Volkshochschule
Eppingen – Gemmingen – Ittlingen

(Bild von MasterTux auf Pixabay)

Programmheft Frühjahr/Sommer 2024

LNWBB
Landesnetzwerk
Weiterbildungsberatung BW

Gesamtprogramm

ZQB
Zertifizierte BildungsQualität
Volkshochschulverband Baden-Württemberg

Verzeichnis

vhs Eppingen Gemmingen · Ittlingen

Gesundheit (ab Seite 5)

- Entspannung (Yoga, Yin Yoga, Power Vinyasa Yoga, Meditation, Golden Yoga für Ältere, Lu Jong…)
- Wirbelsäulengymnastik, Rückenfit, Pilates, Ganzkörpertraining
- Fitness (Zumba, Aerobic, Bauch-Beine-Po, Bodyforming, Taiso)
- verschiedene Koch- und Backkurse
- Waldbaden

IT, Arbeit und Beruf (ab Seite 16)

- MS Office: One Note, Excel
- Smartphone-Einsteigerkurse, WhatsApp
- Selbstmarketing, Selbst- und Zeitmanagement
- Xpert-Business: Online-Kurse zu betriebswirtschaftlichen und buchhalterischen Themen
- Didaktik und Methodik der Erwachsenenbildung für Kursleitungen
- Tipps für Vorstellungsgespräch und Bewerbung

Kultur und Gestalten (ab Seite 21)

- Online-Schreibwerkstatt
- Medien: Fotos mit dem Smartphone, Videoworkshops, Bildbearbeitung
- Handarbeit: Nähkurs
- Tanz: Line Dance, Bollywood-Tanz, ErlebniSTanz®, Orientalischer Tanz, Tanzen für Frauen, Flamenco
- Malerei: Acrylmalerei
- Basteln: Papierschöpfen, Kartenwerkstatt, Weidenflechten
- Töpfern
- Schreinerkurs
- Autorenlesung: „Bildung auf den Punkt gebracht“ mit Siegfried Fischer

Sprachen (ab Seite 26)

- Tipps und Tricks für das Fremdsprachenlernen
- Englisch (Anfänger und Fortgeschrittene, auch online)
- Französisch (Anfänger und Fortgeschrittene, neu: Französisch für den Urlaub)
- Italienisch (Anfänger und Fortgeschrittene, neu: Italienisch für den Urlaub)
- Spanisch (Anfänger und Fortgeschrittene, auch online)

Politik, Gesellschaft und Umwelt (ab Seite 30)

- Verbraucherbildung: Geldanlagen, Versicherungen, Altersvorsorge, Smart Home, digitaler Nachlass, Pflege
- Technik: Solarenergie, Energiewende
- Pädagogik: Motivation, Kompetenzentwicklung, Umgang mit Krisen, Umgang mit Prüfungsangst, pferdegestütztes Coaching
- Philosophie: Walter Benjamin
- Politik: Der Nahostkonflikt
- Kommunikation: Teamentwicklung, Konfliktlösung, Interkulturelle Kompetenz, Emotionale Kompetenz
- Exkursionen: Maulbronn

Junge VHS (ab Seite 37)

- Entspannung für den Schulalltag, Kinderyoga
- Musikalische Lesung für Kinder ab 6 Jahren
- Hippolini Hobby-Horsing
- Osterbacken
- Grüne Kosmetik: Seifenwerkstatt, Creme selbst herstellen
- Töpfern
- Kinderwerkstatt am Dienstag (für 3-6-jährige)
- Papierschöpfen
- KidsSafe-Kinderschutztraining
- Exkursion: Besuch des Luisenhofs

Grußwort

Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger,
liebe Freunde der Volkshochschule,

Globalisierung, Digitalisierung aber auch die alternde Gesellschaft, Migration und politische Entscheidungen mit unmittelbaren Auswirkungen auf das eigene Leben – unsere heutige Welt ist komplexer geworden und in schnellem Wandel begriffen. Sie stellt uns Menschen immer wieder vor neue, unerwartete Herausforderungen:

Gesamtgesellschaftlich beschäftigen uns Fragen der Integration und Teilhabe oder der zunehmende Rechtsruck. Im beruflichen Kontext sind es der Einzug von künstlicher Intelligenz in den beruflichen Alltag und die daraus resultierende Veränderung vieler Berufsfelder. Aber auch privat treffen wir auf Herausforderungen der Energiekrise mit der Frage nach ressourcenschonenden Heizsystemen oder der finanziellen Absicherung der eigenen Zukunft.

Genau hier setzt das Bildungsangebot unserer Volkshochschule mit einem Mix aus Präsenz-, Hybrid- und Onlineangeboten in 5 Programmbereichen an. Die VHS versteht sich als Plattform des informierten Austauschs über aktuelle Themen und bietet den Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit, sich in bestimmten Bereichen gezielt weiterzubilden, um up-to-date zu bleiben und Entscheidungen reflektierter treffen zu können.

Mentale Gesundheit ist das Stichwort unserer schnelllebigen Zeit – so setzt auch die VHS dieses Semester Schwerpunkte, die das körperliche und seelische Wohl fördern. Im Programmbereich Gesundheit, seit jeher der am breitesten aufgestellte an unserer VHS, finden unsere Bürgerinnen und Bürger zahlreiche Entspannungs- und Wohlfühlangebote sowie Fitness- und Kochkurse für eine angenehme Auszeit vom Alltag. Ebenso im Programmbereich Kreativität, der auch in diesem Semester wieder viel Spaß und Freude am gemeinsamen Gestalten garantiert.

Wir wünschen Ihnen ein spannendes Frühjahr-Sommer-Semester!

Timo Wolf	Klaus Holaschke	Kai Kohlenberger
Bürgermeister	Oberbürgermeister	Bürgermeister
der Gemeinde Gemmingen	der Stadt Eppingen	der Gemeinde Ittlingen

Liebe Volkshochschulfreunde,

auch in diesem Semester haben wir wieder ein paar ganz neue Kursangebote im Programm. Lassen Sie sich überraschen:

Programmbereich 1 (Gesellschaft, Politik, Umwelt): Vorträge „Walter Benjamin“, „Die Musik als Mittel der NS-Propaganda“, „Grenzgang – unterwegs auf der deutsch-deutschen Grenze“

Programmbereich 2 (Kunst und Kreativität): Schreinerkurs, Tanzen für Frauen

Programmbereich 3 (Gesundheit): Qigong, Yoga für ältere Menschen, Achtsamkeitsmeditation, Atementspannung, eine Vielfalt an saisonalen Koch- und Backkursen, Erlebnis Waldbaden

Programmbereich 4 (Sprachen): Italienisch und Französisch speziell für den Urlaub

Programmbereich 5 (Beruf und IT): Tipps für Vorstellungsgespräch und Bewerbung

Junge VHS: Kinderwerkstatt am Dienstag, Musikalische Lesung für Kinder ab 6 Jahren

Doch zu viel soll jetzt gar nicht verraten werden. Schauen Sie doch einmal selbst ins Programm und lassen sich inspirieren. Und wenn etwas fehlen sollte, dann wenden Sie sich gern an uns. Neue Ideen sind stets willkommen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns an der VHS!

Im Namen des VHS-Teams

Dr. Christiane Stroh

VHS-Leiterin
Eppingen

Gesundheit

Gesundheit

Ob Fitness-, Entspannungs-, Kochkurse oder Informationsveranstaltungen zum Thema Gesundheit - an Ihrer VHS finden Sie ein vielfältiges Angebot für Körper und Geist.

Neu!

Vortrag: Die Bedeutung von Stress und Wege zur Stressbewältigung mit Hilfe der Natur
mit Alexandra Pannach

Was ist Stress und warum ist er biologisch wichtig? Die Auslöser für stressige Situationen sind individuell verschieden. In meinem Vortrag zeige ich, wie die Natur uns dabei helfen kann, Stress zu bewältigen. Spezialisiert habe ich mich auf Waldbaden als Methode zur Stressbewältigung. Zudem stelle ich auch andere Ansätze vor.

Kurs 3: 24S-301.01
Mittwoch, 6. März 24, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend, Bürgerhaus Ittlingen, Bürgersaal, EUR 9,00

Kurs 1: 24S-301.30
Mittwoch, 10. April 24, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend, Gärtnerhaus, Gemmingen, EUR 9,00

Kurs 2: 24S-301.60
Mittwoch, 12. Juni 24, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 9,00

Neu!

Bewusste Ruhe im Hier und Jetzt: Erlebnis Waldbaden
mit Alexandra Pannach

Shinrin-Yoku, japanisch für „Baden im Wald“, ist in Japan Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Den Begriff hat das japanische Forstministerium im Jahre 1982 geprägt. "Baden im Wald" bedeutet, mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen. Der bewusste Aufenthalt im Wald ist eine Möglichkeit zu entspannen, die eigene Gesundheit zu fördern und das Immunsystem anzukurbeln. Der genaue Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt.

Kurs 1: 24S-301.02
Sonntag, 17. März 24, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 Nachmittag, Ittlingen, EUR 12,00

Kurs 2: 24S-301.20
Samstag, 20. April 24, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 Nachmittag, Gemmingen, EUR 12,00

Kurs 3: 24S-301.47
Samstag, 22. Juni 24, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 Nachmittag, Eppingen, EUR 12,00

Hatha-Yoga am Morgen
mit Marina Mravlag

Bitte mitbringen: Yogamatte, eine feste Decke, bequeme Kleidung, Yogablöcke und -gurt (falls vorhanden)

Kurs 1: 24S-301.24
mittwochs, ab 28. Februar 24, 09:00 - 10:15 Uhr, 9 Vormittage, Gärtnerhaus, Gemmingen, EUR 68,00

Kurs 2: 24S-301.86
montags, ab 19. Februar 24, 09:00 - 10:15 Uhr, 11 Vormittage, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 83,00

Hatha-Yoga am Morgen im Sommer
mit Marina Mravlag

Bitte mitbringen: Yogamatte, eine feste Decke, bequeme Kleidung, Yogablöcke und -gurt (falls vorhanden)

Kurs 1: 24S-301.25
mittwochs, ab 5. Juni 24, 09:00 - 10:15 Uhr, 6 Vormittage, Gärtnerhaus, Gemmingen, EUR 45,00

Kurs 2: 24S-301.87
montags, ab 3. Juni 24, 09:00 - 10:15 Uhr, 7 Vormittage, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 53,00

Ruhe, Kraft und Stabilität mit Hatha-Yoga
mit Marina Mravlag

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Yogakissen und -gurt (falls vorhanden)

Kurs 1: 24S-301.26
donnerstags, ab 29. Februar 24, 17:15 - 18:30 Uhr, 9 Abende, Gärtnerhaus, Gemmingen, EUR 68,00

Kurs 2: 24S-301.89
freitags, ab 12. April 24, 17:15 - 18:30 Uhr, 7 Abende, VHS-Raum, Kaiserstraße 1, Eppingen, EUR 53,00

24S-301.28 – Hatha-Yoga am Abend
mit Marina Mravlag

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Yogakissen und -gurt (falls vorhanden)

donnerstags, ab 29. Februar 24,
18:45 - 20:00 Uhr, 9 Abende, Gärtnerhaus, Gemmingen, EUR 68,00

24S-301.29 – Hatha-Yoga am Abend im Sommer
mit Marina Mravlag

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Yogakissen und -gurt (falls vorhanden)

donnerstags, ab 6. Juni 24, 18:45- 20:00 Uhr,
6 Abende, Gärtnerhaus, Gemmingen,
EUR 45,00

Neu!

24S-301.41 – Golden Yoga (60+) - Yoga kennt kein Alter!
mit Sabine Waack-Zühlsdorf

Yoga kann in jedem Alter erlernt und praktiziert werden. Es handelt sich um ein ganzheitliches Gesundheitstraining, das uns hilft, unser körperliches Wohlbefinden zu steigern und ein seelisches Gleichgewicht zu finden. Es stärkt Muskeln, Knochen, Gelenke und befreit von Spannungen. Auf geistiger Ebene hilft es dabei, den Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte neu zu begegnen.
Der Kurs ist folgendermaßen aufgebaut:
Nach dem Aufwärmen folgt eine Übungsreihe aus dem Kundalini Yoga (auf dem Stuhl oder auf der Matte), danach gibt es eine Tiefenentspannung im Sitzen oder Liegen und zum Schluss eine Meditation.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ggf. warme Socken, ggf. ein kleines Kissen

donnerstags, ab 29. Februar 24, 10:30 - 12:00 Uhr, 10 Vormittage, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 90,00

24S-301.42 – Innere Stärke dank Resilienz - ZPP-Kurs (Online-Kurs)
mit Julia und Steve Windisch

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verteufeln, aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben. Mit diesem Onlinekurs trainierst du die 7 Schutzfaktoren der Resilienz und stärkst deine psychische Widerstandskraft. So meisterst du souverän deine Herausforderungen, lässt dich von Rückschlägen nicht mehr unterkriegen und gestaltest mutig und mit Selbstvertrauen deine Zukunft.

Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit ca. 1 Stunde Bearbeitungszeit pro Modul. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20 Min.), einer geführten Meditation (ca. 10 Min.) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgstagebuch. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen online auszutauschen.

Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen bis zu 100% der Kursgebühr zurück.

Startzeitpunkt: ab Freitag, ab 1. März 24,
8 Wochen, Online von zu Hause aus,
EUR 149,00.
Der Einstieg ist innerhalb des Sommersemesters jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden.

Neu!

24S-301.46 – Qigong für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Geübte
mit Hartmut Brecht

Qi Gong ist ein seit Jahrtausenden bewährtes Übungssystem aus China. Durch sanfte, einfache und häufig wiederholte Bewegungen und Entspannungsübungen mit der steten Hinwendung nach Innen in einer ruhigen, entspannten und leistungsfreien Atmosphäre werden die Selbstheilungskräfte und die Vitalität aktiviert, eine innere Ruhe und ein Gefühl der Mitte erzeugt und die Zufriedenheit mit sich selbst gestärkt. Wir üben „bewegtes Qi Gong“ im Stehen und „stilles Qi Gong" im Sitzen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

mittwochs, ab 21. Februar 24, 19:00 - 20:00 Uhr,
10 Abende, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 59,00

24S-301.51 – Auszeit vom Alltag
mit Barbara Gutöhrle und Silvia Weis

Erleben Sie entspannende, aber auch informative Stunden und lassen Sie die Seele baumeln. Sie lernen Achtsamkeits- und Entspannungsübungen kennen. Gemeinsam bereiten wir ein leichtes und gesundes Mittagessen zu und genießen es zusammen. Nach den Prinzipien der Grünen Kosmetik stellen wir ein pflegendes Kräuteröl her – Verwöhnen Sie sich!
Bitte mitbringen: Matte oder Decke, bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen, kleine sterile Glasflasche für Körperöl; Schreibzeug,
EUR 10,00 für Material und Lebensmittel

Samstag, 4. Mai 24, 10:00 - 14:30 Uhr,
1 Vormittag, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 39,00

Neu!

24S-301.55 – Entspannung in Bewegung
mit Barbara Gutöhrle

Entspannen in ruhiger Bewegung fördert die Konzentration, baut Spannungen im Körper ab und fördert Kreativität und Beweglichkeit. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Matte

montags, ab 19. Februar 24, 18:00 – 19:00 Uhr,
3 Abende, VHS-Raum, Kaiserstraße 1, Eppingen, EUR 18,00

Neu!

24S-301.59 – Atementspannung
mit Babette Grütz

Die Atmung ist die wichtigste Quelle unserer Lebensenergie. Doch häufiges Sitzen und unbequeme Kleidung zwängen Bauch und Zwerchfell ein. Wir bewegen und zu wenig und atmen immer flacher. Durch einfache Bewegungen, Wahrnehmungsschulung und Übungen mit der Stimme lernen Sie Verspannungen zu lösen, werden achtsamer und kommen zur Ruhe.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, dicke Socken, Decke, evtl. kleines Kissen

dienstags, ab 5. März 24, 18:00 - 18:45 Uhr,
6 Abende, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 27,00

24S-301.61 – Entspannt durch den Frühling
mit Babette Grütz

Basierend auf verschiedenen anerkannten Entspannungsmethoden reduzieren Sie Ihr Stresserleben und erlernen Umsetzungsmöglichkeiten für kleine Entspannungspausen in Ihrem Alltag.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, dicke Socken, Decke, evtl. kleines Kissen

dienstags, ab 5. März 24, 19:00 - 20:00 Uhr,
6 Abende, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 36,00

Yin Yoga mit ätherischen Ölen (Online-Kurs)
mit Sabrina Hölzl

Nehmen Sie sich in diesem Yin Yoga-Kurs bewusst Zeit für sich selbst und erleben Sie eine tiefgreifende und sanfte Yogapraxis. Der Kurs ist für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie erfahren, wie Sie durch angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Im Yin Yoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszien-gewebe (das tiefer gelegene Bindegewebe) gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung beim Yin Yoga wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt.

Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt.

Kurs 1: 24S-301.65
donnerstags, ab 22. Februar 24,
18:15 - 19:30 Uhr, 8 Abende, Online von zu Hause aus, EUR 70,00

Kurs 2: 24S-301.66
donnerstags, ab 2. Mai 24, 18:15 - 19:30 Uhr,
8 Abende, Online von zu Hause aus, EUR 70,00

Entspannungszeit für mich (Online-Kurs)
Sabrina Hölzl

Ist Ihr Alltag ständig gefüllt mit Terminen und ToDo-Listen? Verspüren Sie durch Druck, Hektik und Stress Verspannungen und Energieverlust? In diesem Kurs geht es darum, sich wieder ganz bewusst Zeit für sich zu nehmen. Sie lernen dabei praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen. Die Wirkung wird durch den Einsatz ätherischer Öle und durch sanfte Klänge unterstützt. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation.

Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt.

Kurs 1: 24S-301.68
donnerstags, ab 22. Februar 24,
20:00 - 21:00 Uhr, 8 Abende, Online von zu Hause aus, EUR 70,00

Kurs 2: 24S-301.69
donnerstags, ab 2. Mai 24, 20:00 - 21:00 Uhr,
8 Abende, Online von zu Hause aus, EUR 70,00

Neu!

24S-301.74 – Einführung Achtsamkeitsmeditation
mit Lydia Kogaing

In diesem Kurs wollen wir die Meditation als Praxis für mehr Bewusstsein und Konzentration kennenlernen. Die Achtsamkeitsmeditation unterstützt dabei, den aktuellen Moment bewusst wahrzunehmen und nicht zu bewerten. Dies führt dazu, die Dinge im Alltag klarer zu sehen, sich selbst besser wahrzunehmen und Stress zu reduzieren. Atem und Körperübungen, die vorbereitend gemacht werden, unterstützen ebenfalls dabei. Es kann dann sitzend auf dem Boden oder dem Stuhl meditiert werden. Für Anfänger und Meditationserfahrene geeignet.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. Sitzgelegenheit für den Boden wie Meditationskissen, Hocker, Decke, Matte

montags, ab 8. April 24, 18:00 - 19:00 Uhr,
4 Abende, VHS-Raum, Kaiserstraße 1,
Eppingen, EUR 24,00

Yoga zur Stressbewältigung
mit Lydia Kogaing

Die einfachen Körper- und Atemübungen des Yogas sind optimal dazu geeignet, die oft einseitige Belastung im Alltag auszugleichen und so Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen. Dieser Kurs hilft Ihnen besser mit Stress umzugehen, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und neue Energie zu tanken. Für Einsteiger und Erfahrene geeignet.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen

Kurs 1: 24S-301.77
dienstags, ab 5. März 24, 17:30 - 19:00 Uhr,
9 Abende, VHS-Raum, Kaiserstraße 1,
Eppingen, EUR 81,00

Kurs 2: 24S-301.78
dienstags, ab 4. Juni 24, 17:30 - 19:00 Uhr,
8 Abende, VHS-Raum, Kaiserstraße 1,
Eppingen, EUR 72,00

Kurs 3: 24S-301.83
dienstags, ab 5. März 24, 19:15 - 20:45 Uhr,
9 Abende, VHS-Raum, Kaiserstraße 1,
Eppingen, EUR 81,00

Kurs 4: 24S-301.84
dienstags, ab 4. Juni 24, 19:15 - 20:45 Uhr,
8 Abende, VHS-Raum, Kaiserstraße 1,
Eppingen, EUR 72,00

24S-301.92 – Power Vinyasa Yoga
mit Selina Lauer

Power Vinyasa Yoga ist eine dynamische, fließende Yoga-Richtung, die unterschiedliche Körperhaltungen zu einem Flow verbindet. Dabei entstehen ein harmonischer Bewegungsablauf und eine Dynamik, die auch ein Ausdruck unserer modernen westlichen Lebensweise ist. Stressabbau, Stärkung des eigenen Körpers und Verbesserung des Wohlbefindens von Körper, Geist und Seele sind nur ein paar der positiven Eigenschaften, die diese Yogaart mit sich bringt.
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke und Kissen nach eigenem Bedarf für die Endentspannung, Klötze falls vorhanden.
Für Yogaeinsteiger*innen, mit geringer Erfahrung, die sich körperlich fordern möchten.

mittwochs, ab 21. Februar 24, 19:30 - 20:45 Uhr, 10 Abende, VHS-Raum, Kaiserstraße 1, Eppingen, EUR 76,00

24S-301.95 – Hatha-Yoga
mit Silke Vierheilig

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Yogakissen (falls vorhanden)

montags, ab 26. Februar 24, 18:30 - 19:30 Uhr, 15 Abende, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 90,00

24S-301.96 – Yoga-Anfänger
mit Silke Vierheilig

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Yogakissen (falls vorhanden)

montags, ab 26. Februar 24, 19:45 - 20:45 Uhr, 15 Abende, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 90,00

24S-301.94 – Yoga für Schwangere (Online)
mit Leonie Palinkas

Zeit für dich und deinen Körper! Yoga-Haltungen, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen werden speziell für die Zeit der Schwangerschaft ausgewählt und angepasst. Yoga kann helfen körperliche Beschwerden zu lindern, den Rücken zu kräftigen, den Beckenboden bewusst wahrzunehmen, die Atmung zu vertiefen und auf die Geburt und Mutterschaft entspannt vorzubereiten. (Zustimmung vom Arzt einholen!)

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Yogakissen (falls vorhanden)

donnerstags, ab 29. Februar 24,
19:00 - 19:45 Uhr, 6 Abende, Online von zu Hause aus, EUR 49,00

Lu Jong
mit Silke Vierheilig

Lu Jong ist die älteste tibetische Bewegungslehre zur Heilung von Körper und Geist. In Lu Jong fließen die Erkenntnisse der Meister über Natur, Geist und Körper in die Übungen ein. Durch das Beobachten und Nachahmen der Tiere und ihres Verhaltens in bestimmten Situationen können Sie die heilenden Kräfte der Natur erleben.

Kurs 1: 24S-301.99
mittwochs, ab 21. Februar 24, 17:30-18:20 Uhr, 4 Abende, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 25,00
Der letzte Kursabend beginnt bereits um 17:00 Uhr!

Kurs 2: 24S-301.98
mittwochs, ab 10. April 24, 17:30-18:20 Uhr, 4 Abende, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 25,00
Der letzte Kursabend beginnt bereits um 17:00 Uhr!

24S-302.01 – Rückenfit mit Pilates
mit Tanja Lutz

Durch gezielte Übungen mit Pilateselementen stärken wir unsere Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur, fördern unsere Beweglichkeit und gelangen so zu einer neuen, aufrechteren Körperhaltung. Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen runden das Programm ab.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte, EUR 1,00 Leihgebühr für Geräte

dienstags, ab 27. Februar 24, 09:00 - 10:00 Uhr, 15 Vormittage, Bürgerhaus Ittlingen, Bürgersaal, EUR 90,00

24S-302.05 – Wirbelsäulengymnastik
mit Barbara Gutöhrle

Bleiben Sie beweglich! Die gesamte Muskulatur wird gestärkt und aktiviert. Die Körperwahrnehmung wird gefördert, Kondition und Haltung werden verbessert. Verspannungen werden abgebaut und die Beweglichkeit des gesamten Körpers verbessert sich. Ein präventives Training für Menschen jeden Alters.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Yogakissen (falls vorhanden)

dienstags, ab 5. März 24, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Abende, Bürgerhaus Ittlingen, Bürgersaal EUR 60,00

24S-302.22 – Bauch - Beine - Po
mit Silke Pfäffle

Bauch - Beine - Po ist eine Gymnastik, welche die Muskulatur aller Problemzonen, insbesondere Bauch, Oberschenkel und Po trainiert.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Gymnastikmatte

donnerstags, ab 22. Februar 24, 18:00 - 19:00 Uhr, 12 Abende, Turn- und Festhalle Gemmingen-Stebbach, EUR 48,00

24S-302.26 – Zumba®
mit Maria Isabel Pilch

Zumba® ist eine tänzerische Fitness zu lateinamerikanischen Rhythmen. Mit Leichtigkeit und Spaß bringt Zumba® den Körper in Form, kräftigt das Herz, strafft die Muskeln, fördert die Koordination. Ein intensives Herz-Kreislauftraining.
Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Sportbekleidung, Trinkflasche

montags, ab 18. März 24, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 Termine, Turn- und Festhalle Gemmingen-Stebbach, EUR 20,00

24S-302.27 – Zumba® im Sommer
mit Maria Isabel Pilch

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Sportbekleidung, Trinkflasche

montags, ab 3. Juni 24, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 Termine, Turn- und Festhalle Gemmingen-Stebbach, EUR 24,00

24S-302.56 – Zumba®
mit Wolfgang Bauer

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Sportbekleidung, Trinkflasche

mittwochs, ab 21. Februar 24, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine, Konferenzraum in der Stadthalle am Berliner Ring, Eppingen, EUR 40,00

Aikido
mit Martina Hambsch-Fromm

Aikido ist eine japanische Kampfkunst. Bokken, Jo und Tanto sind Waffen aus Holz, diese sind Teil des Aikidotrainings. Wir machen Übungen, erlernen Bewegungsabläufe, die sogenannten Katas. Aufmerksam und konzentriert suchen wir mit dem Gegenüber in einer schwierigen Situation Kontakt aufzunehmen. Die Bewegung aus der Mitte ist wesentlich. Wir nutzen das Ungleichgewicht, um ein neues Gleichgewicht zu finden. Das Training ist ausgleichend, erfrischend und bringt Energie zurück.
Bitte mitbringen: Decke oder Matte, Sportbekleidung, Turn-/Gymnastikschuhe oder Socken

24S-302.69 - Aikido zum Kennenlernen
Mittwoch, 21. Februar 24, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Abend, Kinderhaus Eppingen, EUR 9,00

24S-302.70 - Aikido mit Schwert, Stock und Messer (fortlaufender Kurs)
mittwochs, ab 28. Februar 24, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Abende, Kinderhaus Eppingen, EUR 90,00

Neu!

24S-302.28 - Ganzkörpertraining für Anfänger
mit Sandra Mateo Garcia

Beim Ganzkörpertraining wird deine komplette Muskulatur bei jeder Trainingseinheit stimuliert. Bauch, Beine und Po werden mit speziellen Übungen gestärkt und geformt. Beweglichkeit, Kraft und Stabilität werden gefördert, Dein Stresslevel minimiert und Dein allgemeines Wohlbefinden unterstützt.
Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Sportbekleidung, Trinkflasche, Matte, Handtuch, Decke

dienstags, ab 27. Februar 24, 18:00 - 19:00 Uhr, 17 Abende, Turn- und Festhalle Gemmingen-Stebbach, EUR 69,00

24S-302.33 – Taiso - meditative Gymnastik
mit Thomas und Susanne Hein

Mit federnden Übungen der japanischen Gymnastik wird der gesamte Körper durchbewegt. Im Kurs starten wir mit einer kleinen Meditation. Die besondere Reihenfolge der Taiso-Gymnastik ergänzen wir mit weiteren Übungen, die sich je Unterrichtseinheit unterscheiden können. Die Körperhaltung, das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und Achtsamkeit werden so auf eine angenehme Weise geschult und der Rücken auf eine sanfte Art gestärkt. Taiso ist für Jung und Alt, Mann und Frau gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, bequeme Sportbekleidung, Turn-, Gymnastikschuhe oder Socken, kleines Sitzkissen

dienstags, ab 27. Februar 24, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Abende, Kraichgauhalle Gemmingen, EUR 60,00

24S-302.52 – Aerobic
mit Ute Lins

Dieser Kurs ist ein Ganzkörpertraining mit Elementen aus Aerobic, Gymnastik, Bauch-Beine-Po- und Konditionstraining.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte

donnerstags, ab 7. März 24, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 Abende, Sporthalle im Rot, Eppingen, EUR 48,00

24S-302.59 – Bewegung in der freien Natur
mit Petra Silva

Es erwarten Sie eine kleine Herz-Kreislauf-Einheit und Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur in der freien Natur. Sollte ein Termin wegen schlechten Wetters ausfallen, wird er verschoben oder wir reduzieren die Kursgebühr. Der genaue Treffpunkt wird Ihnen nach Anmeldung mitgeteilt.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe

donnerstags, ab 27. Juni 24, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 Abende, Eppingen, EUR 16,00

24S-302.65 – Bodyforming
mit Petra Silva

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

donnerstags, ab 22. Februar 24, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Abende, Kinderhaus Eppingen, EUR 40,00

Pilates am Vormittag
mit Tanja Lutz

Durch gezielte Übungen mit Pilateselementen stärken wir unsere Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur, fördern die Beweglichkeit und beugen somit Verspannungen und Rückenbeschwerden vor. Ein sanftes, intensives Training für Körper, Geist und Seele. Diese Kurse sind auch für Einsteiger geeignet.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikmatte

Kurs 1: 24S-302.60
mittwochs, ab 28. Februar 24, 09:30 - 10:30 Uhr, 15 Vormittage, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 90,00

Kurs 2: 24S-302.61
mittwochs, ab 28. Februar 24, 10:45 - 11:45 Uhr, 15 Vormittage, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 90,00

Pilates für Anfänger (mit Schwerpunkt Wirbelsäule und Beckenboden)
mit Andrea Braun

Pilates ist eine sanfte und systematische Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger. Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf der Muskulatur von Rücken, Nacken und Lendenbereich. Verspannungen können sich lösen und die Beweglichkeit wird gefördert.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Kurs 1: 24S-302.66
montags, ab 19. Februar 24, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 Abende, Kindergarten am Hellberg, Mehrzweckraum UG, EUR 60,00

Kurs 2: 24S-302.68
montags, ab 19. Februar 24, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 Abende, Kindergarten am Hellberg, Mehrzweckraum UG, EUR 60,00

24S-302.67 – Pilates für Fortgeschrittene
mit Andrea Braun

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit Dehnungs-, Kräftigungs- und Atemübungen. Im Zentrum steht die Körpermitte, das sog. Powerhouse. Die Bewegungen werden sehr bewusst ausgeführt: Wir beobachten unseren Körper und achten auf die Atmung. Den Abschluss bildet eine Entspannungseinheit. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die die Grundlagen von Pilates bereits kennen.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

montags, ab 19. Februar 24, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 Abende, Kindergarten am Hellberg, Mehrzweckraum UG, EUR 60,00

Neu!

24S-303.40 – Vortrag: Krebs aus Sicht der chinesischen Medizin
mit Andreas Schmidt

Krebserkrankungen nehmen deutlich zu. In diesem Vortrag möchte ich mögliche Faktoren dafür, sowie Vorbeuge- und Behandlungsmöglichkeiten aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin aufzeigen. Stressabbau, gesunde Ernährung und Bewegung, Qigong und chinesische Kräuter bieten Möglichkeiten, die gut mit den Maßnahmen der westlichen Schulmedizin zu kombinieren sind.

Mittwoch, 20. März 24, 18:00 - 19:30 Uhr,
1 Abend, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 9,00

Neu!

24S-304.42 – Fit durchs Jahr mit Oxymel
mit Silvia Weis

Oxymel – das ist eine sehr alte Arzneiform aus Honig und Essig, in der auch Heilpflanzen ausgezogen werden können. Heute kommt sie in einem modernen Gewand daher, ist angepasst an die Bedürfnisse unserer Zeit. Entdecken Sie Oxymel als wohlschmeckende gesundheitsfördernde Zubereitung, die auch in der Küche verwendet werden kann. Sie erfahren Wissenswertes über die Zutaten und stellen selbst ein Oxymel her. Dazu gibt es ein Skript und Anregungen für weitere Zubereitungen.
Bitte mitbringen: EUR 5,00 für Zutaten, 1 Fläschchen oder Schraubglas mit weitem Hals für 300 ml Flüssigkeit

Donnerstag, 22. Februar 24, 18:00 - 20:00 Uhr,
1 Abend, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 12,00

Neu!

Vortrag: Lebensmittelkennzeichnung - Verstehen, was drinsteckt
mit Alexandra Pannach

Was steckt in Lebensmitteln und was bedeuten die Angaben auf der Verpackung? Wie gelingt es, anhand dieser Angaben eine möglichst gesunde Auswahl zu treffen? Mit diesem Vortrag möchte ich helfen, bewusstere Entscheidungen zu treffen. Ich erkläre den Nutri-Score, wie man Nährwerttabellen liest und Inhaltsangaben interpretiert. Im Anschluss gibt es Zeit für Austausch. Erfahren Sie mehr über Lebensmittelkennzeichnung in meinem Vortrag.

Kurs 1: 24S-305.02
Mittwoch, 15. Mai 24, 19:30 - 21:00 Uhr,
1 Abend, Bürgerhaus Ittlingen, EUR 9,00

Kurs 2: 24S-305.51
Mittwoch, 3. Juli 24, 19:00 - 20:30 Uhr,
1 Abend, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 9,00

Neu!

24S-303.41 – Vortrag: Diagnostik und Therapie bei Kindern mit Verdacht auf ADHS
mit Dr. med. Simone Schulze

Der Vortrag mit Kinder- und Jugendärztin Dr. Simone Schulze klärt über Diagnostik und Therapie bei Kindern und Jugendlichen mit Verhaltensproblemen auf. Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit für Fragen vorgesehen.

Donnerstag, 25. April 24, 19:00 - 20:30 Uhr,
1 Abend, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 9,00

Vortrag: Wie du erfolgreich abnehmen kannst
mit Alexandra Pannach

Ständige Heißhungerattacken erschweren das Abnehmen. In meinem Vortrag zeige ich, wie emotionale Gründe das Essverhalten beeinflussen und warum sie das Abnehmen verhindern. Du erfährst, wie du erfolgreich abnehmen kannst, ohne von Heißhunger geplagt zu sein.

Kurs 1: 24S-305.05
Mittwoch, 5. Juni 24, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend, Bürgerhaus Ittlingen, EUR 9,00

Kurs 2: 24S-305.55
Mittwoch, 24. April 24, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Termin, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 9,00

Neu!

Kochkurs: Low Carb trifft international - alle Rezepte sind auch glutenfrei
mit Alexandra Pannach

Zubereitet werden Hähnchengeschnetzeltes mongolian Art mit Blumenkohlreis, eine Pizza mit rotem Linsenboden oder ein saftiger Hamburger. Erfahre, wie man kohlenhydratarme Alternativen verwendet und den Geschmack internationaler Küche beibehält. Wir zaubern gesunde und leckere Gerichte auf den Tisch.
Wichtiger Hinweis: Rezepte und Zutaten sind glutenfrei. Jedoch NICHT die Küche und Utensilien. Bei Zöliakie unbedingt Rücksprache.

Bitte mitbringen: EUR 9,00-10,00 für Lebensmittel, Geschirrtücher, Behälter für mögliche Reste

Kurs 1: 24S-305.23
Freitag, 8. März 24, 18:30 - 22:00 Uhr, 1 Abend, Wolf-von-Gemmingen-Schule Schulküche, EUR 22,00

Kurs 2: 24S-305.56
Freitag, 21. Juni 24, 18:30 - 22:00 Uhr, 1 Termin, Hellbergschule Eppingen, Küche, EUR 22,00

Neu!

24S-305.50 – Kochkurs: Frühlingsgenuss pur - Kochen und Backen mit Spargel, Erdbeeren und Kräutern
mit Alexandra Pannach

In diesem Kochkurs dreht sich alles um Spargel, Erdbeeren und Frühlingskräuter - ganz vegetarisch. Wir bereiten gemeinsam einen erfrischenden Erdbeer-Spargel-Salat auf einem Bett aus Frühlingskräutern zu, eine herzhafte Spargel-Quiche mit Kräuterquark, karamellisierten Spargel mit Erdbeeren und eine würzige Bärlauch-Sahne-Soße mit Nudeln und Spargel.
Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, Spültuch, Behälter für Reste, Gemüseschäler für den Spargel.
EUR 16,00 – 20,00 für Lebensmittel

Donnerstag, 16. Mai 24, 18:30 - 22:00 Uhr,
1 Abend, Hellbergschule Eppingen, Küche,
EUR 22,00

24S-305.53 – Kochkurs: Feiere den Frühling mit einem köstlichen Brunch
mit Alexandra Pannach

Feiere Ostern mit einem entspannten Brunch! In meinem Kochkurs zeige ich dir einfache und leckere Rezepte. Genieße das mediterrane Flair des italienischen Nudelsalats, die Vielfalt der Kräuter-Quiche, herzhafte Muffins mit Gemüse und Ei, niedliche Osterhasen aus Quark-Ölteig und saftige Schokoladen-Brownies als süßen Abschluss.
Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Spültuch, Restebehälter, EUR 9,00 – 12,00 für Lebensmittel

Freitag, 15. März 24, 18:30 - 22:00 Uhr, 1 Termin, Hellbergschule Eppingen, Küche,
EUR 22,00

Neu!

24S-305.58 – Kochkurs: Kochen und Backen mit Buchweizen und Quinoa - die Vielfalt des Superfoods
mit Alexandra Pannach

Entdecke die Welt des Kochens und Backens mit Buchweizen und Quinoa! Quinoa-Porridge als perfekter Start in den Tag oder lieber ein Quinoa-Paprika Salat? Entdecke auch ein köstliches Buchweizen-Kräuter-Risotto und einen orientalischen Buchweizen-Salat. Für den süßen Genuss gibt es glutenfreie Buchweizen-Apfel-Muffins. Gemeinsam zaubern wir gesunde und schmackhafte Gerichte.
Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, Spültuch, Behälter für Reste, 9 - 12 € für Lebensmittel

Donnerstag, 11. Juli 24, 18:30 - 22:00 Uhr,
1 Termin, Hellbergschule Eppingen, Küche,
EUR 22,00

Neu!

24S-305.52 – Kochkurs: Vegetarische Kochideen - international inspiriert
mit Alexandra Pannach

Entdecke die Vielfalt der vegetarischen Küche! In diesem Kochkurs zeige ich dir köstliche Gerichte ohne Fleisch und Ersatzprodukte. Freue dich auf Linsen-Dahl mit Minzjoghurt und Pfannenbrot, Hamburger mit Kidneybohnen-Bratlingen und Moussaka mit Linsen. Lass dich von internationalen Aromen inspirieren und lerne, wie man sie gekonnt kombiniert. Gemeinsam werden wir kochen, Tipps austauschen und die zubereiteten Gerichte genießen. Erweitere deine Kochkünste und entdecke neue vegetarische Rezepte.
Bitte mitbringen: Kochschürze, 3 Geschirrtücher, Spültuch, Behälter für übrig gebliebene Speisen, 9-12 Euro für Lebensmittel

Freitag, 19. April 24, 18:30 - 22:00 Uhr,
1 Termin, Hellbergschule Eppingen, Küche,
EUR 22,00

Backkurs: Backen ohne Zucker und Mehl
mit Alexandra Pannach

Backen low carb ohne Zucker und Mehl - glutenfrei und voller Geschmack! Wie wäre es mit einem Beeren-Tiramisu aus einem Biskuit-Grundrezept, Streusel-Talern mit Rhabarber, einem Quark-Ölteig für eine herzhafte Kräuterquiche und Buchweizen-Muffins? Gemeinsam erkunden wir neue kulinarische Horizonte und zaubern gesunde und leckere Backwaren.
Bitte mitbringen: EUR 9,00-12,00 für Lebensmittel, 3 Geschirrtücher, Spültuch, Behälter für Reste, Kühlakkus zum Transport (für Tiramisu)

Kurs 1: 24S-305.26
Donnerstag, 21. März 24, 18:30 - 22:00 Uhr,
1 Termin, Wolf-von-Gemmingen-Schule Schulküche, EUR 22,00

Kurs 2: 24S-305.57
Freitag, 5. Juli 24, 18:30 - 22:00 Uhr, 1 Termin,
Hellbergschule Eppingen, Küche, EUR 22,00

Neu!

24S-301.73 – Genuss-Vormittag
mit Lydia Kogaing

Lernen Sie in diesem Kurs bewusst und achtsam wahrzunehmen und zu genießen mit allen Sinnen. Der Workshop hilft Ihnen den Fokus auf Positives und Wohltuendes zu lenken um psychische Ressourcen aufzubauen und um auch im Alltag zu spüren, was guttut und entlastet.
Bitte mitbringen: einen Gegenstand, der Ästhetik symbolisiert oder/und der sich gut anfühlt, zusätzlich EUR 5,00 für Essen und Trinken.

Sonntag, 5. Mai 24, 10:00 - 13:00 Uhr,
1 Vormittag, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 18,00

24S-305.40 – Vom Rohkaffee zum Röstkaffee
mit Simone Essig

Eine Reise durch die Kaffee-Anbaugebiete erwartet Sie. Eine Kaffeeverkostung der besonderen Art: Entdecken Sie, wie sich Rohbohnen und geröstete Bohnen im Aussehen und Geruch unterscheiden, lernen Sie die Charakteristika unterschiedlicher Kaffeesorten kennen und erfahren Sie, wann der optimale Zeitpunkt zum Genießen gekommen ist.
Kaffeeverkostung und Wasser sind in der Kursgebühr enthalten.

Samstag, 9. März 24, 16:00 - 17:30 Uhr, 1 Nachmittag, Kaffeefaktur Eppingen, Altstadtstraße 1, EUR 16,00

24S-305.45 – Whiskyseminar: deutsche Whiskys
mit Ralf Brzeske

Hier erfahren Sie mehr über Deutschen Whisky und dessen Entstehung. Auch wenn der Begriff Whisky ein Wort des Schotten ist, wird der "Malzbrand" wahrscheinlich seit dem 15. Jahrhundert in Deutschland hergestellt. Heute wird in Deutschland in ca. 305 Destillen Whisky hergestellt. Finden Sie heraus, welcher Whisky Ihnen mundet! Wir werden 6 deutsche Whiskys verkosten und deren Charakteristika diskutieren. Die Whiskys wechseln bei jedem Termin.
Bitte kommen Sie mit einem gut gefüllten Magen und bedenken Sie, dass sich Alkoholgenuss und Autofahren nicht vertragen! Bitte mitbringen: 32 Euro für den Whisky

Donnerstag, 7. März 24, 19:00 - 21:30 Uhr,
1 Abend, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 15,00

Bild von Rüdiger auf Pixabay

24S-305.90 – Kochkurs: Thailändische Küche - Leckeres aus dem Meer
mit Ratchanee Mai

Fisch ist nicht nur gesund, sondern auch nahrhaft und schmackhaft. Sie kochen Leckeres aus dem Meer nach thailändischer Art - mit feurigem Curry, mit süß-saurer Tamarindensauce. Es gibt schonend gedämpften oder frittierten Fisch mit Limettensauce, Kokosmilch oder würzigen Kräutern. Ein Nachtisch aus exotischen Früchten krönt den Abend.

Bitte mitbringen: Messer, Kochschürze, Geschirrtuch, Restebehälter, Getränk, EUR 16,00 für Lebensmittel

Donnerstag, 23. Mai 24, 17:30 - 22:00 Uhr,
1 Abend, Hellbergschule Eppingen, Küche,
EUR 27,00

24S-306.40 – Vortrag (online): Glück beginnt im Kopf - die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden
mit Steve Windisch

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

Montag, 11. März 24, 19:00 - 20:30 Uhr,
1 Abend, Online von zu Hause aus, EUR 9,00

24S-306.41 – Vortrag (online): Mental stark dank Resilienz - auch in schwierigen Situationen
mit Steve Windisch

In herausfordernden Situationen brauchen wir psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein, mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen zu stärken und zu trainieren.

Montag, 4. März 24, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend,
Online von zu Hause aus, EUR 9,00

Arbeit und Beruf

Arbeit, Beruf und IT

In diesem Semester finden Sie wieder Kurse aus dem MS Office Paket und Xpert-Business-Kurse in unserem Programm. Auch Softskill-Themen sind mit dabei.

24S-501.41 – MS Office: One Note – der besondere Notizzettel
mit Thomas Ströbel

OneNote ist ein elektronisches Hightech-Notizbuch, das mittlerweile in fast allen Microsoft-Office-Paketen enthalten ist und sich zunehmender Beliebtheit erfreut. Nach diesem Kurs können auch Sie die Vorteile von OneNote gegenüber dem Notizblock aus Papier nutzen. Sie halten nicht nur Textnotizen fest, sondern auch Zeichnungen, Tabellen, Grafiken, Fotos, Weblinks oder Screenshots. Sparen Sie zukünftig viel Zeit, denn in OneNote strukturieren und kategorisieren Sie Ihre Notizen und finden diese dadurch blitzschnell.

montags, ab 24. Juni 24, 18:00 - 21:00 Uhr,
2 Abende, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 36,00

MS Office: Excel-Workshops
mit Theo Wieser

Bitte mitbringen: Ein neuer USB-Stick (Virenfrei), Schreibzeug, Computermaus

Excel Basics: 24S-501.38
dienstags, ab 20. Februar 24, 18:30 - 20:45 Uhr,
4 Abende, Rathaus, Raum 008, EUR 55,00

Excel für Fortgeschrittene: 24S-501.39
dienstags, ab 9. April 24, 18:30 - 20:45 Uhr,
4 Abende, Rathaus, Raum 008, EUR 55,00

24S-501.42 – Smartphone Einsteigerkurs für Seniorinnen und Senioren (Teil 1)
mit Hans Jobst

Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen Ihres Android Smartphones kennen. Gezeigt werden die Einstellungen, Organisation des Bildschirms, Telefonie, Kontaktverwaltung, WLAN und mobile Daten, Internet-Suche, Aufnahme und Organisation von Fotos, E-Mail.
Bitte mitbringen: Smartphone (kein Apple)

Mittwoch, 10. April 24, 09:30 - 12:30 Uhr,
1 Vormittag, Bürgersaal Rathaus Eppingen,
barrierefrei, EUR 20,00

24S-501.43 – Smartphone Einsteigerkurs für Seniorinnen und Senioren (Teil 2)
mit Hans Jobst

Lernen Sie, wie Sie sich im Play Store anmelden und Apps herunterladen. Weitere Themen: Kommunikationsmöglichkeiten von WhatsApp, Navigation mit Auto und als Fußgänger, Öffentlicher Nahverkehr, Einführung in Risiken im Internet.
Bitte mitbringen: Smartphone (kein Apple)

Mittwoch, 17. April 24, 09:30 - 12:30 Uhr,
1 Vormittag, Bürgersaal Rathaus Eppingen,
EUR 20,00

Neu!

24S-501.44 – Handy-Coaching: Fit mit WhatsApp für 55plus (Anfänger)
mit Heike von Entress-Fürsteneck

Um mit Familie und Freunden verbunden zu sein, wird oft WhatsApp benutzt. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt an die wichtigsten Funktionen (wie z.B. Text-, Sprach-, Bildnachrichten, Gruppenchat, Status, Datenschutz uvm.) herangeführt. Dabei wird auf das Lerntempo der Teilnehmenden eingegangen, damit jeder Sicherheit im Umgang mit WhatsApp erhält. Fragen sind willkommen. (Kleingruppengarantie: max. 6 Personen!)
Bitte mitbringen: aufgeladenes Smartphone (kein iphone oder Emporia), Ladekabel

samstags, ab 11. Mai 24, 14:00 - 16:15 Uhr,
2 Nachmittage, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 32,00

24S-506.41 – Tipps und Tricks für eine aussagekräftige Bewerbung (Online-Kurs)
mit Martin Heuser

In diesem Online-Abendseminar lernen Sie, aus welchen Bestandteilen sich eine gelungene Bewerbung zusammensetzt und welche Aktivitäten im Vorfeld notwendig sind.

Montag, 15. April 24, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 Abend,
Online von zu Hause aus, EUR 25,00

24S-506.42 – Keine Angst vor dem Vorstellungsgespräch (Online-Kurs)
mit Martin Heuser

In diesem Abendseminar lernen Sie, wie Sie sich auf ein Bewerbungsgespräch vorbereiten, welche Fragen dort zu erwarten sind und wie Sie mit Nervosität umgehen.

Dienstag, 23. April 24, 18:30 - 21:00 Uhr,
1 Abend, Online von zu Hause aus, EUR 25,00

24S-506.40 – Kreativitätstechniken im Beruf mit Dr. Christiane Stroh

In diesem Kurs erfahren Sie, was Kreativität ist, wie man sie entwickeln und fördern kann. Wie können z.B. im Team (in der Arbeitswelt oder im Verein) durch Kreativmethoden neue Lösungsansätze für Problemstellungen entwickelt werden? Wir lernen den Kreativprozess kennen und probieren Kreativmethoden gemeinsam aus.

Mittwoch, 24. April 24, 17:30 - 20:30 Uhr,
1 Abend, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 18,00

24S-506.47 – Selbst- und Zeitmanagement (Online-Selbstlernkurs)
mit Dr. Christiane Stroh

In diesem Kurs betrachten wir Ansätze des Selbst- und Zeitmanagements, reflektieren den eigenen Umgang mit Zeit und lernen Möglichkeiten kennen, mit Stress anders umzugehen. Die persönliche Work-Life-Balance spielt dabei eine wesentliche Rolle.

ab Freitag, 1. März 24, Online von zu Hause aus,
EUR 29,00, Kursbeginn jederzeit möglich, freie Zeiteinteilung!

24S-506.48 – Zeitmanagement
mit Dr. Christiane Stroh

Unsre Gesellschaft wird immer schnelllebiger. Aufgrund der vielen Anforderungen geraten wir schnell unter Zeitdruck. In diesem Kurs lernen wir Ansätze des Zeitmanagements kennen und übertragen sie auf die persönliche Lebenssituation. Wir reflektieren den Umgang mit Zeit, entdecken unsere "Zeitfresser" und erarbeiten Möglichkeiten für einen stressfreieren Alltag.

Mittwoch, 15. Mai 24, 17:30 - 20:30 Uhr,
1 Termin, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 18,00

ORX
OHRNBERGER · ROTH · UND X
GmbH Steuerberatungsgesellschaft

LNWBB Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung BW

Wussten Sie schon?
Die VHS ist Mitglied im **Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung (LNWBB)** und bietet auf Anfrage **kostenfreie** Lernberatungen an.

24S-506.50 – So gewinnen Sie Profil: berufliche Situationen sicher meistern! (Online-Seminar)
mit Hanspeter Reiter

Sie möchten Ihrer Karriere frischen Schwung verschaffen? Stehen Sie vor neuen Herausforderungen im Beruf? Möchten Sie sich verändern, neue Chancen suchen? Dann sind Sie hier richtig: Reflektieren Sie Ihre Kompetenzen, lernen Sie sich selbst besser kennen - und dazu die vielen Möglichkeiten der Sozialen Medien für Ihren beruflichen Status! Wie Sie das künftig leichter und erfolgreicher schaffen, erfahren Sie in diesem Kompakt-Kurs. Nehmen Sie fertige Konzepte gleich mit nach Hause: So geht's voran!

Freitag, 19.04.24, 15:00-18:30 Uhr und
Samstag, 20.04.24, 9:00-17:00 Uhr, 2 Termine,
Online von zu Hause, EUR 72,00

24S-506.51 – Dialog gewinnt!
Wie Sie am Telefon sympathisch rüberkommen und so Ihre Gesprächs-Ziele leichter erreichen
mit Hanspeter Reiter

Kennen Sie das? In manchen Telefonaten müssen Sie Ihrem Gesprächspartner alles "aus der Nase ziehen", in anderen wiederum kommen Sie kaum zu Wort. Und dann gibt es Situationen, in denen es bestens klappt, in gebotener Kürze alle relevanten Aspekte abzustimmen. Wie Ihnen das künftig (noch) besser gelingt, darum geht es in diesem Workshop!
Inhalte u.a.:

ON-DEMAND-ANGEBOT
Wir führen eine Interessentenliste. Die genauen Termine werden in Abstimmung mit den Kursinteressentinnen und -interessenten festgelegt. Die Anmeldung ist erst verbindlich, wenn Sie dem genauen Termin zugesagt haben.

Freitag, 15:00 - 18:30 Uhr
Samstag, 9:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen,
EUR 79,00

⇨ **Auch für Firmen inhouse buchbar!**

24S-506.46 – Erfolgreich Gruppen leiten
mit Hans-Jürgen Wiegerling

Wenn Gruppenprozesse und die Kommunikation in Gruppen nicht erfolgreich erscheinen, stellt sich die Frage, was geändert werden kann/muss und wie die Gruppenleiter/innen mit diesen Problemen umgehen können.
Das Seminar greift (u.a.) folgende Fragen auf:

- Wie lernen Menschen überhaupt? Wie erklären sich Chancen und Risiken von Lernangeboten, Kooperationen und Gruppenprozessen?
- Wie gehen Gruppenleiter/innen mit diesen Problemen um?
- Wie kann die Kooperation von Lern- und Arbeitsgruppen gestaltet werden?
- Welche vorbereitenden Maßnahmen sind für beide Gruppen (Gruppenleiter/innen und Gruppenmitglieder/innen) möglich?
- Welche "lebendigen Methoden" können zum Erfolg von Lern- und Arbeitsprozessen genutzt werden?

Im Seminar werden verschiedene wissenschaftlich belegte Konzepte angesehen, aber auch die Erfahrungen der Teilnehmenden genutzt.

Samstag, 16. März 24, 09:00 - 17:00 Uhr, 1 Tag, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 52,00

Kursleiterfortbildungen:

24S-508.47 – Fremdsprachen leichter lernen - Lernstrategien
mit Dr. Christiane Stroh

Freitag, 12. April 24, 13:00 - 16:00 Uhr,
1 Termin, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen,
EUR 25,00, ermäßigt: EUR 10,00

24S-508.48 – Die vhs.cloud als digitale Unterstützung für Sprachkurse
mit Yolanda Cabrera Ruiz

samstags, ab 2. März 24, 09:30 - 12:30 Uhr,
2 Vormittage, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen
EUR 50,00, ermäßigt: EUR 20,00

24S-508.49 – Umgang mit gruppendynamischen Prozessen in Seminaren der Erwachsenenbildung
mit Dr. Christiane Stroh

Samstag, 13. April 24, 09:00 - 16:30 Uhr,
1 Termin, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 50,00, ermäßigt:
EUR 20,00

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.
Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanz-buchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuch-halter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen | Lohn | Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		● alternativ		● alternativ	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (http://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html)

Credit-Points fürs Studium
An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (http://www.xpert-business.eu/hochschule).

Informationen und Anmeldung an Ihrer VHS!
Frühester Start für Einschreibungen: 25.01.2024
Beginn der Kurse: 05.03.2024

Kultur und Gestalten

Kultur und Gestalten

Ob Malen, Schreiben, Nähen, Basteln oder Tanzen… In diesem Semester warten viele Kreativkurse auf Sie.

Online-Selbstlernkurse zum kreativen Schreiben (mit Thomas Opfermann)

24S-201.42 + 43 – Kurzgeschichten - von der Idee bis zur Publikation (Anfänger- und Aufbaukurs)

24S-201.40 + 41 – Workshop "Kreatives Schreiben" (Anfänger- und Aufbaukurs)

24S-201.44 – Das Haiku - Eine Einführung in Theorie und Praxis

24S-201.46 – Stilmittelkunde Lyrik

24S-201.45 – Individuelle Autorenschulung

Individuelle Betreuung durch die Kursleitung, Möglichkeit der Publikation der eigenen Werke, Kursbeginn jederzeit individuell möglich.
Gebühr für einen Kurs: EUR 125,00
(Individuelle Autorenschulung: EUR 40,00)

24S-205.01 – ErlebniSTanz®
mit Marianne Bräunling

Lernen Sie (mit und ohne Partner) Tänze kennen aus aller Welt, zu den verschiedensten Rhythmen, in unterschiedlichen Aufstellungen. Wir erlernen Kontratänze, Squares, Paartänze in geselliger Form, Tänze in der Reihe und im Kreis. Tanzen schult die Koordination, trainiert das Gedächtnis, fördert die Gesundheit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

montags, ab 26. Februar 24,
15:30 - 17:00 Uhr, 10 Nachmittage,
Festhalle Ittlingen, EUR 60,00

24S-205.20 – Orientalischer Tanz
mit Constanze Kügler

Orientalischer Tanz bedeutet Freude an der Bewegung und die Möglichkeit, ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Sie lernen die Grundlagen kennen und üben einfache Figuren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschläppchen, Hüfttuch (falls vorhanden)

mittwochs, ab 6. März 24,
20:00 - 21:00 Uhr, 12 Termine, Turn- und Festhalle Gemmingen-Stebbach, EUR 72,00

24S-205.21 – Bollywood Dance
mit Constanze Kügler

Wir lernen eine Kombination aus orientalischem und indischem Tanz sowie Jazz und Modern Dance kennen, wie sie die Bollywood-Stars in den farbenfrohen Musikfilmen tanzen. Es werden Bewegung und Koordination gefördert. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschläppchen, Hüfttuch (falls vorhanden)

mittwochs, ab 6. März 24,
19:00 - 20:00 Uhr, 12 Abende, Turn- und Festhalle Gemmingen-Stebbach, EUR 72,00

24S-205.40 – Flamenco für Anfänger
mit Gernit Acuña-Herrmann

Wir tauchen ein in die Flamencowelt und lernen einfache Gattungen wie rumba flamenco, tangos de Málaga, alegrías. Nach einem lockeren Beginn mit Dehnübungen werden wir typische Grundtechniken von Hand- und Armbewegungen ("Brazeos") lernen sowie rhythmisches Händeklatschen ("Palmas").
Bitte mitbringen: Schuhe mit breitem Absatz, weit schwingender Rock (falls vorhanden)

samstags, ab 13. April 24, 09:30 - 11:30 Uhr,
3 Vormittage, VHS-Raum, Kaiserstraße 1,
Eppingen, EUR 36,00

24S-205.50 – Line Dance Latino für Anfänger
mit Gernit Acuña-Herrmann

Line Dance bietet die Möglichkeit, ohne Partner in der Gruppe zusammen zu tanzen. Für Tanzbegeisterte jeden Alters geeignet. Line Dance fördert Beweglichkeit, Koordination und eine bessere Körperwahrnehmung. Latino-Rhythmen und spanische Musik vermitteln Leichtigkeit und Freude bei der Bewegung.
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe zum Tanzen

Kurs 1: 24S-205.50
mittwochs, ab 13. März 24, 16:00 - 17:15 Uhr,
7 Nachmittage, VHS-Raum, Kaiserstr. 1,
Eppingen, EUR 53,00

Kurs 2: 24S-205.51
mittwochs, ab 5. Juni 24, 16:00 - 17:15 Uhr,
6 Nachmittage, VHS-Raum, Kaiserstr. 1,
Eppingen, EUR 45,00

24S-205.52 – Line Dance Latino I
mit Gernit Acuña-Herrmann

Sie haben bereits mindestens einen Kurs "Line Dance" besucht und erste Erfahrungen. Für alle Tanzbegeisterten jeden Alters, die gerne ohne Partner zu Latino-Musik tanzen. Mit wechselnden Choreografien zu Mambo, Merengue, Bachata, Cha-Cha-Cha, Rumba u.a., die die Konzentrationsfähigkeit trainieren. Für mehr Beweglichkeit, Koordination und eine bessere Körperwahrnehmung.
Bitte mitbringen: bequeme Schuhe zum Tanzen

donnerstags, ab 22. Februar 24, 17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, VHS-Raum, Kaiserstraße 1, Eppingen, EUR 90,00

24S-205.53 – Line Dance Latino II
mit Gernit Acuña-Herrmann

Sie haben bereits Erfahrungen mit Latino Line Dance und Spaß an lateinamerikanischen Rhythmen und spanischen Hits. Sie lernen neue Musikrichtungen und Choreographien kennen, die Spaß und gute Laune garantieren.
Line Dance trainiert Kraft, Bewegung, Ausdauer und Koordination und ist für jede Altersstufe geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit kleinem Absatz

donnerstags, ab 22. Februar 24,
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende, VHS-Raum, Kaiserstraße 1, Eppingen, EUR 90,00

Neu!

24S-205.60 – Tanzen für Frauen - von Innen nach Außen / von Außen nach Innen
mit Dorothee Memmler

Wir beginnen mit einfachen Kreistänzen. Zunächst meditativ, dann rhythmisch lebhafter. In einer zweiten Tanzphase lösen wir uns von der Kreisform und von vorgegebenen Schrittfolgen, tanzen/bewegen uns frei zur Musik im Raum. Mal langsam-fließend, mal rhythmisch-bewegt. Wir erleben den freien Tanz als Kraftquelle für Spontaneität und Unbeschwertheit. In einer dritten Tanzphase finden wir uns wieder in der Kreisgemeinschaft zusammen und lassen den Abend in meditativen Tanzschritten ausklingen. Die Musikauswahl: Musik aus verschiedenen Kulturen und klassische Musik. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, evtl. Socken

Freitag, 22. März 24 und Freitag, 21. Juni 24, 18:00 - 19:30 Uhr, 2 Abende, VHS-Raum, Kaiserstraße 1, Eppingen, EUR 18,00

24S-207.42 – Endlich Zeit, um selbst zu Pinsel und Farbe zu greifen...
mit Petra Grupp

...und einen leichten Einstieg in die Malerei zu wagen.

Gerne würde ich Teilnehmer/innen im Alter 55+ an diesen Nachmittagen begrüßen. Dieser Kurs ist für Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet. Ich möchte Sie einladen, kreativ zu sein und die Freude im Umgang mit Pinsel und Farbe zu entdecken, Ihr Interesse wecken, die Vielfalt und Leuchtkraft von Acrylfarben sowie verschiedene Maltechniken kennen zu lernen. Viel wichtiger als das perfekte Bild soll uns die Freude am Umgang mit der Farbe, das Ausprobieren und Kennenlernen dieses tollen Materials sein. Gerne möchte ich mit Ihnen gemeinsam 'eine Tür öffnen', um Kreativität, Spontanes, Zufälliges und vor allem Freudiges herzlich in diesen Kurs einzuladen!

Farben, Pinsel, Papier und Leinwände usw. werden von der Dozentin bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Lappen, Wasserglas, Pappteller zum Mischen, unempfindliche Kleidung und EUR 30,00 Euro für Farbe, Papiere und Leinwand

montags, ab 4. März 24, 15:00 - 17:30 Uhr,
3 Termine, VHS-Raum, Kaiserstraße 1, Eppingen
EUR 45,00

24S-210.25 – Schreinerkurs Werkstück “zusammenklappbares Beistelltischchen”
mit Elisabeth Vandea

Aus Massivholz wird mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge ein zusammenklappbarer Blumentisch 29 cm x 27 cm (Höhe 38 cm) hergestellt.

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse im Umgang mit Pendelstichsäge, Bohrmaschine und Akkuschrauber; typische Arbeitsgänge wie exaktes Zuschneiden, Dübeln und Verschrauben; fachgerechtes Schleifen und Tipps zur Oberflächenbehandlung. Es sind keine Grundkenntnisse nötig! Sie lernen die entsprechenden Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende des Kurses Ihr Möbelstück fertig montiert mit nach Hause.

Bitte mitbringen: EUR 29,00 für das Material, Schreibzeug, enganliegende Kleidung und flache, geschlossene Schuhe, ggf. Gehörschutz und/oder Schutzbrillen, Haargummi und die richtige Brille

montags, ab 8. April 24, 18:00 - 21:00 Uhr,
2 Abende, Wolf-von-Gemmingen-Schule, Werkraum, Gemmingen, EUR 78,00

24S-210.50 – Papierschöpfen mit Naturfarben
mit Annette Hartmann-Brunner und
Greta Weissert

An diesem Vormittag stellen wir aus Altpapier und ausschließlich natürlichen Pflanzenfarben, die wir teilweise selbst herstellen, unser eigenes individuelles Naturpapier her. Es entstehen wunderschöne Blüten, Herzen und Papiere, die gerne individuell und kreativ gestaltet werden dürfen. Papierschöpfen regt die Kreativität an und schult die Feinmotorik. Das Umweltbewusstsein wird im Umgang mit Naturfarben reflektiert.

Bitte mitbringen: ca. EUR 4,00 Materialkosten

Samstag, 20. Juli 24, 10:00 - 13:00 Uhr,
1 Vormittag, VHS-Raum, Kaiserstraße 1,
Eppingen, EUR 24,00

24S-210.51 – Trauerkarten selbst gestalten
mit Greta Weissert und Florine Brunner

In diesem Kurs enstehen aus handgeschöpftem Papier einzigartige Trauerkarten. Sie können unter Anleitung Karten und Umschläge (Kuverts) liebevoll gestalten und diesen ihre ganz persönliche Note verleihen. Dabei dürfen sie dieser Herzensangelegenheit Raum zum kreativen Entfalten geben. Auch Ihre Papiere aus dem Kurs "Papierschöpfen" können hier bearbeitet werden. Eine Auswahl an Tools z.B. Stempel, Designvorlagen und Naturmaterialien ist vorhanden.

Bitte mitbringen: ca. EUR 4,00 Materialkosten, Bleistift, Schere, Lineal

Freitag, 8. März 24, 18:30 - 21:30 Uhr,
1 Abend, VHS-Raum, Kaiserstraße 1/1, Eppingen, EUR 24,00

24S-210.58 - Töpfern für Erwachsene
mit Jutta Gebhard

Selbst hergestellte Töpferstücke sind eine wertvolle und individuelle Dekoration in den eigenen vier Wänden oder ein schönes Geschenk für besondere Anlässe. Sie lernen praktische Kenntnisse im Töpfern und Glasieren und können Ihre eigene Idee in dem Kurs umsetzen. Das Töpfern schult die Kreativität und die Feinmotorik.

Töpfern: 23.02.2024, Glasieren: 08.03.2023

Bitte mitbringen: Materialkosten werden im Kurs nach Gewicht abgerechnet. Pro Teilnehmer entstehen meist Kosten von EUR 10,00 - 12,00.

freitags, ab 23. Februar 24, 19:30 - 21:30 Uhr,
2 Abende, Keramiklädle, Kleingartach, Im Schelmengrund 1, EUR 24,00

24S-210.63 – Weidenflechten: Dänische Weidenspirale
mit Ursula Weissert-Hartmann

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer flechten mit zehn dickeren und längeren Weiden eine Spirale. Der Verlauf geht von unten nach oben und endet mit einer Gabel, die ausgeflochten wird. Die Spirale erhält einen Stahlstab zum Aufstellen. Das Weidenflechten fördert das handwerkliche Geschick und regt die Kreativität an. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.
Bitte mitbringen: scharfe, saubere Garten- oder Weinbergschere; EUR 12,00 für Weiden und Stahlstab

Mittwoch, 20. März 24, 18:00 - 21:00 Uhr,
1 Abend, VHS-Raum, Kaiserstraße 1, Eppingen,
EUR 20,00

24S-211.01 - Autorenlesung: Bildung auf den Punkt gebracht
mit Siegfried Fischer

Als der kleine Siegfried vor etwa 60 Jahren in der Volksschule Eberstadt Lesen, Schreiben, Rechnen und das kleine Einmaleins erlernte, konnte niemand damit rechnen, dass er später einmal Mathematik für Lehramt studieren sollte. Die erste Station seiner Laufbahn als Pädagoge war das Referendariat an der Grundschule in Gemmingen-Stebbach.

Wenn einer danach fast 40 Jahre in die Schule geht (u.a. in Löwenstein und Neuhütten, in Barcelona und Valencia), dann kann er etwas erzählen. Seine Erlebnisse und Erfahrungen hat Siegfried Fischer zusammengefasst in einem humorvollen Lese-, Sprach-, Fach-, Sach-, Mach- und Lachbuch mit dem Titel KREIDEZEIT - SCHWAMM DRÜBER - Verhaltensoriginelles und Blitzgescheites aus der Primarstufe.

Freuen Sie sich auf eine unterhaltsame Lesung mit Power und Pointen!

Freitag, 17. Mai 24, 19:30 - 21:30 Uhr, 1 Abend,
Bürgerhaus Ittlingen, Bürgersaal, EUR 7,00

24S-211.21 – Top Fotos: Fotografieren mit dem Smartphone
mit Thomas Ströbel

Smartphones bieten eine praktische Alternative zur Fotokamera. Wer dann noch die kleinen Tipps und Tricks kennt und auch weiß, wie einfache Fotoregeln mit dem Smartphone umgesetzt werden können, kann damit eindrucksvolle Fotos machen. Sie lernen, wie aus einem einfachen Foto ein kleines Kunstwerk werden kann.
Der Kurs ist für alle Smartphones mit einer eingebauten Kamera geeignet.
Bitte mitbringen: Smartphone

Donnerstag, 6. Juni 24, 18:30 - 21:30 Uhr,
1 Abend, Rathaus Gemmingen, EUR 18,00

24S-211.46 – Smartphone Fotowalk
mit Thomas Ströbel

In diesem Fotokurs gehen wir gemeinsam in der näheren Umgebung auf Motivsuche und mit vielen Informationen zur besten Bildgestaltung und kleinen Tipps und Tricks des Dozenten können die Teilnehmenden dann ihre Bilder gekonnt in Szene setzen. Bei starkem Regen kann der Kurs nicht stattfinden. Der genaue Treffpunkt wird Ihnen nach Anmeldung mitgeteilt.
Bitte mitbringen: Smartphone

Samstag, 8. Juni 24, 10:00 - 13:00 Uhr,
1 Termin, Eppingen, EUR 18,00

24S-211.43 – Videoworkshop: Von der Idee zum fertigen Video auf Youtube (online)
mit Martin Keim

Wie wird aus meiner Idee ein Video auf Youtube? In diesem Kurs lernen Sie, auf was Sie in der Vorbereitung und bei der Produktion achten müssen.

mittwochs, ab 6. März 24, 19:00 - 21:00 Uhr,
3 Abende, Online von zu Hause aus,
EUR 55,00

24S-211.44 – Youtube: Wie stelle ich erfolgreich Videos auf Youtube? (online)
mit Martin Keim

In diesem Kurs lernen Sie, was für einen erfolgreichen Start auf Youtube benötigt wird. Sie lernen eine Videobeschreibung zu schreiben und die richtigen Suchbegriffe zu finden. Anschließend lernen sie, die Videoanalysen von Youtube für das nächste Videoprojekt sinnvoll zu nutzen.

Mittwoch, 20. März 24, 19:00 - 21:00 Uhr,
1 Abend, Online von zu Hause aus, EUR 18,00

24S-211.45 – Lightpainting: Magische Bilder mit Licht (online)
mit Martin Keim

Erschaffen Sie durch lange Belichtungszeiten magische Bilder. Lernen Sie die Besonderheiten der Fotographie im Dunkeln kennen. Erstellen Sie unterschiedliche Lichtquellen und machen Sie mit ihnen kreative Bilder. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Alle benötigten Bastelmaterialen (Farbfolien, Lichterkette, Schere) und ein Skriptheft sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen vorab zugesendet.

Bitte mitbringen:
Laptop/Computer/Tablet, wenn möglich mit Kamera, zur Teilnahme an dem Onlineseminar in einem abdunkelbaren Raum (z.B. mit Rollladen). Im Weiteren eine Taschenlampe sowie eine Kamera (am besten mit Stativ) welche eine Belichtungszeit von mindestens 15 Sekunden ermöglicht.

Anmeldung bis 21. Februar 2024!

donnerstags, ab 7. März 24, 19:00 - 20:30 Uhr,
2 Termine, Online von zu Hause aus, EUR 70,00

24S-214.42 - Nähkurs für Einsteiger
mit Emma Waizel

In diesem Nähkurs werden Ihnen unter fachmännischer Anleitung die Grundkenntnisse des Nähens mit der Nähmaschine vermittelt. Keine Grundkenntnisse erforderlich. Kleingruppengarantie max. 6 Teilnehmer.

Bitte mitbringen: EUR 10,00 für Material, Nähzeug, Nähmaschine

mittwochs, ab 5. Juni 24, 18:00 - 20:00 Uhr,
4 Abende, VHS-Raum, Kaiserstraße 1,
Eppingen, EUR 48,00

Bild von jacqueline macou auf Pixabay

Sprachen

Sprachen

Bei uns lernen Sie Fremdsprachen stets mit Anwendungsbezug und erwerben kulturelles Hintergrundwissen. Die Kursniveaus richten sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

24S-400.41 – Effizient Sprachen lernen – Lernstrategien für den Fremdsprachenerwerb
mit Dr. Christiane Stroh

Sie wollen eine Fremdsprache neu erlernen oder auch auffrischen? In diesem Kurs erhalten Sie einige Tipps und Tricks, wie Sie eine Fremdsprache leichter lernen können. Wir beschäftigen uns mit der Funktionsweise des Gedächtnisses, der Überwindung von Lernhemmnissen und verschiedenen Lernstrategien für einen nachhaltigen Lernerfolg.

Mittwoch, 6. März 24, 17:30 – 19:00 Uhr,
1 Abend, VHS, Kaiserstraße 1/1
(altes Forstamt), Eppingen, EUR 9,00

Gebührentabelle Sprachkurse

Die Preise unserer Sprachkurse richten sich nach der folgenden Gebührentabelle.

Am ersten Kursabend entscheidet die Gruppe, wie viele Termine sie wahrnehmen möchte.

Teil-Nehmer (Anzahl)	8 Termine (16UE)	10 Termine (20UE)	12 Termine (24 UE)	14 Termine (28 UE)	Preis pro UE
ab 10	44 €	55 €	66 €	77 €	2,8 €
9	49 €	62 €	74 €	86 €	3,1 €
8	55 €	69 €	83 €	97 €	3,4 €
7	63 €	79 €	95 €	110 €	3,9 €
6	74 €	92 €	110 €	129 €	4,6 €
5	88 €	110 €	132 €	154 €	5,5 €

Ermäßigung Rentner*innen/Schüler*innen: 10%

Die Niveaustufen (GER)
Kompetente Sprachverwendung
C2 – über 1000 Unterrichtsstunden
C1 – 800-1000 Unterrichtsstunden

Selbständige Sprachverwendung
B2 – 600-800 Unterrichtsstunden
B1 – 350-600 Unterrichtsstunden

Elementare Sprachverwendung
A2 – 200-350 Unterrichtsstunden
A1 – 80-200 Unterrichtsstunden

24S-406.01 – Englisch für Späteinsteiger ab 50 Jahren
mit Helga Schlauch

Sprachen lernen im fortgeschrittenen Alter trainiert das Gedächtnis. Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Kein Anfängerkurs.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

montags, ab 4. März 24, 10:00 - 11:30 Uhr,
12 Vormittage, Bürgerhaus Ittlingen, DRK Raum,
EUR 74,00 (bei 9 Teilnehmenden)

24S-406.25 - Englisch – Grundstufe (Niveau A 1.2)
mit Barbara Scheibner

Der Kurs richtet sich an Personen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

dienstags, ab 27. Februar 24, 17:30 - 19:00 Uhr,
12 Abende, Wolf-von-Gemmingen-Schule,
Raum C 1.01, EUR 83,00 (bei 8 Teilnehmenden)

24S-406.49 – Englisch - Grundstufe (Niveau A 2)
mit Helga Schlauch

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

mittwochs, ab 6. März 24, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Abende, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 69,00 (bei 8 Teilnehmenden)

24S-406.51 – Englisch - Mittelstufe (Niveau B 1)
mit Helga Schlauch

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

dienstags, ab 5. März 24, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Abende, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 69,00 (bei 8 Teilnehmenden)

24S-406.53 – Englisch - Mittelstufe (Niveau B 1 / B 2)
mit Helga Schlauch

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

donnerstags, ab 7. März 24, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Abende, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 83,00 (bei 8 Teilnehmenden)

24S-406.66 – Let's talk English online! - Grund- bis Mittelstufe (Niveau A 2 / B 1)
mit Yolanda Cabrera Ruiz

Have you been learning English for a while, but still find you have to stop and think every time you want to speak? If you want to speak more fluently, then this is the course for you. You can do it comfortably and efficiently at home.

montags, ab 19. Februar 24, 20:15 - 21:00 Uhr, 12 Abende, Online von zu Hause, EUR 56,00 (bei 6 Teilnehmenden)

24S-408.46 – Französisch - Grundstufe (Niveau A 1.2)
mit Dr. Christiane Stroh

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

dienstags, ab 20. Februar 24, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Abende, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 66,00 (bei 10 Teilnehmenden)

24S-408.41 – Französisch für den Urlaub (Niveau A 1.1 - Anfängerkurs)
mit Dr. Christiane Stroh

Sie haben noch keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse der französischen Sprache und wollen die wichtigsten Wendungen für den Urlaub lernen? Dann sind Sie hier richtig.

Wenn Sie Lust auf mehr haben, bieten wir einen Folgekurs an.

mittwochs, ab 3. Juli 24, 18:00 - 20:15 Uhr, 4 Abende, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 42,00 (bei 8 Teilnehmenden)

24S-408.44 – Französisch-Auffrischungskurs (Grundstufe Niveau A 2)
mit Dr. Christiane Stroh

Sie haben Französisch schon einmal gelernt, inzwischen ist aber doch Vieles wieder in Vergessenheit geraten? In diesem Kurs reaktivieren Sie Ihre versunkenen Französischkenntnisse.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

donnerstags, ab 29. Februar 24, 17:30 - 19:00 Uhr, 8 Termine, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 74,00 (bei 6 Teilnehmenden)

24S-408.47 – Französisch - Mittelstufe (Niveau B 1)
mit Marianne Rentel-Bardiau

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

dienstags, ab 20. Februar 24, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Abende, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 92,00 (bei 6 Teilnehmenden)

24S-408.48 – Französisch-Konversationskurs Mittelstufe (Niveau B 1 / B 2)
mit Marianne Rentel-Bardiau

Vous vous intéressez à des thèmes de la France de nos jours et vous désidérez pratiquer la langue en parlant? Alors c'est le cours pour vous. Voici quelques exemples de thèmes:

- la vie sociale et familiale
- les loisirs et pratiques culturelles
- l'environnement urbain et social

dienstags, ab 20. Februar 24, 16:30 – 18:00 Uhr, 10 Abende, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 92,00 (bei 6 Teilnehmenden)

24S-409.41 – Italienisch für den Urlaub (Niveau A 1.1 - Anfängerkurs)
mit Dr. Christiane Stroh

Sie haben noch keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse der italienischen Sprache und wollen die wichtigsten Wendungen für den Urlaub lernen? Dann sind Sie hier richtig.

Wenn Sie Lust auf mehr haben, bieten wir einen Folgekurs an.

mittwochs, ab 5. Juni 24, 18:00 - 20:15 Uhr, 4 Abende, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 42,00 (bei 8 Teilnehmenden)

24S-409.44 – Italienisch - Grundstufe (Niveau A 1.2)
mit Dr. Christiane Stroh

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

montags, ab 19. Februar 24,
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, VHS,
Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen,
EUR 69,00 (bei 8 Teilnehmenden)

24S-409.43 – Italienisch - Grundstufe (Niveau A 1.3)
mit Dr. Christiane Stroh

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

donnerstags, ab 29. Februar 24,
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende, VHS,
Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen,
EUR 69,00 (bei 8 Teilnehmenden)

24S-409.40 – Italienisch - Grundstufe (Niveau A 2)
mit Dr. Christiane Stroh

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

montags, ab 19. Februar 24, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 69,00 (bei 8 Teilnehmenden)

24S-422.44 – Spanisch - Grundstufe (Niveau A 1.1 - Anfängerkurs)
mit Yolanda Cabrera Ruiz

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

donnerstags, ab 22. Februar 24,
17:30 - 19:00 Uhr, 12 Abende,
Kraichgau-Schule Elsenz,
EUR 83,00 (bei 8 Teilnehmenden)

24S-422.43 – Spanisch - Grundstufe Niveau A 1.3
mit Yolanda Cabrera Ruiz

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

mittwochs, ab 21. Februar 24, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Abende, Kraichgau-Schule Elsenz, EUR 83,00 (bei 8 Teilnehmenden)

24S-422.40 – Spanisch - Grundstufe Niveau A 1.3
mit Gernit Acuña-Herrmann

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

dienstags, ab 5. März 24, 18:30 – 20:00 Uhr, 15 Abende, VHS-Raum, Kaiserstr. 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 102,00 (bei 8 Teilnehmenden)

24S-422.42 – Curso de conversación - Grundstufe (Niveau A 2 / B 1) (Online-Kurs)
mit Yolanda Cabrera Ruiz

Sie lernen Spanisch und kennen bereits die Grundlagen der Grammatik und einiges an Vokabular? Jetzt wollen Sie sich fließender unterhalten und sich spontan zu Alltagsthemen äußern können.

Der Kurs findet über die VHS-Cloud statt, ohne Lehrbuch.

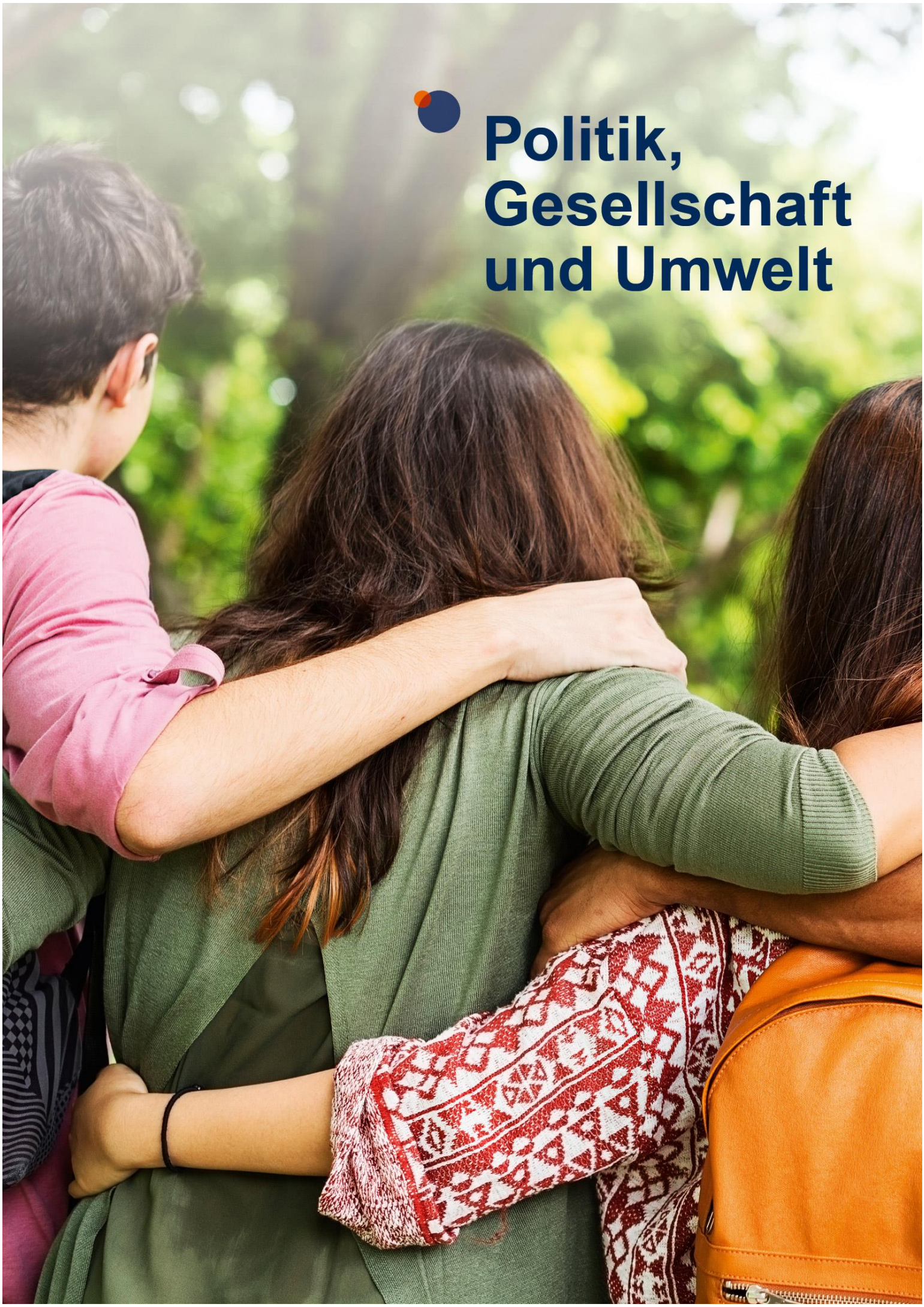
montags, ab 19. Februar 24, 19:00 - 19:45 Uhr, 12 Abende, Online von zu Hause,
EUR 56,00 (bei 6 Teilnehmenden)

24S-400.47 – Interkulturelle Kommunikation
mit Dr. Christiane Stroh

"Zuhause ist nicht, wo ich bin, sondern wo ich verstanden werde." In diesem Seminar werden wir die Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Kulturen näher beleuchten, unserer eigenen kulturellen Prägung nachspüren und erkunden, wie diese unser Denken, Fühlen und Handeln im zwischenmenschlichen Kontakt beeinflusst. Gemeinsam erarbeiten wir Möglichkeiten eines sensiblen Umgangs mit sog. Critical Incidents, d.h. Situationen interkultureller Begegnungen, bei denen es zu Missverständnissen oder Konflikten aufgrund von unterschiedlichen Wertvorstellungen, Normen und Regeln kommen kann.

Mittwoch, 8. Mai 24, 17:30 - 20:30 Uhr, 1 Abend, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 18,00

Politik, Gesellschaft und Umwelt



Politik, Gesellschaft und Umwelt

Hier finden Sie eine Vielfalt an (Online-)Vorträgen und Kursen zu aktuellen gesellschaftlichen Themen, die z.T. gefördert und kostenfrei sind.

Verbraucherbildungskurse

Gefördert durch Baden-Württemberg Ministerium für ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Verbraucherbildung in Baden-Württemberg

Das Projekt "Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg" wird vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg gefördert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt. Die Veranstaltungen sind **gebührenfrei**. **Anmeldung erforderlich.**

24S-103.60 – Verbraucherbildung: Smart Home und digitale Assistenzsysteme (Online-Vortrag)
mit Erich Nolte

Donnerstag, 4. April 24, 18:00 - 19:30 Uhr,
1 Termin, Online von zu Hause aus,
gebührenfrei

Neu!

24S-103.61 – Verbraucherbildung: Kostenfalle Fake Shops (Online-Vortrag)
mit Alexandra Müller

Mittwoch, 13. März 24, 18:00 - 19:30 Uhr,
1 Termin, Online von zu Hause aus,
gebührenfrei

Neu!

24S-103.62 – Verbraucherbildung: Jugendliche im Internet (Online-Vortrag)
mit Maren Jeschonek

Dienstag, 12. März 24, 18:00 - 19:30 Uhr,
1 Termin, Online von zu Hause aus,
gebührenfrei

24S-103.63 – Verbraucherbildung: Online erben – digitaler Nachlass (Online-Vortrag)
mit Maximilian Köhler

Dienstag, 12. März 24, 18:00 - 19:30 Uhr,
1 Termin, Online von zu Hause aus,
gebührenfrei

24S-103.64 – Verbraucherbildung: Richtig versichert (Online-Vortrag)
mit Martina Brehme

Montag, 22. April 24, 18:00 - 19:30 Uhr,
1 Termin, Online von zu Hause aus,
gebührenfrei

24S-103.65 – Verbraucherbildung: Junge Leute und Geld (Online-Vortrag)
mit Werner Bareis

Donnerstag, 11. April 24, 18:00 - 19:30 Uhr,
1 Termin, Online von zu Hause aus,
gebührenfrei

Neu!

24S-103.66 – Verbraucherbildung: Senioren im Visier - Abzocke, Gewinnversprechen und Werbung (Online-Vortrag)
mit Tanja Bröcker

Mittwoch, 17. April 24, 18:00 - 19:30 Uhr,
1 Termin, Online von zu Hause aus,
gebührenfrei

24S-103.67 – Verbraucherbildung: Geldanlagen mit ETFs (Online-Vortrag)
mit Robert Sartorius

Dienstag, 4. Juni 24, 18:00 - 19:30 Uhr,
1 Termin, Online von zu Hause aus,
gebührenfrei

Neu!

24S-103.68 – Verbraucherbildung: Wie gelingt der Heizungstausch? (Online-Vortrag)
mit NN

Dienstag, 19. März 24, 18:00 - 19:30 Uhr,
1 Termin, Online von zu Hause aus,
gebührenfrei

24S-103.69 – Verbraucherbildung: Alles rund um die Wärmepumpe (Online-Vortrag)
mit NN

Dienstag, 9. April 24, 18:00 - 19:30 Uhr,
1 Termin, Online von zu Hause aus,
gebührenfrei

Neu!

24S-103.70 – Verbraucherbildung: Pflege zu Hause organisieren (Online-Vortrag)
mit Manuel Döbele

Donnerstag, 21. März 24, 18:00 - 19:30 Uhr,
1 Termin, Online von zu Hause aus,
gebührenfrei

Neu!

24S-103.71 – Verbraucherbildung: Der Weg zum Pflegegrad (Online-Vortrag)
mit Manuel Döbele

Donnerstag, 11. April 24, 18:00 - 19:30 Uhr,
1 Termin, Online von zu Hause aus,
gebührenfrei

24S-103.72 – Verbraucherbildung: Meine Rechte als König Kunde (Online-Vortrag)
mit Maren Jeschonek

Dienstag, 5. März 24, 18:00 - 19:30 Uhr,
1 Termin, Online von zu Hause aus,
gebührenfrei

24S-105.40 – ElternGold: Wie Kinder eigenständig lernen - die drei Säulen hoher Motivation (Online-Selbstlernkurs)
mit Julia Windisch

Dein Kind kann sich schlecht zum Lernen oder den Hausaufgaben motivieren, zeigt oft Widerstände und hat einfach keinen Bock?
Du kannst deinem Kind helfen, eigenständig und motiviert zu lernen, ein starkes Selbstbewusstsein zu entwickeln, dem Leistungsdruck in der Schule gewachsen zu sein und einen guten Schulabschluss zu erreichen. Mit diesem Onlinekurs lernst du die 3 wichtigsten Säulen hoher Motivation kennen und erfährst, wie du dein Kind nachhaltig beim Lernen unterstützt.

ab Freitag, 1. März 24, Online von zu Hause aus,
EUR 69,00, Kursbeginn jederzeit möglich, freie Zeiteinteilung!

Neu!

24S-106.55 – Mentale Stärke - sich selbst und andere besser verstehen
mit Dr. Michael R. Schwelling

Wer mit sich selbst in einem guten Kontakt ist, kann auch andere besser verstehen. In diesem Seminar werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer neue Möglichkeiten entdecken, wie man mit schwierigen Situationen souverän umgehen kann. Darüber hinaus werden die praktischen Anregungen und Impulse dazu beitragen, mehr Gelassenheit zu entwickeln und in sich selbst zu ruhen. Vorgestellt werden Verfahren, die das Selbstvertrauen stärken und helfen, schwierige Entscheidungen zu treffen und unerledigte Aufgaben aktiv anzugehen.

Donnerstag, 18. April 24, 18:00 - 21:00 Uhr,
1 Abend, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 22,00

Neu!

24S-106.56 – Keep cool - Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen
mit Dr. Michael R. Schwelling

Enttäuscht? Frustriert? Genevt? - Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, kann es zu Reibereien und Missverständnissen kommen, die auf Dauer belastend sind. Lassen Sie nicht zu, dass Konflikte Ihr Lebensgefühl beeinträchtigen. Das Kompaktseminar gibt einen Überblick über bewährte Strategien und Fertigkeiten, die geeignet sind, Konflikte zu entschärfen. In einer angeregten und möglicherweise heiteren Kursatmosphäre lernen Sie anhand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweisen kennen, die Sie darin unterstützen, mit negativer Kritik angemessen umzugehen, schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern und Ihre Interessen adäquat zu vertreten.

Donnerstag, 16. Mai 24, 18:00 - 21:00 Uhr,
1 Abend, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 22,00

binkele
FARBEN
BODENBELÄGE
GARDINEN
TAPETEN
Individuelle Raumgestaltung
für do it yourself
und den Handwerker
www.binkele.net
Beim Sportplatz 1 • 75050 Gemmingen • Tel. 07267/807-0 • info@binkele.net

Vorträge zu Photovoltaik und Balkonkraftwerken

Die vier folgenden Veranstaltungen mit Thomas Ströbel und Reinhard Stiefel finden im Rahmen einer Kooperation mit dem Photovoltaik-Netzwerk Heilbronn-Franken statt und werden gefördert durch das Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg.

24S-100.40 – Vortrag (hybrid): Photovoltaik - Grundlagen und Praxis
mit Thomas Ströbel

Diese Fragen werden im Kurs geklärt:

- ⇨ Wie funktioniert eigentlich eine Photovoltaikanlage?
- ⇨ Wie trägt eine Photovoltaikanlage zum Aufhalten des Klimawandels bei?
- ⇨ Was ist beim Planen einer Photovoltaikanlage zu beachten?
- ⇨ Wie kann eine Photovoltaikanlage am besten eingesetzt werden?

Mittwoch, 6. März 24, 18:30 - 20:45 Uhr,
1 Termin, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, gebührenfrei

---

24S-100.05 – Vortrag (hybrid): Photovoltaik-Balkonkraftwerke
mit Thomas Ströbel

Was wird für ein Photovoltaik-Balkonkraftwerk benötigt, welche Vorgaben gibt es und was ist beim Installieren und Anschließen zu beachten? Sie erhalten einen umfangreichen Überblick über diese Stecker-Photovoltaikanlagen und Ihre Fragen zu Technik und Aufbau werden im Vortrag beantwortet.

Dienstag, 27. Februar 24, 18:30 - 20:45 Uhr,
1 Abend, Bürgerhaus Ittlingen, Bürgersaal, gebührenfrei

Vortrag: Das Balkonkraftwerk - Photovoltaikstrom selbst erzeugen und effizient nutzen (mit den aktuellen Erleichterungen für 2024)
mit Reinhard Stiefel

Welche Fördermöglichkeiten gibt es für Anschaffung, Anmeldung und Betrieb? Wie kann die gewonnene Energie effizient genutzt werden? Die Veranstaltung endet mit Infos zu den hochaktuellen Themen Elektroauto und Wärmepumpe.

alternative Termine:

Termin 1 (Kurs-Nr. 24S-100.48):
Freitag, 16. Februar 24, 18:30 - 20:00 Uhr,
1 Termin, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, gebührenfrei

Termin 2 (Kurs-Nr. 24S-100.49):
Freitag, 19. April 24, 18:30 - 20:00 Uhr,
1 Termin, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, gebührenfrei

---

24S-100.77 – Vortrag: Meine private Energiewende zu Hause
mit Reinhard Stiefel

Energie sparen ist aktuell eine unserer dringlichsten Aufgaben. Mehr Versorgungssicherheit und weniger Abhängigkeit von Energieimporten muss unser Ziel sein. Aber wie sieht die Umsetzung der vielen, wohlgemeinten Tipps im Alltagsleben aus? Aufgezeigt wird, wie man bereits mit kleinen Maßnahmen deutliche Spareffekte erzielen kann. Im Nachgang haben Sie die Möglichkeit, dem Referenten Ihre Fragen zu stellen.

Donnerstag, 21. März 24, 18:30 - 20:00 Uhr,
1 Termin, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 9,00

Neu!

24S-100.50 – Vortrag (hybrid): Wie weiter? Der Nahostkonflikt
mit Matthias Hofmann

Mit dem terroristischen Angriff der Hamas auf Israel am 07. Oktober 2023 hat sich die Situation vor Ort grundlegend geändert. Aber wie soll es nun weitergehen? Wird sich die internationale Einstellung zu einem Palästinenser-Staat ändern und wird Israel künftig überhaupt bereit sein, einen Staat für die Palästinenser zuzulassen?
Mit einem Blick auf die Vorgeschichte soll die politisch verfahrene Situation deutlich gemacht und die Perspektive auf mögliche Varianten aufgezeigt werden.

Donnerstag, 7. März 24, 14:00 - 16:15 Uhr,
1 Nachmittag, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 12,00

Neu!

24S-100.41 – Vortrag: Die Musik als Mittel der NS-Propaganda
mit Wolfhard Bickel

Musik stiftet beim gemeinsamen Singen und Musizieren Identifikation. Sie erzeugt ein starkes Gefühl der Zusammengehörigkeit. Sie wirkt direkt auf das Gefühls- und Seelenleben und eignet sich zudem hervorragend, um Machtanspruch und Größe zu repräsentieren. Diese Erkenntnisse nutzten die Nationalsozialisten schamlos aus, um die Menschen in ihrem Machtbereich zu manipulieren. Der Vortrag zeigt auch anhand von Klang- und Videobeispielen den Einsatz von Musik als Propagandainstrument in der NS-Diktatur.

Donnerstag, 7. März 24, 19:00 - 20:30 Uhr,
1 Abend, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 10,00

24S-108.50 – Vortrag: Walter Benjamin - Flaneur zwischen den Welten
mit Prof. Dr. Wolfgang Müller-Commichau

Benjamin, Jahrgang 1892, hineingewachsen in eine gutbürgerliche, jüdisch assimilierte Familie, war Literat und auch wieder nicht, Philosoph, doch nicht nur... immer wieder ignorierte er vermeintliche Denk- und Argumentations-Grenzen, was ihn befähigte, mit ganz anderem neuem Blick auf Wissenschafts- und Alltags-Welt zu schauen. Im Pariser Exil mit Hannah Arendt befreundet, gehörte er zum Kreis um das Frankfurter Institut für Sozialforschung, das sich in den 30ern des letzten Jahrhunderts in den USA ansiedeln musste. Benjamin war ein "Allround-Denker", von dessen Leben und Werk nach wie vor eine besondere Faszination ausgeht.

Freitag, 15. März 24, 17:30 - 19:45 Uhr, 1 Abend, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 12,00

24S-106.78 – Perspektivwechsel jetzt! - pferdegestütztes Coaching
mit Nina Plank-Bender und Stephanie Sauler

Quälen Sie sich mit Entscheidungen, die Konsequenzen für Ihre Zukunft haben? Bei uns haben Sie die Möglichkeit, Ihren persönlichen Standort zu erkunden und Impulse für mögliche Antworten auf Ihre Fragen hin zu erhalten.
Mit der Unterstützung von Pferden, die den Coaching-Prozess begleiten, werden wir uns Ihrem "Standort" und Ihrem "Weg" in entspannter, wertfreier und urteilsfreier Atmosphäre annähern.
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, angepasste Kleidung

Freitag, 12. April 24, 15:30 - 17:00 Uhr, 1 Termin, Saulers Reitstall, Elsenz, EUR 85,00

24S-106.79 - Selbstsicherer durch pferdegestütztes Coaching
mit Nina Plank-Bender und Stephanie Sauler

Pferdegestütztes Coaching kann uns helfen, klarer zu kommunizieren und nachhaltig selbstbewusster und sicherer im Umgang mit anderen Menschen zu werden. In diesem Workshop haben Sie Gelegenheit, es auszuprobieren und kennenzulernen.
In individuell abgestimmten Übungen probieren Sie spielerisch und experimentell neue Verhaltensweisen aus, bis sich das Gefühl einstellt: So kann es gehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da mit den Pferden ausschließlich am Boden gearbeitet wird.
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, angepasste Kleidung

Freitag, 7. Juni 24, 15:30 - 17:00 Uhr, 1 Termin, Saulers Reitstall, Elsenz, EUR 85,00

Foto von Stefanie Sauler

24S-111.43 – Systemisches Fragen: neue Perspektiven in festgefahrenen Kommunikationssituationen
mit Dr. Christiane Stroh

Systemische Fragen sind ein Angebot, die Wirklichkeit einmal anders zu sehen. In schwierigen Situationen können sie Aha-Effekte auslösen, neue Perspektiven eröffnen und zu einem besseren Verständnis komplexer Zusammenhänge verhelfen. Im Kurs lernen Sie die verschiedenen Fragetypen und deren Potential kennen.

Montag, 22. Juli 24, 17:30 - 20:30 Uhr,
1 Abend, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 18,00

24S-111.45 – Gruppendynamik und Teambuilding
mit Dr. Christiane Stroh

Jedes Team ist eine Gruppe, doch nicht jede Gruppe ist ein Team. In diesem Seminar lernen Sie gruppendynamische Prozesse und deren Wirkungen kennen. Gemeinsam erarbeiten wir Interventionsmöglichkeiten, um die Arbeitsfähigkeit von Gruppen zu fördern.

Donnerstag, 11. Juli 24, 17:30 - 20:30 Uhr,
1 Termin, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 18,00

24S-111.44 – Kommunikationsstrategien zur Konfliktlösung
mit Dr. Christiane Stroh

Konflikte sind oft schwer zu lösen, weil die Konfliktparteien v.a. das Problem im Blick haben, die Ursachen bis ins letzte Detail analysieren oder nach Schuldigen suchen. Methoden der lösungsorientierten Gesprächsführung können dazu dienen, den Fokus vom Problem zur Lösung zu lenken und den Blick der Gesprächspartner zu erweitern, sodass sich neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie ein Konflikt entsteht und eskalieren kann und lernen Methoden der lösungsorientierten Gesprächsführung kennen.

Donnerstag, 4. Juli 24, 17:30 - 20:30 Uhr,
1 Abend, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 18,00

24S-111.46 – Emotionale Kompetenz: Vom Umgang mit eigenen und fremden Emotionen
mit Dr. Christiane Stroh

Emotionen sind wie Farben einer Farbpalette, mit der wir die Welt gestalten...
Emotionale Kompetenz stellt eine Basiskompetenz dar, ohne die ein angemessenes Handeln in schwierigen Situationen kaum möglich ist. Sie umfasst die Fähigkeit, eigene Emotionen zu kennen, sich empathisch in die Lage anderer hineinversetzen und angemessen mit eigenen und fremden Emotionen umgehen zu können. In diesem Kurs werden wir die Farbpalette und die verschiedenen Facetten der emotionalen Kompetenz näher kennenlernen. Wir erkunden, welchen Einfluss Emotionen auf unser Handeln haben, und diskutieren Möglichkeiten, mit eigenen und fremden Emotionen umzugehen.

Montag, 15. Juli 24, 17:30 - 20:30 Uhr, 1 Termin, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 18,00

24S-109.41 – Vortrag: Der Pyrenäenweg GR10 - Zu Fuß vom Atlantik bis ans Mittelmeer
mit Fuat Gören

Vom Baskenland über das Dach der Pyrenäen und durch wilde Urwälder bis zu den sonnenverwöhnten Hängen Kataloniens - so abwechslungsreich führt der Pyrenäenweg GR 10, einer der bekanntesten Fernwanderwege Frankreichs, einmal längs vom Atlantik bis ans Mittelmeer über die spektakulären, facettenreichen Pyrenäen. Lassen Sie sich auf diesen fantastischen Fernwanderweg mitnehmen. Erfahren Sie etwas über den Kampf mit den Elementen, Materialversagen, über körperliche und mentale Herausforderungen. Aber auch über die Herzlichkeit der Menschen.

Freitag, 12. April 24, 19:00 - 21:30 Uhr, 1 Abend, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 12,00

Neu!

24S-109.50 – Vortrag: Grenzgang - unterwegs auf der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze
mit Markus Dischinger

Grenzgänger: Unterwegs auf dem Grünen Band zwischen Ost und West
Genau 1.378 Kilometer – Der Karlsruher Journalist und Autor Marcus Dischinger, Jahrgang 1973, beginnt 2019, also genau 30 Jahre nach der Öffnung der Grenze, ein Langzeitprojekt: Er „erläuft“ diese ehemalige Grenze zu Fuß. Ein Grenzweg, der heute ein zum Teil wilder und schwer bezähmbarer Pfad ist, auf dem sich seit mehr als 30 Jahren die Natur ziemlich unaufhaltsam ihren Weg bahnt – in Form eines „Grünen Bands“, das in vielen Teilen unter Naturschutz steht. Ein Grenzweg, der eine große und wichtige Geschichte erzählt (alte Grenzanlagen, einst geteilte Orte, geschleifte Orte, die Euphorie der ersten Begegnung nach der Grenzöffnung) und eine eindrucksvolle und vielfältige Natur bietet.

Donnerstag, 11. April 24, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 Abend, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 12,00

Bild von Markus Dischinger

24S-101.40 – Exkursion: Maulbronn - Kulturlandschaft und Klosterleben
mit Anita Dworschak

Sonntag, 16. Juni 24, 10:15 - 16:30 Uhr, Maulbronn, Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Tiefen See, EUR 49,00 für Erwachsene (Ermäßigungen für Minderjährige)

24S-101.41 – Exkursion: Maulbronn - Auf den Spuren der Maulbronner Mönche
mit Anita Dworschak

Samstag, 13. Juli 24, 10:00 - 17:30 Uhr, 1 Tag, Maulbronn, Treffpunkt: Parkplatz hinter dem tiefen See, EUR 62,00 für Erwachsene (Ermäßigungen für Minderjährige)

24S-101.45 und 24S-101.42 – Exkursion: Maulbronn - Wälder, Wiesen, Wasser, Werkstein und Wein
mit Anita Dworschak

Ein informativer Spaziergang ums Kloster Maulbronn und Besuch des "Schafhofmuseums".

Sonntag, 12. Mai 24 oder 4. August 24, 13:30 - 16:00 Uhr, 1 Nachmittag, Maulbronn, Treffpunkt: 13:30 Uhr am Klostertor, EUR 9,00 für Erwachsene (Minderjährige sind frei)

24S-101.43 – Exkursion: Maulbronn - Vom Mittelalter ins 20. Jahrhundert
mit Anita Dworschak

Sonntag, 7. Juli 24, 10:45 - 16:00 Uhr, 1 Tag, Maulbronn, Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Tiefen See, EUR 55,00 für Erwachsene (Ermäßigungen für Minderjährige)

24S-109.43 – Studienreise Irland (7 Tage)

Entdecken Sie mit ReiseMission sowie der VHS Eppingen die Grüne Insel. Besuchen Sie weltbekannte historische und religiöse Stätten.

Reisezeit: 26.05. - 01.06.2024
Reisepreis: p. P. im Doppelzimmer EUR 1.745
Einzelzimmer-Zuschlag EUR 265
Abflug: Frankfurt am Main
Leistungen: Flug mit Bordservice, Flughafen- und Sicherheitsgebühren, Unterbringung im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC in Mittelklasse-Hotels; Halbpension, deutschsprachige fachkundige Reiseleitung, Eintritte, Transfers, Ausflüge und Rundfahrt im modernen Reisebus lt. Programm, Karten- und Informationsmaterial.

Anmeldeschluss: 23.02.2024!

Nähere Informationen an der VHS!

Junge VHS

Kursangebote für Kinder und Jugendliche

Hinweis:

Eine Dienstaufsicht für Kinder/Jugendliche, wie sie z.B. in Kindergärten und Schulen Pflicht ist, wird in VHS-Kursen nicht ausgeübt.

Die Aufsicht als reine Organisationsaufsicht findet ausschließlich während der Kurszeiten und den Gängen zur Toilette statt.

Im Interesse der gesamten Gruppe können einzelne Kinder nicht in besonderer Weise betreut werden.

KidsSafe-Kinderschutztraining®
für Schüler/innen 1. - 6. Klasse (Online-Training)
mit Rainer Frank

Ihr Kind lernt im Kurs grundlegende Verhaltensmuster und Fähigkeiten, um in einer Gefahrensituation mit Gleichaltrigen oder einem fremden Erwachsenen automatisch richtig reagieren zu können.
Ein professioneller KidsSafe®-Trainer zeigt jede Übung ganz genau. Alle Inhalte sind leicht verständlich und einfach und schnell umsetzbar. Und das Üben macht auch noch jede Menge Spaß!
Wichtige Eltern-Tipps stehen als Download bereit.

Zum Kurs wird benötigt: bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein möglichst festes Kissen, eine Wäscheklammer sowie ein Übungspartner (z. B. Eltern oder Geschwister). Der Kurs findet nicht live statt. Es handelt sich um eine Aufzeichnung, bei der Ihr Kind aktiv mitmacht. **Die Aufzeichnung des Kurses kann nach dem Kursstart 4 Wochen lang beliebig oft abgespielt werden**.

2 Startzeitpunkte:

Kurs: 24S-105.41: 26. April 23, 15:00 - 19:45 Uhr, Online von zu Hause aus, EUR 20,00

Kurs: 24S-105.42: 26. Juni 23, 15:00 - 19:45 Uhr, Online von zu Hause aus, EUR 20,00

Bild von Rainer Frank

24S-106.50 – Lernstrategien zur Prüfungsvorbereitung (ab 16 Jahren)
mit Dr. Christiane Stroh

Wenn Ihr eine Prüfung bewältigen oder eine Abschlussarbeit schreiben müsst und ein paar Tipps und Tricks für eine effiziente Vorbereitung braucht, dann seid Ihr hier richtig. In diesem Kurs werden wir folgenden Fragen nachgehen:

- Wie bereite ich mich effizient auf eine Prüfung vor?
- Wie kann ich mir den Prüfungsstoff gut einprägen?
- Welche Lernstrategien gibt es?
- Wie plane, steuere und kontrolliere ich meinen Lernprozess?
- Wie motiviere ich mich selbst?
- Wie kann ich mit Prüfungsangst umgehen?
- Wie plane ich meine Zeit gut ein?

Mittwoch, 13. März 24, 17:30 - 20:30 Uhr,
1 Nachmittag, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, gebührenfrei

Die VHS Eppingen ist Mitglied im Landesnetzwerk Weiterbildungsberatung BW. Die Veranstaltung wird gefördert und ist kostenfrei. Bei Bedarf bieten wir auch Einzelberatungen zu Lernstrategien für Jungendliche ab 16 Jahren und Erwachsene an.

24S-301.62 - Entspannung für den Schulalltag (für Kinder der 1. - 4. Klasse)
mit Barbara Gutöhrle

Täglich strömen von allen Seiten Unmengen an Reizen und Anforderungen auf die Kinder ein. Dies kann dazu führen, dass sich Kinder nicht mehr so gut konzentrieren können, nicht zur Ruhe kommen und sich körperlich unwohl fühlen. Um sich bewusster wahrzunehmen und diesen Reaktionen gegenzusteuern, sind Entspannungsmethoden sehr hilfreich. Unterstützen Sie eine gute, harmonische Entwicklung Ihres Kindes.
Und Entspannung kann auch richtig Spaß machen!
Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Decke, kleines Kissen

freitags, ab 23. Februar 24, 15:00 - 16:00 Uhr,
5 Nachmittage, VHS-Raum, Kaiserstraße 1,
Eppingen, EUR 28,00

Bei Interesse kann der Kurs fortgesetzt werden.

Junge VHS

Kursangebote für Kinder und Jugendliche

Neu!

24S-301.40 – Kinderyoga (für Kinder zwischen 7 und 9 Jahren)
mit Sabine Waack-Zühlsdorf

Yoga macht Spaß, gibt Selbstvertrauen und körperliche Flexibilität, stärkt das Immunsystem, fördert das Körperbewusstsein, die Selbstwahrnehmung und die Konzentrationsfähigkeit. Kinder lieben es, mit Yoga-Tieren auf Entdeckungsreise zu gehen. Im Kinderyoga darf ihr Kind einfach sein - ganz ohne Leistungsdruck oder Wettbewerb. Um den Kindern eine gewisse Struktur zu geben, ist jede Stunde ähnlich aufgebaut. Nach dem Begrüßungsritual, einer Aufwärmphase, in der wir uns auspowern, folgen Atem- und Körperübungen. Danach gibt es eine Abschlussentspannung in Form einer Fantasiereise, Massage, kurzen Meditation oder einer Malübung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Kuscheltier, Decke, Trinkflasche, Buntstifte (Mäppchen). ggf. ein kleines Kissen

donnerstags, ab 29. Februar 24, 16:00 - 17:00 Uhr,
6 Nachmittage, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 30,00

Neu!

24S-302.79 – Hippolini Hobby Horsing (für Kinder und Jugendliche zwischen 9-18 Jahren)
mit Stephanie Sauler

Der Trendsport Hobby Horsing - Steckenpferd reiten - ist auch bei uns angekommen. Der Ursprung liegt in Finnland, wo mittlerweile mehrere 10.000 Kinder und Jugendliche zwischen 9-18 Jahren diesem Sport nachgehen. Zum Ausüben dieser Sportart benötigt man nicht viel – lediglich ein Steckenpferd, welches entweder gekauft oder selbst gebastelt werden kann. Beim Hobby Horsing werden die Bewegungsabläufe eines echten Pferdes nachempfunden. Was im ersten Augenblick etwas „ungewöhnlich“ oder gar „witzig“ erscheint, ist allerdings hartes Training. In Anlehnung an normalen Reitunterricht sind hier Motorik und besonders Kondition gefragt. Die Teilnehmer der Hobby Horsing-Kurse werden neben ganz viel Spaß einen spannenden Unterricht mit Springreiten und Dressurelementen erlernen, ihre Haltung verbessern und viele Gleichgesinnte treffen!

freitags, ab 1. März 24, 16:45 - 17:45 Uhr,
4 Nachmittage, Saulers Reitstall, Elsenz,
EUR 65,00

Neu!

Backkurs: Backen zu Ostern für und mit Kindern
mit Alexandra Pannach

Backen zu Ostern - ein kreatives Erlebnis für Eltern mit Kindern! In meinem VHS-Backkurs zaubern wir mit einem vielseitigen Quark-Ölteig süße Osterhasen und Ostereier, kunstvoll verziert. Auch herzhafte Pizza-Schnecken stehen auf dem Programm. Gemeinsam verwandeln wir die Küche in ein kreatives Osterparadies. Sei dabei und entdecke die Freude am Backen mit Kindern!

Die Aufsichtspflicht obliegt der Begleitperson.

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, Spültuch, Behälter zum Transport, Schemel zum Erreichen der Arbeitsfläche, 8,00 – 10,00 EUR für Lebensmittel, einmal für beide (Elternteil und Kind)

Kurs 1: 24S-305.27
Samstag, 2. März 24, 14:00 - 17:00 Uhr,
1 Nachmittag, Wolf-von-Gemmingen-Schule Schulküche, EUR 16,00 (Erwachsene), EUR 10,00 (Kinder)

Kurs 2: 24S-305.54
Samstag, 16. März 24, 14:00 - 17:00 Uhr,
1 Nachmittag, Hellbergschule Eppingen, Küche,
EUR 16,00 (Erwachsene), EUR 10,00 (Kinder)

Neu!

24S-212.58 – Musikalische Lesung für Kinder (ab 6 Jahren)
mit Dorothee Memmler

Eine abenteuerliche Frühlingsgeschichte vom kleinen Wassermann, erzählt mit Harfenklängen und Liedern - zum Lauschen, Entspannen und Mitsingen. Nach der Geschichte kannst du noch dein eigenes kleines „Aquarium“ zaubern, auf schwarzem Papier. Lass’ dich überraschen.
Ihr lernt das große Instrument Harfe mit seinen vielen Saiten kennen und erfahrt, wie man darauf wunderschöne Musik machen kann. Wie harmonieren die Klänge der Harfe mit der eigenen Stimme? Probiert es einmal aus. Beim Basteln könnt Ihr schließlich Eure Kreativität entfalten.

Freitag, 19. April 24, 15:00 - 16:00 Uhr,
1 Nachmittag, VHS-Raum, Kaiserstraße 1,
Eppingen, EUR 8,00

Junge VHS

Kursangebote für Kinder und Jugendliche

24S-210.59 – Ostertöpfern (für Kinder ab 7 Jahren)
mit Jutta Gebhard

Aus rotem Ton wollen wir einen Hasen oder ein Huhn modellieren, dazu ein Nest in Plattentechnik erarbeiten. Ton ist ein natürliches Material, das zum Formen, Kneten und Experimentieren anregt. Hier könnt ihr kreativ werden.

samstags, ab 24. Februar 24, 10:00 - 12:00 Uhr,
2 Vormittage, Keramiklädle, Kleingartach,
Im Schelmengrund 1, EUR 22,00 (zzgl. 10,00 - 12,00 Euro für Material)

Bild von Jutta Gebhard

24S-210.60 – Töpfern (für Kinder ab 7 Jahren)
mit Jutta Gebhard

In diesem Kurs können die Kinder zwischen einem Leuchtturm, einem Fliegenpilz, einer Krone und einer Gartenfahne auswählen. Mit weißem Ton wollen wir in der Plattentechnik die ausgesuchten Kunstwerke anfertigen. Mit Stempel und Ausstecher können z.B. die Fahnen dekoriert werden. Am zweiten Termin wird dann alles bunt glasiert.

samstags, ab 29. Juni 24, 10:00 - 12:00 Uhr,
2 Vormittage, Keramiklädle, Kleingartach,
Im Schelmengrund 1, EUR 22,00 (zzgl. 10,00 - 12,00 Euro für Material)

Neu!

24S-210.53 - Kinderwerkstatt am Dienstag (für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren)
mit Annette Hartmann-Brunner

In der Kinderwerkstatt am Dienstag können Kinder zwischen 3 und 6 Jahren unterschiedliche Materialien entdecken und daraus eigene Kunstwerke anfertigen. Beim freudigen Entdecken und Entfalten der eigenen Kreativität und dem freien und ungezwungenen Hantieren mit zum Teil unbekannten Arbeitsmaterialien erleben wir zusammen im spielerischen Rahmen einen Nachmittag voller Sinneserfahrungen und Spaß.

1. Nachmittag: 12.3.24
"Flauschig in den Frühling" - Wir filzen!

2. Nachmittag: 9.4.24
"Große Kunst aus kleiner Hand" - Wir malen im Stil von Hundertwasser!

3. Nachmittag: 7.5.24
"Schere, Stein..." - Wir bearbeiten Speckstein!

4. Nachmittag: 11.6.24
"Alles im Eimer" - Wir schöpfen unser eigenes Papier

Die Reihe wird von Frau Hartmann-Brunner geleitet. Eine weitere pädagogische Fachkraft ist jeweils anwesend.
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. EUR 4,00 pro Termin

Die Termine können auch einzeln gebucht werden. Die Kursgebühr für einen einzelnen Nachmittag beträgt EUR 20,00.

dienstags, ab 12. März 24, 15:00 - 17:15 Uhr,
4 Nachmittage, VHS-Raum, Kaiserstraße 1,
Eppingen, EUR 72,00 (für alle 4 Termine!)

24S-210.01 – Papierschöpfen (für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene)
mit Annette Hartmann-Brunner und Greta Weissert

Wir stellen Papier selbst her und verarbeiten es kreativ weiter. Jeder darf experimentieren und sein eigenes "Duftpapier" oder "Blütenpapier" kreieren. Diese schöpferische Tätigkeit macht auch jedem "Bastelmuffel" großen Spaß.
Bitte mitbringen: ca. EUR 4,00 für Material

Samstag, 27. April 24, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 Vormittag, Bürgerhaus Ittlingen, Ratskeller
EUR 25,00 (Erwachsene), EUR 18,00 (kinder)

Neu!

24S-210.20 – Saatpapier schöpfen (für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene)
mit Annette Hartmann-Brunner und Greta Weissert

Aus Altpapier wird neues Papier geschöpft und es entstehen wunderschöne Blüten und Papiere, die individuell und kreativ mit Samen und Saaten gestaltet werden dürfen. Legt Eure Papiere später in die Erde und Euch blüht was.
Bitte mitbringen: ca. EUR 4,00 für Material

Samstag, 16. März 24, 10:00 - 13:00 Uhr, 1 Vormittag, Wolf-von-Gemmingen-Schule, Werkraum, Gemmingen, EUR 25,00 (Erwachsene), EUR 18,00 (Kinder)

Junge VHS

Kursangebote für Kinder und Jugendliche

24S-105.64 – Besuch des Luisenhofs
mit dem Luisenhof-Team

Wie lebt man auf dem Bauernhof, umgeben von der Natur? Welche Pflanzen und Tiere gibt es dort? Welche Arbeiten fallen an?

Das Team vom Luisenhof erzählt Euch etwas über das Leben auf dem Land, mit allen Regeln, Freiheiten und Pflichten. Ihr habt Gelegenheit, die Tiere auf dem Hof zu füttern und zu streicheln, ihr erfahrt etwas über den Obst- und Gemüseanbau und über gesundes Essen. Wir erforschen das Tomaten- und Gurkengewächshaus und ernten Beerenfrüchte, die wir zu Fruchtshakes verarbeiten. Mittags backen wir Pizza mit frischen Zutaten. Für Getränke (Mineralwasser und Apfelsaft) und Snacks ist gesorgt.

Kinderfahrzeuge, Strohhüpfscheune, Spielplätze, das XXL-Labyrinth und vieles mehr garantieren Euch Spaß und Aktion. Auch haben wir ein paar Gruppenspiele für Euch vorbereitet.

Bitte mitbringen: Kleidung passend zum Wetter

Donnerstag, 8. August 24, 09:45 - 16:00 Uhr, 1 Tag, Luisenhof, Oberderdingen; EUR 28,00

24S-304.40 – Seifenwerkstatt (für Kinder ab 6 Jahren)
mit Silvia Weis

An diesem Vormittag stellen wir verschiedene Kräuter- und Blütenseifen her. So entstehen mit Liebe gearbeitete Einzelstücke, die sich prima auch als Geschenk eignen. Es darf fleißig geknetet und geformt werden. Außerdem erfahrt ihr, womit man sich noch die Hände waschen kann.
Das Formen und Kneten schult die Feinmotorik und regt die Fantasie an.

Montag, 29. Juli 24, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 Vormittag, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 14,00
(In der Kursgebühr sind die Materialkosten enthalten.)

24S-304.41 – Ich mache meine Creme selbst! Grüne Kosmetik (für Kinder ab 6 Jahren)
mit Silvia Weis

Zupfen, reiben, rühren - so zaubert Ihr eine gelbe Blütensonnencreme, die Eure Haut zum Strahlen bringt! Sie schützt ein wenig vor schädlichen Sonnenstrahlen und tut gut bei Sonnenbrand. Staunt außerdem, wie die kleinen Blütensonnen vergrößert aussehen.

Mittwoch, 31. Juli 24, 10:00 - 11:30 Uhr, 1 Vormittag, VHS-Raum, Kaiserstraße 1, Eppingen, EUR 14,00
(In der Kursgebühr sind die Materialkosten enthalten.)

24S-301.50 - Natur im Jahreskreis entdecken: Der Frühling kommt! (für Kinder im Grundschulalter)
mit Barbara Gutöhrle und Silvia Weis

Lasst uns zusammen dem Frühling auf die Spur kommen! Was hält die Natur alles für uns bereit? Ihr erfahrt etwas über traditionelle Frühlingsbräuche, hört Geschichten und setzt kreative Ideen mit natürlichen Materialien um. So könnt Ihr den Frühling erleben.
Bitte mitbringen: 5,00 Euro für Snack, Erde und Saatgut

Donnerstag, 15. Februar 24, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 Vormittag, VHS, Kaiserstraße 1/1 (altes Forstamt), Eppingen, EUR 15,00

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Eppingen

1. Allgemeines
(1) Diese AGB gelten für alle Anmeldungen und Veranstaltungen der Volkshochschule Eppingen, auch für solche, die im Wege elektronischer Datenübermittlung durchgeführt werden. Die AGB werden durch die Anmeldung anerkannt. Für die Richtigkeit der im Programmheft abgedruckten Daten wird keine Gewähr übernommen.
(2) Studienreisen und/oder Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der Volkshochschule Eppingen. Insoweit tritt die Volkshochschule Eppingen nur als Vermittler auf.
(3) Die in den vorliegenden AGB gewählten personenbezogenen Bezeichnungen meinen Frauen und Männer gleichermaßen.
(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen, Kündigungen etc.) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (wie Telefax, E-Mail). Erklärungen der Volkshochschule Eppingen genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss
(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
(2) Über die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Eppingen entscheidet die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen. Für alle Veranstaltungen und Kurse der Volkshochschule Eppingen ist, soweit nicht anders angegeben, eine vorherige Anmeldung (mündlich oder schriftlich) erforderlich.
(3) An die Anmeldung ist der Interessent 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Vertrag selbst kommt entweder durch Annahmeerklärung der Volkshochschule Eppingen zustande oder durch Ablauf der 2-Wochen-Frist, ohne ausdrückliche Ablehnung des Vertragsangebots seitens der Volkshochschule Eppingen.
(4) Ist in der Ankündigung einer Veranstaltung ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der Volkshochschule Eppingen eingeht, abweichend von Absatz 3, stets einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt dies nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
(5) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
(6) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird die durch die Regelungen des Absatzes 3 nicht berührt.
(7) Für alle Veranstaltungen und Kurse der Volkshochschule Eppingen ist eine Anmeldung vor deren Beginn erforderlich. Eine Ablehnung des Vertragsangebotes durch die Volkshochschule Eppingen bedarf keiner Begründung und erfolgt in mündlicher, elektronischer oder Textform. Das gesetzliche Widerrufsrecht für Fernabsatzverträge bleibt durch diese Regelungen unberührt. Bei Änderungen, Ausfall der Veranstaltung oder Eintrag in eine Warteliste erfolgt eine Benachrichtigung durch die Volkshochschule Eppingen. Ein Rechtsanspruch auf Teilnahme an Veranstaltungen und Kursen der Volkshochschule Eppingen besteht nicht.
(8) Die Vertragssprache ist deutsch.
(9) Die vhs speichert den Vertragstext.

3. Vertragspartner und Teilnehmer
(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und dem Anmeldenden (Vertragspartner) begründet. Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person des Teilnehmers bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
(2) Für den Teilnehmenden gelten sämtliche den Vertragspartner betreffenden Regelungen sinngemäß.
(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
(4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist der Vertragspartner verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus vom Vertragspartner zu vertretenden Gründen nicht, kann der Vertragspartner von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Veranstaltungsgebühren
(1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und –dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
(2) Die Veranstaltungsgebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig. Die Bezahlung erfolgt in der Regel per Lastschrifteinzug, und zwar grundsätzlich nach Veranstaltungs- bzw. Kursende. Mit der Anmeldung teilt der Teilnehmer der Volkshochschule Eppingen die Bankdaten für den Lastschrifteinzug mit und sorgt für ausreichende Deckung des bezogenen Kontos. Der Einzug erfolgt sodann über die angegebene Kontoverbindung unter Angabe der Gläubiger-Identifikationsnummer der Stadtkasse Eppingen (DE72ZZZ00000168520) und der Mandatsreferenz (Kundennummer des Teilnehmers). (3) Die Höhe der jeweiligen Gebühr sowie eventuelle Ermäßigungen oder Zusatzkosten (z. B. Materialkosten etc.) sind bei den einzelnen Veranstaltungen aufgeführt. Bei Nichtteilnahme oder verspäteter Kündigung bzw. Widerruf seitens des Teilnehmers ist die volle Veranstaltungsgebühr zu entrichten. Eine Teilnahme nach Veranstaltungs- bzw. Kursbeginn oder ein Austritt vor Veranstaltungs- bzw. Kursende berechtigt nicht zur Kürzung der Veranstaltungsgebühr. Bei fortlaufenden Kursen kann jedoch bei Kurseintritt nach Kursbeginn die Kursgebühr anteilig herabgesetzt werden. Sie berechnet sich nach der Anzahl der Unterrichtseinheiten ab Kurseintritt bis zur Beendigung des Kurses. Ausgeschriebene Gebührenermäßigungen ohne weitere Angaben gelten ausschließlich für Schüler, Studenten und Rentner bei Vorlage entsprechender Nachweise im Zeitpunkt der Anmeldung. Soweit die Mindestteilnehmerzahl einer Veranstaltung bzw. eines Kurses nicht erreicht wird, behält sich die Volkshochschule Eppingen mit Zustimmung der Teilnehmer vor, entweder die Veranstaltungs- bzw. Kursgebühr zu erhöhen oder Unterrichtseinheiten bzw. Kurstage zu kürzen.

5. Gebührenermäßigung für Sprachkurse
(1) Die Volkshochschule Eppingen gewährt bei Vorlage entsprechender Bescheinigungen bei der Anmeldung eine Gebührenermäßigung von 10% für Schüler, Auszubildende, Vollzeitstudenten (bis 27 Jahre), Teilnehmer am FSJ und BFD, sowie Rentner. Die Bescheinigung für den Erhalt der Gebührenermäßigung ist bei der Anmeldung vorzulegen. Eine nachträgliche Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

6. Teilnahmebescheinigung
(1) Bei regelmäßiger Teilnahme an einer Veranstaltung der Volkshochschule Eppingen (mindestens 80 % der Unterrichtseinheiten) kann auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung nach Abschluss der Veranstaltung ausgestellt werden. Ein entsprechender Antrag ist beim Veranstaltungs- bzw. Kursleiter, spätestens bis zum vorletzten Veranstaltungstermin, zu stellen. Die Teilnahmebestätigung wird sodann am letzten Veranstaltungstermin ausgehändigt. Bei späterer Beantragung ist eine Gebühr in Höhe von € 3,00 zzgl. Porto zu entrichten. Für Teilnahmebescheinigungen, welche für Veranstaltungen beantragt werden, die länger als ein Jahr zurückliegen, wird eine Gebühr in Höhe von € 6,00 zzgl. Porto erhoben. Für Veranstaltungen, die länger als 3 Jahre zurückliegen, kann keine Teilnahmebescheinigung erteilt werden.
(2) Eine Zeugniserteilung ist nur aufgrund einer abgelegten Prüfung möglich.

7. Organisatorische Änderungen
(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Kursleiter durchgeführt wird, auch dann, wenn die Veranstaltung unter Nennung eines bestimmten Kursleiters angekündigt worden ist.
(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem dem Vertragspartner zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Präsenz-Veranstaltung ändern. Ebenso kann die vhs aus sachlichem Grund die Veranstaltung in ein Online- oder Hybridformat ändern; in diesem Fall steht dem Teilnehmer ein Recht zur Kündigung aus wichtigem Grund zu.
(3) Aus pädagogischen und organisatorischen Gründen ist für alle Veranstaltungen und Kurse der Volkshochschule Eppingen die Teilnehmerzahl begrenzt. Andererseits können Veranstaltungen und Kurse der Volkshochschule Eppingen nur dann stattfinden, wenn eine Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Die Volkshochschule Eppingen behält sich vor, gleichartige Veranstaltungen und Parallelkurse zusammenzulegen.
(4) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Kursleiters), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 8 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
(5) Die Teilnahme an Veranstaltungen und Kursen der Volkshochschule Eppingen ist in der Regel ab 16 Jahren möglich. Veranstaltungen und Kurse für bestimmte Zielgruppen (z. B. Kinder, Jugendliche, Senioren etc.) werden entsprechend ausgeschrieben oder gekennzeichnet.
(6) Soweit nicht anders angegeben, finden an gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen sowie in den Schulferien Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

8. Rücktritt und Kündigung durch die Volkshochschule Eppingen
(1) Voraussetzung für die Durchführung einer Veranstaltung und/oder eines Kurses ist das Erreichen der in der Ankündigung angegebenen Mindestteilnehmerzahl. Wird diese Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die Volkshochschule Eppingen bis zum Beginn der Veranstaltung und/oder des Kurses zurücktreten. Kosten entstehen den Teilnehmern hierdurch nicht.
(2) Die Volkshochschule Eppingen ist ferner berechtigt, vom Vertrag zurückzutreten oder das Vertragsverhältnis aufzukündigen, wenn eine Veranstaltung bzw. ein Kurs aus Gründen, welche die Volkshochschule Eppingen nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall des Dozenten), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In einem derartigen Fall ermäßigt sich die Kursgebühr im Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung. Dies gilt nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Volkshochschule Eppingen unzumutbar oder die erbrachte Teilleistung für die Teilnehmer wertlos ist.
(3) Die Volkshochschule Eppingen wird die Teilnehmer über die Umstände, welche sie zum Rücktritt oder zur Kündigung des Vertragsverhältnisses berechtigen, unverzüglich informieren und ein eventuell vorhandenes Gebührenguthaben an die Teilnehmer zurückerstatten.
(4) Für den Fall, dass die Kursgebühr nicht fristgerecht entrichtet wird, kann die vhs eine Nachfrist zur Bezahlung setzen.
(5) Die Volkshochschule Eppingen ist berechtigt, unter den Voraussetzungen des § 314 BGB zu kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den Kursleiter, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem Kursleiter, gegenüber Vertragspartnern oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs den Vertragspartner auch von einer Veranstaltungs- bzw. Kurseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

9. Höhere Gewalt
Unbeschadet der Möglichkeit einer Kündigung aus wichtigem Grund verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt.
(2) „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist,

- dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt,
- dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war
- und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können.

(3) Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht.
(4) Entfallen die Voraussetzungen für die Annahme Höherer Gewalt (Absatz 2), benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail.
(5) Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

10. Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner
(1) Das Vertragsverhältnis kann von den Teilnehmern durch Erklärung in elektronischer oder Textform ohne Angabe von Gründen gekündigt werden. Die Kündigungserklärung muss spätestens 5 Werktage vor Veranstaltungs- bzw. Kursbeginn bei der Volksschule Eppingen eingegangen sein. Bei späterer Kündigung des Vertragsverhältnisses erfolgt keine Erstattung der Veranstaltungsgebühr. Dies gilt auch bei eventueller Nichtteilnahme an der Veranstaltung.
(2) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Teilnehmer die Volkshochschule Eppingen auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb angemessener Frist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Nach ergebnislosem Fristablauf ist der Teilnehmer berechtigt, den Vertrag aus wichtigem Grund aufzukündigen.
(3) Ein Teilnehmer kann das Vertragsverhältnis ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an einer Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 7) unzumutbar ist. In einem derartigen Fall wird die Veranstaltungsgebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Volksschule Eppingen unzumutbar oder die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer wertlos ist.
(4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt hiervon unberührt.
(5) Das Fernbleiben des Teilnehmers gilt nicht als Rücktritt vom Vertrag. Kursleiter sind nicht berechtigt, Willenserklärungen der Teilnehmer entgegenzunehmen.
(6) Bei mehrsemestrigen Veranstaltungen (z. B. Lehrgängen), Studienreisen, Exkursionen etc. gelten besondere Bedingungen, welche bei der jeweiligen Ausschreibung bekannt gegeben werden.

11. Haftung
(1) Die Volkshochschule Eppingen haftet gegenüber den Teilnehmern nicht für fahrlässig verursachte Schäden oder Verluste, welche die Teilnehmer im Rahmen der Veranstaltungen bzw. Kurse, bei Benutzung von Anlagen oder Einrichtungen und Geräten, sowie bei sonstigen Veranstaltungen der Volkshochschule Eppingen erleiden, soweit solche Schäden oder Verluste nicht durch Versicherungen der Volkshochschule Eppingen gedeckt sind. Im Übrigen ist die Haftung der Volkshochschule Eppingen, gleich aus welchem Rechtsgrund, auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit beschränkt.
(2) Dieser Haftungsausschluss gilt nicht, wenn die Volkshochschule Eppingen schuldhaft Rechte der Teilnehmer verletzt, welche diesen nach Inhalt und Zweck des Vertrages zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Teilnehmer regelmäßig vertrauen (sog. Kardinalpflichten). Des Weiteren gilt der Haftungsausschluss nicht bei schuldhafter Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.
(3) Studienfahrten, Reisen und Exkursionen werden seitens der Volkshochschule Eppingen lediglich vermittelt und durch Reiseunternehmen durchgeführt, deren besondere Geschäftsbedingungen gelten. Diese Reiseunternehmen sind Reiseveranstalter im Sinne des Reisevertragsgesetzes.

12. Gesundheitskurse
(1) Die Teilnahme an Gesundheitskursen ersetzt keine ärztliche oder sonstige Therapie. Sofern Vorerkrankungen bestehen, sollte die Kursteilnahme vorab mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Die Volkshochschule Eppingen übernimmt keine Haftung für nachteilige gesundheitliche Folgen.

13. Hausordnung
(1) Die Volkshochschule Eppingen ist Gast in den von ihr genutzten Gebäuden. Die jeweilige Hausordnung ist zu beachten.
(2) Während der Veranstaltungen ist Fotografieren, Filmen sowie das Anfertigen von Audio-Mitschnitten grundsätzlich untersagt.
(3) Weltanschauliche, parteipolitische und/oder wirtschaftliche Werbung in den Veranstaltungen der Volkshochschule Eppingen ist nicht gestattet.

14. Datenschutz
(1) Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der Vertragspartner kann dem jederzeit widersprechen. Die personenbezogenen Daten werden dabei durch geeignete technische und organisatorische Maßnahmen vor der Kenntnisnahme Dritter geschützt.
(2) Sonstige Informationen zu den Teilnehmern werden von der Volkshochschule Eppingen grundsätzlich nur dann verarbeitet oder genutzt, wenn keine Anhaltspunkte dafür bestehen, dass die betroffene Person ein schutzwürdiges Interesse hat, welches der Verarbeitung oder Nutzung entgegensteht.
(3) Auf Anordnung der zuständigen Stellen darf die Volkshochschule Eppingen im Einzelfall Auskunft über diese Daten (Bestandsdaten) erteilen, soweit dies für Zwecke der Strafverfolgung, zur Gefahrenabwehr, zur Erfüllung der gesetzlichen Aufgaben der Verfassungsschutzbehörden oder des militärischen Abschirmdienstes oder zur Durchsetzung der Rechte am geistigen Eigentum erforderlich ist.
(4) Die Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken.
(5) Dem Datenschutz gemäß DSGVO und BDSG wird Rechnung getragen. Die im Rahmen einer Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten werden vertraulich behandelt (§ 3 Abs. 1 BDSG).

15. Schlussbestimmungen
(1) Das Recht, gegen Ansprüche der Volkshochschule Eppingen aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist gerichtlich festgestellt oder von der Volkshochschule Eppingen anerkannt worden.
(2) Ansprüche gegen die Volkshochschule Eppingen sind nicht abtretbar.
(3) Sollten einzelne Bestimmungen der vorliegenden AGB ganz oder teilweise unwirksam sein oder werden, so wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Geschäftsbedingungen nicht berührt. Die Vertragsparteien werden eine solche unwirksame Klausel durch eine wirksame ersetzen, welche dem Sinn der unwirksamen Klausel möglichst nahe kommt.

16. Streitbeilegung (Art. 1 Abs. 1. ODR-VO und § 36 VSBG)
(1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter http://ec.europa.eu/consumers/odr/ zu finden ist.
(2) Im Übrigen ist die vhs zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

Anmeldeformular

Melden Sie sich bitte dort an, wo die Kurse stattfinden

Volkshochschule Eppingen Kaiserstraße 1/1 75031 Eppingen	**vhs-Außenstelle Gemmingen** Gemeinde Gemmingen Hausener Str.1 75050 Gemmingen	**vhs-Außenstelle Ittlingen** Ortsbücherei Ittlingen Kirchplatz 2 74930 Ittlingen

Anmeldung zu folgendem Kurs / Veranstaltung

....
Kurs-Nr. Kurstitel

....
Kurs-Nr. Kurstitel

.....
Name, Vorname

.....
Straße, Hausnummer Postleitzahl, Wohnort

.....
Telefon tagsüber Geburtsdatum

.....
E-Mail

Einzugsermächtigung über EURO.....

DE |_ _|_ _ _ _|_ _ _ _|_ _ _ _|_ _ _ _|_ _|
IBAN

.....
Name und Vorname des Kontoinhabers E-Mail

.....
Adresse, wenn abweichend vom Teilnehmer

Datum: ..... Unterschrift: .....
(Bei Minderjährigen des/r Erziehungsberechtigten)

Durch Unterschriftsleistung des/r Erziehungsberechtigten auf vorliegender Anmeldung wird die selbstständige Verpflichtung des/r Erziehungsberechtigten zur Zahlung der Kursbeiträge gesamtschuldnerisch neben dem Minderjährigen begründet.

Bitte beachten: Die Anmeldung wird nicht bestätigt. Die VHS benachrichtigt Sie nur bei Kursausfall oder Änderungen. Mit der Anmeldung werden die im derzeit gültigen Programmheft abgedruckten AGBs anerkannt. Bei nicht rechtzeitiger Abmeldung besteht kein Anspruch auf Kostenerlass. Persönliche Daten werden in der EDV gespeichert und dienen ausschließlich internen Zwecken der VHS.

Datenschutzerklärung

1. Allgemeines

Diese Datenschutzerklärung informiert Sie über den Umgang der Volkshochschule Eppingen, Gemmingen, Ittlingen, Kaiserstraße 1/1, 75031 Eppingen, vertreten durch Frau Jessica Wells – Geschäftsbereichsleitung Bildung & Freizeit (im Folgenden VHS) mit Ihren personenbezogenen Daten und dient dem Zweck, Sie insbesondere über die Verarbeitung und Verwendung dieser Daten im Zusammenhang mit der Buchung und Wahrnehmung von Kursen und Veranstaltungen aufzuklären.
Personenbezogene Daten sind einzelne Angaben über persönliche oder sachliche Verhältnisse einer bestimmten oder bestimmbaren natürlichen Person. Das sind alle Daten, die auf Sie persönlich beziehbar sind und eine Identifizierung ermöglichen, z. B. Name, Adresse, E-Mail-Adresse, Nutzerverhalten. Maßgeblich ist die Begriffsbestimmung des Art. 4 Abs. 1 der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO).

2. Verantwortlich für die Datenverarbeitung

Stadt Eppingen
Marktplatz 1
75031 Eppingen
07262 - 920 - 0
E-Mail: rathaus@eppingen.de

3. Kontaktdaten VHS

Volkshochschule Eppingen
Kaiserstraße 1/1
D-75031 Eppingen
Tel.: 07262/2069517 oder -18
Fax: 07262/2069519
E-Mail: vhs@eppingen.de

4. Behördliche Datenschutzbeauftragte

HEYDER + PARTNER Gesellschaft für Kommunalberatung mbH
Konrad-Adenauer-Str. 11
72072 Tübingen
E-Mail: datenschutz@eppingen.de

5. Voraussetzung der Datenverarbeitung

Die VHS verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich in einem solchen Rahmen, der durch Rechtsvorschriften gestattet ist. Insbesondere werden nur solche Daten erhoben, die zur Begründung, inhaltlichen Ausgestaltung oder zur Beendigung eines Vertragsverhältnisses mit Ihnen erforderlich sind, oder soweit Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten eingewilligt haben. Gleiches gilt für die Übermittlung Ihrer Daten.

6. Datenkategorien und Zwecke der Datenverarbeitung

Im Rahmen der Bearbeitung von Kursbuchungen (Anbahnung, Abschluss, Abwicklung und Rückabwicklung) und damit verbundenen Servicedienstleistungen (insbesondere Korrespondenz) erhebt die VHS folgende personenbezogene Daten:

- Name, Vorname
- Adresse
- Kontaktdaten (Telefon, Email)
- Geburtsdatum
- Bankverbindung

Die Bereitstellung dieser Daten ist zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen erforderlich, die auf Anfrage des Kursteilnehmers, als betroffene Person, erfolgen. Zu den vorgenannten Maßnahmen zählen insbesondere die Anmeldung, Erhebung des Entgelts und die Möglichkeit, den Teilnehmer bei kurzfristigen Änderungen oder Verschiebungen der Veranstaltung informieren zu können.
Die Nichtbereitstellung dieser personenbezogenen Daten hat zur Folge, dass die Buchung eines/einer seitens der VHS angebotenen Kurses/Veranstaltung nicht durchgeführt werden kann. Rechtsgrundlage für die Erhebung dieser Daten ist Art. 6 Abs. 1 lit b) DSGVO.
Sämtliche von Ihnen übermittelte personenbezogene Daten werden bis zur abschließenden Durchführung des Vertrags elektronisch gespeichert.

7. Newsletter

Wenn Sie sich zu unserem Newsletter anmelden, verwenden wir Ihre E-Mail-Adresse, um Sie regelmäßig über unsere Angebote und Veranstaltungen zu informieren. Rechtsgrundlage ist Ihre Einwilligung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO. Ohne Ihre ausdrückliche Einwilligung wird Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck genutzt. Sie können sich von unserem Newsletter jederzeit und ohne Angabe von Gründen abmelden. Schicken Sie bitte dafür eine Nachricht an: vhs@eppingen.de.

8. Kontaktformular

Wenn Sie uns per Kontaktformular Anfragen zukommen lassen, werden Ihre Angaben aus dem Anfrageformular inklusive der von Ihnen dort angegebenen Kontaktdaten zwecks Bearbeitung der Anfrage und für den Fall von Anschlussfragen bei uns gespeichert. Diese Daten geben wir nicht ohne Ihre Einwilligung weiter.
Rechtsgrundlage hierfür ist je nach Fallgestaltung entweder Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO (die diesbezügliche Datenverarbeitung dient der Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen, die auf Ihre Anfrage hin erfolgt) oder Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO (unser berechtigtes Interesse, Ihnen die Möglichkeit zu bieten, sich jederzeit an uns wenden zu können und Ihre Anfragen beantworten zu können).
Die von Ihnen im Kontaktformular eingegebenen Daten verbleiben bei uns, bis der Zweck für die Datenspeicherung entfällt (z.B. nach abgeschlossener Bearbeitung Ihrer Anfrage). Zwingende gesetzliche Bestimmungen – insbesondere Aufbewahrungsfristen – bleiben unberührt.

Datenschutzerklärung

9. Facebook und Instagram

Der Betrieb dieser Social-Media-Kanäle ermöglicht uns eine zeitgemäße Kommunikation mit Bürger*innen und ist ein Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Eppingen. Daher erfolgt die Verarbeitung der personenbezogenen Daten der Nutzer auf folgender Grundlage: Art. 6 Abs. 1 lit. e DSGVO in Verbindung mit § 4 Landesdatenschutzgesetz Baden-Württemberg. Wir verarbeiten nur die personenbezogenen Daten, die Sie uns übermittelt haben oder der Plattformbetreiber uns über Sie zur Verfügung gestellt hat.
Es ist nicht erforderlich, unsere Facebook- oder Instagram-Plattform zu nutzen, um mit uns in Kontakt zu treten oder Informationen über unsere Angebote zu erhalten. Alle relevanten Informationen erhalten Sie auch über diese Website oder wenn Sie uns direkt kontaktieren – siehe Punkte 2 und 3 dieser Datenschutzhinweise.
Wir weisen Sie darauf hin, dass die Benutzung sozialer Netzwerke dazu führen kann, dass Ihre Daten außerhalb der Europäischen Union verarbeitet werden. Wie und welche Daten Meta Platforms Ireland Limited – der Anbieter von Facebook und Instagram – für seine Zwecke verarbeitet, ist uns nicht bekannt, weil Meta darüber keine ausreichenden Informationen zur Verfügung stellt.
Wenn Sie von Ihren Betroffenenrechten Gebrauch machen möchten (z.B. Auskunfts- oder Löschanfragen - Art. 15-21, 7 und 77 DSGVO), empfehlen wir Ihnen, Ihre Anfragen direkt an den Social-Media-Anbieter zu senden, weil nur die Plattformbetreiber den vollständigen Zugriff auf Ihre Daten haben.
Hilfreiche Links:

- Datenrichtlinie von Meta Platforms Ireland Limited:
  http://de-de.facebook.com/about/privacy
  oder
  https://instagram.com/about/legal/privacy

- Einstellungen für Werbeanzeigen:
  https://accountscenter.facebook.com/ad_preferences

Weitergabe von Daten

Die VHS gibt Kontaktdaten von Kurs-/ Veranstaltungsteilnehmern an die jeweiligen Kursleiter und Veranstalter weiter, um die Vorbereitung und Durchführung des Kurses zu ermöglichen. Nach Abschluss der gebuchten Veranstaltung werden die Daten durch diese gelöscht.
Die durch die vorbeschriebene Speicherung der personenbezogenen Daten / zur Erfüllung des Vertrags erhobenen Daten werden durch den nachfolgenden und seitens der VHS beauftragten IT-Dienstleister betreut:
Kufer Software GmbH
Geschäftsführer: Franz Seidl
Oderstraße 7
84453 Mühldorf a. Inn
Tel.: 08631/18599-0
Fax: 08631/18599-99
E-Mail: info@kufer.de
UStIdNr. DE129855754

10. Löschen von personenbezogenen Daten

Sofern nicht spezifisch angegeben, speichern wir personenbezogene Daten nur so lange, wie dies zur Erfüllung der verfolgten Zwecke notwendig ist.
In einigen Fällen sieht der Gesetzgeber die Aufbewahrung von personenbezogenen Daten vor, etwa im Steuer- oder Handelsrecht. In diesen Fällen werden die Daten von uns lediglich für diese gesetzlichen Zwecke weiter gespeichert (handelsrechtliche Aufbewahrungspflicht 6 Jahre, steuerrechtliche Aufbewahrungspflicht 10 Jahre), aber nicht anderweitig verarbeitet und nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfrist gelöscht.
Als Service der VHS kann eine separate Einwilligung des Kursteilnehmers zur Speicherung der personenbezogenen Daten für die zukünftige Teilnahme an Kursen oder Veranstaltungen erteilt werden. Rechtsgrundlage ist Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO.

11. Betroffenenrechte

- **Recht auf Bestätigung und Auskunft (Art. 15 DSGVO)**

Sie haben das Recht, von uns eine Bestätigung darüber zu erhalten, ob Sie betreffende personenbezogene Daten verarbeitet werden. Ist dies der Fall, so haben Sie das Recht, von uns eine unentgeltliche Auskunft über die zu Ihnen gespeicherten personenbezogenen Daten nebst einer Kopie dieser Daten zu verlangen.

- **Recht auf Berichtigung (Art. 16 DSGVO), Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO) und Löschung (Art. 17 DSGVO)**

In einer Reihe von Fällen sind Sie berechtigt, Berichtigung, Löschung ("Recht auf Vergessenwerden") und Einschränkung der Bearbeitung (Sperrung) Ihrer personenbezogenen Daten zu verlangen, solange dies gesetzlich zulässig und im Rahmen eines bestehenden Vertragsverhältnisses möglich ist.

- **Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DSGVO)**

Sie haben das Recht, die Sie betreffenden personenbezogenen Daten, welche Sie uns auf der Basis einer Einwilligung oder eines Vertrages bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten, zu übermitteln oder von uns übermitteln zu lassen.

- **Widerspruchsrecht (Art. 21 DSGVO)**

Sie haben das Recht, einer rechtmäßigen Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch uns zu widersprechen, wenn sich dies aus Ihrer besonderen Situation begründet und unsere Interessen an der Verarbeitung nicht überwiegen.

- **Recht auf Widerruf einer datenschutzrechtlichen Einwilligung (Art. 7 Abs. 3 DSGVO)**

Sie haben das Recht, Ihre einmal erteilte Einwilligung jederzeit gegenüber der VHS zu widerrufen; hierzu genügt eine entsprechende E-Mail an vhs@eppingen.de, dass die VHS die Datenverarbeitung, die auf dieser Einwilligung beruhte, für die Zukunft nicht mehr fortführen darf.
Bitte beachten Sie, dass die Rechtmäßigkeit der bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung durch den Wiederruf Ihrer Einwilligung nicht berührt wird.

- **Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde (Art. 77 DSGVO)**

Sie haben das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde, insbesondere in dem Mitgliedstaat Ihres Aufenthaltsorts, Ihres Arbeitsplatzes oder des Orts des mutmaßlichen Verstoßes, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die DSGVO verstößt.

Landesbeauftragter für den Datenschutz und die Informationsfreiheit Baden-Württemberg
Postfach 10 29 32, 70025 Stuttgart; Tel.: 0711/615541-0, Fax: 0711/615541-15, E-Mail: poststelle@lfdi.bwl.de.

Leitbild der Volkshochschule Eppingen-Gemmingen-Ittlingen

I. Identität und Auftrag

Die Volkshochschule Eppingen ist eine öffentlich verantwortete kommunale Bildungseinrichtung. Träger ist die Große Kreisstadt Eppingen sowie durch einen öffentlich-rechtlichen Vertrag die Gemeinden Gemmingen und Ittlingen. Die VHS-Zentrale befindet sich in Eppingen.

Als kompetenter lokaler Bildungsanbieter im Bereich der außerschulischen Bildung und Weiterbildung ist die Volkshochschule dem öffentlichen Bildungsauftrag verpflichtet. Im Rahmen der gesellschaftlichen Verantwortung macht die Volkshochschule Eppingen mit den beiden Außenstellen Gemmingen und Ittlingen umfassende Bildungsangebote, welche unter anderem auch die besonderen Bedingungen des ländlichen Raums und die unmittelbare Nachbarschaft zu den angrenzenden Landkreisen Rhein-Neckar und Karlsruhe berücksichtigen.

Wohnortnah wird ein Weiterbildungsprogramm geboten, das die Bereiche Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen und Beruf umfasst. Kurse werden ergänzt durch Einzelveranstaltungen wie Vorträge, Exkursionen und Studienreisen.

Die Arbeit der Volkshochschule ist darauf ausgerichtet, Wissen, Kompetenzen und Werte zu vermitteln.

II. Werte und Ziele

Die VHS Eppingen ist ein Ort der Begegnung. Bei all ihrem Tun verpflichtet sich die Volkshochschule zur parteipolitischen und weltanschaulichen Neutralität. Die Werte der Demokratie, Toleranz und Chancengleichheit sowie Familienfreundlichkeit bestimmen die Arbeit der VHS. Die Verständigung zwischen den Kulturen wird gefördert. Das Angebot richtet sich an alle Menschen, ohne Ansehen von Alter, Geschlecht, Herkunft, sozialem Status und Religion.

Wertschätzung und Achtung prägen den Umgang aller in der VHS vertretenen Gruppen unter- und miteinander. Das betrifft sowohl Teilnehmer(innen), Besucher(innen), Gäste, Mitarbeiter(innen) sowie Außenstellenleitungen und Kursleiter(innen).

Zuverlässigkeit und Verbindlichkeit haben bei der Arbeit der VHS stets einen hohen Stellenwert.

Die Mitarbeiter(innen) und Außenstellenleitungen arbeiten engagiert und effizient im Team. Mit den finanziellen Ressourcen wird kostenbewusst und transparent umgegangen.

Weiterbildung des Mitarbeiter-Teams und der Kursleiter(innen) garantiert deren Kompetenz.

Die Arbeit wird reflektiert und (wo notwendig) verbessert.

Teilnehmer(innen) und Kursleiter(innen) erhalten jederzeit die notwendige Beratung und Begleitung während den Veranstaltungsprozessen. Die Teilnehmer(innen) sollen Lernen positiv erleben. Das Lernen soll zu Ergebnissen und Kompetenzen führen, deren Anwendung dazu beiträgt, das Leben eigenverantwortlich und sozial zu gestalten.

Die Weiterbildungsangebote sollen marktorientiert, aber auch weiterhin für alle Bürger(innen) finanziell möglich sein.

III. Leistungen

Die Volkshochschule ist ein Dienstleistungsunternehmen für die Bürgerinnen und Bürger und ein wichtiger Partner der Kommunen. Die Bildungsangebote stehen allen Bevölkerungsgruppen offen.

Spezielle Angebote richten sich an Zielgruppen, wie Kinder und Jugendliche, Familien, Senioren, Migranten, aber auch an Firmen und Behörden.

Die Kursplanung ist an den Bedürfnissen der Kunden ausgerichtet.

Die VHS steht neuen Lehr- und Lernformen offen gegenüber.

Die Dozentinnen und Dozenten richten ihre Arbeit an anerkannten Qualitätsanforderungen aus.

Interessierte werden stets umfassend beraten.

Alles Bestreben der Volkshochschule zielt auf „gelungenes Lernen“, das den Teilnehmer(innen) den Erwerb, die Erweiterung und Vertiefung von Kenntnissen und Fähigkeiten ermöglicht, um so die Erweiterung der eigenen Handlungsmöglichkeit zu erleben und die persönliche Entwicklung positiv zu verstärken.

Halbjährlich erscheint ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm, das zusammen mit den Außenstellen Gemmingen und Ittlingen erarbeitet und vom Kulturbeirat, dem Vertreter(innen) der drei Kommunen angehören, genehmigt wurde. Angebote werden nach Bedarf auch in Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen, wie Bundesagentur für Arbeit, Schulen, kirchlichen Einrichtungen, Krankenkassen, Bundesamt für Migration und Flüchtlinge sowie mit benachbarten Volkshochschulen erstellt.

Volkshochschule Eppingen
Leitung: Dr. Christiane Stroh
Verwaltung: Annemarie Hertl

Kaiserstraße 1/1
75031 Eppingen

Telefon:
07262/20695-17 oder -18

Telefax:
07262/2069519

E-Mail:
c.stroh@eppingen.de
a.hertl@eppingen.de

Außenstelle Gemmingen
Leitung: Madlin Kraus

Bürgermeisteramt Gemmingen
Hausener Str. 1
75050 Gemmingen

07267/808-51

07267/808-43

kraus@gemeinde-gemmingen.de

Außenstelle Ittlingen
Leitung: Claudia Heyderich

Bücherei Ittlingen
Kirchplatz 2
74930 Ittlingen

07266/8021

07266/919191

vhs@ittlingen.de

Impressum
Verantwortlich für den Inhalt:
Volkshochschule Eppingen mit den Außenstellen Gemmingen und Ittlingen
Gestaltung: nach Vorlagen/Templates des DVV
Trennblätter Programmbereiche: DVV
Titelblatt: Bild von MasTertux auf Pixabay
Druck: Henn Bauer Medien GmbH