet sich dem Tanzenden ein innerer Raum, den Tiefen der eigenen Seele zu begegnen. Diese entfaltet sich in geheimnisvoller Perfektion spontan und doch gerade im richtigen Moment aus der Tiefe des ureigenen Seins. Frühlingserwachen! Lass Dich darauf ein, Dir selbst zu begegnen. Mitzubringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung.

## 085

### Schnupperkurs

### Qi Gong mit Freude auf dem Stuhl oder im Rollstuhl

Leitung: Christine Fritz  
 Beginn/Zeit: Samstag, 21.03.2015, 11.00-12.00 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: kostenlos

Qi Gong ist ein wichtiger Teil der chinesischen Medizin. Durch harmonische Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen kommen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht. Das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte werden gefördert und gestärkt, der Körper wird vitalisiert und durch regelmäßiges Üben lösen sich Verspannungen und Blockaden sanft auf. Selbstvertrauen, innere Ruhe und Gelassenheit können sich einstellen. Sie fühlen sich wohl und erfahren neue Lebensenergie und Lebensfreude.

**Es gibt eine Vielzahl von Übungen, die sitzend ausgeführt werden können und genauso wirksam sind.**

Mitzubringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung.



## 086

### Qi Gong mit Freude - Anfänger

Leitung: Christine Fritz  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 12.01.2015, 17.00-18.30 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 65,00

Qi Gong ist ein wichtiger Teil der chinesischen Medizin. Durch harmonische Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen kommen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht. Das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte werden gefördert und gestärkt, der Körper wird vitalisiert und durch regelmäßiges Üben lösen sich Verspannungen und Blockaden sanft auf. Selbstvertrauen, innere Ruhe und Gelassenheit können sich einstellen. Sie fühlen sich wohl und erfahren neue Lebensenergie und Lebensfreude.

Mitzubringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung.

## 087

### Qi Gong mit Freude - Vertiefungskurs

Leitung: Christine Fritz  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 12.01.2015, 19.00-20.30 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 65,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 86.

## 088

### Qi Gong mit Freude - Vertiefungskurs

Leitung: Christine Fritz  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 13.04.2015, 19.00-20.30 Uhr, 12-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 78,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 86.

## 089

### Qi Gong mit Freude - Vertiefungskurs

Leitung: Christine Fritz  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 13.01.2015, 09.30-11.00 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 65,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 86.

## 090

### Qi Gong mit Freude - Vertiefungskurs

Leitung: Christine Fritz  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 14.04.2015, 09.30-11.00 Uhr, 12-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 78,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 86.

## 091

### Qi Gong mit Freude - Vertiefungskurs

Leitung: Christine Fritz  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 13.01.2015, 17.45-19.15 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 65,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 86.

## 092

### Qi Gong mit Freude - Vertiefungskurs

Leitung: Christine Fritz  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 14.04.2015, 17.45-19.15 Uhr, 12-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 78,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 86.

## 093

### Tai Chi Chuan – Anfänger

Leitung: Bernd Weißer  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 21.04.2015, 19.15-20.15 Uhr, 10-mal  
 (am 09.06. und 16.06.2015 kein Kurs)  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,00

Tai Chi Chuan ist eine chinesische Bewegungskunst, die von alters her der Erhaltung der Gesundheit, der Heilung von Krankheiten, der Selbstverteidigung und der körperlichen und geistigen Erholung dient. Heute erfreut sich Tai Chi Chuan einer sehr großen Beliebtheit und wird auch von Ärzten zur Gesunderhaltung und Therapie empfohlen. Der Kurs enthält vorbereitende Übungen aus dem Qi Gong und ist für Neueinsteiger sowie auch für Anfänger mit Vorkenntnissen geeignet. Mitzubringen: bequeme Kleidung und Schuhe ohne Profilsohle.

## 094

### Tai Chi Chuan - Fortgeschrittene

Leitung: Bernd Weißer  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 13.01.2015, 19.15-20.15 Uhr, 10-mal  
 (am 03.02.2015 kein Kurs)  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,00  
 Mitzubringen wie K 93.

## 095

### Tai Chi Chuan - Fortgeschrittene

Leitung: Bernd Weißer  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 13.01.2015, 20.30-21.30 Uhr, 10-mal  
 (am 03.02.2015 kein Kurs)  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,00  
 Mitzubringen wie K 93.

## 096

### Tai Chi Chuan - Fortgeschrittene

Leitung: Bernd Weißer  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 21.04.2015, 20.30-21.30 Uhr, 10-mal  
 (am 09.06. und 16.06.2015 kein Kurs)  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,00  
 Mitzubringen wie K 93.

## 097

### Workshop Klangschalenmassage

Leitung: Jeannette Fehrer, Heilpraktikerin  
 Beginn/Zeit: Samstag, 07.03.2015, 11.00-14.30 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 35,00  
 Wenn wir Stress, körperliche Beschwerden, oder seelische Belastungen empfinden, wünschen wir uns manchmal nur eine Zeit nach tiefer Entspannung. Wenn eine Person eine Klangmassage bekommt, erfährt diese Person einen Zustand der Ruhe, Erleichterung und tiefen Entspannung, der oft noch stunden- oder sogar tagelang anhält. Wie kommt das? Der Workshop gibt erst einen kurzen Einblick in die Arbeit mit Klangschalen. Er zeigt die Wirkungsweise, Einsatzgebiete und Anwendung der Klangschale. Dann dürfen Sie selbst am

# NEU

eigenen Körper erfahren eine Klangmassage zu erhalten und auch zu geben. Sie können die unterschiedlichen Klangschalen ausprobieren und die Reaktion des Körpers beobachten - eine faszinierende Welt der Klänge und Schwingung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, wenn möglich Matte.

## 098

### Workshop Hilf dir selbst, durch die Anwendung der Schüßler Salze!

Leitung: Jeannette Fehrer, Heilpraktikerin  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 16.04.15, 19.30-20.30 Uhr, 2-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 18,00 (+ 2,00 € für Script, im Kurs zu bezahlen)  
 Die These: Krankheiten entstehen durch eine Störung im Mineralstoffhaushalt, die sich gezielt ausgleichen lässt.  
 Dr. Schüßlers Mineralsalz-Therapie ist bestechend einfach: Mit 27 Heilsalzen können Sie eine Vielzahl von Alltagsbeschwerden lindern. Die Idee: Schüßler-Salze regulieren in den Zellen die Versorgung mit Mineralsalzen und bringen so den gestörten Mineralstoffhaushalt wieder ins Gleichgewicht. Nicht einzelne Krankheitssymptome werden behandelt, sondern der Organismus angeregt, sich selbst zu helfen. Im ersten Teil der 2 Abende erfahren sie etwas über die Geschichte, die Wirkungsweise und die Schüßler Salze im Einzelnen. Im zweiten Teil möchte ich Ihnen zeigen wie man die Schüßler Salze im Alltag anwendet und bei welchen Beschwerden sie erfolgreich eingesetzt werden. Mitzubringen: Schreibutensilien.

# NEU

## 099

### „Zivilisationskrankheiten“ – Mangelkrankheiten in einer Überfluggesellschaft

Leitung: Brigitte Kaiser  
 Beginn/Zeit: Dienstag, 24.02.2015, 19.00-21.00 Uhr  
 Ort: Stuttgarter Str. 27, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 11,00

„Krankheiten überfallen den Menschen nicht aus heiterem Himmel, sondern sind die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur.“ (Hippokrates). Viele Krankheiten entstehen durch vitalstoffarme Ernährung (Industrienahrung, Fast Food, Zucker, Auszugsmehle, minderwertige Fette usw.). Sie sind Mangelkrankheiten in einer Überfluggesellschaft. Der Kurs beinhaltet Informationen über „Zivilisationskrankheiten“, die nachweislich ernährungsbedingt sind (z.B. Erkrankungen des Bewegungsapparates, Stoffwechselkrankheiten, Erkrankungen des Verdauungsapparates, Gefäßerkrankungen, so genannte Allergien, auch bei Krebs ist die Ernährung maßgeblich beteiligt). Durch Erkennen und Verstehen der krankmachenden Faktoren kann die Ursache behoben bzw. verbessert werden.

100

**Vitalstoffreiche Vollwertkost mit vielen praktischen Anregungen**

Leitung: Brigitte Kaiser  
 Beginn/Zeit: Dienstag, 21.04.2015, 19.00-21.00 Uhr  
 Ort: Stuttgarter Str. 27, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 11,00 (+ 3,00 € für vegetarische Kostproben sind im Kurs zu bezahlen)

„Eure Lebensmittel sollen Heilmittel und eure Heilmittel Lebensmittel sein“ (Paracelsus). Ernährungskurs für diejenigen, die an Gesundung und Gesunderhaltung interessiert sind. Der Kurs beinhaltet Informationen über vitalstoff- und nährstoffreiche Vollwertkost mit vielen praktischen Anregungen.

101

**Cholesterin – ein lebensnotwendiger Stoff**

Leitung: Brigitte Kaiser  
 Beginn/Zeit: Dienstag, 21.07.2015, 19.00-21.00 Uhr  
 Ort: Stuttgarter Str. 27, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 11,00

Ist Cholesterin wirklich die Ursache für Herzinfarkt bzw. Arteriosklerose? Ist es ein Märchen vom „guten“ und „bösen“ Cholesterin? Das Cholesterin ist so lebensnotwendig, dass es der Körper selbst produziert. Er ist nicht auf die Zufuhr von außen angewiesen.

102

**Vortrag: Schmerzen in ihrer Vielfalt behandeln!**

Leitung: Jeannette Fehrer, Heilpraktikerin  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, 05.02.2015, 19.30 - ca. 21.00 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 8,00

Schmerzen kennt jeder von uns!  
 Ob akute oder chronische Schmerzen, sie beeinflussen unser Wohlbefinden und belasten uns im Alltag. Es gibt unterschiedliche Ansätze und Therapien um Schmerzen zu lindern oder zu lösen. Ich möchte Ihnen die Ohrakupunktur und die cranio-sacrale Therapie, als zwei Therapien vorstellen, die erfolgreich bei Schmerzen eingesetzt werden. Was versteht man unter der Ohrakupunktur, was ist die cranio-sacrale Therapie? Was geschieht bei diesen Therapien und wie wirken sie? Bei welchen Beschwerden werden sie eingesetzt? Diese und andere Fragen möchte ich in meinem Vortrag beantworten. Mitzubringen: Schreibutensilien. **Anmeldung erforderlich!**

NEU

NEU

103

**Vortrag: Der Darm – Zentrum unserer Gesundheit!**

Leitung: Jeannette Fehrer, Heilpraktikerin  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, 26.03.2015, 19.30 - ca. 21.00 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 8,00

Der Darm wird in seiner zentralen Bedeutung für den Menschen noch immer unterschätzt. Die Gesundheit des Darmes entscheidet nicht nur darüber, welche Nährstoffe in den Körper aufgenommen werden. Er ist gleichzeitig Ausscheidungsorgan und das größte Abwehrzentrum des Körpers. Es ist bekannt, dass viele Krankheiten und Beschwerden direkt oder indirekt mit diesem wichtigen Organ zusammenhängen. Ich möchte folgende Fragen in meinem Vortrag beantworten: Was ist ein gesunder Bauch? Welche Rolle spielt der Darm für den Gesamtorganismus? Fakten zur Darmflora & zur Darmsanierung. Welche naturheilkundlichen Therapien gibt es für den Darm? Mitzubringen: Schreibutensilien. **Anmeldung erforderlich!**

NEU

**Immer für Sie da, wenn es um Ihre Gesundheit geht!**

*wir bringen's!*

**Schwarzwald Apotheke**

**Peter Sarbacher**  
**Kronenstraße 3**  
**76337 Waldbronn**  
**Freecall: 0800 - 6178900**

[www.schwarzwaldapotheke-waldbronn.de](http://www.schwarzwaldapotheke-waldbronn.de)

104

NEU

**Vortrag:  
Hilfe ich vertrage kein Gluten – wie backe ich erfolgreich  
glutenfrei!**

Leitung: Jeannette Fehrer, Heilpraktikerin  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, 21.05.2015, 19.30 - ca. 20.30 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 8,00 (+ 1,00 € für Rezeptkopien, im Kurs zu bezahlen)

Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Übelkeit – oft steckt eine Glutenunverträglichkeit dahinter. Aber auch Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten können auftreten. Glutenunverträglichkeit gehört leider noch immer nicht zum üblichen Diagnose-Repertoire obwohl immer mehr Menschen mit einer unerkannten Glutenunverträglichkeit zu kämpfen haben und sich aufgrund der glutenunverträglichkeitstypischen Symptomvielfalt mehr schlecht als recht durch den Alltag quälen. Was tun, wenn ich feststelle, dass ich kein Gluten vertrage oder die Diagnose „Glutenunverträglichkeit“ gestellt wird?

Ich möchte folgende Fragen in meinem Vortrag beantworten:  
 Was ist Gluten? Welche Symptome können bei Glutenunverträglichkeit auftreten? Wie können Sie herausfinden, ob Sie an einer Glutenunverträglichkeit leiden? Wie können Sie erfolgreich mit glutenfreien Produkten backen (mit Backrezepten für Brot und Kuchen) und Ihre Ernährung umstellen?

Mitzubringen: Schreibutensilien. **Anmeldung erforderlich!**

105

NEU

**Gesundheitsfaktor Sonnenlicht**

Leitung: Rita Hilcher  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, 21.01.2015, 18.30-20.00 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 7,00 (+3,00 € für das Vortrags-Skript sind im Kurs zu bezahlen)

Es wird aufgezeigt, dass Sonnenstrahlen nicht immer schädlich sind wie oft dargestellt, sondern wie wichtig die Sonne für uns Menschen ist. Sonnenstrahlen haben viele positive Auswirkungen auf unseren Körper und unser Wohlbefinden und dienen u.a. der Hormon- und Mineralstoffbildung (Vitamin D). Ganz entscheidenden, guten Einfluss üben sie auf verschiedene Krankheiten aus wie z.B. Depressionen/Nervenleiden, Hauterkrankungen, Osteoporose, Herz-Kreislaufkrankungen, Muskelsystem. Zur Stressbewältigung und bei Burn-out-Syndrom können Sonnenstrahlen unterstützend eingesetzt werden. Das Maß aller Dinge ist hierbei entscheidend. Neueste Erkenntnisse im Hinblick auf richtiges Sonnenbaden werden vermittelt und es wird erläutert, welche Maßnahmen hierbei beachtet werden sollen.

106

**Ist der Säure-Basen-Haushalt Ihres Körpers in Balance?**

Leitung: Tina David  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, 12.03.2015, 19.30 - ca.21.30 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 8,00

Stop...lesen Sie bitte weiter, es könnte auch Sie betreffen. Ich gehe sogar soweit und behaupte, dass dieses Problem 90 % der Bevölkerung betrifft, ohne dass es jemand weiß.

Eine Übersäuerung des Körpers macht sich vielfältig bemerkbar. Darunter fallen z. B. ständige Müdigkeit/Abgeschlagenheit, rheumatische Beschwerden, Haarausfall, Pilzbefall, Übergewicht, Hautprobleme, häufige Infekte u.v.m. Auch das seelisch-geistige Gleichgewicht wird dadurch beeinträchtigt. Nervosität, Gereiztheit und depressive Verstimmung können die Folgen sein. Sauer macht eben doch nicht immer lustig.

Ziel meines Vortrages ist es, Ihnen die natürliche Funktion des Säure-Basen-Haushaltes zu verdeutlichen. Dadurch können Sie Anzeichen der Übersäuerung wahrnehmen und regulieren, z.B. durch geeignete Ernährung sowie Naturheilmethoden.

107

**Selbsthilfe mit Klopf-Akupressur**

Leitung: Monika Kunz  
 Beginn/Zeit: Dienstag, 24.03.2015, 19.00-20.30 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 15,00

Eine Einführung in EFT Klopf-Akupressur ist eine leicht zu erlernende und schnell wirksame Behandlungsmethode, die sich hervorragend zur Selbsthilfe eignet. Mit ihrer Hilfe können emotionale Zustände (Ärger, Schuldgefühle, Eifersucht usw.), mentale Blockaden (z.B. Prüfungsangst) sowie körperliche Symptome (wie Kopfschmerzen, Allergien, Schmerzen) günstig beeinflusst werden. In dieser Einführung erhalten Sie einen kompakten Überblick über Entstehung und Wirkweise der Methode und ihre verschiedenen Modelle. Anschließend lernen Sie den Ablauf einer Selbstbehandlung kennen. Danach können Sie anhand der empfohlenen Literatur selbständig weiter klopfen. Bei Interesse besteht die Möglichkeit, weitere Termine zu vereinbaren.

## 108

### Schönheit des Antlitzes

#### Natürlich - ohne Nebenwirkungen - mit Akupressur

Leitung: Monika Kunz  
 Beginn/Zeit: Dienstag, 10.03.2015, 19.00-20.30 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 15,00

In nur 15 Minuten strahlend schön aussehen!  
 Entspannte Gesichtszüge, straffe Haut und eine vitale Ausstrahlung! - Zauberei? - Ganz einfach mit Akupressur. Bei regelmäßiger Anwendung verschwinden selbst Falten. In angenehmer Atmosphäre erleben Sie die Methode. Danach sind Sie in der Lage, selbständig Ihr individuelles Programm durchzuführen. **Dieser Kurs ist auch für Männer geeignet!**

## 109

### Therapeutisches Singen durch Klangraumerweiterung für Anfänger

Leitung: Gudrun Kraft-Ries  
**Interessenten bitte bei der VHS melden, Termin wird dann vereinbart.**  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Ausbalancieren des inneren Gleichgewichtes durch Klangraum-erweiterung und Training der Obertöne nach der "Tomatis-Methode". Unter anderem Stimmbildung, Atemtherapie, Stabilisierung der Wirbelsäule und Stärkung des Selbstbewusstseins.

## 110

### Lachyoga - Lachtherapie Theorie und Praxis des Humors

Leitung: Florentina Ionescu  
 Beginn/Zeit: Samstag, 09.05.2015, 14.15-18.00 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 30,00

In diesem Seminar wird gezeigt, welche unschätzbare Heilkraft im Lachen liegt und wie einfach es im Grunde ist, diese Heilkraft zu nutzen. "Lachen kann körperliche und seelische Krankheiten heilen" behaupten die "heiteren Yogis", die die Lachmeditation üben. Es gibt auch eine moderne Lachtherapie: im theoretischen Teil des Seminars stehen die Physiologie und Psychologie des Lachens im Mittelpunkt, mit ihrem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Analysiert wird der Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Gesundheitsmittel. Es wird jedoch nicht nur "graue Theorie" betrieben, sondern auch gelehrt, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen, eine "Lachpause bei der Arbeit" zu gestalten, Lachübungen und Spiele zu improvisieren. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

## 111

### Achtsam leben

Leitung: Angelika Kurz-Gushurst  
 Beginn/Zeit: Mittwoch ab 25.02.2015, 19.00-21.00 Uhr, 6-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 57,00

Achtsamkeit ist zum einen eine sehr alte spirituelle Praxis östlicher Philosophien und zum anderen eine neu entdeckte Methode, um der Hektik des Alltags zu entkommen. Achtsam mit sich und seinem Leben umzugehen, ist bereichernd und entspannend. Probieren Sie aus, wie Sie Schritt für Schritt mehr im Hier und Jetzt ankommen. Die Zeit zwischen den Kursterminen ist ideal, um auszuprobieren, was leicht fällt und wo noch Tipps notwendig sind. Entdecken Sie die Qualität des Moments auf eine einfache und sanfte Art. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Block und Stift.

## 112

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Leitung: Karin Schnaubelt-Seiter  
 Beginn/Zeit: Samstag, 25.04.2015, 10.00-16.00 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 29,00

Die Progressive Muskelentspannung ist eine beliebte und die wohl bekannteste Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress. Sie ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung. Durch systematisches An- und Entspannen der Muskulatur können Sie ihr Körpergefühl verbessern, mit Stresssituationen und Ängsten besser umgehen und den Alltag gelassener bewältigen. In diesem Kurs erlernen Sie die Übungsmethodik und verschiedene lange Formen der PME kennen, erhalten Hintergrundinformation und erfahren, wie Sie die Übungen für unterschiedliche Anwendungsziele einsetzen können. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Kissen.

**Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, damit Ihnen Ihr Platz sicher ist. Außerdem kann gerade Ihre Anmeldung darüber entscheiden, ob der Kurs zustande kommt.**

## NEU

## NEU

## Gymnastik, Bewegung, Tanz

Kurs Nr. 113 - 120

In Kooperation mit der Fachklinik Waldbronn - zur Vorbeugung von Erkrankungen des Bewegungsapparates



### 113

**Aqua-Fit, Aqua-Power**

Leitung: Johanna Kunze

Beginn/Zeit: Dienstag, ab 20.01.2015, 19.30-20.15 Uhr, 15-mal

Ort: Kurklinik Waldbronn

Gebühr: € 90,00

Aqua-Fitness ist eine Wassergymnastik mit Übungsprogrammen zur Steigerung Ihres Wohlbefindens. Die besonderen Eigenschaften des Wassers, wie Auftriebskraft, Wasserwiderstand und Wasserdruck sind Garant für positive Wirkungen auf den menschlichen Körper, u.a. Entlastung von Muskeln und Gelenken, aber auch Sicherheit bei Bewegungen und Förderung der Durchblutung.

### 114

**Aqua-Fit, Aqua-Power**

Leitung: Johanna Kunze

Beginn/Zeit: Dienstag, ab 09.06.2015, 19.30-20.15 Uhr, 6-mal

Ort: Kurklinik Waldbronn

Gebühr: € 36,00

Kursinhalt wie K 113.

Wir stellen auch gerne Geschenkgutscheine aus!  
(Als Wertgutschein oder kursbezogener Gutschein erhältlich)

### 115

**Aqua-Fit, Aqua-Power**

Leitung: Johanna Kunze

Beginn/Zeit: Dienstag, ab 20.01.2015, 20.15-21.00 Uhr, 15-mal

Ort: Kurklinik Waldbronn

Gebühr: € 90,00

Kursinhalt wie K 113.

### 116

**Aqua-Fit, Aqua-Power**

Leitung: Johanna Kunze

Beginn/Zeit: Dienstag, ab 09.06.2015, 20.15-21.00 Uhr, 6-mal

Ort: Kurklinik Waldbronn

Gebühr: € 36,00

Kursinhalt wie K 113.

### 117

**Aqua-Fit, Aqua-Power**

Leitung: Johanna Kunze

Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 21.01.2015, 20.00-20.45 Uhr, 15-mal

Ort: Kurklinik Waldbronn

Gebühr: € 90,00

Kursinhalt wie K 113.

### 118

**Aqua-Fit, Aqua-Power**

Leitung: Johanna Kunze

Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 10.06.2015, 20.00-20.45 Uhr, 6-mal

Ort: Kurklinik Waldbronn

Gebühr: € 36,00

Kursinhalt wie K 113.

### 119

**Aqua-Fit, Aqua-Power**

Leitung: Johanna Kunze

Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 21.01.2015, 20.45-21.30 Uhr, 15-mal

Ort: Kurklinik Waldbronn

Gebühr: € 90,00

Kursinhalt wie K 113.

### 120

**Aqua-Fit, Aqua-Power**

Leitung: Johanna Kunze

Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 10.06.2015, 20.45-21.30 Uhr, 6-mal

Ort: Kurklinik Waldbronn

Gebühr: € 36,00

Kursinhalt wie K 113.

**Auch bei Nichtteilnahme wird die Kursgebühr fällig, wenn der Rücktritt nicht rechtzeitig erfolgt ist.**  
(Siehe Geschäftsbedingungen)

# 121



## Zumba-Fitness®

Leitung: Christine Späth  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 19.01.2015, 17.30-18.30 Uhr, 9-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 38,00

Bei diesem Kurs wird das Prinzip des Zumba sowie des Fatburners sinnvoll kombiniert. Der Spaß an Bewegung steht auch hier im Vordergrund, wobei effektiv Fett verbrannt wird. Ein gezielter Muskelaufbau rundet die Stunde ab.  
 Mitzubringen: Gymnastikmatte.

# 122



## Zumba-Fitness®

Leitung: Christine Späth  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 20.04.2015, 17.30-18.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 34,00  
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 121.

# 123



## Zumba-Fitness®

Leitung: Christina Petzhold  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 14.01.2015, 19.00-20.00 Uhr, 14-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 59,00

Zumba kombiniert Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Workoutprogramm voller Spaß.

# 124



## Zumba-Fitness®

Leitung: Christine Späth  
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 16.01.2015, 17.00-18.00 Uhr, 5-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 21,00  
 Kursinhalt wie K 123.

# 125



## Zumba-Fitness®

Leitung: Christine Späth  
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 17.04.2015, 17.00-18.00 Uhr, 5-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 21,00  
 Kursinhalt wie K 123.

# 126



## Zumba-Fitness®

Leitung: Christine Kiefer  
 Beginn/Zeit: Samstag, ab 24.01.2015, 10.00-11.00 Uhr, 8-mal  
 (am 07.03.2015 kein Kurs)  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 34,00  
 Kursinhalt wie K 123.

# 127



## Zumba-Fitness®

Leitung: Christine Kiefer  
 Beginn/Zeit: Samstag, ab 16.05.2015, 10.00-11.00 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 34,00  
 Kursinhalt wie K 123.

128

**deepWORK™**

Leitung: Christina Petzhold  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 14.01.2015, 20.00-21.00 Uhr, 5-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 21,00

deepWORK™ ist ein athletisches, funktionelles, anstrengendes und einzigartiges Kraft-Ausdauer-Programm, das den Körper ganzheitlich trainiert. Ein energetisches Workout auf Basis der fünf Elemente wie bei der chinesischen Medizin (Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser). Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

**100% Fettverbrennung, das Lösen von aufgestauter Energie, das Lernen vom Loslassen, körperliches Training, mentales Training, das Kennenlernen persönlicher Grenzen, das Entdecken innerer Stärke, das Verschmelzen von Yin & Yang im eigenen Körper, die Begegnung mit Emotionen.**

Das Programm ist ideal für alle, die in kurzer Zeit ein knackiges, athletisch-funktionelles Training absolvieren wollen. Man setzt bei deepWORK™ **nur seinen eigenen Körper** ein. Die Übungen sind **einfach** und man kommt schnell in einen "Flow", der ausgleichend auf die eigenen Energien wirkt. Die, die zu wenig Energie haben, werden gestärkt und die, die zu viel Energie haben bzw. gestresst sind, kommen runter!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Trinken, Handtuch, ggf. Wechselkleidung.

**Anmeldungen per Überweisung sind nicht möglich.**

Bitte fragen Sie erst nach, ob in dem gewünschten Kurs noch Plätze frei sind oder ob der Kurs auch wirklich stattfindet.

129

**Bodyshaping – Gymnastik für eine gute Figur**

Leitung: Maria Leue  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 03.02.2015, 10.15-11.15 Uhr, 15-mal  
 (am 24.02. und 09.06.2015 kein Kurs)  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 63,00

Bodyshaping ist Muskelaufbautraining, das den Körper formt und strafft. Diese Gymnastik besteht aus einem Mix von Übungen aus der Callanetics, dem Pilates und der funktionellen Gymnastik. Sie spricht

NEU



die Tiefenmuskulatur der Problemzonen an und gibt bei intensivem Training in kurzer Zeit einen gut modellierten, festeren Körper. Mit Dehnungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen erlangen Sie im Alltag ein geschmeidigeres, jünger wirkendes Bewegungsverhalten. Am Ende der Stunde sorgt eine kurze Entspannungsphase für mehr Ausgeglichenheit. Um abzunehmen, sollten Sie zusätzlich 1x pro Woche ein Ausdauertraining absolvieren.  
 Mitzubringen: rutschfeste Schuhe, Gymnastikmatte.

130

**Bauch-Beine-Po**

Leitung: Nicole Schaffhauser  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 27.01.2015, 17.45-18.45 Uhr, 6-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 25,50

Durch speziell ausgesuchte Kräftigungsübungen werden Rücken und Bauch, Arme, Beine und Gesäß gekräftigt und gestrafft.  
 Mitzubringen: Gymnastikmatte.

131

**Bauch-Beine-Po**

Leitung: Nicole Schaffhauser  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 27.01.2015, 18.45-19.45 Uhr, 6-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 25,50

Kursinhalt und mitzubringen wie K 130.

132

**Pilates**

Leitung: Corinna Bürk  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 17.03.2015, 18.00-19.00 Uhr, 12-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,50

Mitzubringen: Gymnastikmatte oder Decke, bequeme Kleidung, Handtuch, dicke Socken.

133

**Pilates**

Leitung: Corinna Bürk  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 17.03.2015, 19.00-20.00 Uhr, 12-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,50

Mitzubringen wie K 132.



## 134

### Ferienkurs: Pilates für Anfänger

Leitung: Corinna Bürk  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 03.08.2015, 17.30-18.45 Uhr, 5-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 27,00

Ein gesunder Körper besitzt einen starken Halt von innen. Die Pilates-Übungen sind das Ganzkörpertraining zur Stärkung der tief liegenden, kleinen Muskelgruppen und des so genannten "Powerhouse". Dabei handelt es sich um die in der Körpermitte liegende Stütz Muskulatur rund um die Wirbelsäule, sowie die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur. Bewusste Atmung und fließende Bewegungen schonen die Gelenke. Die Übungen wechseln ab zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Im Basiskurs steht die Vermittlung der wichtigen Pilatesprinzipien im Vordergrund und es wird auf die bewusste und langsame Ausführung der richtigen Bewegungsfolge Wert gelegt. Mitzubringen wie K 132.

## 135

### Ferienkurs

#### Pilates für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/Innen

Leitung: Corinna Bürk  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 03.08.2015, 18.45-19.45 Uhr, 5-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 25,00

Im Aufbaukurs werden die Pilatesprinzipien vorausgesetzt und die Übungen im Bewegungsfluss (FLOW) durchgeführt. Mitzubringen wie K 132.

## 136

### Fitness- und Rückentraining

Leitung: Nicole Schaffhauser  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 12.01.2015, 09.00-10.00 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 42,00

Durch speziell ausgesuchte Kräftigungsübungen werden Rücken und Bauch, Arme, Beine und Gesäß gekräftigt und gestrafft. Mitzubringen: Gymnastikmatte.

## 137

### Fitness- und Rückentraining

Leitung: Nicole Schaffhauser  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 13.04.2015, 09.00-10.00 Uhr, 12-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,50

Kursinhalt und mitzubringen wie K 136.

## 138

### Fitness- und Rückentraining auch mit Kind

Leitung: Nicole Schaffhauser  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 26.01.2015, 10.15-11.15 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 34,00

Sie wollen sich fit halten, haben aber keine Betreuung für Ihr Kind? Kein Problem, bei diesem Kurs dürfen Sie Ihr Kind gerne mitbringen. Beaufsichtigung erfolgt durch die Mütter selber – keine Kinderbetreuung! Mitzubringen wie K 136.

## 139

### Fitness- und Rückentraining auch mit Kind

Leitung: Nicole Schaffhauser  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 13.04.2015, 10.15-11.15 Uhr, 12-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,50

Kursinhalt und mitzubringen wie K 136.

## 140

### Fitness- und Rückentraining

Leitung: Nicole Schaffhauser  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 19.01.2015, 20.00-21.00 Uhr, 9-mal  
 Ort: Gymnastikraum Waldschule, OT Etzenrot  
 Gebühr: € 38,00

Kursinhalt und mitzubringen wie K 136.

# 141

## Fitness- und Rückentraining

Leitung: Nicole Schaffhauser  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 13.04.2015, 20.00-21.00 Uhr, 12-mal  
 Ort: Gymnastikraum Waldschule, OT Etzenrot  
 Gebühr: € 50,50  
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 136.

# 142

## Funktionelle Fitness-Gymnastik mit Entspannung

Leitung: Sandra Lauinger  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 14.01.2015, 18.30-19.30 Uhr, 15-mal  
 Ort: Gymnastikraum, Waldschule, OT Etzenrot  
 Gebühr: € 63,00  
 Anspruchsvolle, intensive Ausdauer- und Muskulatur bei moderner Musik, Übungen zur Verbesserung der abgeschwächten wie auch der verkürzten Muskulatur. Gezielt werden auch Problemzonen wie Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert. Ein anschließendes Stretching fördert die körperliche und geistige Entspannung.  
 Mitzubringen: Gymnastikmatte.

# 143

## Funktionelle Fitness-Gymnastik mit Entspannung

Leitung: Sandra Lauinger  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 10.06.2015, 18.30-19.30 Uhr, 7-mal  
 Ort: Gymnastikraum, Waldschule, OT Etzenrot  
 Gebühr: € 29,50  
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 142.

# 144

## Funktionelle Fitness-Gymnastik mit Entspannung

Leitung: Sandra Lauinger  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 14.01.2015, 19.30-20.30 Uhr, 15-mal  
 Ort: Gymnastikraum, Waldschule, OT Etzenrot  
 Gebühr: € 63,00  
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 142.

# 145

## Funktionelle Fitness-Gymnastik mit Entspannung

Leitung: Sandra Lauinger  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 10.06.2015, 19.30-20.30 Uhr, 7-mal  
 Ort: Gymnastikraum, Waldschule, OT Etzenrot  
 Gebühr: € 29,50  
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 142.

# 146

## Workshop - Taekima Gewaltprävention & Selbstverteidigung für Frauen

Leitung: Kai Pustlauk  
 Beginn/Zeit: Samstag, ab 24.01.2015, 10.00-13.00 Uhr, 2-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 65,00

Fast jeder von uns hat schon einmal eine unangenehme Situation erlebt von der man überrumpelt oder in die man hineingezogen wurde ohne dass man es wollte und die man nicht wirklich kontrollieren konnte und man sich ausgeliefert fühlte. Von verbalen Auseinandersetzungen, Beleidigungen, Mobbing bis hin zur körperlichen Bedrohung und Übergriffen, das Spektrum ist vielschichtig. Das ist Stress für Körper und Geist und dann schaltet der Verstand aus und der Instinkt übernimmt die Kontrolle. Wie erkenne ich solche Situationen? Wie verhalte ich mich bereits im Vorfeld und wie kann ich solche Situationen beeinflussen und steuern, damit sie nicht eskalieren? Wie, wo und mit welchen Möglichkeiten setze ich Grenzen? In unserem Kurs lernen wir, wie und warum unser Körper und unser Verstand in "brenzligen Situationen" reagiert und wie wir mit Stimme, Gestik, Körpersprache, Verhalten und einfachen aber sehr effektiven Selbstverteidigungstechniken Situationen steuern und uns und andere vor Übergriffen schützen können. Trotz aller Ernsthaftigkeit steht der Spaß im Kurs im Vordergrund.  
 Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

# 147

## Workshop - Taekima Gewaltprävention & Selbstverteidigung für Frauen

Leitung: Kai Pustlauk  
 Beginn/Zeit: Samstag, ab 13.06.2015, 10.00-13.00 Uhr, 2-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 65,00  
 Kursinhalt wie K 146 .

# 148

## Felsklettern für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren – Einsteigerkurs 1 Tag

Leitung: Thomas Bühler und Tobias Waltenberger  
 Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg  
 Beginn/Zeit: Samstag, 20.06.2015, 08.30-13.00 Uhr  
 Bei schlechtem Wetter wird der Kurs verbindlich auf Samstag, 04.07.2015 verschoben.  
 Gebühr: € 45,00

Der Batterfelsen ist landschaftlich eingebunden in die herrliche Bergwelt des Schwarzwaldes.

Bei diesem Einsteigerkurs geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Da es jeder Teilnehmer alleine schaffen wird, den höchsten Punkt zu erreichen, ist das Glücksgefühl dementsprechend groß, so dass eine solche Tour zu einem absolut unvergesslichen Erlebnis wird. Nicht zuletzt bietet sich jedem Teilnehmer ein traumhafter Blick auf Baden-Baden. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse vermittelt. Speziell lernt der Teilnehmer auch die Handhabung der Sicherheitsausrüstung. Erfahrene Kletterlehrer weisen die Teilnehmer mit Kenntnis und Geduld ein. Den krönenden Abschluss bildet das Abseilen vom Fels. **Keine Vorkenntnisse erforderlich.**

Der Kletterkurs zusammengefasst: Kennenlernen der Ausrüstung, Partnercheck, Partnersicherung mit HMS, Handling beim Seilausgeben bzw. Seileinholen, Topropeklettern, Einblick in die Klettergrundtechnik, Seilkommando beim Topropeklettern.

**Treffpunkt: Ebersteinburg bei Baden-Baden am Haupteingang des Hotels Wolfsschlucht.**

Mitzubringen: Regenjacke und Rucksack mit Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe. Kletterausrüstung wird zur Verfügung gestellt. **Jugendliche und Erwachsene werden in getrennten Gruppen unterrichtet. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.**

Die Ski, Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per Email bei den Teilnehmenden mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy), sowie unbedingt die E-Mailadresse an. Bitte prüfen Sie unbedingt ihre Emails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine Email oder einen Telefonanruf bis zwei Tage vor Kursbeginn erhalten, dann melden Sie sich bitte telefonisch beim Veranstalter Tel. 0761-696 4200.

*Foto-Studio-Schaudel*

Moderne Familienportraits  
 Exklusive Bewerbungsbilder  
 Biometrische Passbilder  
 und vieles mehr

Wikingerstr.13 76307 Karlsbad-La.  
 Tel.: 07202 / 8709 www.foto-schaudel.de

Meisterbetrieb

# 149

## Felsklettern für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren – Einsteigerkurs 2 Tage (vertieft)

Leitung: Thomas Bühler und Tobias Waltenberger  
 Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Feldberg/Freiburg  
 Beginn/Zeit: Sa. 20.06. und So. 21.06.2015  
 jeweils 13.30-18-00 Uhr  
 Bei schlechtem Wetter wird der Kurs verbindlich auf Sa. 04.07. und So. 05.07.2015 verschoben.  
 Gebühr: € 85,00  
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 148.

**Bitte beachten Sie auch unsere Kletterkurse für Kinder Nr. 234 und 235.**

# 150

## Kanutour auf der Enz für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren

Leitung:	Thomas Bühner
Veranstalter:	Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Freiburg/Feldberg
Beginn/Zeit:	Sonntag, 17.05.2015, 09.15-13.00 Uhr Bei schlechtem Wetter oder Hochwasser wird der Kurs verbindlich auf Sonntag, 07.06.2015 verschoben.
Treffpunkt:	vor dem Haupteingang des Schwimmbades, 71665 Vaihingen/Enz, Walter-de-Pay-Str. 37
Gebühr:	Kinder und Jugendliche bis 15 Jahren: € 29,00 Erwachsene: € 35,00

Die Enz, die ihren Ursprung im Schwarzwald hat, schlängelt sich in zahlreichen Mäandern zwischen dem Kraichgau und Stuttgart bis hin zum Neckar. Landschaftlich zählt die Enz zu einem der schönsten Kanugelände in Süddeutschland. Von Vaihingen aus fahren wir die Enz abwärts in Richtung Unterriexingen. Je nach Gruppengröße stehen zwei oder mehr erfahrene Guides den Teilnehmenden mit Rat und Tat vor und während der Tour zur Seite. Vor der Tour erfolgt eine entsprechende Einweisung und Begleitung durch Kanu-Guides. Die Enz ist besonders für Familientouren bzw. Anfänger/innen sehr gut geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Pro Kind unter 13 Jahren muss eine erwachsene Begleitperson angemeldet sein. Die Teilnahme ist trotz Weste nur für Schwimmer möglich. Bitte mitbringen: Regenkleidung, Ersatzkleidung und Vesper.

Die Rückreise zum Ausgangsort erfolgt wahlweise direkt nach der Tour mit dem öffentlichen Nahverkehr (nicht im Preis enthalten) oder durch Fahrgemeinschaften, hierzu stellen wir vor Tourbeginn die Autos ins Ziel - mehr dazu direkt am Treffpunkt.

Bitte beachten Sie: Die Teilnahme ist trotz Weste nur für Schwimmer möglich! Die Teilnehmer müssen beim Ein- und Aussetzen der Boote helfen. Teilnahme auf eigene Gefahr. Aufgrund unvorhergesehener Ereignisse (Wetter) kann es zu Verzögerungen beim Tourbeginn/Ende kommen. Bei Schlechtwetter oder Hochwasser wird der Termin auf den verbindlichen Ersatztermin (v. E.) verschoben. Vor Ort kann gegen eine Gebühr von 5 Euro ein wasserdichter Sack für Utensilien geliehen werden. Paddel, Westen und Kanus werden zur Verfügung gestellt. Bei leichtem Regen findet die Kanutour statt.

Der Dozent meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per Email bei den Teilnehmenden mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt und ob der Kurs wetterbedingt auf den Ersatztermin verschoben wird. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy), sowie unbedingt die E-Mailadresse an. Bitte prüfen Sie unbedingt Ihre Emails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine Email oder einen Telefonanruf bis zwei Tage vor Kursbeginn erhalten, dann melden Sie sich bitte telefonisch beim Dozent Tel. 07664 6137700.

# 151

## Kanutour auf dem Altrhein von Bad Bellingen bis Grißheim für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren

Leitung:	Thomas Bühner
Veranstalter:	Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic Freiburg/Feldberg
Beginn/Zeit:	Sonntag, 14.06.2015, 12.45 Uhr Bei schlechtem Wetter oder Hochwasser wird der Kurs verbindlich auf Sonntag, 28.06.2015 verschoben.
Treffpunkt:	79415 Bad Bellingen, am Sportplatz, direkt bei der Kanustation Black Forest Magic
Gebühr:	Kinder und Jugendliche bis 15 Jahren: € 29,00 Erwachsene: € 35,00

Aufgrund seiner Strömung ist der Altrhein ab Bad Bellingen für Kanu-Einsteiger/innen gut geeignet. Ganz leichte Stromschnellen, eine leichte Strömung und die schöne Flusslandschaft mit Reben und Wäldern lassen diesen Tag zu einem kleinen Abenteuer werden. Vor der Kanutour erfolgt eine Einweisung durch erfahrene Guides, die Ihnen während der Fahrt durch Rat und Tat zur Seite stehen. Bitte beachten Sie: Die Teilnahme ist trotz Weste nur für Schwimmer möglich! Kinder können ab 7 Jahren teilnehmen, aber pro Kind unter 13 Jahren muss eine erwachsene Begleitperson über 18 Jahre angemeldet sein. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmer/innen müssen beim Ein- und Aussetzen der Boote helfen. Die Rückreise zum Ausgangsort erfolgt wahlweise direkt nach der Tour mit dem öffentlichen Nahverkehr bzw. der nahen Bahnlinie (nicht im Preis enthalten) oder durch Fahrgemeinschaften, hierzu stellen wir vor Tourbeginn die Autos ins Ziel - mehr dazu direkt am Treffpunkt. Der Veranstalter meldet sich spätestens 2 Tage vor Kursbeginn per E-Mail oder telefonisch bei den Teilnehmer/innen mit detaillierten Informationen zur Organisation des Kurses (Anfahrt, Treffpunkt, Ablauf des Kurses etc.). Bitte geben Sie deshalb bei Ihrer Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Telefonnummern (Festnetz und Handy) an. Bitte prüfen Sie unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie bis 2 Tage vor Veranstaltungsbeginn keine E-Mail bzw. keinen Anruf vom Veranstalter erhalten haben, melden Sie sich bitte direkt beim Veranstalter unter der Telefonnummer 07664 6137700.

Aufgrund von wetterbedingten Ereignissen kann es zu Verzögerungen bei Beginn und Ende der Veranstaltungen kommen. Bei schlechtem Wetter oder auch Hochwasser wird die Tour auf den verbindlichen Ersatztermin verlegt.

Bitte mitbringen: Regenbekleidung, Rucksack mit Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Turnschuhe und Ersatzkleidung.

Die Kursgebühr beinhaltet die geführte Tour inkl. Tourguide und komplettes Leihmaterial (Kanu, Paddel, Weste). Wasserdichte Tonnen, in denen Kleidung und anderes verstaut werden können, können bei Bedarf gegen 5 Euro ausgeliehen werden. Die Teilnahme an der Tour erfolgt auf eigene Gefahr.

# 152

## Kentersichere Raftingtour mit leichtem Wildwasser für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren

Leitung: Thomas Bühler  
 Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic, Feldberg & Freiburg  
 Beginn/Zeit: Samstag, 13.06.2015, 14.00- ca. 17.00 Uhr  
 Treffpunkt : Sportplatz an der Neuen Straße in 79588 Efringen-Kirchen-Istein  
 Bei schlechtem Wetter oder Hochwasser wird der Kurs verbindlich auf Samstag, 27.06.2015 verschoben.  
 Gebühr: Erwachsene € 35,00,  
 Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre € 29,00 (inkl. komplettes Leihmaterial).

Die kentersicheren, großen Rafting-Schlauchboote sind optimal für Einsteiger/innen und alle Altersklassen ab 7 Jahren geeignet. Der Altrhein, der seine idyllischen Schleifen von Basel bis Breisach vorbei an Reben und Wäldern zieht, ist zwischen Istein und Bad Bellingen sehr gut befahrbar und garantiert ein echtes und aufregendes, jedoch auch kentersicheres Paddelerlebnis. Unterwegs zieht der Altrhein langsam dahin, unterwegs treffen wir jedoch auf mehrere leichte Wildwasserstellen bzw. Stromschnellen. Nach einer kurzen Einweisung durch die erfahrenen Steuermänner/Guides starten die Teilnehmer zur Paddel-Tour auf dem Altrhein. Für Sicherheit sorgen nicht nur die kentersicheren Großrafting-Boote, sondern auch pro Boot ein erfahrener Steuermann bzw. Guide, die den Teilnehmenden vor und während der Tour mit Rat und Tat zur Seite steht.  
 Bitte beachten Sie: Die Teilnahme ist trotz Weste nur für Schwimmer möglich! Kinder können ab 7 Jahren teilnehmen, aber pro Kind unter 13 Jahren muss eine erwachsene Begleitperson über 18 Jahre angemeldet sein. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmer/innen müssen beim Ein- und Aussetzen der Boote helfen. Bei der Raftingtour in Istein wird man nicht nass!  
 Die Rückreise zum Ausgangsort erfolgt direkt nach der Tour entweder mit dem öffentlichen Nahverkehr (nicht im Preis enthalten!), mit einem Shuttleservice oder mit Fahrgemeinschaften, die direkt vor Tourbeginn organisiert werden.  
 Der Veranstalter meldet sich spätestens 2 Tage vor Kursbeginn per E-Mail oder telefonisch bei den Teilnehmer/innen mit detaillierten Informationen zur Organisation des Kurses (Anfahrt, Treffpunkt, Ablauf des Kurses etc.). Bitte geben Sie deshalb bei Ihrer Anmeldung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Telefonnummern (Festnetz und Handy) an. Bitte prüfen Sie unbedingt Ihre E-Mails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie bis 2 Tage vor Veranstaltungsbeginn keine E-Mail bzw. keinen Anruf vom Veranstalter erhalten haben, melden Sie sich bitte bei diesem unter der Telefonnummer 07664 6137700.  
 Aufgrund von wetterbedingten Ereignissen kann es zu Verzögerungen bei Beginn und Ende der Veranstaltungen kommen.

Bei leichtem Regen findet die Kanutour statt.  
 Bitte mitbringen: Regenbekleidung sowie komplette Ersatzkleidung (unbedingt - wird in wasserdichter Tonne verstaut), Rucksack mit Proviant, ggf. Sonnencreme, Kopfbedeckung, Turnschuhe. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr. Den Sicherheitshinweisen der Kursleitung ist unbedingt Folge zu leisten.

Bei Anmeldungen per E-Mail oder Internet erhalten Sie umgehend eine Bestätigung. Falls nicht – bitte melden.

## Stiftung Warentest bestätigt Qualität von vhs-Kursen

Seit 10 Jahren überprüft die Stiftung Warentest in detaillierten Langzeituntersuchungen die Qualität von Weiterbildungsangeboten. Dabei schneiden die Volkshochschulen in den Tests gut ab. Das positive Fazit des Weiterbildungs-Checks unterstreicht die Qualität der vhs-Angebote.



Die Zusammenfassung der Langzeituntersuchung und die Empfehlungen von Stiftung Warentest können Sie im Internet nachlesen: [www.test.de/Booklet-10-Jahre-Weiterbildungstests-4435748-0](http://www.test.de/Booklet-10-Jahre-Weiterbildungstests-4435748-0)

# 153

## Stand Up Paddle Surfing (SUP) Einsteigerkurs auf dem Altrhein bei Bad Bellingen für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren

Leitung: Thomas Bühler  
 Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule Black Forest Magic, Feldberg & Freiburg  
 Beginn/Zeit: Samstag, 30.05.2015, 11.00 – 14.00 Uhr  
 Kein Ersatztermin  
 Treffpunkt: Kanustation, Sportplatz, 79415 Bad Bellingen  
 Gebühr: € 79,00  
 Zusatzkosten: Neopren ist gegen Aufpreis von 10,00 € vor Ort erhältlich

Stand Up Paddle Surfing ist eine neue Trendsportart aus den USA. Dabei stehen Sie auf einem Surfboard und fahren mit einem langen Paddel flussabwärts. Neben Materialkunde erklärt Ihnen der ausgebildete SUP-Instruktor grundlegende Steuer- und Paddeltechniken und vermittelt Ihnen wichtige Sicherheitsregeln. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt. Sollte der Haupttermin wegen Regens oder Hochwasser nicht auf dem Altrhein stattfinden können, wird der Kursort auf einen nahe gelegenen See um Freiburg verlegt. Die Teilnahme ist trotz Schwimmweste nur für Schwimmer ab 13 Jahren möglich und erfolgt auf eigene Gefahr. Aufgrund von wetterbedingten Ereignissen kann es zu Verzögerungen bei Beginn und Ende der Veranstaltungen kommen.

Der Veranstalter Ski- / Outdoorschule /Kanustation Black Forest Magic Freiburg & Feldberg, [www.BlackForestMagic.de](http://www.BlackForestMagic.de) meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per Email bei den Teilnehmenden mit Informationen zum Ablauf der Veranstaltung, zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy), sowie Ihre Emailadresse an. Sollten die Kursteilnehmenden keine Emailnachricht oder keinen Telefonanruf bis zwei Tage vor Kursbeginn erhalten haben, dann melden Sie sich bitte telefonisch beim Veranstalter Tel. 07664 6137700.  
 Treffpunkt: Kanustation & Rafting Black Forest Magic in 79415 Bad Bellingen am Sportplatz.

Kein Ausweichtermin! Bei schlechtem Wetter fällt das Kursangebot ersatzlos aus! Angemeldete Teilnehmer/innen werden hierüber durch den Veranstalter entsprechend informiert.

# 154

## Bogenschießen für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Leitung: Marga und Johannes Buttenmüller  
 Veranstalter: Ski- und Outdoorschule Black Forest Magic Nordbaden  
 Beginn/Zeit: Sonntag, 19.07.2015, 12.30 -15.00 Uhr  
 Treffpunkt: Karlsruhe - Gelände Sportgemeinschaft (SG) Siemens, Hertzstr. 23, 76187 Karlsruhe.  
 Gebühr: € 25,00

Entdecken Sie die Faszination des Bogensports. Bogenschießen bedeutet puren Spaß für alle Altersklassen. Den Teilnehmern werden die gesamte Ausrüstung sowie zwei erfahrene Dozenten zur Seite gestellt. Geschossen wird im Freien auf Zielscheiben. Bei schlechtem Wetter gehen wir spontan in die angrenzende Halle.

Die Ski, Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per Email bei den Teilnehmenden mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy), sowie unbedingt die E-Mailadresse an. Bitte prüfen Sie unbedingt Ihre Emails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine Email oder einen Telefonanruf bis zwei Tage vor Kursbeginn erhalten, dann melden Sie sich bitte telefonisch beim Veranstalter Tel. 0761-696 4200.

# 155

## Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Leitung: Schneesportschule Black Forest Magic Filiale Nordbaden  
 Beginn/Zeit: Samstag, 24.01.2015, 10.30 -15 Uhr ,1 Std. Pause  
 Busabfahrt: 6.30 Uhr Hbf Karlsruhe (geführte Wanderung, inkl. Leihschneeschuhe u. Bustransfer)  
 Gebühr: € 59,00

Auf einer gemütlichen Wanderung durch verschneite Berglandschaften und Schneeflächen lassen sich die ruhigen Ecken des Feldberges entdecken. Die altbewährte Sportart des Schneeschuhlaufens ermöglicht eine kräftesparende Fortbewegung im Tiefschnee und eignet sich für jede Altersgruppe. Ohne große Vorkenntnisse und nach einer kurzen Einweisung des Schneeschuhführers erfolgt eine gemütliche Wanderung durch die herrliche Bergwelt des Feldberges. Unsere Schneeschuhführer stehen den Teilnehmern während der Tour jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Nähere Einzelheiten werden in der Veranstaltungswoche bekannt gegeben.  
 Ersatztermin: Samstag, 07.02.2015.

## 156

### Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Leitung: Schneesportschule Black Forest Magic  
 Filiale Nordbaden  
 Beginn/Zeit: Sonntag, 25.01.2015, 10.30 -15 Uhr, 1 Std. Pause  
 Busabfahrt: 6.30 Uhr Hbf Karlsruhe (geführte Wanderung, inkl. Leihschneeschuhe u. Bustransfer)  
 Gebühr: € 59,00  
 Kursinhalt wie K 155.  
 Ersatztermin: Sonntag, 08.02.2015.

## 157

### Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Leitung: Schneesportschule Black Forest Magic  
 Filiale Nordbaden  
 Beginn/Zeit: Samstag, 21.02.2015, 10.30 -15 Uhr, 1 Std. Pause  
 Busabfahrt: 6.30 Uhr Hbf Karlsruhe (geführte Wanderung, inkl. Leihschneeschuhe u. Bustransfer)  
 Gebühr: € 59,00  
 Kursinhalt wie K 155.

## 158

### Geführte Schneeschuhwanderung auf dem Feldberg für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Leitung: Schneesportschule Black Forest Magic  
 Filiale Nordbaden  
 Beginn/Zeit: Sonntag, 22.02.2015, 10.30 -15 Uhr, 1 Std. Pause  
 Busabfahrt: 6.30 Uhr Hbf Karlsruhe (geführte Wanderung, inkl. Leihschneeschuhe u. Bustransfer)  
 Gebühr: € 59,00  
 Kursinhalt wie K 155.

**Die Snowboard & Skischule Black Forest Magic bietet auch Snowboard-Kurse für Anfänger und Aufsteiger sowie Ski-Langlauf-Kurse für Einsteiger an. Interessenten melden sich bitte bei der VHS Waldbronn, Tel. 07243-69091 oder per E-Mail: vhs@waldbronn.de.**

## 159

### Bauchtanz für Anfängerinnen

Leitung: Tanja Marklein  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 14.01.2015, 16.30-17.30 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 57,00  
 In den Anfängerkursen werden Grundhaltung und Grundbewegungen (Beckenkippen, Hüftkreis, Hüftacht, Schlangenarme etc.) vermittelt. Der Unterricht beginnt mit Aufwärmübungen; danach werden die einzelnen Bewegungen und Kombinationen Schritt für Schritt erarbeitet. Dabei wird auf die Haltung geachtet und bei Bedarf korrigierend eingewirkt. Beendet werden die Stunden mit einem kurzen Cool Down.

## 160

### Bauchtanz für Anfängerinnen

Leitung: Tanja Marklein  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 15.04.2015, 16.30-17.30 Uhr, 10-mal  
 (am 20.05.2015 kein Kurs)  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 57,00  
 Kursinhalt wie K 159.

## 161

### Bauchtanz Mittelstufe

Leitung: Tanja Marklein  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 14.01.2015, 17.45-18.45 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 57,00  
 Die in den Anfängerkursen erlernten Figuren werden wiederholt und vertieft, sowie schwierigere Schrittkombinationen und eine kleine Choreographie erlernt. Begonnen wird mit Aufwärmübungen; danach folgen die einzelnen Bewegungen und Kombinationen. Dabei wird verstärkt auf die Haltung geachtet und korrigiert. Die Stunde endet mit einem kurzen Cool Down.

## 162

### Bauchtanz Mittelstufe

Leitung: Tanja Marklein  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 15.04.2015, 17.45-18.45 Uhr, 10-mal  
 (am 20.05.2015 kein Kurs)  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 57,00  
 Kursinhalt wie K 161.

# 163

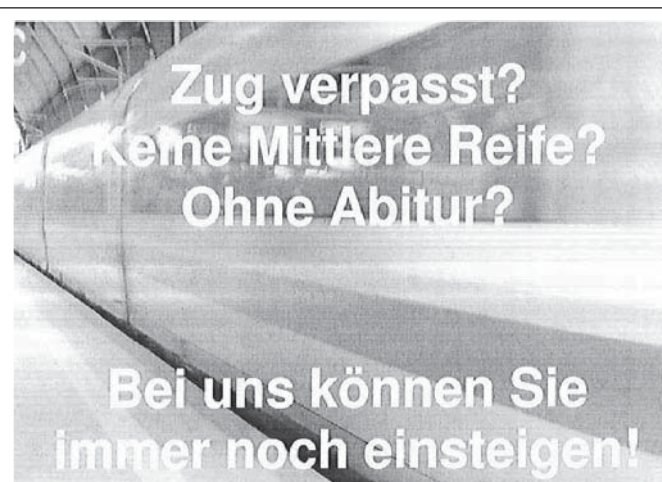
## Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene VI

Leitung: Brigitte Becker  
Beginn/Zeit: Freitag, ab 06.02.2015, 19.00-20.30 Uhr, 10-mal  
Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
Gebühr: € 75,00 pro Person



**Heizungs- und Sanitärtechnik**  
Thomas und Manuel Kunz GbR  
Gartenstraße 18  
76337 Waldbronn  
Telefon (0 72 43) 68 11 0  
E-Mail [info@sanitaer-kunz.de](mailto:info@sanitaer-kunz.de)

[www.sanitaer-kunz.de](http://www.sanitaer-kunz.de)



### Mit uns zur Mittleren Reife:

- **Abendrealschule Karlsruhe**  
vhs, Kaiserallee 12e . 76133 Karlsruhe . ☎ 0721/98575-40  
[www.abendschulen-karlsruhe.de](http://www.abendschulen-karlsruhe.de)
- **Abendrealschule Landkreis Rastatt**  
VHS, Am Schlossplatz 5 . 76437 Rastatt . ☎ 07222/381-3507  
[www.vhs-landkreis-rastatt.de](http://www.vhs-landkreis-rastatt.de)

### Mit uns zum Abitur:

- **Abendgymnasium Karlsruhe**  
vhs, Kaiserallee 12e . 76133 Karlsruhe . ☎ 0721/98575-40  
[www.abendschulen-karlsruhe.de](http://www.abendschulen-karlsruhe.de)
- **Abendgymnasium Landkreis Rastatt**  
VHS, Am Schlossplatz 5 . 76437 Rastatt . ☎ 07222/381-3507  
[www.vhs-landkreis-rastatt.de](http://www.vhs-landkreis-rastatt.de)



Richtig entspannen.



Die AOK bietet in Kooperation mit der vhs attraktive Gesundheitskurse im Bereich Entspannung an:

- Yoga
- Qi Gong
- Tai Chi

Bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80 %) ist ein Gesundheitskurs für Sie einmal im Jahr kostenfrei. Einfach Versichertenkarte vorlegen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der vhs oder bei Ihrer AOK.

**AOK – Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein**

Kriegsstraße 41 • 76133 Karlsruhe

Dr. Petra Lücke

Telefon 0721 3711-172

[www.aok-bw.de/mor](http://www.aok-bw.de/mor)

# Essen und Trinken

## Kochen, Ernährung

**Bitte beachten:** Kurse zu folgenden Themen finden grundsätzlich „ohne wissenschaftliche Grundlage“ statt: Aromatherapie, Bachblüten, Chakra-Arbeit, EFT/Klopftechnik, Farbtherapie, Hildegard von Bingen, Positives Denken, Räuchern, Selbsthypnose, Jin Shin Jyutsu.

### Übrigens ...

wussten Sie, dass in unseren Back- und Kochkursen auch Männer herzlich willkommen sind?

## 164

### Italienische Küche

#### Ein Kochkurs nur für Männer

Leitung: Martina Reister

Beginn/Zeit: Freitag, ab 23.01.2015, 18.30-22.30 Uhr, 2-mal

Ort: Küche, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach

Gebühr: € 36,00, (Lebensmittel sind im Kurs zu bezahlen)

Kein Land ist so eng mit Sonne, blauem Meer, Urlaub und guter Küche verbunden wie Italien. Gehen Sie mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise in 21 Regionen Italiens von Südtirol bis Sizilien. Ein Kurs für Liebhaber des guten Essens mit und ohne Kocherfahrung.

Mitzubringen: Schürze und Geschirrtuch, kleine Gefäße für Essensproben und Getränke.

## 165

### Italienische Küche

#### Ein Kochkurs nur für Männer

Leitung: Martina Reister

Beginn/Zeit: Freitag, ab 17.04.2015, 18.30-22.30 Uhr, 2-mal

Ort: Küche, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach

Gebühr: € 36,00, (Lebensmittel sind im Kurs zu bezahlen)

Kursinhalt und mitzubringen wie K 164.

## 166

### Chinesische Dim Sum

Leitung: Sylvia Seiler-Budiman

Beginn/Zeit: Dienstag, 27.01.2015, 18.00-22.00 Uhr

Ort: Küche, Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach

Gebühr: € 18,00 (Lebensmittel sind im Kurs zu bezahlen)

Kleine Häppchen aus dem Süden und Osten Chinas. Dim Sum werden zu klassischem Chinesischen Tee oder als Zwischenmahlzeit serviert. Dim Sum besteht hauptsächlich aus gefüllten Teigtaschen, die meist gedämpft oder frittiert sind. Die Füllungen sind aus Fleisch, Garnelen, vegetarisch oder süß.

Bambuskörbchen oder Dampfgarer können mitgebracht werden, falls vorhanden.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfe Messer, Getränke, kleine Gefäße für Essensproben.

## 167

### Regionale deutsche Küche

#### ein Kochkurs für Männer mit und ohne Kocherfahrung

Leitung: Cornelia Keller

Beginn/Zeit: Montag, 09.02., 23.02., 09.03, 23.03.2015, jeweils 18.00-22.00 Uhr

Ort: Küche, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach

Gebühr: € 72,00 (Lebensmittel ca. 10,00 € pro Abend sind im Kurs zu bezahlen)

Sie kochen unter fachkundiger Anleitung ein 4-Gang-Menü mit typisch badischen und schwäbischen Gerichten unter Verwendung von marktfrischen regionalen Produkten. Gleichzeitig werden Ihnen Gar- und Schnitttechniken vermittelt sowie Einkaufs- und Qualitätshinweise gegeben. Ein Kurs für Liebhaber guten Essens.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, kleine Gefäße für Essensproben.

## 168

### Sushi-Kurs

Leitung: Cornelia Keller

Beginn/Zeit: Donnerstag, 19.03.2015, 18.00-22.00 Uhr

Ort: Küche, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach

Gebühr: € 18,00 (Lebensmittel ca. 12,00 € sind im Kurs zu bezahlen)

"Sushi ist mehr als ein buntes, leckeres Reishäppchen, es ist eine Handvoll japanischer Esskultur". Sushi ist vielfältig, einfach zuzubereiten und mit selbstgemachten Dips und Saucen einfach köstlich. Es werden überwiegend vegetarische Zutaten,

Fisch- und Schalentiere verwendet und die entsprechenden Schnitttechniken erklärt.  
Mitzubringen wie K 167.

## 169

### Leichte Sommerküche – kochen in 30 Minuten

Leitung: Cornelia Keller  
 Beginn/Zeit: Dienstag, 28.04.2015, 18.00-22.00 Uhr  
 Ort: Küche, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach  
 Gebühr: € 18,00 (Lebensmittel ca. 10,00 € sind im Kurs zu bezahlen)

Gesundes Essen muss nicht aufwendig sein. Sie lernen wie Sie schnell und unkompliziert mit frischen Zutaten ein leckeres Menü zubereiten können. Ideal für alle, die ohne großen Zeitaufwand genießen wollen, geeignet insbesondere auch für Single-Haushalte mit entsprechenden Einkaufshinweisen.  
Mitzubringen wie K 167.



**Dorwarth & Partner**  
Steuerberatungsgesellschaft mbB

*Erfolg braucht Kompetenz*

Unsere Kanzlei ist kompetent und erfolgreich für gewerbliche Unternehmen, Tankstellenunternehmer, Freiberufler und Privatpersonen tätig. Mit individueller Beratung stehen wir unseren Mandanten zur Seite in den Bereichen:

- Steuerberatung
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Lohn- und Finanzbuchhaltung
- Existenzgründung
- Erben und Schenken

**Christian Dorwarth**  
Dipl.-Kaufmann  
Wirtschaftsprüfer  
Steuerberater

**Eric Großmann**  
Dipl.-Betriebswirt (FH)  
Steuerberater

Talsr. 9a • 76337 Waldbronn  
 Tel. 0 72 43 / 56 88-0 • Fax 0 72 43 / 56 88-99  
 www.steuerbuero-dorwarth.de  
 info@steuerbuero-dorwarth.de

## Kreativkurse

### Textiles Gestalten, Nähen, Stricken

## 170

#### Nähen und Zuschneiden für Anfänger (Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene)

Leitung: Elisabeth Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 13.01.2015, 19.00-21.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttgart, Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 72,00

Der Kurs soll den Teilnehmerinnen Grundkenntnisse im Nähen und Zuschneiden vermitteln. Diese Fertigkeiten werden beim Zuschneiden und Nähen von Röcken, einfachen Blusen, Jogging-Anzügen, Strick-Ensembles u.a. geübt. Am ersten Abend wird zunächst in richtiges Maßnehmen und in die Stoffkunde eingeführt. Weiter wird das Erstellen eines Schnittmusters erlernt, und es werden Hinweise zum Arbeitsplatz und zu Werkzeugen gegeben.  
Mitzubringen: Schreibzeug, Maßband, Schnittmutterädchen und Papierschere.

Eigene Nähmaschinen können mitgebracht werden. Es stehen jedoch auch Leihmaschinen zur Verfügung (Gebühr: € 5,00 pro Kurs).

## 171

#### Nähen und Zuschneiden für Anfänger (Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene)

Leitung: Elisabeth Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 21.04.2015, 19.00-21.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttgart, Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 72,00  
 Kursinhalt wie K 170.

Wir stellen auch gerne Geschenkgutscheine aus!  
(Als Wertgutschein oder kursbezogener Gutschein erhältlich)

## 172

### Vorbesprechungen für die Kurse Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, 08.01.2015, 18.00-19.00 Uhr  
 Donnerstag, 16.04.2015, 18.00-19.00 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 In den Nähkursen wird aktuelle Mode genäht, wie Kostüme, Hosen, Blusen und Kleider, Umstandsmode, Baby- und Kinderkleidung.

## 173

### Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 12.01.2015, 19.00-21.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 72,00

## 174

### Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 20.04.2015, 19.00-21.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 72,00

## 175

### Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 13.01.2015, 09.00-11.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 72,00

## 176

### Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 21.04.2015, 09.00-11.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 72,00

## 177

### Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 14.01.2015, 09.00-11.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 72,00

## 178

### Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 22.04.2015, 09.00-11.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 72,00

## 179

### Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 14.01.2015, 19.00-21.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 72,00

## 180

### Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 22.04.2015, 19.00-21.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 72,00

### Achtung!

Anmeldungen für Nähkurse für Fortgeschrittene ab September 2015 sind erst ab 11. Juni 2015 möglich.

## 181

### Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 15.01.2015, 09.00-11.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 72,00

# 182

## Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 23.04.2015, 09.00-11.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 72,00

# 183

## Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 15.01.2015, 19.00-21.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 72,00

# 184

## Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 23.04.2015, 19.00-21.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 72,00

# 185

## Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 16.01.2015, 15.00-17.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 72,00

# 186

## Nähen und Zuschneiden für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Zahnleiter  
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 24.04.2015, 15.00-17.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 72,00

**Bitte melden Sie sich zum neuen Semester wieder vor Kursbeginn an:**

Telefon: 07243/69091-92, Fax: 07243/63267

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

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

# 187

## Patchwork für Fortgeschrittene - Tagesseminar

**Thema: "Origami- Patchwork"**

Leitung: Anne Sybille Liesegang  
 Beginn/Zeit: Samstag, 28.03.2015, 10.00-17.00 Uhr  
 (1 Stunde Mittagspause)

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 35,00

Es wird auf Rasterquick gearbeitet. Das Informationsblatt erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. In der Mittagspause kann ein kleiner Imbiss in einem nahen Lokal eingenommen werden.

# 188

## Waldbronner Stricktreff

Leitung: Manuela Gegenheimer  
 Beginn/Zeit: Do. 15.01., 29.01., 12.02., 26.02., 12.03.,  
 26.03.2015 jeweils 19.00-21.00 Uhr

Ort: Stuttgarter Str. 27, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 30,00

In geselliger Runde macht Handarbeiten viel mehr Freude. Unter diesem Motto wollen wir uns treffen und gemeinsam stricken, klönen und Spaß haben. Jeder, der gerne Handarbeiten macht, ist herzlich willkommen. Egal, ob unerfahren oder Profi, jung oder alt, männlich oder weiblich – wir wollen voneinander lernen und so richtig die Nadeln klappern lassen. Voraussetzung sind Kenntnisse im Stricken, es ist kein Anfängerkurs. Wer also noch nicht vom Strickfieber infiziert ist, kann sich bei uns anstecken!

Mitzubringen ist ein eigenes Strickzeug und gute Laune.

**- Beratung - Verkauf - Kundenservice -**

# PFAFF

**Reparaturen aller Fabrikate**  
 Haushalt und Industrienähmaschinen  
 Gebrauchsmaschinen mit Garantie

## Nähmaschinen Bügelmaschinen

**Alle neuen Modelle  
0% Finanzierung**

**Nähmaschinen-Service  
Kraus & Partner GmbH**

An der Raumfabrik 29 (Pfafl-Gelände)  
76227 Karlsruhe-Durlach

**Tel. (0721) 49 66 99**

**Öffnungszeiten:**  
 Montag - Freitag: 8:00 bis 12:00 Uhr  
 13:00 bis 17:30 Uhr

[www.naemaschinen-service.de](http://www.naemaschinen-service.de)



## Zeichnen und Malen

# 189

### Das große und das kleine Format für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Leitung: Anuschka Gabriele Rausch  
 Beginn/Zeit: Fr., 23.01.2015, 18.00-21.00 Uhr  
 Sa., 24.01.2015, 10.00-14.00 Uhr  
 So., 25.01.2015, 10.00-14.00 Uhr  
 Ort: Atelier Kunst(T)Raum, Boschstr. 4, Karlsbad  
 Gebühr: € 110,00 (inkl. Farben, Acrylbilder, Spiritus)  
 Plexiglas, Patina Verde, Lehm und vieles mehr erwartet Sie in diesem Workshop. Sie können Collagen auf Keilrahmen oder Casani Holzkörper mit Ihren eigenen Photos unter Plexiglas erstellen. Plexiglas wird nach Verbrauch berechnet. Zusätzlich benötigen Sie einen großen Keilrahmen ab 80 x 80 cm (sehr gute Qualität) und kleinere Casani Holzkörper. Diese sind nicht im Kurspreis enthalten. Gerne können Sie ihre Wunschgröße 2 Wochen vor Kursbeginn bei mir bestellen oder selbst mitbringen.  
 Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

# 190

### Dem Material auf der Spur auf einem großen Format für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Leitung: Anuschka Gabriele Rausch  
 Beginn/Zeit: Sa., 31.01.2015, 10.00-14.00 Uhr  
 Mo., 09.02.2015, 19.00-21.00 Uhr  
 Ort: Atelier Kunst(T)Raum, Boschstr. 4, Karlsbad  
 Gebühr: € 80,00 (inkl. aller Materialien)  
 Für alle, die mit Marmormehl, Sumpfkalk, Kasein, Beizen, Tusche, Pigmente, Leinöl und vielen anderen Materialien ein großformatiges Bild mit Verdichtungen, Auflösungen, verwitterten Oberflächen und in einem Farbklang entstehen lassen möchten. Sie benötigen zusätzlich einen großen Keilrahmen ab 80x80 cm in sehr guter Qualität. Dieser ist nicht im Preis enthalten. Gerne können Sie ihre Wunschgröße 2 Wochen vor Kursbeginn bei mir im Atelier bestellen oder selbst mitbringen.  
 Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

#### Achtung:

Die Malkurse von Frau Rausch finden ab sofort im Atelier Kunst(T)Raum in der Boschstraße 4 in Karlsbad statt.

# 191

### Tanzende Bilder für Erwachsene

Leitung: Anuschka Gabriele Rausch  
 Beginn/Zeit: Freitag., 20.02.2015, 19.00-22.00 Uhr  
 Ort: Atelier Kunst(T)Raum, Boschstr. 4, Karlsbad  
 Gebühr: € 35,00 (inkl. Farben, Papiere, Getränke und Snack)

Musik und Bewegung hinterlassen sichtbare Spuren. Wir tanzen und malen bewegend nach Musik. Klingen der Musik nach und malen in Stille weiter. Nach 1 Stunde erklingt eine neue Melodie und lässt uns in Bewegung bleiben.  
 Wer auf Keilrahmen malen möchte (sind nicht im Preis enthalten) kann diese mitbringen oder im Atelier 2 Wochen vor Kursbeginn bestellen.



**Gerstaecker** 

Das Beste für ihre Kunst

Gerstaecker Bauwerk GmbH

2014 2015

**Gerstaecker Bauwerk GmbH**  
 Adlerstr.30 (Nähe C&A) · 76133 Karlsruhe · Tel. 07 21 / 38 77 03 · www.gerstaecker.de  
 Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.30-19.00 Uhr · Sa 10.00-16.00 Uhr

## 192

### Vollmond malen für Erwachsene

Leitung: Anuschka Gabriele Rausch  
 Beginn/Zeit: Freitag., 06.03.2015, 20.00-24.00 Uhr  
 Ort: Atelier Kunst(T)Raum, Boschstr. 4, Karlsbad  
 Gebühr: € 45,00 (inkl. Farben, Papiere, Getränke und Snack)

Für alle die bei Vollmond nicht zur Ruhe kommen oder die sowieso Nachteulen sind. Jeder malt was er will und ich unterstütze individuell.

Wer auf Keilrahmen malen möchte (sind nicht im Preis enthalten) kann diese mitbringen oder im Atelier 2 Wochen vor Kursbeginn bestellen.

## 193

### Porträts im Großformat knallbunt für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Leitung: Anuschka Gabriele Rausch  
 Beginn/Zeit: Fr., 13.03.2015, 18.00-21.00 Uhr  
 Sa., 14.03.2015, 10.00-16.00 Uhr  
 So., 15.03.2015, 10.00-16.00 Uhr  
 Mo., 16.03.2015, 19.00-21.30 Uhr

Ort: Atelier Kunst(T)Raum, Boschstr. 4, Karlsbad  
 Gebühr: € 200,00 (inkl. Farben, Getränke und Snack)  
 Durch bewusst gesetzte Linien und Farbaufträge mit Pinseln, Paint Markern und Kohle entstehen großformatige Porträts. Durch Zeichenübungen, das Studieren von Porträts mit starken Licht- und Schatten Kontrasten wird Ihnen das Arbeiten erleichtern. Sie benötigen zusätzlich 2 Keilrahmen ab 80x80 cm (sind nicht im Preis enthalten) in sehr guter Qualität. Diese können Sie mitbringen oder im Atelier 2 Wochen vor Kursbeginn bestellen.

## 194

### Wir malen aus dem Bauch heraus auf großen und kleinen Formaten für Erwachsene

Leitung: Anuschka Gabriele Rausch  
 Beginn/Zeit: Fr., 24.04.2015, 18.00-21.00 Uhr  
 Sa., 25.04.2015, 10.00-14.00 Uhr  
 So., 26.04.2015, 10.00-14.00 Uhr  
 Ort: Atelier Kunst(T)Raum, Boschstr. 4, Karlsbad  
 Gebühr: € 100,00 (inkl. Farben, Papiere, Getränke und Snack)

Ein Wochenende zum Entspannen und Ausprobieren. Mit Einstimmungsübungen, Musik, Farben, Bewegung, Stille, innerem Rhythmus, Atmen und Herzen hören darf sich jeder kreativ austoben. Wer auf Keilrahmen malen möchte (sind nicht im Preis enthalten) kann diese mitbringen oder im Atelier 2 Wochen vor Kursbeginn bestellen.

## 195

### Acrylmalerei

Leitung: Annette Palic  
 Beginn/Zeit: Freitag, 20.03.2015, 14.00-18.00 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach  
 Gebühr: 40,00 €

Es können eine eigene Idee bearbeitet werden. Der Unterricht beinhaltet Materialkunde, Kompositions- und Farblehre, soll aber in erster Linie Spaß machen. Für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Leinwände max. 80x80cm, Acrylfarben (rot, blau, gelb, weiß), Borstenpinsel, Lappen und wenn vorhanden eine Staffelei.

## 196

### Acrylmalerei

Leitung: Annette Palic  
 Beginn/Zeit: Freitag, 10.04.2015, 10.00-15.00 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach  
 Gebühr: 50,00 €

Kursinhalt und mitzubringen wie K 195.

**Anmeldungen per Überweisung sind nicht möglich.**  
 Bitte fragen Sie erst nach, ob in dem gewünschten Kurs noch Plätze frei sind oder ob der Kurs auch wirklich stattfindet.

## Basteln

# 197

# NEU

### Kartenworkshop – Stanzen und Stempeln

Leitung: Kerstin Drawert  
 Beginn/Zeit: Montag, 02.03.2015, 19.00-21.30 Uhr  
 Ort: Stuttgarter Str. 27, OT Reichenbach  
 Gebühr: 15,00 € inkl. Materialkosten für 2 Karten  
 Eigene Ideen für eine ganz individuelle Karte umzusetzen, ist Ziel dieses Kurses. Die Kreativität kann sich entwickeln und entfalten. Zur Inspiration liegen diverse Musterkarten aus. An diesem Abend können 2 Karten erstellt werden – z.B. Geschenkkarten, Dankeschön Karte usw. Jede Karte ist ein Unikat und jeder Beschenkte wird sich sicherlich sehr darüber freuen. Gearbeitet wird mit Material von Stampin'Up. Papier und Stempelfarbe sind immer harmonisch aufeinander abgestimmt.  
 Weitere Materialien wie Schmucksteine, Bänder etc. werden am Kursende nach Verbrauch berechnet.

# 198

# NEU

### Workshop Kleine Geschenkverpackung mit dem Punch Board

Leitung: Kerstin Drawert  
 Beginn/Zeit: Montag, 04.05.2015, 19.00-21.30 Uhr  
 Ort: Stuttgarter Str. 27, OT Reichenbach  
 Gebühr: 15,00 € inkl. Materialkosten  
 Hier wird gezeigt wie mit einem Stanz- und Falzbrett (Envelope Punch Board) eine Verpackung gemacht wird. Aber es bietet noch weitere Möglichkeiten – wie die Erstellung von Briefumschlägen, Boxen, Schleifen, Knallbonbons und vieles mehr.  
 In diesem Kurs werden wir eine Verpackung stanzen. Hier passt später z.B. ein länglicher Riegel etc. hinein. Das Design auf der Verpackung wird dann wieder ganz individuell gestaltet werden – je nach Bedarf.  
 Weitere Materialien (Steine, Bänder etc. werden am Kursende nach Verbrauch berechnet. Das Board wird zur Verfügung gestellt.

### Unsere Bankverbindung:

Volksbank Ettlingen  
 Konto-Nr. 20 19 28; BLZ 660 912 00  
 IBAN: DE79 6609 1200 0000 201928

## GOLDSCHMIEDE WICKE

kreativer Schmuck - kompetenter Service

Anfertigungen  
 Umarbeitungen  
 Unikatschmuck

Altgoldankauf  
 Reparaturservice  
 Gutachten und Expertisen

www.goldschmied-wicke.de



Rathausmarkt 2  
 Waldbronn  
 tel. 07243 - 61221  
 ger.t.wicke@web.de

Di - Do	15.00 - 18.30
Fr	9.30 - 13.00
	& 15.00 - 18.30
Sa	9.30 - 13.00

## Biblische Erzählfiguren

# 199

### Biblische Erzählfiguren nach Doris Egli

Leitung: Marita Max  
 Beginn/Zeit: Freitag, 08.05.2015, 15.00-21.00 Uhr  
 Samstag, 09.05.2015, 09.00-21.00 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,00 (+ Figurenmaterial € 31,00 pro Figur im Kurs zu bezahlen)

Egli-Figuren sind biblische Erzählfiguren, die es ermöglichen, Geschichten aus der Bibel nicht nur verbal, sondern auch bildhaft und begreifbar zu erzählen. Ursprünglich waren es Krippenfiguren, die besonders in der Schweiz Verwendung fanden. Sie werden aus biegsamem Grundmaterial gefertigt. So kann man den Figuren unterschiedliche Körperhaltungen geben und Bewegungen andeuten. Gefühle, wie Freude, Angst, Hoffnung und Verzweiflung lassen sich durch Haltung und Gestik zum Ausdruck bringen. So erscheinen die Egli-Figuren lebendig. Sie können überall da eingesetzt werden, wo man sich mit dem Wort Gottes beschäftigt z.B. Kindergottesdienst, Schule und Jugendarbeit bis hin zum persönlichen Umgang mit der Bibel.

Während des Kurses werden zwei Figuren hergestellt, verschiedene biblische Texte mit den Figuren erarbeitet und die Handhabung vermittelt.



## Floristik

# 200

### Lust auf Frühling?

Leitung: Christiane Schempp-Scherer  
 Beginn/Zeit: Montag, 09.03.2015, 19.00-22.00 Uhr  
 Ort: Altes Rathaus, Hohbergstr. 14, OT Etzenrot  
 Gebühr: € 17,00 (+ Material, ca. 10,00 € im Kurs zu bezahlen)  
 Wir zeigen Ihnen schöne Dinge zum Dekorieren für innen und außen oder aber zum Verschenken. Sie bringen wenn möglich mit: Rebschere, Schere, Messer und Heißklebepistole.  
 Gerne auch frisches Grün und schöne Äste und Zweige vom Spaziergang.

## Holzschnitzen

# 201

### Holzschnitzen

Leitung: Erwin Schmitutz  
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 16.01.2015, 15.30-18.00 Uhr, 10-mal  
 Ort: Werkraum, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach  
 Gebühr: € 105,00 (Material ist im Kurs zu bezahlen)  
 Dieser Kurs ist für Leute gedacht, die Freude am kreativen Gestalten mit Holz haben. Unter Anleitung eines Bildhauers sollen die Grundlagen der Schnitztechnik erlernt werden. Nach Motiven eigener Wahl können Ornamente, Reliefs oder Figuren angefertigt werden. Die Teilnehmer arbeiten mit den zur Verfügung gestellten Werkzeugen auf eigene Gefahr und in eigener Haftung.  
 Mitzubringen: Liebe zum Holz und Lust am Gestalten.

# 202

### Holzschnitzen

Leitung: Erwin Schmitutz  
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 16.01.2015, 18.30-21.00 Uhr, 10-mal  
 Ort: Werkraum, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach  
 Gebühr: € 105,00 (Material ist im Kurs zu bezahlen)  
 Die Teilnehmer arbeiten mit den zur Verfügung gestellten Werkzeugen auf eigene Gefahr und in eigener Haftung.  
 Kursinhalt wie K 201.

### „Ärgerlich“

Sie haben sich nicht angemeldet, sind einfach zum 1. Unterrichtstermin gekommen und stehen vor verschlossener Tür.  
 Der Kurs, an dem Sie gerne teilgenommen hätten, musste wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden.  
 Vielleicht hätte gerade Ihre Anmeldung das Zustandekommen des Kurses gesichert ...

„Schade“

**Top-Technik am Start!**

Tolle Produkte warten auf Dich!

SAMSUNG LOEWE. SIEMENS Miele Apple Panasonic

**EP: All-Electro**  
 ElectronicPartner

ELEKTRO-HAUSGERÄTE, KÜCHEN, TV, HIFI, HOME CINEMA, SATELLITEN-TECHNIK, PC/MULTIMEDIA, TELEKOMMUNIKATION

Unser Service macht den Unterschied.

All Electro GmbH  
 76307 Karlsbad-Langensteinbach, Draissstr. 7  
 Tel. Haustechnik: 07202 2169, Tel. Unterhaltungselektronik: 07202 3390  
 Email: service@all-electro.de

Kundendienst

www.all-electro.de

## Töpfern

### 203

#### Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Trudel Czychy  
 Beginn/Zeit: Montag, 02.03.2015, 09.30-12.00 Uhr, 6-mal  
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach  
 Gebühr: € 79,50 (inkl. Material bis max. 7 kg gebrannter Ton)

Anfänger und Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, nach eigenen Ideen oder unter Anleitung nach verschiedenen Techniken zu töpfeln (z.B. Kacheln, Schalen, Gefäße aller Art, Schmuck, Figuren) und zu glasieren (Glasuren, Steinzeug, Engobenmalerei, Verzierung mit Gold, polychromes Polieren).

### 204

#### Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Trudel Czychy  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 04.05.2015, 09.30-12.00 Uhr, 5-mal  
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach  
 Gebühr: € 66,50 (inkl. Material bis max. 6 kg gebrannter Ton)  
 Kursinhalt wie K 203.

### 205

#### Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Trudel Czychy  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 02.03.2015, 19.00-21.30 Uhr, 6-mal  
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach  
 Gebühr: € 79,50 (inkl. Material bis max. 7 kg gebrannter Ton)  
 Kursinhalt wie K 203.

### 206

#### Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Trudel Czychy  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 04.05.2015, 19.00-21.30 Uhr, 5-mal  
 Gebühr: € 66,50 (inkl. Material bis max. 6 kg gebrannter Ton)  
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach  
 Kursinhalt wie K 203.

### 207

#### Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Trudel Czychy  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 26.02.15, 19.00-21.30 Uhr, 6-mal  
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach  
 Gebühr: € 79,50 (inkl. Material bis max. 7 kg gebrannter Ton)  
 Kursinhalt wie K 203.

### 208

#### Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Trudel Czychy  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 07.05.15, 19.00-21.30 Uhr, 5-mal  
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach  
 Gebühr: € 66,50 (inkl. Material bis max. 6 kg gebrannter Ton)  
 Kursinhalt wie K 203.

### 209

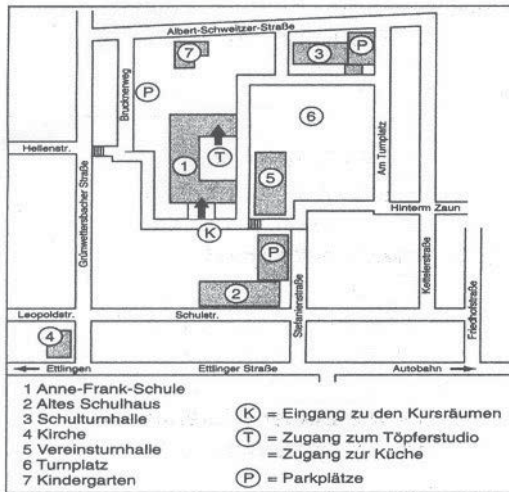
#### Keramik: Neue Wege gehen! für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Trudel Czychy  
 Beginn/Zeit: Samstag, 28.02.2015, 14.00-17.00 Uhr  
 Glasurtermin: Samstag, 14.03.2015, 10.00-12.00 Uhr  
 Fertigstellung: Samstag, 21.03.2015, 14.00-16.00 Uhr  
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach  
 Gebühr: € 50,00 (inkl. Material)

Hier geht's handwerklich zu: Wir lassen uns inspirieren von Fundstücken aus Holz, Stein, Eisen und montieren sie mit unserer Keramik zu einem künstlerischem Objekt. Bringen Sie bitte Fundstücke mit.

**Auch bei Nichtteilnahme wird die Kursgebühr fällig, wenn der Rücktritt nicht rechtzeitig erfolgt ist.**  
 (Siehe Geschäftsbedingungen)

## Lageplan für Unterrichtsräume und P-Plätze in der Anne-Frank-Schule



# Junge VHS

## Kurse für Kinder und Jugendliche

### Mitmachen möglich machen

... dafür gibt es seit 2011 das Bildungs- und Teilhabepaket für bedürftige Kinder.

Die Teilhabe an Kultur, Sport und Freizeit soll auch für Kinder aus finanzschwachen Familien selbstverständlich werden. Im Einzelfall können einem Kind oder Jugendlichen unter 18 Jahren sogar bis zu 120 € im Jahr zustehen.

Die Volkshochschule bietet vielfältige Möglichkeiten, Neues auszuprobieren oder vorhandene Interessen zu vertiefen.

Mitmachen ist möglich, z. B. bei folgenden VHS-Angeboten:

- Sprachunterricht
- Mal- und Zeichenkurse
- Kurse zum Gestalten und Bearbeiten von Ton und anderen Materialien
- Selbstverteidigung
- Computerkurse
- Sport und Bewegung
- und viele weitere Kurse

### Wer hat einen Anspruch auf Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket?

Das sind Kinder und Jugendliche bis zum Alter von 18 Jahren, deren Eltern

- Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld nach dem Sozialgesetzbuch (SGB) II
- Sozialhilfe nach dem SGB XII
- Wohngeld nach dem Wohngeldgesetz oder
- Kinderzuschlag nach dem Bundeskindergeldgesetz erhalten. Auch wenn die Familie keine dieser Leistungen erhält aber nur über ein geringes Einkommen verfügt, besteht möglicherweise ein Anspruch.

### Wie kommt eine Familie an die Leistungen?

Die Leistungen müssen beantragt werden. Antragsformulare gibt es beispielsweise bei der Gemeinde, beim Landratsamt oder im Internet unter [www.landkreis-karlsruhe.de](http://www.landkreis-karlsruhe.de)

Zum Teilhabeantrag gehören eine Bestätigung des Kursanbieters und eine Kopie des Leistungsbescheides über Wohngeld, Kinderzuschlag etc. Die Antragsunterlagen gibt man dann bei der Gemeinde oder im Landratsamt ab bzw. schickt sie dorthin. Man kann die Teilhabeleistung auch erstmal ohne Bestätigung des Kursanbieters beantragen und dann den Gutschein, den man bekommt, bei diesem abgeben.

**Fragen Sie bei Ihrer VHS-Geschäftsstelle nach oder bei Heike Jung im Landratsamt Karlsruhe, Amt für Grundsatz und Soziales, Telefon**

**0721 936-7394, E-Mail: [heike.jung@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:heike.jung@landratsamt-karlsruhe.de) – beide helfen Ihnen gerne weiter.**

**Haben Sie Ihre Kursgebühr schon bezahlt?**

Bei Anmeldungen per E-Mail oder Internet erhalten Sie umgehend eine Bestätigung. Falls nicht – bitte melden.

## 210

### Wochenendkurs

#### “Theaterwerkstatt” für Kinder ab der 2. Klasse

Leitung: Karin Bruder, Autorin  
 Beginn/Zeit: Fr. 17.04. 2015, 15.30-18.00 Uhr und  
 Sa.18.04. 2015, 10.00-12.30 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 35,00

In diesem Kurs geht es in erster Linie um die Förderung der Kreativität und spontanen Freude am Ausprobieren. Anhand von vorgegebenen Geschichten und selbst entwickelten Ideen sollen die Kinder sich im freien Darstellen ausprobieren und in unterschiedliche Figuren hineinschlüpfen.

Bitte mitbringen: Schreibblock, Stifte, Trinken und Vesper.

## 211

### Computerschreiben in nur 5 Terminen für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren

Leitung: Roswitha Bader  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 16.04.15, 17.00-18.30 Uhr, 5-mal  
 Ort: PC-Raum, Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 58,00 (incl. Arbeitsmaterial)

10-Finger-Tastschreiben am PC lernen anhand einer neuen beschleunigenden Lernmethode, dem sog. „ats-System“. Dieses System basiert auf Techniken wie z.B. Lernen mit Assoziationen und Visualisierung. Mit Hilfe dieser Methoden kann die Merkfähigkeit des Gehirns gesteigert werden. Das ats-System verknüpft die Fähigkeiten der linken Gehirnhälfte, die für logisches, analytisches und abstraktes Denken verantwortlich ist, mit denen der rechten Gehirnhälfte, zuständig für Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle, und in der sich auch das Langzeitgedächtnis befindet.

„ats-Schulung“ inklusive Übungseinheiten. Diese Schulung **erfordert intensives weiteres Üben**, denn: „Nur Übung macht den Meister“.

## 212

### Spielend Englisch lernen für Vorschul- und Grundschul Kinder

Leitung: N.N.  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 05.03.15, 16.30-17.30 Uhr, 8-mal  
 Ort: Stuttgarter Str. 27, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 48,00

Altersgerecht können sich die Kinder mit der englischen Sprache vertraut machen. Je nach Thema lernen sie die neue Sprache erlebnisorientiert mit Hilfe von Lernspielen, Liedern und diversen Materialien. Die Chance des frühzeitigen Zweitspracherwerbs soll genutzt werden, indem sich die Kinder durch intensives Hören und

spielerisches Anwenden die jeweiligen Bedeutungen der englischen Sprache aneignen können.

## 213

### Betreuung der Hausaufgaben für Kinder im 1.–3. Jahr Schulfranzösisch

Leitung: Florence Lange  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 04.03.2015, 16.00-17.00 Uhr, 8-mal  
 Ort: Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 48,00

## 214

### Ayurvedische Babymassage Wurzeln geben fürs Leben für Mütter/Väter mit ihren Babys im Alter von 6 Wochen bis 6 Monate

Leitung: Renate Kraft  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 25.02.15, 10.00-11.30 Uhr, 6-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 54,00 (inkl. hochwertigem Massageöl)

Ayurveda ist eine der ältesten Gesundheitslehren. Diese Heilkunde wird als ganzheitliches System betrachtet. Der Ayurvedischen Babymassage liegt das gesamte Wissen dieser alten Methode zugrunde. Das Neugeborene kann von einer Entwicklungsphase zur Nächsten einfühlsam und kompetent mit dieser Massage begleitet werden.

Jeder Mensch, jedes Baby auf der ganzen Welt durchläuft die gleichen Wachstums- und Entwicklungsabläufe. Und doch ist jedes Baby einzigartig. Jedes Kind kommt mit ganz eigenen Fähigkeiten, Begabungen und Möglichkeiten zur Welt. Die Prinzipien und Praktiken der Ayurvedischen Babymassage berücksichtigen die körperliche Konstitution des Kindes sowie die Marmapunkte als wichtige Akupressurpunkte.

Mitzubringen: Sitzkissen, Wickelunterlage, Söckchen, Decke.

## 215

### Gemeinsam wachsen für September bis Dezember 2014 geborene Babys

Leitung: Dr. Brigitte Gäßler  
 Beginn/Zeit: Montag, ab 23.02.2015, 09.30-10.45 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 82,00

In diesem Kurs soll vor allem die Beziehung von Baby und Mutter (oder einer anderen Bezugsperson) gestärkt werden. Im ersten Lebensjahr macht das Baby eine rasante Entwicklung durch und auch die Eltern wachsen in ihre Elternrolle hinein. Hier werden Sie begleitet und unterstützt. Je nach Interesse der Teilnehmer werden Themen

wie z.B. Bindung, Motorik, Schlaf, Ernährung oder Sprache behandelt und Erfahrungen ausgetauscht. Doch auch das Spielen und Singen mit den Kindern kommt nicht zu kurz.  
Mitzubringen: Handtuch, Wickelutensilien, bequeme Kleidung.

**Bitte melden Sie sich zum neuen Semester wieder vor Kursbeginn an:**

Telefon: 07243/69091-92, Fax: 07243/63267

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

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

## 216

### **Spiel und Spaß mit Knuddelbär in den Frühling für Mütter/Väter mit ihren Kindern im Alter von 18-24 Monaten**

Leitung: Elisabeth Lauinger

Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 14.01.2015, 09.30-10.15 Uhr, 10-mal

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach

Gebühr: € 48,00

Musik und Bewegung als Selbsterfahrung. Die Kinder lernen Bewegungsspiele, Lieder, Fingerspiele und kleine Tänze kennen. Weiterhin werden im Spiel verschiedene Materialien ausprobiert und die Kinder angeregt, sich und ihre Umwelt mit allen Sinnen wahrzunehmen. Im gemeinsamen Spiel werden erste Erfahrungen innerhalb einer Gruppe Gleichaltriger gesammelt.

Die Kinder sollen zu Kursbeginn **mindestens 18 Monate** alt sein.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe.

## 217

### **Spiel und Spaß mit Knuddelbär in den Sommer für Mütter/Väter mit ihren Kindern im Alter von 18-24 Monaten**

Leitung: Elisabeth Lauinger

Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 15.04.2015, 09.30-10.15 Uhr, 10-mal

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach

Gebühr: € 48,00

Die Kinder sollen zu Kursbeginn **mindestens 18 Monate** alt sein.

Kursinhalt und mitzubringen wie K 216.

## 218

### **Spiel und Spaß mit Knuddelbär in den Frühling für Mütter/Väter mit ihren Kindern im Alter von 2 – 2,5 Jahren**

Leitung: Elisabeth Lauinger

Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 14.01.2015, 10.45-11.30 Uhr, 10-mal

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach

Gebühr: € 48,00

Die Kinder sollen zu Kursbeginn **mindestens 2 Jahre** alt sein.

Kursinhalt und mitzubringen wie K 216.

Bitte beachten: Sollte Kurs Nr. 216 nicht zustande kommen, wird dieser Kurs in Absprache mit den Müttern/Vätern zeitlich vorverlegt!

## 219

### **Spiel und Spaß mit Knuddelbär in den Sommer für Mütter/Väter mit ihren Kindern im Alter von 2 – 2,5 Jahren**

Leitung: Elisabeth Lauinger

Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 15.04.2015, 10.45-11.30 Uhr, 10-mal

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach

Gebühr: € 48,00

Die Kinder sollen zu Kursbeginn **mindestens 2 Jahre** alt sein.

Kursinhalt und mitzubringen wie K 216.

Bitte beachten: Sollte Kurs Nr. 217 nicht zustande kommen, wird dieser Kurs in Absprache mit den Müttern/Vätern zeitlich vorverlegt!

## 220

### **Si-Sa-Singemaus – singen, tanzen, spielen für Mütter/Väter mit ihren Kindern im Alter von 2,5 - 3,5 Jahren**

Leitung: Elisabeth Lauinger

Beginn/Zeit: Dienstag, ab 13.01.2015, 16.15-17.15 Uhr, 10-mal

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach

Gebühr: € 58,00

Die Kinder sammeln spielerisch erste rhythmische Erfahrungen mit ihrem Körper und verschiedenen Materialien. Sie erleben, wie mit Klängen und Geräuschen Musik gemacht wird und lernen rhythmische Sprechverse, pfiffige Bewegungslieder, Kindertänze und Kreisspiele. Dabei werden auch die Entwicklung ihrer geistigen Fähigkeiten und die Entfaltung ihrer Persönlichkeit und des Gruppengefühls angeregt.

Die Kinder sollen zu Kursbeginn **mindestens 2,5 Jahre** alt sein.

Mitzubringen bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe.

## 221

### Si-Sa-Singemaus – singen, tanzen, spielen für Mütter/Väter mit ihren Kindern im Alter von 2,5 - 3,5 Jahren

Leitung: Elisabeth Lauinger  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 14.04.2015, 16.15-17.15 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 58,00  
 Die Kinder sollen zu Kursbeginn **mindestens 2,5 Jahre** alt sein.  
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 220.

## 222

### Kindertanz – Rhythmik und Bewegung für Kinder im Alter von 4-6 Jahren

Leitung: Elisabeth Lauinger  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 13.01.2015, 15.00-16.00 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 58,00  
 Die Kinder machen erste Erfahrungen mit Tänzen, Bewegungs- und Kreisspielen umrahmt von Klanggeschichten und Liedern. Alle Sinne des Kindes werden angesprochen und gefördert.  
 Mitzubringen bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe.

## 223

### Kindertanz – Rhythmik und Bewegung für Kinder im Alter von 4-6 Jahren

Leitung: Elisabeth Lauinger  
 Beginn/Zeit: Dienstag, ab 14.04.2015, 15.00-16.00 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 58,00  
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 222.

## 224

### Sprechen - spielen - bewegen - lernen für Kinder der Klassenstufen 1 und 2

Leitung: Johanna Kunze  
 Beginn/Zeit: **Interessenten bitte bei der VHS melden, Termin wird dann vereinbart.**  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Sprechen, Spielen, Bewegen und Lernen sind untrennbar miteinander verbunden. Spiellust und Bewegungsfreude motivieren das Kind, sich mit Lerninhalten auseinander zu setzen und bringen Abwechslung in alltägliche Übungsphasen.  
 In diesem Kurs wollen wir schulische Lerninhalte wiederholen und

spielerisch einüben. Wir werden unterschiedliche Aufmerksamkeits-, Gedächtnis-, und Sprachspiele kennen lernen.  
 Konzentrationsschwierigkeiten wollen wir mit „bewegtem Lernen“ oder Bewegungspausen begegnen und dabei -hoffentlich- jede Menge Spaß haben.

## 225

### Sprechen – spielen – bewegen - lernen für Kinder der Klassenstufen 3 und 4

Leitung: Johanna Kunze  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, ab 26.02.15, 16.00-17.00 Uhr, 6-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: 36,00 €  
 Kursinhalt wie K 224.

## NEU

## 226

### Was klingt und schwingt denn da? – Kinder entdecken die Klangschale für Kinder im Alter von 5-7 Jahren

Leitung: Jeannette Fehrer, Heilpraktikerin  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 11.03.2015, 16.00-16.45 Uhr, 2-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: 19,00 €

Kinder lieben Klänge und die Möglichkeit mit ihnen spielen zu können. Sie lernen die Klangschale von ihrer Geschichte her kennen, dürfen sie in den unterschiedlichen Übungen und Spielen ausprobieren und erfahren wie ihr Körper auf Klänge reagiert. Sie können gemeinsam mit anderen Kindern lauschen, spüren und spielen. In diesem Kurs soll es darum gehen, die Wahrnehmung der Kinder zu schulen, das Sozialverhalten zu fördern und viel Raum zum Experimentieren mit dem Klang zu geben.  
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Getränk.

## NEU

**Anmeldungen per Überweisung sind nicht möglich.**  
 Bitte fragen Sie erst nach, ob in dem gewünschten Kurs noch Plätze frei sind oder ob der Kurs auch wirklich stattfindet.

**Verschenken Sie doch mal einen VHS-Kurs!**

## NEU

# 227

## Yoga für Kinder ab 5 Jahren

Leitung: Gundula Ritz  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 28.01.2015, 14.30-15.30 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 75,00

Yoga für Kinder vermittelt spielerisch Freude an der Bewegung und lässt die Kinder ihren Körper erfahren. Körpermotorik, Geschicklichkeit und Gleichgewichtssinn werden geschult. Die Kinder lernen Stille zu erleben und die Hektik des Alltags sowie Reizüberflutung und Schulstress besser zu bewältigen. Darüber hinaus stärkt Yoga das Selbstbewusstsein und harmonisiert impulsives Verhalten. Der Kurs besteht aus spielerischen Übungen in einem bewussten Wechsel von Lebendigkeit und Ruhe.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

# 228

## Yoga Teens für Kinder ab 10 Jahren

Leitung: Eike Theresa Weber  
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 06.03.2015, 16.00-17.00 Uhr, 10-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 45,00

Yoga beinhaltet unter anderem Körperübungen, Entspannung, gezielte Atemübungen, positives Denken und Förderung der Konzentrationsfähigkeit. Gönnen Sie Ihrem Teeny dies alles eine Stunde in der Woche. Was Erwachsenen gut tut, genießen Kinder und Jugendliche gleichermaßen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk.

# 229

## Ran an die Töpfe für Kinder von 8-13 Jahren

Leitung: Öznur Lutzweiler  
 Beginn/Zeit: Samstag, 14.03.2015, 10.00-14.00 Uhr  
 Ort: Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 18,00 (+ ca. 8,00 € Materialkosten im Kurs zu bezahlen)

Hier lernen die Kinder selbständig leckeres und gesundes Essen zuzubereiten. Wir werden versuchen zu jeder Hauptspeise entweder eine Vorspeise und im Wechsel auch mal eine Nachspeise zu zaubern.

Mitzubringen: Geschirrtuch, Gefäß für Essensproben, Schürze falls vorhanden.

# NEU

# 230

## Gummibärchen selbst herstellen für Kinder von 8-12 Jahren

Leitung: Öznur Lutzweiler  
 Beginn/Zeit: Samstag, 16.05.2015, 10.00-13.00 Uhr  
 Ort: Albert-Schweitzer-Schule, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 15,00 (+ ca. 6,00 € Materialkosten im Kurs zu bezahlen)

Wer liebt sie nicht? Habt Ihr Lust gemeinsam superleckere und kunterbunte Fruchtgummis herzustellen? Die Anleitung ist so einfach, dass Ihr zu Hause Eure eigenen Süßigkeiten zaubern könnt. Mitzubringen: Geschirrtuch, Schürze, Aufbewahrungsbox.

# 231

## Ferienkurs Taekima Kids für Anfänger Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Fitness und Entspannung für Kinder von 7-12 Jahren

Leitung: Kai Pustlauk  
 Beginn/Zeit: Mi. 08.04., Do. 09.04., Fr. 10.04.2015, jeweils 14.00-15.30 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,00

Taekima „Kids“ ist ein neuartiges Sportkonzept und wurde speziell für Kinder (ab 7 Jahren) entwickelt. Es verbindet Selbstverteidigung und Selbstbehauptung mit Fitness und Entspannung. Die Kombination dieser 3 Elemente macht Taekima so einzigartig. Ausgeglichene, freundliche und motivierte Kinder sind das Ziel.

In diesem Kurs wird bewusst das Sozialverhalten der Kinder gefördert. Kraft, Koordination und Reaktionsspielchen sorgen für Spaß an der Bewegung, ein „Bruchtest“ (Brett zerschlagen) sorgt für die nötige Konzentration und stärkt das Selbstbewusstsein. Atemübungen und Entspannungstechniken helfen, gezielt vom „Stress“ abzuschalten und einfach mal wieder runter zukommen. Kindgerechte Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsübungen stärken das Selbstwertgefühl des Kindes.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung und Trinken.



# NEU

## 232



### Sommerferienkurs Taekima Kids für Anfänger Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Fitness und Entspannung für Kinder von 7-12 Jahren

Leitung: Kai Pustlauk  
 Beginn/Zeit: Mi. 05.08., Do. 06.08., Fr. 07.08.2015,  
 jeweils 14.00-15.30 Uhr  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 50,00  
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 231.

## 233



### Taekima Kids für Fortgeschrittene Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Fitness und Entspannung für Kinder von 7-12 Jahren

Leitung: Kai Pustlauk  
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 17.04.2015, 15.30-16.30, 6-mal  
 Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25a, OT Reichenbach  
 Gebühr: € 65,00  
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 231.

## 234

### Felsklettern für Kinder und Jugendliche von 8-14 Jahren – Einsteigerkurs 1 Tag mit oder ohne Eltern

Leitung: Thomas Bühler  
 Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule  
 Black Forest Freiburg/Feldberg  
 Beginn/Zeit: Samstag, 20.06.2015, 08.30 -13.00 Uhr  
 Bei schlechtem Wetter wird der Kurs verbindlich  
 auf Samstag, 04.07.2015 verschoben.  
 Gebühr: € 45,00

Der Battertfels ist landschaftlich eingebunden in die herrliche Bergwelt des Schwarzwaldes. Bei diesem Einsteigerkurs geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Da es jeder Teilnehmer alleine schaffen wird, den höchsten Punkt zu erreichen, ist das Glücksgefühl dementsprechend

groß, so dass eine solche Tour zu einem absolut unvergesslichen Erlebnis wird. Nicht zuletzt bietet sich jedem Teilnehmer ein traumhafter Blick auf Baden-Baden. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse vermittelt. Speziell lernt der Teilnehmer auch die Handhabung der Sicherheitsausrüstung. Erfahrene Kletterlehrer weisen die Teilnehmer mit Kenntnis und Geduld ein. Den krönenden Abschluss bildet das Abseilen vom Fels. **Keine Vorkenntnisse erforderlich.**

Der Kletterkurs zusammengefasst: Kennenlernen der Ausrüstung, Partnercheck, Partnersicherung mit HMS, Handling beim Seilausgeben bzw. Seileinholen, Topropeklettern, Einblick in die Klettergrundtechnik, Seilkommando beim Topropeklettern.

### Treffpunkt: Ebersteinburg bei Baden-Baden am Haupteingang des Hotels Wolfsschlucht.

Eine genaue Wegbeschreibung wird in der Veranstaltungswoche telefonisch bekannt gegeben.

Mitzubringen: Regenjacke und Rucksack mit Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe. Kletterausrüstung wird zur Verfügung gestellt. **Jugendliche und Erwachsene werden in getrennten Gruppen unterrichtet. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.**

Die Ski, Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per Email bei den Teilnehmenden mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy), sowie unbedingt die E-Mailadresse an. Bitte prüfen Sie unbedingt ihre Emails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine Email oder einen Telefonanruf bis zwei Tage vor Kursbeginn erhalten, dann melden Sie sich bitte telefonisch beim Veranstalter Tel. 0761-696 4200.

## 235

### Felsklettern für Kinder und Jugendliche von 8-14 Jahren – Einsteigerkurs 2 Tage (vertieft)

Leitung: Thomas Bühler und Tobias Waltenberger  
 Veranstalter: Outdoor- und Schneesportschule  
 Black Forest Magic Feldberg/Freiburg  
 Beginn/Zeit: Sa. 20.06. und So. 21.06.2015,  
 Jeweils 13.30-18.00 Uhr  
 Bei schlechtem Wetter wird der Kurs verbindlich  
 auf Sa. 04.07. und So 05.07.2015 verschoben.  
 Gebühr: € 85,00  
 Kursinhalt und mitzubringen wie K 234.



## 236

### Bogenschießen für Kinder ab 8 Jahren mit oder ohne Eltern

Leitung: Marga und Johannes Buttenmüller  
 Veranstalter: Ski- und Outdoorschule Black Forest Magic Nordbaden  
 Beginn/Zeit: Sonntag, 19.07.2015, 10.00 -12.00 Uhr  
 Treffpunkt: Karlsruhe - Gelände Sportgemeinschaft (SG) Siemens, Hertzstr. 23, 76187 Karlsruhe.  
 Gebühr: € 22,00 (pro Person)

Entdecken Sie die Faszination des Bogensports. Bogenschießen bedeutet puren Spaß für alle Altersklassen. Den Teilnehmern werden die gesamte Ausrüstung sowie zwei erfahrene Dozenten zur Seite gestellt. Geschossen wird im Freien auf Zielscheiben. Bei schlechtem Wetter gehen wir spontan in die angrenzende Halle.

Auch Eltern können sich für diesen Kurs mit ihren Kindern anmelden. Die Ski, Outdoorschule & Kanustation Black Forest Magic Freiburg/Bad Bellingen meldet sich spätestens zwei Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per Email bei den Teilnehmenden mit Infos zum Ablauf der Veranstaltung und zum genauen Treffpunkt bzw. zur Anfahrt. Dazu geben Sie bitte bei der Anmeldung möglichst Ihre Telefonnummer (Festnetz und Handy), sowie unbedingt die E-Mailadresse an. Bitte prüfen Sie unbedingt Ihre Emails zwei Tage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie keine Email oder einen Telefonanruf bis zwei Tage vor Kursbeginn erhalten, dann melden Sie sich bitte telefonisch beim Veranstalter Tel. 0761-696 4200.

## 237

### Ferienkurs

#### Töpferwerkstatt für Kinder von 8-13 Jahren

Leitung: Trudel Czzychi  
 Beginn/Zeit: Mo. 03.08., Di. 04.08., Mi. 05.08.2015, jeweils 10.30-12.30 Uhr, Glasurtermin: Donnerstag, 10.09.15, 10.00-12.30 Uhr  
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach  
 Gebühr: € 59,00 (inkl. Material)  
 Mitzubringen: Töpferspaß und Kittel.

## 238

### Töpfern für Kinder von 5-7 Jahren

Leitung: Trudel Czzychi  
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 27.02.2015, 15.00-16.30 Uhr, 5-mal  
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach  
 Gebühr: € 40,00 (inkl. Material)  
 Alle Kinder, die gerne mit Ton arbeiten, können in diesen Kursen wieder neue Ideen ausprobieren.  
 Mitzubringen wie K 237.

## 239

### Töpfern für Kinder von 5-7 Jahren

Leitung: Trudel Czzychi  
 Beginn/Zeit: Freitag, ab 12.06.2015, 15.00-16.30 Uhr, 4-mal  
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach  
 Gebühr: € 32,00 (inkl. Material)  
 Mitzubringen wie K 237.

## 240

### Töpfern für Kinder ab 8 Jahren

Leitung: Trudel Czzychi  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 04.03.2015, 15.00-16.30 Uhr, 5-mal  
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach  
 Gebühr: € 40,00 (inkl. Material)  
 Mitzubringen wie K 237.

## 241

### Töpfern für Kinder ab 8 Jahren

Leitung: Trudel Czzychi  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, ab 10.06.2015, 15.00-16.30 Uhr, 4-mal  
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach  
 Gebühr: € 32,00 (inkl. Material)  
 Mitzubringen wie K 237.

## 242

### Mutter- oder Vater-Kind-Töpfern

Leitung: Trudel Czychi  
 Beginn/Zeit: Samstag, 25.04.2015, 10.00-12.30 Uhr  
 Glasurtermin: Samstag, 09.05.2015, 10.00-12.30 Uhr  
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach  
 Gebühr: € 44,00 pro Paar (inkl. Material)

Wer wem helfen kann, wird sich zeigen. Auf jeden Fall macht gemeinsames Töpfern viel Spaß!  
 1.Termin Töpfern nach Vorschlägen oder eigenen Ideen und 1 Glasurtermin.



## 243

### Mutter- oder Vater-Kind-Töpfern

Leitung: Trudel Czychi  
 Beginn/Zeit: Samstag, 25.04.2015, 14.30-17.00 Uhr  
 Glasurtermin: Samstag, 09.05.2015, 14.30-17.00 Uhr  
 Ort: Töpferstudio, Anne-Frank-Schule, OT Busenbach  
 Gebühr: € 44,00 pro Paar (inkl. Material)  
 Kursinhalt wie K 242.



## 244

### Ich male mir die Welt, wie sie mir gefällt für Kinder ab 2 Jahren mit einer Bezugsperson

Leitung: Anuschka Gabriele Rausch  
 Beginn/Zeit: Freitag, 30.01.2015, 15.00-16.00 Uhr  
 Ort: Atelier Kunst(T)Raum, Boschstr. 4, Karlsbad  
 Gebühr: € 12,00 pro Kind  
 Bunte Farben, Materialien und Geschichten lassen uns gemeinsam ein kreatives Abenteuer erleben.

## 245

### Der kleine Hase kunterbunt für Kinder ab 2 Jahren mit einer Bezugsperson

Leitung: Anuschka Gabriele Rausch  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, 26.03.2015, 16.00-17.00 Uhr  
 Ort: Atelier Kunst(T)Raum, Boschstr. 4, Karlsbad  
 Gebühr: € 12,00 pro Kind  
 Wir malen, kleben und schneiden gemeinsam fröhliche Ostergeschenke.

## 246

### Ferienkurs Malen wir mal zusammen in den Ferien für Kinder ab 3 Jahren mit einer Bezugsperson

Leitung: Anuschka Gabriele Rausch  
 Beginn/Zeit: Donnerstag, 19.02.2015, 10.00-12.30 Uhr  
 Ort: Atelier Kunst(T)Raum, Boschstr. 4, Karlsbad  
 Gebühr: € 12,00 pro Person (incl. Farben, Papiere, Kleber, Stifte, Spachtelmasse, Getränk und Snack)

Ob Groß oder Klein, jeder entscheidet, ob es ein gemeinsames Bild gibt oder ob jeder für sich malt. Es darf gerne mit allen Materialien im Atelier experimentiert werden. Eine Malzeit für Kinder mit Eltern, Geschwistern, Tanten, Onkel, Oma oder Opa. Keilrahmen sind nicht im Preis enthalten. Können jedoch mitgebracht oder im Atelier erworben werden.

## 247

### Star Wars für Kinder ab 6 Jahren

Leitung: Anuschka Gabriele Rausch  
 Beginn/Zeit: Freitag, 30.01.2015, 17.00-18.30 Uhr  
 Ort: Atelier Kunst(T)Raum, Boschstr. 4, Karlsbad  
 Gebühr: € 15,00

Für alle Kinder, die ihren eigenen Star Wars Keilrahmen und das passende Star Wars Buch herstellen möchten.

## 248

### Ferienkurs Komm, wir malen und zeichnen was dir gefällt für Kinder von 6-12 Jahren

Leitung: Anuschka Gabriele Rausch  
 Beginn/Zeit: Mittwoch, 18.02.2015, 10.00-12.30 Uhr  
 Ort: Atelier Kunst(T)Raum, Boschstr. 4, Karlsbad  
 Gebühr: € 20,00 (incl. Farben Papier, Stifte, Kleber, Spachtelmasse, Getränk und Snack)

Ich biete Themen an aber jedes Kind darf seine eigenen Ideen in seinem Tempo zeichnen, malen, spachteln, wischen, drucken, kleben und schneiden.

Keilrahmen sind nicht im Preis enthalten. Können jedoch mitgebracht oder im Atelier erworben werden.

## 249

### “Ich male ein Geschenk für ...” für Kinder ab 6 Jahren

Leitung: Annette Palic

Beginn/Zeit: Samstag, 21.03.2015, 10.00-13.00 Uhr

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach

Gebühr: 35,00 € (incl. Material für 1 Bild)

Acrylmalerei auf kleinen, dicken Leinwänden unter Anleitung. Ideen können mitgebracht werden, es gibt aber auch Beispiele zur Anregung.

Mitzubringen: Malkittel, Bleistift und Pinsel.

## 250

### Ferienkurs

### Zeichnen und Malen lernen macht Spaß für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Leitung: Annette Palic

Beginn/Zeit: Donnerstag, 09.04.2015, 10.00-14.00 Uhr

Ort: Kulturtreff, Stuttg. Str. 25 a, OT Reichenbach

Gebühr: 40,00 €

„Zeichnen und Malen lernen macht Spaß“. Acrylmalen und/oder Zeichnen. Auch Mappen-Vorbereitung für Kunst- und Designschulen bzw. Hochschulen.

Mitzubringen: Farbstifte / Bleistifte 2b +4b und Skizzenblock A2, Blätter A2 oder Leinwände max. 80x80cm, Acrylfarben (rot, blau, gelb, weiß), Borstenpinsel, Lappen und wenn vorhanden eine Staffelei.

### Haben Sie Ihre Kursgebühr schon bezahlt?

Bei Anmeldungen per E-Mail oder Internet erhalten Sie umgehend eine Bestätigung. Falls nicht – bitte melden.

Auch bei Nichtteilnahme wird die Kursgebühr fällig, wenn der Rücktritt nicht rechtzeitig erfolgt ist. (Siehe Geschäftsbedingungen)

## HÄRING

Birkelweg 5 76337 Waldbronn

### Neuinstallation und Reparatur

**Satellitenanlagen • Kabelfernsehen**  
**Groß - Gemeinschaftsantennenanlagen**  
**Verkauf von TV - Geräten**

Tel : 07243/ 61592 Fax : 07243/ 66431

e-mail : haeringtv@gmx.de

### Unsere Bankverbindung:

Volksbank Ettlingen

Konto-Nr. 20 19 28; BLZ 660 912 00

IBAN: DE79 6609 1200 0000 201928

BIC: GENODE 61 ETT

# SCHREINEREI STADLER

BAU- UND MÖBELSCHREINEREI  
INNENAUSBAU

**Handwerkliche Qualitätsarbeit**

- INNENAUSBAU
- EINBAUSCHRÄNKE
- HAUS- UND ZIMMERTÜREN
- PARKETT- UND LAMINATBÖDEN
- DECKEN- UND WANDVERKLEIDUNGEN
- TRENNWÄNDE
- REPARATURVERGLASUNGEN

Uwe + Bernd STADLER GDBR • Herrenalber Str. 6 • 76307 Karlsbad-Spielberg  
Tel. (0 72 02) 84 58 • Fax (0 72 02) 67 19

FREIZEIT ERLEBEN IN

# Karlsbad & Waldbronn.



.....  
Entspannen  
und Erholen  
in der  
Albtherme  
.....

Schwarzwaldidylle bei Karlsbad und Waldbronn

Auf den Höhenzügen des Nordschwarzwaldes inmitten eines herrlichen Wandergebietes liegen Karlsbad und Waldbronn. Der Kurort Waldbronn mit seiner Heilquelle bietet mit Albtherme, Freibad, Eissportzentrum „Eistreff“ und schönem Kurpark zahlreiche attraktive Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten. Karlsbad mit seinen fünf Ortsteilen ist idealer Ausgangspunkt für Rad- und Wandertouren auf den gut ausgeschilderten Wegen rund um die idyllisch gelegene Gemeinde.

In der vielfältigen Gastronomie von Karlsbad und Waldbronn heißt badisch-gemütliche Gastlichkeit jeden willkommen. Hier verwöhnen Küchenmeister mit süddeutschen, italienischen und französischen Spezialitäten. In Gasthausbrauereien genießt der Gast frisch gebräutes und gezapftes Bier.



Waldbronn, junger Kurort mit Flair



## VOLKSHOCHSCHULEN MITTLERER OBERRHEIN

### VHS Baden-Baden, Jägerweg 10, 76532 Baden-Baden

Telefon 07222 / 9965360  
 Fax 07221 / 9965369  
 Internet [www.vhs-baden-baden.de](http://www.vhs-baden-baden.de)  
 Mail [info@vhs-baden-baden.de](mailto:info@vhs-baden-baden.de)

### VHS Bretten, Melanchthonstr.3, 765015 Bretten

Telefon 07252 / 583717  
 Fax 07252 / 583714  
 Internet [www.vhs-bretten.de](http://www.vhs-bretten.de)  
 Mail [vhs@bretten.de](mailto:vhs@bretten.de)

### VHS Bruchsal, Am alten Schloss 2, 76646 Bruchsal

Telefon 07251 / 79304-6  
 Fax 07251 / 79360  
 Internet [www.vhs-bruchsal.de](http://www.vhs-bruchsal.de)  
 Mail [vhs@bruchsal.de](mailto:vhs@bruchsal.de)

### VHS Ettlingen, Pforzheimer Straße 14 a, 75275 Ettlingen

Telefon 07243 / 101-483, -484  
 Fax 07243 / 101-556  
 Internet [www.ettlingen.de/vhs](http://www.ettlingen.de/vhs)  
 Mail [vhs@ettlingen.de](mailto:vhs@ettlingen.de)

### PAMINA-VHS, 2 Place des Carmes, F-67160 Wissembourg

Telefon 0033-3-88949564 /  
 0033-38949570  
 Internet [www.up-pamina-vhs.org](http://www.up-pamina-vhs.org)  
 Mail [info@up-pamina-vhs.org](mailto:info@up-pamina-vhs.org)

### VHS Karlsbad

Wikingerstraße 9, 76307 Karlsbad (Hausanschrift)  
 Postfach 10 01 46, 76298 Karlsbad (Postanschrift)  
 Telefon 07202 / 1793  
 Fax 07202 / 3508  
 Internet [www.vhs-karlsbad.de](http://www.vhs-karlsbad.de)  
 Mail [info@vhs-karlsbad.de](mailto:info@vhs-karlsbad.de)

### VHS Karlsruhe (Stadt), Postfach 111 411, 76064 Karlsruhe

Telefon 0721 / 98575-0  
 Fax 0721 / 98575-75  
 Internet [www.vhs.karlsruhe.de](http://www.vhs.karlsruhe.de)  
 Mail [vhs@karlsruhe.de](mailto:vhs@karlsruhe.de)

### VHS Landkreis Karlsruhe, Werderstr. 40-44, 76137 Karlsruhe

Telefon 0721 / 9211090  
 Fax 0721 / 3528330  
 Internet [www.vhs-karlsruhe-land.de](http://www.vhs-karlsruhe-land.de)  
 Mail [info@vhs-karlsruhe-land.de](mailto:info@vhs-karlsruhe-land.de)

### VHS Landkreis Rastatt, Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt

Telefon 07222 / 381-3500  
 Fax 07222 / 381-3598  
 Internet [www.vhs-landkreis-rastatt.de](http://www.vhs-landkreis-rastatt.de)  
 Mail [vhs@landkreis-rastatt.de](mailto:vhs@landkreis-rastatt.de)

### VHS Waldbronn, Stuttgarter Straße 25 a, 76337 Waldbronn

Telefon 07243 / 69091 + 69092  
 Fax 07243 / 63267  
 Internet [www.vhs-waldbronn.de](http://www.vhs-waldbronn.de)  
 Mail [vhs@waldbronn.de](mailto:vhs@waldbronn.de)



Halten auch Sie Ausschau  
 nach einer neuen Dusche?

**BECKER**  
 Sanitärtechnik • Blechnerei

☎ 07243 61530

Pforzheimer Str. 49 · Waldbronn · [www.becker-sanitaertechnik.de](http://www.becker-sanitaertechnik.de)

**Besuchen Sie auch die  
Veranstaltungen des Kulturrings**



**UP PAMINA VHS**

Université Populaire Pamina Volkshochschule  
2 Place des Carmes  
F-67160 Wissembourg  
Tel.: 0(033)3 88 94 95 64  
Fax: 0(033)3 88 94 95 70  
E-Mail : [info@up-pamina-vhs.org](mailto:info@up-pamina-vhs.org)  
Internet : [www.up-pamina-vhs.org](http://www.up-pamina-vhs.org)

Die UP Pamina VHS ist eine deutsch-französische Einrichtung der Erwachsenenbildung mit Sitz in Weißenburg/Elsass. Wir veranstalten grenzüberschreitende Exkursionen und Kurse, die sich an alle Bürger/innen des PAMINA-Raums (PA: Pfalz, MI: Mittlerer Oberrhein, NA: Nord Alsace) und darüber hinaus richten. Unser Veranstaltungsangebot deckt verschiedene Themengebiete wie Kunst & Kultur, Sprachen & Landeskunde, Natur & Technik, Gesundheit & Kreativität, u.v.m. ab. Durch unsere Arbeit wollen wir ein grenzüberschreitendes Bildungsprogramm im Pamina-Raum entwickeln und die deutsch-französische Zusammenarbeit mit den benachbarten Volkshochschulen unterstützen. Das aktuelle Programmheft liegt für Sie in den VHS Karlsbad und Waldbronn bereit oder kann Ihnen auf Anfrage durch die UP Pamina VHS kostenlos zugeschickt werden.



Sonntag, 25.01.2015 Katarzyna Mycka / Franz Bach  
Marimba - Duo

In Zusammenarbeit mit dem Service Netzwerk Waldbronn  
Freitag, 20.02.2015 Liederhalle Stuttgart  
Gewandhausorchester Leipzig  
Busfahrt und Konzert

Sonntag, 08.03.2015 Katja Polyakova  
Klavierabend

Sonntag 19.04.2015 Kofler / Möhringer  
Die Herrenkapelle

Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte dem ausführlichen Programm des Kulturrings Waldbronn.

# ANMELDUNG für VHS WALDBRONN

Kurs-Nr.:	Bezeichnung:	Leitung:

Name und Anschrift: \_\_\_\_\_

Freiwillige Angabe zu statistischen Zwecken:  
 Telefon: \_\_\_\_\_  
 Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Das Kursgeld ist auf das Konto der VHS Waldbronn  
 IBAN DE79 6609 1200 0000 201928 / BIC GENODE 61 ETT  
 bei der Volksbank Ettlingen zu überweisen. Mit der Anmeldung  
 werden die Geschäftsbedingungen der VHS Waldbronn anerkannt.  
 Bei nicht oder nicht rechtzeitig erfolgter Abmeldung wird durch  
 die VHS keine Rückerstattung geleistet.

(Unterschrift)

# ANMELDUNG für VHS WALDBRONN

Kurs-Nr.:	Bezeichnung:	Leitung:

Name und Anschrift: \_\_\_\_\_

Freiwillige Angabe zu statistischen Zwecken:  
 Telefon: \_\_\_\_\_  
 Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Das Kursgeld ist auf das Konto der VHS Waldbronn  
 IBAN DE79 6609 1200 0000 201928 / BIC GENODE 61 ETT  
 bei der Volksbank Ettlingen zu überweisen. Mit der Anmeldung  
 werden die Geschäftsbedingungen der VHS Waldbronn anerkannt.  
 Bei nicht oder nicht rechtzeitig erfolgter Abmeldung wird durch  
 die VHS keine Rückerstattung geleistet.

(Unterschrift)

# ANMELDUNG für VHS WALDBRONN

158

Kurs-Nr.:	Bezeichnung:	Leitung:

Name und Anschrift: \_\_\_\_\_

Freiwillige Angabe zu statistischen Zwecken:

Telefon: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Das Kursgeld ist auf das Konto der VHS Waldbronn  
IBAN DE79 6609 1200 0000 201928 / BIC GENODE 61 ETT  
bei der Volksbank Ettlingen zu überweisen. Mit der Anmeldung  
werden die Geschäftsbedingungen der VHS Waldbronn anerkannt.  
Bei nicht oder nicht rechtzeitig erfolgter Abmeldung wird durch  
die VHS keine Rückerstattung geleistet.

(Unterschrift)

# ANMELDUNG für VHS WALDBRONN

Kurs-Nr.:	Bezeichnung:	Leitung:

Name und Anschrift: \_\_\_\_\_

Freiwillige Angabe zu statistischen Zwecken:

Telefon: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Das Kursgeld ist auf das Konto der VHS Waldbronn  
IBAN DE79 6609 1200 0000 201928 / BIC GENODE 61 ETT  
bei der Volksbank Ettlingen zu überweisen. Mit der Anmeldung  
werden die Geschäftsbedingungen der VHS Waldbronn anerkannt.  
Bei nicht oder nicht rechtzeitig erfolgter Abmeldung wird durch  
die VHS keine Rückerstattung geleistet.

(Unterschrift)






## Herausgeber:

### **Gemeinde Karlsbad** **VHS Karlsbad**

Wikingerstraße 9  
76307 Karlsbad


 07202-1793

 07202-3508

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

### **Gemeinde Waldbronn** **VHS Waldbronn**

Stuttgarter Straße 25a  
76337 Waldbronn

 07243-69091 /-92

 07243-63267

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

## **Druck:**

Karl Elser Druck GmbH  
Ettlinger Straße 30  
76307 Karlsbad

## **Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Die Volkshochschulen Karlsbad und Waldbronn bedanken sich bei den unten genannten Firmen, die durch eine Anzeigenschaltung die Arbeit der beiden Volkshochschulen unterstützt haben:

- AccoMusica e.V. Karlsbad
- Albtal-Pflege-Team
- Altelier Kunst(T)Raum
- Autohaus Albhöhe GmbH
- All-Electro GmbH
- Allianz Generalvertretung Andreas Zink
- Allion Bodenbeläge
- Anderer Helmut Steuerberater
- Anwaltskanzlei Laible
- AOK Die Gesundheitskasse BW
- Bäckerei Richard Nussbaumer
- Bastel-Lädle Keppler
- Bauchert Heizung
- BBP Bosch, Bertel & Co. Steuerberatungsgesellschaft
- Becker Raumausstattung
- Becker Sanitärtechnik GmbH
- Bodemer Petra Physiofit
- Buchhandlung Lettera
- Central Apotheke
- CoachingRaum Alexandra Gebhardt
- Der Scheunenladen Geflügelhof Denninger
- Dorwarth Steuerberatungsgesellschaft
- Dreher Elektro
- Eberle & Seyfried GmbH
- Fachfußpflege Rose-Marie Kruszyna
- Foto Dreher
- Foto-Studio Schaudel / Büge
- Funk- und Fernsehservice Häring GmbH
- Gartenbau Bauer
- Gartner Garten- und Landschaftsbau
- Gemeindebücherei Karlsbad
- Gerstaecker Bauwerk GmbH
- Goldschmiede Wicke
- GVP Gasversorgung Pforzheim Land
- Heimdecor Schmidt
- Herrmann Ultraschalltechnik GmbH & Co. KG
- Hornikel Gerüstbau und StuckateurGmbH
- i-Tüpfelchen
- Karl Baugesellschaft mbH
- Karl Elser Druck GmbH
- Konrads Restaurant & Cateringservice
- Kraft GmbH & Co. KG
- Kuckuckshof Öko Weingut
- Kunz GbR Sanitär- und Heizungstechnik
- Lindenbräu GmbH
- LiteraDur Bücher & Noten
- Lohn- u. Einkommenssteuer Hilfe Ring Deutschland e.V.
- Malerfachbetrieb Feißt
- Malerfachbetrieb Keßler
- Malerfachbetrieb Rupp
- Medizinische Fußpflege Vollmershausen
- Metzgerei Messaros
- Nähmaschinen Service K & P GmbH
- Neumaier & Becker GmbH
- Polytec GmbH
- Praxis für osteopathische Medizin
- Queens Tinte
- Rechtsanwalt Marius Schrömbgens
- Ring-Foto-Kunze
- Rollladen Erwin Kunz GmbH
- Rosner GmbH Bürobedarf und Technik
- Schall Restaurant Albtherme
- Schreinerei Rimmelspacher
- Schreinerei Stadler
- Schuhhaus Lichtenberger GmbH
- Schwarzwald-Apotheke
- Sonotronic Nagel GmbH
- Sparkasse Karlsruhe Ettlingen
- SRH Klinikum
- Stadtwerke Ettlingen GmbH
- St.-Barbara-Apotheke
- Steppe Wolfram Elektroanlagen
- Steuerberatung Günter Oden
- Steuerberatungsbüro Heike Hecht
- SWR
- Tankcenter Kappler GmbH
- Tanzky GmbH Büro- und Kommunikationssysteme
- Theater Pforzheim
- Unico Genuss und Geschenke
- Volksbank Ettlingen eG

Es wäre schön, wenn Sie bei Ihrem Einkauf unsere Anzeigenkunden berücksichtigen würden und dadurch die Fortführung unserer VHS-Arbeit ein Stück weit unterstützen.  
Im Voraus herzlichen Dank.

# RegioGas online:

Ein scharfes Angebot!



## Wärmstens zu empfehlen - unser Erdgas!

- online bestellbar - rund um die Uhr
- Preisgarantie bis 31.12.2015
- sicher versorgt vom regionalen Unternehmen
- vertrauen Sie uns - wir sind seit über 150 Jahren im Gasgeschäft

Informieren und bestellen:

[www.regiogas-ettlingen.de](http://www.regiogas-ettlingen.de)



**SWE**   
Stadtwerke Ettlingen GmbH

# Ausbildung, Studium und Karriere bei Herrmann Ultraschall.

Als weltweit agierender Technologieführer und mehrfach ausgezeichnete Arbeitgeber bieten wir vielfältige Karriere- und Zukunftsmöglichkeiten!



Details und aktuelle Stellenprofile finden Sie unter „Karriere & Ausbildung“ auf [www.herrmannultraschall.com](http://www.herrmannultraschall.com)

Die Technologie von Herrmann Ultraschall wird seit über 50 Jahren in vielen Branchen eingesetzt, um Kunststoffe mittels Ultraschall-Vibrationen aufzuschmelzen und dauerhaft zu verbinden. Mit dem Hauptsitz in Karlsbad-Ittersbach sowie Niederlassungen in Osteuropa, Amerika und Asien, agieren wir in einem weltweiten, dynamischen Markt. Über 30 Patente sichern unseren technischen Vorsprung. Finanzielle Unabhängigkeit gibt uns Schlagkraft. Jeder einzelne Mitarbeiter liegt uns am Herzen und wird gefördert.



## Jetzt bewerben:

[personal@herrmannultraschall.com](mailto:personal@herrmannultraschall.com) oder  
[www.herrmannultraschall.com/de/karriere-ausbildung](http://www.herrmannultraschall.com/de/karriere-ausbildung)

Herrmann Ultraschalltechnik GmbH & Co. KG  
Descostraße 3-9 · 76307 Karlsbad, Germany  
Tel. +49 7248 79-0 · [www.herrmannultraschall.com](http://www.herrmannultraschall.com)

