vhs | VOLKSHOCHSCHULE WERTHEIM

BILDUNG BEGINNT MIT NEUGIERDE!

SIND SIE NEUGIERIG…?

Programm
1. Semester 2023

Alle Veranstaltungen stehen jedermann offen und sind für die gesamte Bevölkerung gedacht. Die Veranstalter weisen darauf hin, dass sie für Personen- und Sachschäden, die beim Besuch der Veranstaltungen auftreten, nicht haften können.

VOLKSHOCHSCHULE
WERTHEIM

Zertifizierte Qualität vhs

Vorsitzender: Oberbürgermeister Markus Herrera Torrez

Leitung und Geschäftsführung: Georgitta Szabo
Hämmelsgasse 4
97877 Wertheim
Telefon 0 93 42/8 57 35 21

Telefon: 0 93 42/8 57 35 21
Telefax: 0 93 42/8 57 35 22
Internet: www.vhs-wertheim.de
E-Mail: info@vhs-wertheim.de

Geschäftszeiten:

montags	**09:00 bis 13:00 Uhr**
dienstags	**09:00 bis 13:00 Uhr**
mittwochs	**geschlossen**
donnerstags	**09:00 bis 13:00 Uhr – 15:00 bis 18:00 Uhr**
freitags	**09:00 bis 13:00 Uhr**

Bankverbindungen:

Volksbank Main-Tauber eG
IBAN: DE22 6739 0000 0000 0629 01
BIC: GEDNODE61WTH

Sparkasse Tauberfranken
IBAN: DE72 6735 2565 0003 0120 10
BIC: SOLADES1TBB

Für alle Texte zeichnen die jeweiligen Veranstalter verantwortlich.
Änderungen bleiben vorbehalten.

Zusammenstellung: G. Szabo / C. Schemat

Gesamtherstellung: Schleunungdruck GmbH
97828 Marktheidenfeld

Auflage: 25.000 Exemplare

Titelfoto:© pikselstock/stock.adobe.com

Inhaltsverzeichnis

Anmeldung - Einschreibung - Geschäftszeiten 03

junge vhs - alle Bereiche 04

Gesellschaft/Umwelt/Recht/Politik 12

vhs wissen live - Online-Vorträge 12
Recht 15
Bildung für nachhaltige Entwicklung 18
Pädagogik/Gedächtnis 19
Persönlichkeitsentwicklung 22
Schminkschule 25
Philosophie 26
Länder- und Heimatkunde 26
Ratgeber Natur/Haustiere 28
Ballettaufführung in Stuttgart 30

Kulturelle Bildung 35

Literatur 35
Sprechtraining 36
Tanzpraxis 36
Malen 37
Gestalten 38
Stricken 40
Kunsthandwerk 40

Gesundheit 42

Yoga 42
Entspannung/Stressbewältigung 46
Bewegung/Fitness 50
Prävention/Aromatherapie 54
Gesundheitspflege 55
Essen und Trinken 56

Sprachen 62

Arbeit/Beruf 76

IT-/ Medien-Grundlagen 76
Berufl. Weiterbildung mit bundesweit Anerkannten Abschlüssen 81
Bewerbungstraining 85

Allgemeines
Geschäftsbedingungen 90

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

„Bildung macht neugierig!“

Die Offenheit für neue Erfahrungen wird in unserer Wissensgesellschaft immer größer - und Neugier avanciert zu einer neuen Kernkompetenz.
Neugier beim Lernen macht Spaß. Neugier ist unabdingbar für unser Überleben. Denn nur durch Neugier – den inneren Drang Dinge zu erfahren – fanden wir heraus, warum nicht alle Pilze bekömmlich sind, welche Zutat ein Gericht besonders macht, wie man ein Haus baut und was ein Auto fahren lässt. „Die Neugier ist der Motor aller Neuerungen, sie hat uns das Feuer, Penicillin und vieles Mehr gebracht.“ (Fellmann & Krause, 2015).

Untersuchungen weisen darauf hin, dass Menschen, die neugierig bleiben, nicht nur zufriedener sind als jene, die das Interesse an der Welt verlieren. Sie leben auch länger. Genug Gründe, um zu sagen: Wir sollten Neugier kultivieren.

Wir würden uns freuen, wenn Ihnen unser neues Programm Impulse liefert - Sie neugierig macht. Darauf Neues zu entdecken und Ihren Wissensdurst zu beleben. Vielleicht ja mit unseren Angeboten im Bereich Naturwissenschaften wie „Feuererzeugung“ mit Materialien aus der Natur. Auch das Naturhandwerk wie „Korbflechten“ könnte neugierig machen. Oder wollten Sie schon lange einen eigenen Ofen aus Lehm, in dem Sie Pizza und Naan-Brot ganz traditionell backen können? Dann könnte unser Angebot „Lehmofen selbst bauen“ Sie neugierig machen.

Vielleicht sind es aber auch Vorträge, wie „Welche Heizung für mein Haus?“ und „Hauskaufformel: Wieviel Haus kann ich mir noch leisten?“ oder auch Vortragsthemen wie „Immanuel Kant – Vom ewigen Frieden“, die Ihre Neugierde beflügeln.

So oder so bleiben Sie neugierig – völlig gleich, ob für Ihre Gesundheit, Ihre berufliche Zukunft oder Ihre Sprachkompetenz. Wir würden uns freuen, wenn wir Sie dabei mit einem unserer Angebote begeistern könnten.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst
Georgitta Szabo und das vhs Team

Zertifiziert durch QUACERT AZAV-Träger

Netzwerk Fortbildung

Anmeldung – Einschreibung – Geschäftszeiten

1. Semester 2023: 27.02.2023 – September 2023
2. Semester 2023: 25.09.2023 – Februar 2024

Pro Semester erscheint ein Programm, in dem das aktuelle Angebot aller vhs-Veranstaltungen aufgeführt ist.

Anmeldung

Nach Erscheinen des vhs-Heftes kann die Anmeldung wie folgt vorgenommen werden:

- Online:
  Unter www.vhs-wertheim.de
  (Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen.)
- Per E-Mail:
  an info@vhs-wertheim.de
- Schriftlich:
  mit der Anmeldekarte auf den letzten Seiten dieses Programms mit Einzugsermächtigung.
- Persönlich:
  in der Geschäftsstelle, gerne auch mit Beratung.

Hinweis: Bitte beachten Sie jeweils die aktuellen Hygienevorschriften.

Geschäftszeiten

Die vhs Wertheim e.V. hat folgende Geschäftszeiten:

Mo, Di, Fr	09:00 bis 13:00 Uhr
Do	09:00 bis 13:00 Uhr und 15:00 bis 18:00 Uhr
Mi	geschlossen

BITTE BEACHTEN SIE DIESE SYMBOLE!

Kurs findet auschließlich online statt!

Kurs ist auch Online möglich!

Bildungsmaßnahme nach BzG BW

Der Main-Tauber-Kreis gewährt den öffentlich geförderten Trägern der allgemeinen Erwachsenenbildung Zuschüsse, insbesondere zur Unterstützung der Bereiche Familienbildung, Politik und Umwelt. Dadurch können allgemeinbildende Kurse, die der Familienbildung dienen oder sich direkt an Kinder richten (z.B. Junge Volkshochschule) in den Programmen wieder zu günstigeren Konditionen angeboten werden.

Pädagogik / Gedächtnis

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Coach

Für Schüler:innen ab 14 Jahren
Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Dir dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Dir anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

AT10504 **Di., 21 Mrz. 2023, 16:00 - 18:00 Uhr**
1 Termin € 30,00
Online (Edudip)

Begleiten Sie bitte die Kinder bis zum vereinbarten Kursort und holen Sie diese dort wieder ab.

Naturwissenschaften

Natürlich bunt - kreativ in der Natur

Julia Groothedde, Bildungsreferentin Umweltbildung / BNE

Für Kinder von 6-12 Jahren

Unsere Natur bringt großartige Kunstwerke hervor. Wir machen es ihr nach - mit viel Spaß gehen wir in die Natur und schaffen mit natürlichen Materialien eigene kreative Werke. Lange Blätterschlangen gleiten über mit Lehm verzauberte Äste und verlassen den Bilderrahmen - mit bloßen Händen gestalten wir Kunstwerke aus dem, was wir in der Natur vorfinden. Die Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Kinder (ohne elterliche Begleitung).

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung (inkl. lange Hose und Sonnen-/Regenschutz), Rucksack mit Brotzeit, Getränk.

AT11001 **Do., 01. Jun. 2023, 10:00 - 12:00 Uhr**
1 Termin € 23,00
Treffpunkt Parkplatz Himmelreich, Kreuzwertheim

Tierisch wild

Julia Groothedde, Bildungsreferentin Umweltbildung / BNE

Familienprogramm mit Kindern ab 5 Jahren

Gemeinsam entdecken wir die vielen verschiedenen Tiere des Waldes und ihre besonderen Fähigkeiten. Wie gut merken sich Eichhörnchen Verstecke? Wie schnell können Wildschweine rennen? Wie leise schleicht ein Fuchs? Lasst es uns gemeinsam herausfinden und entdecke deine eigenen tierisch guten Fähigkeiten. Wir erleben die Natur einmal anders und mit all unseren Sinnen. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern-Kind-Paare. Bitte paarweise anmelden.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Rucksack mit Brotzeit, Getränk.

AT11002 **Sa., 08. Jul. 2023, 13:00 - 15:00 Uhr**
1 Termin € 27,00, (gilt für 1 Elternteil + 1 Kind)
Treffpunkt Parkplatz Himmelreich, Kreuzwertheim

Feuererzeugung

Christian Schindler, Dipl. Sozialpädagoge (BA) und Realschullehrer

Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

„Ich habe Feuer gemacht!“ - In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit verschiedenen spannenden Methoden der Feuerzeugung mit Materialien aus der Natur - ganz konkret und praktisch. Der Schwerpunkt liegt auf dem Feuerbohren, aber auch Feuerschlagen und Feuerpumpen werden thematisiert. Verbringen Sie Zeit in der Natur und erweitern Sie Ihr Wissen rund um das Thema Feuer.

Mitzubringen: Getränk, Sitz- bzw. Kniekissen.

Veranstaltungsort ist der Freizeitplatz Bachwiesen. Bitte bereits um 8:45 Uhr am Treffpunkt am Parkplatz Himmelreich sein. Bei regnerischem Wetter muss der Workshop verschoben werden.

AT11007 **Sa., 17. Jun. 2023, 9:00 - 12:00 Uhr**
1 Termin € 19,50, zzgl. Materialkosten 15,00 €
Treffpunkt Parkplatz Himmelreich, Kreuzwertheim

Malen

Malen ohne zeichnen zu können

Julija Burdack, Künstlerin

Für Kinder ab 8 Jahren

Tiere malen mit Marker und Fineliner. Du hast sicher schon deine Hand nachgezeichnet. Genauso werden wir es auch machen. Aber unsere Zeichnungen werden zu lustigen Tieren wie Giraffen, Hasen oder Papageien. Hast du eine Idee, wie? Trainiere deine Grob- und Feinmotorik, lerne Formen besser kennen und bringe deine Fantasie und Kreativität mit wenig Werkzeugen auf ein Blatt.

Mitzubringen: diverse Marker, Fineliner, Papier.

AT20701 **Sa., 11. Mrz. 2023, 11:00 - 13:00 Uhr**
1 Termin € 25,00
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Gestalten

Speerschleuder - Atlatl

Christian Schindler, Dipl. Sozialpädagoge (BA) und Realschullehrer

Für Kinder ab 10 Jahren

Als frühe Jagdwaffen sind uns vor allem Speer, Bogen und Armbrust bekannt. Doch lange bevor der Mensch Bögen baute, konnte er bereits die Effektivität des Speers mit sehr einfachen Mitteln deutlich erhöhen. Durch Beobachten und Ausprobieren entdeckte er physikalische Zusammenhänge und zog Schlüsse daraus. In diesem Programm versuchen wir diese Entwicklung nachzuvollziehen. Dazu werdet ihr eure eigene, individuelle Speerschleuder herstellen - und sie natürlich testen. Junge Kinder sollten möglichst Vorerfahrung mit dem Schnitzmesser haben.
Mitzubringen: eigenes Schnitz- bzw. Taschenmesser (falls vorhanden), Handschuhe, Getränk, Sitzkissen bei Feuchtigkeit. Veranstaltungsort ist der Freizeitplatz Bachwiesen. Bitte bereits um 12.45 Uhr am Treffpunkt am Parkplatz Himmelreich sein. Bei regnerischem Wetter muss der Workshop verschoben werden.

AT20801 **Fr., 14. Apr. 2023, 13:00 - 16:00 Uhr**
1 Termin € 19,50, zzgl. Materialkosten 15,00 €
Treffpunkt Parkplatz Himmelreich, Kreuzwertheim

Lehmofen selbst bauen

Christian Schindler, Dipl. Sozialpädagoge (BA) und Realschullehrer

Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene sowie Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
Beschreibung siehe Seite 38, Bereich Kultur.
Mitzubringen: Verpflegung, Getränk, Handtuch. Wer Lehm nicht barfuß stampfen will, kann Gummistiefel mitbringen. Veranstaltungsort ist der Freizeitplatz Bachwiesen. Bitte bereits um 8:45 Uhr am Treffpunkt Parkplatz Himmelreich sein. Bei regnerischem Wetter muss der Workshop auf den 25.06.23 verschoben werden.

AT20805 **So., 18. Jun. 2023, 9:00 - 16:00 Uhr**
1 Termin € 39,00, zzgl. Materialkosten 15,00 €
Treffpunkt Parkplatz Himmelreich, Kreuzwertheim

Korbflechten - für jedermann und überall

Christian Schindler, Dipl. Sozialpädagoge (BA) und Realschullehrer

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren
Beschreibung siehe Seite 39, Bereich Kultur.
Mitzubringen: Verpflegung, Getränk, Gartenschere, Taschen-/Schnitzmesser, bei Nässe Sitzunterlage, Regenjacke, gut sitzende, eng anliegende Handschuhe, eigenes biegsames Astwerk kann gerne mitgebracht werden (wird aber auch gestellt). Veranstaltungsort ist der Freizeitplatz Bachwiesen. Bitte bereits um 8:45 Uhr am Treffpunkt Parkplatz Himmelreich sein. Bei regnerischem Wetter nutzen wir die dortige(n) Hütte(n).

AT20806 **Sa., 20. Mai 2023, 9:00 - 16:00 Uhr**
1 Termin € 39,00, zzgl. Materialkosten 15,00 €
Treffpunkt Parkplatz Himmelreich, Kreuzwertheim

junge vhs

Entspannung

Entspannungs-Workshop

Dozententeam

Für Kinder von 8-10 Jahren
Durch Entspannung kannst Du lernen Deine Konzentration zu verbessern. Durch regelmäßige Entspannungsübungen ist es möglich Dein Gedächtnis zu trainieren und Deine Leistungsfähigkeit zu steigern. In diesem Workshop lernst Du, körperliche Anspannung durch Atemübungen sanft aufzulösen und erlebst eine kleine Entspannungs-Fantasiereise.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk.

AT30101 **Sa., 04. Mrz. 2023, 14:00 - 16:00 Uhr**
1 Termin € 19,00
Kulturhaus Wertheim

Bewegung/Fitness

Slalom, Limbo, Spiderman - Inliner-Grundkurs

Peter Bögelein, Dipl. Sozialpädagoge

Für Kinder ab 8 Jahren/Anfänger
Na dann, aufgepasst, Ihr Inlineskaterinnen und Inlineskater! In diesem Kurs lernt Ihr Skaten. Hier habt Ihr endlich die Möglichkeit Euer Können auf den acht schnellen Rollen zu testen, zu verbessern und die wichtigsten Grundlagen für ein sicheres Skaten mitzubekommen. Neueste Tricks und Kniffs für die nötige Standfestigkeit auf Euren eigenen Skates sind hier natürlich inklusive. Unter Anleitung eines erfahrenen Skaters habt Ihr dann nach diesem Kurs genug gelernt, um Eltern, Geschwister oder Freunde zu verblüffen - wichtig ist dabei aber immer, dass Ihr die gesamte Schutzausrüstung anlegt! Damit beim Skaten nichts passiert. Also: gleich anmelden und losrollen!
Mitzubringen: Inliner, Schutzausrüstung.

AT30200 **So., 07. Mai 2023, 10:00 - 12:30 Uhr**
1 Termin € 30,00
Main-Tauber-Halle, Wertheim

Hap-Ki-Do - Selbstverteidigung

Michael Biffar, Hap-Ki-Do Meister 7. DAN

Für Kinder von 8-13 Jahren
Wie kann ich einen Streit schlichten bevor er richtig begonnen hat? Was kann ich tun, wenn es auf dem Pausenhof „Ärger“ gibt? Wie verhalte ich mich, wenn mich jemand ärgert oder sogar bedroht? Was tue ich, wenn mir jemand mein Handy oder meine Jacke wegnehmen will? Auf diese und weitere Fragen weiß Hap-Ki-Do Großmeister und Selbstverteidigungsspezialist Michael Biffar (7. Dan) eine Antwort. Er lehrt seit mehr als 40 Jahren das traditionelle koreanische Selbstverteidungssystem Hap-Ki-Do. Biffar und sein Assistent Andreas Kirschig vermitteln Kindern und Jugendlichen mit viel Spaß anhand von Beispielen aus der Praxis, dass Selbstverteidigung aus viel mehr besteht als

nur Schlägen, Tritten und Hebeln. Aber natürlich kommt auch die Bewegung nicht zu kurz. Du wirst Sprünge, Fußtritte und Schläge lernen, die auch schon der berühmte Filmstar Bruce Lee gemacht hat. Und was Bruce Lee und Michael Biffar gemeinsam haben, das erzählen wir euch, wenn Ihr uns in Grünenwört besucht.
Mitzubringen: leichte Sportkleidung

AT30201 **Sa., 29. Apr. 2023, 14:00 - 17:00 Uhr**
AT30202 **Sa., 17. Jun. 2023, 14:00 - 17:00 Uhr**
1 Termin € 30,00
Kindergarten Grünenwört

Essen und Trinken

Ostereier - natürlich bunt und schokoladig lecker

Julia Groothedde, Bildungsreferentin Umweltbildung / BNE
Für Kinder von 8-12 Jahren
Es wird bunt und lecker: Wer gekochte Eier natürlich mit roter Beete, Kaffeepulver oder Rotkohl färbt, vermeidet zudem ungesunde Farbstoffe. Heute erlebst du, wie du mit Naturfarben bunte Eier zauberst und Schokolade für schokoladige Eier selbst herstellst. Probiere es aus!
Mitzubringen: Brotzeit, Getränk, leere Brotdose.

AT30501 **Mi., 05. Apr. 2023, 14:00 - 16:00 Uhr**
1 Termin € 23,00
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Englisch

Fit in den Englisch Endspurt

Heike Schmidt-Meyer, Sprachdozentin
Für Schüler:innen der Klasse 9-10 der Realschule

AT40601 **Di., 11. Apr. - Do., 13. Apr. 23, 9:00 - 12:00 Uhr**
3 Termine € 51,00
Kulturhaus Wertheim

© nito – stock.adobe.com

Englisch-Vorbereitung

Heike Schmidt-Meyer, Sprachdozentin
Für den Übertritt in die weiterführende Schule.

AT40602 **Fr., 10. Mrz. 2023, 15:00 - 16:30 Uhr**
10 Termine € 85,00
Kulturhaus Wertheim

IT-/Medien

Computerschreiben in 4 Stunden

Anna-Lena Szabo, Grundschullehrerin
Für Kinder ab 11 Jahren
Basierend auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen wird mit dieser neuen Lernmethode neben der linken zusätzlich die rechte Gehirnhälfte (Kreativität, Träume und Gefühle) angesprochen. Sprache und Musik werden harmonisch miteinander verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lernstoffes verknüpft und vor dem geistigen Auge visualisiert. So lernen die Kinder das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand. Durch zusätzliche häusliche Übungen erreichen Sie eine höhere Schreibgeschwindigkeit.

AT50101 **Sa., 13. Mai 2023, 10:00 - 12:30 Uhr**

AT50102 **Sa., 16. Sep. 2023, 10:00 - 12:30 Uhr**
2 Termine € 65,00
Kulturhaus Wertheim

Ausbildung?

Läuft bei uns!

sei dabei und bewirb dich

Wir bilden aus:

Feinwerkmechaniker:in
Industriekaufmann/frau
Mediengestalter:in
Technischer Produktdesigner:in

Weitere Informationen findest du unter
www.lutz-pumpen.de/ausbildung

Schicke uns deine aktuellen Bewerbungsunterlagen an:
Lutz Pumpen GmbH | z. Hd. Karina Motzel
Erlenstraße 5-7 | D-97877 Wertheim | personal@lutz-pumpen.de

Gesellschaft/Umwelt/Recht

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

Das ist vhs.wissen.live

Hochkarätige Vorträge und Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschießend live mit Ihnen diskutieren - das bietet vhs.wissen.live! Und so funktioniert‘s:

- Melden sie sich bei uns unter www.vhs-wertheim.de an.
- Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anleitung wie Sie Zugang zu den Online-Vorträgen bekommen.
- Ein bis zwei Tage vor Veranstaltungstermin erhalten Sie den Link, mit dem Sie das Angebot live verfolgen können. Alles was Sie dafür benötigen, ist ein Rechner mit Internetanschluss.

Weitere Informationen zu den Vortragsinhalten erfahren Sie ebenfalls unter: https://www.vhs-wertheim.de

vhs als demokratischer Ort des Lernens

Das Programmangebot in diesem Fachbereich ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben.

© Hallfpoint – stock.adobe.com

Kann man Demokratie messen?

Prof. Dr. Philip Manow, Politikwissenschaftler

AT10001 Mo., 27. Feb. 2023, 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin gebührenfrei / Online

„Was ist Technik? - Vom kreativen Ausufern eines Begriffs“

Prof. Dr. Ulrich Wengenroth

AT10002 Di., 28. Feb. 2023, 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin gebührenfrei / Online

Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege

Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer, Direktor Inst. Robotik u. Mechatronik DLR

AT10003 Di., 07. Mrz. 2023, 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin gebührenfrei / Online

Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie

N.N.

AT10004 Mi., 15. Mrz. 2023, 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin gebührenfrei / Online

Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?

Prof. Dr. Dieter Gerten, Professor f. Klimasystem u. Wasserhaushalt

AT10005 Do., 16. Mrz. 2023, 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin gebührenfrei / Online

Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt?

Christoph von Hugo, Wirtschaftsingenieur

AT10006 Di., 21. Mrz. 2023, 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin gebührenfrei / Online

Journalist:innen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch

N.N.
Zwei Redakteur:innen der Süddeutschen Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema.

AT10007 Mi., 22. Mrz. 2023, 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin gebührenfrei / Online

Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland.

Prof. Dr. Jörg Baberowski, Professor f. Geschichte Osteuropas

AT10008 So., 16. Apr. 2023, 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin gebührenfrei / Online

Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?

Prof. Dr. Mojib Latif, Forscher am Zentrum f. Ozeanforschung Kiel

AT10009 Di., 18. Apr. 2023, 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin gebührenfrei / Online

Exit - Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert.

Prof. Thomas Faist, Prof. f. Transnationale Beziehungen

AT10010 So., 23. Apr. 2023, 19:30 - 21:00 Uhr
1 Termin gebührenfrei / Online

Eine andere Jüdische Weltgeschichte

Prof. Dr. Michael Wolffsohn, Historiker

AT10011 **Mi., 26. Apr. 2023, 19:30 - 21:00 Uhr**
1 Termin gebührenfrei / Online

Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?

Kateryna Mishchenko, ukrainische Autorin, Martin Schulze Wessel

AT10012 **Mo., 08. Mai 2023, 19:30 - 21:00 Uhr**
1 Termin gebührenfrei / Online

Romantik - der zweite Impuls der europäischen Moderne

Prof. Dr. Stefan Matuschek, Prof. f. neuer dt. Literaturwissenschaft

AT10013 **Do., 11. Mai 2023, 19:30 - 21:00 Uhr**
1 Termin gebührenfrei / Online

Ethik der Digitalisierung

Prof. Dr. Wolfgang Huber

AT10014 **Mo., 22. Mai 2023, 19:30 - 21:00 Uhr**
1 Termin gebührenfrei / Online

Recht

Aktuelles Familienrecht

Diether A. Edel, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Familienrecht

Die Veranstaltung wendet sich an all diejenigen, die schon immer wissen wollten, was im Falle von Trennung oder Scheidung auf sie zukommen würde: Was ist während des Getrenntlebens besonders zu beachten? Wie viel Unterhalt steht mir und den Kindern zu? Was hat sich durch das neue Unterhaltsrecht geändert? Wer bekommt die Kinder? Wer erhält die Wohnung und den Haushalt? Wie wird das Vermögen verteilt? Was geschieht mit den Rentenansprüchen? In diesem Vortrag vermittelt Ihnen ein Rechtsanwalt Orientierungswissen zu o.g. Rechtsfragen unter besonderer Berücksichtigung der Änderung von Unterhalts- und Güterrecht.

AT10302 **Mo., 13. Mrz. 2023, 19:30 - 21:00 Uhr**
1 Termin € 14,00
Kulturhaus Wertheim

Bitte melden Sie sich für jede Veranstaltung vorher an.

Elternunterhalt

Diether A. Edel, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Familienrecht

Die Kosten der Versorgung eines Menschen in einem Pflegeheim betragen teilweise mehr als 4.000 € im Monat. Die Einkünfte alter und insbesondere pflegebedürftiger Menschen reichen aber nur in seltenen Fällen aus, diesen Bedarf zu decken. Deshalb werden gelegentlich die Kinder zur Zahlung des sog. Elternunterhalts in Anspruch genommen. Unter Berücksichtigung der aktuellen Gesetzeslage zeigt der Referent die zulässigen Möglichkeiten auf, einerseits das Vermögen der Eltern zu schützen und andererseits die Inanspruchnahme der Kinder zu vermeiden.

AT10303 **Mo., 27. Mrz. 2023, 19:30 - 21:00 Uhr**
1 Termin € 14,00
Kulturhaus Wertheim

Vorsorgevollmacht

Jochen Hörner, Rechtsanwalt

Wie vermeide ich die gerichtliche Betreuerbestellung?
Was kann ich vorsorglich tun?
Wie gestalte ich die Vorsorgevollmacht?
Was sind die Vorteile einer Vorsorgevollmacht?
Was ist eine Patientenverfügung/Betreuungsverfügung?
Muss der Betreuer meinen Willen beachten?
Wer entscheidet über meine ärztliche Behandlung?
Auf diese Fragen bekommen Sie bei diesem Vortrag eine Antwort - lernen im direkten Kontakt mit Amtsträger:innen aus dem Bereich der Justiz.

AT10304 **Mi., 19. Apr. 2023, 19:30 - 21:00 Uhr**
1 Termin € 14,00
Kulturhaus Wertheim

Erbrecht

Jochen Hörner, Rechtsanwalt

Die Veranstaltung gibt Ihnen einen aktuellen Einblick zu folgenden Themen:
- Gesetzliches Erbrecht
- Erbrecht durch Testament oder Erbvertrag
- Testamentsgestaltung
- Pflichtteilsansprüche / Pflichtteilsstrafklauseln
- Wege der Erbauseinandersetzung
- Erbschafts- und Schenkungssteuer
- Neueste Entwicklung der Rechtsprechung und Gesetzgebung

AT10305 **Mi., 26. Apr. 2023, 19:30 - 21:00 Uhr**
1 Termin € 14,00
Kulturhaus Wertheim

Edel + Henninger
Rechtsanwälte
und Fachanwälte

Familienrecht
Strafrecht
Baurecht

Arbeitsrecht
Mietrecht
Straßenverkehrsrecht

Vorsprung durch Fachkompetenz

Edel + Henninger, Rechtsanwälte und Fachanwälte
Nebenzollgasse 2, 97877 Wertheim
Telefon 0 93 42 - 3 70 97, Telefax 0 93 42 - 3 76 46
www.meine-anwaelte.com, kanzlei@meine-anwaelte.com

JH
Rechtsanwalt
Jochen Hörner

- Fachanwalt für Arbeitsrecht
- Fachanwalt für Familienrecht
- Erbrecht
- private Insolvenz
- Strafrecht

Dertingen
0 93 97 - 92 91 85
Gerichtstetten
0 62 96 - 92 98 203
Notruf 01 75 - 5 41 97 17

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Welche Heizung für mein Haus?

Verbraucherzentrale Energieberatung

Steigende Kosten beim Heizen und gesetzliche Regelungen zeigen, dass sich künftig die Erzeugung von Wärme massiv ändern muss. Ob es die Verteuerung von Gas und Öl durch eine CO2-Steuer oder das diskutierte Verbot von Ölheizungen ab 2026 ist - Verbraucher:innen sind verunsichert. Viele Fragen sind offen:
Was ist vom Gesetzgeber geplant, welche Möglichkeiten des Einsatzes moderner Technologien, erneuerbarer Energien und effizienter Heiztechnik gibt es? Wie finde ich das geeignete Heizsystem für mein Haus? Welche finanzielle Unterstützung durch Förderprogramme ist möglich? Energieberaterin Christine Mörgen von der Verbraucherzentrale Saarland gibt einen Überblick über mögliche Heizsysteme und Entscheidungshilfen. Schwerpunkte sind dabei: Entscheidungsgrundlagen für eine neue Heizung, Heizwärmebedarf, Beschreibung möglicher Heizsysteme und worauf man bei der Planung achten sollte, Fördermöglichkeiten durch den Staat. Der Vortrag ist für eine Stunde geplant. Im Anschluss haben Sie noch für ca. 15 - 30 Minuten die Möglichkeit, per Chat Ihre Fragen zu stellen.

AT10402 **Do., 02. Mrz. 2023, 18:00 - 19:30 Uhr**
1 Termin entgeltfrei / Online

Meinen Haus-Energieverbrauch erkennen

Verbraucherzentrale Energieberatung

Die Kosten für Energie steigen stark; ein Grund, sich mit dem Verbrauch in den eigenen vier Wänden auseinander zu setzen. Wir zeigen, welche Möglichkeiten Verbraucher:innen haben, ihren Energieverbrauch zu dokumentieren, zu bestimmen und bezogen auf ihren Haushalt zu bewerten und einzuschätzen, welche Möglichkeiten bestehen, den Verbrauch und damit die Ausgaben sinnvoll zu reduzieren.

AT10403 **Di., 25. Apr. 2023, 16:00 - 17:30 Uhr**
1 Termin entgeltfrei / Online

Hauskaufformel: Wieviel Haus kann ich mir noch leisten?

Ralf Schütt, unabhängiger Finanzcoach

Laut einer Studie* gaben mehr als 80 % der befragten Mieter an, dass „sie sich einfach mit dem Immobilienkauf nicht auskennen". Viele Mieter fragen sich: „Taugt die eigene Immobilie als Lösung für das Alter?" In diesem Praxiskurs erfahren Sie: Wie und wo fange ich an? Wieviel Eigenkapital brauche ich wirklich? Wie kann ich mich vor teuren Fehlern schützen und was sind die Fallen? Sie erhalten die praxiserprobte „12-Punkte-Risiko-Checkliste" und wissen wieviel Haus Sie sich heute leisten können und erhalten Tipps, wie Sie Ihre Situation verbessern können. * Union Invest

AT10404 **Sa., 06. Mai 2023, 11:00 - 18:00 Uhr**
1 Termin € 48,00
Online

Geld verdienen mit Immobilien - trotz steigender Zinsen?

Ralf Schütt, unabhängiger Finanzcoach

Warum ist die vermietete Immobilie die Lösung der fünf Probleme, die (fast) jeder hat? Dieser Basis-Kurs richtet sich an Neueinsteiger. Sie stecken in einem Vielleicht und möchten mehr Hintergrundinformationen zum Thema. Sie erhalten Praxis- und grundlegendes Basis-Wissen aus mehr als 31 Jahren Praxis und lernen wie eine Immobilie sich überhaupt rechnet. Sie erfahren anhand der 18-Punkte-Checkliste alle Risiken. Am Ende des Kurses können Sie sich frei von anderen Meinungen entscheiden, ob eine vermietete Wohnung auch etwas für Sie ist.

AT10405 **Mo., 08. Mai 2023, 19:00 - 20:55 Uhr**
3 Termin € 38,00
Online

Vermieter? Wie Sie Mietnomaden erfolgreich vermeiden

Ralf Schütt, unabhängiger Finanzcoach

Mit der Entspannt-Vermieten-Formel.
Laut einer Umfrage der größten Immobilienplattform hatten 52% der Befragten schon einmal Erfahrungen mit Mietnomaden. Der Schaden lag in der Spitze bei 25.000 Euro. „Wie kann ich mich vor Mietnomaden schützen?“ Der Dozent hatte selbst schon viele „schlaflose Nächte“, aber noch nie eine Mietnomade. Sie erhalten Praxistipps aus mehr als 31 Jahren Vermietungserfahrung. Sie bekommen Ihr Mietnomaden-Frühwarn-System. Sie wissen, wie Sie sichere, entspannte Mieter erkennen und Stress, Mietausfall oder Gerichtstermine vermeiden.

AT10406 **Di., 13. Jun. 2023, 19:00 - 21:15 Uhr**
1 Termin € 19,00
Online

Pädagogik/Gedächtnis

Gedächtnistraining - WOZU?

Gisela Christof, Gedächtnistrainerin

Es ist nach heutigen Erkenntnissen unumstritten, dass ein regelmäßiges Gedächtnistraining zu einer Steigerung der Gehirnleistung beiträgt. Die vielfältigen Übungen in schriftlicher und mündlicher Form sind abwechslungsreich, integrieren auch Bewegungselemente für den ganzheitlichen Ablauf. Sie fühlen sich angesprochen? Dann nehmen Sie sich die Zeit - und Sie stellen fest - geistig fit sein erhöht die Lebensqualität.

AT10501 **Do., 02. Mrz. 2023, 14:00 - 15:30 Uhr**
8 Termin € 75,00
Kulturhaus Wertheim

Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Coach

Sie lernen verblüffende Kopfrechen-Tricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

AT10502 **Do., 09. Mrz. 2023, 19:00 - 21:30 Uhr**
1 Termin € 37,00
Online

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Coach

Für Erwachsene und Schüler:innen ab 14 Jahren
Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Dir dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Dir anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

AT10503 **Do., 16. Mrz. 2023, 19:00 - 21:30 Uhr**
1 Termin € 30,00
Online

Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Coach

Das Denken und Lernen ist zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

AT10505 **Sa., 25. Mrz. 2023, 9:00 - 16:30 Uhr**
1 Termin € 70,00
Online

Demenz vorbeugen - geht das?

Volker W. Gehlert, Fachpfleger Gerontopsychiatrie

Jährlich erhalten ca. 300.000 Deutsche eine Demenz-Diagnose. Bei vielen Menschen löst der Gedanke, ebenfalls zu erkranken, Angst aus. Auf dem Büchermarkt sind etliche Ratgeber mit teils zweifelhaften Empfehlungen zur Vorbeugung oder sogar Heilung von dementiellen Erkrankungen erhältlich. Der Vortrag wird klären, inwieweit man Demenz überhaupt vorbeugen kann und wie. Was ist von Nahrungsergänzungsmitteln oder frei verkäuflichen Arzneimitteln zu halten? Was sind die Risikofaktoren für Demenz und kann man diese vermeiden? Wird es demnächst ein Medikament zur Vorbeugung oder Heilung geben? Volker Gehlert, staatl. anerkannter Altenpfleger mit Weiterbildung Fachpfleger Gerontopsychiatrie, ist seit mehr als 25 Jahren in der Pflege dementer Menschen tätig. Als Dozent für sozialpflegerische Ausbildungen bei den Maltesern in Hessen unterrichtet er angehende Betreuungsassistentinnen für demente Menschen.

AT10601 **Mi., 29. Mrz. 2023, 19:00 - 20:30 Uhr**
1 Termin € 14,00
Kulturhaus Wertheim

Demenz - was ist das überhaupt?

Volker W. Gehlert, Fachpfleger Gerontopsychiatrie

Ist Demenz dasselbe wie Alzheimer? Gibt es noch andere Formen der Demenz? Welche Ursachen hat Demenz? Kann man Demenz vorbeugen oder wird jeder im Alter dement? Wie kann man Demenz behandeln? Was braucht ein dementer Mensch? Müssen wir vor Demenz Angst haben? Viele Fragen und Vorurteile ranken sich um dieses inzwischen stark diskutierte Thema. Dieser kurze und intensive PowerPoint-Vortrag beleuchtet die wesentlichen Aspekte und lässt Raum für individuelle Fragen der Kursteilnehmer:innen.

AT10602 **Sa., 01. Apr. 2023, 15:00 - 16:30 Uhr**
1 Termin € 14,00
Kulturhaus Wertheim

Demenzdiagnose - was nun? Eine Checkliste für Angehörige.

Volker W. Gehlert, Fachpfleger Gerontopsychiatrie

Eine Demenzdiagnose betrifft nicht nur den erkrankten Menschen, sondern meist alle nahestehenden Angehörigen. Was ist nun zu tun? Woran sollte man denken? Welche Prioritäten sollte man setzen? Und wo gibt es Hilfsangebote? Die Demenz-Checkliste spannt den Bogen von Vorsorgevollmacht über Pflegegrad und Therapien bis zu den verschiedenen Leistungen der Pflegeversicherung. Für Fragen der Kursteilnehmer:innen bleibt Raum.

AT10603 **Do., 20. Apr. 2023, 19:00 - 20:30 Uhr**
1 Termin € 14,00
Kulturhaus Wertheim

Wie gehe ich mit einem dementen Menschen um?

Volker W. Gehlert, Fachpfleger Gerontopsychiatrie

Pflegende Angehörige sind der größte „Pflegedienst" Deutschlands. Die meisten der rund 1,6 Millionen demenzerkrankten Menschen werden zuhause betreut und versorgt. Angehörige geraten meist unversehens in die Betreuer-Rolle und versuchen „aus dem Bauch heraus" alles richtig zu machen. Oft stoßen sie dabei aber an ihre Grenzen, denn im Laufe der fortschreitenden Erkrankung treten immer wieder neue Probleme auf. Häufig sind Symptome wie sozialer Rückzug, Beschuldigen von Mitmenschen, starker Bewegungsdrang, Verkennen von Situationen, ständiges Wiederholen der gleichen Sätze und ähnliches. Um eine Person mit Demenz gut zu betreuen ist ein Basiswissen über Demenz notwendig. Ebenso notwendig ist es, zu versuchen, sich in den betroffenen Menschen hineinzuversetzen. Aber wie betreut man einen Menschen mit Demenz richtig? Welche Bedürfnisse hat ein Mensch mit Demenz? Welches sind die häufigsten Fehler beim Umgang mit dementen Menschen? Der Vortrag gibt Ihnen grundlegende Informationen dafür und möchte gleichzeitig zu einem Wechsel in der Blickrichtung auf Demenz anregen.
Hinweis: Der Vortrag bezieht sich vor allem auf die Alzheimer Demenz und die vaskulären Demenzen, die zusammen ca. 90 Prozent aller Demenzen ausmachen. Auf seltenere Formen der Demenz kann leider nicht eingegangen werden.

AT10604 **Do., 27. Apr. 2023, 19:30 - 21:00 Uhr**
1 Termin € 14,00
Kulturhaus Wertheim

Persönlichkeitsentwicklung

Sicher auftreten - schlagfertig sein (auch in Online-Gesprächen)

Hans-Joachim Scheler, Innovationsberater und Kreativ-Coach

Themen des Seminars:
- Was tun, wenn ein Gespräch stockt oder gestört ist?
- Kann ich einen Streit geschickt umgehen?
- Wie wirke ich auf meinen Gesprächspartner?
- Welche methodischen Möglichkeiten und Kunstgriffe gestalten eine Diskussion konstruktiv?
- Auf welche Weise kann ich mit überraschenden Gesprächsbeiträgen umgehen?
- Wie überzeuge ich meinen Chef?
- Meinungsverschiedenheiten als Chance?
- Gesprächs- und Verhandlungsführung.

Ein Gespräch lebendig und kreativ zu führen, ist ein faszinierendes Erlebnis! Die Grundlagen dazu werden vermittelt durch kurze Referate, Diskussionen, Erfahrungsaustausch und Übungen zu Berufs- und Alltagssituationen.

AT10605 **So., 12. Mrz. 2023, 9:30 - 13:30 Uhr**
1 Termin € 79,00
Online

Innere Ruhe finden - negativen Stress leichter auflösen

Hans-Joachim Scheler, Innovationsberater und Kreativ-Coach

In verschiedenen Lebensbereichen kommen wir immer wieder einmal in Situationen, die negativen Stress verursachen. Das Seminar hilft, solche Situationen effektiv aufzulösen oder zu minimieren.
Inhalte:
- Auslöser für negativen Stress frühzeitig erkennen.
- Erkenntnisse der Gehirnpsychologie.
- Was hindert, was fördert innere Ruhe?
- Leichter in einen kreativen Zustand kommen.
- Neue Verhaltensmöglichkeiten leichter umsetzen.

Neue Möglichkeiten zu erkennen in einem Augenblick, in dem man meint, es gebe keine Lösung, ist ein faszinierendes Erlebnis. Die Grundlagen dazu werden vermittelt.

AT10606 **So., 19. Mrz. 2023, 9:30 - 13:30 Uhr**
1 Termin € 79,00
Online

Führen und sich führen lassen - kreativ

Hans-Joachim Scheler, Innovationsberater und Kreativ-Coach

Immer wieder gibt es Situationen, in denen wir herausgefordert sind zu führen oder uns führen zu lassen. Dies wird noch dringlicher, wenn man „online“ ist. Führungsvorgänge finden zwischen Chef und Mitarbeiter statt, zwischen Eltern und Kindern, zwischen Lebenspartnern oder zwischen Geschäftspartnern. Der Führungsprozess ist dabei immer zweiseitig. Wichtig zu wissen ist es, dass von jeder Ebene aus Einfluss genommen werden kann. Wenn die Einflussfaktoren bekannt sind, geht dies wesentlich leichter. Im Online-Workshop beschäftigen wir uns mit folgenden Themen: Kreativ Einfluss nehmen auf Chef und Mitarbeiter; Vermitteln wichtiger Themen / Entscheidungen; Hauptstörfaktoren; kreatives Führungsverhalten fördert Motivation von innen heraus; Umgang mit Meinungsverschiedenheiten. Darauf gilt es, beim Führen im Internet besonders zu achten: sich selbst kreativ führen.

AT10607 **So., 30. Apr. 2023, 9:30 - 13:30 Uhr**
1 Termin € 79,00
Online

Resilienz stärken

Patrick Jesenko, Diplom Mentaltrainer

Ein Rückschritt zum Fortschritt - mit innerer Stärke zu einem glücklichen und erfüllten Leben.
Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum es Menschen gibt, die trotz widrigster Umstände - sei es eine schwere Erkrankung, eine schwere Behinderung nach einem Unfall oder mehreren Schicksalsschlägen und Verlusten - ein glückliches und zufriedenes Leben führen, während andere bereits bei „Kleinigkeiten“ wie einer nicht bestandenen Prüfung, einer Trennung oder einer Kündigung das Handtuch werfen

und völlig aus der Bahn geworfen werden? Der Schlüssel liegt in unserer Resilienz - der psychischen Widerstandskraft, die es uns erlaubt externe Einflussfaktoren angemessen zu interpretieren. Indem wir wieder mehr auf unser Inneres hören, werden wir nicht nur belastbarer, wir können auch völlig neue Energien freisetzen.

AT10608 **Do., 15. Jun. 2023, 19:00 - 20:00 Uhr**
1 Termin € 15,00
Online

Social Media, Smartphones & Co. - Fluch oder Segen?

Patrick Jesenko, Diplom Mentaltrainer

Wie wir unsere Gewohnheiten bewusster gestalten. Facebook, Instagram, Netflix, WhatsApp... wir leben in einer Zeit, in der es schier unendlich viele Möglichkeiten gibt, dem Alltag zu entfliehen. Diese Medien bieten zahlreiche Vorteile - keine Frage. Sie minimieren allerdings auch unser eigenständiges Denken. Außerdem können diese Medien die Entstehung von Stress fördern und sogar unser Selbstwertgefühl nachhaltig negativ beeinflussen.
Lernen Sie Ihren Alltag bewusster zu gestalten und mit mehr Achtsamkeit durchs Leben zu gehen. Identifizieren Sie schlechte Gewohnheiten und nutzen Sie einfache Techniken, um diese Energiefresser effektiv durch Gewohnheiten zu ersetzen, die Ihnen gut tun.

AT10609 **Do., 22. Jun. 2023, 19:00 - 20:00 Uhr**
1 Termin € 15,00
Online

Stress erkennen und bewältigen

Patrick Jesenko, Diplom Mentaltrainer

Wie wir unsere Resilienz stärken, um auch in herausfordernden Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Wie soll ich das nur schaffen? Das wird mir alles zu viel! Wer kennt sie nicht, die Situationen, in denen man am liebsten die Flinte ins Korn werfen möchte. Leistungsdruck und Optimierungszwang führen in unserer schnelllebigen Welt immer öfter zu stressbedingten Beschwerden.

Die Anzeichen von Stress können vielfältig sein - Fehleranfälligkeit, Konzentrationsprobleme, körperliche Beschwerden, Angstzustände etc. Der Schlüssel für die Bewältigung von Stress liegt einerseits im Erkennen der vielfältigen Stresssymptome und andererseits in unserer Resilienz, die eine essenzielle Rolle im Umgang mit Stress spielt.

AT10610 **Do., 29. Jun. 2023, 19:00 - 20:00 Uhr**
1 Termin € 15,00
Online

Ziele entspannter erreichen

Patrick Jesenko, Diplom Mentaltrainer

Wie wir uns motivierende Ziele setzen und diese in effizienter Weise erreichen.
„Wenn ich einmal groß bin, möchte ich Feuerwehrmann werden". Was uns als Erwachsene oft abhandenkommt, ist für Kinder selbstverständlich. Wünsche und Ziele! Ob im professionellen Sport oder im Alltag, motivierende Ziele geben uns eine Richtung vor, in die wir gerne bereit sind zu gehen. Wir neigen jedoch dazu den Ist-Zustand zu akzeptieren und vergessen zu träumen. Aufkommende Ideen und Wünsche werden durch Denkweisen wie „Ich bin zu alt", „Mir fehlt die Erfahrung", „Dafür fehlt mir das Talent" sehr schnell im Keim erstickt. Verantwortlich dafür sind oft blockierende Glaubenssätze, die uns an unserem Vorhaben zweifeln lassen. Diese negativen Glaubenssätze gilt es zu lösen, um mit vollem Fokus das zu erreichen, wovon Sie immer schon geträumt haben.

AT10611 **Do., 06. Jul. 2023, 19:00 - 20:00 Uhr**
1 Termin € 15,00
Online

Schminkschule

Schnelles Tages-Make up

Tanja Renner, Visagistin

Sie sind unsicher, wie Sie sich richtig schminken? Sie wollen Ihre Vorzüge noch besser zur Geltung bringen? Sie hätten gern eine Schritt-für-Schritt Anleitung für ein schönes, gepflegtes Make up, das Sie strahlen lässt? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Als Visagistin leite ich Sie an, sich zu schminken und zeige einfache Tipps und Tricks, um Ihr schönstes ICH zum Vorschein zu bringen. Freuen Sie sich auf einen tollen Austausch, mehr Selbstbewusstsein, jede Menge Spaß und entdecken Sie neue Facetten an sich. Alle Materialen werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten sind an die Dozentin zu entrichten.

AT10614 **Do., 09. Mrz. 2023, 19:00 - 21:00 Uhr**
1 Termin € 39,00, zzgl. 15,00 € Materialkosten
Kulturhaus Wertheim

Typgerechtes Glamour-Make up

Tanja Renner, Visagistin

Die nächste Feier oder das nächste Date stehen an und Sie brauchen das passende Abend-Make up? Ein gutes Make up hebt hervor, was die Schönheit eines Gesichtes ausmacht. Angefangen mit der richtigen Wahl der Foundation und der Schminkutensilien, über das Konturieren bis hin zur langen Haltbarkeit eines Abend-Make ups. Alle Materialen werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten sind an die Dozentin zu entrichten.

AT10615 **Sa., 29. Apr. 2023, 14:00 - 16:30 Uhr**
1 Termin € 49,00, zzgl. 15,00 € Materialkosten
Kulturhaus Wertheim

Philosophie

Immanuel Kant - Vom ewigen Frieden

Florian G. Stickler, Dr. der Philosophie

In diesem Vortrag soll, leider aktuell, auf die Frage nach Frieden eingegangen werden. Welche Sichtweisen vertrat der große Aufklärungsphilosoph Immanuel Kant? Was zeichnet sein Denken, aber auch sein Leben aus? Welche Gedanken und Ideen dürfen wir betrachten und überdenken? Kommen Sie mit auf eine spannende Reise nach Königsberg zum Altmeister Kant - aktuelles und fundiertes Wissen und zugleich philosophische Tiefenbohrung, die auf aktuelle Probleme Bezug nimmt: Diskutieren Sie mit!

AT10801 **Do., 22. Jun. 2023, 18:00 - 19:30 Uhr**
1 Termin € 14,00
Kulturhaus Wertheim

Blaise Pascal! Mathematiker, Philosoph, Suchender und Genie!

Florian G. Stickler, Dr. der Philosophie

Blaise Pascal (19.06.1623 - 19.08.1662) galt schon in seiner Kindheit als Genie und außergewöhnliches Talent. Und in der Tat! Pascal zeichnet sich durch vielfältige Begabungen aus. Diese Begabungen entfalten sich allerdings auch in einem bewegten und kurzen Leben, das intensive innere Denkbewegungen vollzog. Welche diese sind, was sein Denken auszeichnet, seine Philosophie und Überzeugungen sollen in diesem philosophischen Vortrag dargelegt und spannend aufgearbeitet werden - erweitern Sie Ihr Wissen.

AT10802 **Do., 29. Jun. 2023, 18:00 - 19:30 Uhr**
1 Termin € 14,00
Kulturhaus Wertheim

Länder- und Heimatkunde

Terra Australis

Alex Brand, Dipl. Designer (FH)

Multivisionsshow
Terra Australis - das raue Land an der Südspitze Lateinamerikas umfasst Patagonien und Feuerland mit seinen vorgelagerten Inseln. Das menschenleere Land zwischen dem 40. und dem 56. Breitengrad umfasst grandiose Naturwunder: Gletscher, Wildflüsse, Seen und die Gipfel der Süd-Anden. Eine Reise zu den Naturwundern: Torres del Paine, Fitzroy, Feuerland, Beagle Kanal, Isla Navarino, Vulkan Chaiten, Lago Puelo, Perito Moreno Gletscher. Sechs Wochen und tausende Kilometer mit Bussen, Schiffen, Flugzeugen und zu Fuß unterwegs im Südsommer. Erweitern Sie Ihr geographisches Wissen.

AT10901 **Fr., 24. Mrz. 2023, 19:30 - 21:00 Uhr**
1 Termin € 14,00
Kulturhaus Wertheim

Der Reinhardshof - die Wurzel der Wertheimer Glasindustrie

Bernd Wolz, Geo- und Naturführer

Vor 75 Jahren nahm der wirtschaftliche Erfolg des heutigen Bestenheid auf dem Reinhardshof seinen Anfang. Fürstlicher Gutshof, Reichsluftwaffe, Zwangsarbeiter, Flüchtlinge und US-Amerikanische Kaserne bilden die Wurzel des heutigen Bestenheid.
Anhand von Bildern, Gebäuden und Geschichten werden wir auf einem Spaziergang die turbulente Vergangenheit des Reinhardshofs erkunden.
Weglänge: ca. 4 km

AT10902 **So., 23. Apr. 2023, 12:45 - 14:45 Uhr**
1 Termin € 10,00
An der „Aldi"-Bushaltestelle Reinhardshof

Exkursion in die Vulkaneifel (für die ganze Familie) - Im Land der Vulkane & Geysire

Bernd Wolz, Geo- und Naturführer

Maria Laach & Geysir Andernach
Ein Tag mit vielen Highlights: Im Erlebniszentrum Andernach fahren Sie zumindest virtuell bis in 4000m Tiefe und entdecken, warum gerade hier Vulkane und Geysire existieren. Ein Rheinschiff bringt uns zum größten „Kaltwassergeysir" der Welt.
Wir laufen an der „Caldera" des letzten großen Vulkanausbruchs in Mitteleuropa entlang und entdecken, dass dieser immer noch aktiv Gase in den „Laacher See" abgibt. Dabei erkunden wir zwei Bimsstein-Steinbrüche. Während der Zeit zur freien Verfügung in Maria Laach können Sie die Benediktinerabtei anschauen, die aus Vulkangestein erbaut wurde, oder dort auch einen Kaffee trinken.
Zum Schluss fährt uns der Bus noch an den Rand eines „aufgeschnittenen Vulkans". Dieser bietet einen einmaligen Blick in die vulkanische Vergangenheit der Eifel, lassen Sie sich davon begeistern und lernen Sie die deutsche Vulkanlandschaft besser kennen.
Wichtige Teilnahmevoraussetzungen: Feste Schuhe, Trittsicherheit, wetterangepasste Kleidung, Kondition für 50 Höhenmeter und 7 km Weglänge (Feldwege). „Imbiss"- Verpflegung in Andernach und Maria Laach möglich.

AT10903 **So., 07. Mai 2023, 6:30 - 20:30 Uhr**
1 Termin € 75,00
Bushaltestelle Comenius-Realschule Bestenheid
Anmeldeschluss: 26.04.2023

Vulkanismus im Odenwald

Bernd Wolz, Geo- und Naturführer

Wir entdecken heute zwei verschiedene Vulkanarten. Vormittags erkunden wir in einer einstündigen Führung das Weltkulturerbe „Grube Messel“. Im Besucherzentrum können sie interessante Funde aus diesem Vulkanischen Maar bestaunen. Der Nachmittag steht im Zeichen des Vulkans „Katzenbuckel“ - mit 626m der höchste Berg des Odenwaldes. Ein geologischer und mineralogischer Lehrpfad führt uns meist über schmale, steinige und auch steile Waldwege zum Gipfel aus Basaltgestein. Vor der Heimfahrt werden wir in der Gastwirtschaft am Katzenbuckel einkehren. Erweitern Sie bei dieser Exkursion Ihr Wissen um geografische und geologische Besonderheiten des Odenwalds.
Wegelänge: rund 6 km mit 150 Höhenmetern
Mitzubringen: Teilnahme nur mit Wanderschuhen möglich.

AT10904 **So., 09. Jul. 2023, 8:00 - 19:30 Uhr**
1 Termin € 69,00
Bushaltestelle Comenius-Realschule Bestenheid
Anmeldeschluss: 28.06.2023

Ratgeber Natur/Haustiere

Wild und lecker! Erlebnisführung Wildkräuter

Julia Groothedde, Bildungsreferentin Umweltbildung / BNE

Die Natur auf dem Teller: In Deutschland gibt es über 1.500 Wildkräuter, die man essen kann. Gemeinsam suchen wir Wildkräuter, die schon unsere Vorfahren kannten. Im Volksmund werden sie häufig als Unkraut bezeichnet, dabei sind sie oft vitaminreicher als Gemüse aus dem Supermarkt. Sie lassen sich einfach finden und zubereiten - und sie sind sehr schmackhaft! Man kann sie im Salat verwenden oder als Gewürze in Suppe, Quark oder Kräuterbutter. Probieren Sie es gleich aus und erweitern Sie Ihr Wissen rund um das Thema Wildkräuter.
In der Kursgebühr ist eine kleine Verkostung und ein digitales Skript mit zwei Rezepten im Wert von 8,00 €/TN enthalten. Bitte um vorherige Mitteilung von Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien.

AT11003 **Di., 09. Mai 2023, 18:00 - 20:00 Uhr**
1 Termin € 33,00
Treffpunkt Parkplatz Himmelreich, Kreuzwertheim

Gesundheitsvorsorge für Hund und Katze

Miriam Steinmetz, Tierheilpraktikerin

Um unsere Hunde und Katzen vor Infektionskrankheiten und Parasiten - innerlich wie äußerlich - zu schützen, gibt es ein großes Angebot an Impfungen, Wurmkuren und Produkten zum Schutz vor äußeren Parasiten. Immer wieder wird man als Tierhalter mit der Frage konfrontiert, welchen Impfschutz und welche Parasitenvorsorge man seinem Tier zukommen lassen sollte. Häufig besteht auch Verunsicherung darüber, wann welche Maßnahmen erforderlich sind und wie oft. Der Vortrag setzt sich kritisch mit dem Thema auseinander und soll helfen das Ziel „so viel wie nötig, so wenig wie möglich“ zu erreichen. Der Vortrag ist für Hunde- und Katzenbesitzer gleichermaßen geeignet.
Aus dem Inhalt: Grundlagen zum Immunsystem; was bewirken Impfungen; Grundlagen zu den Krankheiten für die ein Impfstoff zur Verfügung steht; Besprechung der verfügbaren Impfungen und gängigen Wirkstoffe von Produkten gegen Parasiten; Impfpläne im Vergleich; mögliche Nebenwirkungen und Risiken von Impfungen, Wurmkuren und Produkten gegen Parasiten.

AT11004 **Mo., 06. Mrz. 2023, 19:00 - 21:00 Uhr**
1 Termin € 20,00
Kulturhaus Wertheim

Graue Samtpfoten - Wenn Katzen in die Jahre kommen

Miriam Steinmetz, Tierheilpraktikerin

Ab wann ist eine Katze eigentlich alt? In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit den besonderen Ansprüchen älterer Katzen z.B. an Futter, Bewegung und Pflege. Mit welchen Einschränkungen und typischen Erkrankungen müssen Sie bei der Seniorenkatze rechnen? Wir besprechen wie sich diese Alterserkrankungen zeigen und von Ihnen erkannt werden können. Sie erfahren, wie man gezielt Problemen vorbeugen bzw. entgegenwirken kann und wie Sie Ihre Katze im Alter körperlich und geistig fit halten können.

AT11005 **Mo., 24. Apr. 2023, 19:00 - 21:00 Uhr**
1 Termin € 20,00
Kulturhaus Wertheim

Tierischer Juckreiz - Allergien bei Hund & Katze

Miriam Steinmetz, Tierheilpraktikerin

Die Zahl der vierbeinigen Allergiker wächst. Wir gehen der Frage nach, warum das so ist und besprechen grundlegende Fragen wie: Was ist überhaupt eine Allergie, wie entstehen Allergien und was kann man dagegen tun? Sie erfahren wie man naturheilkundlich eingreifen und schulmedizinische Therapien ergänzen bzw. unterstützen kann. Der Vortrag beinhaltet außerdem Informationen über die verschiedenen Allergietypen und klassische Therapieansätze mit ihren Vor- und Nachteilen.

AT11006 **Mo., 08. Mai 2023, 19:00 - 21:00 Uhr**
1 Termin € 20,00
Kulturhaus Wertheim

Ballettaufführung in Stuttgart

„One of a Kind“ Ballett in Stuttgart

1968 engagierte John Cranko den jungen tschechischen Tänzer Jirí Kylián an das Stuttgarter Ballett. Ermutigt durch Cranko schuf Kylián seine ersten Choreographien in der Schwabenmetropole. Seitdem hat Kylián mit seinem außergewöhnlichen Stil die Tanzwelt erobert und geprägt. Bewegungen fernab des klassischen Ballettidioms, starke Bilder und tiefe Emotionen zeichnen seine Werke aus. Kylián erforscht das Menschsein und nimmt mit in ferne Welten, die innerlich Resonanz schaffen.

„Wie kann ein Individuum in einer Gruppe anderer Individuen überleben“, fragte sich Jirí Kylián, als er One of a Kind im Auftrag des niederländischen Innenministeriums zum 150. Jubiläum der Landesverfassung schuf. Angeregt von dem konstitutionellen Dokument choreographierte er ein elegantes Gesamtkunstwerk. Tastend bewegt sich die Protagonistin vom Zuschauerraum aus in eine kantige Bühnenlandschaft. Hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch nach Zusammengehörigkeit und Selbstverwirklichung wird sie selbst während der Pausen den gesamten Abend auf der Bühne bleiben. Sie kämpft, wird gedemütigt, setzt sich würdevoll mit sich selbst und ihren Mitmenschen auseinander. In Soli, Pas de deux und Gruppenszenen entstehen geheimnisvolle Bilder von zwischenmenschlichen Begegnungen, die sowohl Gänsehaut verursachen, als auch träumen lassen - von einer Welt, in der alle so gleich behandelt werden, wie sie einzigartig sind. Der japanische Stararchitekt Atsushi Kitagawara lässt auf der Bühne eine futuristische Landschaft entstehen. So einzigartig wie die Individuen des Stücks ist auch die Musikcollage aus u.a. John Cage und Benjamin Britten, Vogelgezwitscher und afrikanischen Stammesrhythmen.

AT11008 **Do., 01. Jun. 2023, 14:30 - 21:00 Uhr**
1 Termin, Preis auf unserer Website einzusehen
Bushaltestelle Comenius-Realschule Bestenheid
Anmeldeschluss: 17.05.2023

Become our Hero
Jetzt auf noch freie Ausbildungsstellen bewerben
K&M KÖNIG & MEYER
Stands For Music
www.k-m.de

vobamt.de
NÄHE
gibt's auch
DIGITAL
Jetzt das Online-Banking entdecken!
Volksbank Main-Tauber eG
Eine Region • Meine Bank

„Wir wünschen viel Spaß
und Erfolg beim Lernen.“
Sven Rührschneck, Steuerberater

steuerbüro
rührschneck
Fon: 0 93 42 / 92 23-0
www.**kanzlei-ruehrschneck**.de

**Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen.
Kontaktieren Sie uns unter
info@vhs-wertheim.**

Durchblick deine Finanzen.

Finanzplaner, Kontowecker und Multibanking – mit unseren digitalen Banking-Funktionen immer den Überblick behalten. Und den Kopf frei für das, was wichtig ist.

Jetzt mehr erfahren auf www.sparkasse-tauberfranken.de

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Tauberfranken

Kulturelle Bildung

© Frédéric Prochasson – stock.adobe.com

Literatur

Über 100 Jahre Frauenwahlrecht und was nun?

Anna Berger, Stadtarchivarin
Weitere Informationen auf www.vhs-wertheim.de

AT20101 **Do., 02. Mrz. 2023, 19:30 - 21:30 Uhr**
1 Termin entgeltfrei
Staatsarchiv Wertheim, Bronnbach

Grumbiirä, Aadnüss oder Kartoffeln? - Die Dialekte im Nordosten von Baden-Württemberg im Spannungsfeld zwischen Südfränkisch, Ostfränkisch, Unterfränkisch - und Hochdeutsch

Anna Berger, Stadtarchivarin
Zugleich Eröffnung der Ausstellung „Sprachlicher und kultureller Wandel in Baden-Württemberg“ im Kloster Bronnbach.
Weitere Informationen auf www.vhs-wertheim.de

AT20102 **Do., 27. Apr. 2023, 18:00 - 20:00 Uhr**
1 Termin entgeltfrei
Staatsarchiv Wertheim, Bronnbach

Repräsentation in Gold und Silber - Dukaten, Taler und Medaillen der Grafen von Löwenstein-Wertheim

Anna Berger, Stadtarchivarin
Weitere Informationen www.vhs-wertheim.de

AT20103 **Di., 16. Mai 2023, 18:00 - 20:00 Uhr**
1 Termin entgeltfrei
Grafschaftsmuseum Wertheim; Rathausgasse 10

Höfisches Spiel oder tödlicher Ernst? Fechten im Spätmittelalter

Anna Berger, Stadtarchivarin
Weitere Informationen www.vhs-wertheim.de

AT20104 **Mi., 24. Mai 2023, 18:00 - 20:00 Uhr**
1 Termin entgeltfrei
Staatsarchiv Wertheim, Bronnbach

Workshop: Einführung in das Fechten mit dem Langen Schwert

Anna Berger, Stadtarchivarin
Weitere Informationen www.vhs-wertheim.de. Anmeldung bis 21.05.2023

AT20105 **Mi., 24. Mai 2023, 19:00 - 21:00 Uhr**
1 Termin € 10,00, Nebenkosten: Kopiergeld
Staatsarchiv Wertheim, Bronnbach

Sprechtraining

Stimme und Sprechen

Sigrid Seigel, Schauspielerin, Regisseurin, Theaterpädagogin

Eine souveräne, klangvolle Stimme wird von Ihrer Umwelt als selbstsicher, dynamisch und führungsstark eingestuft. Piepsmäuse, knödelnde Nuschler oder Schnellsprecher haben es schwer, die Erfolgsleiter zu erklimmen. Moderatoren und Politiker wissen das längst. Spritzige Auftritte hängen nicht nur von einem brillant vorbereiteten Vortrag oder einem gepflegten Äußeren ab. Die Betroffenen selbst wissen meistens nicht, an was es liegt, wenn sich der gewünschte Erfolg nicht einstellt. In diesem Seminar werden Sie sich sensibilisieren können für Körpersprache, Körperhaltung und den richtigen Schmelz in Ihrer Stimme. Sprech-, Entspannungsübungen gegen Lampenfieber oder Stegreifspiele zur Stärkung von Mut und gegen Sprechangst. Raum für Tipps und Fragen ist selbstverständlich. Auf Videoaufzeichnungen wird bewusst verzichtet. Die Kursleiterin ist seit vielen Jahren als professionelle Schauspielerin, Sprechtrainerin, Regisseurin und Theaterpädagogin tätig.
Mitzubringen: Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung und Schuhe, Getränk.

AT20201 **Sa., 18. Mrz. 2023, 10:00 - 17:00 Uhr**
1 Termin € 69,00, zzgl. 2,50 € Nebenkosten (Skript)
Kulturhaus Wertheim

Tanzpraxis

Gesellschaftstänze für Anfänger

Andreas Heintz, Tanzlehrer

Das Tanzen verbindet nicht nur die Menschen, sondern erweitert das Wissen, Kennenlernen und Verständnis für Kulturen und Lebensweisen. Beim Anfängerkurs für Gesellschaftstänze werden Foxtrott, Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha, Jive und Disco-Fox gelernt. In jedem Tanz werden die Grundschritte und ca. drei - vier Figuren einstudiert. Nach Ende des Kurses ist man für das öffentliche „Parkett" vorzüglich gerüstet. Bei diesem Kurs können sowohl Paare als auch Singles mitmachen.

AT20501 **So., 26. Mrz. 2023, 17:00 - 18:30 Uhr**

AT20502 **So., 25. Jun. 2023, 17:00 - 18:30 Uhr**
8 Termine € 120,00
Barthelsmühle, Hasloch

Disco-Fox für Anfänger

Andreas Heintz, Tanzlehrer

Der Disco-Fox ist seit Jahren der beliebteste und meistgebrauchte „Modetanz". Er besteht überwiegend aus Tanzfiguren und trotzdem ist der Grundschritt der wichtigste Schritt, da auf ihn fast alle Figuren aufbauen und er bei fast allen Tanzfiguren gebraucht wird. Diesen Tanz kann man in jedem Alter lernen und tanzen. Sie erlangen durch ihn eine bessere

Beweglichkeit, die Bewegungskoordination wird geschult und sie trainieren Ihre kognitive Fähigkeiten. Disco-Fox wird zu toller, flotter Musik getanzt und selbst beim Anfängerkurs werden bis zu 10 Figuren gelernt. Bei diesem Kurs können sowohl Paare als auch Singles mitmachen.

AT20503 **So., 26. Mrz. 2023, 19:00 - 20:00 Uhr**

AT20504 **So., 04. Jun. 2023, 19:00 - 20:00 Uhr**
6 Termine € 65,00
Barthelsmühle, Hasloch

Malen

© alexngm – stock.adobe.com

Mal-Treff

Julija Burdack, Künstlerin

Ob in Aquarell, Tusche, Acryl, Öl oder Mischtechnik, ob figürlich oder abstrakt, in diesem Kurs erwerben Sie praktische und theoretische Grundkenntnisse im Malen und Sie erhalten Einblicke in viele Zeichen- und Maltechniken, können mit unterschiedlichsten Materialien experimentieren und werden dabei individuell von unserer Dozentin begleitet.

AT20702 **Do., 16. Mrz. 2023, 16:00 - 19:00 Uhr**
1 Termin € 27,00
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Intuitives Malen

Maria Lindner, Hobbykünstlerin

Intuitives gegenstandsloses Malen: In Dir ist Kunst. Lass sie frei. Wir lernen ganz natürlich aus dem Bauch heraus, gegenstandslos in Formen und Farben unsere Kreativität zu entdecken.
Mitzubringen: DIN A4 weißer Zeichenblock; 1 Fineliner

AT20703 **Sa., 29. Apr. 2023, 9:00 - 13:00 Uhr**
1 Termin € 15,00, zzgl. Materialkosten 15,00 €
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Gestalten

Pappkarton stilvoll recyceln

Maria Lindner, Hobbykünstlerin

Wir retten die alte Schachtel vor der Tonne und schenken ihr ein neues Leben. Sie stellen aus recyceltem Pappkarton ein kleines Notizbuch her. Im Fokus stehen das Ausprobieren und Wahrnehmen mit Hilfe von Bastel-Experimenten.

Mitzubringen: Schere, Cutter, Lineal und Stopfnadel (Nadel mit größerem Öhr)

AT20802 **Sa., 25. Mrz. 2023, 9:00 - 13:00 Uhr**
1 Termin € 15,00, zzgl. Materialkosten 15,00 €
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Skulpturen modellieren

Maria Lindner, Hobbykünstlerin

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene ab 14 Jahren geeignet
Nach zwei inspirierenden Workshoptagen werden Sie stolze/r Künstler/in von einer modellierten handgefertigten Figur sein. Die grundlegenden Prinzipien von Form und Gestaltung erfahren Sie während des Anfertigens. Die Dozentin zeigt und erklärt Ihnen alles Schritt für Schritt. Wir gestalten die Figuren aus einfacher Zeitung, Draht, Modelliermasse und Acrylfarbe. Beispiele wird die Dozentin mitbringen, ebenso wie die Materialien.

AT20803 **Fr. 21. Apr. / Sa. 22. Apr. 2023**
Fr. 19:00 - 21:00 Uhr, Sa. 9:00 - 12:00 Uhr

AT20804 **Fr. 16. Jun. / Sa, 17. Jun. 2023**
Fr. 19:00 - 21:00 Uhr, Sa. 9:00 - 12:00 Uhr
2 Termine € € 26,00, zzgl. Materialkosten: 15,00 €
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Lehmofen selbst bauen

Christian Schindler, Dipl. Sozialpädagoge (BA) und Realschullehrer

Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene sowie Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
Pizza, Fladenbrot & Co. - aus dem selbst gebauten Lehmofen im Garten und ohne Strom erzeugt - ist es etwas ganz Besonderes. In diesem Workshop lernen wir die Grundlagen der Lehmverarbeitung kennen und bauen gemeinsam exemplarisch einen Ofen aus „schmieriger Erde“ auf. Am Ende ist jeder Teilnehmende für den Bau eines eigenen Lehmofens gerüstet.

Mitzubringen: Verpflegung, Getränk, Handtuch. Wer Lehm nicht barfuß stampfen will, kann Gummistiefel mitbringen.

Veranstaltungsort ist der Freizeitplatz Bachwiesen. Bitte bereits um 8:45 Uhr am Treffpunkt Parkplatz Himmelreich sein. Bei regnerischem Wetter muss der Workshop auf den 25.06.23 verschoben werden.

AT20805 **So., 18. Jun. 2023, 9:00 - 16:00 Uhr**
1 Termin € 39,00, zzgl. Materialkosten 15,00 €
Treffpunkt Parkplatz Himmelreich, Kreuzwertheim

Korbflechten - für jedermann und überall

Christian Schindler, Dipl. Sozialpädagoge (BA) und Realschullehrer

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren
Ein eigener, individueller Korb - (nicht nur) aus Weidenruten - von der Rute bis zum Henkel! In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den Grundlagen des Korbflechtens. Aus mitgebrachten, selbst gesuchten oder bereitgestellten Ruten arbeiten wir Schritt für Schritt an einem Korb. Nach dem Workshop kann jeder Teilnehmer:innen eigenständig und ohne besondere Hilfsmittel Körbe flechten.
Mitzubringen: Verpflegung, Getränk, Gartenschere, Taschen-/Schnitzmesser, bei Nässe Sitzunterlage, Regenjacke, gut sitzende, eng anliegende Handschuhe, eigenes biegsames Astwerk kann gerne mitgebracht werden (wird aber auch gestellt).
Veranstaltungsort ist der Freizeitplatz Bachwiesen. Bitte bereits um 8:45 Uhr am Treffpunkt Parkplatz Himmelreich sein. Bei regnerischem Wetter nutzen wir die dortige(n) Hütte(n).

AT20806 **Sa., 20. Mai 2023, 9:00 - 16:00 Uhr**
1 Termin € 39,00, zzgl. Materialkosten 15,00 €
Treffpunkt Parkplatz Himmelreich, Kreuzwertheim

Stricken

Strümpfe stricken

Heidrun Bönig, geprüfte Aromaexpertin

Sie wollten schon immer mal Strümpfe selber stricken und scheitern an der Ferse? Das muss nicht sein. An vier Terminen in netter Runde erfahren Sie alles zum fünfer Nadelspiel und dem Stricken von Strümpfen. Trainieren Sie mit Stricken Ihre Feinmotorik, Konzentration und Aufmerksamkeit, bauen Sie nebenbei Stress ab und verbessern Sie Ihre Hand-Auge-Koordination. Den ersten Socken stricken Sie im Kurs und den zweiten Socken können Sie mit Ihren neuerworbenen Wissen einfach Zuhause fertig stellen.

Mitzubringen: 1 Nadelspiel (5 Nadeln mit beidseits spitzen Enden) in den Stärken 3 -3,5 sowie 100 g Strumpfwolle 4-fädig in guter Qualität.

AT21001 **Do., 16. Mrz. / Mo., 20. Mrz. 2023, 18:30 - 20:00 Uhr**
4 Termine € 28,00
Kulturhaus Wertheim

Kunsthandwerk

Silber- und Goldschmieden

Mareile Hintze, Diplom-Schmuckdesignerin

Möchten Sie die Kunst des Goldschmiede-Handwerks einmal praktisch kennenlernen und sich einen Ring selbst herstellen? Schon in den ersten Stunden werden Sie unter fachkundiger Anleitung einen Ring aus unserem Mustersortiment selbst anfertigen. Sie erlernen Schritt für Schritt die wichtigsten Techniken des Goldschmiedens und fertigen einen Ring in Silber (oder Gold) selbst an. Sie erlernen die Techniken des Sägens, Biegens, Feilens und Lötens und die Oberflächenbearbeitung durch Polieren, Mattieren und Feinbürsten. Eine Auswahl an Edelsteinen ist vorhanden. Diese können nachträglich vom Edelsteinfasser in die Schmuckstücke eingefasst werden. Die Materialkosten für einen einfachen schmalen Silberring betragen ab circa 30,00 €, ein breiter Ring kann 80,00 € kosten, je nach Modell und Gewicht unterschiedlich. Die Kosten für Edelmetalle richten sich immer nach dem individuellen Verbrauch und werden nach Gewicht abgerechnet. Nach vorheriger Absprache und Bestellung kann auch Gold verarbeitet werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Freuen Sie sich auf ein schmuckes Ergebnis, das sich sehen lassen kann!

AT21002 **Fr., 10. Mrz. 2023, 15:00 - 20:00 Uhr**

AT21003 **Fr., 14. Jul. 2023, 15:00 - 20:00 Uhr**
1 Termin € 115,00
Goldschmiedewerkstatt, Semmelstr. 77, Würzburg

Alles aus einer Hand!

sanitär · heizung · klima · elektro

Hiller Haustechnik GmbH & Co. KG
Willy-Brandt-Straße 20 | 97877 Wertheim
Telefon 09342 – 85 83 50
info@hillerhaustechnik.de
www.hillerhaustechnik.de

HILLER

bad&heizung®

Stadtwerke Wertheim
Die Energie vor Ort

Main-Sonnenpower
Blendende Aussichten!

Solaranlagenpflicht ab 2023
Provitieren Sie davon und kontaktieren Sie unseren PV-Anlagenberater Clemens Bloß
clemens.bloss@stadtwerke-wertheim.de

Stadtwerke Wertheim
Ökostrom

PV-Anlagen in Wertheim

www.stadtwerke-wertheim.de

Gesundheit

„vhs macht gesünder“!

Gesundheit ist das höchste Gut. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. „Mens sana in corpore sano” (Eine gesunde Seele in einem gesunden Körper) sagt schon ein lateinisches Zitat. Und in der Tat, körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die täglichen Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Yoga

Hatha Yoga für aktive Ältere

Ute Eitel, Yogalehrerin

Yoga spricht den ganzen Menschen an - Körper, Geist und Seele. Mit Körper-, Atem- und Stimmübungen wird Ihnen Ihr Körper bewusster spürbar. Kräftigung, mehr Beweglichkeit, ein besserer Gleichgewichtssinn und eine tiefere Atmung können dazu führen, dass Sie sich wohler fühlen. Gleichzeitig können Sie leichter Ruhe und Entspannung finden. Über die Beruhigung von Körper und Geist können wir mehr bei und in uns zuhause sein. Der Kurs ist für alle älteren Menschen gedacht, die gerne etwas für sich tun möchten, selbst wenn Sie sich weniger geübt fühlen. Auch mit leichten Beschwerden sind Sie herzlich eingeladen, einen sanften Yoga auszuprobieren. Sie sollten in der Lage sein, am Boden auf der Matte zu üben. Die Übungen werden an die Möglichkeiten und Grenzen der einzelnen Teilnehmer:innen angepasst. Der Kurs bietet eine sorgfältige, rückenschonende Übungsweise.
Mitzubringen: (Iso-)Matte, Decke, warme Socken

AT30102 **Mo., 06. Mrz. - Mo., 22. Mai 23, 9:00 - 10:30 Uhr**

AT30103 **Mo., 06. Mrz. - Mo., 22. Mai 23, 10:45 - 12:15 Uhr**
9 Termine € 75,60, Nebenkosten: evtl. Kopiergeld
Kulturhaus Wertheim

Hatha Yoga - Anfänger

Irene Väth, Yogalehrerin

Yoga kann Dir helfen Stress abzubauen und Deine psychischen und physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag zu stärken. Es hilft bei Rückenschmerzen, Schulterverspannungen und kann bei Migräne lindernd wirken. Integriere Yoga in Deinen Alltag und verbessere durch regelmäßiges Üben Deine Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.
Mitzubringen: Yogamatte/Matte, bequeme Kleidung

AT30104 **Mi., 01. Mrz. 2023, 9:30 - 11:00 Uhr**
10 Termine € 84,00, Kulturhaus Wertheim

Hatha Yoga - Anfänger/Fortgeschrittene

Irene Väth, Yogalehrerin

Yoga - Steigerung Ihrer Gesundheitskompetenz. Tauchen Sie ein in eine Balance der Freude, Gelassenheit, Energie, Zentriertheit. Die Übungen tun nicht nur Ihrem Körper gut, Sie erhalten gleichzeitig auch geistige Impulse, wie Sie den Herausforderungen des Alltags konstruktiv begegnen können.
Mitzubringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung

AT30105 **Mi., 01. Mrz. 2023, 18:45 - 20:15 Uhr**
10 Termine € 84,00, Kulturhaus Wertheim

Hatha Yoga - Fortgeschrittene

Irene Väth, Yogalehrerin

Mitzubringen: Yogamatte/Matte, bequeme Kleidung

AT30106 **Mi., 01. Mrz. 2023, 20:15 - 21:45 Uhr**
10 Termine € 84,00
Kulturhaus Wertheim

In Harmonie mit dem Fluss des Lebens

Andreas Kirschig, Heilpraktiker für Psychotherapie und Hap-Ki-Do Trainer

Der Dozent führt die Teilnehmer:innen dieses Kurses in verschiedene Atem-, Meditations- und Bewegungsübungen ein. Diese beruhigen und harmonisieren Körper und Geist - für mehr „fLOW“ im Alltag.

AT30107 **Fr., 21. Apr. 2023, 18:00 - 19:30 Uhr**
6 Termine € 60,00
Kindergarten Grünewört

Yin Yoga mit ätherischen Ölen

Sabrina Hölzl, BDY-Yogalehrerin, zertifizierte Meditationslehrerin

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 - und das ganz bequem online von zuhause aus. Im Yin Yoga werden die Positionen (Asanas) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Fasziengewebe (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. Untersuchungen haben gezeigt, dass ätherische Öle physische und emotionale Vorteile bieten. Beendet wird die Stunde mit einer kleinen geführten Meditation. Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), Matte, Decke, Kissen.

AT30108 **Do., 09. Mrz. 2023, 18:15 - 19:30 Uhr**

AT30109 **Do., 20. Apr. 2023, 18:15 - 19:30 Uhr**

AT30110 **Do., 15. Jun. 2023, 18:15 - 19:30 Uhr**
4 Termine € 45,00
Online

Yoga für einen starken Beckenboden

Stephanie Lisiak, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dieser Kurs lädt ein, sich einem empfindsamen Bereich zu nähern: dem Beckenboden. Dieser Körperbereich hat Einfluss auf Haltung,

Wohlbefinden, Organtätigkeit, Gefühle und Ausstrahlung. Du lernst eine Vielzahl von ausgleichenden und stärkenden Übungen speziell für den Beckenboden, sowie Atemübungen und Entspannungsmethoden kennen. Unterstützend dazu bekommst du Einblick in die anatomischen Zusammenhänge. Eine sanfte und körperbewusste Yoga-Praxis schenkt dir ein tieferes Verständnis für deinen eigenen Körper. Mit einer bewussten Verbindung zur inneren Mitte ist es daher ein Weg zu Weiblichkeit und innerer Kraft. Der Kurs richtet sich an Frauen jeglichen Alters. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Übungsmatte, Sitzkissen, Decke.

AT30111 **Mo., 27. Feb. 2023, 19:00 - 20:30 Uhr**
10 Termine € 84,00
Kulturhaus Wertheim

Atem & Stille
Stephanie & Matthieu Lisiak
Heilpraktiker:in für Psychotherapie

Gesprächstherapie | Paartherapie | Systemische Aufstellung
Integrative Atemarbeit | Trauerbegleitung | Seminare
zur Entwicklung von Bewusstheit, Erkenntnis
und Lebensfreude

Praxis: Richolfstr. 54 | 97877 Wertheim-Reicholzheim
kontakt@atemundstille.de | www.atemundstille.de
Telefon 09342 8170444

Andreas Kirschig
Heilpraktiker für Psychotherapie
Mühlenstraße 55
97877 Wertheim am Main
Telefon: 09342 / 93 56 66
Email: mail@praxis-kirschig.de

Neue Kurse
aktuelle Kurse und Workshops unter
www.praxis-kirschig.de
Gesprächstherapie I Hypnosetherapie
Verhaltenstherapie I Mudo Therapie I Entspannungsverfahren
psychotherapeutische Begleitung bei chronischem Tinnitus

Entspannung/Stressbewältigung

Qigong - Wildgans Typ

Weihong Yang, chinesischer Arzt

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Chinesische Heilgymnastik zur Vorbeugung, Heilung und Rehabilitation. Wichtige inhaltliche Aspekte des sanften und fließenden Bewegungsablaufs sind die Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit, Balance und Atmung sowie die Anwendung von Akupressur. Regelmäßiges Üben stärkt und pflegt die Lebensenergie und vermag bestehende Disharmonie auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene positiv zu beeinflussen oder auszugleichen. Die ca. zehnminütige Bewegungsserie dient u. a. der Gesunderhaltung, Vorbeugung von Krankheiten oder Unterstützung von Genesungsprozessen. Wildgans Qigong hilft gegen viele Beschwerden, z. B. Stress, Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen, Rückenverspannungen und Schmerzen, Altersschwäche u.v.m. Wegen der erwiesenen Wirkung erhielt Wildgans-Qigong im Jahr 1995 in China eine staatliche Anerkennung.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Schreibmaterial.

AT30112 **Mo., 13. Mrz. 2023, 18:45 - 21:30 Uhr**
2 Termine € 50,00
Kulturhaus Wertheim

Entspannungszeit für mich

Sabrina Hölzl, BDY-Yogalehrerin, zertifizierte Meditationslehrerin

Der Alltag ist meist voll mit Terminen und To-Do-Listen. Druck, Hektik und Stress äußern sich oft in flachem, unruhigem und/oder unregelmäßigem Atem, Verspannungen und Energieverlust. Haben Sie auch das Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können? In diesem Kurs geht es darum, sich bewusst Zeit für sich und seinen Körper zu nehmen. Sie lernen praktische Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen - und das ganz bequem online von zuhause aus. Die Wirkung wird durch den Einsatz ätherischer Öle und durch sanfte Klänge unterstützt. Ziel ist es, am Ende einen frei fließenden Atem und einen lockeren, entspannten Körper zu spüren. Beendet wird die Stunde mit einer kleinen geführten Meditation. Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu.
Für die Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), Matte, Decke, Kissen.

AT30113 **Do., 09. Mrz. 2023, 20:00 - 21:00 Uhr**
AT30114 **Do., 20. Apr. 2023, 20:00 - 21:00 Uhr**
AT30115 **Do., 15. Jun. 2023, 20:00 - 21:00 Uhr**
4 Termine € 45,00
Online

Die stille Kraft der Mitte - Meditation erfahren

Matthieu Lisiak, Heilpraktiker f. Psychotherapie

Meditation unterstützt uns in dieser von Hektik geprägten Zeit Stress abzubauen, Ängste zu lösen und zu entspannen. Durch regelmäßige Meditation werden wir wacher, vitaler und aufmerksamer. Wir verankern uns in unserer Mitte um unser Leben im Hier und Jetzt frei gestalten zu können. In diesem Kurs hast du die Möglichkeit verschiedene Meditationsarten kennenzulernen und dich mit diesen vertraut zu machen. Wir gehen dabei auf folgende Punkte ein: verschiedene Varianten des Sitzens, bewusstes Atmen, Verspannung im Körper aufspüren und lösen, geführte Meditation, stille Meditation, aktive Meditation.
Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hausschuhe oder Stoppersocken, Decke, Sitzkissen.

AT30116 **Fr., 03. Mrz. 2023, 18:30 - 20:00 Uhr**
6 Termine € 50,40
Kulturhaus Wertheim

Kraftquelle Klangschalen oder Klang als Kraftquelle erleben

Audrey Lüding, Erzieherin - Klangpädagogin

Stress, Hektik und Sorgen führen zu Verspannungen der Muskulatur, aber auch der inneren Organe. Um dem oft anstrengenden Alltag zu begegnen benötigen wir einen Ausgleich. Dieser Ausgleich soll uns helfen unser inneres Gleichgewicht wieder herzustellen. Dieser Workshop ist eine gute Möglichkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun und gleichzeitig die Welt der Klangschalen und die Klangmassage kennenzulernen. Sie erfahren, wie schnell Klänge in die Entspannung führen und Sie dabei Kraft und Energie tanken können, um Ihren täglichen Anforderungen auch im Beruf gerecht werden zu können.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, kleines Kissen, Decke.

AT30117 **Sa., 18. Mrz. 2023, 10:00 - 16:00 Uhr**
1 Termin € 65,00
Kulturhaus Wertheim

Hypnotische Phantasiereise mit Augenentspannung

Beate Schindler, staatl. gepr. Heilpraktikerin für Psychotherapie

Arbeiten Sie am PC? Sind Ihre Augen manchmal angestrengt und müde? Kommen Sie vorbei und lauschen der Stimme der Dozentin. Ganz gezielt werden Ihre Augen eingeladen zu entspannen, um sich danach erfrischt zu fühlen. Genießen Sie eine Auszeit.
Mitzubringen: Matte, Kissen, warme Socken, Decke.

AT30118 **Do., 04. Mai 2023, 19:15 - 20:00 Uhr**
1 Termin € 10,00
Kulturhaus Wertheim

MITGLIED WERDEN UND DIE ZUKUNFT MITGESTALTEN!

MITGLIEDSCHAFT BEI DER VOLKSHOCHSCHULE WERTHEIM E.V.

1. Der Verein ist der rechtliche Träger der Volkshochschule Wertheim e.V. Die Volkshochschule hat die Aufgabe, allen Kreisen der Bevölkerung ein breitgefächertes Weiterbildungsangebot im persönlichen, beruflichen und politischen Bereich zu schaffen. Die vhs ist konfessionell und parteipolitisch unabhängig.

2. Mitglieder des Vereins können volljährige natürliche Personen (persönliche Mitglieder) und juristische Personen (kooperative Mitglieder) werden.

3. Der Mindestbeitrag ist auf € 13,00 pro Jahr festgelegt worden, wobei sich dieser Betrag bei weiteren Familienmitgliedern auf € 10,00 ermäßigt.

AGBs Kurzfassung

- Zu allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung vor Beginn erforderlich.
- Schriftliche Anmeldebestätigungen werden nicht versendet. Sie werden benachrichtigt, wenn ein Kurs überfüllt ist, ausfällt oder verlegt werden muss.
- Bei Veranstaltungen, die an weniger als 8 Terminen stattfinden, ist ein ordnungsgemäßer Rücktritt durch schriftliche Erklärung bei der Geschäftsstelle spätestens 6 Werktage vor Veranstaltungsbeginn möglich.
- Bei Kursen, die an mehr als 8 Terminen stattfinden können Teilnehmende bis zum Werktag vor dem zweiten Unterrichtstermin durch schriftliche Erklärung bei der Geschäftsstelle ordnungsgemäß vom Vertrag zurücktreten.
- Das Fernbleiben von Kursen ebenso wie eine Abmeldung bei Dozierenden ist unwirksam und es besteht kein Recht auf Rückzahlung.
- Die Aufsichtspflicht für minderjährige Teilnehmende obliegt bis zum Eintreffen der Kursleitung den Erziehungsberechtigten. Mit Ende der Veranstaltung endet die Aufsichtspflicht der Kursleitung.
- Anmeldungen und Rücktritte bedürfen der Schriftform.
- Mehrtägige Kurse und Veranstaltungen können, falls nicht anders angegeben, nur insgesamt gebucht werden.
- Ein probeweiser Besuch („Schnuppern“) von Kursen ist nicht möglich.
- Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig. Die Bezahlung ist nur mit Lastschrifteinzugsverfahren möglich (außer bei Vorträgen).
- Telefonische Anmeldungen müssen schriftlich unter Angabe der zur Zahlung vorgesehenen Bankverbindung bestätigt werden.
- Es erfolgt keine gesonderte Zahlungsaufforderung.

Unsere ausführlichen AGBs befinden sich auch S. 90

Waldbaden im Frühling - rund um die schönen Kolbenseen

Ulrike Kiesecker, Kursleiterin für Waldbaden

„Baden in der Waldluft“ - so lautet die Übersetzung des japanischen „Shinrin Yoku“. Mit den wärmer werdenden Tagen gönnen wir uns mehr Zeit, um den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen und die heilende Kraft der Natur zu entdecken und zu genießen. Ankommen und Abtauchen. Verabschieden wir uns von Ballast und Alltagsstress. Wir verlassen die gewohnte Alltagsgeschwindigkeit mit Übungen aus der Achtsamkeitspraxis und der Sinneswahrnehmung. Atem- und sanfte Bewegungsübungen sind der zusätzliche Schlüssel zur Entspannung.
Mitzubringen: dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, ggf. eine Regenjacke, Getränk. Bei Sturm und Starkregen findet die Veranstaltung nicht statt.

AT30119 **Sa., 06. Mai 2023, 13:30 - 16:00 Uhr**
1 Termin € 15,90
Treffpunkt Mehrzweckhalle Vockenrot

Bewegung/Fitness

Hap-Ki-Do - Selbstverteidigung in der Praxis

Michael Biffar, Hap-Ki-Do Meister 7. DAN

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren
Selbstverteidigungsspezialist Michael Biffar (7. DAN) und sein Assistent Andreas Kirschig vermitteln interessierten Frauen und Männern ab 14 Jahren die Grundlagen realistischer Selbstverteidigung in Theorie und Praxis. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmer:innen für das Thema zu sensibilisieren und aufzuzeigen, welche Möglichkeiten es gibt, sich auch ohne Gegenstände zur Wehr zu setzen.
Mitzubringen: leichte Sportkleidung

AT30203 **Mo., 27. Feb. 2023, 19:00 - 20:00 Uhr**

AT30204 **Mo., 12. Jun. 2023, 19:00 - 20:00 Uhr**
6 Termine € 60,00
Kindergarten Grünenwört

Pilates Mattentraining Aufbaukurs

Petra Göbet, zertifizierte Pilates-Trainerin STB & DVV

Pilates ist eine sanfte und gleichzeitig sehr effiziente Trainingsmethode für die Muskelkraft, die Muskelkraftdauer, die Beweglichkeit und die Körperhaltung. Pilates schafft ein neues Körperbewusstsein und fördert die Entspannung. Die leicht erlernbaren Übungen sind für alle Altersstufen geeignet - keine Vorkenntnisse notwendig.
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte, kleines Kissen, leichte Decke.

AT30205 **Mo., 27. Feb. 2023, 17:30 - 18:30 Uhr**
10 Termin € 66,00
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

SPORTSCHULE
BIFFAR

traditionelles Hap-Ki-Do seit 1974

Michael Biffar

Hap-Ki-Do Großmeister 7.DAN
staatlich gepr. Heilpraktiker
Mudo-Verhaltenstherapeut

Andreas Kirschig

Meisterassistent
staatlich gepr. Heilpraktiker für
Psychotherapie

Kommen Sie zum Probetraining !

realistische **Selbst-verteidigung**	körperliche und geistige **Ausgeglichenheit**	**Gesundheit,** **Fitness** und Bewegung

www.sportschule-biffar.de

www.facebook.com/sportschulebiffar

Pilates Mattentraining Basic

Petra Göbet, zertifizierte Pilates-Trainerin STB & DVV

Pilates ist eine sanfte und gleichzeitig sehr effiziente Trainingsmethode für die Muskelkraft, die Muskelkraftdauer, die Beweglichkeit und die Körperhaltung. Pilates schafft ein neues Körperbewusstsein und fördert die Entspannung. Die leicht erlernbaren Übungen sind für alle Altersstufen geeignet - keine Vorkenntnisse notwendig.
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte, kleines Kissen, leichte Decke.

AT30206 **Mo., 27. Feb. 2023, 18:30 - 19:30 Uhr**
10 Termin € 66,00
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Pilates Mattentraining

Petra Göbet, zertifizierte Pilates-Trainerin STB & DVV

Das Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit größter Konzentration ausgeführt. Die effektiven, aber sanften Übungen für den ganzen Körper zeigen rasch Erfolge und sind für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet. Sie selbst bestimmen wie intensiv das Training ist.
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte, kleines Kissen, leichte Decke, Theraband, kleiner Pilatesball (falls vorhanden).

AT30207 **Do., 02. Mrz. - Do., 15. Jun. 23, 17:30 - 18:30 Uhr**

AT30208 **Do., 02. Mrz. - Do., 15. Jun. 23, 18:30 - 19:30 Uhr**
10 Termine € 66,00
Külsheim, Haagstr. 16a

Pilates Mattentraining Basic - Am Morgen

Petra Göbet, zertifizierte Pilates-Trainerin STB & DVV

Pilates ist eine sanfte und gleichzeitig sehr effiziente Trainingsmethode für die Muskelkraft, die Muskelkraftdauer, die Beweglichkeit und die Körperhaltung. Pilates schafft ein neues Körperbewusstsein und fördert die Entspannung. Die leicht erlernbaren Übungen sind für alle Altersstufen geeignet - keine Vorkenntnisse notwendig.
Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Isomatte, kleines Kissen, leichte Decke.

AT30209 **Fr., 03. Mrz. 2023, 10:00 - 11:00 Uhr**
10 Termine € 66,00
Kulturhaus Wertheim

Dance Fitness

Anna-Lena Szabo, Grundschullehrerin

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und bewegen Sie sich nach Rhythmen! Tanz und Fitness vereinen sich hier auf ideale Weise. Wenn Sie Musik lieben und Freude an Bewegung haben, erleben Sie ein Tanz-Workout mit hohem Spaßfaktor.

AT30210 **Di., 07. Mrz. 2023, 18:00 - 19:00 Uhr**
10 Termine € 66,00
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Bodystyling

Johanna Weis

Bodystyling/Powerworkout beinhaltet ein intensives Ganzkörpertraining mit Musik und großem Spaßfaktor. Durch gezielte Übungen wie beispielsweise Intervalltraining (Wechsel zwischen intensiven Phasen und Ruhepausen) werden Fitness und Muskeln aufgebaut und Fett abgebaut. Der Kurs eignet sich perfekt, um sich nach dem (Berufs-) Alltag auszupowern und um die psychischen und physischen Ressourcen aufzufüllen. Der Kurs beginnt mit einem Warm-up (z.B. einfache Aerobic-Schritte) und endet mit Dehnungs- und Entspannungsübungen. Im Hauptteil wechseln sich unterschiedliche Übungen für Bauch, Beine und Po ab, sodass alle Muskelgruppen beansprucht werden. Da der Kurs an das individuelle Leistungsniveau angepasst werden kann ist er für jedes Fitnesslevel geeignet.

AT30211 **Do., 02. Mrz. 2023, 17:30 - 18:30 Uhr**
10 Termine € 66,00

AT30212 **Do., 15. Jun. 2023, 17:30 - 18:30 Uhr**
6 Termine € 39,60
Gemeinschaftsschule Wertheim, Alte Steige

Step-up!

Johanna Weis

Step-Aerobic ist eine Form des Fitnesstrainings, das neben einer intensiven Armarbeit vor allem ein gründliches, gelenkschonendes Gesäß- und Beintraining gewährleistet. Im Hauptteil des Kurses werden am und auf dem Step Schrittkombinationen erlernt, die auch in Choreographien zusammengefügt werden. Es werden das Herz-Kreislauf-System auf gesundheitsorientierte Weise gefördert, Körpergewichtsreduktion unterstützt, die Muskelgruppen, die häufig im Arbeitsalltag zu wenig genutzt werden, gekräftigt und die allgemeine Kondition gesteigert. Ein Stretch- und Kraftteil am Boden rundet das ausgleichende Ganzkörpertraining ab.

AT30213 **Mo., 27. Feb. 2023, 17:30 - 18:30 Uhr**
8 Termine € 52,80
Grundschule W.-Bestenheid

Dancing Fitness

Janine Brandl

Beim Dancing Fitness mit Janine kannst du dich zu schnellen und langsamen Rhythmen aus den Bereichen Salsa, Reggaeton, Bachata und auch den aktuellen Charts mitreißen lassen. Im Vordergrund steht, dass du Spaß hast! Aufgrund leichter Choreos wirst du sehen, wie einfach du mitkommst und dadurch spielend leicht ins Schwitzen kommst. Vergiss deinen Alltag und schwing deine Hüften zu richtig cooler Musik. Und ganz nebenbei steigerst du deinen Muskelaufbau/

Kondition und baust Stress ab. Lass dich mitreißen und genieße deine Party mit Janine.

AT30214 **Mi., 08. Mrz. 2023, 18:45 - 19:45 Uhr**
10 Termine € 66,00
Edward-Uihlein-Schule; Neubau - Turnhalle

Klettern erleben - Bewegung und Koordination in der Senkrechten

DAV Sektion Main-Spessart, Trainer für Alpin- und Sportklettern

Für Teilnehmer:innen ab 18 Jahren
Wer neue Wege sucht, um abwechslungsreich Haltung, Koordination sowie Körperspannung und Balance zu verbessern, kann durch Klettern seine Kraft steiern. Die Faszination des Kletterns liegt in der nötigen Konzentration, den gezielten Bewegungen und der anschließenden Entspannung und ist ein optimaler Alltagsausgleich. Klettern ist leicht erlernbar, auch Anfänger erleben schnell Erfolge: einfach mal ausprobieren und selbst die Erfahrung machen, gesichert unter Anleitung der Kletterbetreuer des DAV. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

AT30215 **Do., 09. Mrz. / Do., 23. Mrz. 2023, 19:00 - 21:00 Uhr**
2 Termine € 60,00
DAV-Kletterhalle, Weidenmühle 1, Birkenfeld

Prävention

Neues aus der Zahn-Implantologie

Dr. Stefan Ries, Implantologe, Dr. Daniel Werner

Neue feste Zähne an einem Tag - geht das? Entzündungen am Implantat - was nun? Implantate aus Keramik - ist der neue Werkstoff stabil genug? Neben den Grundlagen, die man als möglicher Implantatpatient kennen sollte, werden „Trends“ und neue Möglichkeiten beschrieben und bewertet - wie immer anschaulich, in verständlicher Sprache und mit der Möglichkeit Fragen zu stellen.

AT30304 **Mi., 26. Apr. 2023, 19:30 - 21:00 Uhr**
1 Termin entgeltfrei
Kulturhaus Wertheim

Aromatherapie

Aromatherapie

Heidrun Bönig, geprüfte Aromaexpertin

Bei der Aromatherapie werden aromatische Pflanzenextrakte (ätherische Öle) zu therapeutischen Zwecken verwendet. Ebenso wie die Homöopathie gehört auch die Aromaanwendung zur Komplimentärmedizin. Die Aromen wirken über die Düfte. Nachdem die Riechzellen den Duft wahrgenommen haben, wird das Duftmuster anschließend in elektrische Impulse umgewandelt. Diese Nervenimpulse lösen im

Gehirn Folgereaktionen aus und dadurch werden körpereigene Hormone ausgestoßen. Bestimmte Duftstoffe können in unserem Körper Emotionen und Reaktionen auslösen, die unsere Stimmung positiv beeinflussen. Diese Wirkung kann man auch zur Beruhigung, Entspannung, Stressreduzierung und bei klimakterischen Beschwerden einsetzen. Ebenso können Sie in diesem Kurs die Anwendung und Wirkung von doppelt ungesättigten Fettsäuren auf der Haut kennenlernen. Der kompetente und wissenschaftlich fundierte Einsatz wird Ihnen unter fachkundiger Anleitung einer geprüften Aromaexpertin übermittelt. Während des Kurses werden Sie auch eine kleine Handcreme oder ein nützliches Hautöl selbst herstellen.
Mitzubringen: Schreibunterlagen, Stifte, wasserfeste Unterlage.

AT30305 **Sa., 11. Mrz. 2023, 10:00 - 13:30 Uhr**
1 Termin € 25,00, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
Kulturhaus Wertheim

Gesundheitspflege

Natürlich schön - Naturkosmetik selbst gemacht (Workshop)

Julia Groothedde, Bildungsreferentin Umweltbildung / BNE
Unser Bemühen nach gepflegter Schönheit lässt uns oft nach teuren Cremes greifen. Aber keine noch so teure Creme der Welt kann ewige Jugend oder ewige Schönheit versprechen. Jede Haut kann in jedem Alter gesund, gepflegt und natürlich schön sein. Äußere Schönheit hat auch weniger mit Cremes als mit gesunder Ernährung zu tun, denn wir ernähren unsere Haut von innen. Und was von innen gut tut, tut auch außen gut!
Wir blicken in den Spiegel der Natur - was ist schön in der Natur und in anderen Kulturen? Sie stellen selbst Zahnputzpulver, Seife und Badesalz her und sorgen für Ihre innere Schönheit.

AT30401 **Mi., 05. Jul. 2023, 18:00 - 20:00 Uhr**
1 Termin € 33,00, inkl. 8,00 € Materialkosten
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Natürlich sauber - umweltschonend putzen

Julia Groothedde, Bildungsreferentin Umweltbildung / BNE
Für jeden Fleck und Schmutz gibt es ein spezielles Reinigungsmittel - zu dieser Schlussfolgerung könnte man kommen angesichts des großen Angebots an Reinigungsprodukten. Die in den Reinigungsmitteln enthaltenen Chemikalien und anderen Zusatzstoffen wie zum Beispiel Mikroplastik wirken sich auf die Umwelt und die Gesundheit aus. Doch wie reinigt man umweltschonend? Wie können Sie Reinigungsmittel für den Haushalt selbst herstellen? In diesem Vortrag bekommen Sie einen Einblick in die umweltfreundlichen Alternativen, die sich leicht selbst herstellen lassen.

AT30402 **Do., 04. Mai 2023, 18:30 - 20:00 Uhr**
1 Termin € 14,00
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Essen und Trinken

Lamm und Geflügel - etwas für die Osterzeit

Hella Bendel, Köchin

Schmoren, Kurzbraten und Niedergaren - zu Ostern soll ein schmackhaftes, festliches Mahl auf Ihrem Tisch stehen? In diesem Kurs erfahren Sie alles, was Sie über die Zubereitung von Lamm und Geflügel wissen sollten.

AT30502 **Di., 14. Mrz. 2023, 18:30 - 21:30 Uhr**
1 Termin € 32,50
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Nachhaltigkeit beginnt im Kochtopf

Michael Sättele, Küchenmeister

Nachhaltigkeit schmeckt. Natürliche, regionale, saisonale und fair produzierte Lebensmittel liefern nicht nur guten Geschmack, sondern auch ein gutes Gefühl. Wer auf Geschmacksverstärker, Gentechnik und jegliche synthetische Zusatzstoffe verzichtet, kocht nachhaltig, bewusst und gesund. Wie Sie gesundes Essen einfach durch unkomplizierte Küche in den Alltag integrieren erfahren Sie in diesem Kurs. Wir bereiten ein 3-Gänge-Menü zu und Sie erhalten zahlreiche Koch- und Ernährungstipps und -tricks.

AT30503 **Fr., 21. Apr. 2023, 18:30 - 21:30 Uhr**
1 Termin € 32,50
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

© FlamingoImages – stock.adobe.com

Steakzeit - Grillzeit - Marinaden und Co.

Michael Sättele, Küchenmeister

Heiß wird's! Sie können sich vorbereiten - mit der richtigen Marinade und dem richtigen Grillgut sowie einem leckeren Salat, hausgebackenem Baguette und kleinen Ideen können Sie Familie, Freunde und Vereinskollegen verwöhnen, beeindrucken und eine Freude bereiten. Man braucht auch keine Profiausrüstung dazu.

AT30505 **Fr., 23. Jun. 2023, 18:30 - 21:30 Uhr**
1 Termin € 32,50
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Mediterran für leichten Genuss

Hella Bendel, Köchin

Leichte Gaumenfreuden genießen - so lautet das Motto dieses Kurses. Gemeinsam kochen wir leckere Gerichte der mediterranen Küche. Alle Rezepte sind fett - und energiebewusst ausgewählt. Sie lernen in diesem Kurs eine Küche kennen, mit der es Ihnen gelingt, Ihren Stoffwechsel in Balance zu halten und bekommen praktische Küchen- und Einkaufstipps. Die Rezepte eignen sich auch für Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten oder mit Diabetes.
Mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter, Getränk.

AT30506 **Mo., 03. Jul. 2023, 18:30 - 21:30 Uhr**
1 Termin € 32,50
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Komm in den Flow mit Ayurveda

Holger Wendenburg-Schmitt

Der Kurs vermittelt Einblicke in das jahrtausendealte indische Ayurveda. Die Welt dreht sich gefühlt immer schneller. Mit Ayurveda - dem Wissen vom Leben - kann man Ausgleich finden. Durch Anwendung einer geeigneten Tagesroutine und die Integration weiterer geeigneter Entschleunigungselemente. Die konstitutionsgerechte Ernährung nimmt im Ayurveda darüberhinaus einen elementaren Stellenwert ein. Die Ernährungslehre inklusive geeigneter Kräuter und Gewürze, die Entstehungsgeschichte und historische Literatur, Elementelehre, Doshas, Konstitutionsbestimmung ergänzen den Kurs. Stets mit dem Blick aufs Ganze dabei - aber individuell auf die jeweilige Person bezogen.

AT30507 **Di., 02. Mai / Di., 09. Mai 2023, 18:30 - 20:00 Uhr**
2 Termin € 50,00
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Bitte bringen Sie zu den Kochkursen etwas zu trinken, ein Gefäß und ein Geschirrtuch mit.

Pflegedienst Diehm
Inh. Hilde Michel-Kempf
Diptamweg 4
97877 Wertheim-Dertingen
Tel: 09397/541
Email: mail@pflegedienst-diehm.de

Pflege daheim
Wir machen´s einfach

Schaefer's Apotheke

HEUTE BESTELLT.
HEUTE GELIEFERT.

shop.schaefers-apotheke.de

„Same Day" Lieferung

Schaefer's Apotheke
Lengfurter Straße 53
97892 Kreuzwertheim
T. 0 93 42 - 21 999

Schaefer's Apotheke
Bahnhofstraße 23
97877 Wertheim
T. 0 93 42 - 91 77 300

PayPal SOFORT ÜBERWEISUNG

Gaby Rüppel
Steuerberaterin

Zertifzierte Wirtschaftsmediatorin

Zertifizierte Testamentsvollstreckerin

Zertifizierte Seniorenberaterin

Claudia Kohrmann Steuerberaterin § 58 StBerG
Sandra Schwab Steuerberaterin § 58 StBerG

97892 Kreuzwertheim / Info@steuerberatung-rueppel.de / www.steuerberatung-rueppel.de

IHR PARTNER FÜR BUSREISEN

Ott REISEN

97877 WERTHEIM - SUDETENSTRASSE 6 - TEL. 09342/83196
WWW.OTT-REISEN.DE - INFO@OTT-REISEN.DE

Metzgerei Eisenhauer

Jetzt auf dem Reinhardshof im
Verbund mit der Bäckerei Göpfert

familiär - fair - preiswert

Külsheim
Wertheim, Innenstadt

Mit uns in die Zukunft

Sie suchen einen spannenden Arbeitsplatz in einem erfolgreichen Unternehmen mit vielfältigen Gestaltungs- und Entwicklungsmöglichkeiten?

Die Unternehmen BRAND und VACUUBRAND sind Teil der international tätigen Brand Gruppe mit rund 1.000 Mitarbeitern. Mit unseren hochwertigen und innovativen Produkten sind wir Partner des Vertrauens und Referenz für Anwender im Labor.

In Wertheim

Vollzeit
Teilzeit

Interessante
Aufgaben

Flexible
Arbeitszeiten

Angenehmes
Betriebsklima

Attraktive
Zusatzleistungen

Weitere Informationen zu allen Stellenangeboten finden Sie unter **www.brandint.net**

BRAND

BRAND GMBH + CO KG
Otto-Schott-Str. 25
97877 Wertheim
jobs@brand.de
www.brand.de

vacuubrand®

VACUUBRAND GMBH + CO KG
Alfred-Zippe-Str. 4
97877 Wertheim
jobs@vacuubrand.com
www.vacuubrand.com

Sprachen

Sprachen – in der Welt zu Hause

Die ständige Erweiterung der Europäischen Union, die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur und die sich verstärkenden Migrationsbewegungen erfordern immer bessere, umfassendere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Sprachenpolitisches Ziel ist neben der Beherrschung der Muttersprache noch das Erlernen bis zu einer weiteren Sprache. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzt die vhs den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) wurde vom Europarat entwickelt, um Sprachkompetenz europaweit messbar und vergleichbar zu machen. Er beschreibt die Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben und orientiert sich an typischen Kommunikationssituationen im Alltag und Beruf. Alle gängigen Sprachenlehrbücher sowie die Sprachprüfungen der VHS berücksichtigen die Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens (GER).

Europäischer Referenzrahmen

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Stufen Folgendes können:

Grundstufe

A1	Hören	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
	Sprechen	sich auf einfach Art über vertraute Themen verständigen
	Lesen	einzelne Wörter und ganz einfach Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakate
	Schreiben	einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen
A2	Hören	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
	Sprechen	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
	Lesen	kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
	Schreiben	kurze Notizen und Mitteilungen verfassen

Mittelstufe

B1	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	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

Aufbaustufe

C1	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
C2	Hören	ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
	Sprechen	sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
	Lesen	anspruchsvolle Texte mühelos lesen und schreiben
	Schreiben	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

vhespresso klein, stark, gut

Kurse mit Durchführungsgarantie

NEU!

Das Kurskonzept der Volkshochschule in Baden-Württemberg:

- **Durchführungsgarantie:**
  Der Kurs findet ab 2 Teilnehmern statt.
- **Kleine Gruppe:**
  2 bis 4 Personen

Ihre Themen werden intensiv behandelt.
Alle Kurse mit der Tasse sind **vhespresso-Kurse.**

Übersicht 1. Semester 2023

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

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

allgemeiner Semesterbeginn unterrichtsfreie Tage

Deutschkurse

A1	A1.1	**AT40401** Dauer: 27.02.23 – 24.04.23, 14 Termine Kurstage: Montag und Freitag Uhrzeit: 17:45 – 20:00 Uhr *42 Unterrichtseinheiten*	315 €
	A1.2	**AT40402** Datum: 04.03.23 – 01.07.23, 14 Termine Kurstage: Samstag Uhrzeit: 10:15 – 11:45 Uhr *28 Unterrichtseinheiten*	210 €
A2	A2.1	**AT40403** Dauer: 04.03.23 – 01.07.23, 14 Termine Kurstage: Samstag Uhrzeit: 12:00 – 13:30 Uhr *28 Unterrichtseinheiten*	210 €
B2	B2.1	**AT40410** Datum: 04.03.23 – 30.09.23, 20 Termine Kurstage: Samstag Uhrzeit: 9:00 – 13:00 Uhr *100 Unterrichtseinheiten*	440 €

Hinweise zu den Deutschprüfungen

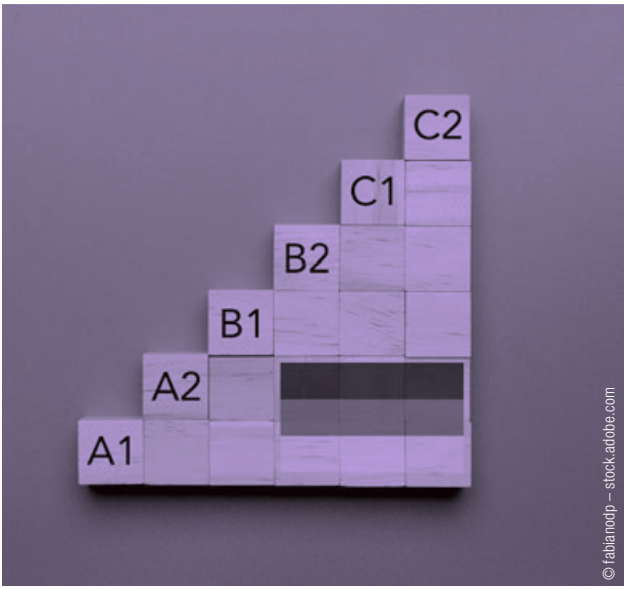
Anmeldungen zu DTZ Prüfungen können, anders als bisher, nur noch mit einer vorhandenen Personenkennziffer (PKZ) des Bundesamtes für Migration oder nach 100 absolvierten Integrationskursstunden erfolgen.

Eine telefonische Anmeldung für eine Prüfung ist nicht möglich. Bitte melden Sie sich während unserer Geschäftszeiten vor Ort persönlich an.

- **Die Gebühr muss bei der Anmeldung bezahlt werden.**

Eine Anmeldung für diese Kurse ist nur nach einem kostenfreien Einstufungstest und einem Informationsgespräch zu unseren Sprechzeiten möglich. Ein Einstufungstest ersetzt keine Deutschprüfung.

Auf Anfrage ist auch ein Prüfungs-Vorbereitungskurs möglich.



© fabianodp – stock.adobe.com

Integrationskurse

Migrantinnen und Migranten finden bei der Volkshochschule ein breites Angebot. Wir bieten Deutschkurse und Prüfungen in den Stufen A1 bis C1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) an. Im Angebot finden Sie folgende Kurse:
- Deutschkurse am Abend
- Deutschkurse als Integrationskurse
- Berufsbezogene Deutschsprachkurse (DeuFöV)

Die **Integrationskurse** werden in Kooperation mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge nach dem Zuwanderungsgesetz durchgeführt. Kostenbeitrag (festgelegt vom Bundesamt):
- 4,58 € / UE (Unterrichtseinheit) ohne Förderung
- 2,29 € / UE mit Teilförderung
- Kostenfrei nur auf Antrag beim Bundesamt

Anmeldung
Eine Anmeldung für die Kurse ist nach einem Beratungsgespräch möglich. Sie können sich zu den regulären Geschäftszeiten beraten lassen oder einen Termin vereinbaren.

Einstufung
Für die Einstufung erhalten Sie einen Termin von uns. Dieser Test dauert ca. 45 Minuten und beinhaltet einen schriftlichen Test und ein kurzes Gespräch. Dieser Test ist kein Zertifikat des Sprachniveaus.

Mitzubringen – notwendige Unterlagen:
- Ausweisdokumente (Pass, Personalausweis, Aufenthaltstitel)
- Nicht-EU-Bürger: Bestätigung der Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs (erhalten Sie von der Ausländerbehörde)

Mitzubringen – falls vorhanden:
- EU-Bürger: Bestätigung über die Berechtigung zur Teilnahme am Integrationskurs (falls noch nicht vorhanden beantragen wir die Berechtigung für Sie)
- Bestätigung über Anspruch auf kostenlose Teilnahme am Integrationskurs (vom Bundesverwaltungsamt Friedland)
- Nachweis über Leistungsbezug nach SGB II (Arbeitslosengeld II) oder nach SGB XII (Sozialhilfe)
- Unterlagen zur Namensänderung

The Volkshochschule Wertheim offers a broad selection of German language courses for migrants. Language courses and exams are available in the language levels from A1 to C1 according to the Common European Framework of Reference for Language. Following courses are offered:
- German evening language courses
- Language course as an integration course
- Work-related German language courses (DeuFöV)

Integration courses are offered in cooperation with the Federal Agency of Migration and Refugees. Cost contribution:
- 4,58 € per teaching unit without financial aid
- 2,29 € per teaching unit with financial aid
- Free of charge can be requested at the Federal Agency

Registration
Registration for a course is possible after a personal consultation with our staff. This can be done during our office hours you can schedule an appointment.

Classification
We will schedule an appointment for classification for you after the registration. Please note that the classifcation test for your particular language level is not to be confused with a language certificate.

Please bring along:
- Identification Documents (Passport, ID-Card, Residence Permit)
- Non-EU-citizens: Written confirmation of obligation to participate in an integrations course (from Immigration Authority)

Please bring along if available
- EU-citizens: Written confirmation of eligibility to participate in an integrations course (if not available yet, we will request this for you)
- Written confirmation of eligibility for a free of charge participation in an integrations course (from the Federal Administration Friedland)
- Proof of benefit receipt about SGB II (unemployment benefit II) or SGB XII (social welfare)
- Documentation about change of name if applicable

Integrationskurs

Ein Integrationskurs setzt sich aus zwei Teilen zusammen. Begonnen wird mit dem Sprachkurs mit insgesamt 600 UE. Im Anschluss besuchen Sie den Orientierungskurs mit 100 UE.
1 Modul entspricht in der Regel 5 Wochen Unterricht.

Basissprachkurs

	Ziel	Kosten
Modul 1, 100 UE		458 € ohne Förderung 229 € mit Teilförderung 0 € mit Kostenbefreiung
Modul 2, 100 UE	A1 nach 200 UE	458 € ohne Förderung 229 € mit Teilförderung 0 € mit Kostenbefreiung
Modul 3, 100 UE		458 € ohne Förderung 229 € mit Teilförderung 0 € mit Kostenbefreiung

Aufbausprachkurs

	Ziel	Kosten
Modul 4, 100 UE	A2 nach 400 UE	458 € ohne Förderung 229 € mit Teilförderung 0 € mit Kostenbefreiung
Modul 5, 100 UE		458 € ohne Förderung 229 € mit Teilförderung 0 € mit Kostenbefreiung
Modul 6, 100 UE	Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ) Niveau B1	458 € ohne Förderung 229 € mit Teilförderung 0 € mit Kostenbefreiung

Orientierungskurs

	Ziel	Kosten
Modul 7, 100 UE, Rechtsordnung, Kultur, Geschichte	Abschlusstest „Leben in Deutschland“ LiD	458 € ohne Förderung 229 € mit Teilförderung 0 € mit Kostenbefreiung

Weitere Kursangebote

Alphabetisierungskurse (300 UE zu den oben aufgeführten 600 UE)
Intensivkurse (400 UE Sprachkurs mit Ziel B1 + 30 UE Orientierungskurs)

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch für Anfänger A1.1

Dozententeam

AT40401 **Mo., 27. Feb. / Do., 02. Mrz. 2023, 17:45 - 20:00 Uhr**
14 Termine € 315,00
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Deutsch am Samstag - Anfänger A1.2

Melinda Adrian-Krieger, Lehrerin

AT40402 **Sa., 04. Mrz. 2023, 10:15 - 11:45 Uhr**
14 Termine € 210,00
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Deutsch am Samstag - Anfänger A2

Melinda Adrian-Krieger, Lehrerin

AT40403 **Sa., 04. Mrz. 2023, 12:00 - 13:30 Uhr**
14 Termine € 210,00
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Deutsch - B2 am Samstag

Heike Schmidt-Meyer, Sprachdozentin

AT40410 **Sa., 04. Mrz. 2023, 9:00 - 13:00 Uhr**
20 Termine € 440,00
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Englisch

Englisch - Auffrischung A1 kompakt

Heike Schmidt-Meyer, Sprachdozentin

Für Teilnehmende, die schon einmal Englisch gelernt haben, aber wieder von Beginn an in kurzer Zeit wiederholen möchten.

AT40605 **Mo., 03. Apr. - Fr. 07. Apr. 23, 13:00 - 17:30 Uhr**
5 Termine € 156,00
Kulturhaus Wertheim

Brush up your English A2

Katharine Herz, Sprachdozentin

Wie hieß das gleich noch mal ...? Sprachen, die man gelernt hat, aber nicht regelmäßig anwendet, geraten leicht in Vergessenheit. Durch gezielte Übungen und authentischen Beispielen kann man dieses Wissen wieder auffrischen und mit neuem Leben füllen. Und am leichtesten geht das, wenn man den Stoff mit dem eigenen Leben verknüpft so wie bei Brush up A2. Zielgruppe: Erwachsene, Lernende an Volkshochschulen und ähnlichen Einrichtungen mit Vorkenntnissen aus der Schule oder der Erwachsenenbildung. Lehrwerk: „Brush up A2“ vom Hueber Verlag

AT40606 **Do., 20. Apr. 2023, 17:30 - 19:00 Uhr**
10 Termine € 84,00
Online

English for Sterling Silver A2.1

Carmen Otterbach, Sprachdozentin

In diesem Kurs lernen (oder wiederholen) Sie in entspannter Atmosphäre die wichtigsten Grundlagen für Reisen, Familien - oder Freundeskontakte. Eine sorgfältige, langsame Progression, abwechslungsreiche Wiederholungen sowie eine klare Struktur zeichnen den Kurs aus. Lehrwerk: Easy English A2.1

AT40607 **Di., 28. Feb. 2023, 15:00 - 16:30 Uhr**
10 Termine € 84,00
Kulturhaus Wertheim

English for Work A1.2

Heike Schmidt-Meyer, Sprachdozentin

Für Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse effektiv in Bezug auf die Arbeit aufbauen möchten. Wir konzentrieren uns auf den Aufbau Ihres Englisch-Grundwortschatzes für den Arbeitsplatz und üben die wichtigsten Situationen für den direkten Einsatz in Ihrem Berufsalltag (z.B. Small Talk, Notizen, der eigene Arbeitsplatz, die Firma und deren Produkte). Daneben trainieren wir die dazu notwendige Grammatik. Sie gewinnen mehr Sicherheit, um im Beruf erfolgreich kommunizieren zu können.

AT40613 **Di., 21. Mrz. 2023, 18:30 - 20:00 Uhr**
10 Termine € 84,00
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Business English A2/B1 -

Katharine Herz, Sprachdozentin

Dieser Kurs hilft Ihnen, die typischen Situationen des beruflichen Alltags auf Englisch zu meistern. Grundelemente der Grammatik werden wiederholt und anhand berufsbezogener Inhalte geübt. Weitere Inhalte sind: email-writing, making appointments, taking and leaving messages. Lehrwerk: Market Leader Intermediate, Flexi Course Book 1, Pearson Longman Verlag, ISBN: 978-1-292-12610-4 - Kleingruppe

AT40614 **Mi., 01. Mrz. - Fr., 03. Mrz. 23, 10:00 - 17:00 Uhr**
3 Termin € 255,00
Kulturhaus Wertheim

Französisch

Französisch A1

Christine Feike, Sprachtrainerin

Europäischer Referenzrahmen A1 - geringe Sprachkenntnisse. Für Teilnehmer:innen mit geringen Grundkenntnissen und Anfänger.
Lehrwerk: Chapeau A1, Hueber-Verlag, ab lecon 1

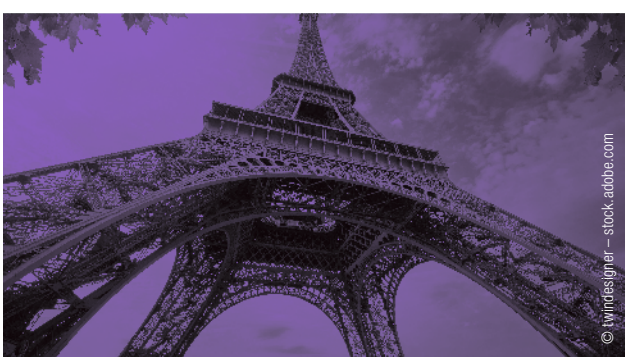
AT40801 **Do., 02. Mrz. 2023, 17:00 - 18:30 Uhr**
10 Terminge € 84,00
Kulturhaus Wertheim

Französisch A2

Christine Feike, Sprachtrainerin

Europäischer Referenzrahmen A2 - Sprachkenntnisse bereits vorhanden. Für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen.
Lehrwerk: Chapeau A2, Hueber-Verlag, ab lecon 1

AT40802 **Do., 02. Mrz. 2023, 18:30 - 20:00 Uhr**
10 Termine € 84,00
Kulturhaus Wertheim



Italienisch

„Un caffè, per favore...“

Jens-Eberhard Jahn, Sprachdozent

An diesem Wochenende sollen Grundkenntnisse des Italienischen vermittelt werden: Aussprache, Grundwortschatz und einfache Konversation. Sie sollen nicht nur nach dem Weg zum Bahnhof fragen können, sondern auch die Antwort verstehen. Sie sollen sich nicht die Hände verbrennen, wenn Sie kaltes Wasser benötigen und den Wasserhahn auf „caldo“ drehen. Nach diesem Wochenende werden Sie den Mut haben, auf die Menschen in Italien zuzugehen - auf Italienisch.

AT40901 **Fr. 21. Apr. / Sa. 22. Apr. 2023**
Fr. 17:30 - 20:00 Uhr, Sa. 10:00 - 16:00 Uhr
2 Termine € 55,00
Kulturhaus Wertheim

„E lucevan le stelle...“

Jens-Eberhard Jahn, Sprachdozent

Anhand vieler Beispiele aus Opern, Chansons - und Liedern werden wir uns dem Italienischen annähern. Ohne langweilige Lehrbuchtexte - gleich ins Opernhaus. Unabhängig davon, mit welchen Vorkenntnissen wir am Freitag starten - am Samstagnachmittag wissen Sie, wie Italienisch ausgesprochen wird, wie Sie einen Zugang zu Liedtexten und Libretti finden, Sie können einfache Texte verstehen, zumindest deuten, Sie können einfache Dialoge führen. Am Samstagnachmittag haben Sie Freude am und Sicherheit im Italienischen gewonnen. Dann fahren Sie rasch ins Opernhaus, legen zumindest eine Platte auf oder buchen schon mal ein Quartier in Italien.

AT40902 **Fr. 19. Mai / Sa. 20. Mai 2023**
Fr. 17:30 - 20:00 Uhr, Sa. 10:00 - 16:00 Uhr
2 Termine € 55,00
Kulturhaus Wertheim

Italienisch für Anfänger A1.2

Ulrike Regan, Sprachdozentin

Anfängerkurs mit Grundkenntnissen des Italienischen. Wir sind im letzten Semester in diese schöne, klingende Sprache eigetaucht und haben erste Kenntnisse erworben, die wir nun ausbauen wollen. Wir sind eine nette Gruppe und würden uns über Quer- und Neueinsteiger freuen. Bienvenut - herzlich willkommen! Lehrbuch: Con piacere nuovo Bd.1
Kleingruppe bis 5 Personen

AT40903 **Di., 28. Feb. 2023, 17:15 - 18:15 Uhr**
10 Termine € 125,00
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Corso medio A2

Ulrike Regan, Sprachdozentin

Mit viel Elan und Freude haben wir uns durch Band 1 des Lehrbuchs „Con piacere nuovo“ aus dem Klett-Verlag gearbeitet. Italienisch hat

uns so gepackt, dass wir weitermachen wollen. Ob mit dem Band 2, mit einer leichten Lektüre oder mit wechselnden Texten, wollen wir noch entscheiden. Wenn für Sie Begriffe wie passato prossimo oder il mio amico nicht ganz fremd sind, kommen Sie zu uns. Wir sind eine sehr nette Gruppe, die Neu- und Quereinsteiger herzlich aufnimmt.
Kleingruppe bis 4 Personen

AT40904 **Mi., 08. Mrz. 2023, 17:00 - 18:00 Uhr**
10 Termine € 139,00
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Italienisch für Fortgeschrittene A2/B1

Ulrike Regan, Sprachdozentin

Haben Sie einmal Italienisch gelernt, aber manches vergessen? Wollen Sie vorhandene Kenntnisse auffrischen und ausbauen? Nicht mehr streng an ein Lehrbuch angelehnt, werden wir zusammen die Sprachkenntnisse vertiefen und Grammatik wiederholen. Wir haben im letzten Semester eine gemeinsame Lektüre begonnen, die wir fortsetzen möchten: Susanna Tamaro, „Va' dove ti porta il cuore" (gibt es auch als deutsche Übersetzung unter dem Titel: „Geh wohin dein Herz dich trägt"). Wir sind eine nette, kleine Gruppe, die sich über neue Teilnehmer:innen freut. A presto.
Kleingruppe bis 4 Personen

AT40905 **Mo., 27. Feb. 2023, 19:00 - 20:00 Uhr**
10 Termine € 139,00
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Japanisch

Japanisch für Wiedereinsteiger

Mari Kubota

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen, die eine kompakte Wiederholung in diesem Kurs erfahren können.
Kleingruppe bis 5 Personen

AT41001 **Mi., 19. Apr. 2023, 17:15 - 18:45 Uhr**
5 Termine € 84,00
Edward-Uihlein-Schule, Wertheim

Russisch

Russisch für Anfänger

Margarete Rais, Sprachdozentin

Geeignet für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Eine Brücke zur russischen Sprache und Kultur.
Kleingruppe bis 5 Personen

AT41901 **Fr., 03. Mrz. 2023, 14:00 - 15:30 Uhr**
5 Termine € 84,00
Kulturhaus Wertheim

Spanisch

Spanisch für den Urlaub

Maria Selles, Sprachdozentin

Europäischer Referenzrahmen A1
Zielgruppe: Erwachsene ohne Vorkenntnisse in Kursen der VHS, die sich vor Beginn einer Reise die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen möchten.
Lehrwerk: vivan las vacaciones
Kleingruppe bis 8 Personen

AT42201 **Mo., 06. Mrz. 2023, 18:00 - 19:30 Uhr**
7 Termine € 75,00
Kulturhaus Wertheim

Spanisch für Fortgeschrittene B1

Maria Selles, Sprachdozentin

Sie möchten Ihre soliden Kenntnisse erweitern? Dann sind Sie in unserer netten Gruppe genau richtig. Abwechslungsreiche Übungen und Themen bringen Spaß und Erfolg beim Lernen.
Lehrwerk: Impresiones B1 von Hueber

AT42204 **Mi., 08. Mrz. - Mi., 24. Mai 23, 18:30 - 20:00 Uhr**
10 Termine € 125,00
Kulturhaus Wertheim

FISCHER DACH GmbH
Das Team vom Fach
Beratung · Eindeckung · Abdichtung
Obere Grüben 1
97877 Wertheim-Bettingen
Tel. 0 93 42 / 92 31-0
Fax 0 93 42 / 92 31-20
e-mail: info@fischerdach.de
www.fischerdach.de

STRAUB MARBERT

BEAUTY GROUP

Wir entwickeln und produzieren in Wertheim am Main sowohl eigene Markenprodukte der Marken Bettina Barty, John Player Special, Marbert, Strenesse und LaMartina, als auch Handelsmarken für Drogeriemärkte und Discounter. Seit der Gründung im Jahr 1949 vor über 70 Jahren steht Straub für hochwertige Pflege- und Schönheitsprodukte wie Gesichtspflege und Lotionen über Dusch- und Waschgele bis hin zu Düften. In Deutschland zählen alle großen Handelsunternehmen und fast alle Parfümerien und Drogeriemärkte zu unseren Kunden. Weltweit werden unsere Artikel in mehr als 70 Länder exportiert. Seit 2011 hat Straub die weltweiten Markenrechte an der deutschen Traditionsmarke Marbert übernommen. Das Portfolio der Firmengruppe wurde dadurch um hochwertige Haut- und Gesichtspflege erweitert.

Am Firmenstandort Wertheim sind heute etwa 190 Mitarbeiter beschäftigt. Hier entstehen auf einer Produktions- und Bürofläche von über 20.000 m² etwa 1000 verschiedene Kosmetikprodukte. Die Grundlage unseres Erfolgs bilden unsere motivierten Mitarbeiter. Ihr Einsatz für das Familienunternehmen hat die Straub Gruppe beständig wachsen lassen.

Dufte Jobs? Nur bei uns!!

www.straub-marbert.de 97877 Wertheim Otto-Schott-Strasse 33 09342/88020 straub@straub-marbert.de

Arbeit / Beruf

IT-/Medien-Grundlagen

Computerschreiben in 4 Stunden

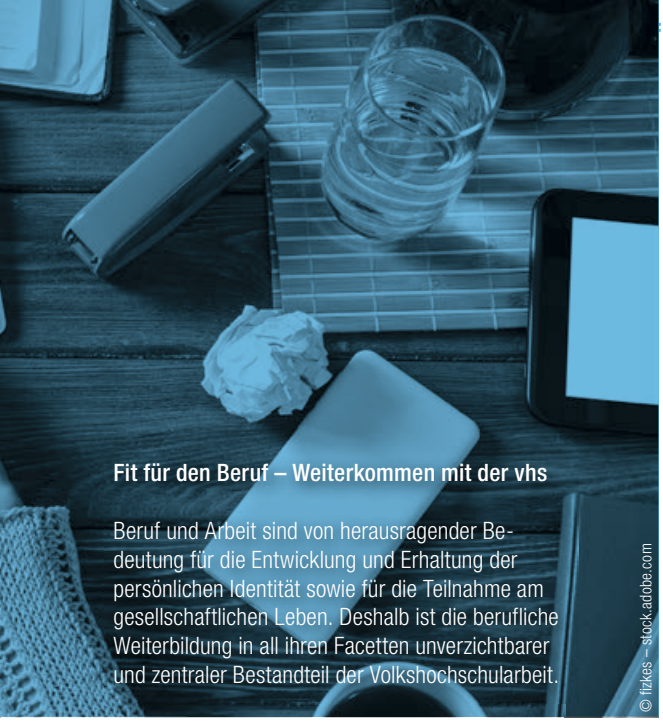
Anna-Lena Szabo, Grundschullehrerin

Für Kinder ab 11 Jahren
Basierend auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen wird mit dieser neuen Lernmethode neben der linken zusätzlich die rechte Gehirnhälfte (Kreativität, Träume und Gefühle) angesprochen. Sprache und Musik werden harmonisch miteinander verbunden, mit den Bildern des abstrakten Lernstoffes verknüpft und vor dem geistigen Auge visualisiert. So lernen die Kinder das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand. Durch zusätzliche häusliche Übungen erreichen Sie eine höhere Schreibgeschwindigkeit.

AT50101 **Sa., 13. Mai 2023, 10:00 - 12:30 Uhr**

AT50102 **Sa., 16. Sep. 2023, 10:00 - 12:30 Uhr**
2 Termine € 65,00
Kulturhaus Wertheim

Bitte beachten Sie, dass die Rücktrittsfrist bei Veranstaltungen im Bereich Arbeit/Beruf 14 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn beträgt.



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Erhaltung der persönlichen Identität sowie für die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung in all ihren Facetten unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

© fizkes – stock.adobe.com

Excel Basics

Thilo Herzau, IT-Berater für Social Media

Dieser Kurs eignet sich für einen Schnelleinstieg in die Basic Funktionen der Tabellengestaltung mit Excel. Sie lernen schnell den Umgang mit dem Programm, die Erstellung und Gestaltung einfacher Tabellen, Formatierungen, Sortierung, Filtern, Regeln, sowie einfache Formeln. Einfache Berechnungen sowie die ansprechende Darstellung der Ergebnisse führen Sie zum gewünschten Erfolg.

AT50103 **Sa., 25. Mrz. 2023, 14:00 - 16:00 Uhr**

AT50104 **Sa., 13. Mai 2023, 10:00 - 12:00 Uhr**

AT50105 **So., 16. Jul. 2023, 10:00 - 12:00 Uhr**
1 Termin € 45,00
Online

Excel - Vertiefung

Martin Krug

Das Seminar richtet sich an fortgeschrittene Excel Anwender, die tiefer in den Funktionsumfang des Programms einsteigen möchten. Hier lernen Sie komplexe Formeln und Funktionen anhand anschaulicher Beispiele kennen.

- Vertiefung des Grundwissens, Aufarbeitung von Fragen aus der Praxis der Teilnehmenden

- Komplexe Formeln und Funktionen in verschieden Aufgaben stellungen, Arbeiten mit Bedingungen, Datumsberechnungen
- Matrixfunktionen: SVERWEIS, WVERWEIS, XVERWEIS (Excel 365)
- Arbeiten mit Namen bzw. benannten Bereichen
- Verknüpfen von Arbeitsblättern und Dateien
- Arbeiten mit strukturierten Tabellen
- Einführung in die Datenauswertung mit Pivot-Tabellen
- Datenbankfunktionalitäten in Excel: Selektieren (Auto- und Spezialfilter), Sortieren, Auswerten von Listen (Tabellen)
- Spezielle Funktionalitäten wie bedingte Formate, Gültigkeits regeln, benutzerdefinierte Formate.

AT50106 **Do., 20. Apr. 2023, 18:00 - 21:00 Uhr**
2 Termine € 90,00
Kulturhaus Wertheim

Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse

Thilo Herzau, IT-Berater für Social Media

Sie wollten schon immer eine Webseite oder einen Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder ein beschränktes Budget? Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie einfach per Maus- Klick Ihre für Sie angepasste Webseite zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus und gestalten dieses nach Ihren Wünschen um. Der Kurs umfasst das Erstellen von Websites/ Shop, Customizing, Internet Adresse Domain.

AT50107 **Sa., 11. Mrz. 2023, 10:00 - 12:00 Uhr**

AT50108 **So., 07. Mai 2023, 14:00 - 16:00 Uhr**
1 Termin € 45,00
Online

Smartphones sicher beherrschen

Thilo Herzau, IT-Berater für Social Media

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich.
Dieser Kurs stellt Ihnen Android vor und macht Sie sicher im Umgang mit dem System. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kursinhalte: Installation, Verwaltung, Security Themen, Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust, Zahlungswege für Apps, Kontakte, Telefonbuch, Kalender, E-Mails und deren Verwaltung und Synchronisierung mit dem PC und in der Cloud, Informations- und Hilfequellen im Internet.
Der Kurs ist nicht geeignet für Nutzer anderer Betriebssysteme als Android (z. B. iOS/Apple, Blackberry/RIM, Symbian/Nokia). Tablet möglich mit Android OS.

AT50109 **So., 12. Mrz. 2023, 10:00 - 12:00 Uhr**

AT50110 **Sa., 01. Jul. 2023, 10:00 - 12:00 Uhr**
1 Termin € 45,00
Online

iPhone/iPad

Dozententeam

Folgende Themen werden in Kleingruppen behandelt: Bedienung und Einrichtung von iPhone und iPad, Grundfunktionen wie Home-Bildschirm, Kontrollzentrum und vorinstallierte Apps, Nutzung der Kamera und Verwaltung von Fotos, Einrichtung des Internets, Nutzung von WLAN und Bluetooth, Einstellungen und Anpassung an die eigenen Bedürfnisse, AppStore und nützliche Apps für Musik, Filme, Hörbücher und Lesen, offene Frage/ von Teilnehmenden und vorgeschlagene Themenbereiche

AT50111 **Di., 02. Mai / Di., 09. Mai 2023, 18:00 - 21:00 Uhr**
2 Termine € 90,00
Kulturhaus Wertheim

Die Welt der Apps

Thilo Herzau, IT-Berater für Social Media

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist überhaupt eine App und wie lade ich sie herunter? In diesem Online-Seminar erfahren Sie, wie Sie aus Ihrem Smartphone mehr herausholen können. Ob Staumelder, Blitzer-App, Routenplanung, Tickets bestellen und bezahlen per Smartphone - mit dem Gerät können Sie vieles schneller und besser organisieren. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die praktischen Funktionen für den Alltag. Dieser Kurs eignet sich für alle Anwender:innen, die auf der Suche nach sinnvollen Apps sind und etwas über ihre Anwendung erfahren wollen.

AT50112 **So., 16. Apr. 2023, 10:00 - 12:00 Uhr**

AT50113 **So., 18. Jun. 2023, 14:00 - 16:00 Uhr**
1 Termin € 45,00
Online

Geld verdienen im Internet durch Verkäufe

Thilo Herzau, IT-Berater für Social Media

Internetverkaufshäuser erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein eBay hat in Deutschland mehr als sechs Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen. Auch Bücher sowie Elektronik-Artikel finden ihre neuen Besitzer über diverse Ankauf-Portale, z.B. rebuy, Momox, Amazon.de. Machen Sie mit in der aufregenden Welt der Auktion und Internetverkaufshäuser! Interaktiv werden Textinhalte, Artikelbeschreibung und Rechtliches behandelt, welche Sie zum erfolgreichen Verkäufer machen. Kursinhalte: Kauf und Verkauf bei Onlineauktionen und Portalen, erfolgreiche Strategien beim Bieten und Versteigern, Nutzungsbedingungen, Schutz vor unzuverlässigen Bietern und Verkäufern, Voraussetzungen und Internetgrundkenntnisse.

AT50114 **Sa., 06. Mai 2023, 10:00 - 12:00 Uhr**
1 Termin € 45,00
Online

PowerPoint sicher beherrschen

Thilo Herzau, IT-Berater für Social Media

Wer die Tricks beherrscht, kann beim Erstellen von PowerPoint-Präsentationen vieles besser machen und enorm Zeit sparen. Zu viel Text, zu umfangreiche Daten, Graphiken, Fotos, Videos und Sound-Effekte können eine PowerPoint-Präsentation schnell überfrachtet wirken lassen. Der Dozent zeigt Ihnen, wie Sie in einfachen Schritten eine übersichtliche Präsentation erstellen.

AT50115 **So., 14. Mai 2023, 10:00 - 12:00 Uhr**
1 Termine € 45,00
Online

Die Netzwerkspezialisten
Computer & Kommunikation

- Netzwerke
- Hard- und Software
- Branchen-Lösungen
- Internet-Services
- Beratung

CoKom

CoKom – der starke Partner der VHS Wertheim

CoKom GmbH · John-F.-Kennedy-Straße 10 · 97877 Wertheim
Tel.: 09342-9621-0 · Fax: 09342-85451 · eMail: info@cokom.de · www.cokom.de

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

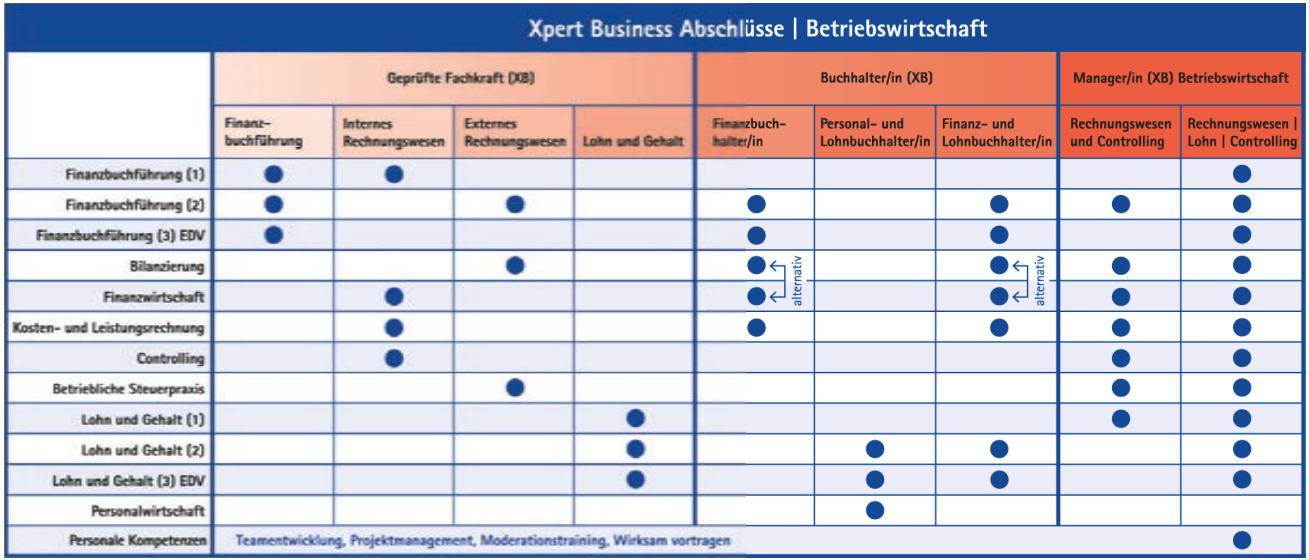
Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Stu-dium angerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite (http://www.xpert-business.eu/hochschule).



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

Xpert-Business Webinare

Betriebliche Steuerpraxis (mit Xpert Business-Zertifikat)

Xpert Business Webinar

Vorkenntnisse: Keine Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

AT50401 **Di., 07. Mrz. / Do., 09. Mrz. 2023, 18:30 - 20:30 Uhr**
20 Termine € 360,00
Online

Bilanzierung (mit Xpert Business-Zertifikat)

Xpert Business Webinar, noch nicht bekannt

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

AT50402 **Di., 07. Mrz. / Do., 09. Mrz. 2023, 18:30 - 20:30 Uhr**
20 Termine € 360,00
Online

Controlling (mit Xpert Business-Zertifikat)

Xpert Business Webinar

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

AT50403 **Di., 07. Mrz. / Do., 09. Mrz. 2023, 18:30 - 20:30 Uhr**
20 Termine € 360,00
Online

Einnahmen-Überschussrechnung (mit Xpert Business-Zertifikat)

Xpert Business Webinar

Vorkenntnisse: Keine Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 90 Minuten; Xpert Business Zertifikat

AT50404 **Di., 07. Mrz. / Do., 09. Mrz. 2023, 18:30 - 20:30 Uhr**
11 Termine € 245,00
Online

Finanzbuchführung 1 (mit Xpert Business-Zertifikat)

Xpert Business Webinar

Vorkenntnisse: Keine. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

AT50405 **Di., 07. Mrz. / Do., 09. Mrz. 2023, 18:30 - 20:30 Uhr**
20 Termine € 360,00
Online

Finanzbuchführung 2 (mit Xpert Business-Zertifikat)

Xpert Business Webinar

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

AT50406 **Di., 07. Mrz. / Do., 09. Mrz. 2023, 18:30 - 20:30 Uhr**
20 Termine € 360,00
Online

Finanzbuchführung 2 (mit Xpert Business-Zertifikat)

Xpert Business Webinar, noch nicht bekannt

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat.

AT50407 **Di., 21. Mrz. / Do., 23. Mrz. 2023, 18:30 - 20:30 Uhr**
16 Termine € 360,00
Online

Finanzwirtschaft (mit Xpert Business-Zertifikat)

Xpert Business Webinar

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat.

AT50408 **Di., 07. Mrz. / Do., 09. Mrz. 2023, 18:30 - 20:30 Uhr**
20 Termine € 360,00
Online

Kosten- und Leistungsrechnung (mit Xpert Business-Zertifikat)

Xpert Business Webinar

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat.

AT50409 **Di., 07. Mrz. / Do., 09. Mrz. 2023, 18:30 - 20:30 Uhr**
20 Termine € 360,00
Online

Lohn und Gehalt 1 (mit Xpert Business-Zertifikat)

Xpert Business Webinar

Vorkenntnisse: Keine Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

AT50410 **Di., 07. Mrz. / Do., 09. Mrz. 2023, 18:30 - 20:30 Uhr**
20 Termine € 360,00
Online

Lohn und Gehalt 2 (mit Xpert Business-Zertifikat)

Xpert Business Webinar

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat.

AT50411 **Di., 07. Mrz. / Do., 09. Mrz. 2023, 18:30 - 20:30 Uhr**
20 Termine € 360,00
Online

Lohn und Gehalt mit DATEV (mit Xpert Business-Zertifikat)

Xpert Business Webinar

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

AT50412 **Di., 21. Mrz. / Do., 23. Mrz. 2023, 18:30 - 20:30 Uhr**
16 Termine € 360,00
Online

Personalwirtschaft (mit Xpert Business-Zertifikat)

Xpert Business Webinar, noch nicht bekannt

Vorkenntnisse: Keine. Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

AT50413 **Di., 07. Mrz. / Do., 09. Mrz. 2023, 18:30 - 20:30 Uhr**
20 Termine € 360,00
Online

Bewerbungstrainings

Zur Traumstelle durch Online-Bewerbung

Thilo Herzau, IT-Berater für Social Media

Wer sich nach einem langen Angestelltenverhältnis, aus der Selbständigkeit oder Arbeitslosigkeit neu bewirbt, ist oft unsicher hinsichtlich der Erwartungshaltung der Unterlagen, des Gesprächs und der Ansprache für eine neue Stelle. Viele Firmen setzen mit Karriereportalen darauf die passenden Bewerber:innen schnell zu finden. Deshalb ist es wichtig, dass die Personalabteilung mit wenig Zeit und Prüfungsaufwand erkennt, dass Sie der/die Richtige für die ausgeschriebene Stelle sind. In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks für Ihre Bewerbung sowie nützliche Informationen zu Bewerbungsportalen. Gestaltung und Formatierung von Lebenslauf und Anschreiben, sowie der Auftritt im Bewerbungsgespräch sind ebenfalls Bestandteile des Kurses.

AT50602 **Sa., 22. Apr. 2023, 14:00 - 16:00 Uhr**
AT50603 **So., 16. Jul. 2023, 14:00 - 16:00 Uhr**
1 Termin € 45,00
Online

ELEKTRISCH FÜR ALLE

DER NEUE TOYOTA COROLLA CROSS HYBRID

Unterwegs mit dem perfekten Begleiter für jeden Alltag: Der selbstladende Toyota Corolla Cross Hybrid verbindet die Alltagstauglichkeit eines Familienautos, dynamisches SUV-Design und die Effizienz unserer neuen Hybridtechnologie der fünften Generation. Maximaler Komfort, perfekte Vernetzung und höchste Sicherheit machen aus jeder Fahrt ein Vergnügen für alle.

JETZT BEI UNS ENTDECKEN & PROBE FAHREN.

Kraftstoffverbrauch Toyota Corolla Cross Hybrid 2,0l VVT-i: niedrig (Kurzstrecke): 4,5–3,9 l /100 km; mittel (Stadtrand): 4,2–3,8 l/100 km; hoch (Landstraße): 4,8–4,5 l/100 km; Höchstwert (Autobahn): 7,0–6,7 l/100 km; kombiniert: 5,4–5,1 l/100 km; CO2-Emissionen kombiniert: 122–114 g/km. Die angegebenen Verbrauchs- und CO2-Emissionswerte wurden nach dem WLTP-Messverfahren ermittelt.

Szabo.

Szabo GmbH | Roter Sand 11 | 97877 Wertheim
T.: 09342 967920 | info@szabo.de | **www.szabo.de**

Inserenten im 1. Semester 2023

Die vhs Wertheim e.V. bedankt sich bei den inserierenden Firmen für ihre wohlwollende Unterstützung.

	Seite
Andreas Kirschig	45
Atem und Stille	45
Autohaus Szabo	86
Ballweg & Maack – Die Brillenmacher	58
Biffar	51
Brand GmbH	61
Cokom	80
Fischer Dach	74
Hiller	41
Hirsch Stihl-Dienst	10
König & Meyer	31
Lenz – Laborglasinstrumente	32
Lutz Holding GmbH	11
Metzgerei Eisenhauer	60
Ott Reisen	60
Pflegedienst Diehm	58
Rechtsanwaltskanzlei Edel/Henninger	17
Rechtsanwaltskanzlei Hörner	17
Schaefer‘s Apotheke	59
Sparkasse Tauberfranken	33
Stadtwerke Wertheim	41
Steuerberater Rührschneck	32
Steuerberaterin Rüppel	60
Straub Cosmetics GmbH	75
Volksbank Main-Tauber eG	31

Sie finden unsere Geschäftsstelle in der

HÄMMELSGASSE 4
IN WERTHEIM

Wir freuen uns Sie begrüßen zu dürfen!

vhs | VOLKSHOCHSCHULE WERTHEIM

BEITRITTSERKLÄRUNG

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zur VOLKSHOCHSCHULE WERTHEIM e.V.

Name	Vorname	Beruf
PLZ / Wohnort	Straße	Geburtstag Telefon

Gleichzeitig ermächtige ich die Volkshochschule Wertheim e.V., Hämmelsgasse 4, 97877 Wertheim, widerruflich, den Mitgliedsbeitrag **in Höhe von** % 13,00 bei Beginn der Mitgliedschaft, danach jeweils zum Ende eines jeden Jahres zu Lasten meiner **IBAN-Nr.** _____ bei **(Bank)** _____ **(BIC)** _____ durch Lastschrift einzuziehen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.

Ort und Datum	Unterschrift

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Allgemeines

1.1 Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend AGB genannt) gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Wertheim e.V. (nachfolgend vhs genannt). Dies schließt auch Veranstaltungen ein, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden. Die AGB werden durch die Anmeldung zu einer Veranstaltung anerkannt.

1.2 Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

1.3 Soweit in den AGB die weibliche oder männliche Form verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für weibliche/männliche /diverse Beteiligte und für juristische Personen.

1.4 Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen, Rücktritte und Kündigungen) bedürfen der Schriftform.

2. Anmeldung und Teilnahme

2.1 Mit der Anmeldung und der automatischen Annahme durch die vhs kommt der Teilnahmevertrag zustande, der die allgemeinen Geschäftsbedingungen beinhaltet. Zu allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung vor Beginn erforderlich.

2.2 Die Anmeldung kann online, schriftlich oder persönlich erfolgen. Jede Anmeldung ist verbindlich.

2.3 Mehrtägige Kurse und Veranstaltungen können, falls nicht anders angegeben, nur insgesamt gebucht werden. Schriftliche Anmeldebestätigungen werden nicht zugesandt. Sie werden nur benachrichtigt, wenn ein Kurs überfüllt ist, ausfällt oder verlegt werden muss.

2.4 Ein probeweiser Besuch („Schnuppern“) von Kursen ist nicht möglich.

2.5 Teilnahmebescheinigungen - Alle Teilnehmer:innen, die mindestens 80 % der Kurstermine besucht haben, erhalten auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung. Dies wird anhand der geführten Anwesenheitsliste der Kursleitung geprüft. Eine Bescheinigung ist rechtzeitig vor Kursende bei der Kursleitung anzufordern. Bei allen späteren Anforderungen erheben wir eine Gebühr von € 3,00.

3. Bezahlung

3.1 Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig. Die Bezahlung ist nur mit Lastschrifteinzugsverfahren möglich (außer bei Vorträgen).

3.2 Telefonische Anmeldungen müssen schriftlich unter Angabe der zur Zahlung vorgesehenen Bankverbindung bestätigt werden.

3.3 Es erfolgt keine gesonderte Zahlungsaufforderung.

4. Organisatorische Änderungen

4.1 Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

4.2 Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Dozierende durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltungen mit dem Namen eines Dozenten/ einer Dozentin angekündigt wurden.

4.3 Die Volkshochschule kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

5. Gebührenermäßigung

5.1 Gebührenermäßigung gibt es nur für Familienpassinhaber.

6. Mindestteilnehmerzahl

6.1 Bei Veranstaltungen und Kursen mit begrenzter Anzahl an Teilnehmenden entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

6.2 Voraussetzung für die Durchführung eines Kurses sind mindestens 10 Anmeldungen bis zum Beginn des Kurses. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, muss der Kurs abgesagt werden, es sei denn, die Teilnehmer:innen erklären sich (am 1. Abend) bereit, die zur Mindestteilnahme fehlenden Kursgebühren zu übernehmen oder gemeinsam mit der Kursleitung eine Verringerung der Anzahl der Kursabende zu akzeptieren.

7. Rücktritt vom Vertrag

7.1 Die vhs Wertheim kann wegen mangelnder Mindestteilnehmerzahl und/ oder Ausfall eines Kursleiters vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet, bzw. die erteilte Einzugsermächtigung erlischt. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS Wertheim sind ausgeschlossen

7.2 Die vhs kann den Veranstaltungsvertrag in den Fällen des § 314 des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) aus wichtigem Grund kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleitung oder die vhs, insbesondere Störung des Informations- und Veranstaltungsbetriebes durch Geräuschbelästigung oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, Teilnehmenden oder Mitarbeitenden der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften, insbesondere Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit,
- Missbrauch der Veranstaltung für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art, gravierende Verstöße gegen die Hausordnung und Hygieneregeln in den Veranstaltungsräumen.

Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung nicht berührt.

7.3 Der Rücktritt seitens der Teilnehmer:innen ist stets schriftlich bei der Geschäftsstelle zu erklären. Bei ordnungsgemäßem Rücktritt werden Gebühren nicht eingezogen bzw. bereits geleistete Zahlungen erstattet.

7.4 Bei Veranstaltungen, die an weniger als 8 Terminen stattfinden, ist ein ordnungsgemäßer Rücktritt durch schriftliche Erklärung bei der Geschäftsstelle spätestens 6 Werktage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Bei Kursen, die an mehr als 8 Terminen stattfinden können Teilnehmer:innen bis zum Werktag vor dem zweiten Unterrichtstermin durch schriftliche Erklärung bei der Geschäftsstelle ordnungsgemäß vom Vertrag zurücktreten.

7.5 Die Abmeldung bei der Kursleitung ist unwirksam und es besteht kein Anspruch auf Rückzahlung.

7.6 Das Fernbleiben vom Kurs ist unwirksam und gilt nicht als Abmeldung. Es besteht kein Anspruch auf Rückzahlung.

7.7 Abweichend von Punkt 7.4 beträgt die Rücktrittsfrist für Veranstaltungen des Programmbereichs vhs.business, Exkursionen und Wochenendseminaren 14 Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn. Bei einem Rücktritt nach der ge-

nannten Frist oder wenn der Teilnehmer nicht erscheint, ist der Teilnehmer zur Zahlung des vollen Veranstaltungsentgelts verpflichtet.

7.8 Verhinderungen der Teilnahme, auch wenn sie auf Krankheit oder auf beruflichen Gründen der Teilnehmer:innen beruhen, stellen keinen beachtlichen Grund zur Kündigung des Vertrags dar.

8. Beachtung der Hausordnung

8.1 Die Volkshochschule ist nur Gast in den genutzten Räumlichkeiten. Die Teilnehmer:innen verpflichten sich, die jeweilige Hausordnung zu befolgen, in den Gebäuden nicht zu rauchen und auf dem Schulgelände nicht zu parken.

8.2 Wirtschaftliche Werbung in den Veranstaltungen der Volkshochschule ist nicht gestattet.

9. Ferien und Feiertage

9.1 Während der allgemeinen Schulferien und an Feiertagen findet i.d.R. kein Unterricht statt.

10. Haftung

10.1

Die Haftung der Volkshochschule beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden gemäß §§ 276, 278 BGB ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen. Für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort sowie bei Verlust oder Diebstahl von Gegenständen übernimmt die Volkshochschule gegenüber Teilnehmer:innen keine Haftung. Kursleiterinnen / Kursleiter sind verpflichtet, in einem ihnen zumutbaren Rahmen alles zu tun, um Störungen zu verhindern und entstehende Schäden so gering wie möglich zu halten.

11. Aufsichtspflicht von minderjährigen Teilnehmer:innen

11.1 Die Aufsichtspflicht für minderjährige Teilnehmer:innen obliegt bis zum Eintreffen der Kursleitung den Erziehungsberechtigten. Mit Ende der Veranstaltung endet die Aufsichtspflicht der Kursleitung. Räumlich gesehen beginnt und endet die Aufsichtspflicht der Kursleitung im Kursraum bzw. am vereinbarten Treffpunkt. Die Aufsichtspflicht der Kursleitung ist keine Dienstaufsicht, sondern eine reine Organisationsaufsicht.

12. Urheberrechtsschutz

12.1

Das Fotografieren, Filmen und Mitschneiden ist in den Veranstaltungen der vhs Wertheim nicht gestattet. Lehr- und Unterrichtsmaterial darf ohne Genehmigung der vhs in keiner Weise genutzt insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

13. Datenschutz

13.1

Mit der Anmeldung erklärt die Teilnehmerin/ der Teilnehmer und / oder Vertragspartner ihr/sein Einverständnis zur Speicherung und Verarbeitung von personenbezogenen Daten einverstanden. Dem Datenschutz wird entsprechend gesetzlicher Regelungen Rechnung getragen.

13.2

Auf Verlangen erhält der/die Teilnehmer/in und/oder Vertragspartner Auskunft über die gespeicherten Daten. Alle Bestimmungen zum Datenschutz können in der separaten Datenschutzerklärung der vhs Wertheim nachgelesen werden.

14. Leistungsumfang, Schriftform

14.1

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus den Kursbeschreibungen des halbjährlich erscheinenden Programms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleitenden sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Alle abweichenden oder zusätzlichen Vereinbarungen bedürfen der Schriftform. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

15. Widerrufsbelehrung / Widerrufsrecht

15.1

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:
Volkshochschule Wertheim e.V.
Hämmelsgasse 4
97877 Wertheim
Fax-Nr. 09342/8573522
E-Mail: info@vhs-wertheim.de

Widerrufsfolgen
Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogenen Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung nicht oder nur teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise
Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Lageplan der wichtigsten Veranstaltungsorte

Lageplan mit den wichtigsten Veranstaltungsorten der vhs Wertheim

1 Kulturhaus, Bahnhofstraße 1
2 Edward-Uihlein-Schule, Bismarckstraße 9
3 Rathaus, Mühlenstraße 26
4 Comenius Realschule in Wertheim-Bestenheid, Reichenberger Str. 6
5 Gemeinschaftsschule Wertheim, Alte Vockenroter Steige 1

Volkshochschule Wertheim e.V.
Hämmelsgasse 4, 97877 Wertheim
Telefon: 0 93 42 / 8 57 35 21
Telefax: 0 93 42 / 8 57 35 22
info@vhs-wertheim.de,
www.vhs-wertheim.de

vhs VOLKSHOCHSCHULE WERTHEIM

VOLKSHOCHSCHULE WERTHEIM

Gläubiger-ID: DE 79 ZZZ 00000 46 0073 · vhs Wertheim e.V., Hämmelsgasse 4, 97877 Wertheim

Bitte Vollständig Ausfüllen

Anmeldung

Kurs-Nr.	Titel	Gebühr €

☐ **Ermäßigung** (nur gegen Nachweis) **Familienpass-Inhaber Nr.**

Name, Vorname _____

Straße/Haus-Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon privat _____ dienstlich _____

E-Mail _____

Mandatsrefenz-Nr. (Ihre Teilnehmer-Nr.) _____

Geburtsdatum __.__.____

☐ männlich ☐ weiblich (Nur für statistische Zwecke)

SEPA-Basis-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Wertheim für alle von ihr durchgeführten Fortbildungen (Tagungen und Veranstaltungen), zu denen ich mich anmelde, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Wertheim auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Der jeweilige Lastschrifteinzug erfolgt 3 Wochen nach Kursbeginn. Ich bin/Wir sind damit einverstanden, dass dieser Hinweis die schriftliche Benachrichtigung über den Lastschrifteinzug ersetzt.

Kontoinhaber _____

Kreditinstitut _____

IBAN D E _____

BLZ **KontoNr. rechts bündig**

☐ **Bitte senden Sie mir in Zukunft auch Informationen per E-Mail.**

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Geschäftsbedinungen der VHS Wertheim e.V. an.

Hiermit erteile ich Ihnen die Erlaubnis zur Speicherung meiner personenbezogenen Daten.

Datum _____ Unterschrift _____

Antwort

An die
Volkshochschule Wertheim e.V.
Hämmelsgasse 4

97877 Wertheim

Absender

Werden Sie Mitglied der vhs Wertheim
und unterstützen Sie damit unseren Weiterbildungsauftrag!

Kursorte der vhs Wertheim

Kulturhaus Wertheim

Bahnhofstraße 1
97877 Wertheim

Edward-Uihlein-Schule

Bismarckstr. 9
97877 Wertheim

Rathaus Wertheim

Mühlenstraße 26
97877 Wertheim

Comenius Realschule

Reichenberger Straße 6
97877 Wertheim-Bestenheid

Gemeinschaftsschule Wertheim

Alte Vockenroter Steige 1
97877 Wertheim