

Stadtteil **Wieblingen** Programm 2 | 2010

Lernen und Kommunizieren

Abteilungsleitung Lernen und Kommunizieren:
Gerhard Henn, Tel. 0 62 21/91 19-40
henn@vhs-hd.de

0113 **neu!**

Nie mehr Prüfungsangst Ein Selbsthilfeprogramm (Mindestalter 14 Jahre)

Viele kennen es: Man ist auf Wettkampf, Klausur, Vorstellungsgespräch usw. gut vorbereitet, hat alles gelernt, was notwendig ist, hat gewissenhaft trainiert, geübt und alles x-Mal durchgespielt; und dann: in dem gewissen Moment „wenn´s drauf ankommt“, werden die Knie weich und der Kopf ist auf einmal total leer. Dieses Phänomen, hervorgerufen durch energetische Blockaden, denen unbewusste Emotionen wie z. B. Selbstsabotage zugrunde liegen können, ist Thema unseres Workshops. Im Kurs werden einige Techniken der Energiepsychologie vorgestellt, die helfen können, emotionalen Stress wie z.B. Prüfungsangst zu überwinden. Die einfach zu erlernenden Lösungsverfahren können ein jederzeit verfügbares Selbsthilfeprogramm sein, mit dem wir uns wappnen für den Moment, „wenn´s drauf ankommt“. Der Kurs ist für jedes Alter ab 14 geeignet und kann auch speziell für Schulklassen zusätzlich angeboten werden.

Angelika Knötig-Steffan

Samstag, 04.12.2010, 09:30 – 16:45 Uhr
vhs in der Hauhecke, Karolingerweg 16
Raum 3 / 29,40 €

Gesellschaft

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

1282

Chancen für Geldanlagen erkennen und nutzen

Kontrollierte Risiken eingehen

Sicher ein wenig Risiko muss man hier schon eingehen. Hier sollen die Möglich-

keiten dargestellt werden, die man hat, wenn man sich intensiv um seine Geldanlagen kümmern kann und will. Ein Schwerpunkt liegt hier auf dem Aktienmarkt, die Zusammenhänge mit der Konjunktur und der allgemeinen, politischen Entwicklung. Hier lernen Sie auch neuartige Finanzprodukte kennen, von denen viele Bankvorstände behauptet haben, sie können diese nicht verstehen, also Optionen, Futures und andere Möglichkeiten. Sie erfahren über die Möglichkeiten und die Risiken solcher Anlagen, wann und wie man diese einsetzen kann und auch wann nicht. Lernen Sie die bunte und aufregende Börsenwelt kennen, in der nicht mehr mit Tausenden Euros, sondern nur noch mit Millionen gerechnet wird.
Reinhard Metz, Dipl.-Volkswirt
Samstag, 20.11.2010, 09:00 – 15:00 Uhr
vhs, Raum 108 / 25,60 €

1441 **neu!**

Der Islam: Religion, Philosophie, Politik

Wochenendseminar

Wir beginnen mit der Geschichte des Islam, erläutern dann die zentralen religiösen Inhalte der muslimischen Religion an Beispielen aus dem Heiligen Buch der Muslime, dem Koran und aus den Überlieferungen der Handlungen und Aussagen des Propheten Muhammad in der Sunna. Es folgen die fünf Säulen des Islam und die einzelnen Glaubens-Richtungen innerhalb dieser Glaubensgemeinschaft. Beispielhaft betrachten wir die Sunniten, die Schiiten, die Aleviten und weitere mystische Gruppen, die die Vielfalt im Islam dokumentieren. Anschließend konzentrieren wir uns auf die philosophischen Denker und die Zeit der Aufklärung zwischen dem 9. und 13. Jahrhundert, um dann die wichtigsten politischen Strömungen dieser Religion zu betrachten. Das Seminar endet am Sonntag mit einer Moscheeführung in Heidelberg-Rohrbach.
Aicha Berth / Jürgen Berth
Freitag, 22.10.2010, 19:00 – 21:30 Uhr
Samstag, 23.10.2010, 10:00 – 17:30 Uhr
Sonntag, 24.10.2010, 11:00 – 14:00 Uhr
vhs in der Hauhecke, Karolingerweg 16,
Raum 3 / 44,80 €

1633

Autopannenkurs nur für Frauen Praxisteil

Der Reifen ist platt und Sie haben es eilig? Die Experten vom TÜV Service-Center Heidelberg-Wieblingen zeigen Ihnen die besten Handgriffe, Tricks und Kniffe, damit Sie schnell wieder in Fahrt kommen. In diesem Praxisteil werden die Teilnehmerinnen durch den Blick unter die Motorhaube des eigenen Fahrzeuges die wichtigsten Bauteile des Motorraumes kennen lernen. Sie lernen, mit dem eigenen Bordwerkzeug Reifen, Wischerblätter und Glühlampen zu wechseln sowie Ölstand und Co. zu überprüfen. Die Kursleiter sind Ingenieure bzw. Kfz-Meister der TÜV-Süd Gruppe (Vor Anmeldung unbedingt erforderlich).

Jürgen Dies, TSC-Leiter Heidelberg

Mittwoch, 10.11.2010, 18:00 – 20:15 Uhr
TÜV Service-Center, Am Taubenfeld 18,
Haupteingang / 8,60 €

Kunst und Gestalten

Abteilungsleitung Kunst und Gestalten:
Christiane Thomas-Kreisel
Tel. 0 62 21/91 19-35
thomas-kreisel@vhs-hd.de

2123k

Abenteurer 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, Wachsmalstifte, Bleistift, Radiergummi, einen Lappen, einen Becher für das Malwasser und ein altes Hemd oder eine Schürze mit.
Regina Simon
donnerstags, 15:30 – 17:00 Uhr
ab 14.10.2010, vhs in der Hauhecke-
Karolingerweg 16, Raum 2
8 Termine, 40,00 € (Unser Kindertarif!)



■ 2614

vhs-Orchester

Das Orchester der vhs Heidelberg bietet musizierfreudigen InstrumentalistInnen Gelegenheit zum Ensemblespiel. In konzentrierter und herzlicher Probenatmosphäre erarbeiten wir ein neues Programm für unser nächstes Konzert, auf dem voraussichtlich das 1. Klavierkonzert von Franz Liszt und die „Unvollendete“ von Franz Schubert stehen werden. Engagierte InstrumentalistInnen (besonders begehrt sind Bratschen, Kontrabässe, Geigen und Bläser) mit der Bereitschaft zu regelmäßiger Probenarbeit wenden sich bitte an Frau Thomas-Kreisel (Tel. o 62 21/91 19-35).

Peter Scheddig

montags, 19:00 – 21:15 Uhr, ab 13.09.2010
Johannes-Gutenberg-Schule, Mannheim Str. 21, Raum B 105
19 Termine, 42,00 € (inkl. zusätzlicher Probenwochenenden)

Gesundheit

Abteilungsleitung Gesundheit:

Renate Geisler, Tel. o 62 21/91 19-30
geisler@vhs-hd.de

Beratung:

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

Bitte bringen Sie zu allen Fitness- und Gymnastikkursen saubere Hallensportschuhe, Sportbekleidung und ein Handtuch mit.

■ Yoga – Grundkurse

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.

3211.07

Astrid Houlis

dienstags, 20:30 – 22:00 Uhr

ab 28.09.2010

vhs in der Hauhecke, Karolingerweg 16

Raum 1 / 12 Termine, 91,20 €

3212.02

Astrid Houlis

dienstags, 18:45 – 20:15 Uhr, ab

28.09.2010

vhs in der Hauhecke, Karolingerweg 16

Raum 1 / 12 Termine, 91,20 €

■ 3229

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, 22.01.2011, 10:00 – 14:00 Uhr

vhs in der Hauhecke, Karolingerweg 16

Raum 1 / 19,00 €

■ 3235

Die Fünf Tibeter®

Körper- und Energieübungen aus dem Himalaja

Über 1,5 Mio. Menschen weltweit praktizieren die dem Yoga verwandten Körper- und Energieübungen. Die Übungen nehmen nur wenige Minuten Zeit in Anspruch, haben aber tief greifende Wirkungen: Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und geistiger Aufmerksamkeit aktivieren und harmonisieren Sie den Fluss der Lebensenergie. Sie werden beweglicher, leistungsfähiger, ruhiger und gelassener. Die „Fünf Tibeter®“ sind für Menschen jeden Alters mühelos in kurzer Zeit erlernbar und in den Alltag integrierbar.

Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, Decke, rutschfeste Socken, Schreibzeug und kohlenstoffarmes Wasser als Getränk und evtl. Essen für die Mittagspause mit.

Karin Behnke

Samstag, 04.12.2010,

10:00 – 13:15 und 14:00 – 17:15 Uhr

vhs in der Hauhecke, Karolingerweg 16

Raum 1 / 30,40 €

■ Power Workout

Muskelaufbau- und Cardiotraining

Es erwartet Sie ein Cardiotteil mit Aerobic- und T-Bo-Schrittkombinationen zum Training des Herz-Kreislaufsystems und anschließend ein Muskelaufbautraining für Bauch, Beine, Po und Rücken.

3312.01

Gaby Bolich

donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr

ab 30.09.2010

vhs in der Hauhecke, Karolingerweg 16

Raum 1 / 8 Termine, 39,60 €

3312.02

Gaby Bolich

donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr

ab 02.12.2010

vhs in der Hauhecke, Karolingerweg 16

Raum 1 / 8 Termine, 39,60 €

■ Pilates

Pilates – in den USA der absolute Renner – erlebt weltweit eine Renaissance. Es ist ein Training, das Geist und Körper vereint, die Muskeln stärkt und formt und die Haltung verbessert. Pilates wurde bereits in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode, die unter anderem Muskelverspannungen löst und die Flexibilität erhöht.

Pilates – Grundkurse

3317.04

Gaby Bolich

donnerstags, 20:30 – 21:30 Uhr

ab 30.09.2010

vhs in der Hauhecke, Karolingerweg 16

Raum 1 / 8 Termine, 39,60 €

3317.08

Gaby Bolich

donnerstags, 20:30 – 21:30 Uhr

ab 02.12.2010

vhs in der Hauhecke, Karolingerweg 16

Raum 1 / 8 Termine, 39,60 €

Pilates – Aufbaukurse

3318.02

Gaby Bolich

donnerstags, 19:15 – 20:15 Uhr

ab 30.09.2010

vhs in der Hauhecke, Karolingerweg 16

Raum 1 / 8 Termine, 39,60 €

3318.04

Gaby Bolich

donnerstags, 19:15 – 20:15 Uhr

ab 02.12.2010

vhs in der Hauhecke, Karolingerweg 16

Raum 1 / 8 Termine, 39,60 €

■ 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.

3325.05

Michaela Pöschmann

mittwochs, 19:15 – 20:15 Uhr

ab 29.09.2010

vhs in der Hauhecke, Karolingerweg 16

Raum 1 / 8 Termine, 41,80 €

3325-13
 Michaela Pöschmann
 mittwochs, 19:15 – 20:15 Uhr, ab
 01.12.2010
 vhs in der Hauhecke, Karolingerweg 16
 Raum 1 / 8 Termine, 41,80 €

3605.02k 
Wir stellen weihnachtliche Seifen und Öle her
Für Kinder ab 6 Jahren
 Wir stellen verschiedene Seifen und Öle her. Farbe, Form und Geruch kann jeder Teilnehmer selbst bestimmen. Gerade Weihnachten eignet sich gut, um kleine, selbst hergestellte Sachen zu verschenken. Wir werden die Produkte auch gleich weihnachtlich verpacken.
 Bitte drei leere Shampooflaschen, eine alte Zeitung, Tasse, Löffel sowie ein (altes) Handtuch mitbringen.
Nadine Münch
Samstag, 11.12.2010, 10:00 – 13:15 Uhr
 vhs in der Hauhecke, Karolingerweg 16
 Raum 1
 16,30 € (inkl. 3,50 € Materialgebühr)

Sprachen

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

Englisch

42116 neu!
Fairway 1 in 4 Wochen
Englisch Intensivkurs für AnfängerInnen
 Gibt es Menschen, die noch kein Wort Englisch gelernt haben? Natürlich und sogar viele! Sind Sie vielleicht einer davon? Dann nutzen Sie jetzt Ihre Chance! Wir werden in vier Wochen das Kursbuch Fairway 1 (A1) intensiv behandeln. Die von Englisch Begeisterten lernen im Anschluss im Intensivkurs Fairway 2 (A2) weiter. Bereitschaft zur aktiven Beteiligung und zum Nachlernen des Stoffes ist Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme.
 Lehrbuch: Fairway 1, Klett, ISBN 3-12-501460-3
Nadine Neigel
Montag, 04.10.2010 bis Freitag, 29.10.2010
 09:00 – 13:00 Uhr
 vhs in der Hauhecke, Karolingerweg 16,
 Raum 4 – Clubraum / 20 Termine
 390,00 € (begrenzte Teilnehmerzahl)

**Aufbaustufe –
 Kompetente Sprachverwendung**

Stufe Beschreibung

C1 Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Teilnehmende am Ende der Stufe C 1 Folgendes können:
Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

**Mittelstufe –
 Selbstständige Sprachverwendung**

Stufe Beschreibung

B1 Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Teilnehmende am Ende der Stufe B 1 Folgendes können:
Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben – persönliche Briefe schreiben

B2 Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Teilnehmende am Ende der Stufe B 2 Folgendes können:
Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

42214 neu!
Fairway 2 in 4 Wochen A2
Englisch Intensivkurs
 Sie besitzen Grundkenntnisse in Englisch und möchten diese in kürzester Zeit auffrischen und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Intensivkurs richtig. Bereitschaft zur aktiven Teilnahme und zum Nachlernen des Stoffes ist die Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen Abschluss. Der Kurs richtet sich an die TeilnehmerInnen der Intensivkurse Fairway 1, die Ihre

Deutsch Intensivkurse B2–C2

Mittelstufe 1 B1+/B2

Erster Teil
 Teilnahmevoraussetzung: Zertifikat Deutsch B1, DTZ oder Einstufungstest
 vhs in der Hauhecke, Raum It. Kursticket täglich von 09:00 – 13:00 Uhr
 35 Termine, 408,50 €

4171.01
 Mo., 13.09.2010 bis Fr., 29.10.2010

4171.02
 Mo., 24.01.2011 bis Di., 15.03.2011

Mittelstufe 2 B2+/C1

Zweiter Teil
 Teilnahmevoraussetzung: Besuch der Mittelstufe 1 oder Einstufungstest
 vhs in der Hauhecke, Raum It. Kursticket täglich von 09:00 – 13:00 Uhr
 35 Termine, 408,50 €

4172.01 H
 Di., 02.11.2010 bis Mo., 20.12.2010

4173.02
 Do., 24.03.2011 bis Fr. 20.05.2011

Mittelstufe 3 C1

Dritter Teil und Prüfungsvorbereitung
 Goethe-Zertifikat C1
 Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht obligatorisch
 Teilnahmevoraussetzung: Besuch der Mittelstufe 2 oder Einstufungstest
 vhs in der Hauhecke, Raum It. Kursticket täglich von 09:00 – 13:00 Uhr
 20 Termine, 236,00 €

4173.01
 Mo., 10.01.2011 bis Fr., 04.02.2011
 Prüfungsmöglichkeit: 05.02.2011
 Anmeldung bis 17.12.2010

4173.02
 Mo., 30.05.2011 bis Mo., 24.06.2011

H = Unterricht auch in den Herbstferien

erworbenen Grundkenntnisse erweitern möchten.
 Lehrbuch: Fairway 2, Klett, ISBN 3-12-501461-1
Nadine Neigel
Montag, 08.11.2010 bis Freitag, 03.12.2010
 09:00 – 13:00 Uhr
 vhs in der Hauhecke, Karolingerweg 16
 Raum 4 – Clubraum
 20 Termine, 390,00 € (begrenzte Teilnehmerzahl)



Herzlich Willkommen

in der vhs in der Hauhecke – der angenehmen Außenstelle der vhs Heidelberg im Grünen, verkehrsgünstig gelegen, ausgestattet mit hellen, ruhigen Unterrichtsräumen und guten Parkmöglichkeiten ...



... und so finden Sie uns:



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
auf S. 138 im Programmheft

oder in der
Geschäftsstelle der vhs,
Bergheimer Str. 76,
69115 Heidelberg

oder unter
www.vhs-hd.de