



Eppelheim

Programm 2 | 2010

Lernen und Kommunizieren

Abteilungsleitung Lernen
und Kommunizieren:

Gerhard Henn, Tel. 0 62 21/91 19-40
henn@vhs-hd.de

■ 0201

Grundkurs Rhetorik

**Lebendig und wirkungsvoll reden –
besser präsentieren**

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:
Freie Rede, Rede nach Stichwortkonzept,
Rede nach ausformuliertem Text, Pausen-
technik, Funktion des nonverbalen Aus-
drucks (Körpersprache), wirkungsvoller
Blickkontakt (mit hohem Anteil praktischer
Übungen, Video-unterstützt).

Gisbert Kühner

dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 19.10.2010
Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximi-
lian-Kolbe-Weg 3, Raum lt. Aushang
8 Termine, 70,20 € (inkl. Skript)

Gesellschaft

Abteilungsleitung Gesellschaft:
Frank Feier, Tel. 0 62 21/91 19-34
feier@vhs-hd.de

■ 1102 **neu!**

Zeit für Geschichte

**Von der französischen Revolution bis zur
BRD und DDR**

Sie wollten schon immer wichtige Schau-
plätze historischer Ereignisse kennen und
erfahren, wie und warum es dazu kam?
Wir beginnen mit der französischen Revo-
lution und vernetzen sie mit den Revolu-
tionen von 1830 und 1848 in Deutschland,
weben daraus einen Läufer zu Bismarck
und dem deutschen Kaiserreich von 1871
und zum 1. Weltkrieg. Über die Weimarer
Republik gelangen wir zur Diktatur der NS-

Zeit und schließlich zur Entstehung zweier
deutscher Staaten (BRD und DDR). Der
Kurs wird auf Wunsch mit neuen Themen
fortgesetzt.

Werner Rendel, OStD a.D.

donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
ab 21.10.2010

Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximi-
lian-Kolbe-Weg 3, Raum lt. Aushang
8 Termine, 36,80 €

■ 1281

Sichere Anlageformen

Auch in schwierigen Zeiten

Beratung bei den Banken für Vermögens-
anlagen sind heute immer noch weit-
gehend Glückssache. Die Banken haben
ihre Berater weitgehend auf Verkauf
bestimmter Produkte eingestellt und
legen meist nicht die Grundlagen und
wichtige Änderungsbedingungen dar. In
diesem Kurs lernen Sie genau dies kennen.
Welche Zusammenhänge gibt es zwischen
Konjunktur und Zinsentwicklung? Was
sind wichtige Indikatoren des Wechsels in
der Entwicklung? Wann lege ich mein Geld
fest über längere Zeit an und wann warte
ich besser noch ein wenig? Wenn Sie dies
interessiert, dann sind Sie richtig in diesem
Kurs. Ein versierter Volkswirt erläutert
Ihnen die wichtigsten Grundelemente, die
Chancen und die Möglichkeiten und weist
auch auf Gefahren hin.

Reinhard Metz, Dipl.-Volkswirt

Samstag, 16.10.2010, 09:00 – 15:00 Uhr
Stadtbibliothek Eppelheim, Jahnstr. 1,
Veranstaltungsraum / 25,60 €

vhs für schmale Geldbeutel!
Unsere Kurse sind sehr günstig.
Wenn Sie trotzdem Probleme
mit den Preisen haben, nicht
abschrecken lassen!
Lösungen gibt es auf S. 7



■ 1712

Lebendig vorlesen

Wer kennt sie nicht, die Bitten der Kinder:
„Erzähl uns eine Geschichte“ oder „Lies uns
was vor“. Kinder brauchen Bücher, und
sie brauchen Erwachsene, die ihnen diese
Bücher vorlesen oder ihnen Geschichten
erzählen.

Dieses Weiterbildungsangebot richtet sich
an interessierte Eltern, Großeltern, Erzie-
herInnen, LehrerInnen und alle, die Freude
am Vorlesen und Erzählen haben. Ziel der
Veranstaltung ist es, Vorlesemethoden zu
vermitteln und zu verbessern: Übungen
zur Vorlesetechnik, Gestaltung einer Vorle-
sestunde, Tipps und Tricks, um Kinder zum
Zuhören oder Vorlesen zu verführen. Dazu
wird ein Überblick über die Kinder- und
Jugendliteratur gegeben, besonders über
die zum Vorlesen geeigneten Geschichten
und Bücher. Ebenso wird das interessante
Projekt „Vorlesepaten“ vorgestellt.

Mechthild Goetze-Hillebrand, Dipl.-Bibl.
Samstag, 23.10.2010, 10:00 – 16:00 Uhr
Stadtbibliothek Eppelheim, Jahnstr. 1,
Veranstaltungsraum
21,00 € (Kleingruppe)

■ 1715.03k

Babysitterdiplom

Für Jugendliche ab 13 Jahren

Hallo Teens! Seid Ihr zwischen 13 und 17
Jahre alt und würdet gerne als Babysitter
jobben? Habt Ihr nur etwas Angst vor dem
Wie? Dann seid Ihr genau richtig in diesem
Kurs. An diesem Nachmittag wollen wir
gemeinsam erarbeiten, was beim Babysit-
ten wichtig ist: Woher bekomme ich eine
Babysitterstelle? Wie geht das Vorge-
spräch mit den Eltern? Wie erleichtere ich
dem Kind den Abschied von den Eltern?
Wir üben das Wickeln mit Puppen, sowie
Spiel und Spaß (je nach Alter), essen und
schlafen gehen. Wir bearbeiten das Thema
Sicherheit und üben, was bei Problemsitu-
ationen zu tun ist (kein Erste-Hilfe-Kurs).
Am Ende bekommt Ihr eine Teilnahmebe-



scheinigung als „geschulte/r BabysitterIn“ in Form des Babysitterdiploms der Metropolregion Rhein-Neckar.

Susan Hänggi, Hebamme

Samstag, 13.11.2010, 12:00 – 17:00 Uhr
 Stadtbibliothek Eppelheim, Jahnstr. 1,
 Veranstaltungsraum
 17,00 € (mit Pausen / inkl. Kopien und „Diplom“)

■ 1746k

Pippi Langstrumpf & Co
Für Kinder im Grundschulalter

Bei diesem Workshop stehen Pippi Langstrumpf, Michel aus Lönneberga und anderes von Astrid Lindgren im Mittelpunkt. Die Geschichten regen uns an zu Spielen, zum Basteln, singen, lesen, Theater u. a. Auf dass es ein rundum vergnüglicher und lese-anregender Nachmittag wird! Bitte mitbringen: Stifte, Schere, Klebstoff – und vielleicht auch ein Lieblingsbuch.

Mechthild Goetze-Hillebrand, Dipl.-Bibl.
Mittwoch, 13.10.2010, 15:00 – 18:00 Uhr
 Stadtbibliothek Eppelheim, Jahnstr. 1,
 Veranstaltungsraum
 10,40 € (inkl. Materialkosten)

1843k

Eltern-Kind-Spielkreis in Eppelheim
Für Mütter/Väter und Kind von 2 – 3 Jahren

Folgekurs von 18421k aus 2010/1. Anmeldung nur auf Warteliste; wir informieren Sie rechtzeitig über freie Plätze oder einen Zusatzkurs.

Bitte bringen Sie eine Turn- oder Gymnastikmatte mit.

Sabine Biederstaedt

dienstags, 10:45 – 11:45 Uhr, ab 28.09.2010
 Stadtbibliothek Eppelheim, Jahnstr. 1,
 Veranstaltungsraum
 11 Termine, 58,80 € (pro Kind + 1 Elternteil / Kleingruppe)

1847k

Hinter verzauberten Fenstern ...
Für Grundschul Kinder

Weihnachtsstimmung erleben mit dem Kinderbuch „Hinter verzauberten Fenstern“ von Cornelia Funke.

Erzählen, malen und basteln bis zur Dämmerstunde. Im Mittelpunkt des Nachmittags steht ein weihnachtliches Buch. Die Geschichte wird kurz erzählt, dann wird dazu gemalt und gebastelt. Mit dem Gebastelten, Kerzen und Plätzchen dekorieren alle gemeinsam einen Tisch. Und am Ende, beim behaglichen Schmausen, lauschen alle der weihnachtlichen Erzählung. Bitte mitbringen: Schere, Klebstoff, Stifte, Plätzchen und Getränk. Bitte die Kinder auch anmelden.

Mechthild Goetze-Hillebrand, Dipl.-Bibl.
Mittwoch, 01.12.2010, 15:00 – 18:00 Uhr
 Stadtbibliothek Eppelheim, Jahnstr. 1,
 Veranstaltungsraum
 10,40 € (Kinder ermäßigt / inkl. Bastelmaterial)

Kunst und Gestalten

Abteilungsleitung Kunst und Gestalten:
 Christiane Thomas-Kreisel
 Tel. o 62 21/91 19-35
 thomas-kreisel@vhs-hd.de

■ 2106

Zeichnen oder besser zeichnen lernen

Genaueres Beobachten, Erkennen und Wissen sind wichtige Voraussetzungen beim Zeichnen. TeilnehmerInnen mit und ohne Vorkenntnisse werden über Raumformen, richtige Proportionen, Hell-Dunkel-Kontraste und perspektivische Übungen bis zur Komposition gelangen. Genaue Studien wechseln sich ab mit spielerischen Wahrnehmungsübungen und individueller Beratung.

Bitte mitbringen: DIN-A3 Zeichenblock, Bleistifte 2B.

Ron Otter

mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 13.10.2010
 Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 125, 1. OG
 8 Termine, 44,80 €

■ 2122k

Abenteuer Malen
Für Kinder von 7 bis 9 Jahren

Tolle Bilder zu malen ist ganz einfach, denn in jedem Kind steckt ein kleiner Künstler. Auf spielerische Art und Weise entdecken wir die faszinierende Welt der Farbe. Wir werden phantasieren, Neues ausprobieren, experimentieren und vor allem Spaß haben.

Bitte bringt Wasserfarben, Pinsel, einen DIN A3 Zeichenblock, Filzstifte, Bleistift, Radiergummi, einen Lappen, einen Becher für das Malwasser und ein altes Hemd oder eine Schürze mit.

Elena Bachert

dienstags, 15:30 – 17:00 Uhr, ab 12.10.2010
 TV Eppelheim, Kirchheimer Str. 100
 8 Termine, 40,00 € (Unser Kindertarif!)

■ 2129

Acrylmalerei
Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Die Acrylfarbe bietet eine große Bandbreite an verschiedenen Auftragsmöglichkeiten und Techniken. Ob lasierend, pastos,

farbstark deckend bis hin zu collageartigen Werken, alles ist möglich. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in das Material, die Technik und die Anwendungsmöglichkeiten; weitere Schwerpunkte sind u. a. Bildaufbau und Farbkomposition. Mit unterschiedlichen Bildthemen können Sie das Zusammenspiel von Farben und Form erproben.

Bitte mitbringen: Acrylfarben (Schwarz, Weiß, Kadmium- oder Echtgelb, Kadmiumrot, Karminrot, Ultramarinblau und Preußischblau), verschiedenen Borsten- oder Synthetikflachpinsel (zwischen Gr. 2 – 20), Skizzenpapier oder -block, weißes Acrylmalpapier oder -karton DIN A2 oder A3, Pappteller oder Palette, 2 Gläser, Lappen, Malkittel.

Ron Otter

mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
 ab 13.10.2010

Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 125, 1. OG
 8 Termine, 48,00 €

■ 2303 neu!

Selbstgemachte Kuvert-Taschen aus Leder

Einführung in die Lederverarbeitung

Nach einem Grundschnitt schaffen Sie ein individuelles Designerstück (Größe ca. 15 x 25 cm). Ob Sie Ihr Werkstück später als topaktuelle Kuvert-Handtasche oder praktische Utensilien-Mappe verwenden wollen, bleibt Ihnen überlassen – die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig. Verschiedene Ledersorten und Dekor-Materialien stehen zur Auswahl und werden zur Verfügung gestellt. Die einzelnen Arbeitsschritte und der Gebrauch des Sattlerwerkzeugs werden genau erklärt. So können auch AnfängerInnen, die etwas Ausdauer und Geschick mitbringen, ein neues Lieblingsstück aus dem faszinierenden Werkstoff Leder mit nach Hause nehmen. Material wird nach Verbrauch im Kurs abgerechnet (ca. 20,00 – 25,00 €).

Silke Moseberg

Dienstag, 26.10.2010, 18:30 – 21:30 Uhr
 Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, MUM-Raum/Raum 004, EG / 22,60 € (inkl. Werkzeugbenutzungsgebühr) Max. 7 TN

■ 2306

Schweißen und Metallbearbeitung
Gebrauchsgegenstand oder Kunstobjekt?

Schweißen Sie unter fachlicher Anleitung mit der Stabelektrode oder mit Schutzgas, brennen Sie aus Stahlplatten von Ihnen gewählte Konturen heraus und werden Sie vertraut mit den verschiedensten Metallbearbeitungsmaschinen (Flex, Elek-

trokreissäge, etc.). Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte Arbeitskleidung und feste Schuhe mitbringen. Das Material wird nach Verbrauch berechnet (kg ca. 1,00 – 2,00 €).

Brigitte Trost / Heinz Ziegler

Samstag, 16.10.2010, 09:30 – 17:30 Uhr

Sonntag, 17.10.2010, 09:30 – 17:30 Uhr

**Werkstatt e.V., Eppelheim, Erich-Veit-Str. 4
153,50 € (inkl. 17,50 € Werkzeugbenutzungsgebühr) Max. 8 TN**

Bitte beachten Sie

unsere allgemeinen
Geschäftsbedingungen!



Advent Specials

2319 neu!

Adventsfloristik

Individuelle Kränze selbst gemacht

Sie möchten einen wunderschönen Adventskranz nach Ihren eigenen Vorstellungen gestalten, wissen aber nicht wie. Dann sind Sie hier richtig. Unter Anleitung lernen Sie das Binden und Gestalten eines Advents- und/oder Türkranzes und können so Ihre individuelle Note in die Adventszeit bringen.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Drahtschneider, vier Kerzen (Durchmesser max. 5 cm), Klebepistole, Unterlage und Dekomaterial (z. B. Band, Kugeln, kleine Zapfen, etc.).

Julia Gabriele Heidorn

Mittwoch, 24.11.2010, 18:15 – 21:15 Uhr

**Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 128, 1. OG
32,40 € (inkl. 20,00 € Materialgebühr)**

2320

„Es weihnachtet sehr“

Grußkarten und mehr

Wie wäre es in diesem Jahr mit Kartengrüßen aus Filz, Pergament oder handgeschöpftem Papier (auch mit Perlen) oder Grußbotschaften, die sich in Baumschmuck oder Weihnachtsengel verwandeln können? Sie haben die Möglichkeit, bei Tee und Gebäck aus einer Vielzahl von Anregungen auszuwählen, ganz nach Ihrem Geschmack.

Bitte mitbringen: Schere, Bleistift, Uhu, Lineal und wenn vorhanden Gold- oder Silberstifte und Teetasse.

Lore Kleinert

Donnerstag, 25.11.2010, 18:30 – 21:30 Uhr

Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, MUM-Raum/Raum 004, EG.

19,60 € (inkl. 6,00 € Materialgebühr)

2403.01

Weihnachtsfilzen

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Vom Tannenbaumschmuck bis zu kleinen Geschenken wie Handytaschen, Eierwärmer im Nikolausdesign, Schlüsselanhänger etc. reicht die Palette der Werkstücke, die erarbeitet werden können, egal ob Sie AnfängerIn oder filz erfahren sind. Material wird gestellt und im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Altes Handtuch, Plastiktüte, Schere, Lineal.

Christina Schmidt

Dienstag, 16.11.2010, 18:30 – 21:30 Uhr

Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, MUM-Raum/Raum 004, EG / 14,80 € Max. 8 TN

Nähen modischer Kleidung

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Sie lernen, individuelle und modische Kleidung selbst zu nähen. Moderne Nähmaschinen stehen zur Verfügung, gern können Sie auch Ihre eigene Maschine mitbringen.

AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse erfahren die wichtigsten Grundbegriffe des Nähens. Sie nähen ein Musterteil, lernen das Zuschneiden nach Schnittvorlagen (mit Anpassung an Ihre persönlichen Maße) und nähen dann einen einfachen Rock bzw. Hose oder Kinderkleidung.

Bitte bringen Sie am ersten Abend mit: Schreibblock, Bleistift, Steck- und Nähadeln, Reihgarn, Maßband, Schere, evtl. Schnitt. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.

Teilnehmende mit Näherfahrung arbeiten nach ihrem persönlichen Wunsch unter fachkundiger Anleitung an diversen Kleidungsstücken. Bitte neben den oben angeführten Arbeitsmitteln folgende Materialien mitbringen: Schnitt, Stoff nach Anweisung des Schnittes, Schnitt- oder Packpapier, Kopierädchen, -papier, Schneiderkreide, Tesafilm.

Bei weiteren Fragen beraten wir Sie gerne unter Tel. 91 19-35.

2411.05

Manuela Moede

mittwochs, 19:00 – 21:15 Uhr

ab 06.10.2010

Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, MUM-Raum/Raum 004, EG / 7 Termine, 77,70 € Max. 8 TN

2411.11

Manuela Moede

mittwochs, 19:00 – 21:15 Uhr, ab 01.12.2010

Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, MUM-Raum/Raum 004, EG / 7 Termine, 77,70 € Max. 8 TN

2601.03

Gitarre für AnfängerInnen

Für Teilnehmende ab 14 Jahren

Ziel dieses Kurses ist es, bereits nach wenigen Stunden Lieder und Songs der Blues-, Folk- und Pop-Musik sowie Volkslieder zu begleiten. Hierfür werden die Grundlagen des Akkordspiels und der Liedbegleitung sowie rhythmisches und melodisches Einfühlungsvermögen vermittelt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Gitarre mitbringen.

Ulrike Schindele

donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr

ab 11.11.2010

**Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 125, 1. OG
10 Termine, 56,00 €**

2603 neu!

Gitarre-Aufbaukurs

Die Grundakkorde (C, G, D, A, E, H7, F, em, am, dm) werden im Begleitspiel vertieft und neue Akkorde und Schlagmuster gelernt. Dazu kommen Melodiespiel und Tabulatur, Teilnehmerwünsche werden berücksichtigt. Voraussetzung: Grundkenntnisse.

Ulrike Schindele

donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr

ab 11.11.2010

**Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 125, 1. OG
10 Termine, 56,00 €**

2610

Trommeln und Percussion

Trommeln ist eine globale Sprache – ein Zugang zu musikalischem Ausdruck und Kreativität. Mit Handtrommeln und Percussion-Instrumenten machen wir uns auf eine musikalische Reise durch die Welt der Rhythmen. Wir entwickeln in der Gruppe eigene Rhythmen und lernen die Grundregeln der Improvisation. Wie in einem richtigen Orchester werden unterschiedliche Aufgaben übernommen. In der Einführungsphase werden die Grundlagen der Rhythmik, also Puls, Metrum, Rhythmus und Synchronisation vermittelt. Das freie Spiel wird anschließend durch eine DrumCircle-Einheit gefördert. Als durchaus erwünschter Nebeneffekt werden Stress und Aggressionen ab- und gute Laune aufgebaut. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Instrumente werden gestellt. Eigene Instrumente können mitgebracht werden (bitte keine Schlagzeugteile oder Timbales).

Andreas von Hoff

Samstag, 11.12.2010, 14:00 – 17:00 Uhr

Stadtbibliothek Eppelheim, Jahnstr. 1

Veranstaltungsraum / 13,20 €

■ 2801.03

Einführung in die Fotografie mit der Spiegelreflex – Digital

Wie funktioniert eine Spiegelreflexkamera? Was bedeuten Blendenzahlen und Verschlusszeitenwerte? Was muss beim Belichtungsmessen beachtet werden? Wann verwende ich welches Belichtungsprogramm? Egal, ob das Bild in Ihrer Kamera analog oder digital aufgezeichnet wird, eine gründliche Kenntnis der Kamera ist Voraussetzung für erfolgreiches Fotografieren! In diesem Kurs erhalten Sie eine ausführliche Einführung in Funktionen und Handhabung einer Spiegelreflexkamera. Die praktischen Übungstermine finden in der Regel am Wochenende statt und werden im Kurs abgesprochen.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera mit!

Günter Krämmer

mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr

ab 29.09.2010

Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 123, 1. OG
8 Termine, 64,00 € [inkl. zwei Übungstermine (8 UE) nach Absprache]

■ 2803 **neu!**

Herbst im Schwetzingen Schlossgarten

Licht und Belichtung im Freien – analog / digital

Wir beschäftigen uns mit dem Thema Licht im Freien: Kontraste und Kontrastumfang eines Motivs, Gegenlicht, richtige Belichtungsmessung, Weißabgleich, Auflösungsvermögen etc. Zu den Theorieabenden wird im Kurs ein dreistündiger Praxistermin im Schwetzingen Schlossgarten am Wochenende 30./31.10. abgesprochen. Voraussetzung: sicherer Umgang mit der Kamera.

Bitte eigene Kamera mitbringen.

Günter Krämmer

mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr

ab 20.10.2010

Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 123, 1. OG
5 Termine, 38,40 € [inkl. ein Übungstermin (4 UE) nach Absprache] Eintritt wird individuell bezahlt

■ 2901k **neu!**

Wir lernen zaubern!
Für Kinder ab 8 Jahren

Wer träumt nicht davon zaubern zu können wie Harry Potter oder Siegfried und Roy? Ein Profi der Zauberkunst bringt euch an diesem Samstag mehrere Zaubertricks bei. Am Ende erhält jede/r Zauberer/in eine Urkunde.



Dominik Oechsler
Samstag, 04.12.2010, 10:00 – 16:00 Uhr
Stadtbibliothek Eppelheim, Jahnstr. 1,
Veranstaltungsraum
30,80 € (Unser Kindertarif inkl. 5,00 €
Materialgebühr)

Gesundheit

Abteilungsleitung Gesundheit:
Renate Geisler, Tel. 0 62 21/91 19-30
geisler@vhs-hd.de

Beratung:
Lisa Gulden, Tel. 0 62 21/91 19-20
gulden@vhs-hd.de

■ 3142

Total verrückt nach Pasta!

Stellen Sie nach original italienischen Rezepten aus Mehl, Eiern, Salz und etwas Wasser die herrlichsten Pastasorten selbst her: Ravioli, Lasagne, Tagliatelle und vieles mehr. Angerichtet mit fantasievollen Saucen und serviert mit einem einfachen Landwein ein Genuss – eben typisch italienisch!

Paola Autz

Donnerstag, 14.10.2010, 18:30 – 21:30 Uhr
Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Lehrküche, Raum 006, EG
21,30 € (inkl. 6,50 € Lebensmittelkosten)
Anmeldeschluss: 12.10.2010

■ 3147

Serenade

Italienische Gerichte

Heute haben Sie die herrliche Qual der Wahl: Genießen Sie vielfältige Gerichte und köstliche Kleinigkeiten aus der Heimat der Kursleiterin. Auf dem Programm stehen beispielsweise Pizza, Focaccia, Pasta mit einer ganz besonderen Soße, gefüllte Brötchen, saftiges Risotto, Gemüsesalat, Scaloppine in Marsala, Meeresfrüchte und als süße Krönung eine Zuppa Romana.

Paola Autz

Dienstag, 25.01.2011, 18:30 – 21:30 Uhr
Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Lehrküche, Raum 006, EG
21,30 € (inkl. 6,50 € Lebensmittelkosten)
Anmeldeschluss: 21.01.2011

■ 3170 **neu!**

„Fast Food“ aus Guadeloupe

Was entspricht dem Kebab, dem Hamburger oder der Currywurst für den kleinen Hunger zwischendurch in der französischen Karibik? In diesem Kurs lernen Sie schnelle Gerichte der Insel Guadeloupe, der Heimat der Kursleiterin, kennen. Mal authentisch, mal geschickt mit europäischen Zutaten simuliert, aber immer lecker und ansprechend.

Francoise Caron-Definel
Donnerstag, 28.10.2010, 18:30 – 21:30 Uhr
Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Lehrküche, Raum 006, EG
22,30 € (inkl. 7,50 € Lebensmittelkosten)
Anmeldeschluss: 26.10.2010

Ratlos
bei dieser Kursvielfalt?

Lassen Sie sich beraten!

■ **Yoga**

Hatha-Yoga ist die uralte indische Lehre und Praxis, durch bestimmte Übungen (Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Bewegungsübungen) zu sich selbst zu finden, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erreichen und auf diesem Wege neue Kräfte für den Alltag zu gewinnen. Bitte zu den Kursen eine Decke oder (Yoga) matte, bequeme Sportkleidung und Socken mitbringen. Im vhs-Gebäude sind Gymnastikmatten vorhanden.

Yoga – Grundkurse

3211.02

Andreas Zehnter
montags, 18:00 – 19:30 Uhr, ab 27.09.2010
Stadtbibliothek Eppelheim, Jahnstr. 1
Veranstaltungsraum
12 Termine, 91,20 €

3211.04

Young-Ja Gerstenecker
dienstags, 09:00 – 10:30 Uhr
ab 28.09.2010
Stadtbibliothek Eppelheim, Jahnstr. 1
Veranstaltungsraum / 12 Termine, 91,20 €

3211.06

Andreas Zehnter
dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 28.09.2010
Stadtbibliothek Eppelheim, Jahnstr. 1
Veranstaltungsraum / 12 Termine, 91,20 €

3211.11

Eugen Wachter
mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
ab 29.09.2010
Stadtbibliothek Eppelheim, Jahnstr. 1
Veranstaltungsraum / 12 Termine, 91,20 €

3212.03

Eugen Wachter
mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
ab 29.09.2010
Stadtbibliothek Eppelheim, Jahnstr. 1
Veranstaltungsraum / 12 Termine, 91,20 €

**3224
Yoga-Meditation**

Der Kursleiter führt in angenehmer Atmosphäre in die Methoden der Meditation aus der Tradition des Yoga ein. Über eine hinführende Praxis von Yoga-Haltungen, Atemtechniken, Entspannungsübungen werden Sie zur Meditation, die als Ziel des yogischen Übens betrachtet wird, gelangen. Sie erlernen einfache Methoden, um Körper und Geist mühelos zu sammeln und in friedvolle Stille zu kommen. Yogakenntnisse sind vorteilhaft aber nicht Bedingung, da wir einfache und sanfte von jedem praktikierbare Yogatechniken verwenden werden. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Decke, warme Socken und ein Sitzkissen (kann evtl. gestellt werden) mit.

Eugen Wachter
dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
ab 28.09.2010
Stadtbibliothek Eppelheim, Jahnstr. 1
Veranstaltungsraum / 12 Termine, 91,20 €

**3225 neu!
Klangschalenmassage**

Der Ton der Klangschalen berührt uns im Innersten und bringt Körper, Geist und Seele zum Schwingen. In harmonisch entspannter Atmosphäre erfahren Sie Wissenswertes rund um das Thema Klangschalen. Spielerisch erleben Sie den richtigen Umgang mit den verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Klangschalen. Lassen Sie sich entführen in die Welt des Klanges! Bringen Sie bitte eine Isomatte, bequeme Kleidung, Socken, Getränke und Snacks für die Pause mit.

Birgit Herrigel / Karin Kelnhofer
Samstag, 20.11.2010,
10:00 – 13:15 und 14:15 – 17:30 Uhr
Stadtbibliothek Eppelheim, Jahn

**3228
Mit Qigong ins Wochenende
Entspannung und Gesundheitspflege**

Qigong ist Teilgebiet der chinesischen Medizin und ein wichtiger Bestandteil des chinesischen Kulturgutes. Die Qigong-Übungen werden zur Vorbeugung und Gesunderhaltung ebenso wie zur Anregung der Selbstheilungskräfte und zur Therapieunterstützung ausgeführt. Nach den Konzepten der chinesischen Medizin ist der ungehinderte harmonische Fluss der Lebensenergie Qi wesentliche Voraussetzung für Gesundheit. Dieser Energiefluss wird durch die Qigong-Übungen, in denen Körper- und Atemübungen mit der Vorstellungskraft zusammenwirken, optimal angeregt.

Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und dicke Socken oder Gymnastikschuhe mit.
Sybille Sarnow

Samstag, 16.10.2010, 10:00 – 14:00 Uhr
Seniorenzentrum Eppelheim, Haus Edelberg, Peter Böhm Straße 47 / 19,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Ziel ist, die Muskulatur, die die Wirbelsäule stützt, zu dehnen, zu mobilisieren und zu kräftigen. Dies geschieht mit funktionellen, gymnastischen Übungen, unterstützt durch Theraband, Fitball, Tubes, leichte Hanteln, Flexibars u. a. Kleingeräte. Darüber hinaus werden die elementaren Inhalte der Rückenschule gefestigt.

3325.04
Christina Eder
montags, 19:45 – 20:45 Uhr, ab 27.09.2010
Stadtbibliothek Eppelheim, Jahnstr. 1
Veranstaltungsraum / 8 Termine, 41,80 €

3325.12
Christina Eder
montags, 19:45 – 20:45 Uhr, ab 29.11.2010
Stadtbibliothek Eppelheim, Jahnstr. 1
Veranstaltungsraum / 8 Termine, 41,80 €

Sprachen

Abteilungsleitung Sprachen:
Eva-Maria Meyer-Dammann
Tel. 0 62 21/91 19-37
meyer-dammann@vhs-hd.de
Beratung:
Monika Becker-Pahič, Tel. 0 62 21/91 19-43
becker@vhs-hd.de
Marte Türschmann, Tel. 0 62 21/91 19-60
tuerschmannm@vhs-hd.de

Beratung

Die Abteilung Sprachen bietet einen Informations- und Beratungsservice an. Erfahrene MitarbeiterInnen klären mit Ihnen in einem individuellen Gespräch, welcher Kurs bei Ihren Zielen und Wünschen und Ihrem Kenntnisstand geeignet ist. Das Semesterprogramm bietet Ihnen dafür eine erste Orientierungshilfe. Wenn Sie schon Vorkenntnisse haben, sollten Sie unbedingt zur Einstufungsberatung kommen; sie ist kostenlos. Mit Hilfe eines kurzen schriftlichen Einstufungstests und/oder eines individuellen Beratungsgesprächs finden Sie gezielt den passenden Kurs (siehe auch S. 83 des Hauptprogramms.).

Deutsch

**4161.02
Deutsch 1 A1 Anfängerkurs**

Für Personen, die lerngewohnt sind und schnell voran kommen möchten. Sie erarbeiten ein Lehrbuch in 60 Unterrichtsstunden. Für alle Module gilt die Raumangabe laut Kursticket.

N.N.
dienstags und donnerstags
von 18:15 bis 20:30 Uhr, ab 09.11.2010
Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 128, 1. OG
60 U-Std., 174,00 €

Englisch

**42120.01
Englisch 1 A1**

Fairway 1, Klett, ISBN 3-12-501460-3, Lektionen 1 – 5
Anfänger, die schnell voran kommen möchten, und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache sind in diesem Kurs willkommen.

Matt Shoesmith
montags, 19:45 – 21:15 Uhr, ab 27.09.2010
Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 125, 1. OG
15 Termine, 117,00 € (begrenzte Teilnehmerzahl)

**42121.01
Englisch 2 A1**

Fairway 1, Klett, ISBN 3-12-501460-3, Lektionen 6 – 10
Matt Shoesmith
montags, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 27.09.2010
Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 125, 1. OG
15 Termine, 117,00 € (begrenzte Teilnehmerzahl)

**42215
Englisch 6 A2**

Fairway 2, Klett, ISBN 3-12-501461-1 ab Lektion 9
Clare Hanumanthiah
mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
ab 29.09.2010
Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 127, 1. OG
12 Termine, 93,60 € (begrenzte Teilnehmerzahl)

**42330.01
Brush up your English B1/B2**

You studied English at school, but you didn't have much time to practice it? It is difficult for you to remember grammatical structures and vocabulary? Don't worry!

Join us and take the opportunity to refresh and extend your English.

Headway B1, Part Two, Student's Book and Workbook, Cornelsen, Best.-Nr. 978-3-06-804372-1, ab Unit 9
 Dr. Sylvia Schmitt-Ackermann
 dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 28.09.2010
 Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 127, 1. OG
 12 Termine, 81,60 €

■ 42361.02
Conversation Courses B1

Target group:
 Intermediate learners who enjoy discussion and want to improve their ability to express their views about various topics.
 Topics:

Through a variety of conversational topics and activities you'll have the opportunity to build up your vocabulary, review problematic grammar points and exchange opinions in group discussions.
 Clare Hanumanthiah
 mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
 ab 29.09.2010
 Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 127, 1. OG
 12 Termine, 69,60 €

Französisch

■ 43311.02
Französisch-Aufbaukurse B2

Sie haben bereits eine gewisse Sicherheit im Gebrauch der Alltagssprache und möchten nun Ihre Sprechfertigkeit weiter verbessern und ihren Wortschatz erweitern. Einzelne wichtige Kapitel der Grammatik werden wiederholt. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Fabienne Harlin Boström, M. A.
 dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr
 ab 28.09.2010
 Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 125, 1. OG
 12 Termine, 74,40 €

■ 43412.02
Conversation en français B2

Ces cours sont destinés à un public ayant déjà de bonnes connaissances de la langue française mais désireux d'améliorer son vocabulaire et d'acquérir plus d'assurance. L'accent y sera mis sur la langue parlée: discussion d'articles de journaux simples et de textes de chansons, exercices de compréhension; des jeux de rôle et simulations entraîneront à la spontanéité. Une révision grammaticale n'est prévue que si le public le souhaite.

Fabienne Harlin Boström, M. A.
 dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr
 ab 28.09.2010
 Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 125, 1. OG
 12 Termine, 81,60 €

Telefonische Anmeldung
 nur mit Kontonummer
 und BLZ!



Spanisch

■ 45023.02
Spanisch 1 A1 Anfängerkurse

Lehrbuch: Caminos plus 1, Klett, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1
 N.N.
 donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
 ab 30.09.2010
 Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 123, 1. OG
 15 Termine, 81,00 €

■ 45024.01
Spanisch 2 A1

Lehrbuch: Caminos plus 1, Klett, Lehr- und Arbeitsbuch
 ab Lektion 4
 Cecilia Spannaus
 donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
 ab 30.09.2010
 Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 127, 1. OG
 15 Termine, 81,00 €

Ungarisch

■ 46342 *neu!*
Ungarisch 1 A1
Ein ganz besonderer Anfängerkurs

Sie planen einen Besuch in oder erwarten Gäste aus Eppelheims Partnerstadt Vértes-aca und möchten sich auch ein wenig auf Ungarisch verständigen können? In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich vorstellt, nach dem Weg fragt, sich etwas über die Familie erzählt, die eigene Stadt zeigt und vieles mehr, was Ihnen bei einer deutsch-ungarischen Begegnung nützen wird. Natürlich sind Sie auch herzlich willkommen, wenn Sie anderweitige Kontakte mit Ungarn pflegen möchten. Die Dozentin ist übrigens eine junge Ungarin, die ebenfalls in Eppelheim wohnt.
 Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Viktoria Nagy
 mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 13.10.2010
 Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 1t. Aushang
 10 Termine, 78,00 € (begrenzte Teilnehmerzahl)

Beruf und Computer

Abteilungsleitung Beruf und Computer:
 Gerhard Henn, Tel. o 62 21/91 19-40
 henn@vhs-hd.de

■ 5610.01
Computer-Grundkurs
Wie bediene ich einen Windows-Computer?

Für Windows XP und ältere Versionen
 Lernen Sie die Arbeit am Computer Schritt für Schritt kennen – von Anfang an: Bestandteile und Bezeichnungen, Umgang mit Tastatur und Maus, Windows bedienen, Programme starten und beenden, erste Texte erstellen und ausdrucken, Speichern und Finden der Daten in Dateien und Ordern, Einstieg ins Internet, Hilfen am Computer (die einzelnen Themen werden bei längeren Kursen ausführlicher behandelt).
 Für Teilnehmende, die es gerne etwas langsamer angehen lassen möchten.
 Annette Menges
 montags und mittwochs, 18:15 – 20:45 Uhr
 ab 27.09.2010
 Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, EDV-Raum 124, 1. OG
 8 Termine, 175,90 € (inkl. Skript)

Einzelunterricht

Einige EDV-KursleiterInnen unterrichten Sie gerne auch einzeln oder in Gruppen bis zu drei Personen.

Wenden Sie sich bitte mit Ihren Fragen und Wünschen an:
 Gerhard Henn | Tel. o 62 21/91 19-40
 henn@vhs-hd.de

■ 5638
Präsentationstechnik mit PowerPoint 2003

Kursinhalt: Grundlagen der Präsentationstechnik, Arbeiten mit Folien und Stilelementen, Aufbau einer Präsentation mit Handzetteln und Bucherstellung, Import und Export von Daten aus Word und Excel. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende

mit ersten Kenntnissen am Computer mit Bedienung von Maus und Tastatur.

Annette Menges

montags und mittwochs,

18:15 – 20:45 Uhr, ab 17.01.2011

Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, EDV-Raum 124, 1. OG / 5 Termine, 116,50 € (inkl. Skript)

5658.01 **neu!**

Fit und sicher mit Facebook & Co

Viele Millionen Menschen sind weltweit in sozialen Netzwerken aktiv, kontaktieren und informieren sich dort, Gleichgesinnte schließen sich in sogenannten Communities zusammen. Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Geschichte und Vielfalt sowie das Potenzial von Web 2.0 – Diensten wie Twitter, Facebook, xVZ oder wer-kennt-wen. Sie lernen, wie Sie social networks für Kontakte, Kommunikation etc. nutzen können. Auch Wissensmanagement mit WIKI (Grundlagen), potenzielle Gefahren, etwa für Datenschutz und Privatsphäre, werden thematisiert. Computer- und Internetgrundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Damir Matesic, Diplom-Informatiker (FH) dienstags, 18:15 – 21:30 Uhr, ab 09.11.2010 Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, EDV-Raum 124, 1. OG 3 Termine, 95,40 €

5801.05

Computerschreiben in 4 Lektionen

Nach der ats-Methode

Ob im Studium, im Beruf oder privat – ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran. Aber kaum jemand kann mit zehn Fingern blind schreiben. Mit diesem ats-System ist es nun möglich, die Tastatur eines Computers in nur vier Lektionen blind bedienen zu lernen. Klingt unglaublich, ist aber wahr. Das Trainingsprogramm kombiniert Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Dazu erhalten Sie im Kurs vier Hefte mit weiteren Übungen, die Sie zu Hause oder am Arbeitsplatz weiterführen können. Denn auch hier gilt: „Übung macht den Meister!“

Jeanette Falter

Dienstag, 18.01.2011, 16:00 – 19:00 Uhr

Donnerstag, 20.01.2011, 16:00 – 19:00 Uhr

Humboldt-Realschule Eppelheim, Maximilian-Kolbe-Weg 3, EDV-Raum 124, 1. OG 67,60 € (inkl. Skript)

Grundbildung und Schulabschlüsse

Alphabetisierung und Grundbildung

Die Volkshochschule bietet Kurse an, in denen Erwachsene mit Deutsch als Muttersprache das Lesen und Schreiben noch einmal auffrischen können. Wir arbeiten in kleinen Gruppen, so dass niemand zurück bleibt oder zu kurz kommt. Der Einstieg in einen bereits laufenden Kurs ist möglich. Sie werden die Erfahrung machen, dass Sie mit Ihrem Problem nicht mehr allein stehen. Rufen Sie bitte Herrn Henn zur telefonischen Auskunft, persönlichen Beratung und Anmeldung an (Tel. 0 62 21/91 19-40 oder auch per E-Mail: henn@vhs-hd.de zu erreichen). Auch Verwandte, Freunde und Kollegen werden gebeten, Interessenten auf diese Möglichkeit hinzuweisen. Alle Anrufe und Informationen werden selbstverständlich streng vertraulich behandelt!

Alle Informationen zum Hauptschulabschluss, zu Abendrealschule und Abendgymnasium finden Sie im vhs-Hauptprogramm.

So melden Sie sich an

Rufen Sie uns an unter
Telefon-Nr.: 0 62 21/911 911

oder senden Sie uns ein Fax (mit Einzugsermächtigung)

0 62 21/16 51-33

oder surfen Sie bei uns vorbei
www.vhs-hd.de

oder besuchen Sie uns im Kundenbüro
Bergheimer Str. 76
69115 Heidelberg

Öffnungszeiten des Kundenbüros:

Vormittags:

Montag – Freitag 8:45 – 12:30 Uhr

Nachmittags:

Montag, Dienstag und Donnerstag

13:30 – 17:00 Uhr

Mittwoch 13:30 – 19:00 Uhr

Freitag 14:00 – 17:00 Uhr

Wir senden das Kursticket zu.

Ist ein Kurs belegt, benachrichtigen wir Sie; es erfolgt in diesem Fall kein Gebühreneinzug.

Ausführliche Geschäftsbedingungen im Programmheft oder in der Geschäftsstelle der vhs, Bergheimer Str. 76, 69115 Heidelberg oder unter www.vhs-hd.de



vhs für schmale Geldbeutel!

Die Volkshochschule Heidelberg (vhs) wird von der Stadt und vom Land unterstützt, damit sie Weiterbildung günstig anbieten und für alle ermöglichen kann. Aber es gibt Situationen, in denen man sich auch günstige vhs-Kurse nicht leisten kann.

Die vhs hat in solchen Fällen meistens eine Lösung.

Fragen Sie uns danach!

Bildung für alle bezahlbar!

Gebührenermäßigungen gibt es für folgende Gruppen:

20 %

Schüler/-innen, Studenten/-innen, Auszubildende, Wehr- und Ersatzdienstleistende, Schwerbehinderte, Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger. Diese Ermäßigung gilt für Kursgebühren ab 80,- €

50 %

Inhaber des Heidelberg Passes

20 %

Ehrenamtlich/bürgerschaftlich Engagierte (Weiterbildung für ihr Engagement)

Und etwas Besonderes:

Weiterbildungsgutscheine

Wenn Sie nicht zu den beschriebenen Ermäßigungsberechtigten gehören oder umfangreichere Unterstützung brauchen, gibt es noch etwas Besonderes: Organisationen und Personen spenden der vhs Gutscheine, damit sich auch Menschen mit sehr kleinem Einkommen weiterbilden können. Diese Gutscheine verwalten wir und können sie auf Ihre Kursgebühr anrechnen. Fragen Sie uns danach.

Anmeldung per Fax oder Post

An:

Volkshochschule Heidelberg e. V. | Postfach 120715

69068 Heidelberg | Fax o 62 21/16 51 33

Von:

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon (tagsüber)

Fax

E-Mail*

* (Bitte nur angeben, wenn Sie Ihr Kursticket und wichtige Informationen auch per E-Mail erhalten wollen.)

Bitte senden Sie mir den kostenlosen Newsletter per E-Mail zu.

Ich wurde auf den Kurs aufmerksam durch:

Anmeldung

Table with 4 columns: Kursnummer, Kurstitel, Gebühr, Euro. Rows 1-5.

Hiermit beantrage ich Ermäßigung. Nachweis in Kopie liegt bei.

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Heidelberg, die von mir zu entrichtenden Gebühren einmalig per Lastschrift von meinem Konto abzubuchen.

Bank

Bankleitzahl

Konto-Nr.

Kontoinhaber

Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Teilnahmebedingungen der vhs an (S. 138 des Programmheftes).

Datum

Unterschrift