

Vorwort



**Liebe Mitbürgerinnen,
liebe Mitbürger,**

vor 100 Jahren entstand mit der Weimarer Verfassung das erste demokratische Staatswesen auf deutschem Boden. Mit der am 11. August 1919 verabschiedeten Weimarer Verfassung wird der Volksbildung und namentlich den Volkshochschulen im Artikel 148 Abs. 4 Verfassungsrang eingeräumt, wörtlich heißt es: „Das Volksbildungswesen, einschließlich der Volkshochschulen, soll von Reich, Ländern und Gemeinden gefördert werden.“

Offensichtlich waren viele Kommunen schon zu Beginn der Weimarer Republik überzeugt, dass die Bürgerinnen und Bürger die neu eingeführte demokratische Mitbestimmungsmöglichkeit nur nutzen können, wenn sie in allen Lebensphasen über einen Zugang zur Bildung verfügen. Während in der Kaiserzeit nur etwa 20 Volks- bzw. Heimvolkshochschulen bestanden, wuchs ihre Zahl in den ersten 3 Jahren der Weimarer Republik auf über 800 an. Die neuen demokratischen Zugänge zu Bildung, Information und Mitbestimmung führten in der Folge zu einer Vielzahl weiterer gemeinsamer, vom Volk getragener Einrichtungen, wie z. B. Baugenossenschaften, Einkaufsgenossenschaften, aber auch Theater-, Gesangs- und Wandervereine.

Öffentliche Weiterbildung ist mithin dem Gemeinwohl verpflichtet. Sie soll den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken, die Zukunftsfähigkeit der Gesellschaft sichern und die persönliche Entfaltung fördern. Auch heute – 100 Jahre nach Entstehung der Volkshochschulen – ist das integrative Potential der Volkshochschulen so aktuell wie vor 100 Jahren.

Zahlreiche Wandlungsprozesse belasten aktuell den gesellschaftlichen Zusammenhalt und begünstigen soziale und ökonomische Spaltung. In der Folge lassen sich Unsicherheiten und zunehmende Zukunfts- und Abstiegsängste beobachten und eine politische und religiöse Radikalisierung nimmt zu. Diesen Tendenzen zu begegnen und einer weiteren Spaltung unserer Gesellschaft entgegenzuwirken, ist zu einer übergreifenden öffentlichen und politischen Herausforderung geworden, der sich insbesondere die Volkshochschulen durch ihr vielfältiges Angebot stellen.

Folgerichtig haben die Volkshochschulen ihr 100-jähriges Jubiläum bundesweit unter dem Motto „zusammenleben. zusammenhalten“ gemeinsam ein Zeichen für den gesellschaftlichen Zusammenhalt gestellt.

Ich lade Sie herzlich ein, am 20. September 2019 an der ersten bundesweiten Langen Nacht der Volkshochschulen mit einem bunten Fest vor und im Bildungszentrum Villa Ecarius teilzunehmen.

Mit freundlichen Grüßen

Monika Kabs, Bürgermeisterin



Inhaltsverzeichnis



Ihre Anmeldemöglichkeiten:

1. Online im Internet unter:
www.vhs-speyer.de
2. Persönlich während
der Öffnungszeiten
3. Per Post mit der Anmeldekarte
an der hinteren Umschlagseite
4. Per Fax mit dem Vordruck
auf Seite 141



Zahlungsarten:

1. Abbuchung
mit Einzugsermächtigung
2. Barzahlung
3. EC-Kartenzahlung



Zusage / Absage

Sie erhalten keine Zusage für Ihre Anmeldung, sondern werden nur bei Kursausfall oder wenn sich Änderungen ergeben, informiert. Wenn Sie keine Absage erhalten, können Sie davon ausgehen, dass die Veranstaltung stattfindet.

Vorträge	6
Dozentenverzeichnis	8

Fachbereich 1: Politik, Gesellschaft, Umwelt, Studienreisen

Ewald Gaden ©14-1363..... **ab Seite 9**

Geschichte, Zeitgeschichte	10
10. Europäisches Filmfestival der Generationen	11/23
Wirtschaft	12
Recht	12
Psychologie	13
Länder- und Heimatkunde	15
Nachhaltigkeit / Umwelt	17
Nachhaltigkeit / Fairtrade	20
Studienreisen	25

Fachbereich 2: Kultur, Gestalten

Michaela Peters ©14-1371

ab Seite 31

Archiv und Bibliothek	32
Literatur	34
Theater / Kleinkunst	35
Tanz	36
Musik	37
Malen und Zeichnen	39
Plastisches Gestalten	43
Kunsthandwerk	44
Handwerk	46
Textiles Gestalten	47
Fotografie	48
Medienpraxis	48
Mode	50
Ausstellungsbesuche	51

Fachbereich 3: Gesundheit

Dirk Ohl ©14-1365..... **ab Seite 53**

Entspannung /

Yoga	54
Tai Chi	57
Die fünf Tibeter®	57
Qi Gong	57
Meditation	59
Klangmeditation	60
Märchen	60
Entspannungstechniken	61
Stressbewältigung	63

Bewegung /

Fitness und Kraft	64
Fitness und Ausdauer	68
Fitness und Tanz	68

Rund um Körper und Gesundheit /

Körpererfahrung	69
Leben mit Erkrankungen	70
Selbstbehauptungstraining	71

Essen und Trinken /

Ernährungsumstellung	72
Vegane Küche	75
Vegetarische Küche	75
Regionale Küche	75

Inhaltsverzeichnis

Unsere Öffnungszeiten:

Mo - Mi 8-12.30 + 13.30-16 Uhr
Do 8-12.30 + 13.30-17 Uhr
Fr 8-12 Uhr

Sprechzeiten Integration:

Mo - Do 8-11 Uhr

Impressum:

Herausgeber:
Stadt Speyer, Volkshochschule
Bildungszentrum Villa Ecarius
Bahnhofstr. 54, 67346 Speyer

Design/Satz:

TKSV design, Römerberg
www.tksv.de

Umschlaggestaltung:

Reinhild Günther
www.speyer-trio.de
Fotos: rawpixel/istockphoto,
Günther

Druck:

KS OFFSET
Druckcenter Frankfurt GmbH

Jahreszeitenküche	76
Kochkulturen	76
Kochen für Männer	78
Trinkgenuss	78
Kräuterführungen	79

Fachbereich 4: Sprachen

Anke Mertens M.A. ©14-1364 ab Seite 81

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen	82
Arabisch	84
Chinesisch	84
Englisch am Vormittag	85
Englisch am Abend	86
Französisch am Vormittag	88
Französisch am Abend	89
Italienisch	91
Japanisch	93
Polnisch	94
Portugiesisch	95
Russisch	95
Schwedisch	96
Spanische Extras	97
Spanisch am Vormittag	97
Spanisch am Abend	97
Deutsch	102
talentCAMPus	103
Integrationskurse	104
Orientierungskurse	109
Berufsbezogene Deutschförderung (DeuFöV)	111
Deutschprüfungen	114
Einbürgerungstests	115

Fachbereich 5: Arbeit und Beruf

Dirk Ohl ©14-1365 ab Seite 117

Grundlagen der EDV	118
Office-Anwendungen	118
Erstellen von Internetseiten	120
Schreibtechnik	121
Rechnungswesen	122
Kompetenzen für den Beruf	125
Gedächtnistraining	128

Fachbereich 6: Sonderprogramm

1. Weiterbildungsberatung	130
2. Junge Volkshochschule	131
3. Schulabschlüsse	136
4. Frauenbildung	136

Leitbild der Volkshochschule138

Teilnahmebedingungen, Satzung139

Datenschutzerklärung 140

Faxanmeldung141

Stichwortverzeichnis 142/143

Terminübersicht 144

Semesterbeginn: Mo. 26.08.2019 **Semesterende:** Fr. 20.12.2019



Klicken Sie sich ein:

www.vhs-speyer.de



<https://www.facebook.com/Speyer.VHS/>

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

Die VHS Speyer ist ...



- Beratungsstelle für die Bildungsprämie
(Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.)

Weitere Information Seite 130.



- vom BAMF anerkannte Bildungseinrichtung für Integrationskurse und Berufssprachkurse (DeuFöv)



- anerkannte Prüfstelle für Einbürgerungstests nach §10 Staatsangehörigkeitsgesetz



- telc-zertifiziertes Prüfungszentrum
- Ansprechpartner für Sprachprüfungen in Deutsch, Englisch, Italienisch, Französisch, Spanisch, Russisch, Polnisch, Türkisch, Portugiesisch gemäß den Niveaustufen des GER



- Prüfstelle für Xpert-Business Kurs- und Zertifikationssystem



- zertifiziert nach LQW – ein bundesweites Qualitätstestat speziell für Bildungseinrichtungen



- zertifiziert nach AZAV (seit 21.11.2016) bis 20.11.2019

Weitere Informationen: Tel.: 06232/14-1360
oder im Internet unter www.vhs-speyer.de

Wir sind für Sie da ...



Gudrun Hoeller
Verwaltung,
Integrations-
kurse
☎ 14-1375
gudrun.hoeller@
stadt-speyer.de

Jürgen Lutz
Organisation,
EDV-Admin.
☎ 14-1368
lutz@vhs-speyer.de

Ute Müller
Verwaltung,
Integrationskurse
☎ 14-1369 | ute.mueller
@stadt-speyer.de

Beate Kober
Anmeldung,
Sekretariat
☎ 14-1360
info@vhs-speyer.de

Daniela Scarpino
Anmeldung,
Sekretariat
☎ 14-1360
info@vhs-speyer.de

LEITUNG

PÄDAGOGISCHE MITARBEITER/INNEN



Ewald Gaden
Dipl.-Päd., Dipl.-Psychologe
Dipl.-Verwaltungswirt
**FB Gesellschaft, Politik,
Umwelt, Pädagogik**
☎ 14-1363
ewald.gaden@
stadt-speyer.de



Anke Mertens
Sprachwissenschaftlerin M.A.
Dipl.-Geografin | stellv. Leitung
**FB Sprachen | Integration
Frauenbildung**
☎ 14-1364
anke.mertens@
stadt-speyer.de



Dirk Ohl
Dipl.-Sportwissenschaftler
**FB Gesundheit
FB Arbeit und Beruf
Schulabschlüsse**
☎ 14-1365
dirk.ohl@stadt-speyer.de



Michaela Peters
Dipl.-Pädagogin
**FB Kultur, Gestalten
Junge VHS**
☎ 14-1371
michaela.peters@
stadt-speyer.de

STUDIENREISEN

VERWALTUNG

HAUSVERWALTUNG



Daniela Scarpino
Verwaltung
Studienreisen
Mo & Do 8-12.30 Uhr
☎ 14-1362
reisen@vhs-speyer.de



Paulina Maton
Verwaltung
Anmeldung, Finanzen
☎ 14-1367
finanzen@vhs-speyer.de



Axel Kullmer
Hausverwalter
☎ 0175 5810312
hausverwalter@
vhs-speyer.de



Marco Stephan
Hausverwalter
☎ 0162 2141068
hausverwalter@
vhs-speyer.de

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonder-
programm

Anmeldung



Veranstaltungen im 2. Semester 2019

Datum	Thema des Vortrags	Referent*in	Gebühr	Seite
AUGUST 2019				
Mi. 28.08.	Einführung in die kohlenhydratarme Ernährung – LowCarb	Nicole Mitschelen	€ 7,00	72
SEPTEMBER 2019				
Mo. 09.09.	Naturnahes und bienenfreundliches Gärtnern – Ihr persönlicher Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt	Christiane Brell	frei	18
Di. 10.09.	Zur Sonne und zurück – 100 Tage im Land der aufgehenden Sonne – Horizontenerweiterung oder Kulturschock	Lorenzo Cassola	frei	94
Mi. 11.09.	Schlank denken – leichter leben	Nicole Mitschelen	€ 7,00	71
Do. 12.09.	Lazzaro felice (Glücklich wie Lazzaro) Film von Alice Rohrwacher, 2018	Freundeskreis Ravenna	frei	15
Mo. 16.09.	„Saufen für den Führer!“ – Die Weinstadt Speyer im Dritten Reich	Dr. Christof Krieger	frei	10
Do. 19.09.	Hors de prix / Liebe um jeden Preis Film von Pierre Salvatori, 2006	Bibliothèque Française	frei	16
Mo. 23.09.	Intervallfasten	Claudia Formella	€ 10,00	73
Di. 24.09.	Starke Frauen in Ruanda Das Ringen um Geschlechtergerechtigkeit	Yamara-Monika Wessling	frei	22
Mi. 25.09.	F-eat-ness: Iss, damit Dein Sport sich auszahlt	Nicole Mitschelen	€ 7,00	72
Do. 26.09.	Ruandischer Kaffee aus erster Frauenhand	Marie Claire Ndatimana	frei	22
OKTOBER 2019				
Do. 10.10.	Lasciati andare Film von Francesco Amato, 2017	Freundeskreis Ravenna	frei	15
Mo. 14.10.	Die Speyerer Monatsrichter – ein Spuk?	Prof. Pirmin Spieß	frei	10
Di. 15.10.	Wer? Wie? Was? - Hilfe bei psychischen Belastungen/Erkrankungen	Jan Wolf	frei	14
Mi. 16.10.	Besser schlafen! Vortrag mit Demonstrationen	Peter Bergholz	€ 7,00	13
Do. 17.10.	Erfolgreiches Altern – wenn Demenz und Depression die Spielregeln bestimmen	Dr. Markus Fani	frei	14
Do. 17.10.	Craniosacraltherapie Hintergrund und Nutzen	Helga Urbanek	€ 7,00	70
Fr. 18.10.	Gundermann – Dylans Genosse – ein ostdeutscher Heimatfilm Film von Andreas Dresen, 2018	Seniorenbüro	frei	11
Mo. 21.10.	Die Aufgaben des rechtlichen Betreuers und Bevollmächtigten	Annegret Robbauer	frei	12
Di. 22.10.	Prävention psychischer Störungen im Alter: Lassen sich die Entwicklung einer Demenz oder einer Depression im Alter verhindern?	Prof. Dr. Andreas Fellgiebel	frei	14
Mi. 23.10.	Großmutter nahm das Buch zur Hand ... Mit Märchen durch den Herbst	Silvia Klippel	€ 7,00	60
Do. 24.10.	Le Grand Bain / Ein Becken voller Männer Film von Gilles Lellouche, 2018	Bibliothèque Française	frei	16

Datum	Thema des Vortrags	Referent*in	Gebühr	Seite
NOVEMBER 2019				
Do. 07.11.	Caterina va in città Film von Paolo Virzì, 2007	Freundeskreis Ravenna	frei	16
Fr. 08.11.	Grasblümchen trifft Weinröschen Streuobstwiesen mit alten Obstsorten – Informationen, Erfahrungen und Praxistipps	Dr. Philipp Eisenbarth	frei	18
Mi. 13.11.	Statt übervollem Kleiderschrank: Guter Stil für wenig Geld	Hedi Mönig	€ 7,00	50
Mo. 18.11.	Aktuelle Einblicke in die Arbeit der Landesarchäologie auf den Pfälzer Burgen	Bettina Hünerfauth M.A.	frei	10
Di. 19.11.	Sind Sie zu sauer?	Claudia Formella	€ 10,00	73
Do. 21.11.	Mademoiselle de Joncquières / Der Preis der Versuchung Film von Emmanuel Mouret, 2018	Bibliothèque Française	frei	17
Fr. 22.11.	Dyslexie – Der Kampf mit den Buchstaben Film von Marc-Andreas Bochert, 2017	Dozententeam	frei	102
Mo. 25.11.	Alpe-Adria-Trail	Herbert Raffalt	€ 5,00	15
DEZEMBER 2019				
Mo. 02.12.	Die Gestapozentrale der Pfalz in Neustadt/Weinstraße – Aktenüberlieferung, Zuständigkeiten, Mitarbeiter und Schicksale	Dr. Walter Rummel	frei	10
Mi. 11.12.	Es gibt so wunderweiße Nächte, drin alle Dinge silber sind Auf märchenhaften Spuren von Weihnachten	Silvia Klippel	€ 7,00	61

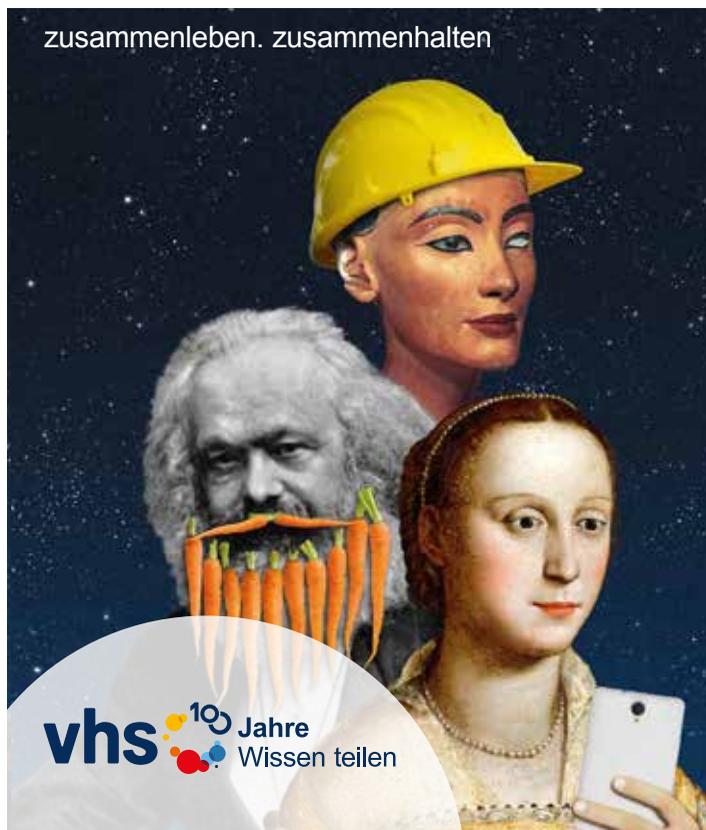


Semesterschwerpunkt: „zusammenleben. zusammenhalten“

Seit 100 Jahren gilt: Volkshochschulen sind in den Kommunen der Ort, an dem sich alle Menschen begegnen – egal welche Bildung, Herkunft oder Hautfarbe sie haben. Diese Begegnungen, das Kennenlernen unterschiedlicher Positionen und Meinungen und somit auch das beständige voneinander Lernen schafft Zusammenhalt.

Gemeinsam mit Volkshochschulen im gesamten Bundesgebiet wollen auch wir dazu einen Beitrag leisten und stellen das Herbstsemester 2019 unter das Motto „zusammenleben. zusammenhalten“. Wir wollen mit Ihnen in den (kulturellen) Austausch gehen zu Fragen des Zusammenlebens vor Ort und in der Welt.

Alle Angebote, die wir diesem Semesterschwerpunkt zuordnen, finden Sie im Programm mit der blauen Hand gekennzeichnet.



Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

Die Dozentinnen und Dozenten der Volkshochschule Speyer

Unsere Dozentinnen und Dozenten verfügen über eine hohe fachliche Kompetenz. Diese wird zumeist nachgewiesen über ein entsprechendes Hochschulstudium, eine berufliche Qualifikation oder eine spezielle Fortbildung. Unsere Dozentinnen und Dozenten bilden sich regelmäßig fort.

Alphabetisches Verzeichnis

A | Albers, Nicole | Armbruster, Gerd | Ayazi, David | **B** | Baum, Jürgen | Baumeister, Harald | Beck, Wolfgang | Behnke-Dinduala, Karin | Behrendt-Höhl, Ingeborg | Belet-Akyol, Isabelle | Bergholz, Peter | Blügel, Sonja | Börner M.A., Lars Boyko, Bohdana | Braun, Maria Benita | Braun, Natalia | Bredehöft, Ellen | Brell, Christiane | Breunig, Nicole | Bringer, Franziska | Bürger, Kerstin | **C** | Casciano, Alessandro | Cassola, Lorenzo | Claus, Monika | Comenti, Beatrice | Comes, Yuri Ricardo | **D** | Degen, Barbara | Dehmelt, Isabel | Dernst, Svetlana | Drescher, Harald | **E** | Eberle, Ursula | Ehrlí Nell, Gisela | Eisenbarth, Dr. Philipp | Engelhard, Chilja | **F** | Fani, Dr. Markus | Felde, Paulina | Fellgiebel, Prof. Dr. Andreas | Formella, Claudia | Forster, Rosemarie | Fraser, Alexandra | **G** | Galnbek, Natalia | Geyer, Maka | Godziek, Irene | Gomez-Hernandez, Norman | Gonzales Pagés, Maria Victoria | Gräfin von Sparr, Ulrike Ebba | Graze, Heide | Grenz, Marco | Großgart, Elke | Groß-Rollar, Renate | **H** | Haßlinger M.A., Dirk | Hayes, Carolyn | Heene, Uwe | Heid, Michael | Herrmann, Andrea | Herrmann, Ludmilla | Hipler, Silvia | Holzhäuser-Sutter M.A., Simone | Hünerfauth M.A., Bettina | **I** | Infante Grau, Beatriz | Ishihara-Rößler, Rika | **J** | Jürgens, Birgit | **K** | Kaltwang, Josefine | Kastl-Breitner, Corinna | Kaub, Bridget | Kelm, Andreas | Keuter, Bettina | Kiefer-Haußmann, Claudia | Klippel, Silvia | Kloos, Monika | Koch, Marita | Körber, Rainer | Kraus, Bernd | Kraus, Veronika | Krieger, Dr. Christof | Kunz, Petra | **L** | Lehel, Katalin | Lehr, Heidrun | Leitmeyer M.A., Maria | Lindemuth, Ralf | Litty, Rudolf | Lopez Matus, Paula Alejandra | Lorenz, Siegfried | Luksch, Gabriele | **M** | Manusch, Dorothea | Mayr, Christoph | Mertens M.A., Anke | Mesto, Nesrin | Mielke, Viola | Mitschelen, Nicole | Mönig, Hedi | Montandon, Anne | Moser, Tomoko | Müller, Nadine | Müller, Sanae | **N** | Nagl, Petra | Ndatimana, Marie Claire | Nekoui, Kurosh | Netto, Renato | Neufeld, Beate | Neumann, Didi | Neumann, Hubert | Nietzsche, Patrizia | Niquet, Vanessa | Nowack, Theresa | **P** | Pahle, Judith | Palm, Jürgen | Peters, Michaela | Polloni-Senn, Yara | Puebla, Graciela | **Q** | Quadt, Gerda Maria | **R** | Raffalt, Herbert | Rath, Stephanie | Renner, Julia | Rivas-López, Marta | Robbauer, Annegret | Rosen, Dagmar | Ross-Herchenröther, Christiane | Roßhirt, Joachim | Rubes, Kerstin | Rummel, Dr. Walter | **S** | Schaaf, Jürgen | Schließer, Johanna | Schmid, Anke | Schmitz, Ilga | Schneider, Mareike | Scholich, Cornelia | Schultze-Schreiner, Christa | Schulze-Berge, Claudia | Schura, Christian | Schuster, Christa | Schwabenland, Luitgard | Scognamillo, Gian-Domenico | Seemann, Marita | Sengersdorf, Karina | Senghaus, Sonja Viola | Shandra, Mariya | Shklyarova, Natalya | Siemann, Bernd | Simon, Heike | Sorochan, Valeriya | Spieß, Prof. Pirmin | Stadler, Juliane | Steber, Angelina | Stuck, Christine | **T** | Tretter, Nata | **U** | Urbanek, Helga | **V** | Vandea, Lisa | Varela-Fuhr, Maria Cristina | von Walter, Martine | **W** | Wagner, Magdalena | Weber, Hildegard | Weber, Monika | Weißmann, Boris | Wenz, Karl-Heinz | Werner, Beate | Wessling, Yamara-Monika | Wieber, Clair | Woelm, Maya | Wolf, Jan | **Y** | Yonezawa-Rand, Satomi | Yu, Mingyang | **Z** | Zacher, Christiane | Zachmann, Petra | Zander, Lea | Zürker, Martina | Zürker, Thomas

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

Fachbereich 1

Politik, Gesellschaft, Umwelt, Studien- reisen

Eine Vielzahl von Vorträgen und Seminaren im Fachbereich 1 Politik, Gesellschaft und Umwelt und hier insbesondere in den Bereichen Nachhaltigkeit und Fairtrade machen deutlich, dass die Volkshochschulen eine öffentliche Weiterbildung umsetzen, die dem Gemeinwohl verpflichtet ist. Die Vorträge und Seminare sollen den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken, die Zukunftsfähigkeit der Gesellschaft sichern und die persönliche Entfaltung des Einzelnen fördern.

Exemplarisch für diesen Auftrag ist unsere bereits seit 10 Jahren bestehende Beteiligung am jährlichen Europäischen Filmfestival der Generationen. Ebenso ist die Volkshochschule Speyer wieder Mitveranstalter an den „Tagen der seelischen Gesundheit Speyer“ und an InSPEYERed, eine 2017 gegründete Nachhaltigkeits- und Demokratieinitiative, die drei Informations- und Beteiligungsveranstaltungen im kommenden Semester anbietet.

Naturnahes und bienenfreundliches Gärtnern, auch für Kinder von 5-11 Jahren, Waldmusik, Streuobstwiesen sowie mehrere Veranstaltungen in Kooperation mit dem Weltladen Speyer und der Speyerer Freiwilligenagentur zeigen die vielfältige Verantwortung der Volkshochschule für Umwelt und Gesellschaft.

Anstelle eines Semestereröffnungsvortrages lade ich Sie in diesem Semester recht herzlich ein, an der ersten bundesweiten Langen Nacht der Volkshochschulen anlässlich ihres 100-jährigen Bestehens teilzunehmen. Mit einem bunten Programm zum Thema „zusammenleben. zusammenhalten“ – gemeinsam ein Zeichen setzen für den gesellschaftlichen Zusammenhalt werden wir mit einem vielfältigen Programm den besonderen Auftrag der Volkshochschulen und ihre gesellschaftliche Verantwortung deutlich machen.



Meine Tipps:

„Lange Nacht der Volkshochschulen“ am Fr. 20.09.2019
InSPEYERed
Studienreise: 100 Jahre Bauhaus in Weimar und Dessau

Veranstaltung
Vorträge 10002-04
Reise 20011



Ewald Gaden
Fachbereichsleiter
Leiter der VHS

Geschichte, Zeitgeschichte.....	10
10. Europäisches Filmfestival der Generationen.....	11/23
Wirtschaft.....	12
Recht.....	12
Psychologie.....	13
Länder- und Heimatkunde.....	15
Nachhaltigkeit / Umwelt.....	17
Nachhaltigkeit / Fairtrade.....	20
Studienreisen	25

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonder-
programm

Anmeldung

● „Saufen für den Führer!“ – Die Weinstadt Speyer im Dritten Reich

Dr. Christof Krieger (Traben-Trarbach) **Vortrag 10101**

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein der Pfalz e.V., Bezirksgruppe Speyer.

Nie zuvor – und auch nie danach (!) – hat es in Deutschland eine gewaltigere Absatzaktion für die heimischen Winzer gegeben: Unter der eingängigen Parole „Wein ist Volksgetränk!“ entfaltete das NS-Regime in den Friedensjahren des „Dritten Reiches“ eine groß angelegte Weinpropaganda, die das Trinken deutschen Rebensaftes als geradezu nationale Tat beschwor. Und mehr noch: Von 1935 bis 1937 übernahmen annähernd 1.000 Städte vom Rheinland bis nach Ostpreußen besondere „Weinpatenschaften“ für sämtliche Winzerorte im Westen des Reiches, wobei im Rahmen eines landesweiten „Festes der deutschen Traube und des Weines“ vom Parteiapparat der NSDAP allerorten volkstümliche Weinfeste und Umzüge organisiert worden waren. Der Volksmund machte hieraus sogleich die Parole „Saufen für den Führer!“. Der Traben-Trarbacher Museumsleiter Dr. Christof Krieger möchte in seinem Vortrag an dieses ungewöhnliche Ereignis vor rund achtzig Jahren erinnern. Der Historiker, der sich in seiner Doktorarbeit an der Universität Trier erstmals umfassend mit der NS-Weinpropaganda beschäftigte, gibt anhand zumeist unveröffentlichter Quellen überraschende Einblicke in ein weithin vergessenes Kapitel der pfälzischen Heimatgeschichte.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Mo. 16.09.2019, 19.30 Uhr

● Die Speyerer Monatsrichter – ein Spuk?

Prof. Pirmin Spieß (Neustadt) **Vortrag 10102**

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein der Pfalz e.V., Bezirksgruppe Speyer.

Die Monatsrichterordnung für die Stadt Speyer datiert vom 2. Juni 1314. Im Kern wird die Ordnung in den Jahren 1328 und 1346 wiederholt, dann verschwinden wohl die Monatsrichter wieder aus der verfassungsrechtlichen Systematik der Stadt. Die Monatsrichter amtierten jeweils nur einen Monat und rekrutierten sich aus dem Stadtrat, eine Besonderheit der Stadt Speyer, die in vielem frühes Vorbild für die Stadtrechtsentwicklung nördlich der Alpen darstellt und beispielsweise 1219 ihr Recht an die Stadt Annweiler weitergeben kann mit der erstmaligen Formulierung des Satzes: „Stadtluft macht frei!“. Der Begründung der Herkunft, ihrer Kompetenz, Entwicklung und der „genetischen“ Überwindung der Monatsrichter im Speyerer Rechtsgefüge will der Referent nachgehen.

Anklänge hierzu lassen sich möglicherweise in der Friedensordnung der Stadt Mainz finden.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Mo. 14.10.2019, 19.30 Uhr

● Aktuelle Einblicke in die Arbeit der Landesarchäologie auf den Pfälzer Burgen

Bettina Hünerfauth M.A. (Speyer) **Vortrag 10103**

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein der Pfalz e.V., Bezirksgruppe Speyer.

Im Rahmen der großen Landesausstellung „Die Kaiser und die Säulen ihrer Macht – Von Karl dem Großen bis Friedrich Barbarossa“ ab dem 9. September 2020 im Landesmuseum Mainz werden auch die Burgen im Pfälzer Wald eine wichtige Rolle spielen. Viele waren über Jahrhunderte hinweg Herrschaftssitz, Reichsburg und Zufluchtsort, andere aber auch Statussymbol oder „Wohngemeinschaft“ teils verfeindeter Familien. Ihre höchst unterschiedlichen und wechselvollen Geschichten spiegeln sich auch in den Ergebnissen der aktuellen Grabungen im Umfeld der Burg Trifels, der Wegelnburg und der Wachtenburg wieder. Im Vortrag werden ausschnitthaft die vielschichtigen Befunde und herausragende Funde der letzten Jahre vorgestellt. Darüber hinaus werden exemplarisch Vorgehensweisen und technische Herausforderungen bei der Renovierung dieser einzigartigen Denkmäler aufgezeigt.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Mo. 18.11.2019, 19.30-21.30 Uhr

● Die Gestapozentrale der Pfalz in Neustadt/Weinstraße – Aktenüberlieferung, Zuständigkeiten, Mitarbeiter und Schicksale

Dr. Walter Rummel (Speyer) **Vortrag 10104**

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein der Pfalz e.V., Bezirksgruppe Speyer.

Die Geheime Staatspolizei (Gestapo) gilt bis heute als Inbegriff des politischen und gesellschaftlichen Terrors in der NS-Zeit. Entstanden aus der bayerischen politischen Polizei, bestand für die Pfalz eine eigene Gestapostelle, die 1937 auf Wunsch von Gauleiter Josef Bürckel von Ludwigshafen an seinen Amtssitz nach Neustadt verlegt wurde. Während fast alle Gestapostellen im Reich kurz vor Kriegsende ihre Unterlagen vernichten konnten, blieben von der Gestapostelle Neustadt über 12.000 Akten und über 50.000 Karteikarten erhalten, die im Landes-

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

GESCHICHTE, ZEITGESCHICHTE

archiv Speyer verwahrt werden. In digitalisierter Form kann diese für Rheinland-Pfalz einzigartige Überlieferung Grundstock für die Einrichtung eines Historischen Lernortes im erhaltenen Gebäude der ehemaligen Dienststelle der Gestapostelle in Neustadt (Konrad-Adenauer-Straße 10) werden. Der Vortrag stellt das breite Spektrum der Tätigkeit der Gestapostelle Neustadt an ausgewählten Beispielen vor.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal
Termin Mo. 02.12.2019, 19.30 Uhr



● InSPEYERed

Dozententeam

Foren 10002-10004

In Kooperation mit dem Verein inSPEYERed e.V.

InSPEYERed ist eine 2017 gegründete Nachhaltigkeits- und Demokratieinitiative von und für Speyerer Visionär*innen, Querdenker*innen und Mitgestalter*innen – eine Plattform zur Vermittlung, zur Aufklärung, zum Austausch und zur Vernetzung. Seit 2018 ist die Initiative als gemeinnütziger Verein anerkannt. Mitmachen statt Meckern ist seine Devise!

Ganz nach dem alten Leitsatz: „Think global, act local!“ bietet die Initiative in Speyer ein monatliches Forum an, wo sich Interessierte vernetzen können, um gemeinsam in ein Denken und Handeln zu ökologischen sowie sozialen Themen zu kommen.

In Kleingruppen zu verschiedenen inhaltlichen Themen soll dezentral gearbeitet werden, um Menschen zusammenzubringen, die das Interesse an bestimmten Vorhaben teilen und gemeinsam umsetzen wollen.

In monatlichen Treffen jeden ersten Dienstag im Monat um 19.00 Uhr können die Gruppen ihre Ideen in das Forum in der Villa Ecarius tragen, um mehr Öffentlichkeit und neue Mitstreiter*innen zu erreichen. Interessierte können ohne Anmeldung direkt in das monatliche Treffen kommen. Demokratie braucht öffentliche Diskursräume!

Hierzu ist die Volkshochschule der Stadt Speyer aufgrund ihrer Geschichte und ihres gesetzlichen Auftrags ein hervorragender Ort.

Nähere Informationen: www.inspeyered.de

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal
Termine Di. 03.09.2019, 19.00 Uhr
Di. 01.10.2019, 19.00 Uhr
Di. 05.11.2019, 19.00 Uhr

Weitere Filme im Rahmen des 10. Filmfestivals der Generationen auf Seite 23.

10. Europäisches Filmfestival der Generationen

10. Europäisches Filmfestival der Generationen vom 18. - 27. Oktober 2019

Veranstalter:

Seniorenbüro der Stadt Speyer in Kooperation mit der Volkshochschule Speyer und weiteren Kooperationspartnern.

Eröffnung:

Fr. 18.10.2019, 10.00 Uhr
St. Vicentius Krankenhaus, Aula

Eröffnungsfilm:

Neuland, Film von Anna Thommen, 2013

Begrüßung:

Bürgermeisterin Monika Kabs

● Gundermann – Dylans Genosse – ein ostdeutscher Heimatfilm



Film von Andreas Dresen, 2018

Film 10105

Mit Alexander Scheer, Anna Unterberger, Benjamin Kramme, Eva Weißenborn, Axel Prahll

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro.

1992: Einige Jahre nach dem Mauerfall arbeitet Gerhard Gundermann immer noch im Tagebau in Hoyerswerda. Der Mittdreißiger möchte aber eine neue Band gründen und auf Tour gehen. Seine Texte über „einfache“ Menschen, Ausbeutung und Ökologie sprachen dem Publikum schon immer aus der Seele. Dennoch behielt der Musiker seinen Job als Baggerfahrer bei, um unabhängig vom Erfolg seiner Kunst zu sein. Doch die Vergangenheit holt ihn ein, als herauskommt, dass Gundermann ein Informant der Stasi war. Während immer mehr ans Licht kommt, wie viel er aus Liebe zum Land über seine Freunde verraten hat, zerbricht Gundermanns Bild von sich selbst.

30 Jahre nach der Wende kommen endlich verstärkt auch „DDR-Filme“ von ostdeutschen Regisseuren auf die Leinwand. Dabei gilt Dresens Film über die ambivalente Persönlichkeit Gundermann als bester deutscher Film 2018. (127 Min.)

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal
Termin Fr. 18.10.2019, 16.00 Uhr



www.gundermann-derfilm.de

● DAX 13.000 ?!?

Alles über Aktien & Co

Harald Drescher, Dipl.-Bankbetriebswirt **Kurs 10300**

Das Seminar richtet sich an alle, die bankenunabhängig Grundlegendes über die Geldanlage und Vermögensbildung erfahren wollen. Dabei wird insbesondere auch auf die entsprechenden Risiken eingegangen.

Folgende Themen werden u. a. angesprochen:

- Grundbegriffe der Börse
- Basiswissen über Wertpapiere
- Was ist eine Aktie?
- Anleihen und Inflation
- Beachtenswertes beim Handel über die Bank
- Investmentfonds als Alternative zur Einzelanlage

Ort **Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11**

Termin **Sa. 21.09.2019, 9.30-13.30 Uhr**

Gebühr **€ 15,00**

RECHT

● Die Aufgaben des rechtlichen Betreuenden und Bevollmächtigten



Annegret Robbauer und Andrea Herrmann (SKFM-Betreuungsverein) **Vortrag 10301**

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem SKFM-Betreuungsverein und der Betreuungsbehörde der Stadt Speyer.

Einführungsveranstaltung für neu bestellte Betreuer*innen, ebenso für Personen, die als Bevollmächtigte eingesetzt sind.

Ca. 75% aller vom Gericht bestellten Betreuer*innen sind Familienangehörige oder Ehrenamtliche. Sie sind mit einer für sie neuen Aufgabe konfrontiert, die sowohl rechtliche Kenntnisse (insbesondere im Betreuungsrecht) als auch Einfühlungsvermögen in der Sorge für den kranken Menschen verlangen.

Der Vortrag erläutert die Rechte und Pflichten des Betreueramtes und lässt Raum für Fragen und Diskussion.

Eine Anmeldung ist erforderlich bei:

annegret.robbaauer@skfm.de oder Tel.: 06232/100120-11.

Ort **Caritasverband,
Nikolaus-von-Weis-Str. 6,
Schulungsraum**

Termin **Mo. 21.10.2019, 19.00 Uhr**



● Grundkurs zur Vertiefung des Ehrenamtes der rechtlichen Betreuung

Andrea Herrmann und Annegret Robbauer (SKFM-Betreuungsverein) **Kurs 10302**

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem SKFM-Betreuungsverein und der Betreuungsbehörde der Stadt Speyer.

Der Kurs gliedert sich in drei Abende, bei Teilnahme an allen Veranstaltungen kann ein Zertifikat erworben werden.

Eine Anmeldung ist erforderlich bei:

andrea.herrmann@skfm.de oder Tel: 06232/100120-12.

1. Das gerichtliche Verfahren einer Betreuungseinrichtung

Das Verfahren vor dem Betreuungsgericht sowohl bis zur Einrichtung einer Betreuung als auch nach seiner Errichtung werden erläutert. Es gibt praktische Hinweise zum Umgang mit den involvierten Personen bei Gericht (Richter, Rechtspfleger, u. a.).

Referentin: Anja Filser, Rin`AG Speyer

Termin: Mo. 04.11.2019, 19.00 Uhr

2. Die medizinischen Erfordernisse einer Betreuungseinrichtung

Dargestellt werden psychische und somatische Krankheitsbilder, die zur Errichtung einer Betreuung führen und der Umgang mit der erkrankten Person.

Referent: Dipl.-Psychologe und Psychotherapeut Horst Köster

Termin: Mo. 11.11.2019, 19.00 Uhr

3. Die Aufgabenkreise einer rechtlichen Betreuung

Verschiedene Aufgaben einer Betreuung werden vertieft beleuchtet, v. a. Gesundheitssorge, Vermögenssorge, Aufenthaltsbestimmung.

An diesem Abend werden die Zertifikate überreicht.

Referenten: Mitarbeiter*innen der Betreuungsbehörde der Stadt Speyer

Termin: Mo. 18.11.2019, 19.00 Uhr

Ort **Caritasverband,
Nikolaus-von-Weis-Str. 6,
Schulungsraum**

Uhrzeit **19.00-21.00 Uhr**

Beginn **Mo. 04.11.2019**

Dauer **3 Abende**

Gebühr **€ 10,00**

● **Neurolinguistisches Programmieren (NLP) am Abend – Seminar für Neueinsteiger*innen und Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen**

Marita Koch, Berufsberaterin und NLP-Master

Kurs 10600

NLP ist ein Kommunikationsmodell und besteht aus verschiedenen Elementen, mit denen Sie Ihre persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen neu entdecken, erweitern oder wiederbeleben. In diesem Seminar trainieren Sie Ihre Sinnesschärfe, den Perspektivenwechsel und das Einnehmen verschiedener Wahrnehmungspositionen, um Ihre Kommunikation flexibler und selbstbewusster zu gestalten.

Gerade junge Menschen sind mit der Vielfalt an Möglichkeiten oft überfordert. Mit NLP entwickeln Sie realistische Ziele und treffen Entscheidungen, hinter denen Sie stehen können. Damit gewinnen Sie Lebensfreude und Zufriedenheit und kommen mit Rückschlägen besser zurecht. Und möglicherweise zahlt sich eine neue Lebensperspektive auch finanziell positiv aus.

Dieser Kurs ist für interessierte, neugierige und offene Menschen, die gerne auch mal lachen und NLP-Methoden in entspannter, humorvoller Runde kennenlernen wollen.

Die Teilnehmenden können Fragestellungen aus ihrem Alltag mitbringen. Die vielfältigen Möglichkeiten des NLP in der Praxis stehen im Vordergrund.

Trauen Sie sich und schauen Sie einfach mal vorbei ...!

Ort Villa Ecarius, Raum 304
Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr
Beginn Mo. 14.10.2019
Dauer 8 Abende
Gebühr € 34,00

● **Wie die Gedanken endlich Ruhe finden Die Entdeckung der inneren Schalter**

Peter Bergholz, Dipl.-Psychologe

Kurs 10601

Endlich wieder abschalten können, besser schlafen, auch im starken Stress gelassen bleiben und zuversichtlich nach vorne schauen können.

Erleben Sie, wie Ihre drei inneren Schalter Druck, Ängste, Grübeln und Pessimismus sofort unterbrechen können – und Ruhe in die Gedanken bringen.

Und darauf kommt es an! Denn ruhige Gedanken sind unser höchstes Gut! Über sie finden wir Zugang zu unseren Potentialen, zur Liebe, zum Selbsterkennen und problemlösenden Bewusstsein.

Alles wird leichter, wenn wir auch mitten im Alltag unsere Gedanken beruhigen können: Wir können besser loslassen und wieder loslegen, mit Freude lernen, uns abgrenzen, konzentrieren und motivieren. Und die Momente abrufen, nach denen sich die Seele sehnt.

Die inneren Schalter wirken so stark, weil sie den ventralen Vagus aktivieren.

Dieser Teil des Nervensystems ist, vereinfacht ausgedrückt, für die positiven Seiten des Lebens zuständig, für Regeneration, Resilienz und Heilungsprozesse. Für soziale Offenheit und innere Kohärenz.

Er wird deshalb auch als Selbstheilungs-Nerv, Gute-Gefühle-Nerv oder Smart Vagus bezeichnet. Er wurde erst vor wenigen Jahren von dem amerikanischen Neuroforscher Stephen Porges entdeckt. Dessen nobelpreiswürdige „Polyvagale Emotionstheorie“ ist dabei, die Psychologie, Pädagogik und Medizin zu revolutionieren.

Wecke diesen Nerv! Mehr brauchst Du im Grunde nicht und es ist einfacher als Du denkst!

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal
Termin Sa. 14.09.2019, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr € 45,00

● **Besser schlafen! Vortrag mit Demonstrationen**

Peter Bergholz, Dipl.-Psychologe

Vortrag 10602

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie innere Schalter es möglich machen, ungestörter und erholsam zu schlafen.

Die drei inneren Schalter werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten

Die Rossini-Kohärenz-Methode basiert auf 40 Jahren intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Faszienforschung.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal
Termin Mi. 16.10.2019, 19.00 Uhr
Gebühr € 7,00

Vom Tellerwäscher zum Überflieger...

- Anzeige -



Machen Sie mehr aus Ihrem Talent: www.weiterbildungsportal.rlp.de



WEITERBILDUNGSPORTAL RHEINLAND-PFALZ



Rheinland-Pfalz
DIE LANDESRICHTUNG

Foto: © forogodda - Fotolia.com

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

PSYCHOLOGIE

● Wer? Wie? Was? -

Hilfe bei psychischen Belastungen/Erkrankungen

Jan Wolf, Dipl.-Psychologe

Vortrag 10603

Sie, Ihre Kinder oder Angehörige suchen Hilfe bei einer vorliegenden psychischen Belastung, finden sich aber nicht zurecht in der Vielfalt der Angebote? In offener Runde haben Sie die Möglichkeit, Ihr Anliegen vorzubringen und gemeinsam mit der Dozentin/dem Dozenten und unter Beteiligung der Kursteilnehmenden nach möglichen passgenauen Hilfsangeboten zu suchen, die Unterschiede zwischen den Angeboten herauszuarbeiten oder sich konkrete Empfehlungen geben zu lassen.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Di. 15.10.2019, 19.00 Uhr

Wie läuft der Alterungsprozess aus körperlicher, sozialer und psychischer Sicht konkret ab? Dieser grundlegenden Frage geht Dr. Markus Fani, Chefarzt an der Klinik für Gerontopsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Pflzlinikum, in seinem Vortrag zum „erfolgreichen Altern“ nach. Dabei ermöglicht Dr. Fani interessante Einblicke in die Funktionsweise und Aufbau unseres Gehirns und erklärt anschaulich, in welchen Regionen Störungen auftreten können.

Das Publikum erfährt, wie Demenz und Depression die Spielregeln des natürlichen Alterns durchkreuzen und mit welchen Strategien man trotz dieser Störfaktoren erfolgreich altern kann.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Do. 17.10.2019, 18.00 Uhr

Altern – ein Kinderspiel?!

Wie halten wir uns gesund?

Demenz – Depression – Resilienz

Unter diesem Motto der Veranstaltung „Tage der seelischen Gesundheit Speyer“ erfahren interessierte Bürger*innen in diesem Jahr mehr zu dem Thema „Seelische Gesundheit im Alter“.

Die Lebenserwartung steigt in Deutschland seit Jahren an. Auch die Liste der für den Ruhestand geplanten Aktivitäten und Reisen wird immer länger. Doch was passiert, wenn altersbedingte Gesundheitsprobleme oder Schicksalsschläge uns aus der Bahn werfen und unsere Psyche aus dem Gleichgewicht gerät? Wie erkennen wir erste Anzeichen von Demenz und Depression im Alter und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Wie beeinflusst die Pflege eines erkrankten Angehörigen unsere eigene seelische Gesundheit? Und was können wir präventiv tun, um uns für die Herausforderungen im Alter zu stärken, damit wir selbstbewusst sagen können: **Altern – ein Kinderspiel!**

Antworten auf diese und weitere interessante Fragen erhalten Sie durch die beiden im Anschluss genannten Vorträge.



● Prävention psychischer Störungen im Alter:

Lassen sich die Entwicklung einer Demenz oder einer Depression im Alter verhindern?

Prof. Dr. Andreas Fellgiebel, Zentrum für psychische Gesundheit im Alter (ZpGA) Vortrag 10605

Mit dem Alter steigt das Risiko für Demenzerkrankungen. Häufig auftretende chronische Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck erhöhen zudem das Risiko für das Auftreten von Depressionen bei Älteren.

Hinzu kommt, dass vor allem ältere pflegende Angehörige durch eine deutlich erhöhte chronische Stressbelastung anfälliger für körperliche und psychische Erkrankungen sind.

In seinem Vortrag stellt Herr Prof. Dr. Andreas Fellgiebel, Leiter des Zentrums für psychische Gesundheit im Alter (ZpGA), dar, wie wir durch unser Verhalten aktiv dem Auftreten psychischer Störungen entgegenwirken können. Prof. Fellgiebel geht dabei auch auf sogenannte Resilienz- und Vulnerabilitätsfaktoren ein, die für die Demenzentwicklung eine wichtige Rolle spielen. Denn mittlerweile ist bekannt: Durch eine konsequente, präventive Beeinflussung dieser Faktoren ließe sich das Demenzrisiko in der Bevölkerung um bis zu 35% senken!

Prof. Fellgiebel erläutert außerdem, warum pflegende Angehörige präventiv stärker als bisher in den Blick genommen werden müssen, um die Lebensqualität zu verbessern und stressbedingte Erkrankungen möglichst zu vermeiden.

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit gegen psychische Störungen im Alter stärken können!

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Di. 22.10.2019, 18.00 Uhr



● Erfolgreiches Altern – wenn Demenz und Depression die Spielregeln bestimmen

Dr. Markus Fani, Klinik für Gerontopsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Pflzlinikum für Psychiatrie und Neurologie Klingenmünster

Vortrag 10604

Der natürliche Alterungsprozess setzt irgendwann bei uns allen ein und bringt ganz unterschiedliche Begleiterscheinungen mit sich.



LÄNDER- UND HEIMATKUNDE

● **Alpe-Adria-Trail**

Herbert Raffalt,
Haus im Ennstal/Österreich

Vortrag 10902

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Alpenverein, Sektion Speyer.

Der Alpe-Adria-Trail zählt zu den schönsten Weitwanderwegen der Welt. Er verbindet die drei Regionen Kärnten, Slowenien und Friaul-Julisch-Venetien auf insgesamt 43 Tagesetappen und rund 700 Kilometer Länge. Der grandiose Weg führt vom Großglockner, dem höchsten Gipfel Österreichs, durch das Kärntner Berg- und Seegebiet bis nach Slowenien. Hier mündet der Trail in die wilde Berglandschaft der Julischen Alpen. Er folgt weiter der smaragdgrünen Soca, dem ursprünglichsten Fluss der gesamten Alpen, bis er in Muggia an der azurblauen Adria endet. Der Vortrag von Herbert Raffalt lässt den Zuschauer teilhaben an einer außergewöhnlichen Reise durch den „Garten Eden“.

Eintritt an der Abendkasse € 5,00

Ort Stadthalle Speyer, Kleiner Saal

Termin Mo. 25.11.2019, 19.00 Uhr



Foto: Herbert Raffalt

Landeskundliche Filme im italienischen Original

Mit großem Erfolg bietet die Volkshochschule Speyer in Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Speyer - Ravenna seit einigen Semestern Filmabende im italienischen Original an. Mit dieser Veranstaltungsreihe möchten wir nun einem breiteren Publikum Gelegenheit geben, spannende und unterhaltende Filme zu sehen, die z. T. den italienischen Lebensalltag widerspiegeln und zugleich ermöglichen, italienische Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern.

● **Lazzaro felice (Glücklich wie Lazzaro)**

Film von Alice Rohrwacher, 2018

Film 10905

Filmabend im italienischen Original mit deutschen Untertiteln

Mit Adriano Tardiolo, Alba Rohrwacher, Agnese Graziani, Tommaso Ragno

Inviolata, ein abgeschiedenes Landgut im italienischen Nirgendwo. Hier herrscht die Marquesa Alfonsina de Luna mit harter Hand über ihre Landarbeiter. Lazzaro ist einer von ihnen, ein junger Mann, so gutmütig, duldsam und unschuldig, dass man ihn für einfältig halten könnte. Eines Tages kommt Tancredi nach Inviolata, Sohn der Marquesa, der an seiner Mutter so sehr leidet wie am Landleben. Zwischen Tancredi und Lazzaro entwickelt sich eine seltsame, ungleiche Freundschaft, die erste in Lazzaros Leben. Anfangs noch zart und unbeholfen, wird sie die Zeit überdauern, auch die alles auseinander-sprengenden Folgen des „Großen Betrugs“, die Lazzaro auf der Suche nach Tancredi in die große Stadt führen wird.

„Glücklich wie Lazzaro“ ist die Geschichte eines unscheinbaren Heiligen, der keine Wunder vollbringt, der über keine besonderen Fähigkeiten verfügt, keine magischen Kräfte besitzt, eine Geschichte ohne Special Effects. Ein Heiliger, der in dieser Welt lebt und von niemandem etwas Böses denkt, der immer an die Menschen glaubt.

Eine Geschichte, die von der Möglichkeit des Gutseins erzählt, die die Menschen immer ignoriert haben und die dennoch immer wieder auftaucht, um sie in Frage zu stellen; wie etwas, was hätte sein können, aber was wir niemals gewollt haben.

„Glücklich wie Lazzaro“ ist ein politisches Manifest, ein Märchen über die Geschichte Italiens der letzten fünfzig Jahren, ein Lied. (Alice Rohrwacher)

Die Deutsche Film- und Medienbewertung versah „Glücklich wie Lazzaro“ mit dem Prädikat Besonders wertvoll. (127 Min.)

Ort Villa Ecarus, Vortragssaal

Termin Do. 12.09.2019, 19.30 Uhr

● **Lasciati andare**

Film von Francesco Amato, 2017

Film 10906

Filmabend im italienischen Original mit italienischen Untertiteln

Mit Toni Servillo, Verónica Echegui, Carla Signoris, Luca Marinelli

Elia ist ein steifer und strenger Psychoanalytiker mit einem scharfen und erbarmungslosen Sinn für Humor, der jeden auf Distanz hält, auch seine Exfrau Giovanna, die in der Wohnung gegenüber von ihm lebt, weiterhin seine Wäsche wäscht und ihn hin und wieder in die Oper begleitet. Er gestaltet sein Leben mit Absicht möglichst emotionsarm, was er durch den heimlichen und reichlichen Verzehr von Süßspeisen ausgleicht. Dann zwingt ihn jedoch ein leichtes Unwohlsein eines Tages, eine Diät zu beginnen und ins Fitnessstudio zu gehen. Und so platzt Claudia in sein Leben, eine lustige und

LÄNDER- UND HEIMATKUNDE

exzentrische Personal Trainerin. Sie vertritt einen wahren Körperkult und hat keinerlei Verständnis für aus der Form geratene Intellektuelle wie Elia. Vor allem aber verfügt sie über die Eigenschaft, sofort jeden, der ihr über den Weg läuft, in ihre Schwierigkeiten hineinzuziehen.

Ein großer Spaß ganz im Geist der klassischen Screwball-Komödie, mit pointierten Wortgefechten, haarsträubenden Situationen und zwei brillanten Hauptdarstellern. Wer hätte gedacht, dass Toni Servillo so komisch sein kann? (102 Min.)

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Do. 10.10.2019, 19.30 Uhr

● Caterina va in città

Film von Paolo Virzì, 2007

Film 10907

Filmabend im italienischen Original mit italienischen Untertiteln

Mit Sergio Castellitto, Margherita Buy, Alice Teghil

Die dreizehnjährige Caterina zieht aus der Provinz zusammen mit ihren Eltern nach Rom. Ihre Mutter ist Hausfrau und ziemlich verunsichert, ihr Vater ein unzufriedener Lehrer und ziemlich extrovertiert.

Caterina trifft mit dem Umzug in die Großstadt auf eine ihr völlig fremde Welt. Auf dem Elitegymnasium erlebt sie ihre Mitschüler als extrem: Sie sind entweder politisch links eingestellt oder oberflächlich bis konservativ und alle aus sehr reichem Hause.

Caterinas Vater versucht, sie dazu zu bringen, sich mit ihren wohlhabenden Mitschülerinnen anzufreunden und sich in deren Gesellschaft aufzunehmen zu lassen. Sie gerät dadurch in ein ihr noch fremderes Milieu. Gleichzeitig spitzt sich die Überdrehtheit ihres Vaters zu. Doch Caterina findet ihren Weg, und bis zu den Sommerferien löst sich einiges auf ... (105 Min.)

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Do. 07.11.2019, 19.30 Uhr

Landeskundliche Filme im französischen Original

Auch in diesem Semester bietet die Volkshochschule Speyer in Zusammenarbeit mit der Bibliothèque française de Spira e.V. mehrere Filmabende im französischen Original an.

Mit dieser Veranstaltungsreihe möchten wir einem breitem Publikum Gelegenheit geben, interessante Filme zu sehen, die den französischen Lebensalltag widerspiegeln und zugleich ermöglichen, französische Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern.

● Hors de prix / Liebe um jeden Preis

Film von Pierre Salvatori, 2006

Film 10908

Filmabend im französischen Original mit französischen Untertiteln

Mit Audrey Tautou, Gad Elmaleh, Marie-Christine Adam etc.

Jean (Gad Elmaleh) arbeitet als Barkeeper in einem Luxushotel in Biarritz und bessert sein schmales Einkommen dadurch auf, dass er tagsüber die Hunde reicher Damen ausführt. Weil er deshalb übermüdet ist, schläft er eines Abends in einem Sessel der leeren Hotelbar ein. Geweckt wird er von einer attraktiven jungen Dame in einem gewagten Designerkleid. Sie heißt Irène (Audrey Tautou) und wohnt mit ihrem deutlich älteren Liebhaber Jacques (Vernon Dobtcheff) im Hotel. Irène hält den Fremden im Abendanzug für einen anderen Hotelgast, und Jean lässt sie in dem Glauben. Als Irène es bedauert, dass die Bar bereits geschlossen zu sein scheint, tut er so, als bediene er sich selbst und mixt Drinks. Nachdem sie beide beschwipst sind, will Irène mit zu ihm in sein Zimmer. Jean lässt sich die Gelegenheit nicht entgehen: Er benutzt seinen Generalschlüssel und verbringt die Nacht mit der Schönen in einer der teuersten Suiten des Hotels. Dadurch bestärkt er sie in dem Glauben, er sei noch reicher als Jacques. Als am nächsten Morgen klar wird, dass er nur ein mittelloser Angestellter ist, erkalten Irènes Gefühle sofort. Nicht aber die von Jean: Wird es ihm gelingen, ihr Herz zu erobern? (101 Min.)

Romantische Komödie mit Audrey „Amélie“ Tautou als süßes Biest. Ein Blick in eine Welt, die dem normalen Sterblichen sonst verwehrt ist und sich bei allem finanziellen Reichtum eher als Hölle denn als Himmel darstellt.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Do. 19.09.2019, 19.30 Uhr

● Le Grand Bain / Ein Becken voller Männer

Film von Gilles Lellouche, 2018

Film 10909

Filmabend im französischen Original mit französischen Untertiteln

Mit Mathieu Almaric, Guillaume Canet, Benoit Poëvoorde etc.

Bertrand (Mathieu Amalric) ist über 40 und befindet sich an keinem guten Punkt in seinem Leben. In einem Versuch, der Depression zu entkommen, unternimmt er schließlich einen Schritt, der sich für ihn als genau richtig erweist, um seine Lebensgeister neu zu wecken: Er schließt sich einem Team männlicher Synchronschwimmer an. Jeder seiner neuen Schwimmkollegen nutzt das Training, um auf die eine oder andere Weise Zuflucht vor den eigenen Problemen zu finden. Gemeinsam fühlen

LÄNDER- UND HEIMATKUNDE

sie sich stärker und lassen sich schließlich sogar auf eine aberwitzige Wette ein: Die Mannschaft will an der internationalen Synchronschwimm-Weltmeisterschaft für Männer teilnehmen.

Aus dieser reizvollen Grundidee entsteht hier mit franko-phoner All-Star-Besetzung ein recht unterhaltsamer Film. (122 Min.)

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Do. 24.10.2019, 19.30 Uhr

Bibliothèque française

Die Bibliothèque française ist in der Rulandstraße 4 und jeden Mittwoch von 16.00 bis 19.00 Uhr geöffnet. Mehr Infos unter:

www.bibliotheque-francaise-speyer.de

● Mademoiselle de Jonquières / Der Preis der Versuchung

Film von Emmanuel Mouret, 2018

Film 10910

Filmabend im französischen Original mit französischen Untertiteln

Mit Cécile de France, Edouard Baer, Alice Isaaz etc.

Die reiche Witwe Madame de La Pommeraye (Cecile de France) lebt auf einem großen Anwesen in der Nähe von Paris. Dort draußen auf dem Land leisten ihr nur ihre Bediensteten Gesellschaft und deswegen ist sie froh, wann immer Freunde zu Besuch kommen. Einer der Besucher ist der Marquis von Arcis (Edouard Baer). Er bleibt gleich für mehrere Monate und in dieser Zeit lernen sich die beiden so gut kennen, dass Madame de La Pommeraye dem Marquis erst ihr Vertrauen und dann ihr Herz schenkt – entgegen den Warnungen ihrer besten Freundin Lucienne (Laure Calamy), die sie oft besuchen kommt und ihr sagt, dass dem charmanten Fremden nicht zu trauen ist. Denn Lucienne weiß sehr gut, welchen Ruf der Marquis hat. Nachdem die Beziehung von Madame de La Pommeraye und ihrem Geliebten eine plötzliche, bittere Wendung erfahren hat, bereitet die Witwe einen Plan für bittere Rache vor ...

Ein Film nach einer Episode aus Denis Diderots Roman „Jacques der Fatalist und sein Herr“, in der es um die ungewöhnliche Rache geht. Im Mittelpunkt steht eine reizende Dame aus gutem Haus, die im Hintergrund die Messer wetzt und Intrigen spinnt. (109 Min.)

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Do. 21.11.2019, 19.30 Uhr

NACHHALTIGKEIT / UMWELT

AGENDA 2030 FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNGSZIELE

Die „Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung“ wurde 2015 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen verabschiedet. Das Kernstück der Agenda bildet ein ehrgeiziger Katalog mit 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDGs). Die 17 SDGs berücksichtigen erstmals alle drei Dimensionen der Nachhaltigkeit – Soziales, Umwelt, Wirtschaft – gleichermaßen. Die 17 Ziele sind unteilbar und bedingen einander. Ihnen sind fünf Kernbotschaften als handlungsleitende Prinzipien vorangestellt: Mensch, Planet, Wohlstand, Frieden und Partnerschaft.



Auch die Stadt Speyer hat diese Ziele unterschrieben. Mit den folgenden Veranstaltungen möchten wir Ihnen im Bereich **NACHHALTIGKEIT/UMWELT** und **NACHHALTIGKEIT/FAIRTRADE** Anregungen geben wie die Ziele 12 und 15 lokal umgesetzt werden können.

NACHHALTIGKEIT / UMWELT

Umwelt und die UN-Nachhaltigkeitsziele

Die UN-Nachhaltigkeitsziele mit der Agenda 2030 unterstreichen die Prinzipien und Forderungen des Umweltschutzes. Unsere Angebote im Bereich Umwelt verstehen sich so vorrangig als Anknüpfung an das Entwicklungsziel 15.



Ziel 15: Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern; Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodenverschlechterung stoppen und umkehren und den Biodiversitätsverlust stoppen.

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

NACHHALTIGKEIT / UMWELT



● Naturnahes und bienenfreundliches Gärtnern - Ihr persönlicher Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt



Christiane Brell, Dipl.-Biologin
und Naturgartenplanerin

Vortrag 10401

Eine Kooperationsveranstaltung der Speyerer Bieneninitiative, des BUND, der Pollicia, des Imkervereins und der Volkshochschule Speyer.

Die Hiobsbotschaften über dramatisch abnehmende Vogelbestände und das Verschwinden von Fluginsekten, allen voran (Wild-)Bienen, Hummeln und Schmetterlinge nehmen zu.



Foto@Mabel Amber (Pixabay)

Insekten übernehmen aber viele grundlegende und essentielle Funktionen in unserem Ökosystem – das auch unsere Lebensgrundlage ist: Sie dienen u. a. als Nahrungsgrundlage für viele Wildtiere wie z. B. Vögel, Eidechsen, Fische und Fledermäuse. Außerdem sind sie für die Bestäubung von ca. 75% unserer Kultur- und ca. 90% unserer Wildpflanzen, Kräuter und Heilkräuter verantwortlich. Ohne sie müssten wir auf viele Obst- und Gemüsesorten verzichten oder deutliche Ertrags- und auch Geschmackseinbußen hinnehmen. Ohne sie erleben wir bald einen stummen Frühling und Sommer – ohne Vogelgezwitscher, ohne das Zirpen von Grillen, ohne das Summen von Bienen, das schnelle Weghutschen von Eidechsen und ohne das nächtliche Schwirren von Fledermäusen ...

Wir alle müssen handeln – und wir können es: erfahren Sie, wie Sie in Ihrem eigenen Garten, Balkon, Hof oder Terrasse mit einheimischen Wildpflanzen etwas für den Erhalt der Artenvielfalt tun können. Lernen Sie

einige attraktive einheimische Wildpflanzen und ihren ökologischen Wert kennen. Erfahren Sie etwas über die wichtigsten Prinzipien naturnahen und bienenfreundlichen Gärtnerns, die nicht nur den (Wild-)Bienen und Schmetterlingen zugute kommen, sondern auch Ihnen die Gartenarbeit erleichtern und verschönern.

Machen Sie Ihren Garten, Ihren Balkon oder Ihre Terrasse zu einem faszinierenden und bezaubernden Ort der Artenvielfalt.

Frau Dipl.-Biologin Christiane Brell erläutert dies und vieles mehr in ihrem ca. 90-minütigen Vortrag, zu dem wir Sie herzlich einladen möchten.

Der Vortrag wird von einer Medieneinstellung der Stadtbibliothek begleitet.

Ort Villa Ecarus, Vortragssaal

Termin Mo. 09.09.2019, 19.00 Uhr



● Grasblümchen trifft Weinröschen Streuobstwiesen mit alten Obstsorten – Informationen, Erfahrungen und Praxistipps



Dr. Philipp Eisenbarth, Mitglied im Pomologen-Verein,
zert. Baumwart für Streuobst (RLP) **Vortrag 10402**

Eine Kooperationsveranstaltung der Speyerer Bieneninitiative, des BUND, der Pollicia, des Imkervereins und der Volkshochschule Speyer.

Alte Obstsorten und Streuobst – warum verschwinden sie und warum ist es sinnvoll sie zu erhalten? Der Pomologe Dr. Philipp Eisenbarth erläutert die Bedeutung alter Sorten mit Blick auf ökologische Ziele, die Sortenforschung und die Sicherung genetischer Ressourcen. Er



Foto@Manfred Richter (Pixabay)

NACHHALTIGKEIT / UMWELT

zeigt auf wie jeder Einzelne aktiv werden kann, um dem Schwinden der alten Sorten entgegenzuwirken.

Der Vortrag wird ergänzt durch eine kleine Ausstellung einiger Sorten und die Verkostung von Saft von Streuobstwiesen des BUND.

Der Vortrag wird von einer Medianausstellung der Stadtbibliothek begleitet.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Fr. 08.11.2019, 19.00 Uhr

● Naturnah gärtnern im Hummelgarten für Kinder von 5-11 Jahren



Petra Zachmann,
staatl. zertifizierte Waldpädagogin

Kurs 10405a

Eine Kooperationsveranstaltung der Rucksackschule Speyer, der Speyerer Bieneninitiative und der Volkshochschule Speyer.

Egal ob im Topf, in der Kiste oder mit Paletten – wir gärtnern alternativ und bienenfreundlich und entdecken dabei manche Überraschung ...

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack für die Picknick-Pause, wetterangepasste Kleidung.

Ort Hummelgarten, hinter dem Judomaxx, Butenschönstr. 8

Termin Sa. 24.08.2019, 11.00-14.00 Uhr

Gebühr € 5,00



Foto@Petra Zachmann

● Naturnah gärtnern im Hummelgarten für Kinder von 5-11 Jahren



Petra Zachmann,
staatl. zertifizierte Waldpädagogin

Kurs 10405b

Eine Kooperationsveranstaltung der Rucksackschule Speyer, der Speyerer Bieneninitiative und der Volkshochschule Speyer.

Kursbeschreibung siehe Kurs 10405a.

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack für die Picknick-Pause, wetterangepasste Kleidung.

Ort Hummelgarten, hinter dem Judomaxx, Butenschönstr. 8

Termin Sa. 14.09.2019, 11.00-14.00 Uhr

Gebühr € 5,00

● Naturnah gärtnern im Hummelgarten für Kinder von 5-11 Jahren



Petra Zachmann,
staatl. zertifizierte Waldpädagogin

Kurs 10405c

Eine Kooperationsveranstaltung der Rucksackschule Speyer, der Speyerer Bieneninitiative und der Volkshochschule Speyer.

Kursbeschreibung siehe Kurs 10405a.

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack für die Picknick-Pause, wetterangepasste Kleidung.

Ort Hummelgarten, hinter dem Judomaxx, Butenschönstr. 8

Termin Sa. 05.10.2019, 11.00-14.00 Uhr

Gebühr € 5,00

● Wald-Werkstatt Waldmusik



Beate Werner (Rucksackschule)

Kurs 10406

Holz leitet Töne – wie vielfältig diese Eigenschaft des Holzes bei Mensch und Tier zum Einsatz kommt, erleben wir im WALD! Familien mit Kindern können mit der Rucksackschule des Forstamtes Pfälzer Rheinauen den Klängen des Waldes lauschen, unter Anleitung mit Naturmaterialien einfache Musikinstrumente anfertigen und zum Abschluss gemeinsam damit ein „Waldkonzert“ erklingen lassen.

Ort Walderholung, Blockhütte

Termin Sa. 14.09.2019, 14.00-16.30 Uhr

Gebühr € 9,00



Foto@Johannes Plenio (Pixabay)

NACHHALTIGKEIT / FAIRTRADE



● fairtrade – Fairer Handel

Der Faire Handel ermöglicht den benachteiligten Produzentenfamilien in Afrika, Asien und Lateinamerika eine Verbesserung ihrer Lebens- und Arbeitsbedingungen. Er steht für partnerschaftliche und verlässliche Handelsbeziehungen, stellt die Menschen in den Mittelpunkt und fördert soziale Gerechtigkeit. Demokratische Mitbestimmung und die Rechte der Frauen werden gefördert, ausbeuterische Kinderarbeit und Zwangsarbeit werden ausgeschlossen. Der Faire Handel setzt sich für den schonenden Umgang mit der Natur und den natürlichen Lebensgrundlagen ein und nimmt Stellung zu den wirtschaftspolitischen Rahmenbedingungen im internationalen Handel.

● Fairer Handel und die UN-Nachhaltigkeitsziele

Die UN-Nachhaltigkeitsziele mit der Agenda 2030 greifen viele der Prinzipien und Forderungen auf, die der Faire Handel schon seit mehr als 40 Jahren lebt. Der Faire Handel leistet einen wichtigen Beitrag, um die 17 Ziele für eine nachhaltige Zukunft zu erreichen – insbesondere mit dem konkreten SDG 8 Menschenwürdige Arbeitsbedingungen und SDG 12 Nachhaltiger Konsum und Produktion.

Die Angebote im Rahmen der diesjährigen FAIREN WOCHE mit dem Themenschwerpunkt Geschlechtergerechtigkeit verstehen sich vorrangig als Anknüpfung an die Entwicklungsziele 5, 8 und 12.



Ziel 5: Geschlechtergerechtigkeit und Selbstbestimmung für alle Frauen und Mädchen erreichen.



Ziel 8: Dauerhaftes und nachhaltiges Wirtschaftswachstum; produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern.



Ziel 12: Für nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sorgen.

● Speyer fairwandeln

Seit 29. September 2013 ist Speyer Fairtrade-Stadt und befindet sich im Reigen von über 600 deutschen und weltweit über 2200 Fairtrade-Städten. Die Rezertifizierung erfolgte im September 2015. Für weitere vier Jahre darf Speyer die Auszeichnung tragen.

Die Gruppe „Speyer fairwandeln“, ein Zusammenschluss von Weltladen, Stadt Speyer, Volkshochschule, Speyerer Freiwilligenagentur, Schulen und anderen Bildungseinrichtungen, Kirchen, Vereinen, Verbänden und interessierten Bürger*innen, hat seitdem unterschiedliche Aktivitäten angestoßen und begleitet, um den Gedanken des Fairen Handels in alle gesellschaftlichen Gruppen und Einrichtungen zu tragen.



Klicken Sie sich auf die interaktive Karte, die die Akteure "fairortet", die Speyer durch Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit und den Verkauf von fair gehandelten Produkten zu einer Fairtrade-Stadt machen: <http://www.speyer.de/fairer-stadtplan>

● Speyer fairwandeln – konkret

Im Zuge des Fairtrade-Status der Stadt Speyer und der Agenda 2030 entstand im Herbst 2018 der öko-faire Einkaufsführer. Er soll denen ein Ratgeber sein, die auf ein bewusstes Einkaufen ihrer Kleidung Wert legen. Denn auch im Konsum von Kleidungsstücken gibt es Möglichkeiten, gegen die Ausbeutung von Mensch und Natur ein Zeichen zu setzen. Nähere Informationen hierzu unter: <http://www.faires-speyer.de/>



NACHHALTIGKEIT / FAIRTRADE



Im Rahmen der Kampagne „Speyer fairwandeln“ locken die Fairen Wochen 2019 in Speyer mit einem bunten Programm, das Sie auszugsweise hier finden. Das Gesamtprogramm entnehmen Sie bitte dem Faire-Woche-Flyer, der im August erscheinen wird oder klicken Sie sich ein unter: www.faires-speyer.de

Der Themenschwerpunkt der diesjährigen Fairen Woche lautet Geschlechtergerechtigkeit. Wir möchten uns diesem Thema am Beispiel Ruanda mit 4 Veranstaltungen nähern – ist doch das kleine Land Ruanda in Gender-Fragen ganz groß: International gilt es als Musterland für faire Geschlechterpolitik und lebt bereits seit 1982 eine Partnerschaft mit Rheinland-Pfalz:

- **Wanderausstellung:**
Blickpunkte – Ruanda heute
- **Vortrag & Verkostung:**
Eine echte Seltenheit – Röstkaffee komplett aus Ruanda
- **Vortrag:**
Starke Frauen in Ruanda. Das Ringen um Geschlechtergerechtigkeit
- **Vortrag:**
Ruandischer Kaffee aus erster Frauenhand
- **Infostand:**
Amnesty/Ortsgruppe Speyer
„Menschenrechte in Ruanda“

● Blickpunkte - Ruanda heute

Wanderausstellung

Im Rahmen der Fairen Woche zeigt die Gedächtniskirchengemeinde vom Fr. 13.09. bis So. 29.09.2019 die Wanderausstellung der Partnerschaft Rheinland-Pfalz/Ruanda: **Blickpunkte – Ruanda heute.**

Der Ausstellungszeitraum endet am So. 29.09.2019 um 10.00 Uhr mit dem Gottesdienst „Im Danken kommt Neues ins Leben hinein“ mit Pfarrerin Lena Vach.

Ort **Gedächtniskirche,
Bartholomäus-Weltz-Platz 5**

Öffnungszeiten **Di.-So., jeweils 14.00-17.00 Uhr
und während der Gottesdienste**

● Fairgehandelter Kaffee & Co. Stand auf dem Wochenmarkt

Informationen und Verkauf fairer Produkte durch die Katholische Arbeitnehmerbewegung St. Hedwig/St. Otto Speyer.

Nähere Informationen: Katholische Arbeitnehmerbewegung St. Hedwig/St. Otto Speyer

<https://www.kab-speyer.de/kab/ortsverbaende/st-hedwig-speyer/>

Ort **Wochenmarkt, Berliner Platz**

Termin **Fr. 13.9.2019, 9.00-12.00 Uhr**

● Imkerfest des Imkervereins Speyer Veranstaltung

Honig ist ein wichtiges Nahrungsmittel aus der Region und gleichzeitig sind die Bienen unverzichtbare Lebewesen für unsere Umwelt.

Auf dem Imkerfest unter dem Motto „Dont worry – Bee happy“ lädt der Imkerverein Speyer zu entspannten Stunden im Schatten des Waldes ein. Natürlich stehen Honigbiene und Imkerei im Mittelpunkt – und dabei gibt es auch die Welt fairbindende Aspekte zu entdecken ...

Nähere Informationen:

Imkerverein Speyer e.V.: www.imkerverein-speyer.de

Ort **Lehrbienenstand
im Dudenhofener Wald**

Termin **So. 15.9.2019, 10.00 bis 17.00 Uhr**

● Weltbewusster Stadtrundgang – Ein Stadtrundgang der etwas anderen Art

Eine Veranstaltung der evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft, des Bistums Speyer und des GPD Kaiserslautern.

Für alle, die ihr Bauchgefühl beim Einkaufen entwickeln wollen, die bereits auf das Thema „Nachhaltigkeit“ aufmerksam geworden sind und ihr Wissen vertiefen wollen und die sich informieren, mitdenken und selbst entscheiden möchten.

- Wir entdecken gemeinsam an verschiedenen Stationen, wie wir bewusster kaufen können und welche Alternativen es gibt.
- Wir reden darüber, wie wir mit unserem Einkaufsverhalten Plastik reduzieren oder vermeiden können.
- Wir fragen uns, was wollen wir wertschätzen, was ist sehenswert?
- Gönn' dir was! Wir denken über unsere Entscheidungen und Gewohnheiten nach.

Telefonische Anmeldung im Bischöflichen Ordinariat bei Hildegard Dasch unter: 06232/102-328 oder per Mail an: Frauen@bistum-speyer.de

Treffpunkt **Wochenmarkt am Königsplatz**

Termin **Di. 24.9.2019, 11.30-14.00 Uhr**

Gebühr **€ 5,00 inkl. Imbiss & Kaffee**

● Eine echte Seltenheit – Röstkaffee komplett aus Ruanda

Fransiska Bringé

Vortrag mit Verkostung

Eine Kooperationsveranstaltung des Weltladen Speyers, der Volkshochschule und der Speyerer Freiwilligenagentur.

Dass Kaffee in seinem Ursprungsland geröstet und dann fix und fertig für den Kunden verpackt nach

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

NACHHALTIGKEIT / FAIRTRADE

Deutschland verschickt wird, ist äußerst ungewöhnlich. Normalerweise wird der grüne Rohkaffee hier in Europa geröstet, verpackt und dann an Händler und Läden verkauft. Obwohl bei uns keine einzige Kaffeebohne heranreift, ist Deutschland der weltweit größte Exporteur für Röstkaffee. Die Veredelung ist ein gutes Geschäft: Für geröstete Bohnen wird etwa das Doppelte bezahlt wie für Rohkaffee.

In ihrem Vortrag stellt die GEPA-Einkaufsmanagerin für Kaffee Franziska Bringe am Beispiel des Ruanda-Kaffees MUSASA dar, wie es gelingen kann, dass möglichst viele Arbeitsschritte in den Ursprungsländern übernommen werden, damit ein möglichst großer Teil der Wertschöpfung den Produzentinnen und Produzenten vor Ort zugutekommt. Ihr besonderer Blick gilt hierbei der Rolle der Frauen im Produktionsprozess.

Die Veranstaltung wird umrahmt mit einer Kaffeeverkostung.

Nähere Informationen: Weltladen Speyer, Korngasse 31, 67346 Speyer, Tel. 06232/78285

Ort Weltladen Speyer, Korngasse 31

Termin Fr. 13.09.2019, 16.00-17.30 Uhr

● Starke Frauen in Ruanda – Das Ringen um Geschlechtergerechtigkeit



Yamara-Monika Wessling, MA

Vortrag 10408

Eine Kooperationsveranstaltung des Weltladens Speyer, der Volkshochschule Speyer und der Speyerer Freiwilligenagentur.

International ist Ruanda bekannt für die vorbildliche Geschlechterpolitik, die Frauen systematisch in allen Lebensbereichen fördert. Seit dem Völkermord von 1994 haben ruandische Frauen ihre Situation grundlegend geändert: Sie sind rechtlich und politisch gleichgestellt, das Parlament hat mit 61% sogar den höchsten Anteil an weiblichen Abgeordneten weltweit. Auch in Wirtschaft, Bildung und Gesundheit werden Frauen besonders berücksichtigt. Aber was bedeuten diese Politiken im Alltag? Wie schätzen Frauen ihre Position in Gesellschaft und Familie ein, ist sie fair? In diesem Vortrag geht die Ethnologin Yamara-Monika Wessling der Frage nach Geschlechtergerechtigkeit in Ruanda nach und gibt einen Einblick in die vielfältigen Lebenswelten ruandische Frauen.

Yamara-Monika Wessling ist Ethnologin, sie lehrt und forscht am Institut für Ethnologie und Afrikastudien der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz. Für ihr Promotionsprojekt beschäftigt sie sich mit den Lebenswegen junger, gebildeter Frauen in Ruanda, wohin sie seit 2014 ausgedehnte Forschungsreisen unternommen hat. Besonders interessieren sie die Vorstellungen und Praktiken von Geschlecht, Familie und Sexualität in der entstehenden Mittelklasse Ruandas.

Der Vortrag wird begleitet von einem Infostand von Amnesty / Ortsgruppe Speyer mit dem Themenschwerpunkt „Menschenrechte in Ruanda“.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Di. 24.09.2019, 19.00-21.00 Uhr



Foto@Ben Kerckx
(Pixabay)

● Ruandischer Kaffee aus erster Frauenhand



Marie Claire Ndatimana, B.Sc.

Vortrag 10409

Eine Kooperationsveranstaltung des Weltladens Speyer, der Volkshochschule Speyer und der Speyerer Freiwilligenagentur.

Die Referentin Marie Claire Ndatimana arbeitete, bevor sie 2014 ein Stipendium für ihr Studium in Deutschland erhielt, mit Frauenkooperativen im Kaffeeanbau in ihrem Geburtsort Rusizi in der Westprovinz Ruandas zusammen. In ihrem Vortrag berichtet sie über die Rolle von Frauen im Kaffeeanbau, die Herausforderungen im Produktionsprozess, die Chancen des Fairen Handels für Frauenkooperativen und die Möglichkeiten, die sich dadurch für Frauen eröffnen.

Nach erfolgreichem Abschluss des Bachelorstudiums Agrarwirtschaft an der TH Bingen studiert Marie Claire Ndatimana heute Landwirtschaft und Umwelt im Masterstudiengang.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Do. 26.09.2019, 19.00-21.00 Uhr

Foto@Juru Coffee, Jijuka muhinzi wa kawa



10. EUROPÄISCHES FILMFESTIVAL DER GENERATIONEN



Programm Filmfestival 2019 in Speyer

Das 10. Filmfestival der Generation der Metropolregion Rhein-Neckar wird am Freitag, 18. Oktober 2019 um 10.00 Uhr im Sankt Vincentius Krankenhaus, Holzstraße 4a, in der Aula durch Bürgermeisterin Monika Kabs eröffnet.

Eröffnungsfilm:

● Neuland

Veranstalter: Seniorenbüro in Zusammenarbeit mit der Krankenpflegeschule Sankt Vincentius Krankenhaus

Ort Sankt Vincentius Krankenhaus,
Holzstraße 4a, Aula

Termin Fr. 18.10.2019, 10.00 Uhr

● Gundermann

Film von Andreas Dresen, 2018

Film 10105

Veranstalter:

Seniorenbüro in Zusammenarbeit mit der VHS

Diskutant: Ewald Gaden, Leiter der Volkshochschule

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Fr. 18.10.2019, 16.00 Uhr



www.gundermann-derfilm.de

● Wilde Erdbeeren

Veranstalter: Seniorenbüro in Zusammenarbeit mit der ambulanten Hospizhilfe

Diskutant: Petra Gutekunst, Leiterin der ambulanten Palliativ- und Hospizberatung

Ort Martin-Luther-King-Haus

Termin Mo. 21.10.2019, 16.00 Uhr

● Das etruskische Lächeln

Veranstalter: Seniorenbüro in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus und der Christus Kirchengemeinde

Diskutant: Christa Bauernfeind und Jana Schellroth

Ort Gemeindesaal der Christuskirchengemeinde (Speyer-Nord)

Termin Di. 22.10.2019, 14.00 Uhr

● Augenblicke: Gesichter einer Reise

Veranstalter: Seniorenbüro in Zusammenarbeit mit dem Förderverein des Seniorenbüros

Ort Stadthalle, Kleiner Saal

Termin Di. 22.10.2019, 17.00 Uhr

● Gestorben wird Morgen

Veranstalter: Seniorenbüro

Ort: Stadthalle, Kleiner Saal

Termin Mi. 23.10.2019, 10.00 Uhr

● Alive Inside –

Musik als Lebenselixier für Menschen mit Demenz

Veranstalter: Seniorenbüro in Zusammenarbeit mit Netzwerk Demenz, Netzwerk Kultur und Demenz und der städtischen Musikschule

Ort Stadthalle, Kleiner Saal

Termin Mi. 23.10.2019, 17.00 Uhr

● Brit Marie war hier

Veranstalter: Seniorenbüro in Zusammenarbeit mit Gleichstellungsstelle der Stadt Speyer

Ort: Stadthalle, Kleiner Saal

Termin: Do. 24.10.2019, 17.00 Uhr

● Song for Marion –

Chorsingen als Quelle für Gemeinschaft und neue Lebensfreude

Veranstalter: Seniorenbüro in Zusammenarbeit mit der evangelischen Stadtmission

Ort: Saal der evangelischen Stadtmission

Termin: Fr. 25.10.2019, 17.00 Uhr

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

Von Gesellschaft bis Gesundheit. **Wir feiern!**

100 Jahre Volkshochschulen.

● 70 Jahre
VHS Speyer
sa 31.08.

● lange Nacht
der VOIKS-
HOCHSCHULEN
fr 20.09.

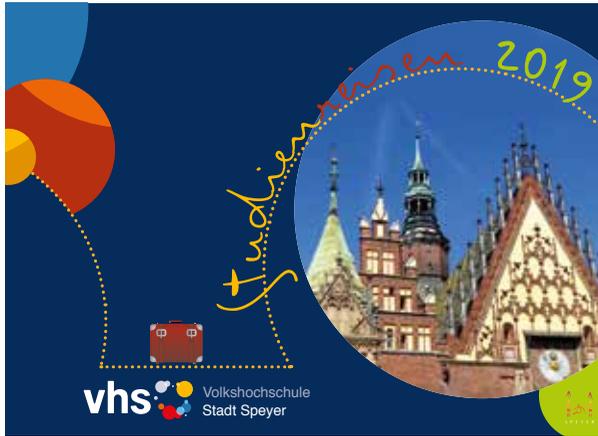


vhs  100 Jahre
Wissen teilen

www.vhs-speyer.de

STUDIENREISEN

STUDIENREISEN



„Die gefährlichste aller Weltanschauungen ist die Weltanschauung der Leute, welche die Welt nicht angeschaut haben“



Das wunderbare Zitat von Alexander von Humboldt (1769-1859) macht deutlich, dass auch die Studienreisen der Volkshochschulen einen Beitrag zu dem bundesweiten Jahresthema „zusammenleben. zusammenhalten“ der über 900 Volkshochschulen aus Anlass ihres 100jährigen Bestehens darstellen.

Es sind keine „Weltreisen“, die die Volkshochschule der Stadt Speyer anbietet, aber es sind – jede für sich – anspruchsvolle Bildungsreisen, die wie ein Mosaik dazu beitragen, aus Geschichte, Literatur, Architektur, Kunst und Kultur die Welt immer besser zu verstehen.

Wir starten im 2. Halbjahr 2019 mit einer Tagesreise nach Hochdorf/Enz, die uns u. a. die fremde Welt der Kelten in einem Museum mit sensationellen Funden verdeutlicht sowie weiterhin eine Führung auf dem höchsten Berg Württembergs, dem „Demokratenbuckel“ in der Festung Hohenasperg, in dem viel politische Gefangene eingekerkert waren, zum Inhalt hat.

Weitere Tagesreisen führen nach Bad Nauheim, Rottweil, Raststatt und zu Burgen in der Nordwestpfalz. Zwei Mehrtagesreisen – an den Bodensee zu den Bregenzer Festspielen und nach Weimar/Dessau zu „100 Jahre Bauhaus“ – bieten einen Hochgenuss an Kunst und Musik sowie spannende Einblicke in die Architektur des Bauhauses, die ebenso – wie die Volkshochschulen – in der Weimarer Republik ihren Anfang hat.

Gerne übersenden wir Ihnen die Broschüre über unserer Studienreisen 2019 und stehen für persönliche Auskunft zur Verfügung.



Auskunft erteilt:

Daniela Scarpino
Mo. & Do. 8.00-12.30 Uhr
Tel.: 06232/14-1362

● Hochdorf/Enz: Keltenmuseum, Markgröningen, Asperg und Besigheim

Studienreise am Sa. 06.07.2019

Klaus Graf, Historiker

Reise 20005

1978 wurde in der beschaulichen Gemeinde Eberdingen im Landkreis Ludwigsburg ein Jahrhundertfund gemacht. Ein 2500 Jahre altes keltisches Fürstengrab, das nie beraubt worden war, konnte ausgegraben werden. Die glanzvollen Grabbeigaben – sensationelle Funde –, waren Anlass, 1991 das attraktive Keltenmuseum in Hochdorf/Enz zu eröffnen. Ein Museum, das sich der uns fremden Lebenswelt der Kelten widmet. Die spektakulären Funde, unter anderem ein Prunkwagen und eine Bronzesitzbank, wurden ansprechend in Szene gesetzt. Ein Speiseservice nach etruskisch-italischen Vorbildern und ein großer, in Griechenland gefertigter Bronzekessel, lassen weitreichende Handelsbeziehungen erkennen.

Das benachbarte Markgröningen punktet dagegen mit einer mittelalterlichen Altstadt, die im Stuttgarter Raum einzigartig ist. Wikipedia weiß: „Die Stadt bietet ein eindrucksvolles spätmittelalterliches Stadtensemble mit der gotischen Bartholomäuskirche aus dem 13. bis 15. Jahrhundert, die innen wertvolle Wand- und Deckenmalereien besitzt, dem monumentalen Fachwerk-Rathaus, ‚des gleichen wohl nicht gefunden wird‘ und dem stimmungsvollen Marktplatz“.

Seit Anfang des 18. Jahrhunderts dient die nahe gelegene Festung Hohenasperg als Gefängnis. Man sagt, der Asperg sei „Württembergs höchster Berg“. Es dauere nur fünf Minuten, um hinaufzukommen, aber Jahre, um wieder herunterzugelangen. Viele politische Gefangene waren auf dem „Demokratenbuckel“ eingekerkert. So war der Dichter Christian Friedrich Daniel Schubart hier von 1777 bis 1787 ohne Verhör, Anklage oder Urteil inhaftiert.

Die abschließende Kaffeepause wird in Besigheim stattfinden. Die Kleinstadt weist eines der am besten erhaltenen mittelalterlichen Stadtbilder in Süddeutschland auf.

Reisepreis € 48,00



Keltisches Fürstengrab Aerial video capture/wikipedia

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

STUDIENREISEN



Seebrücke Bregenz

pixabay

● **Bregenzer Festspiele mit Rigoletto-Aufführung, Langenargen (Hans-Purrmann-Sammlung), St. Gallen und Lindau**

Studienreise von So. 28.07.2019 bis Mi. 31.07.2019

Andrea Stengel, Kunsthistorikerin

Reise 2006

Exklusives Musiktheater, spektakuläre Inszenierungen, modernste Bühnentechnik und eine grandiose Naturkulisse: Die Bregenzer Festspiele locken alljährlich Musik- und Theaterbegeisterte aus der ganzen Welt an das Ostufer des Bodensees, ins Dreiländereck zwischen Deutschland, Österreich und der Schweiz.

2019 ist erstmals Giuseppe Verdis mitreißendes Meisterwerk „Rigoletto“ auf dem See zu erleben – in einer Inszenierung des mehrfach ausgezeichneten deutschen Regisseurs und Bühnenbildners Philipp Stölzl. Opernregisseur Stölzl hat sich u. a. bei den Salzburger Festspielen, am Theater an der Wien sowie an den Staatsopern in Berlin und Dresden einen Namen gemacht. Aber auch den jüngeren Publikum ist Stölzl bekannt durch seine Musikvideos für die Rockband Rammstein, für Madonna und die Toten Hosen, aber auch durch Filme wie „Nordwand“ und „Goethe!“.

Für den Opernabend haben wir rechtzeitig Karten der Kat. 2 gebucht. Neben einer hervorragende Sicht garantieren diese Karten, dass unsere Reisteilnehmenden zu den ausgewählten Besuchern gehören, die bei Absage der Aufführung aufgrund von schlechter Witterung die Aufführung im Festspielhaus von Bregenz sehen werden.

Erleben Sie eines der beliebtesten und meistgespielten Werke Giuseppe Verdis in einer einzigartigen Atmosphäre: Oper ohne Grenzen vor der schimmernden Kulisse des Bodensees! Der Festspielabend, dem eine Einführung in Werk und Inszenierung vorausgeht, ist der glanzvolle Höhepunkt unserer viertägigen Entdeckungsreise ins Dreiländereck auf der Ostseite des Bodensees.

Unsere Entdeckungsreise führt uns auch nach Langenargen. In der Gemeinde am Nordufer lebte und arbeitete

zwischen 1919 und 1935 der in Speyer geborene Maler Hans Purrmann, Schüler Franz von Stucks sowie Schüler und Freund von Henri Matisse. In Langenargen fand er 1966 auch seine letzte Ruhe. Im Museum Langenargen lernen wir die nach Speyer zweitgrößte öffentliche Sammlung mit Werken des Künstlers kennen, der als der bemerkenswerteste Kolorist seiner Generation in Deutschland gilt.

Der zweite Reisetag ist St. Gallen in der Schweiz vorbehalten. Ein herausragendes geistiges Zentrum der abendländischen Wissenschaft und Kultur, dessen Stiftsbezirk mit der monumentalen doppeltürmigen Stiftskirche und der prachtvollen Stiftsbibliothek zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Mit ihrer kostbaren Sammlung karolingisch-ottonischer Handschriften aus dem 8. - 11. Jahrhundert gehört die Stiftsbibliothek zu den bedeutendsten historischen Bibliotheken der Welt.

Im Mittelpunkt unseres dritten Reisetages steht ein Streifzug durch die Festspielstadt Bregenz zu Füßen des Pfänders. Wir besuchen u. a. das vom Schweizer Stararchitekten Peter Zumthor entworfene Kunsthaus, das allein schon aufgrund seiner Architektur einen Besuch lohnt. Der Kubus präsentiert sich in einem schimmernden Schuppenkleid aus Glas.

Auf dem Programm steht ebenfalls die von Wasserflächen umschlossene malerische Inselstadt Lindau im Bodensee mit ihrem bis ins Mittelalter zurückreichenden, weitgehend intakten Stadtbild, das die reiche Geschichte der ehemaligen freien Reichsstadt widerspiegelt. Wahrzeichen der Stadt ist die Hafeneinfahrt mit dem mächtigen Löwenmonument und dem neuen Leuchtturm.

Reisepreis € 648,00 im DZ inkl. HP
(EZ plus € 70,00)



Hafeneinfahrt Lindau

pixabay

Wichtiger Hinweis: wir haben nur noch wenige Festspielkarten der Kat. 2 (Reihe 23 und 24), die bei der Verlegung der Aufführung in das Festspielhaus wegen schlechter Witterung dort einen Sitzplatz garantieren.

Bei Interesse bitte umgehend anmelden!

STUDIENREISEN

● Bad Nauheim:

Jugendstilmuseum Sprudelhof, Burg Friedberg und Butzbach

Studienreise am Sa. 03.08.2019

Klaus Graf, Historiker

Reise 20007

Bad Nauheim ist ein Städtchen mit 32.000 Einwohnern im hessischen Wetteraukreis, der seinen Namen von einer alten Landschaftsbezeichnung, der Wetterau, hat. Die schon 767 als Wetderaiba erwähnte Wetterau war eine fruchtbare Region im Zentrum des Heiligen Römischen Reiches, die in der Stauferzeit eine bemerkenswerte Blüte erlebte. Städte wie Frankfurt und Friedberg waren wichtige Stützpunkte.

Als Kurstadt ist Bad Nauheim vergleichsweise jung. Der Badebetrieb wurde erst Mitte des 19. Jahrhunderts aufgenommen. Das Jugendstilerbe Bad Nauheims ist dem kunstbegeisterten Großherzog Ernst Ludwig von Hessen und bei Rhein zu verdanken, der auch Gründer der berühmten Künstlerkolonie auf der Darmstädter Mathildenhöhe war. Das Wahrzeichen der Stadt ist der sogenannte Sprudelhof, eine ehemalige Badeanlage (erbaut 1905 und 1911) und das größte geschlossene Jugendstilensemble Europas. Mit seinen reich verzierten Badehäusern, den üppig ornamentierten Wartesälen und Schmuckhöfen zählt es zu den eindrucksvollsten Zeugnissen des deutschen Jugendstils. Die Ornamentik der Brunnen, die Figuren und Dekore beziehen sich auf das Wasser als gesundheitsspendende Kraft. Besonders eindrucksvoll sind die vielen hundert Buntglasfenster.

In der ehemaligen Reichsstadt Friedberg, dem Verwaltungssitz des Wetteraukreises, erwartet uns eine der größten Burganlagen Deutschlands, die Reichsburg Friedberg. Sie war eine reichsunmittelbare Adelsgenossenschaft von etwa 100 Burgmannenfamilien. Zwischen der kleinen Stadt (mit sehenswerter Altstadt), die im 16. Jahrhundert evangelisch wurde und 1802 an das Großherzogtum Hessen-Darmstadt kam, und der mächtigen Burggrafschaft, die vier Jahre länger selbstständig blieb (bis 1806), kam es immer wieder zu Reibereien. Erst 1834 wurden Stadt und Burg vereinigt.

Den Tag wollen wir im hübschen Städten Butzbach ausklingen lassen. Der Marktplatz mit dem Marktbrunnen, dem Fachwerkrahtaus aus dem 16. Jahrhundert und weiteren Fachwerkhäusern wird zu den schönsten Plätzen Hessens gezählt.

Reisepreis € 48,00



meinzahn1702/123.rf

● Rottweil:

Heilig-Kreuz-Münster, Kapellenkirche und Dominikaner-Klosterkirche

Studienreise am Di. 13.08.2019

Walter Appel, Kunsthistoriker

Reise 20008

Rottweil, die älteste Stadt Baden-Württembergs mit 25.000 Einwohnern, liegt etwa 90 Kilometer südlich von Stuttgart und geht auf eine römische Gründung („Arae Flaviae“) zurück. Ausgrabungen haben mehrere Kastelle sowie Badeanlagen zutage gebracht. Gründer eines Marktes war der Zähringerherzog Konrad II. um 1140. Zur Stadt steigt die Siedlung wohl im 13. Jahrhundert unter den Staufern auf. Im 15. Jahrhundert brachte man es zu beträchtlichem Wohlstand. Bekannt ist Rottweil auch als Hochburg der Schwäbisch-Alemannischen Fasnet.



Rottweil am Abend

RR-Photos/istockphoto

Der Kern der einstigen freien Reichstadt liegt malerisch über dem Neckar. Typisch für das Ortsbild sind die traufständigen Bürgerhäuser mit ihren zahlreichen Erkern, Dachgauben und Giebeln. Sie bilden mit bemerkenswerten Sakralbauten und dem mittelalterlichen Kern ein malerisches Ensemble. Von der Stadtbefestigung blieben Teile der Befestigung, der Pulverturm, Reste des Predigersturms und das innerstädtische Schwarze Tor, ursprünglich das Waldtor, erhalten. Beim 54 Meter hohen Hochturm handelt es sich um einen staufischen Buckelquaderturm mit spätgotischen Aufbauten.

Beachtliche Sakralbauten zeichnen die Stadt aus. Das Münster Heilig Kreuz geht auf das 13. Jahrhundert zurück. Besondere Sehenswürdigkeit im Innern stellt ein Altarkreuz dar, dass dem berühmten Veit Stoß zugeschrieben wird.

Der Turm der sogenannten Kapellenkirche Unserer Lieben Frau, aus dem 14./15. Jahrhundert, zählt zu den bedeutendsten Kirchtürmen in Deutschland. Er gilt als ein großes Werk in der Geschichte der deutschen Plastik. Seine drei Portale sind Ausgangspunkt einer Bauhütte, die im französischen Sinn figurliche Programme über die Portalzone ausbreitet.

In der Lorenzkapelle, einer ehemaligen Friedhofskirche, lernen wir eine schöne Kunstsammlung kennen, darunter oberschwäbische Werke. Zu unserem Programm ge-

STUDIENREISEN

hört auch das Dominikanermuseum. Es wurde 1992 mit einem Neubau an der Stelle des ehemaligen Dominikanerklosters eröffnet. Präsentiert werden unter anderem eine bedeutende Sammlung mittelalterlicher Skulpturen sowie Werke der römischen Epoche Rottweils. Besonders sehenswert sind die Mosaiken.

Reisepreis € 48,00

● **Rastatt:** **Schloss Rastatt mit barocker Schlosskirche,** **Schloss Favorite**

Studienreise am Sa. 21.09.2019

Walter Appel, Kunsthistoriker

Reise 2009

Rastatt wurde erstmals um 1084 als Rasteten in einer Handschrift des Klosters Hirsau urkundlich erwähnt. 1404 wurde der Ort von König Ruprecht zum Marktflecken erhoben. Ab 1500 lag die Stadt als Teil Badens im Schwäbischen Reichskreis. 1689 wurde Rastatt im Pfälzischen Erbfolgekrieg von französischen Truppen niedergebrannt und fast vollständig vernichtet. Mit dem Wiederaufbau der Siedlung entstand ab 1697 ein Jagdschloss des Markgrafen Ludwig Wilhelm, der 1699 den Umbau des Jagdschlusses in eine Residenz, das Schloss Rastatt, anordnete. Um 1700 erhielt Rastatt dann die Stadtrechte. Im Rastatter Frieden wurde 1714 der Spanische Erbfolgekrieg beendet – diese geschichtsträchtige Stadt hat großartige Schätze zu bieten.

Schloss Rastatt ist die erste Residenz auf deutschem Boden, die nach dem großen Vorbild von Versailles zur Wende vom 17. zum 18. Jahrhundert erbaut wurde. Bei der Führung durch die Prunkräume lässt sich nachvollziehen, was „Türkenlouis“ Ludwig Wilhelm von Baden als Inbegriff seines absolutistischen Herrschaftsanspruches verstand.

Seit Juli 2017 ist die aufwändig sanierte und behutsam restaurierte Schlosskirche zum Heiligen Kreuz wieder für Besucher geöffnet. Die im April 1723 durch den Speyerer Fürstbischof Damian Hugo von Schönborn geweihte Kirche wurde ganz nach den persönlichen Wünschen und dem erlesenen Geschmack von Markgräfin Sibylla Augusta von Baden ausgestattet. Neben den zahlreichen prunkvollen Altären mit zwei Heiligen Leibern (geschmückten Reliquien), dem Deckenfresko von Johann Hiebel und der Orgel von Franz Ignaz Seuffert sind die mit feinsten Stickereien aus Seide, Gold und Silber besetzten Pfeilerbehänge des frühen 18. Jahrhunderts noch im Original erhalten – eine in Europa in diesem Umfang einzigartige Kirchengestaltung.

Schloss Favorite wurde von Johann Michael Ludwig Rohrer 1710-30 in Rastatt-Förch erbaut. Bauherrin war wiederum die Markgräfin Sibylla Augusta von Baden-Baden (1675-1733), Witwe des sogenannten Türkenlouis, die

sehr klare Vorstellungen hatte, wie dieses barocke Gesamtkunstwerk mit reicher dekorativer Innenausstattung auszusehen sollte. Neben der Residenz in Rastatt sollte es als Lustschloss auf dem Land den fürstlichen Vergnügungen, Geselligkeit und Spiel, der Jagd, Maskeraden, Studien und der Kindererziehung dienen. Seine Ausstattung und seine hochkarätigen Sammlungen sind ein Gesamtkunstwerk von europäischem Rang. Mittelpunkt der barocken Anlage ist der prächtige Speisesaal, zugleich „sala terrana“ (Gartensaal). Umgeben ist das Schloss von einem ehemals barocken Lustgarten.

Reisepreis € 52,00



Rastatt: Schloss Favorite

pixabay

Burgen in der Nordwestpfalz

Studienreise am Sa. 28.09.2019

Jürgen Keddigkeit, Historiker

Reise 2010

Die Tagesfahrt zu „unbekannten und wenig besuchte Burgen in der Nordwestpfalz“ führt uns zuerst zur Sprengeburg bei Eßweiler. Dort findet man eine kleine, gleichwohl recht interessante Burganlage. Die in Spornlage errichtete kleine, fast quadratische Burgruine erhebt sich auf der kegelförmigen Aufschüttung aus dem Aushub des Burggrabens. Nach Ansicht der Denkmalpflege handelt es sich um eine Zwischenform von Turmburg und Motte. Solch (frühe) Anlagen sind in der Pfalz außerordentlich selten.

Das nächste Ziel ist Burg Neu-Wolfstein. Sie wurde als „Ersatz“ für Burg Alt-Wolfstein im Zusammenhang mit der Stadtrechtverleihung von Wolfstein 1275 erbaut. Während von der in Spornlage errichteten Reichsburg nur die Außenmauern erhalten sind, ist von der nahegelegenen Burg Alt-Wolfstein erheblich mehr erhalten. Beeindruckend sind neben der Schildmauer vor allem die Torbauten der zugängliche Bergfried mit seiner schönen Aussicht.

Beide Burgen werden erwandert: Aufstieg ca. 20 Minuten zur Burg Neu-Wolfstein, dann ebener Fußweg ca. 20 Minuten zur Alt-Wolfstein, dann Abstieg ca. 15 Minuten.

Am Nachmittag folgt der Besuch der Burgen Reipoldskirchen und Odenbach. Das aufgehende Mauerwerk, der wohl Ende des 12. Jahrhunderts errichteten Burg

STUDIENREISEN

Reipoldskirchen ist noch sehr beachtlich und wurde in der jüngeren Vergangenheit aufwändig restauriert. Diese Feste gehört zu dem in Pfalz und Elsass selten Typus der Tiefburg, d. h., sie wurde in der Ebene erbaut. Neben der außergewöhnlichen Tallage beeindruckt vor allem der wohlerhaltene Bergfried.

Das Ziel wird direkt angefahren und bietet die Möglichkeit zum Mittagessen im Burgrestaurant.

Nach kurzer Fahrt erreichen wir das letzte Tagesziel: Burg Odenbach. Die Ende des 12. Jahrhunderts errichtete Tiefburg ist nach einem kurzen Fußmarsch (ca. 5 Minuten) erreicht. Auch sie gehört zu den eher unbekanntenen pfälzischen Burganlagen. Hier beeindruckt den Besucher der in Tallage errichteten Burg vor allem die hochaufragenden Reste des quadratischen Bergfriedes. An ihn lehnten sich Wohn- und Wirtschaftsgebäude an.

Nach der Besichtigung dieser Wehranlage erfolgt die Rückfahrt nach Speyer.

Gutes Schuhwerk wird empfohlen!

Reisepreis € 38,00



marco creutz/wikipedia

● 100 Jahre Bauhaus in Weimar, der Wiege des Bauhauses und Dessau mit dem neuen Bauhausmuseum

Studienreise von So. 29.09.2019 bis Do. 03.10.2019

Andrea Stengel, Kunsthistorikerin

Reise 20011

Das Jubiläum „100 Jahre Bauhaus“ unter dem Motto „Die Welt neu denken“ ist eines der Topthemen des Reisejahres 2019:

Von dem Architekten Walter Gropius 1919 in Weimar gegründet, 1925 zunächst nach Dessau und ab 1932 nach Berlin verlegt, wo es unter dem Druck der Nationalsozialisten bereits 1933 aufgelöst wurde, revolutionierte die legendäre Kunstschule in der kurzen Zeit ihres Bestehens Denken und Schaffen in Architektur, Kunst und Design weltweit.



Bauhaus Universität

pixabay

Die Architektur als Gesamtkunstwerk mit anderen Künsten zu vereinen gehörte zu ihren zentralen Ideen. Nach der Katastrophe des Ersten Weltkriegs war es der Anspruch der Bauhäusler, Lebenswelt und Alltag von Grund auf neu zu denken und die moderne Gesellschaft mitzugestalten. Der Name Bauhaus steht für die einflussreichste Stilrichtung aus Deutschland, deren Impulse bis in die Gegenwart reichen. Als Ideenschmiede, Experimentierfeld und Keimzelle der Avantgarde wurde das Bauhaus zur bedeutendsten Kunstschule des 20. Jahrhunderts.

Berühmte Persönlichkeiten wirkten hier: die Architekten Walter Gropius, Hannes Meyer und Ludwig Mies van der Rohe, die Maler Lyonel Feininger, Paul Klee und Wassily Kandinsky oder der Maler, Bildhauer und Bühnenbildner Oskar Schlemmer.

Wir folgen ihren Spuren in zwei Städte, deren Bauhauszeugnisse als Symbole menschlicher Pionierleistung der Moderne seit 1996 zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören: nach Weimar, der „Wiege“, und Dessau, dem „Herzen“ der Kunstschule!

Unsere Spaziergänge führen zu Lebens- und Wirkungsstätten der Bauhäusler, ausgewählten Architekturbeispielen und in die beiden neuen Museen mit bislang nie gezeigten Schätzen und Sonderausstellungen: in Weimar



Meisterhäuser Dessau

pixabay

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

STUDIENREISEN

u. a. zum Hauptgebäude der Bauhaus-Universität als Gründungsort der Kunstschule, zum Haus am Horn, einem Musterhaus und Vorläufer moderner Wohnideen, sowie zu dem von der Berliner Architektin Heike Hanada entworfenen neuen Bauhaus-Museum. In dem minimalistischen Glaskubus ist ab April die von Walter Gropius begründete weltweit älteste Bauhaus-Sammlung zu sehen – u. a. mit Design-Klassikern wie der Tischleuchte von Wilhelm Wagenfeld, dem Lattenstuhl von Marcel Breuer, der Kinderwiege von Peter Keler oder der Teekanne von Marianne Brandt.

Die „Blütezeit“ des Bauhauses erleben wir am 2. Standort unserer Kunstreise in Dessau, wo sich die meisten Architektur-Zeugnisse befinden. Wir besuchen u. a. das Bauhaus-Hauptgebäude von Walter Gropius sowie ausgewählte Meisterhäuser und lernen am Beispiel der Einfamilienhaus-Siedlung Dessau-Törten mit Konsumgebäude und verschiedenen Haustypen ein herausragendes Beispiel des Neuen Bauens der Weimarer Republik kennen.

Passend zur unserer Reise im September eröffnet wird die Sammlung der „Stiftung Bauhaus Dessau“ erstmals umfassend in dem von dem jungen Architekturkollektiv „addenda architects“ aus Barcelona konzipierte Bauhaus-Museum gezeigt. Die Eröffnungsausstellung nimmt das Bauhaus als „Versuchsstätte“ für eine moderne „Kultur des praktischen Lebens“ in den Blick.

Reisepreis € 530,00 im DZ inkl. HP
(EZ plus € 85,00)



Tischleuchte von Wilhelm Wagenfeld

pixabay

● **Basel:** **1000 Jahre Basler Münster und Altstadt** **Studienreise am Mi. 23.10.2019**

Walter Appel, Kunsthistoriker

Reise 2012

Basel, nach Zürich und Genf mit etwa 170.000 Einwohnern die drittgrößte Stadt der Schweiz, kann im Jahr 2019 ein großes Jubiläum feiern: das Basler Münster, bedeutendster Sakralbau der Stadt, kann seine Jahr-

tausend-Feier begehen. Ein Vorgängerbau der heutigen Kirche wurde 1019 in Gegenwart von Kaiser Heinrich II. geweiht. Erhalten von diesem sogenannten Heinrichsmünster sind (veränderte) Krypten und Teile des Nordwestturmes.

Der aktuelle Münsterbau ist eine monumentale spätromanisch-frühgotische Emporenbasilika, vollendet gegen 1230. Die imposante Kirche, einer der bedeutendsten Gewölbebauten des Oberrheingebietes, wurde bald zum Vorbild für die damalige Pfarrkirche der jungen Zähringerstadt Freiburg, das bekannte Freiburger Münster. Bis zur Reformation 1529 diente das Münster als bischöfliche Domkirche. Sehenswert unter anderem die Galluspforte (1150/1170) an der Nordfassade, ein wichtiges Skulpturenwerk; es gilt als das älteste romanische Figurenportal im deutschsprachigen Raum. Es ist nahezu gänzlich in Originalsubstanz erhalten. Die Galluspforte war seit ihrer Entstehung immer wieder farbig bemalt worden. Über einer bunten gotischen und einer farbigen nachreformatorischen Fassung liegen Reste von mehreren roten Anstrichen.

Wir spazieren auch durch die Basler Altstadt und erfahren Wissenswertes über die Stadt, in der im Jahr 1460 die erste schweizerische Universität gegründet wurde, an welcher unter anderem Erasmus von Rotterdam, Paracelsus, Friedrich Nietzsche und Karl Jaspers lehrten. Auch in der Musik hat die Stadt glänzende Reputation. So gründete Paul Sacher bereits in den 1930er-Jahren die Schola Cantorum Basiliensis, die zum Zentrum der Erforschung und Pflege Alter Musik wurde. Neben dem Sinfonieorchester Basel verdienen noch basel sinfonietta, das Kammerorchester Basel sowie das Collegium Musicum Basel erwähnt zu werden.

Eine geplante Sonderausstellung des Historischen Museums zum Münsterjubiläum „Das Basler Münster in seiner Bedeutung unter Heinrich II.“ (Arbeitstitel) steht zum Abschluss unseres Besuchs auf dem Programm.

Reisepreis € 58,00



Basler Altstadt

RuCGünther

Fachbereich 2

Kultur, Kunst, künstlerisches Gestalten

Herzlich willkommen im Fachbereich Kultur & Gestalten!

Ein bunter Strauß an Angeboten erwartet Sie auch im Herbst-/Wintersemester wieder im Programmbereich „Kultur, Gestalten“. Und wie immer findet sich neben Liebgewonnenem auch das ein oder andere Neue, was Ihre unterschiedlichen Seiten der Kreativität anspricht.

Nach dem großen Erfolg unseres Workshops „Schön wie Marilyn“ (begleitend zur verlängerten Ausstellung „Marilyn Monroe. Die Unbekannte“) legen wir diesen nicht nur nochmals auf, sondern bieten auch noch zusätzlich den Schminke-workshop „Kleine Mühe – große Wirkung“ an.

Auf Nachfrage wurde auch das Angebot unseres Kooperationspartners, der Tanzschule Habaneando, um den Bereich „Bauchtanz“ erweitert.

Gespannt dürfen Sie ebenfalls auf den neuen Paper-Flower-Workshop sein, der Ihnen – wie die meisten Kurse im Bereich „Kunsth Handwerk“ – die Möglichkeit bietet, nicht nur für sich, sondern auch als Geschenk für andere einzigartige Unikate zu kreieren.

Egal ob „Adventskranz binden und dekorieren“ oder „Filzen von Winterdeko, Nikolaus, Engel & Co.“ – die nahende Weihnachtszeit schlägt sich deutlich im Programm des 2. Halbjahres nieder.

Ein paar Überraschungen erwarten Sie aber noch beim Durchblättern! Wie immer stehe ich Ihnen bei Fragen und Anregungen gerne unter 06232/14-1371 als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

Herzlichst Ihre Michaela Peters



Meine Tipps:

Paper-Flower-Workshop: Krepp-Lilien
Selbstgemacht – Geld gespart.
Reparaturen im Haushalt leicht gemacht!

Kurs 21022

Kurs 21055



Michaela Peters

Fachbereichsleiterin

Archiv und Bibliothek.....	32
Literatur.....	34
Theater / Kleinkunst.....	35
Tanz.....	36
Musik.....	37
Malen und Zeichnen.....	39
Plastisches Gestalten.....	43
Kunsth Handwerk.....	44
Handwerk.....	46
Textiles Gestalten.....	47
Fotografie.....	48
Medienpraxis.....	48
Mode.....	50
Ausstellungsbesuche.....	51

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

● Die Onleihe Rheinland-Pfalz: Digitale Medien rund um die Uhr

Christoph Mayr M.A.

Kurs 20101

Die Onleihe Rheinland-Pfalz bietet Ihren Kundinnen und Kunden derzeit ein Angebot von 30.000 E-Books, Hörbüchern, E-Zeitschriften und anderen E-Medien, die rund um die Uhr bequem zu Hause ausgeliehen werden können.

In der Schulung werden die Inhalte der Onleihe vorgestellt und die technischen Voraussetzungen erklärt. Außerdem wird gezeigt, wie man E-Books auf den Reader überträgt.

Wenn Sie bereits einen E-Book-Reader besitzen, können Sie diesen gerne zur Veranstaltung mitbringen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen beschränkt. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 06232/9006-224 oder per E-Mail (info.plb@lbz-rlp.de) ist erwünscht.

Ort **LBZ/Pfälzische Landesbibliothek,
Otto-Mayer-Str. 9, Schulungsraum**

Termin **Di. 05.11.2019, 17.00-18.30 Uhr**

● „Wo sind denn hier die Bücher?“ – Öffentliche Führung durch das Landesbibliothekszentrum Speyer

Monika Kloos

Führung 20102

Die Pfälzische Landesbibliothek ist mit über einer Million Medien die größte Einrichtung im Landesbibliothekszentrum Rheinland-Pfalz. Der überwiegende Teil dieses Medienangebots befindet sich allerdings in geschlossenen Magazinen. Mit dieser öffentlichen Führung bietet das Landesbibliothekszentrum die Möglichkeit, auch hinter die Kulissen zu schauen. Teilnehmer*innen können sich über das breit gefächerte Angebot von gedruckten und elektronischen Medien zu allen Fachgebieten informieren: von Büchern über CDs und DVDs bis zu Online-Datenbanken.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen beschränkt. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 06232/9006-224 oder per E-Mail (info.plb@lbz-rlp.de) ist erwünscht.

Ort **LBZ/Pfälzische Landesbibliothek,
Otto-Mayer-Str. 9, Schulungsraum**

Termin **Do. 28.11.2019, 17.00-18.00 Uhr**

Lange Nacht der Volkshochschulen

100 Jahre Wissen teilen.



Fr. 20.09.2019
ab 18.00 Uhr
Villa Ecarius,
Bahnhofstraße 54

vhs 100 Jahre
Wissen teilen

www.volkshochschule.de

● Kreatives Schreiben (Creative Writing) – Inspiration oder Technik?

Sonja Viola Senghaus, Lyrikerin

Kurs 20210

Ein Workshop für alle, die gerne kurze oder Kürzesttexte schreiben wollen.

Wir erproben gemeinsam das Schreiben und Sprechen in Versen, Zeilen, Rhythmen und Bildern mit den dazugehörigen Wortmaterialien. Mit verschiedenen Schreibimpulsen und Textformen nähern wir uns spielerisch Themen, die uns zu Gedicht- und Kurzprosatexten führen. Textbeispiele aus der deutschen Literatur sollen mitbetrachtet werden. Erinnerung, Erlebtes, Ersehntes mit Sprachspielen in lebendige Bilder zu formen und mit sprachlichen Mitteln und in poetischer Sprache auszudrücken – das alles macht Spaß!

Ort **Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 02**

Termine **Fr. 15.11.2019, 18.00-21.00 Uhr
So. 17.11.2019, 10.00-17.00 Uhr**

Gebühr **€ 49,50 ab 5 Teilnehmenden /
€ 35,50 ab 7 Teilnehmenden**

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

Elfchen

–
Ich
Ergraut
nicht erstarrt
verträumt und doch
durchlässig von innen nach
außen

(Sonja Viola Senghaus)

–
Manchmal
frage ich
Kann ich schreiben?
Der Stift wird geführt:
Wörterbildnis

(Susanna Hedrich)

–
Gewiss
Alles ist
Alles ist vergänglich
Was ist war dann
Irgendwann

(Sarah Theis)

Haiku

zu einem Kästchen:
–
Was verbirgt sich da?
Los, öffne das Schatzkästchen
Kein Gold, nur Muscheln

–
Ein Koffer aus Holz
Der Schlüssel ist verborgen
Wer kennt das Versteck?

(Susanna Hedrich)

zu einer Muschel:

–
Aufbewahrt, unser Traum
in einer kleinen Muschel
für die Ewigkeit

–
Wiedergefunden
die Träume der Kindheit
in einer Muschel

(Snežana Lazić)

Fadengedichte

beginnend mit dem
Wort »Draußen«

–
Draußen will ich sein.
Sein Weg geht nach innen.
Innen bin ich leer.
Leere kennt er nicht.

(Sarah Theis)

–
Draußen

noch wage ich mich nicht vor die Tür
Regen plätschert unaufhörlich leise
endlose Gedanken ziehen vorbei
irritieren, besänftigen
noch wage ich mich nicht vor die Tür
(Snežana Lazić)

Freirhythmisch

zu einer Dose
–
In mir versteckt
Vor mir geschützt
Immerzu frisch
Aber Still ist mein Stand
(Sarah Theis)

zu einem gebogenen Draht »love«

–
Die Liebe
Auf die Plätze
Querfeld ein
rund herum
mach die Biege
hoch hinaus
tiefer Fall
wieder aufstehen
kleiner Looping
fertig los

(Sarah Theis)

Cluster

Text mit und ohne das Wort »Sonne«
– Elfchen

–
Leben
lieben lachen
an deiner Seite
dem Sommer neu begegnen
Wärme

–
Sommer
allein am
Strand des Lebens
der inneren Stimme lauschen
Frieden

(Snežana Lazić)

–
Mützen
und Schals
nach weit, weit
hinten in den Schrank
verbannt

–
Kein
freier Tisch
mehr zu finden
in Straßencafés und in
Biergärten

–
Lange
draußen sitzen
am hellen Abend
wenn die Hitze langsam
abkühlt

(Carmen Gottwald)

zum Altpörtel (freirhythmisch)

–
Frühling hüpfte vom Turm
Endlich erwacht!
Was für ein Sprung!

(Susanna Hedrich)

6 Worte

»Loslassen«
»Abschied«
»Regenschirm«
»Luftsprünge«
»Eisenbahngleise«
»wieso«

–
Eisenbahngleise

An den Eisenbahngleisen entlang wandern
Sie geben die Richtung vor
meinen Schritten den Rhythmus.
Schwelle für Schwelle
nehme ich Abschied
lasse los
was immer auch war.

Die Eisenbahngleise geben die Richtung
die Schwellen bestimmen den Rhythmus
bis ich meine Richtung sehe
die Gleise verlassen kann.

Bis die Schritte eine neue Richtung einschlagen können
einen neuen Rhythmus suchen können.
Lange Schritte, kurze Schritte
schnelle Schritte, langsame Schritte
hüpfende Schritte.

Mit dem Regenschirm tanzen können
das Leben auf mich regnen lassen können.

Wieso nicht
(Carmen Gottwald)

–
Loslassen
ohne Abschied zu nehmen
Ist kein Ende

Es sei denn
man spannt einen Regenschirm
auf die Eisenbahngleise

macht ein paar Luftsprünge
und fragt sich dann
wieso

(Sonja Viola Senghaus)

Akrostichon

Vorname

–
Schreibe
unter
Spannung
auch
noch
nachts
Ausgedacht

(Susanna Hedrich)



Das Gedicht – ein innerer Raum

VHS-Lyrikworkshop 15. und 17. März 2019
Sprachspiele und lyrische Formen

LITERATUR

● Literaturgespräch in Kooperation mit der Stadtbibliothek

Joachim Roßhirt, Buchhändler

Kurs 20200

Ein gutes Buch gibt Denkanstöße. Die Thematik ist interessant und die sprachliche Gestaltung besonders gelungen. Manchmal bleiben auch Fragen offen, die zur Diskussion anregen. Zum Literaturgespräch treffen sich Lesefreudige, um sich im Gespräch über die unterschiedlichen Leseerfahrungen auszutauschen.

Das jeweilige Buch sollte zuvor zu Hause gelesen werden. An jedem Abend wird ein anderes Buch besprochen. Zum ersten Kurstermin lesen Sie bitte von Michael Wildenhain „Das Lächeln der Alligatoren“, dtv.

Ort Villa Ecarius, Stadtbibliothek, Lesecke

Termine Di. 13.08.2019, 20.00-21.30 Uhr
Di. 10.09.2019, 20.00-21.30 Uhr
Di. 22.10.2019, 20.00-21.30 Uhr
Di. 12.11.2019, 20.00-21.30 Uhr
Di. 10.12.2019, 20.00-21.30 Uhr

Gebühr € 30,00 (Kleingruppe)

● Literaturgespräch in Kooperation mit der Stadtbibliothek

Christine Stuck

Kurs 20201

In den Literaturgesprächen tauschen wir uns über persönliche Leseerfahrungen aus. Für lebhaftere, kontroverse und inspirierende Diskussionen und Analysen internationaler Literatur freuen wir uns auch auf neue Teilnehmer*innen.

In diesem Semester werden wir unterschiedliche Bücher zum Begriff „Freundschaft“ lesen und diese miteinander in Bezug setzen. Zum ersten Kurstermin lesen Sie bitte von John Steinbeck „Von Mäusen und Menschen“.

Die Auswahl der weiteren Lektüre erfolgt gemeinsam.

Ort Villa Ecarius, Stadtbibliothek, Lesecke

Termine Di. 20.08.2019, 20.00-21.30 Uhr
Di. 17.09.2019, 20.00-21.30 Uhr
Di. 15.10.2019, 20.00-21.30 Uhr
Di. 19.11.2019, 20.00-21.30 Uhr
Di. 17.12.2019, 20.00-21.30 Uhr

Gebühr € 30,00 (Kleingruppe)

THEATER / KLEINKUNST



● Theaterworkshop – nur für Frauen / women only

Mareike Schneider,
Theaterpädagogin BuT®

Kurs 20400

Eine Kooperationsveranstaltung der Speyerer Freiwilligen Agentur und der Volkshochschule Speyer im Rahmen der interkulturellen Woche 2019. Mit freundlicher Unterstützung der Staatskanzlei Rheinland-Pfalz über das Projekt Dialog-BotschafterIn.

Im Rahmen eines zweitägigen interkulturellen Theaterworkshops haben Frauen mit und ohne Flucht- oder Migrationshintergrund die Möglichkeit, sich schauspielerisch auszuprobieren, in andere Rollen zu schlüpfen und gemeinsam kreativ zu experimentieren. Im Vordergrund steht die Begegnung zwischen den Kulturen, die Sprache rückt dabei in den Hintergrund. Gute Deutschkenntnisse sind deshalb nicht notwendig, ebenso wie bisherige Theatererfahrung. Bewegungsfreundliche Kleidung wird empfohlen, da auch tänzerische Elemente Teil des Workshops sein werden.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termine Sa. 28.09.2019, 10.00-16.00 Uhr
So. 29.09.2019, 10.00-16.00 Uhr



Foto@Mareike Schneider

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de



WELTKINDERTAG

● Spielen, Tanzen, Singen, Lachen – für Klein und Groß

KulturTag für ALLE am Weltkindertag

Dozententeam

Kurs 20401

Eine Veranstaltung des Frauenhaus Speyer e.V. in Kooperation mit der Speyerer Freiwilligen Agentur, dem Kinder- und Jugendtheater und der Volkshochschule Speyer unter der Schirmherrschaft von Bürgermeisterin Monika Kabs.

Der KulturTag für ALLE am Weltkindertag 2019 öffnet Räume zur Begegnung, zum miteinander Sprechen, zum Kennenlernen und Spaß haben.

Programm:

14.00-15.00 Uhr und 16.15-17.15 Uhr:

Bücherflohmarkt und kostenfreie Mitmachaktionen

15.00 Uhr: Einführung in das Thema Weltkindertag – Themenschwerpunkt 2019 „Kinderrechte“ durch Bürgermeisterin Monika Kabs

15.15-16.15 Uhr: MAMI und die PapperlaPAPIS – handgemachte Musik für Klein und Groß. **Eintritt für Konzert:** € 5,00, Buchung über die Volkshochschule (Kurs 20401)

Ort Heiliggeistkirche, Johannesstr. 6

Termine Fr. 20.09.2019, 14.00-17.15 Uhr

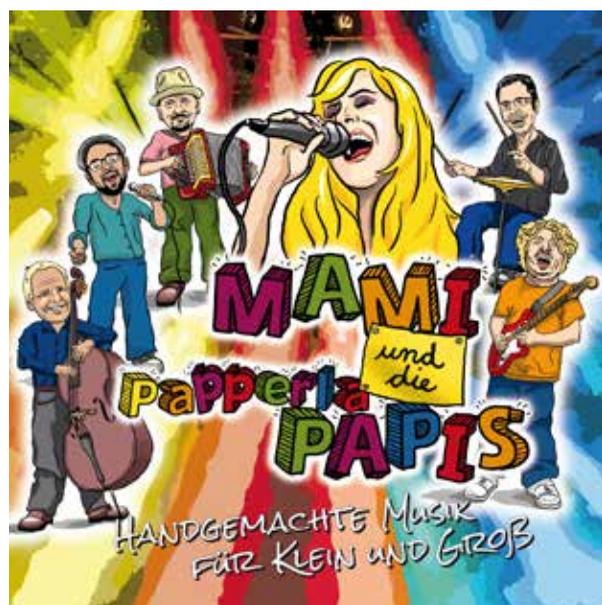


Foto: Die BergerDesigner

● Flamenco Olé!

Ein Tanzkurs für Anfängerinnen

Karina Sengersdorf, Flamencotänzerin

Kurs 20500

Lerne Flamco tanzen! Was sind die Geheimnisse der aufrechten und stolzen Haltung? Welche Grundschritte gibt es? Wie verleihe ich meinem Tanz Ausdruck und Persönlichkeit? Flamenco fordert Körper und Geist, reißt mit und entführt auf eine spannende Reise in unbekanntes Terrain! Dieser Kurs zeigt Anfängerinnen unter professioneller Anleitung und mit viel Leidenschaft, wie man Flamenco tanzt – hier kannst du ihn fühlen, dich von ihm führen und berühren lassen ...

Für tanzinteressierte und bewegungsgeübte Frauen zwischen 16 und 60. Man braucht keine Vorkenntnisse und keinen Tanzpartner.

Bitte mitbringen: saubere Schuhe mit kurzem Blockabsatz (vor dem Kurs bitte nicht auf der Straße tragen!) und wenn möglich einen langen Rock.

Aufbaukurse sind möglich. Durch den Kurs führt Karina Sengersdorf, Leiterin der Flamencoschule Speyer.

Ort Flamenco-Schule Speyer, Hinterhaus, Wormser Straße 36

Uhrzeit 18.00-19.00 Uhr

Beginn Mi. 28.08.2019

Dauer 4 Abende

Gebühr € 15,50 (Kleingruppe)



● Salsa Cubana

Anfängerkurs (für Singles und Paare)

Yuri Ricardo Comes

Kurs 20502

Wer Salsa Cubana lernen will, muss eigentlich nicht mehr machen, als den Rhythmus dieser explosiven und sinnlichen Musik mit dem ganzen Körper zu kombinieren – also Füße, Hüfte, Schultern und Arme in Einklang bringen, bis euer Herz mit Rhythmus, Liebe und Melodie erfüllt ist. (Mit ein bisschen Übung und Leidenschaft sensibilisieren sich eure Ohren und euer Körper, so dass ihr zu wahrer Bewegung finden werdet.)

Der Kurs führt in die Grundschrirte sowie linke und rechte Drehungen ein und ermöglicht flüssiges Tanzen auf Anfängerniveau.

Ort Salsa Tanzschule Habaneando,
Brunckstraße 8

Uhrzeit 18.00-19.00 Uhr

Beginn Sa. 19.10.2019

Dauer 4 Abende

Gebühr € 14,50

● Salsa Fitness

Yuri Ricardo Comes

Kurs 20503

Basic Latin Moves – die Schultern, Hüften, Arme und Beine im heißen Salsa-Rhythmus bewegen. Viel Spaß, einfach zu folgen, Kalorien verbrennen und ein tolles Gefühl!

Ort Salsa Tanzschule Habaneando,
Brunckstraße 8

Uhrzeit 18.00-19.00 Uhr

Beginn Mi. 25.09.2019

Dauer 4 Abende

Gebühr € 14,50

● Tango Argentino

Anfängerkurs (nur für Paare)

Yuri Ricardo Comes und Liliana

Kurs 20504

Tango Argentino – Eleganz und Erotik aus einer anderen Kultur – ist einer der genialsten Paartänze der Welt. Tauchen Sie ein in den Rhythmus, bekommen Sie ein Gespür für die Körperhaltung. Der Kurs ermöglicht nach einer Einführung in die Grundschrirte ein flüssiges Tanzen auf Anfängerniveau. Nur für Paare!

Ort Salsa Tanzschule Habaneando,
Brunckstraße 8

Uhrzeit 18.00-19.00 Uhr

Beginn Fr. 20.09.2019

Dauer 4 Abende

Gebühr € 14,50 (pro Person)

● Bauchtanz

Anfängerkurs

Yuri Ricardo Comes und Viktoria

Kurs 20505

Bauchtanz ist nicht nur gesund für Körper und Seele, er dient auch als Fitnessprogramm für Frauen jeden Alters!

In diesem Kurs erlernt ihr die Basisbewegungen, Schritre, die richtige Haltung sowie Drehungen des Bauchtanzes. Die Bewegungen werden zu einer Choreografie zusammengefasst.

Viktoria wird euch die Grundlage des orientalischen Tanzes mit viel Spaß und Begeisterung näherbringen!

Bitte ein enges Oberteil, Leggings und ein Hüfttuch mitbringen.

Es kann mit Tanzschuhen oder mit Ballettschläppchen getanzt werden.

Ort Salsa Tanzschule Habaneando,
Brunckstraße 8

Uhrzeit 18.00-19.00 Uhr

Beginn Di. 24.09.2019

Dauer 4 Abende

Gebühr € 14,50

● ViVa Afrika!

Die Vielfalt afrikanischer Rhythmen erleben

Rainer Körber

Kurs 20520

Die lebensfrohen Rhythmen Afrikas begeistern uns durch ihre spielerische Leichtigkeit und das lebhaftes Miteinander von Trommlern, Tänzern und deren farbenprächtigen Gewänder. Daher steht auch die Freude an impulsiver afrikanischer Musik im Vordergrund, die ganz im Sinne der afrikanischen Lebensart durch das intuitive Erfassen von Rhythmus im Miteinander von Stimme, Händen, Füßen und Bewegung nicht nur verstanden, sondern auch erlebt werden kann.

Miteinander trommeln, zusammen ein kleines Arrangement einüben und einen gewissen Zauber verspüren, der in dem gemeinsamen Groove entsteht, sind die Facetten, mit denen sich unser Workshop gestaltet.

Das Schöne: Es braucht keine trommlerische Vorerfahrung. Wenn sie bei dem einen oder anderen da ist, dann ist sie natürlich herzlich willkommen!

Mitzubringen ist nur: bequeme Kleidung und Schuhe, wenn vorhanden: Percussion-Instrumente (Trommeln) und Lust auf ein kreatives Miteinander.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termine Sa. 19.10.2019, 11.00-16.00 Uhr
So. 20.10.2019, 11.00-16.00 Uhr

Gebühr € 36,00



● Cajón für Anfänger*innen Auf die Kiste, fertig, los!

Karina Sengersdorf

Kurs 21310

Das Cajón (sprich „Kachonn“) ist ein Holzinstrument mit vielfältigen Möglichkeiten. Es zu lernen ist nicht schwer, denn bereits mit einfachen Rhythmen kann man zu seiner Lieblingsmusik spielen. Hier lernen Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse die Grundlagen – der Kurs ist geeignet für alle ab 16 Jahren. **Bitte ein Cajón mitbringen!** Wir treffen uns im Tanzsaal der Flamencoschule Speyer, zum Schutz des Tanzbodens wird daher um sauberes Schuhwerk gebeten.

Ort Flamenco-Schule Speyer, Hinterhaus,
Wormser Straße 36

Termin Di. 24.09.2019, 17.30-19.00 Uhr

Gebühr € 7,00 (Kleingruppe)



● Mundharmonika – Folk- & Countryharp 1

Didi Neumann

Kurs 21320

Der ideale Einstieg für Anfänger*innen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise auch an totale Anfänger*innen vermittelt.

Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter, kann im Kurs ab € 30,00 erworben werden.

Auf YouTube finden sich zahlreiche Videoclips mit Didi Neumann als Kursleiter und Live-Musiker.

Um 17.00 Uhr wird es eine einstündige Pause geben.

Ort Villa Ecarius, Raum 307

Termin Fr. 15.11.2019, 14.00-21.00 Uhr

Gebühr € 31,50 (ggf. zzgl. Materialkosten)



● Mundharmonika Basics II

Michael Heid

Kurs 21321

Der Workshop wendet sich an alle, die schon Kurse oder Workshops besucht haben und Grundfertigkeiten des Mundharmonikaspiel beherrschen.

Im Workshop werden die Basics wie Ansatz und Atmung wieder aufgefrischt und spielerische Möglichkeiten auf der Mundharmonika erweitert:

- neue Songs aus aller Welt im modernen Einzeltonspiel
- voller Klang mit dem „puckering“-Ansatz („Spitzmund“)
- Wie gestalte ich meinen musikalischen Vortrag (Vibrato, Dynamik, Rhythmus)
- erfolgreich üben
- immer genug Luft, Atemtechnik beim Mundharmonikaspielen

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse oder Notenlesen notwendig.

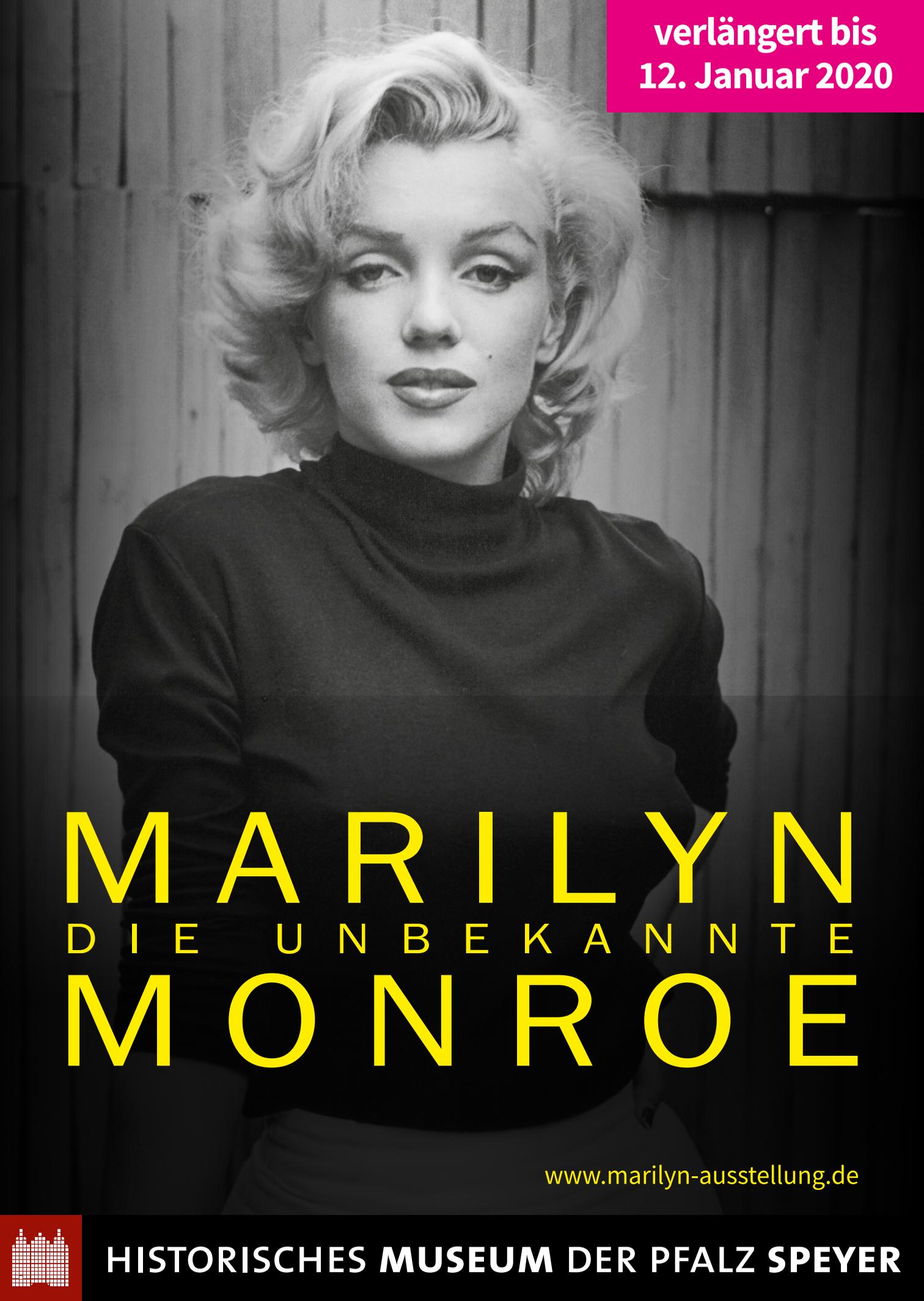
Bitte bringen Sie eine Bluesharp in C-Dur mit.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 02

Termin Sa. 23.11.2019, 10.00-16.00 Uhr

Gebühr € 28,50 (Kleingruppe)

verlängert bis
12. Januar 2020



MARILYN
DIE UNBEKANNTE
MONROE

www.marilyn-ausstellung.de

 HISTORISCHES MUSEUM DER PFALZ SPEYER

MALEN UND ZEICHNEN

MALEN UND ZEICHNEN

● Grundlagen des Zeichnens

Renate Groß-Rollar,
freischaffende Künstlerin

Kurs 20700

Zeichnen ist die elementare Grundlage für bildnerisches Gestalten. Wann werden Linien zu Flächen und in welchem Kontext stehen sie zueinander? Studien von Naturobjekten führen ein in die gestalterischen Möglichkeiten von Linien und Flächen, Komposition und Perspektive. Unter fachlicher Anleitung und individueller Korrektur wird Ihnen dieses Thema nähergebracht.

Bitte mitbringen: Ringblock zum Zeichnen DIN A3, Bleistifte HB, B2, B4, B6, B8 und Knetgummi.

Ort Burgfeldschule, Biologiesaal, Untergeschoss

Uhrzeit 18.00-21.00 Uhr

Beginn Do. 17.10.2019

Dauer 5 Abende

Gebühr € 52,00 (Kleingruppe)



● Aquarell für Anfänger*innen

Natalia Galnbek,
Dipl.-Kunstwissenschaftlerin

Kurs 20711

Haben Sie eine Idee, die Sie gerne auf dem Papier festhalten möchten, oder wollen Sie das Aquarellmalen einfach ausprobieren? Manchmal kann man auch ohne eine Idee anfangen zu malen – nur mit guter Laune, um den kreativen Prozess zu genießen. Es macht einfach Freude und das Resultat wird Sie überraschen.

Im Verlauf dieses Kurses lernen Sie skizzieren und malen mit verschiedenen Aquarelltechniken wie Lasurtechnik, Nass-in-Nass-Technik, Verläufe, Farbübergänge und Pinselhaltung von Anfang an. Diese Techniken werden Sie immer wieder in Ihrem kreativen Prozess unterstützen. Sie lernen Material, Farbenlehre, Bildkomposition, Perspektive und Proportionen, das Sehen von Licht und Schatten, Fläche und Raum.

Im Kurs malen wir ein Stillleben, eine Landschaft, eine Blume bzw. weitere Motive Ihrer Wahl. Der Kurs wendet

sich auch an Teilnehmende, welche ihre erste Erfahrungen in Aquarellmalerei schon gesammelt haben und ihre künstlerische Arbeit verfeinern wollen.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier DIN A4 oder A3, Skizzenpapier, Aquarellpinsel, Aquarellfarben, Bleistift HB, Radiergummi, Wasserbehälter, Lappen, Papiertücher.

Ort Villa Ecarius, Raum 307

Uhrzeit 18.00-21.00 Uhr

Beginn Do. 22.08.2019

Dauer 6 Abende

Gebühr € 65,00

● Aquarell und Mischtechnik für Fortgeschrittene Nachmittagskurs

Wolfgang Beck, freischaffender Künstler **Kurs 20713**

Dieser Kurs ist ein Aufbaukurs und wendet sich ausschließlich an sehr fortgeschrittene Teilnehmende. Zeichnerische Grundlagen sowie malerische Grundkenntnisse in der Aquarelltechnik sind unbedingt als Voraussetzung erforderlich.

Pro Semester wird ein spezielles Thema vertieft, wobei die klassischen Themen Figur, Kopf, Landschaft und Architektur sowie Stillleben miteinander verknüpft werden. Ausgehend von einer stimmigen Zeichnung öffnet sich für jeden Kursteilnehmenden ein weites malerisches Feld. Sehr hilfreich dabei sind Offenheit und Experimentierfreude. Vom Gegenstand oder vom Foto (Kopie) ausgehend, erfolgen Abstraktionsprozesse und Verfremdungen. „Das Weniger ist mehr“ wird thematisiert.

Technisch führt der Weg vom reinen Aquarell hin zur möglichen Kombination der Aquarellfarben mit Tusche, Kreide, Collage oder Druckfarbe. Der Kursleiter gibt von Anfang an individuelle Hilfestellungen und fördert den ganz persönlichen Malprozess der Kursteilnehmenden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Platzverteilung erfolgt unter Berücksichtigung der Vorkenntnisse durch den Dozenten, der Ihnen gerne bei Fragen Auskunft gibt. Neue Interessenten setzen sich bitte mit Herrn Beck in Verbindung.

Email: wolfg.beck@yahoo.de; Internet: www.wbeck-kunst.de

Kein Kurs am Mi. 30.10.2019.

Anmeldeschluss: Fr. 13.09.2019.

Die Platzzusage erfolgt in der 39. Kalenderwoche.

Ort Burgfeldschule, Biologiesaal, Untergeschoss

Uhrzeit 15.30-18.15 Uhr

Beginn Mi. 16.10.2019

Dauer 5 Nachmittage

Gebühr € 72,00

MALEN UND ZEICHNEN

● Aquarell und Mischtechnik für Fortgeschrittene Abendkurs

Wolfgang Beck, freischaffender Künstler **Kurs 20714**

Kursbeschreibung siehe Kurs 20713.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Platzverteilung erfolgt unter Berücksichtigung der Vorkenntnisse durch den Dozenten, der Ihnen gerne bei Fragen Auskunft gibt. Neue Interessenten setzen sich bitte mit Herrn Beck in Verbindung.

Email: wolfg.beck@yahoo.de; Internet: www.wbeck-kunst.de

Kein Kurs am Mi. 30.10.2019.

Anmeldeschluss: Fr. 13.09.2019

Die Platzzusage erfolgt in der 39. Kalenderwoche.

Ort **Burgfeldschule, Biologiesaal,
Untergeschoss**

Uhrzeit **19.00-21.45 Uhr**

Beginn **Mi. 16.10.2019**

Dauer **5 Abende**

Gebühr **€ 72,00**

● Malen mit Pastellkreide Big Wave

Dagmar Rosen, freischaffende Künstlerin **Kurs 20715**

Maxi-Wellen mit Surfern, leuchtendes Meer, weiße Gischt und das Feeling von Freiheit bringen wir zu Papier.

Ein Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Das Material für diesen Workshop ist für € 6,00 bei der Dozentin erhältlich.

Sollten Sie an einem intensiven Malwochenende interessiert sein, nutzen Sie die Gelegenheit, den Sonntag mitzubuchen.

Ort **Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 02**

Termin **Sa. 07.09.2019,
9.30-12.30+13.30-17.15 Uhr**

Gebühr **€ 24,50** (ggf. zuzüglich Materialkosten)



● Malen mit Pastellkreide Big Wave

Dagmar Rosen, freischaffende Künstlerin **Kurs 20716**

Kursbeschreibung siehe Kurs 20715.

Sollten Sie an einem intensiven Malwochenende interessiert sein, nutzen Sie die Gelegenheit, den Samstag mitzubuchen.

Ort **Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 02**

Termin **So. 08.09.2019,
9.30-12.30+13.30-17.15 Uhr**

Gebühr **€ 24,50** (ggf. zuzüglich Materialkosten)

● Malen mit Pastellkreide Schutzengel

Dagmar Rosen, freischaffende Künstlerin **Kurs 20717**

Schutzengel in leicht abstrakter Darstellung, gemalt in den persönlichen Lieblingsfarben, sind Thema dieses Workshops.

Ein Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Das Material für diesen Workshop ist für € 6,00 bei der Dozentin erhältlich.

Sollten Sie an einem intensiven Malwochenende interessiert sein, nutzen Sie die Gelegenheit, den Sonntag mitzubuchen.

Ort **Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 02**

Termin **Sa. 09.11.2019,
9.30-12.30+13.30-17.15 Uhr**

Gebühr **€ 24,50** (ggf. zuzüglich Materialkosten)

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

MALEN UND ZEICHNEN

● Malen mit Pastellkreide Schutzengel

Dagmar Rosen, freischaffende Künstlerin **Kurs 20718**

Kursbeschreibung siehe Kurs 20717.

Sollten Sie an einem intensiven Malwochenende interessiert sein, nutzen Sie die Gelegenheit, den Samstag mitzubuchen.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 02

Termin So. 10.11.2019,
9.30-12.30+13.30-17.15 Uhr

Gebühr € 24,50 (ggf. zuzüglich Materialkosten)

● Ölmalerei nach Bob Ross® für Landschaften und Tiere

Sonja Blügel **Kurs 20720**

Bob Ross® steht für eine ganz bestimmte, leicht zu erlernende Ölmaltechnik, die sich in diesem Kurs ausprobieren lässt. Schritt für Schritt werden der Umgang mit den speziellen Malmaterialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik vermittelt. Unter Anleitung malen alle zusammen ein typisches Landschaftsmotiv (ca. 40x50 cm). Nach wenigen Stunden kann jeder Teilnehmende sein fertiges Ölbild mit nach Hause nehmen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Eine Rolle Küchenkrepp. Alle sonstigen notwendigen Materialien werden zur Verfügung gestellt: Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand, Schürze, Reiniger.

Materialkosten: € 29,00 (sind bei der Dozentin zu entrichten).

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 01

Termin So. 01.09.2019, 10.30-17.00 Uhr

Gebühr € 22,50 (zzgl. € 29,00 Materialkosten)



● Ölmalerei nach Bob Ross® für Landschaften und Tiere

Sonja Blügel **Kurs 20721**

Kursbeschreibung siehe Kurs 20720.

Bitte mitbringen: Eine Rolle Küchenkrepp. Alle sonstigen notwendigen Materialien werden zur Verfügung gestellt: Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand, Schürze, Reiniger.

Materialkosten: € 29,00 (sind bei der Dozentin zu entrichten).

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 01

Termin So. 13.10.2019, 10.30-17.00 Uhr

Gebühr € 22,50 (zzgl. € 29,00 Materialkosten)

● Ölmalerei nach Bob Ross® für Landschaften und Tiere After-Work-Malkurs

Sonja Blügel **Kurs 20723**

Kursbeschreibung siehe Kurs 20720.

Bitte mitbringen: Eine Rolle Küchenkrepp. Alle sonstigen notwendigen Materialien werden zur Verfügung gestellt: Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand, Schürze, Reiniger.

Materialkosten: € 24,00 (sind bei der Dozentin zu entrichten).

Ort Villa Ecarius, Raum 307

Termin Mo. 16.09.2019, 17.00-20.30 Uhr

Gebühr € 13,80 (zzgl. € 24,00 Materialkosten)

● Ölmalerei nach Bob Ross® für Landschaften und Tiere After-Work-Malkurs

Sonja Blügel **Kurs 20722**

Kursbeschreibung siehe Kurs 20720.

Bitte mitbringen: Eine Rolle Küchenkrepp. Alle sonstigen notwendigen Materialien werden zur Verfügung gestellt: Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand, Schürze, Reiniger.

Materialkosten: € 24,00 (sind bei der Dozentin zu entrichten).

Ort Villa Ecarius, Raum 307

Termin Mo. 02.12.2019, 17.00-20.30 Uhr

Gebühr € 13,80 (zzgl. € 24,00 Materialkosten)

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

MALEN UND ZEICHNEN

● Mandala selbst entwerfen und gestalten (für Erwachsene)

Anke Schmid

Kurs 20725

Jeder kennt sie: Mandalas. Meistens sind sie vorgedruckt und werden mit Buntstiften vor allem von Kindern ausgemalt.

In diesem Kurs soll es anders sein. Erwachsene, die gerne ihr eigenes Mandala auf Leinwand entwerfen möchten, sind herzlich willkommen.

Am ersten Abend skizziert jeder – so wie es vom Kopf in die Hand fließt – mit Hilfsmitteln sein individuelles Mandala. An den weiteren Abenden nimmt das Bild nach und nach Farbe an. Wir arbeiten hierbei mit Acrylfarben.

Bitte mitbringen: Bleistift, Geodreieck, großes Lineal, feine Haar- und Borstenpinsel, evtl. Leinwand (kann auch im Kurs erworben werden).

Materialkosten in Höhe von € 8,00 sind vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.

Ort Villa Ecarius, Raum 307

Termine Di. 15.10.2019, 19.00-21.00 Uhr

Do. 17.10.2019, 19.00-21.00 Uhr

Di. 22.10.2019, 19.00-21.00 Uhr

Gebühr € 26,00 (zzgl. € 8,00 Materialkosten)

● Holzschnitt-Workshop Das Fundstück und Ausdrucksformen

Monika Weber, Künstlerin

Kurs 20740

Ein Gegenstand: ein Stein – ein Stück Holz – eine Muschel – ein Foto – ein Geschenk ... sollen uns als Inspiration für Motive dienen. Die Technik des Holz- / Linolschnitts eignet sich besonders gut, um persönliche, individuelle Eindrücke und Vorstellungen zu formulieren und festzuhalten.

Wir wollen uns von unseren Fundstücken inspirieren lassen und mit Hilfe verschiedener Techniken unserer Inspiration Ausdruck verleihen, z. B. vom ein- zum mehrfarbigen Druck, vom Arbeiten mit einem Druckstock zum Arbeiten mit mehreren Druckstöcken. Der Kurs ist auch für Anfänger*innen (ab 12 Jahre) geeignet.

Bitte mitbringen: Holzschnitt- / Linolmesser, Schnitzmesser, Druckwalzen, Zeichenmaterial.

Für Linolplatten / Holzplatten (4-8 mm), Druckpapier und Druckfarben wird ein Unkostenbeitrag von € 10,00 erhoben.

Ort Villa Ecarius, U1

Termine Sa. 14.09.2019, 11.00-17.00 Uhr

So. 15.09.2019, 11.00-16.00 Uhr

Gebühr € 38,00 (zzgl. € 10,00 Materialkosten)

● Comics und Mangas zeichnen

Christian Schura, Dipl.-Grafik-Designer

Kurs 20730

Comiczeichnen und die japanische Variante Mangazeichnen haben gemeinsame Grundlagen. Mit Bleistift, Tusche und Pinsel entstehen Helden, Bösewichte, Feen und Zauberer. Dennoch entscheiden sich beide Arten voneinander. Kursinhalte werden sein: die Aufteilung des Körpers und die vereinfachte Darstellung von Menschen, Skizzieren und Bewegung, Licht und Schatten. Wir zeichnen nach Vorlagen und entwerfen eigene Figuren (Titelbild, Rohentwurf, Reinzeichnung).

Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, also an alle, die Spaß am Zeichnen haben.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A4 oder A3, Bleistifte HB / 2B, Radiergummi, Spitzer, Comics oder Manga.

Ort Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 02

Termin Sa. 12.10.2019, 9.30-16.00 Uhr

Gebühr € 22,50



● Keramik

Hubert Neumann

Kurs 20800

Töpferei ist eine der ältesten Kulturfertigkeiten der Menschheit. Dieser Kurs wendet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Von der Daumentchnik bis zur großen Skulptur kann – im Rahmen unserer und Ihrer Möglichkeiten – alles ausprobiert werden. Ob Gartenskulptur, Salatschüssel, Namensschild, Leuchtkugel, oder, oder, oder ... Bei allen eingebrachten Ideen werden wir versuchen, gemeinsam einen Weg für die Umsetzung zu finden. Die Teilnehmenden lernen, ihre Arbeiten selbständig zu glasieren. Teilnehmer*innen mit Töpfererfahrung können ihre eigenen Ideen nach Herzenslust in die Tat umsetzen. Alle Objekte werden bei über 1200 °C gebrannt und sind somit winterhart. Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen und erhalten von der Fachbereichsleiterin gerne nähere Auskunft. Die anfallenden Materialkosten (€ 7,50 pro Kilo glasiertes Objekt) sind bei dem Dozenten zu entrichten. In den Materialkosten ist auch der Ton enthalten, der beim Kursleiter erworben werden muss.

Ort Schule im Erlich, Fachraum

Uhrzeit 18.15-21.15 Uhr

Beginn Mo. 19.08.2019

Dauer 10 Abende

Gebühr € 98,00 (Kleingruppe)

● Keramik

Hubert Neumann

Kurs 20801

Kursbeschreibung siehe Kurs 20800.

Die anfallenden Materialkosten (€ 7,50 pro Kilo glasiertes Objekt) sind bei dem Dozenten zu entrichten. In den Materialkosten ist auch der Ton enthalten, der beim Kursleiter erworben werden muss.

Ort Schule im Erlich, Fachraum

Uhrzeit 18.15-21.15 Uhr

Beginn Di. 20.08.2019

Dauer 10 Abende

Gebühr € 98,00 (Kleingruppe)

● Bildhauerei mit Speckstein

Wochenendkurs

Monika Weber, Künstlerin

Kurs 20850

Bildhauerei im klassischen Sinne heißt durch Abtragen des gegebenen Materials eine Form entwickeln. Zur Klärung der eigenen Vorstellung sind einführende Gespräche und die Erstellung eines Modells aus Plastilin oder Ton sehr hilfreich. Dazu kommt die Unterweisung über die Funktion und Handhabung der Werkzeuge. Ziel ist die Entwicklung und Realisation eigener Ideen und das Erreichen einer Selbständigkeit im künstlerischen Sinne.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Bleistifte B4, Speckstein(e) und Bildhauerwerkzeug falls vorhanden. Speckstein kann (pro kg) auch erworben werden, Werkzeugnutzung gegen eine Gebühr von € 5,00.

Ort Villa Ecarus, U1

Termine Sa. 16.11.2019, 11.00-17.00 Uhr

So. 17.11.2019, 11.00-16.00 Uhr

Gebühr € 38,00

(zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

● Goldschmieden

Wochenendkurs

Ludmilla Herrmann, Goldschmiedin/Schmuckdesignerin und Jonas Herrmann

Kurs 21001

Hier erlernen Sie unter fachlicher Anleitung die Grundfertigkeiten des Goldschmiedens wie Sägen, Feilen, Biegen, Schmieden, Löten, Polieren und fertigen ein edles Schmuckstück Ihrer Wahl (Ring, Anhänger, Brosche, Ohring) nach eigenem Design an, in das Sie wunschgemäß auch Edelsteine einarbeiten können. Das Dozententeam bringt zur kreativen Anregung eine gute Auswahl an Anschauungsbeispielen mit.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt bei optimaler Betreuung durch zwei Dozenten.

Folgende Zusatzkosten sind beim Dozententeam zu entrichten: Werkzeug- und Maschinennutzung € 18,00 plus Materialkosten je nach Verbrauch. Der Preis für einen Silberring liegt zwischen ca. € 40,00-60,00.

Es ist keine Mittagspause vorgesehen. Bitte bringen Sie sich für den Tag Verpflegung mit.

Ort Villa Ecarus, U1

Termin So. 03.11.2019, 9.00-18.00 Uhr

Gebühr € 40,00

(zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

KUNSTHANDWERK

● Schmuckgestaltung Ringe / Eheringe Goldschmiedin Wachstechnik

Ludmilla Herrmann, Goldschmiedin/Schmuckdesignerin
und Jonas Herrmann **Kurs 21002**

Immer mehr Paare gestalten ihre Eheringe füreinander, aber natürlich ist es auch möglich, für sich selbst einen Ring zu kreieren. Am ersten Abend modellieren Sie das Schmuckstück aus Wachs. Dieser Rohling wird dann gegossen und am zweiten Abend von Ihnen nachbearbeitet. Dabei lernen Sie die Fertigkeiten Sägen, Feilen, Schmieden, Löten, Polieren zur Gestaltung der Oberfläche, Einfügen von Mustern, Aufsetzen von edlen Steinen. Es können auch 2-farbige Ringe hergestellt werden. Das Dozententeam bringt eine gute Auswahl an Anschauungsbeispielen mit.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt bei optimaler Betreuung durch zwei Dozenten.

Folgende Zusatzkosten sind beim Dozententeam zu entrichten: pro Gussteil einschl. Werkzeugnutzung € 35,00 zuzüglich Kosten für Silber / Gold je nach Gewicht und Absprache. Bei Fragen vorab können Sie sich mit dem Dozenten unter 07231/1559086 in Verbindung setzen.

Ort Villa Ecarius, U1

Uhrzeit 17.30-21.45 Uhr

Beginn Mi. 06.11.2019

Dauer 2 Abende

Gebühr € 38,00

(zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)



● Bookogami-Workshop Dekoratives Gestalten aus alten Büchern

Sanae Müller

Kurs 21010

Was tun mit ausrangierten Büchern? – „Bookogami“, ein Kunstwort aus dem englischen Wort für Buch „BOOK“ und dem japanischen Wort für Papier „GAMI“ – bezeichnet eine Art Kunsthandwerk, bei dem alten Buchseiten neues Leben eingehaucht wird. Die Erfinderin Anka Brüggemann aus Quedlinburg hat sich diese Wortmarke 2012 beim Patentamt schützen lassen. Auch wir wollen durch Falten, Schneiden, Kleben, Rollen und Stecken filigrane Objekte und kunstvolle Dekorationsgegenstände entstehen lassen.

Bitte mitbringen: Lineal (30 cm), Bleistift, Schere und Kleber. Wer mag, kann auch 2 alte Bücher (das eine etwa 200 Seiten, das andere Hardcover mit etwa 450 Seiten) mitbringen.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 01

Termin Sa. 31.08.2019, 14.30-16.45 Uhr

Gebühr € 10,50 (incl. Materialkosten)



● Bookogami Folgekurs

Sanae Müller

Kurs 21011

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer*innen. Wir werden lernen, wie man selbst Muster gestalten kann. Es soll ein Stern, ein Herz oder vielleicht der Schriftzug XMAS für Weihnachten entstehen.

Bitte mitbringen: Lineal (30 cm), Bleistift, Schere und Kleber. Wer hat, kann auch ein altes Buch (Hardcover mit etwa 650-700 Seiten) mitbringen.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 02

Termin Sa. 26.10.2019, 14.00-17.00 Uhr

Gebühr € 13,00 (incl. Materialkosten)

KUNSTHANDWERK



● Ikebana

Die Kunst des japanischen Blumensteckens

Rika Ishihara-Rößler,
Ikebana-Künstlerin der Sogestu-Schule **Kurs 21020**

Ikebana ist die Kunst, aus wenigen Blumen und Zweigen ein kunstvolles Arrangement entstehen zu lassen, das durch Schlichtheit und Einfachheit besticht. Der Workshop führt in die Kunst der Sogetsu-Schule ein, die 1927 von Sofu Teshigahara in Tokio gegründet wurde.

Sogetsu-Arrangements lassen sich durch drei wesentliche Merkmale charakterisieren:

- sie heben die besonderen Eigenschaften der Pflanzen hervor
- sie bringen die Kreativität des Gestalters zum Ausdruck
- sie lassen den Zeitgeist erkennen.

Bitte mitbringen: eine scharfe Küchen- oder Gartenschere, Geschirrtücher, eine Blumenschale oder flache Salatschüssel größer als Ø25cm.

Materialkosten in Höhe von € 15,00-20,00 sind direkt bei der Dozentin zu entrichten.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 02

Termin Fr. 29.11.2019, 17.00-20.00 Uhr

Gebühr € 11,50 (zzgl. Materialkosten)

● Paper-Flower-Workshop: Krepp-Lilien

Heike Simon

Kurs 21022

Die variationsreichen Krepp-Lilien eignen sich als Dekorationselement bei nahezu jedem Einrichtungsstil. Ob in einer Vase, als Tisch- oder Partydekoration oder als kreative Geschenkidee zu jedem denkbaren Anlass. In diesem Workshop werden Sie im Nu zum Papierfloristen.

Sie fertigen unter Anleitung eine Lilie aus Floristenkrepp mit Blattwerk. Es werden verschiedene Farben zur Auswahl angeboten.

Bitte mitbringen: Lineal (30 cm) oder Maßband, scharfe Schere, kleine Heißklebepistole inkl. Heißklebestifte.

Materialkosten in Höhe von € 10,00-15,00 sind direkt bei der Dozentin zu entrichten.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 01

Termin Sa. 21.09.2019, 11.00-16.00 Uhr

Gebühr € 24,50 ab 5 Teilnehmenden /
€ 18,00 ab 7 Teilnehmenden
(zzgl. Materialkosten)



Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

HANDWERK

● Adventskranz binden und dekorieren

Anke Schmid, Naturpädagogin

Kurs 21025

Ein liebevoll selbstgebundener Adventskranz, nach eigener Phantasie dekoriert, ist etwas ganz Besonderes. Kein Kranz vom Discounter kann da mithalten.

Bitte bringen Sie zu diesem Kurs mit: 4 Kerzen, die Sie für Ihren Kranz verwenden wollen, sowie alles an Dekomaterial wie Bänder, Figuren und kleine weihnachtliche Accessoires, was Sie erübrigen können. Wir wollen daraus ein großes „Materialbuffet“ machen, aus dem sich jeder nehmen kann, was er für seinen Adventskranz benötigt – gerne Gebrauchtes, so kommt auch ein Beitrag zur Nachhaltigkeit zustande.

Kranzrohlinge, Bindedraht, Reisig sowie Buchs werden gegen einen Unkostenbeitrag von € 2,50 von der Kursleiterin gestellt.

Ort Villa Ecarius, Raum 307
Termin Fr. 29.11.2019, 19.00-21.30 Uhr
Gebühr € 9,00 (zzgl. Materialkosten)

● Fahrrad-Reparaturkurs

David Ayazi, Techniker-Meister

Kurs 21050

Läuft Ihr Rad noch wie geschmiert? Machen Sie Ihren Drahtesel jetzt SELBST flott. Sie erlernen theoretische Kenntnisse zur Fahrradtechnik sowie praktische Anwendungen am eigenen Rad. Neben dem Umgang mit kleinen und größeren Reparaturen des eigenen Fahrrades wird dabei auch die Handhabung von (Spezial-) Werkzeugen geübt. Wir werden zusammen Reifen wechseln, Schläuche flicken, Beleuchtungsprobleme beheben, Schaltungen und Bremsen einstellen, Achter beseitigen und uns weiteren Reparaturarbeiten widmen, je nach Interesse und Bedarf der Teilnehmenden.

Bitte Arbeitskleidung und möglichst das eigene Fahrrad sowie bei Bedarf Ersatzteile mitbringen.

Ort Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 01
Termine So. 22.09.2019, 11.00-17.00 Uhr
Gebühr € 21,60 (Kleingruppe)



pixabay

● Selbstgemacht – Geld gespart Reparaturen im Haushalt leicht gemacht!

Lisa Vanda, Schreinerin

Kurs 21055

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn:

- der Wasserhahn tropft, der Siphon verstopft ist
- Silikonfugen zu erneuern sind
- Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen
- Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind
- Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen sind
- das richtige Werkzeug (Bohrer, Sägeblätter, Akkubohrer ...) auszuwählen sind

Alle Reparaturen werden ausführlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen.

Es sind keine Grundkenntnisse notwendig!

Anschließend können Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden.

Ziel: Sie lernen die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen!

Bitte Schreibzeug mitbringen. Bei Langhaarfrisur sollte ein Haargummi mitgebracht werden.

Ort Villa Ecarius, U1
Termine Do. 07.11.2019, 18.00-21.00 Uhr
Fr. 08.11.2019, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr € 40,00 (zzgl. € 15,00 Materialkosten)

Talent
hat jeder...



Wie man es fördert und weiterentwickelt, finden Sie hier:
www.weiterbildungsportal.rlp.de



WEITERBILDUNGSPORTAL
RHEINLAND-PFALZ



Rheinland-Pfalz
DIE LANDESRÉGIERUNG

TEXTILES GESTALTEN

TEXTILES GESTALTEN

● Patchwork und Quilten Wochenendworkshop

Gabriele Luksch

Kurs 20900

Patchwork – eine alte Volkskunst – erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Dieser Kurs stellt Techniken vor, um verschiedene Blockmuster aus Rechtecken zu fertigen. Durch Quilten, d. h. Zusammensteppen von Oberseite, Vlies und Rückseite, bekommt das gefertigte Teil eine besondere Optik. Das Spiel mit Muster und Farben wird auch Anfänger*innen begeistern. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die Teilnahme am Vorbesprechungsabend, Do., 12.09.2019, 19.30-21.00 Uhr im Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 12, ist unbedingt erforderlich.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 02

Termine Do. 12.09.2019, 19.30-21.00 Uhr
Sa. 21.09.2019, 9.00-14.15 Uhr
So. 22.09.2019, 9.00-14.15 Uhr

Gebühr € 37,80 (zzgl. Materialkosten)

● Filzen von Herbstdekoration und anderen Kleinigkeiten

Corinna Kastl-Breitner, Dipl.-Designerin

Kurs 20910

Aus unversponnener farbiger Merinowolle filzen wir mit Wasser und Seife schöne Herbstdekorationen wie z. B. Pilze, Kürbisse, Herbstlaub, kleine Tiere, Früchte usw. Eigene Ideen dürfen auch umgesetzt werden, sofern sie zeitlich machbar sind.

Bitte mitbringen: 2 Frotteehandtücher.

Die Teilnehmerzahl ist sehr begrenzt. Die Materialkosten von ca. € 3,00-5,00 sind bei der Dozentin zu entrichten.

Ort Villa Ecarus, Raum 304

Termin Do. 12.09.2019, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 12,00 (zzgl. Materialkosten)

● Filzen nach Lust und Laune

Corinna Kastl-Breitner, Dipl.-Designerin

Kurs 20911

Aus zarter Merino-Schafwolle filzen wir in Nassfilztechnik mit Wasser und Seife schöne Dinge – Taschen, Schals, Sitzkissen, Schmuck ... – evtl. kombiniert mit feinen Stoffen (Nuno-Filzen).

Bitte melden Sie sich frühzeitig an und sprechen Ihren Filzwunsch 2-3 Wochen vorher zwecks Materialbeschaffung mit der Dozentin unter Tel. 06327/969289 ab.

Als Mittagspause sind nur 30 Minuten vorgesehen, bitte bringen Sie sich hierfür genügend Verpflegung mit: Filzen macht hungrig und durstig.

Bitte mitbringen: 2 Frotteehandtücher.

Die Teilnehmerzahl ist sehr begrenzt. Die Materialkosten von ca. € 3,00-12,00 je nach Verbrauch sind bei der Dozentin zu entrichten.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 01

Termin Sa. 28.09.2019, 09.15-15.45 Uhr

Gebühr € 24,00 (zzgl. Materialkosten)

● Filzen von Winterdeko, Nikolaus, Engel & Co

Corinna Kastl-Breitner, Dipl.-Designerin

Kurs 20912

Aus unversponnener farbiger Merinowolle filzen wir mit Wasser und Seife schöne Winterdekorationen, Weihnachtswichtel, Nikoläuse, Engel oder kleine Weihnachtsgeschenke wie z. B. kleine Tiere, kleine Täschen, Handytäschle usw.

Eigene Ideen dürfen auch umgesetzt werden, sofern sie zeitlich machbar sind.

Bitte mitbringen: 2 Frotteehandtücher.

Die Teilnehmerzahl ist sehr begrenzt. Die Materialkosten von ca. € 3,00-8,00 sind bei der Dozentin zu entrichten.

Ort Villa Ecarus, Raum 307

Termin Do. 07.11.2019, 18.00-21.00 Uhr

Gebühr € 12,00 (zzgl. Materialkosten)



● **Knipst Du noch oder fotografierst Du schon?** **Nicht die Kamera macht die Fotos, sondern der Fotograf**

Harald Baumeister, Fotograf

Kurs 21100

Gute Fotos berühren uns, sie wecken Erinnerungen und Gefühle, machen neugierig, erzählen eine Geschichte, fesseln den Blick, haben einen „Wow!“-Effekt. Aber gute Fotos entstehen nicht durch Zufall und Photoshop! Fotografen schaffen sie durch die Kenntnis der technischen Möglichkeiten und Grenzen – und der Lust an Kreativität.

Dieser Workshop erklärt die Zusammenhänge zwischen Technik und Gestaltung praxisnah und leicht verständlich mit vielen Bildbeispielen. Hier finden Neueinsteiger*innen grundlegendes Wissen und Fortgeschrittene neue Perspektiven.

Kursthemen sind u. a.:

- fototechnische Grundkenntnisse
- die wichtigsten Kameraeinstellungen
- bildgestalterische Mittel
- Möglichkeiten der Bildbearbeitung
- Praxistipps.

Im praktischen Teil am Samstag können die Teilnehmenden das Erlernte frei üben.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kamera mit Bedienungsanleitung und geladenen (!) Akkus.

Ort **Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 03 (EDV)**

Termine **Fr. 13.09.2019, 18.00-21.00 Uhr**
Sa. 14.09.2019, 10.00-17.00 Uhr
So. 15.09.2019, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr **€ 88,00 ab 5 Teilnehmenden /**
€ 66,00 ab 7 Teilnehmenden
(inklusive € 9,50 für Begleitunterlagen)



● **Lernen Sie Fotografieren!** **Einführung in die Fotografie für Einsteiger*innen 50+**

Marco Grenz,

Foto- und MedienDesigner MAA

Kurs 21102

Sie wollen sicherer im Umgang mit der Kamera werden, oder sind „Automatik“-Fotografierender. Wir lernen die wichtigsten Kamerafunktionen kennen und anwenden sowie erste Gestaltungsregeln. Wir üben praktisch den Einsatz von Blende, ISO und Belichtungszeit und üben den Einsatz von Unschärfe (z. B. gewollt unscharfer Hintergrund).

Voraussetzung: Keine bzw. geringe Kenntnisse der eigenen Kamera. Die Kamera sollte mehr als einen Automatikmodus haben, dies ist fast immer gegeben.

Bitte mitbringen: Kamera, leere Speicherkarte, vollgeladener Akku. Bei geringer Kenntnis der Kamera vor Kursbeginn das Kameramodell unter Angabe der Kursnummer an info@fotoschule.xyz mitteilen.

Ort **Villa Ecarius, Raum 307**

Termine **Sa. 07.09.2019, 10.00-16.00 Uhr**
So. 08.09.2019, 10.00-16.00 Uhr

Gebühr **€ 72,00 (Kleingruppe)**

MEDIENPRAXIS

● **App geht's!** **Musik-Anwendungen für Tablet und Smartphone**

Ellen Bredehöft und

Dr. Daniel Fromme

Veranstaltung 21120

Apps auf dem Smartphone oder Tablet sind aus unserem Alltag kaum mehr wegzudenken und existieren mittlerweile für alle nur denkbaren Anwendungsbereiche. Die Musik bildet da keine Ausnahme: Es gibt Apps zum Musikhören, zum Musikmachen, zum Musiklernen ...

In der Veranstaltung stellen wir Ihnen eine nützliche Auswahl aus der Bandbreite der Musik-Apps vor. Sie lernen, für welche musikalischen Einsatzbereiche welche Apps geeignet sind, und können die Grundfunktionalitäten selbst ausprobieren. Im Mittelpunkt steht dabei das Musikhören mit Spotify & Co. Die Veranstaltung ist auch für Einsteiger*innen geeignet.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 06232/9006-224 oder per Email (info.plb@lbz-rlp.de) ist erwünscht.

Ort **Landesarchiv Speyer,
Otto-Mayer-Straße 9**

Termin **Di. 10.09.2019, 17.00-18.30 Uhr**

Von analog bis digital.

100 Jahre Volkshochschulen.

Wir feiern!

• 70 Jahre
VHS SPEYER
sa 31.08.

• lange Nacht
der VOLKS-
HOCHSCHULEN
Fr 20.09.



vhs  100 Jahre
Wissen teilen

www.vhs-speyer.de

● **Statt übervollem Kleiderschrank: Guter Stil für wenig Geld**

Hedi Mönig, Farb- und Stilberaterin **Vortrag 20070**

Sind Sie gefrustet, wenn Sie in den Kleiderschrank schauen? Hängen zu viele Teile drin, die sie so gut wie nie tragen? Ziehen Sie immer wieder Ihre zwei bis drei „Sicherheitsfarben“ an und finden sich darin immer langweiliger? Kennen Sie Ihre Farben, in denen Sie unwiderstehlich wirken? Macht Ihnen Kleiderkaufen Spaß?

In meinem Vortrag werde ich zwei Schwerpunkte setzen:

- „Danach hätt' ich nie gegriffen“ - Die vier genetischen Farbtypen nach Johannes Itten. Machen Sie sich selbst ein Bild, wie Farben wirken. Selbstbild und Fremdbild. Aufschlussreiche Demonstration einer Farbanalyse.

- „Aus 12 mach 42! Weniger ist mehr.“ - Klug gewählte Teile und die vielfältigen Kombinationsmöglichkeiten der Kleidung. Schluss mit Fehlkäufen und teuren Schnäppchen.

Bereichern Sie an diesem Abend Ihren persönlichen Stil mit erfrischenden Impulsen.

Unbedingt Anmeldung erforderlich!

Ort Villa Ecarius, Raum 202
Termin Mi. 13.11.2019, 19.30 Uhr
Gebühr € 7,00

● **Schminkworkshop: Kleine Mühe – große Wirkung Wie Schminken nach Farbtyp gelingt**

Hedi Mönig, Farb- und Stilberaterin **Kurs 20071**

Fehlkäufe werden nicht nur in Kleidung getätigt, auch das Überangebot an Schminkprodukten verführt zum (Fehl-)Kaufen.

Machen Sie sich als schminkinteressierte Verbraucherin schlau, wie Sie Fehlkäufe bei Make-up, Lidschatten- und Lippenstiftfarben vermeiden können.

Make-up ist Kleidung fürs Gesicht.

Sie lernen

- nach welchen Kriterien Sie Basics wie Grundierung, Puder oder Rouge auswählen,
- die wenigen Lidschatten kennen, die die Augenfarben unterstreichen und
- Lippenstiftfarben, die Zähne strahlend weiß aussehen lassen.

Die Grundlagen des Workshops sind Visagismus, Farbtyp- und Farbenlehre, Portraitzeichnen und Fotografie.

Selber machen bringt den größten Erfolg. Sie lernen ein farbtypgerechtes einfaches Make-up selber aufzutragen. Sie sehen sofort das Ergebnis, bei sich und weiteren Teilnehmerinnen. So macht Schminken Spaß, verführt zum

Nachmachen und gibt sofort Selbstbewusstsein.

Für: Neugierige Nicht-Schminkerinnen, Schminkanfängerinnen und Fortgeschrittene.

Was Sie mitbringen: Tisch-Schminkspiegel, wenn vorhanden, Selbstverpflegung für die Pause.

€ 15,00 für Material und Unterlagen direkt bei der Dozentin zu Beginn zu entrichten.

Ort Villa Ecarius, Raum 304
Termin Sa. 19.10.2019, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr € 16,00 (zzgl. Materialkosten)

● **FRAU sein, authentisch, schön und weiblich Stilberatung für jede Frau, Teil 1 + 2**

Ingeborg Behrendt-Höhl,
Farb- und Stilberaterin, Visagistin, Stylistin **Kurs 20075**

Sie möchten mehr aus sich machen und suchen Ihren eigenen Stil?

Sie wollten schon immer wissen, was Ihnen am besten steht?

Erleben Sie bei Ihrer individuellen Stilberatung in der Gruppe, dass jede Frau einzigartig und individuell ist. So einzigartig wie Ihre individuellen Körperproportionen sind, so einzigartig darf Ihr individueller Stil sein.

Erfahren Sie, welcher Figur-Typ, welcher Persönlichkeits-Typ und Stil-Typ Sie sind. Sie bekommen Anregungen für Ihren Frauen-Typ: Kleidung, Frisur, Brille, Accessoires und vieles mehr.

Durch die Betonung Ihres persönlichen Stils gewinnen Sie an natürlicher Ausstrahlung und werden ganz von selbst sicherer auftreten und überzeugender wirken.

Gerne können Sie im Kursteil 1 Ihr Lieblingsoutfit anziehen und einen Rock oder Kleid mitbringen, um Ihre ideale Rock- und Kleiderlänge zu definieren. Im Kursteil 2 bringen Sie zwei verschiedene Outfits mit, für die Sie noch Anregungen möchten und 2 verschiedene Hosenschnitte.

Stil-Pass mit Stil-Skript zum individuellen Ausfüllen erhält jede Teilnehmerin von der Dozentin für € 12,90 beim 1. Kursteil.

Persönlicher Stil ist: Wenn mein Kleiderschrank vieles hat, was zu mir passt und ich alles, was mein Kleiderschrank hergibt, gerne anziehe.

Ort Villa Ecarius, Raum 202
Uhrzeit 18.30-20.45 Uhr
Beginn Di. 15.10.2019
Dauer 2 Abende
Gebühr € 18,00 (zzgl. € 12,90 für Arbeitsskript mit Stil-Pass)



● **Schön wie Marilyn** **Begleitworkshop zur Ausstellung** **„Marilyn Monroe. Die Unbekannte“**

Hedi Mönig (Visagistin)
und Jürgen Baum (Fotograf)

Kurs 20050

Angeleitet von der professionellen Visagistin Hedi Mönig bekommen Sie gezeigt, wie Sie sich im Stil der 50er Jahre schminken und Ihre charismatischen Züge betonen – ganz wie Marilyn das tat. Der besondere Nachmittag wird durch ein Fotoshooting mit dem Fotografen Jürgen Baum abgerundet. Sie erhalten eine Auswahl von aufbereiteten Bildern zum Download zur weiteren Verfügung.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Historischen Museum der Pfalz im Rahmen der Ausstellung „Marilyn Monroe. Die Unbekannte.“

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal
Termin Sa. 23.11.2019, 14.30-18.00 Uhr
Gebühr € 80,00



Foto: Sam Shaw / Getty Images

● **Marilyn Monroe. Die Unbekannte** **Kuratorenführung**

Lars Börner M.A., Kurator

Führung 20000A

Bis zum Mo. 12.01.2020 zeigt das Historische Museum der Pfalz in Speyer eine Sonderausstellung über die meistfotografierte Frau des 20. Jahrhunderts: Schauspielerin, Sängerin und Stilikone Marilyn Monroe. Präsentiert werden rund 400 ausgewählte Einzelstücke aus ihrem Nachlass sowie dem von Zeitzeugen, die den Blick auf eine bisher unbeleuchtete, private Seite Marilyns lenken. Ausstellungskurator Lars Börner führt Sie persönlich durch die rund 1.000 Quadratmeter große Ausstellungsfläche und taucht mit Ihnen ab in das Hollywood der 50er und 60er Jahre, eine Zeit, in der es Marilyn Monroe bemerkenswerterweise gelang, sich in einer männerdominierten Welt zu behaupten, ihre eigene Filmproduktionsgesellschaft zu gründen und bestehende Hollywood-Konventionen zu durchbrechen.

Weitere Informationen unter:

www.marilyn-ausstellung.de.

Um frühzeitige schriftliche Anmeldung wird gebeten.

Ort Historisches Museum der Pfalz, Foyer
Termin Fr. 13.09.2019, 16.00-17.30 Uhr
Gebühr € 12,00 inkl. Eintritt

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

Unsere Alternativen für Sie!

Wir setzen für Sie und die Umwelt auf ökologische Alternativen. Nutzen Sie unsere Angebote ...



© Maksim Sanyasuk - Fotolia.com

... zu Naturstrom

Sie haben die Wahl zwischen Ökostrom, zu 100 % regenerativ erzeugt, und unserem Premiumprodukt „Naturstrom Speyer Solar“ – der sauberen Energie aus SWS-Photovoltaikanlagen.

... zu alternativen Treibstoffen

Bei uns tanken Sie umweltbewusst – ob Erdgas und Autogas in der Industriestraße oder Strom an vielen Ladestationen im Stadtgebiet. Wir sind Ihr Partner für bewegende Innovationen.

... für effizientes Heizen

Unser Heizung-Komplettservice ist Ihre Alternative zur Eigeninvestition in eine moderne Heizungsanlage. Außerdem helfen Ihnen unser Austauschprogramm für alte Heizungs-pumpen und viele andere Angebote beim Energiesparen.

Weitere Informationen:

Tel. 06232/625-0

www.stadtwerke-speyer.de

 **StadtwerkeSpeyer**


STADTWERKE SPEYER GMBH

Fachbereich 3

Gesundheit



Dirk Ohl
Fachbereichsleiter

Ich begrüße Sie ganz herzlich im Fachbereich Gesundheitsbildung.

Seit Jahresbeginn bin ich neues Mitglied im Team der Volkshochschule Speyer und freue ich mich nun, Ihnen „mein“ erstes Programm vorzustellen.

„Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Dieses Zitat von Arthur Schopenhauer verdeutlicht, dass Gesundheit unser höchstes Gut darstellt. Dabei bezieht sich der Begriff Gesundheit nicht nur auf unseren Körper, sondern genauso auf unser psychisches und seelisches Wohlbefinden.

Mit unserer Vielfalt aus Bewegungs- und Entspannungsangeboten, Vorträgen, Kursen und Seminaren möchten wir dazu beitragen, Ihre Gesundheitskompetenz zu fördern und helfen, Ihre Gesundheit nachhaltig und eigenverantwortlich zu stärken.

Oft fehlt nur ein kleiner Anstoß oder das Wissen „wie“, um eine positive Veränderung des Lebensstils, in jedem Alter, ohne großen Aufwand und voller Genuss zu starten. Es wäre toll, wenn wir mit unseren Veranstaltungen hier und da „anstoßen“ könnten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Durchsehen unseres Herbstprogramms und stehe Ihnen für Fragen und Anregungen gerne zur Verfügung.

Ihr Dirk Ohl



Meine Tipps:

- Laufkurs für Einsteiger*innen **Kurs 30230**
- Wunschgewicht durch Meal Prep! **Vortrag mit Kochkurs 30506**
- Aktiv sein mit 65 plus mit / ohne Bodenübungen **Kurse 30213, 30214**
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit –
Zertifiziertes MBSR 8-Wochen Programm **Kurs 30164**

Entspannung /

Yoga.....	54
Tai Chi.....	57
Die fünf Tibeter®.....	57
Qi Gong.....	57
Meditation.....	59
Klangmeditation.....	60
Märchen.....	60
Entspannungstechniken.....	61
Stressbewältigung.....	63
Bewegung /	
Fitness und Kraft.....	64
Fitness und Ausdauer.....	68
Fitness und Tanz.....	68
Rund um Körper und Gesundheit /	
Körpererfahrung.....	69
Leben mit Erkrankungen.....	70
Selbstbehauptungstraining.....	71
Essen und Trinken /	
Ernährungsumstellung.....	72
Vegane Küche.....	75
Vegetarische Küche.....	75
Regionale Küche.....	75
Jahreszeitenküche.....	76
Kochkulturen.....	76
Kochen für Männer.....	78
Trinkgenuss.....	78
Kräuterführungen.....	79

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

● Yoga für innere Ruhe und Wohlfühl Kurs für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Ralf Lindemuth, Yoga-Therapeut (BYVG) **Kurs 30100**

Yoga kann jede/r machen. Sie fangen einfach mit dem an, was für Sie möglich ist. Es geht darum, den Körper so zu erfahren wie er ist und in Einklang mit Ihrem Geist und Ihrer Seele zu bringen. Ziel ist eine präzise und vor allem sich selbst schonende, achtsame Ausführung aller Übungen, die Körpergefühl und -bewusstsein entwickelt. Das ist grundlegend im Yoga, fehlt aber oft in Kursen, sodass auch Fortgeschrittene hier profitieren können. Zunächst werden Sie über Yogabasisübungen zur Achtsamkeit im Umgang mit dem Körper hingeführt, die in eine bewegte Übungsfolge münden (Sonnengruß). Beides ermöglicht Ihnen schonend und doch effektiv Yoga zu praktizieren, z. B. in einem der beiden folgenden Praxiskurse. Der Kursverlauf ist aufbauend.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte, Sitzkissen, ggf. Decke.

Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 18.00-19.30 Uhr

Beginn Mi. 11.09.2019

Dauer 12 Abende

Gebühr € 71,00 (Kleingruppe)

● Yoga für innere Ruhe und Wohlfühl Kurs für Fortgeschrittene

Ralf Lindemuth, Yoga-Therapeut (BYVG) **Kurs 30101**

Dieser Kurs ist nur für diejenigen, die bereits Yogakurse des Dozenten besucht haben. Die Inhalte früherer Kurse werden fortgeführt und unter Berücksichtigung der Bedürfnisse des Einzelnen weiter entwickelt. Ziel ist es, die körperlichen und geistigen Voraussetzungen für eine effektive Yogaübungspraxis zu schaffen, um sowohl dauerhaft zu innerer Ruhe und Wohlfühl zu kommen als auch zu mehr Energie, um es mit den Belastungen des Alltags aufnehmen zu können bzw. Erschöpfung und Burnout nachhaltig vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte, Sitzkissen und ggf. Decke.

Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 19.45-21.15 Uhr

Beginn Mi. 28.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 73,00 (Kleingruppe)

● Yoga für innere Ruhe und Wohlfühl Mittelstufe

Ralf Lindemuth, Yoga-Therapeut (BYVG) **Kurs 30102**

Dieser Kurs ist für alle, die schon einmal irgendeinen Yogakurs besucht und dabei den Sonnengruß erlernt haben und selbständig ausführen können. Darüber hinaus ist der Kurs für alle, die sich mehr Yogapraxis wünschen, diese perfektionieren oder auch erweitern möchten. Eine kontinuierliche Yogapraxis ermöglicht dauerhaft in einen energetisch hohen und gleichzeitig entspannten Zustand von Lebendigkeit und Leichtigkeit, als auch zu innerer Ruhe zu kommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte, Kissen, ggf. Decke.

Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 17.45-19.15 Uhr

Beginn Fr. 27.09.2019

Dauer 9 Abende

Gebühr € 54,00 (Kleingruppe)



● Yoga für innere Ruhe und Wohlfühl Tagesseminar

Ralf Lindemuth, Yoga-Therapeut (BYVG) **Kurs 30103**

Das Tagesseminar ist für Teilnehmende, die Yoga kennenlernen oder einen Tag lang praktizieren wollen. Es enthält bewegte wie unbewegte Yogaübungen, von einfacheren bis zu klassischeren, die mit einem durchschnittlichen Gesundheitszustand ohne größere Einschränkungen bewältigt werden können. Bei Bedarf können sie Ihrem Zustand angepasst werden. Hinzu kommen Atem- und Entspannungsübungen und eine anschließende Meditation. Es wird ein kräftiges Frühstück empfohlen, da in der 30-minütigen Mittagspause nur eine Kleinigkeit gegessen werden sollte.

Bitte mitbringen: Ausreichend zu trinken, bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte, Sitzkissen, ggf. Decke.

YOGA

Ort	Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 11
Termin	So. 20.10.2019, 10.00-16.30 Uhr
Gebühr	€ 24,00 (Kleingruppe)

Yoga für innere Ruhe und Wohlfühl Tagesseminar

Ralf Lindemuth, Yoga-Therapeut (BYVG) **Kurs 30104**
Kursbeschreibung siehe Kurs 30103.

Bitte mitbringen: Ausreichend zu trinken, bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte, Sitzkissen, ggf. Decke.

Ort	Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 11
Termin	So. 24.11.2019, 10.00-16.30 Uhr
Gebühr	€ 24,00 (Kleingruppe)

● Hatha-Yoga Yoga für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger*innen

Rosemarie Forster, Yogalehrerin, BDV **Kurs 30105**

Hatha-Yoga ist der körperorientierte Teil des Yoga. Ha bedeutet Sonne, Tha heißt Mond. Hatha-Yoga ist die Harmonie der beiden Grundenergien unseres Erdsystems. Unter fachlicher Anleitung erlernen Sie die 5 Säulen des Hatha-Yoga. Diese Techniken des Hatha-Yoga zu erlernen heißt u. a. Körperstellungen (Asanas) zu üben und die Atemtechnik (Pranayama) zu verbessern. Dies dient der Entspannung (Sharvasana) des Körpers und dem Loslassen geistiger Blockaden. Die Dozentin vermittelt Anregungen zur richtigen Ernährung und gibt Anleitung zu Meditation und positivem Denken. Hatha-Yoga hilft das Gleichgewicht zu schulen, Stress zu bewältigen, Verspannungen zu lösen, Bänder und Sehnen zu dehnen und die innere Mitte zu stärken.

Bitte verzichten Sie ein bis zwei Stunden vor dem Yoga-kurs auf schwere Mahlzeiten.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Yogakissen.

Ort	Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 11
Uhrzeit	19.30-21.00 Uhr
Beginn	Fr. 30.08.2019
Dauer	13 Abende
Gebühr	€ 67,50 (Kleingruppe)

● Yoga für den Rücken Vormittagskurs

Rosemarie Forster, Yogalehrerin, BDV **Kurs 30106**

Die Ursache von Rückenschmerzen sind meist Muskelverspannungen, oft verursacht durch langes Sitzen oder Stehen, aber auch schweres Heben, wie beispielsweise in den Pflegeberufen. Ebenso kann eine Muskelverspannung durch einseitige Belastung verursacht werden. Der Kurs bietet die Möglichkeit, Verspannungen besonders im Nacken und Schulterbereich vorzubeugen.

Unter fachlicher Anleitung lernen Sie die Rückenmuskulatur, den Nacken und die Schultermuskulatur zu stärken und die Muskeln in den Beinen und dem Hüftbeuger zu dehnen. Ihr Körpergefühl wird gefördert und Sie können besser mit Schmerzen umgehen. Energieblockaden werden beseitigt und die Lebensenergie (Prana) kann besser fließen.

Bitte verzichten Sie ein bis zwei Stunden vor dem Yoga-kurs auf schwere Mahlzeiten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, Decke und ein Handtuch.

Ort	Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 11
Uhrzeit	10.00-11.30 Uhr
Beginn	Do. 29.08.2019
Dauer	13 Vormittage
Gebühr	€ 67,50 (Kleingruppe)

● Yoga für den Rücken Abendkurs

Rosemarie Forster, Yogalehrerin, BDV **Kurs 30107**

Kursbeschreibung siehe Kurs 30106.

Bitte verzichten Sie ein bis zwei Stunden vor dem Yoga-kurs auf schwere Mahlzeiten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, Decke und ein Handtuch.

Ort	Villa Ecarius, Vortragssaal
Uhrzeit	18.00-19.30 Uhr
Beginn	Mi. 28.08.2019
Dauer	13 Abende
Gebühr	€ 67,50 (Kleingruppe)

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

YOGA

● Yoga und Meditation

Vormittagskurs

Heidrun Lehr, Yogalehrerin BDY/EYU

Kurs 30109

Der Kurs beinhaltet Körper-, Konzentrations- und Entspannungsübungen aus dem Hatha-Yoga, sowie eine Einführung in die Meditation.

Ziel des Kurses ist es, Körperbewusstsein zu entwickeln, beweglicher zu werden, den Rücken zu kräftigen, Stress abzubauen, zur Mitte zu kommen und innere Ruhe und Freude zu erfahren. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Sitzkissen oder Decke und bequeme Kleidung.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 9.30-11.00 Uhr

Beginn Mo. 02.09.2019

Dauer 13 Vormittage

Gebühr € 67,00

● Yoga und Meditation

Vormittagskurs

Heidrun Lehr, Yogalehrerin BDY/EYU

Kurs 30110

Kursbeschreibung siehe Kurs 30109.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, Sitzkissen oder Decke und bequeme Kleidung.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 11.00-12.30 Uhr

Beginn Mo. 02.09.2019

Dauer 13 Vormittage

Gebühr € 67,00

● Mit Yoga aktiv und mobil im Alter – auch bei Bewegungseinschränkungen

Dorothea Manusch, Yogalehrerin

Kurs 30111

Zu steif, zu alt, zu krank, zu übergewichtig für Yoga? Diese Bedenken halten manche ab, sich Yoga als einzigartige präventive Gesundheitsmaßnahme zu erobern. Egal wie rüstig Sie sind – oder nicht, in diesem Kurs stehen Ihnen alle Yoga-Vorzüge zur Verfügung. Es wird geübt auf der Matte, im Stehen und auch auf dem Stuhl, angepasst an die Bedürfnisse der Teilnehmenden. Die wirksamen Yogaübungen werden so aufbereitet, dass alle mitmachen können, sich wohlfühlen und vorankommen. Präventive Elemente im Programm dienen einem sicheren und

aktiven Alltag. Atemübungen und Wege zur Entspannung sind selbstverständlicher Teil der Stunde. Mit adäquatem Yoga bis ins hohe Alter!

Bei Unsicherheiten und weiteren Fragen können Sie im Vorfeld direkt mit der Dozentin Kontakt aufnehmen.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 9.00-10.30 Uhr

Beginn Fr. 06.09.2019

Dauer 10 Vormittage

Gebühr € 52,00 (Kleingruppe)

● Yoga bei Schlafstörungen

Cornelia Scholich, Yogalehrerin (BYV)

Kurs 30113

Haben Sie Probleme beim Einschlafen oder wachen Sie nachts auf und können nicht mehr einschlafen? Dann kommen Sie zu diesem Yoga-Wochenendseminar! Es werden verschiedene Atem- und Entspannungstechniken aus dem Yoga erlernt. Unter fachlicher Anleitung bekommen Sie Anregungen, wie Sie sich selbst zur Ruhe bringen können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, Socken, 2 Decken, 2 kleine Kissen.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Termine Sa. 12.10.2019, 10.00-13.00 Uhr
Sa. 19.10.2019, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 24,00 (Kleingruppe)

● Yoga für pfundige Frauen

Cornelia Scholich, Yogalehrerin (BYV)

Kurs 30114

Jede kann Yoga üben, auch wenn Sie keine Elfe sind. In diesem Schnupperkurs werden mit Spaß und ohne Leistungsdruck, unter fachlicher Anleitung, die Basisübungen des Yoga geübt. Atmung, Bewegung, Entspannung. Sie erfahren eine neue Körperwahrnehmung, verbessern die Beweglichkeit, stärken die Muskeln und beugen Stress vor.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, 2 kleine Kissen.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Termine Sa. 09.11.2019, 10.00-13.00 Uhr
So. 10.11.2019, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 24,00 (Kleingruppe)

ENTSPANNUNG

TAI CHI

DIE FÜNF TIBETER®

Was ist Tai Chi?

„Das Weiche besiegt das Harte, das Schwache triumphiert über das Starke.“ Dieser Ausspruch des chinesischen Philosophen Laotse beschreibt treffend die Idee der inneren Kampfkunst Tai Chi.

Der chinesische Pragmatismus nach der Kulturrevolution führte, durch die mangelnde Versorgung des riesigen Landes an Ärzten, zu einer Rückbesinnung auf traditionelle Methoden der Gesundheitsprävention und -rehabilitation. Tai Chi erlebte dadurch eine Renaissance in China und wurde auch international bekannt und gefördert.

Die in unserem Kurs zusammengestellten Übungen entsprechen den überlieferten Grundprinzipien des Tai Chi Chuan nach Professor Cheng Man Ching und integrieren drei Trainingsaspekte: Gesundheit, Meditation und Kampfkunst.

Der Yang-Stil zeichnet sich durch besonders weiche und gleichmäßig fließende Bewegungen aus.

Tai Chi kann in jedem Alter ausgeführt werden.

Die Orientierung an den Bewegungsprinzipien des Tai Chi ermöglicht eine Übertragung des Erlernten in den Alltag.

● Tai Chi

Grundkurs

Boris Weißmann,
Tai-Chi-Chuan-Lehrer, Dipl.-Pädagoge **Kurs 30116**

In diesem Kurs werden die Grundprinzipien des Tai Chi (Yang-Stil) vermittelt. Die zusammengestellten Übungen zielen auf den Aufbau einer natürlichen Körperhaltung in Ruhe, in Bewegung und beim Einwirken einer äußeren Kraft. Sie fördern die Achtsamkeit der Teilnehmenden in Bezug auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers, insbesondere den Bewegungsapparat und die Atmung.

Die Kurseinheit gliedert sich in zwei Teile. Der erste Teil umfasst ein Übungssset aus Achtsamkeits- und Lockerungsübungen im Stand. Der zweite Teil beinhaltet ausgewählte Bewegungssequenzen (Figuren) einer Tai-Chi-Form aus dem Yang-Stil. Die gleichmäßigen, elastischen und sanften Bewegungen wirken sich nicht nur körperlich positiv aus, sondern dienen auch der mentalen Entspannung. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet, auf die individuellen Voraussetzungen geht der Kursleiter selbstverständlich ein.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe mit flachen Sohlen (Barfußgefühl).

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 18.45-19.45 Uhr

Beginn Mo. 02.09.2019

Dauer 10 Abende

Gebühr € 35,00 (Kleingruppe)

● Die Fünf Tibeter®

Karin Behnke-Dinduala, lizenzierte Trainerin **Kurs 30119**

Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und geistiger Aufmerksamkeit aktivieren und harmonisieren Sie den Fluss der Lebensenergie, der Grundlage von Gesundheit, Vitalität und Kreativität. Sie werden beweglicher, leistungsfähiger, ruhiger und gelassener.

Die Fünf Tibeter® sind für Menschen jeden Alters mühelos in kurzer Zeit erlernbar und in den Alltag integrierbar. Sie erlernen die fünf Übungen inkl. Schonversion und Spannungshaltung sowie die Atmung bei jeder Übung. Außerdem erwarten Sie Atem- und Energieübungen, Meditation, Bewegung und Musik.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, rutschfeste Socken, Schreibsachen.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin So. 10.11.2019, 10.00-17.00 Uhr

Gebühr € 28,00 (Kleingruppe)

QI GONG

Was ist Qi Gong?

Qi Gong bedeutet das beharrliche Üben (gong) mit der eigenen Lebensenergie (qi) durch äußere und innere Bewegung.

Qi Gong ist eine alte chinesische Gesundheitsgymnastik.

Die drei wichtigsten Übungselemente sind Bewegung und Körperhaltung, die Atemführung und die Lenkung der Aufmerksamkeit.

Die Übungen des Qi Gong beeinflussen sowohl die körperlichen als auch die geistig-seelischen Funktionen, sie dienen so der Gesunderhaltung, Kräftigung, Stabilisierung und inneren Harmonisierung des ganzen Menschen.

Sie führen zur Bewusstwerdung krankmachender Bewegungsmuster und Fehlhaltungen und wirken in vielerlei Hinsicht krankheitsvorbeugend.

Die Übungen regulieren Atmung und Kreislauf, beruhigen Herz und Geist, verhelfen zur psychischen Ausgeglichenheit und beinhalten auch meditative Aspekte.

● Qi Gong zum Kennenlernen

Silvia Hipler, Qi-Gong-Therapeutin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie **Kurs 30120**

Qi Gong hat viele Gesichter. Nutzen Sie die Gelegenheit, Qi Gong in seinen Facetten kennen zu lernen. Stilles und bewegtes Qi Gong neben Qi-Akupressur und Selbstmassagen, z. B. gegen Schulter-Nacken-Probleme u. v. m.

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

ENTSPANNUNG

QI GONG

Aus der langjährigen Erfahrung als Qi-Gong-Lehrerin und Körpertherapeutin erhalten Sie Informationen zu Grundlagen des Qi Gong und dem Gesundheitsmodell der Wandlungsphasen (TCM). In einer Mischung aus Theorie und Praxis können Sie einige Übungen kennenlernen und danach auch zuhause anwenden.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken zum Gehen, Decke, bei Bedarf kleines Kissen oder Nacken-/Knierolle; Verpflegung/Trinken und Schreibsachen.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal
Termine Sa. 31.08.2019, 9.30-18.00 Uhr
So. 01.09.2019, 9.30-15.00 Uhr
Gebühr € 48,50 (Kleingruppe)

● Qi Gong – Asiatische Gesundheitsübungen Vormittagskurs

Silvia Hipler, Qi-Gong-Lehrerin **Kurs 30121**

Diese alte chinesische Lebenskunst dient der Erhaltung der Gesundheit und der Entspannung von Körper, Geist und Seele. Die sanften, achtsamen Energieübungen sind für Jung und Alt geeignet.

Qi Gong lockert mit sanften Übungen und Bewegungen den Körper (Muskeln und Gelenke) und bringt den Geist zur Ruhe. Harmonie und innere Gelassenheit können sich einstellen.

Inhalte:

- Diverse asiatische Gesundheitsübungen
- Elemente aus bewegtem und stillem Qi Gong
- Qi - Akupressur
- Heilende Laute
- Meditation

Der erste Termin gilt als Schnuppertermin.

Ein Neueinstieg nach dem ersten Termin ist nicht möglich.

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Ort Judomaxx, Gymnastikraum, Butenschönstr. 8
Uhrzeit 10.10-11.25 Uhr
Beginn Mi. 04.09.2019
Dauer 12 Vormittage
Gebühr € 52,00

● Qi Gong – Die 18 Übungen

Tomoko Moser, Pädagogin **Kurs 30122**

Qi wird meist übersetzt mit Lebenskraft oder Lebensenergie, Gong bedeutet arbeiten oder beharrlich üben.

Bei Qi Gong sollte also beharrlich geübt werden, um die Lebenskraft zu bewahren.

Qi Gong stärkt das Qi und harmonisiert seinen Fluss. Körperhaltung, Bewegung, Atem und geistige Lenkung werden zu einer harmonischen Einheit verbunden. Die 18 harmonischen Bewegungen sind leicht erlernbar und weltweit bekannt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken.

Ort Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 11
Uhrzeit 18.00-19.00 Uhr
Beginn Fr. 30.08.2019
Dauer 3 Abende
Gebühr € 12,00 (Kleingruppe)

MEDITATION

● Chakra-Meditation und Kundalini-Meditation

Siegfried Lorenz, Psychotherapeut und Meditationslehrer **Kurs 30130**

Möchten Sie Ihren Stress abbauen, Ihre Energieblockaden lösen, Ihr Selbstvertrauen stärken, achtsamer sein, Ihr inneres Gleichgewicht wieder finden und sich kraftvoll und lebendig fühlen? In diesem Kurs lernen Sie drei wirksame Meditationsmethoden kennen, die Ihnen dabei helfen: die hinduistische Chakra-Meditation, die auch mit tibetischen Klangschalen durchgeführt wird, die indianische Chakra-Meditation und die Osho-Kundalini-Meditation. Die Übungen sind leicht zu erlernen und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte, ein Kissen, eine Decke und warme Socken mit.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal
Termine Sa. 26.10.2019, 10.00-18.00 Uhr
So. 27.10.2019, 10.00-15.00 Uhr
Gebühr € 45,00 (Kleingruppe)

● Mudras – heilsame Handgesten

Dorothea Manusch,
Gestalttherapeutin (HP) und Yogalehrerin **Kurs 30131**

Mudras sind Gesten der Hände und Finger. Sie machen aus unseren Händen „Kraftwerke“. Sie erwecken Lebensenergie, Selbstheilungskräfte und schenken körperliche und seelische Stärkung.

Es besteht eine enge Beziehung zwischen Händen und Gehirn. Dem Gehirn ist es möglich, die Botschaft eines Mudras umzusetzen in positive Impulse an Körper, Psyche und Verstand. So gut wie unauffällig können Mudras an jedem Ort geübt werden. Selbst im bettlägerigen Zustand helfen sie und geben kluge Unterstützung in Meditation und bei innerer Zwiesprache über Lebensfragen

Die Praxis der Mudras wird erweitert durch leichte angenehme Bewegung, Atemübungen und Entspannung. Die ansprechenden Mudra-Karten, die im Kurs eingesetzt werden, können von den Teilnehmenden mitgenommen werden fürs Weiterüben zu Hause.

Bitte beachten: Dies ist kein Yoga-Kurs. Die Körperübungen können ohne besondere Vorkenntnisse oder Fitness mitgemacht werden. Teilnehmer*innen, die nicht auf dem Boden oder dem Kissen sitzen können, sitzen auf einem Stuhl.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, Yogakissen, Decke, Notizbuch und Schreibzeug.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal
Termin So. 08.12.2019, 10.00-14.30 Uhr
Gebühr € 18,00 (Kleingruppe)

● Magischer Zauber der Natur

Vom Wasser des Lebens – Inspiration für Körper, Geist und Seele

Maya Woelm, Erlebnispädagogin,
Märchenerzählerin **Kurs 30133**

Quellen, Bäche, Flüsse und Meere, Tümpel, Teiche und Seen! In all ihren Ausdrucksformen sprechen die Wasser des Lebens zu uns. Sie sind eingeladen, in stiller Betrachtung und freudigem Erleben, dem magischen Zauber des Wassers zu begegnen. Wer sich dafür öffnen mag, dem wird es seine Geheimnisse und Tore ins eigene Innere offenbaren. Im Märchen finden diese Kräfte ihren symbolhaften Ausdruck. Lassen Sie sich verzaubern von der Natur, vom Märchen und dem Wasser, mit dem die Stadt Speyer so sehr verbunden ist und kommen Sie mit auf eine märchenhafte Entdeckungsreise.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Isomatte od. Sitzunterlage - ggf. Decke, warme Kleidung, Regenschutz

(leicht zu tragen, da verschiedene Plätze aufgesucht werden).

Der Treffpunkt wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.

Termin Di. 24.09.2019, 17.00-20.00 Uhr
Gebühr € 11,00

● Wohlfühl-Zeit für mich II

Ein Oasentag für Frauen

Maya Woelm, Erlebnispädagogin,
Märchenerzählerin **Kurs 30134**

Endlich einmal Zeit zum Entschleunigen, Kraftschöpfen; Zeit zu Tanzen, zu Träumen und sich inspirieren zu lassen – von Klängen, Musik, Farben und dem Zauber alter Märchen! Sie sind eingeladen, fern vom Alltäglichen mit allen Sinnen zu genießen, in eine neue Haut zu schlüpfen und sich ganz neu zu entdecken. Mit Tanzen, Träumen, Trommeln, alte Grenzen sprengen und eine neue Lebendigkeit erfahren. Sie dürfen sich einmal wie eine Königin oder Prinzessin fühlen und mit leckerem Essen und Getränken aus der Naturküche verwöhnen lassen. So gestärkt wollen wir erkunden: Was brauche ich, um mich wohl zu fühlen? Was stärkt mich? Was unterstützt mich darin, meine Kraft ruhig und gelassen zu leben, ohne mich zu erschöpfen? Gibt es einen Lieblingsplatz für Ruhe und innere Kraft? Wir wollen ihn entdecken und als Geschenk an uns selbst mit in unseren Alltag nehmen. Der Kurs ist auch für Teilnehmerinnen des ersten Seminars geeignet!

Bitte mitbringen: Isomatte, warme Decke, bequeme Kleidung, 1-2 Kissen, Antirutsch-Socken, Lieblingstasse und wer mag und sich inspiriert fühlt: eine Lieblingsmusik, einen Text / Gedicht der / das euch bewegt.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal
Termin Sa. 12.10.2019, 10.00-17.30 Uhr
Gebühr € 40,00 (inkl. € 17,00 für Verpflegung)



www.123rf.com

● Klangoase für Körper und Seele Lass Dich von den Klängen der Klangschale berühren und in Einklang bringen

Beate Neufeld,
Entspannungspädagogin

Kurs 30135

Um in seelischer und körperlicher Balance zu bleiben, helfen uns Oasen im Alltag an denen wir Ruhe und Kraft tanken können. Die Teilnehmer*innen haben die Gelegenheit, sich aus einer Vielzahl von Klangschalen ihre individuell stimmige Schale auszusuchen, welche im Raum oder auf verschiedene Stellen des bekleideten Körpers aufgestellt und sanft angeschlagen wird. Elemente des Abends sind Körperentspannungsübungen und Phantasie Reisen, die den Einstieg in ein längeres Klangbad bieten. Da unser Körper zu ca. 80% aus Wasser besteht, gehen die obertonreichen Klänge in Resonanz mit dem Körper und können alle Zellen in eine harmonische Schwingung bringen und zu einer Tiefenentspannung verhelfen. Stress kann abgebaut werden, Blockaden können sich lösen und Selbstheilungskräfte können angeregt werden.

Bitte mitbringen: Warme Unterlage, z. B. Yogamatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, evtl. kleines Kissen für die Unterstützung von Kopf und/oder Knie, Getränke wie Wasser oder Tee.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Uhrzeit 20.00-21.30 Uhr

Beginn Di. 19.11.2019

Dauer 4 Abende

Gebühr € 24,00 (Kleingruppe)

● Klang und Wort – Zeit für Dich Märchenhafte Klänge – klangvolle Märchen

Beate Neufeld, Entspannungspädagogin
und Silvia Klippel, Märchenerzählerin

Kurs 30136

Wohltuende Klänge tibetischer Klangschalen führen Körper und Seele ins Gleichgewicht und schwingen in die Melodie und den Rhythmus des Lebens ein. Märchen, so alt wie die Menschheit selbst und so vielfältig und bunt wie das Leben, öffnen Tore in die Welt nach außen und nach innen. Klang- und Entspannungseinheiten wechseln harmonisch mit frei erzählten Märchen ab, führen in die Weite und ins eigene Herz.

Bitte mitbringen: Decke, Isomatte, evtl. Kissen (Sie können alternativ auch auf einem Stuhl sitzen), bequeme Kleidung und warme Socken.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Di. 29.10.2019, 19.30-21.45 Uhr

Gebühr € 14,00

● Großmutter nahm das Buch zur Hand ... Mit Märchen durch den Herbst

Silvia Klippel, Märchenerzählerin

Vortrag 30137

Die Blätter fallen, mitunter weht ein rauer Wind. Das Leben zieht sich eher in die Häuser zurück zu Wärme und Kerzenlicht. Die Menschen rücken zusammen. Nähe tut gut. Die Tage werden kürzer und die Nächte länger. Nun beginnt die Zeit der Märchen. Die Abende können jetzt schöne Namen bekommen, solche wie z. B. „Der goldene Vogel“, „Sterntaler“, „Schneeweisschen und Rosenrot“, „Das Geschenk des Windes“. Märchen können uns wieder in Berührung bringen mit Erinnerungen und Erfahrungen unserer frühen Kindheit, die uns gut taten, als vielleicht die Großmutter oder die Mutter Märchen erzählten oder vorlasen. So konnte eine Atmosphäre von Geborgenheit entstehen. Märchen zu lauschen kann uns in Berührung bringen mit unserem inneren Kind und uns Wege aufweisen zu neuer Lebendigkeit und Lebensfreude.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Ort Villa Ecarius, Raum 304

Termin Mi. 23.10.2019, 19.30 Uhr

Gebühr € 7,00

Gebühren für Vorträge und Einzelveranstaltungen

Für Vorträge und Einzelveranstaltungen, die nicht in Kooperation mit Vereinen, Organisationen und Institutionen durchgeführt werden, sind Gebühren zu entrichten.

Nach der Satzung der VHS Speyer ist für die Teilnahme an einem gebührenpflichtigen Vortrag eine vorherige schriftliche Anmeldung mit Einzugsermächtigung oder Barzahlung erforderlich.

Da wir bei nicht ausreichender Anzahl von vorherigen schriftlichen Anmeldungen einen Vortrag absagen müssen, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung mit der beiliegenden Anmeldekarte, per Fax oder online unter www.vhs-speyer.de.

Die Gebühr wird nur abgebucht, wenn die Veranstaltung (Vortrag) auch stattgefunden hat.



- Anzeige -

**Wachstum
durch Wissen...**

Mit den richtigen Infos neue Perspektiven schaffen: www.weiterbildungsportal.rlp.de



WEITERBILDUNGSPORTAL
RHEINLAND-PFALZ



Rheinland-Pfalz
DIE LANDESHOCHSCHULE

● Es gibt so wunderweisse Nächte, drin alle Dinge silber sind

Auf märchenhaften Spuren von Weihnachten

Silvia Klippel, Märchenerzählerin **Vortrag 30138**

Von frühester Kindheit an sind uns die Lichtgestalten St. Nikolaus und das Christkind ans Herz gewachsen. Die erste erfahrene Weihnachtsfreude und die frohe, aufregende Erfahrung mit dem Fest der Liebe werden wieder wach. Wieder staunen zu können wie ein Kind, als das Klingen des Weihnachtsglöckchens die verschlossene Stubentür und die Herzen öffnete, das tut gut und hilft frei zu werden von der Hektik und Betriebsamkeit des Alltags und sich einzulassen auf das Geheimnis der Weihnacht.

In den frei erzählten Märchen, Geschichten und Legenden des heutigen Abends hören Sie von Menschen früherer und heutiger Zeit, die in Berührung kommen mit Weihnachten, jeder auf seine eigene Art und Weise. Eines jedoch gilt für alle gemeinsam: Sie finden in ein erfülltes und bereicherndes Leben.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal
Termin Mi. 11.12.2019, 19.30 Uhr
Gebühr € 7,00

● Märchenhafte Auszeit für Dich – Den Alltag hinter sich lassen und auf den Spuren alter Märchen dem Leben begegnen

Maya Woelm, Erlebnispädagogin, Märchenerzählerin **Kurs 30139**

Erinnern Sie sich an ein Lieblingsmärchen Ihrer Kindheit? Sie sind eingeladen, sich wieder einmal von alten und neuen Märchen verzaubern zu lassen. Märchen sprechen zu uns in einer Bildersprache. Wir wollen diese Seelenbilder kreativ für uns entdecken, ihnen Raum geben sich zu entfalten und zu uns zu sprechen. Lassen Sie sich überraschen, was Sie Neues entdecken – wie Sie Ihre Empfindung verfeinern, Ihren individuellen Ausdruck verstärken und Ihre Kreativität entfalten können. Entdecken Sie eine neue Qualität in Ihrem Leben. Meditatives Bilderleben, kreative Gestaltungselemente wie singen, tönen, tanzen, spielen aus dem Erleben, meditatives Malen und Gestalten werden diese persönliche Entdeckungsreise begleiten.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Isomatte - Etwas Leckeres für's gemeinsame Mittags- und Kaffeebuffet (Salat, Brot, Käse, Obst, Kuchen oder Ähnliches - Besteck, Teller, Tasse, Trinkglas).

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal
Termin Sa. 30.11.2019, 10.00-17.30 Uhr
Gebühr € 26,00

● Atmen – Dehnen – Entspannen Vormittagskurs

Silvia Hipler, Entspannungscoach PH, Heilpraktikerin für Psychotherapie **Kurs 30147**

Diese Übungen haben das Ziel, die Lebensenergie im Körper wieder fließen zu lassen. Im Laufe unserer Entwicklung zum Erwachsenen werden unsere Bewegungen und Haltungen mehr und mehr auf gewohnheitsmäßige Bewegungsabläufe reduziert. Diese sanfte Gymnastik kann die degenerative Entwicklung aufhalten und in großem Maße wieder rückgängig machen. Unser Körper hat schier unglaubliche Fähigkeiten zur Regeneration. Durch das stete sanfte Wiederholen und Vergrößern der Bewegungsabläufe innerhalb der Übungen werden gestaute Energien (nach bioenergetischem und asiatischem Verständnis Ursache für Schmerzen) innerhalb der blockierten Körperzonen schonend beseitigt. Parallel zur körperlichen Beweglichkeit kann sich auch der seelische und geistige Bereich entwickeln.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Ort Judomaxx, Gymnastikraum, Butenschönstr. 8
Uhrzeit 8.45-10.00 Uhr
Beginn Mi. 04.09.2019
Dauer 12 Vormittage
Gebühr € 52,00

● ZENbo® Balance Entspannung, Meditation, ZEN

Julia Renner, ZENbo®-Trainerin und Entspannungstrainerin **Kurs 30148**

ZENbo® Balance ist ein Kurskonzept, das klassische westliche Entspannungsverfahren, Meditation und ZEN mit Bewegungseinheiten aus Yoga, den Asanas und Qi Gong vereint.

Hierbei wird das Wesentliche dieser Lehren zusammengefasst: Es geht immer um den Menschen, der Körper und Geist in Einklang zu bringen versucht – auf dem Weg zu mehr Freude und Glück im Leben.

Das ZENbo® Balance-Konzept ist eine westliche Interpretation des fundierten und bewährten Wissens der asiatischen Basisdisziplinen, damit diese für uns besser begreifbar werden. Frei von spirituellen Lehren können wir unseren eigenen Weg mit Bewegung und Stille erfahren.

Erleben Sie ...



... unser wohltuendes
Wellnessangebot!

Ihr Kurzurlaub mit Sauna, Massage,
Dampf- und Schwimmbad!

Mo (Damensauna)
Mo – Sa 10 bis 22 Uhr, So bis 20 Uhr
Geibstraße 3
67346 Speyer
Tel. 06232/625-1500
office@stadtwerke-speyer.de
www.bademaxx.de
f StadtwerkeSpeyer

 **bademaxx**
Das Sport- und Erlebnisbad in Speyer

Eine ZENbo®-Einheit ist in drei Teile aufgebaut:

SILENCE: Eine kurze Eingangsmeditation, um ins Hier und Jetzt zu kommen.

MOVE: Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen, die flexibler machen und das natürliche Gleichgewicht fördern. Viele dieser Übungen sind Pilates- und Yoga-Erfahrenen sicherlich bekannt. Bei ZENbo® geht es aber nicht darum, sich sportlich zu betätigen. Es wird vielmehr auf die Atmung geachtet und darauf, ganz bei sich zu sein. Es ist keine körperliche Fitness erforderlich.

RELAX & GO: Nun wird noch einmal richtig entspannt, mit autogenem Training, progressiver Muskelentspannung und Fantasiereisen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Decke für den Entspannungsteil, evtl. ein kleines Kissen, Yogamatte/Gymnastikmatte und ein Handtuch zum Abdecken der Matte.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 18.00-19.30 Uhr

Beginn Do. 29.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 73,00 (Kleingruppe)

● Lachen – die beste Medizin Workshop

Dorothea Manusch, Gestalttherapeutin (HP)
und Yogalehrerin

Kurs 30151

„Lachen ist gesund“, sagt der Volksmund. Das ist wissenschaftlich erwiesen. Doch wann haben Sie das letzte Mal gelacht? Kennen Sie es, grundlos zu lachen? Verkniffen, verspannt oder verbissen geht es nicht. Wir laden das Lachen ein, nicht nur weil es gesund ist, sondern weil es wunderbar gut tut. Bei alledem geht es nicht darum, über andere zu lachen, sondern um das Lachen miteinander. Niemand wird zum Lachen gezwungen, aber in der Gruppe kann man hautnah erleben, dass Lachen wirklich ansteckend ist.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Taschentücher, Trinkwasser, eine Decke oder Iso-Matte.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Sa. 07.09.2019, 10.00-14.30 Uhr

Gebühr € 18,00 (Kleingruppe)

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

● Freies Singen

Judith Pahle, Coach /
Hildegard Weber, Pädagogin

Kurs 30152

„Singen macht Spaß, Singen tut gut, ja, Singen macht munter und Singen macht Mut“

Ein kunterbunter Strauß an Liedern wartet auch dieses Mal wieder auf uns: Mit Gitarrenbegleitung singen wir Oldies aus Rock und Pop, Volkslieder aus aller Welt, aber auch Kinderlieder und Spirituelles. Lasst Erwartungshaltungen und Perfektionsansprüche zu Hause und bringt stattdessen Offenheit und Begeisterung mit, dann entfaltet sich die wohltuende Wirkung des Singens wie von selbst.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 19.45-21.15 Uhr

Beginn Do. 29.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 59,00

● Schlaflos! Du bist den Schlaf los - und was ist dann?

Dorothea Manusch,
Gestalttherapeutin (HP) und Yogalehrerin **Kurs 30163**

Schlaflose Nächte – wohl jeder kennt sie. Gerade dann, wenn der Alltag belastend ist, kann es sein, dass die nächtliche Erholung durch den Schlaf ausbleibt. Chemische Schlafmittel helfen zwar kurzfristig, bergen aber erhebliche Gefahren. Ratgeberbücher bieten viele Tipps, die sich hauptsächlich darum drehen, wie man wieder einschlafen kann. Je mehr man aber um den Schlaf kämpft, desto schwieriger wird es, ihn zu finden und um so erschöpfter ist man, wenn man sich wie gerädert an die Alltagsaufgaben machen muss.

Die Referentin stellt die aktuelle therapeutische Methode vor, nicht länger gegen die Schlafstörung anzukämpfen.

Die wachen Nachtstunden werden nicht als geraubter Schlaf in nervenaufreibender Verzweiflung erlitten, sondern als geschenkte, bereichernde Zeit gelebt.

So kann sich der natürliche Schlafrhythmus auch viel eher wieder einstellen und mögliche Rückfälle verlieren ihren Schrecken.

Der Kurs besteht aus gründlicher Information über das Wesen von Schlafstörungen differenzierter Anleitung für eine sinnvoll neue Einstellung, sowie aus praktischen, einfachen Übungen zum Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung für leichte Körperübungen, Decke und Kissen, Notizbuch, Schreibzeug.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin So. 24.11.2019, 10.00-16.00 Uhr

Gebühr € 24,00 (Kleingruppe)

STRESSBEWÄLTIGUNG

● Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Zertifiziertes MBSR 8-Wochen Programm

Bettina Keuter,
MBSR-Lehrerin, Physiotherapeutin

Kurs 30164

Wie viel Zeit gönnst Du Dir, um einfach nur da zu sein, niemand sein zu müssen, nirgendwo hingehen zu müssen, Dich auszuruhen? Achtest Du auf Dich?

Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Verbindung zu bringen (Jon Kabat-Zinn).

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction ist ein wissenschaftlich fundiertes Stressbewältigungstraining, das vor über 30 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Es beinhaltet Übungen in Ruhe und Bewegung und ist hilfreich bei allgemeinem Stresserleben, psychosomatischen Beschwerden, chronischen Schmerzen, Erschöpfungssymptomen.

Für Menschen, die sich mehr innere Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit wünschen.

Der Kurs besteht aus einem individuellen Vorgespräch mit der Kursleiterin, 8 Gruppenterminen à 2,5 Std. und einem Achtsamkeitstag.

Bitte mitbringen: Iso-Matte oder Decke, bequeme Kleidung.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Uhrzeit 16.30-19.00 Uhr

Beginn Mo. 23.09.2019

Dauer 9 Termine (8 Abende und ein Samstag)

Gebühr € 234,00 (inkl. € 45,00 Materialkosten / Kleingruppe)



Foto@Bettina Keuter

ENTSPANNUNG

STRESSBEWÄLTIGUNG

Bitte beachten Sie auch unsere Kursangebote zu den Themen Resilienz, Selbstmanagement und Gedächtnistraining:

Resilienz – Lebenskrisen und Belastungen aus eigener Kraft meistern

Einsteiger*innen - Thementag

Luitgard Schwabenland, zertifizierter Coach und Trainerin für Resilienz **Kurs 50604**

Lust auf mehr Resilienz?

Vertiefungstag

Luitgard Schwabenland, zertifizierter Coach und Trainerin für Resilienz **Kurs 50605**

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM®) – Ziele wirksam in Handlung umsetzen

Bernd Siemann, Dipl.-Betriebswirt (FH), zertifizierter ZRM®-Trainer **Kurs 50606**

Geistig fit

Ursula Eberle, lizenzierte MAT®-Trainerin **Kurs 50610**

● **Achtsamkeitstag und Mitgefühl für eine gute Lebensbalance**

Heide Graze, Dipl.-Sozialpädagogin, zertifizierte MBSR-Lehrerin **Kurs 30165**

Der tägliche Stress auf den Straßen, Streitigkeiten in der Familie, Stress bei der Arbeit, generell der Trubel des modernen Lebens – all das führt oftmals dazu, dass wir uns angespannt, überreizt und überfordert fühlen.

Wie können wir dafür sorgen, dass uns all dies nicht vollends verschlingt? Wie können wir gegensteuern, um wieder in die Balance zu finden bzw. nicht ins Burnout zu geraten?

Erforschen Sie, wie hilfreich es ist, die Dinge mit anderen Augen zu sehen, sich der Freude zu öffnen, freundlicher zu sich selbst zu sein, sich und andere mehr wertzuschätzen.

Atemübungen und andere einfache Übungen aus der bewährten Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR = mindfulness based stress reduction) unterstützen Sie, sich in der Gegenwart zu verankern, Stress abzubauen und neue Lebensqualität zu empfinden.

Das Seminar wendet sich an alle, die einen fürsorglichen, nachhaltigen und liebevollen Umgang mit sich selbst suchen und ein „Frühwarnsystem“ entwickeln, um eigene Grenzen besser wahrzunehmen, um, soweit es möglich ist, mit stressigen Situationen besser umgehen zu können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Meditationsskissen (falls vorhanden), Schreibutensilien und einen Snack für die Mittagspause.

Ort Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 11

Termin Sa. 28.09.2019, 10.00-17.30 Uhr

Gebühr € 26,00

FITNESS UND KRAFT

● **Rückenfit**

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Marita Seemann, Sportpädagogin **Kurs 30200**

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen.

Ort Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 19.00-20.00 Uhr

Beginn Di. 16.07.2019

Dauer 9 Abende

Gebühr € 31,00



BEWEGUNG

FITNESS UND KRAFT

● Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Marita Seemann, Sportpädagogin **Kurs 30201**

Kursbeschreibung siehe Kurs 30200.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 19.00-20.00 Uhr

Beginn Di. 15.10.2019

Dauer 10 Abende

Gebühr € 34,50

● Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Marita Seemann, Sportpädagogin **Kurs 30206**

Kursbeschreibung siehe Kurs 30200.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 16.45-17.45 Uhr

Beginn Mi. 17.07.2019

Dauer 9 Nachmittage

Gebühr € 31,00

● Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Marita Seemann, Sportpädagogin **Kurs 30207**

Kursbeschreibung siehe Kurs 30200.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 16.45-17.45 Uhr

Beginn Mi. 16.10.2019

Dauer 10 Nachmittage

Gebühr € 34,50

● Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Marita Seemann, Sportpädagogin **Kurs 30202**

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching.

Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, kleines Kissen.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 17.30-18.30 Uhr

Beginn Mo. 15.07.2019

Dauer 9 Abende

Gebühr € 31,00

● Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Marita Seemann, Sportpädagogin **Kurs 30203**

Kursbeschreibung siehe Kurs 30202.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, kleines Kissen.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 17.30-18.30 Uhr

Beginn Mo. 14.10.2019

Dauer 10 Abende

Gebühr € 34,50

● Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Marita Seemann, Sportpädagogin **Kurs 30204**

Kursbeschreibung siehe Kurs 30202.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, kleines Kissen.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 18.00-19.00 Uhr

Beginn Di. 16.07.2019

Dauer 9 Abende

Gebühr € 31,00

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

FITNESS UND KRAFT

● Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Marita Seemann, Sportpädagogin

Kurs 30205

Kursbeschreibung siehe Kurs 30202.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, kleines Kissen.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 18.00-19.00 Uhr

Beginn Di. 15.10.2019

Dauer 10 Abende

Gebühr € 34,50

● Gymnastik für übergewichtige Frauen Vormittagskurs

Claudia Kiefer-Haußmann,
lizenzierte Übungsleiterin

Kurs 30208

Der Kurs bietet Frauen mit mehr Gewicht ein Bewegungsangebot, um ihr Wohlbefinden zu steigern und sich fit zu fühlen, je nach körperlicher Verfassung. Trainiert werden verschiedene Dehn-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen sowie Übungen für eine bessere Koordination und mehr Haltungsbewusstsein. Zum Schluss der Stunde sorgt eine Entspannungseinheit für innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Besonders das Herz-Kreislauf-System und die Gelenke werden schonend beansprucht.

Schritt für Schritt erleben Sie, in der Kleingruppe motiviert zu werden und damit Entscheidendes für Ihre Gesundheit zu tun.

Alle Altersstufen sind willkommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe, Matte oder Decke.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 11.00-12.00 Uhr

Beginn Mi. 28.08.2019

Dauer 14 Vormittage

Gebühr € 48,00

● Fitness-Mix für Frauen 50 plus Vormittagskurs

Claudia Kiefer-Haußmann,
lizenzierte Übungsleiterin

Kurs 30209

Bewegung steigert nicht nur die körperliche Fitness, sondern kann sogar Krankheiten vorbeugen. In den Übungsstunden finden Sie eine Mischung aus Körpertraining,

Rückengymnastik und Kräftigung des Beckenbodens. Wir schulen die Koordination, die für die Gehirnzellen sehr wichtig ist. Die Übungsformen tragen zur Kräftigung und Mobilisierung der einzelnen Muskelpartien bei und oft auch zum Gehirnjogging. Eine Kurzentspannung rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Matte oder Decke.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 9.45-10.45 Uhr

Beginn Mi. 28.08.2019

Dauer 14 Vormittage

Gebühr € 48,00

● Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Claudia Kiefer-Haußmann,
lizenzierte Übungsleiterin

Kurs 30210

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen!

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.

Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger*innen.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, bequeme Kleidung.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 8.30-9.30 Uhr

Beginn Mi. 28.08.2019

Dauer 14 Vormittage

Gebühr € 48,00

● Fitness-Gymnastik

Bettina Keuter, Physiotherapeutin

Kurs 30211

Ein abwechslungsreiches und intensives Ganzkörpertraining, für Frauen und Männer jeden Alters und Trainingszustandes geeignet. Im Fokus stehen Übungen zum Muskelaufbau, zur Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit. Unter fachlicher Anleitung wird auf Funktionalität und eine adäquate physiologische Bewegungsausführung geachtet. Machen Sie mit und werden Sie gesund fit!

FITNESS UND KRAFT

Sowohl Anfänger*innen wie Fortgeschrittene sind im Kurs willkommen.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Sportkleidung.

Ort	Burgfeldschule, Turnhalle
Uhrzeit	18.00-19.00 Uhr
Beginn	Do. 29.08.2019
Dauer	14 Abende
Gebühr	€ 47,00

● Fitness-Zirkel

Bettina Keuter, Physiotherapeutin **Kurs 30212**

Beim Fitness-Zirkel handelt es sich um eine spezielle Methode des Stationstrainings, bei der an verschiedenen Stationen, nacheinander, in vorgegebenen Zeitintervallen unterschiedliche Übungen absolviert werden. Dabei werden je nach Stationsaufbau schwerpunktmäßig Kraft, Ausdauer und Koordination geschult. Das Training ist für Frauen und Männer jeden Alters und Trainingszustandes geeignet. Unter fachlicher Anleitung wird auf Funktionalität und eine adäquate physiologische Bewegungsausführung geachtet. Machen Sie mit und werden Sie gesund fit!

Sowohl Anfänger*innen wie Fortgeschrittene sind im Kurs willkommen.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Sportkleidung.

Ort	Burgfeldschule, Turnhalle
Uhrzeit	19.00-20.00 Uhr
Beginn	Do. 29.08.2019
Dauer	14 Abende
Gebühr	€ 47,00

● Aktiv sein mit 65 plus mit Bodenübungen

Bettina Keuter, Physiotherapeutin **Kurs 30213**

Ziel des Kurses ist die Erhaltung und Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit. Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur des gesamten Körpers mobilisiert und gedehnt. Dies wirkt anregend auf den Stoffwechsel und die Durchblutung. Spezielle Gleichgewichts- und Koordinationsübungen tragen zur Sturzprophylaxe bei. Insgesamt wird durch die Gymnastik mit Musik die Körperwahrnehmung verbessert und die Atmung vertieft. Jede Stunde endet mit einer Entspannung durch eine Traumreise und speziellen Atemübungen.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, dicke Socken und bequeme Kleidung.

Ort	Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 11
Uhrzeit	9.00-10.00 Uhr
Beginn	Di. 24.09.2019
Dauer	10 Vormittage
Gebühr	€ 34,00

● Aktiv sein mit 65 plus ohne Bodenübungen

Bettina Keuter, Physiotherapeutin **Kurs 30214**

Bewegung wirkt sich in jedem Alter positiv aus, auch wenn Sie lange nicht mehr oder noch nie sportlich aktiv waren. Sind die Anforderungen der herkömmlichen Gymnastik zu hoch, ist das spezielle Bewegungsprogramm mit Musik, das überwiegend auf einem Stuhl durchgeführt wird, eine sinnvolle Alternative für Sie.

Der gesamte Körper wird durch Übungen mit verschiedenen Handgeräten (Bälle, Theraband etc.) aktiviert und gekräftigt. Die Körperwahrnehmung und die Atmung werden intensiviert.

Koordinations- und Gleichgewichtsübungen aus dem Programm der Sturzprophylaxe runden die Hockergymnastik ab. Jede Stunde endet mit einer Entspannungseinheit aus dem autogenen Training, der Atemtherapie oder mit einer Traumreise

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken.

Ort	Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 11
Uhrzeit	10.00-11.00 Uhr
Beginn	Di. 24.09.2019
Dauer	10 Vormittage
Gebühr	€ 34,00

● Bewegung aktiv – mit 60 plus Tagesveranstaltung im Freien

Dorothea Manusch, Gestalttherapeutin (HP) und Yogalehrerin **Kurs 30215**

Bewegung ist das beste Rezept für körperliche und geistige Fitness, ohne Altersgrenzen. An diesem Tag treffen wir uns im Freien, wandern und spazieren. An passenden Stellen machen wir einfache Bewegungsübungen aus verschiedenen Bereichen und Achtsamkeitsübungen. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Mitbring-Picknick.

Bitte mitbringen: Bequeme, wetterangepasste Kleidung, Leckeres für's gemeinsame Picknick.

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

Termin	Sa. 28.09.2019, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr	€ 11,00 (Kleingruppe)



FITNESS UND AUSDAUER

● Laufkurs für Einsteiger*innen

Thomas Zürker,
Vorstand des RC Vorwärts Speyer

Kurs 30230

Sie möchten Ihre Ausdauer verbessern und Ihr Herz-Kreislauf-System stärken? Aber nicht alleine loslaufen? Unter professioneller Anleitung trainieren Sie mit Spaß in der Gruppe, mit dem Ziel mindestens 30 Minuten am Stück zu joggen. Neben Aufbau und Verbesserung der Ausdauer, lernen Sie in diesem Kurs die richtige Lauftechnik und erhalten wertvolle Tipps zum eigenen Training und rund um das Thema Laufen.

Bitte bereits umgezogen, in Laufkleidung und -schuhen, zum Kurs kommen.

Ort Helmut-Bantz-Stadion,
Fritz-Ober-Str. 3

Uhrzeit 18.30-19.30 Uhr

Beginn Mi. 02.10.2019

Dauer 10 Abende

Gebühr € 34,00

FITNESS UND TANZ

● ZUMBA®-Fitness

Nicole Albers, lizenzierte Trainerin

Kurs 30240

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining.

Das ZUMBA®-Programm verbindet grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrauch, Ausdauer sowie Formung und Straffung der Figur zu erreichen. Es ist ein Programm für jede und jeden, seien es Tänzer- oder Nichttänzer*innen sowie erfahrene Sportler*innen. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt ZUMBA® keinen pausenlos durchgehenden Beat. Die Bewegungen folgen dem Fluss der Musik, d. h., jedes Lied erhält seine eigene Choreographie. Die Tanzschritte werden innerhalb der Choreographie mit Aerobic-Elementen verbunden.

Der Hintergrund von ZUMBA®-Fitness ist einfach: „Bewegung und Spaß“. Es kommt nicht auf Perfektion an.

FITNESS UND TANZ

Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zu bewegen und Spaß zu haben. Stress und lästige Pfunde werden nebenbei einfach weggetanzt.

ZUMBA® ist anders als die üblichen Trainingsprogramme – ZUMBA® ist Lebensfreude pur!

Bitte mitbringen: Geeignete Fitness- oder Dance-Schuhe oder Turnschuhe, gut sitzende bequeme und atmungsaktive Kleidung, Sweatjacke/Hoody, Handtuch und ausreichend Wasser oder isotonische Getränke.

Ort Siedlungsschule, Mehrzweckhalle

Uhrzeit 19.00-20.00 Uhr

Beginn Di. 27.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 43,00

● STRONG BY ZUMBA®

Nicole Albers, lizenzierte Trainerin

Kurs 30241

STRONG BY ZUMBA® ist ein völlig neuartiges Cardio- und Krafttraining mit Musik und stellt hochintensives Intervall-Tempo-Training dar, in dem Kraft, Leistung, Geschwindigkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und somit das Herz-Kreislauf-System trainiert wird.

Die Musik ist perfekt für das STRONG BY ZUMBA® - Programm entwickelt und an die Übungen angepasst. Diese Musik motiviert die Teilnehmer*innen an ihre Grenzen zu gehen und schnellere und bessere Ergebnisse zu erzielen.

Der Unterricht ist in vier sogenannte Quadranten aufgeteilt, wobei Tempo und Intensitäten sich in jedem Abschnitt kontinuierlich steigern. Dazwischen gibt es kurze Atempausen, in denen tänzerische Elemente zu finden sind.

Der Kurs ist für Untrainierte nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Geeignete Fitness- oder Dance-Schuhe oder Turnschuhe, gut sitzende bequeme und atmungsaktive Kleidung, Sweatjacke/Hoody, Fitnesshandschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch und ausreichend Wasser oder isotonische Getränke.

Ort Siedlungsschule, Mehrzweckhalle

Uhrzeit 20.00-21.00 Uhr

Beginn Di. 27.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 43,00

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

FITNESS UND TANZ

● ZUMBA®-Fitness

Nicole Albers, lizenzierte Trainerin

Kurs 30242

Kursbeschreibung siehe Kurs 30240.

Bitte mitbringen: Geeignete Fitness- oder Dance-Schuhe oder Turnschuhe, gut sitzende bequeme und atmungsaktive Kleidung, Sweatjacke/Hoody, Handtuch und ausreichend Wasser oder isotonische Getränke.

Ort Zeppelinschule, Turnhalle

Uhrzeit 19.00-20.00 Uhr

Beginn Mi. 28.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 43,00



● STRONG BY ZUMBA®

Nicole Albers, lizenzierte Trainerin

Kurs 30243

Kursbeschreibung siehe Kurs 30241.

Bitte mitbringen: Geeignete Fitness- oder Dance-Schuhe oder Turnschuhe, gut sitzende bequeme und atmungsaktive Kleidung, Sweatjacke/Hoody, Fitnesshandschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch und ausreichend Wasser oder isotonische Getränke.

Ort Zeppelinschule, Turnhalle

Uhrzeit 20.00-21.00 Uhr

Beginn Mi. 28.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 43,00

KÖRPERERFAHRUNG

Was ist die Franklin-Methode®?

Die Franklin-Methode® wurde 1994 vom Schweizer Sportwissenschaftler und Tänzer Eric Franklin geschaffen. Sie erreicht dauerhafte und positive Veränderungen für Körper und Geist. Das Gehirn wird durch unser Leben, welches wir leben, ständig weiterentwickelt. Es beginnt alles mit der Erkenntnis, dass wir die Kraft zur Veränderung haben. Der ganze Körper ist ein Teil der zusammenhängenden Sinfonie von Bewegungen. In jedem Moment muss die ideale Konstellation aus Gliedern, Gelenken, Schwerkraft usw. präsent sein und von Gehirn und Nervensystem gesteuert werden.

Die Franklin-Methode® ist führend darin, das Gehirn in seiner Fähigkeit zu unterstützen, sich selbst zu regenerieren und erneut zu strukturieren, um die eigenen Körperfunktionen zu verbessern. Sie verwendet Bilder als wichtigstes Werkzeug, um positive Veränderungen zu erzielen und arbeitet damit direkt mit dem Nervensystem zusammen, um antrainierte Haltung- und Bewegungsmuster unseres Körpers zu verändern. Mit dem gezielten Einsatz von Bildern können wir neue Fähigkeiten leichter lernen, tiefer entspannen und vieles mehr. Die Methode zeigt uns auch, wie man sich mit maximaler Leistungsfähigkeit bewegen sollte, um den Körper voller Energie und jung zu halten.

● Die Franklin-Methode® – Eine mobile Hausapotheke gegen Verspannungen und für ein tolles Körpergefühl

Silvia Hipler, Bewegungspädagogin der Franklin-Methode®

Kurs 30220

Die Franklin-Methode® konzentriert sich auf das Anwenden von Bildern, Eigenberührungen und Bewegungsübungen, die einfach auszuführen sind. Sie zeigt, wie man sich bewegen sollte, um den Körper jung und voller Energie zu halten. Der ganze Körper ist Teil einer zusammenhängenden Sinfonie von Bewegungen. In gewisser Hinsicht wird deine Haltung in jedem Augenblick wieder erfunden. In jedem Moment muss die ideale Konstellation aus Gliedern, Gelenken, Schwerkraft, beweglichen Teilen, Bindegewebe und Muskeln präsent sein und von Gehirn und Nervensystem gesteuert werden.

Die Franklin-Methode® ist eine dynamische Bewegungslehre, die sich auf den Körper und dessen Funktion konzentriert. Das Ziel ist es, durch Dynamische Neuro-kognitive Imagination (DNI)™ Gesundheit und Wohlbefinden in Körper und Geist zu erhalten und zu verbessern. DNI™ verbindet Wissen und Forschung aus vielen Gebieten der Anatomie, Kinesiologie, Biomechanik und Neurowissenschaft, und findet Anwendung auf jede Art der Bewegung, um deren Funktion lebenslang positiv zu beeinflussen.

Am Ende der Fahnenstange,
oder auf zu neuen Ufern?

- Anzeige -



Die richtigen Orientierungshilfen und Informationen finden Sie hier:
www.weiterbildungsportal.rlp.de



WEITERBILDUNGSPORTAL
RHEINLAND-PFALZ



Rheinland-Pfalz
DE LANDESHOCHSCHULE

KÖRPERERFAHRUNG

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken zum Gehen/Stehen, Matte, Decke, bei Bedarf kleines Kissen oder Nacken-/Knierolle, Trinken und Schreibsachen.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal
Termine Sa. 02.11.2019, 9.30-18.00 Uhr
So. 03.11.2019, 9.30-15.00 Uhr
Gebühr € 48,50 (Kleingruppe)

LEBEN MIT ERKRANKUNGEN

● Craniosacraltherapie – Hintergrund und Nutzen

Helga Urbanek, Heilpraktikerin, Craniosacraltherapeutin (Master CSVD) **Vortrag 30302**

Craniosacraltherapie – was ist das? Sie sind offen für alternative Heilmethoden? Lernen Sie diese Behandlungsmethode und ihre Einsatzgebiete anhand anschaulicher Beispiele kennen. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über die Ursprünge dieser Therapie, erfahren bei welchen Beschwerden sie hilfreich eingesetzt werden kann und wie eine Behandlung abläuft. Für Rückfragen an die Dozentin bleibt ausreichend Zeit.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Ort Villa Ecarius, Raum 304
Termin Do. 17.10.2019, 19.00 Uhr
Gebühr € 7,00

Gebühren für Vorträge und Einzelveranstaltungen

Für Vorträge und Einzelveranstaltungen, die nicht in Kooperation mit Vereinen, Organisationen und Institutionen durchgeführt werden, sind Gebühren zu entrichten.

Nach der Satzung der VHS Speyer ist für die Teilnahme an einem gebührenpflichtigen Vortrag eine vorherige schriftliche Anmeldung mit Einzugsermächtigung oder Barzahlung erforderlich.

Da wir bei nicht ausreichender Anzahl von vorherigen schriftlichen Anmeldungen einen Vortrag absagen müssen, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung mit der beiliegenden Anmeldekarte, per Fax oder online unter www.vhs-speyer.de.

Die Gebühr wird nur abgebucht, wenn die Veranstaltung (Vortrag) auch stattgefunden hat.

LEBEN MIT ERKRANKUNGEN

● Craniosacrale Selbstbehandlung – Teil 1 Einführungsübungen

Helga Urbanek, Heilpraktikerin, Craniosacraltherapeutin (Master CSVD) **Kurs 30303**

Wer wünscht sich nicht, sich bei kleineren, körperlichen Beschwerden selbst helfen und zur Erhaltung der eigenen Gesundheit aktiv beitragen zu können?

In diesem Kurs erlernen Sie Übungen, die helfen können, die angesammelten Verspannungen des Alltags leichter loszulassen und tief zu entspannen. Die Selbstbehandlungen sollen die Körperwahrnehmung vertiefen und Sie in die Lage versetzen, selbst zur Entspannung, z. B. Ihres Kiefergelenks, Schulter- und Nackenbereiches, Hüft- und Beckenbereiches, beizutragen. Sie können helfen, die Durchblutung Ihres Gehirns zu fördern, die Lern- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Immunabwehr zu steigern. Die Craniosacraltherapie wurde aus der Osteopathie entwickelt und gilt als alternativer Behandlungsansatz, zusätzlich zu schulmedizinischen Verfahren. Sie basiert auf sanften Berührungen, die uns Geborgenheit, Sicherheit und Entspannung vermitteln können. Entspannung durch sanfte Berührung – Selbstbehandlung ist Selbstberührung. In Teil 1 erhalten Sie Basisinformationen zur Craniosacraltherapie und zur Selbstbehandlung. Sie lernen Ihren Körper als Ganzes und einzelne Körperregionen bewusst wahrzunehmen. Mit Lockerungsübungen für den ganzen Körper und Selbstmassagen machen Sie die ersten Schritte hin zur Selbstbehandlung. Lernen Sie durch Vortrag, praktische Beispiele, Selbsterfahrung und Partnerübungen die Craniosacraltherapie und Ihren eigenen Körper besser kennen.

Bitte beachten:

Die Selbstbehandlungen ersetzen keine schulmedizinische und/oder komplementärmedizinische Abklärung und keine Therapie!

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, Decke, Getränk

Ort Villa Ecarius, Raum 304
Uhrzeit 19.00-20.30 Uhr
Beginn Do. 24.10.2019
Dauer 4 Abende
Gebühr € 23,00 (Kleingruppe)

Bitte beachten: Im kommenden Semester findet am Do. 13.02.2020 um 18.30 Uhr im Vortragssaal der Villa Ecarius eine Veranstaltung zum Thema **Demenz** statt.

LEBEN MIT ERKRANKUNGEN

SELBSTBEHAUPTUNGSTRAINING

● Schlank denken – leichter leben

Nicole Mitschelen, Ernährungsberaterin **Vortrag 30304**

Dauerhaft schlank sein ist eine Frage des Denkens: So lange „Abnehmen“ in erster Linie mit Verzicht und Entbehrung verbunden ist, brechen wir unser Vorhaben vorzeitig ab. Wir sind demotiviert und der „Jo-Jo-Effekt“ lässt grüßen.

Der Vortrag vermittelt erfolgreiche Selbstcoaching-Methoden und praktische Übungen, die Ihnen helfen können, Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen – und zu halten!

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Ort Villa Ecarius, Raum 304
Termin Mi. 11.09.2019, 18.30 Uhr
Gebühr € 7,00

● Gesunder Darm – gesunder Mensch Wie unser Darm unsere Gesundheit beeinflusst

Claudia Schulze-Berge, Fachberaterin für holistische Gesundheit **Kurs 30305**

Schlechter Schlaf, Reizdarm, Neurodermitis, Colitis ulcerosa, Morbus Chron, Nahrungsmittel-Intoleranzen und Allergien. All dies sind nur wenige Symptome, die auf eine Funktionsstörung des Darms hinweisen. Die Gesundheit hängt maßgeblich von einer guten Darmfunktion ab. Der Darm gilt als das größte Immunorgan des Körpers. Ist seine Funktion beeinträchtigt, kann sich das auf vielfältige Weise äußern.

In diesem Seminar erfahren Sie wie, unser Körper funktioniert, von der Verdauung bis hin zur optimalen Ernährung. Sie lernen die wichtige Rolle des darmassoziierten Immunsystems bei der Entstehung von Entzündungsprozessen kennen. Auch die Auswirkung der Darmfunktion auf das Hormonsystem, wie zum Beispiel die darmabhängige Bildung des Glückshormons Serotonin, wird erklärt.

Sie erhalten Wissen über alle Symptome, die Aufschluss auf einen ungesunden Darm geben und erlernen ganzheitliche Maßnahmen, wie z. B. die richtige Entgiftung und Darmsanierung mit der 4-R-Methode, die leicht umzusetzen ist.

Das Seminar „Gesunder Darm – gesunder Mensch“ ist geeignet für diejenigen, die an chronischen Symptomen oder Erkrankungen leiden und vielleicht schon einen Zusammenhang mit dem Darm vermuten. Bestens eignet sich das Seminar für alle, denen Gesundheitsvorsorge wichtig ist.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Ort Villa Ecarius, Raum 307
Termin Sa. 30.11.2019, 9.00-18.00 Uhr
Gebühr € 28,00

● Jedes Mädchen kann sich wehren! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 12-16 Jahren

Ilga Schmitz, Selbstbehauptungstrainerin **Kurs 30000**

... sich verabreden, sich verlieben, der erste Freund oder die erste Freundin und dabei immer cool sein. In einer Zeit, die geprägt ist von Veränderungen und Unsicherheiten, bietet das Seminar die Möglichkeiten, eigene Wünsche zu formulieren, sich sicher zu bewegen und zu lernen Grenzen zu setzen, ohne gleich als doofe Zicke verschrien zu werden.

Kennst du das?

- Dass dich in Bus und Bahn jemand auf unangenehme Weise anstarrt oder anspricht?
- Dass dir ein Nein gegenüber deiner Freundin oder deinem Freund nicht leichtfällt?
- Dass dir beim Chatten jemand peinliche Fragen stellt?
- Dass du auf Partys belästigt wirst?
- Dass dich jemand so anfasst, wie du es nicht haben willst?

Du hast das Recht,

- mit Achtung und Respekt behandelt zu werden
- deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse ebenso ernst zu nehmen wie die anderer Menschen
- Fehler zu machen
- deine Meinung zu ändern
- nein zu sagen, ohne dieses Nein zu begründen
- dich gegen Anmache und sexuelle Belästigung so zu wehren, wie es für dich gut ist, ohne dies zu begründen

„Jede kann sich wehren“ ist ein Selbstbehauptungskonzept, das die Lebensrealität von Mädchen und Frauen im Blick hat, die auch heute noch geprägt ist von Verunsicherungen, Einschüchterungsversuchen und Grenzverletzungen.

Das Seminar stärkt die eigenen Möglichkeiten, sich mit Worten und gegebenenfalls Taten zur Wehr zu setzen – sei es bei anscheinend „normalen“ Grenzüberschreitungen auf dem Schulhof, an der Bushaltestelle, in der Familie und im Freundeskreis, bei blöden, sexistischen Sprüchen, ungewolltem Angefasstwerden oder gewalttätigen Angriffen.

Im Seminar lernen Mädchen, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen und sich zu behaupten, wenn sie verunsichert, eingeschüchtert, beschämt, bedroht oder angegriffen werden. Es geht um eine selbstbewusste Körperhaltung und die Überwindung von Angst und Passivität.



SELBSTBEHAUPTUNGSTRAINING

Es werden einfache körperliche Abwehr-Techniken gelernt.

Der Schwerpunkt des Seminars ist die Selbstbehauptung, nicht die Selbstverteidigung mit körperlichen Techniken!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Hallenschuhe oder Turnschlappchen, Proviant.

Ort Kinderhort, Wormser Landstr. 7c, Mehrzweckraum

Termin Sa. 16.11.2019, 11.00-16.00 Uhr

Gebühr € 17,00

● Jede kann sich wehren! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen ...

Ilga Schmitz, Selbstbehauptungstrainerin **Kurs 30001**

... die sich auf der Straße, auf der Arbeit und zuhause sicher und wohl fühlen wollen. Durch die Auseinandersetzung mit Ängsten und das Wissen, wie man sich abgrenzen und/oder wehren kann, wird das Leben entspannter.

In diesem Seminar geht es um jede einzelne Teilnehmerin, um ihre individuellen Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten. Sie müssen nicht alle auf die gleiche Art und Weise Nein sagen, sich wehren und Ihre Grenzen deutlich machen. Ein schüchternes Nein wird durch die Körperhaltung gestärkt, Wortlosigkeit durch die Mimik und ein zierlicher Körper durch den Augenkontakt. So hat jede ihre eigenen Möglichkeiten zum Widerstand.

In dem Training geht es vor allem darum, innere Stärke zu entwickeln: Denn wirkungsvolle Selbstbehauptung und Selbstverteidigung besteht zu 90% aus der Entschlossenheit, die eigene Würde, die eigene Gesundheit und das eigene Leben zu schützen. Die körperlichen und sonstigen Voraussetzungen jeder Teilnehmerin werden berücksichtigt und ernst genommen. Sportlichkeit und Fitness sind nicht erforderlich.

Kursinhalte:

- Verhaltensweisen gegen alltägliche Anmache und (sexuelle) Belästigung
- Einfache und wirksame körperliche Abwehrtechniken
- Schulung der Wahrnehmung
- Trainieren von Blickkontakt und sicherem Auftreten
- Stärkung der Selbstachtung und der Entschlossenheit, sich gegen verbale und körperliche Belästigungen und Grenzverletzungen zur Wehr zu setzen
- Unangenehme und bedrohliche Situationen schneller erkennen und besser einschätzen
- Übungen zur Überwindung von Angst und Passivität

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Hallenschuhe oder Turnschlappchen, Proviant

Ort Kinderhort, Wormser Landstr. 7c, Mehrzweckraum

Termin Sa. 19.10.2019, 11.00-17.00 Uhr

Gebühr € 20,00

ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

● Einführung in die kohlenhydratarme Ernährung – LowCarb

Nicole Mitschelen, Ernährungsberaterin **Vortrag 30501**

Kohlenhydrate sind neben Eiweißen und Fetten der Hauptbestandteil unserer Ernährung. Sie liefern Energie, die wir zur Bewältigung unseres Alltags benötigen. Doch ein „Zuviel“ kann schaden und Krankheiten begünstigen.

Die kohlenhydratarme Ernährung beinhaltet einen bewussten Verzicht auf größere Mengen Kohlenhydrate zu Gunsten der eigenen Gesundheit. In diesem Vortrag lernen Sie die Grundlagen dieser Ernährungsform kennen, entdecken den Unterschied zwischen „guten“ und „schlechten“ Kohlenhydraten und bekommen Empfehlungen für einen leichten Einstieg in die LowCarb-Ernährung.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Ort Villa Ecarius, Raum 304

Termin Mi. 28.08.2019, 18.30 Uhr

Gebühr € 7,00

● F-eat-ness: Iss, damit Dein Sport sich auszahlt

Nicole Mitschelen, Ernährungsberaterin **Vortrag 30502**

Sie machen regelmäßig Sport und dennoch will sich Ihr Körper einfach nicht zum Positiven verändern? Ihre Trainingsstunden zahlen sich nicht aus? Dabei essen Sie doch „so wenig“? Einen straffen, starken Körper bekommen Sie nicht durch Zufall. Lernen Sie in diesem Vortrag, wie Sie das Beste aus Ihrem Training herausholen, was „Makrowerte“ sind und wie Sie sie einsetzen sollten – damit Sie bald von sich behaupten können: „Schatz, meine Hose rutscht!“

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Ort Villa Ecarius, Raum 304

Termin Mi. 25.09.2019, 18.30 Uhr

Gebühr € 7,00

Gebühren für Vorträge und Einzelveranstaltungen

Für Vorträge und Einzelveranstaltungen, die nicht in Kooperation mit Vereinen, Organisationen und Institutionen durchgeführt werden, sind Gebühren zu entrichten.

Nach der Satzung der VHS Speyer ist für die Teilnahme an einem gebührenpflichtigen Vortrag eine **vorherige schriftliche Anmeldung** mit Einzugsermächtigung oder Barzahlung erforderlich.

Da wir bei nicht ausreichender Anzahl von vorherigen schriftlichen Anmeldungen einen Vortrag absagen müssen, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung mit der beiliegenden Anmeldekarte, per Fax oder online unter www.vhs-speyer.de.

Die Gebühr wird nur abgebucht, wenn die Veranstaltung (Vortrag) auch stattgefunden hat.

● Intervallfasten

Claudia Formella,
Gesundheitsberaterin (IHK)

Vortrag 30503

Intervallfasten wird immer beliebter, weil es im Gegensatz zum normalen Fasten eine weit abgemilderte Form ist. Statt eine Woche oder länger ohne feste Nahrung auszukommen, sind es beim Intervallfasten gerade mal ein paar Stunden. Die Wirkung ist genauso genial, denn das Intervallfasten hilft unter anderem zur Vorbeugung von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach es geht.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Ort Villa Ecarius, Raum 304

Termin Mo. 23.09.2019, 18.30 Uhr

Gebühr € 10,00 (inkl. € 3,00 für Unterlagen)

● Sind Sie zu sauer?

Der Vortrag

Claudia Formella,
Gesundheitsberaterin (IHK)

Vortrag 30504

Leiden Sie öfter unter Migräne, Müdigkeit und Verspannungen? Sind Sie häufig erkältet oder krank? Dann könnte das am Ungleichgewicht Ihres Säure-Basen-Haushaltes liegen. Was das genau bedeutet, welche weiteren Folgen eine Übersäuerung mit sich bringen kann und wie Sie es wieder in den Griff bekommen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Um Gelerntes in der Praxis umzusetzen, empfehlen wir allen Teilnehmenden den passenden Kochkurs 30505.

In der Gebühr sind bereits € 3,00 für Unterlagen beinhaltet.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Ort Villa Ecarius, Raum 304

Termin Di. 19.11.2019, 18.30 Uhr

Gebühr € 10,00 (inkl. € 3,00 für Unterlagen)

● Sind Sie zu sauer?

Der Kochkurs

Claudia Formella,
Gesundheitsberaterin (IHK)

Kurs 30505

In diesem Kochkurs werden Sie köstliche Gerichte kochen, die Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen und die Sie ohne Bedenken der ganzen Familie aufstischen können.

Um vorab mehr zum Thema Säure-Basen-Haushalt zu erfahren, empfehlen wir den passenden Vortrag 30504.

In der Kursgebühr sind € 3,00 für Unterlagen bereits beinhaltet.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von € 13,00 sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Ein Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer, ein Schneidebrett und einen Behälter für Kostproben.

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Küche

Termin Di. 26.11.2019, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 14,00 (inkl. € 3,00 für Unterlagen, zzgl. € 13,00 Lebensmittelumlage)

● Wunschgewicht durch Meal Prep!

Vortrag mit Kochkurs

Claudia Formella,
Gesundheitsberaterin (IHK)

Kurs 30506

Zeitsparendes und gesundes Vorkochen liegt gerade voll im Trend. Meal Prep bedeutet, ein bis zwei Mal pro Woche vorkochen und täglich köstliche, gesunde Mahlzeiten genießen. So können Sie viel besser planen und verfallen nicht den Heißhungerattacken.

Im Vortrag erfahren Sie außerdem, warum es so schwer ist, abzunehmen und wie das Abspecken noch effektiver funktioniert.

Im Kochkurs gibt es leckere, gesunde Rezepte, die richtig schön satt machen. Zusätzlich erfahren Sie, wie Sie Ihre Mahlzeiten einfach und kreativ anrichten können, denn schließlich isst das Auge immer mit.

In der Kursgebühr sind neben Vortrag und Kochkurs bereits € 3,00 für Unterlagen beinhaltet.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von € 13,00 sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

Von Gesellschaft bis Gesundheit. **wir feiern!**

100 Jahre Volkshochschulen.

● 70 Jahre
VHS Speyer
sa 31.08.

● lange Nacht
der Volks-
Hochschulen
fr 20.09.



vhs  Jahre
Wissen teilen

www.vhs-speyer.de

ERNÄHRUNGSSUMSTELLUNG

Bitte mitbringen: Ein Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer, ein Schneidebrett und einen Behälter für Kostproben.

Ort Villa Ecarius, Raum 307
Termine Mo. 14.10.2019, 18.30-20.00 Uhr (Vortrag)
Di. 22.10.2019, 18.00-21.30 Uhr (Kochkurs)
Gebühr € 22,00 (inkl. € 3,00 für Unterlagen, zzgl. € 13,00 Lebensmittelumlage)

VEGANE KÜCHE

● Vegane Köstlichkeiten Kochkurs

Claudia Formella,
Gesundheitsberaterin (IHK)

Kurs 30515

Ohne Fleisch, Fisch und Milchprodukte? Das geht tatsächlich! Es erwarten Sie neue vegane Rezepte, die einfach umzusetzen sind und bei denen Sie garantiert kein Fleisch vermissen werden. Mahlzeiten, die Sie auch ganz locker im Freundeskreis ausprobieren können. Das Ganze ohne exotische Zutaten. Lassen Sie sich überraschen.

In der Kursgebühr sind € 3,00 für Unterlagen bereits beinhaltet.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von € 13,00 sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Ein Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer, ein Schneidebrett und einen Behälter für Kostproben.

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Küche
Termin Di. 10.09.2019, 18.00-21.30 Uhr
Gebühr € 14,00 (inkl. € 3,00 für Unterlagen, zzgl. € 13,00 Lebensmittelumlage)

VEGETARISCHE KÜCHE

● Köstliche Burger sin carne! Vegetarischer Kochkurs

Claudia Formella,
Gesundheitsberaterin (IHK)

Kurs 30516

Ein leckerer Burger muss nicht immer aus Fleisch bestehen. In diesem Kochkurs wird das Fleischpattie ersetzt, zum Beispiel durch Quinoa, Bohnen, Linsen oder Grünkern. Auch die Burger-Brötchen werden selbst gemacht. Dazu gibt es verschiedene Salsas und Chutneys. Tolle

VEGETARISCHE KÜCHE

Variationen, die auch auf jeder Party der Renner sind.

In der Kursgebühr sind € 3,00 für Unterlagen bereits beinhaltet.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von € 13,00 sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Ein Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer, ein Schneidebrett und einen Behälter für Kostproben.

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Küche
Termin Di. 15.10.2019, 18.00-21.30 Uhr
Gebühr € 14,00 (inkl. € 3,00 für Unterlagen, zzgl. € 13,00 Lebensmittelumlage)

REGIONALE KÜCHE

● Pfälzer Tapas zum Neuen Wein

Petra Kunz, Hauswirtschafterin

Kurs 30520

Ob Carpaccio vom Saumagen, überbackene Laugenstangen mit Handkäs, glasierte Speck-Maronen oder Dornfelder Zwiebeln auf Bauernbrot – leckeres Fingerfood aus der Pfalz. Passend zu neuem Wein oder Tapas einfach mal anders.

Die Lebensmittelumlage von € 16,00 ist in der Gebühr enthalten.

Bitte ein Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer, Spülmitel, Müllbeutel und Behälter für Kostproben mitbringen.

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Küche
Termin Mi. 04.09.2019, 18.00-21.30 Uhr
Gebühr € 27,00 (inkl. € 16,00 Lebensmittelumlage)

● Pfälzer Tapas II Neue Rezepte

Petra Kunz, Hauswirtschafterin

Kurs 30521

Und noch mehr leckere Rezepte für Pfälzer Tapas. Handkäs-Suppe, Blutwurst-Crostini, Winzersalat mit Nüssen und Kiwi, Sauerkraut-Kartoffelpuffer und grüne Kartoffelcreme. Diese und noch viele Pfälzer Tapas mehr werden an diesem Abend zubereitet.

Die Lebensmittelumlage von € 10,00 ist in der Gebühr enthalten.

Bitte ein Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer, Spülmitel, Müllbeutel und Behälter für Kostproben mitbringen.

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Küche
Termin Mi. 16.10.2019, 18.00-21.30 Uhr
Gebühr € 21,00 (inkl. € 10,00 Lebensmittelumlage)

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

REGIONALE KÜCHE

● Pfälzer Kraut und Rüben

Praxiskochkurs

Monika Claus,

Kultur- und Weinbotschafterin Pfalz

Kurs 30522

Lange Zeit galten Kraut und Rüben als Arme-Leute-Essen. Halfen sie doch, in Hungerzeiten zu überleben. Heute sind die Pfälzer Gewächse als heimische, gesunde Delikatesse für die Herbst- und Winterzeit wiederentdeckt worden.

In diesem Kochkurs entstauben wir durch kreative Rezepte das Old-fashioned-Image von Kraut, Kohl, Rüben und Knollen.

Dazu genießen wir passenden Pfälzer Wein.

In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten in Höhe von € 17,00 enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Küche

Termin Di. 19.11.2019, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 28,00 (inkl. € 17,00 Lebensmittelumlage)

Wir sind zu Gast in der Schulküche der Integrierten Gesamtschule (IGS) im Kolb-Zentrum.

Deshalb bitten wir unsere Teilnehmer*innen sich aktiv an der Zubereitung der Speisen, dem Spülen des Geschirrs und der Gerätschaften, dem Reinigen der Küche sowie dem Einräumen der Küchengeräte und Kochwerkzeuge zu beteiligen.

Vielen Dank!

JAHRESZEITENKÜCHE

● Silvester-Fingerfood

Petra Kunz, Hauswirtschafterin

Kurs 30525

Ein Buffet voller Kleinigkeiten, wie lauwarmer Avocado-Paprika-Salat, Kartoffel-Meerrettich-Süppchen mit Räucherlachs, deftige Chorizo-Quiche, Käse im Brotkästchen, scharfe Garnelen mit Couscous und Mango-Panettone.

In der Gebühr sind die Lebensmittelkosten von € 13,00 enthalten.

Bitte ein Geschirrhandtuch, ein spitzes Messer, Behälter für Kostproben und einen Müllbeutel mitbringen.

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Küche

Termin Mi. 04.12.2019, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 24,00 (inkl. € 13,00 Lebensmittelumlage)

KOCHKULTUREN



● Italien trifft die Pfalz

Alessandro Casciano, Koch

Kurs 30530

Eine Reise durch die italienische und pfälzische Kultur. Wir haben viel gemeinsam, zum Beispiel die Liebe zu Wein und gutem Essen und das schöne Wetter. Wir werden Rezepte vorbereiten, die ähnlich, aber unter verschiedenen Namen bekannt sind. Genießen wir einen schönen Abend in der deutschen Toskana.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von € 16,00 sind in der Gebühr enthalten.

Bitte ein Geschirrhandtuch, ein spitzes Messer, Spülmittel, Müllbeutel und ein Gefäß für Kostproben mitbringen.

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Küche

Termin Di. 17.09.2019, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 27,00 (inkl. € 16,00 Lebensmittelumlage)

● Cucina Mediterranea – Mediterrane Küche



Alessandro Casciano, Koch

Kurs 30531

Spezialitäten der mediterranen Küche haben ein Aroma, das nach Sonne und Urlaub schmeckt. Außerdem gibt es gewisse Basis-Zutaten, die die Küche der verschiedenen Mittelmeerländer miteinander verbinden, wie z. B. Olivenöl, Fisch, Gemüse, Knoblauch und Wein. Wir werden Fisch filetieren, Gemüse auf verschiedene Arten zubereiten und dazu auch ein gutes Glas Wein genießen.

In der Gebühr sind die Lebensmittelkosten in Höhe von € 18,00 enthalten.

Bitte ein Geschirrhandtuch, ein spitzes Messer, Spülmittel, Müllbeutel und ein Gefäß für Kostproben mitbringen.

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Küche

Termin Di. 24.09.2019, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 29,00 (inkl. € 18,00 Lebensmittelumlage)



www.123rf.com

KOCHKULTUREN



● Dal Nord al Sud – Kulinarischer Streifzug durch Italiens Regionen

Alessandro Casciano, Koch

Kurs 30532

Erleben Sie die kulinarische Kultur Italiens auf einer Reise vom Norden in den Süden.

Sie lernen verschiedene Zubereitungsarten von Vorspeisen und Pastagerichten kennen.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von € 15,00 sind in der Gebühr enthalten.

Bitte ein Geschirrhandtuch, ein spitzen Messer, Spülmittel, Müllbeutel und ein Gefäß für Kostproben mitbringen.

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Küche

Termin Di. 12.11.2019, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 26,00 (inkl. € 15,00 Lebensmittelumlage)



Alessandro Casciano, Koch



● Cucina Libera – Rezeptfreies Kochen

Alessandro Casciano, Koch

Kurs 30533

Dieser Aufbaukurs eignet sich für Interessierte, die schon mehrere Kurse bei Alessandro Casciano besucht haben und in der Küche gerne einmal so richtig kreativ sein möchten. Es werden Gruppen gebildet, von denen jede einen Korb mit Lebensmitteln bekommt und daraus Gerichte nach eigenen Ideen zubereitet – natürlich mit den Tipps vom Fachmann.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von € 16,00 sind in der Gebühr enthalten.

Bitte ein Geschirrhandtuch, ein spitzen Messer, Spülmittel, Müllbeutel und ein Gefäß für Kostproben mitbringen.

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Küche

Termin Di. 05.11.2019, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 27,00 (inkl. € 16,00 Lebensmittelumlage)

● Grüße aus der afrikanischen Küche II

Christiane Zacher, Hauswirtschafterin

Kurs 30534

Nach einer Bananen-Linsen-Suppe genießen wir den südafrikanischen Hackfleischauflauf Bobotie mit selbstgemachtem Mangochutney. Es folgt ein süßer Couscous als Nachtisch und zum Abschluss gibt es nordafrikanisches Grießgebäck Maamoul mit Gewürztee.

Die Zutaten haben überwiegend Bio-Qualität.

In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten in Höhe von € 12,00 enthalten.

Bitte ein Geschirrhandtuch und Behälter für Lebensmittelreste mitbringen.

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Küche

Termin Mi. 11.09.2019, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 23,00 (inkl. € 12,00 Lebensmittelumlage)

● Leckerer aus der Alpenküche

Christiane Zacher, Hauswirtschafterin

Kurs 30535

Diese deftige Küche bringt uns eine besondere Ursprünglichkeit und auch Urlaubsgefühle auf den Teller. Von selbstgemachten Käsespätzle über Schmorfleisch bis zum Germknödel und noch einigem mehr bereiten wir an diesem Abend schmackhafte Gerichte zu, die uns ein wenig Hüttenzauber in die Winterzeit bringen.

In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten von € 12,00 enthalten.

Bitte ein Geschirrhandtuch und Behälter für Lebensmittelreste mitbringen.

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Küche

Termin Di. 29.10.2019, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 23,00 (inkl. € 12,00 Lebensmittelumlage)

● Japanische Alltagsküche

Satomi Yonezawa-Rand

Kurs 30536

Was essen Japaner jeden Tag außer Sushi? Wussten Sie, dass Japaner drei Mal täglich Warmes essen? In diesem Kurs kochen wir gemeinsam typische Gerichte aus Japan. Reis, Misosuppe, Hauptgerichte und Beilagen. Dazu gibt es leckeren grünen Tee.

In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten von € 15,00 enthalten.

Bitte Geschirrhandtuch, ein spitzen Messer, Spülmittel, Müllbeutel und ein Behälter für Lebensmittelreste mitbringen.

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Küche

Termin Do. 26.09.2019, 18.00-21.30 Uhr

Gebühr € 26,00 (inkl. € 15,00 Lebensmittelumlage)

KOCHKULTUREN

● Japanischer Abend – Sushi



Satomi Yonezawa-Rand

Kurs 30537

Sushi ist der beliebte Klassiker der japanischen Küche. In Japan lernen Sushi-Meister ihr Leben lang und versuchen ihr Handwerk zu perfektionieren. An diesem Abend kochen wir Sushi, einfach für Zuhause. Maki-, Chirashi- und Nigiri-Sushi wird gemeinsam zubereitet und verspeist. Dazu gibt es einen leckeren Sake und grünen Tee direkt aus Japan.

In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten von € 18,00 enthalten.

Bitte zwei Geschirrhandtücher, ein spitzes Messer, Spülmittel, Müllbeutel und ein Behälter für Lebensmittelreste mitbringen.

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Küche
Termin Do. 24.10.2019, 18.00-21.30 Uhr
Gebühr € 29,00 (inkl. € 18,00 Lebensmittelumlage)

Wir sind zu Gast in der Schulküche der Integrierten Gesamtschule (IGS) im Kolb-Zentrum.

Deshalb bitten wir unsere Teilnehmer*innen sich aktiv an der Zubereitung der Speisen, dem Spülen des Geschirrs und der Gerätschaften, dem Reinigen der Küche sowie dem Einräumen der Küchengeräte und Kochwerkzeuge zu beteiligen.

Vielen Dank!

KOCHEN FÜR MÄNNER

● Männerkochkurs

Petra Kunz, Hauswirtschafterin

Kurs 30538

Überraschen Sie sich selbst oder die „Frauenwelt“ mit Gerichten von Hausmannskost bis Feinschmecker-Art. Es gibt abwechslungsreiche Gerichte: vielfältige Vorspeisen, pffiffige Hauptgerichte und genussvolle Desserts. Und das Gute daran: Die Rezepte sind einfach und für Unerfahrene leicht umzusetzen.

In der Gebühr sind die Lebensmittelkosten von € 10,00 pro Abend enthalten.

Bitte ein Geschirrhandtuch, ein spitzes Messer, Behälter für Kostproben und einen Müllbeutel mitbringen.

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Küche
Uhrzeit 18.30-21.30 Uhr
Beginn Mi. 06.11.2019
Dauer 3 Abende
Gebühr € 63,00 (inkl. € 30,00 Lebensmittelumlage)

TRINKGENUSS

● Weinseminar –

Was ich schon immer wissen wollte

Rudolf Litty, Weinbau-Techniker,
DLG-Weinprüfer

Kurs 30540

Unter dem Motto „Was ich schon immer einmal fragen wollte“ sollen das Bezeichnungsrecht mit den neuen Weinkategorien, der Rebsortenspiegel in der Pfalz und die Entstehung und Unterscheidung der verschiedenen Qualitätsstufen erläutert werden.

Der Dozent behandelt folgende Fragen:

- Wie schmeckt ein trockener Sekt oder ein trockener Wein?
- Was bedeutet die Auszeichnungsfut auf den Flaschen?
- Wie wirken sich unterschiedliche Temperaturen auf den Weingeschmack aus?
- Wein und Essen; Wein und Wasser;
- Wie viel Wein pro Tag ist gesund?
- Was ist beim Weineinkauf zu beachten?

Das Seminar wird mit einer 7er-Weinprobe, zu der je ein Raritäten- und Barriquewein gehören, und diversen Geruchsproben abgerundet. Dabei werden die sensorischen Grundlagen bei der Weinverkostung angesprochen. Sie erhalten eine Mappe mit Informationen zum Nachlesen.

Die Kosten für die Weinprobe und Info-Mappe betragen € 15,00 und sind direkt beim Dozenten zu bezahlen.

Das Mindestalter für die Teilnahme am Weinseminar beträgt 18 Jahre.

Ort Villa Ecarius, Raum 307
Termin Fr. 08.11.2019, 18.30-21.30 Uhr
Gebühr € 9,50

(+ € 15,00 für Weinprobe und Mappe, direkt beim Dozenten zu bezahlen)



TRINKGENUSS

● Die Kunst des Bierbrauens

Karl-Heinz Wenz, Hobbybrauer

Kurs 30541

Sie trinken gerne Bier und haben Lust einmal Ihr eigenes gemäß dem deutschen Reinheitsgebot zu brauen? Der Hobbybrauer Karl-Heinz Wenz vermittelt Ihnen in einem „Hobby-Braukurs“, wie man ohne großen technischen Aufwand zu Hause bei einfachen Brauverfahren ein wohlschmeckendes und bekömmliches Bier herstellen kann. Nach entsprechender Einweisung nehmen Sie am Braugeschehen teil und können selbstständig einmaischen, läutern sowie die Würze kochen. Während des Kurses erfahren Sie viel Aufschlussreiches zum Bierbrauen. Am Ende des Brautages stehen ca. 20 Liter Jung-Bier zur Gärung bereit. Nach der Reife im „Braukeller“ des Referenten findet am zweiten Termin eine Verkostung mit ausführlicher Besprechung statt. Anschließend können alle Hobbybrauer*innen ihren Anteil am gemeinsamen Brauen mit nach Hause nehmen.

Das Mindestalter für die Teilnahme am Brauseminar beträgt 18 Jahre.

In der Gebühr ist sämtliches Material und das in Flaschen abgefüllte und etikettierte Bier enthalten.

Ort Villa Ecarius, U1

Termine Sa. 26.10.2019, 9.00-15.00 Uhr
(Brauen)

Do. 28.11.2019, 18.30-20.00 Uhr
(Verkostung)

Gebühr € 65,00 (Kleingruppe)

KRÄUTERFÜHRUNGEN

● Kräuterführung im Herbst –

Den Wildkräutern auf der Spur

Veronika Kraus, Kräuterpädagogin

Kurs 30542

Wir machen zusammen einen Bestimmungsgang durch die Natur. Dabei lernen wir, einige unserer heimischen Wildkräuter anhand bestimmter Merkmale zu erkennen.

Wir erfahren, wie diese Kräuter nachhaltig eingesetzt werden können: Welche Kräuter können für einen Salat, ein Gemüsegericht oder ein Kräutersalz verwendet werden? Welches Wildkraut ist geeignet für die Zubereitung von Tee, Sirup oder Gelee? Können Blüten, Blätter, Knospen und vielleicht auch die Wurzel verwendet werden?

Die Dozentin hält für die angemeldeten Teilnehmer*innen eine kleine Kräuterkostprobe bereit.

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

Ort Altrhein, Speyer

Termin So. 29.09.2019, 14.00-16.15 Uhr

Gebühr € 9,00 (inkl. € 2,00 für Kräuterkostprobe)



● Winterspaziergang mit naturkundlichen Informationen

Veronika Kraus, Kräuterpädagogin

Kurs 30543

Bei einem Waldspaziergang werden Sie feststellen, dass es auch im Winter Leben in der Natur gibt. Wir wollen Bäume und Sträucher auch ohne Blätter erkennen lernen und Merkmale herausstellen, die auch im Sommer das Erkennen erleichtern. Bei den immergrünen Nadelbäumen werden die Unterscheidungsmerkmale hervorgehoben. Wir suchen zudem nach Kräutern, die wir auch im Winter ernten und genießen können. Zum Abschluss erfreuen wir uns an kleinen Kostproben aus der Natur und einem heißen Getränk.

Bitte tragen Sie den Wetterverhältnissen angepasste Kleidung und Schuhe.

Denken Sie bei Bedarf an Getränke zum Aufwärmen während des Spazierganges.

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

Ort Altrhein, Speyer

Termin So. 01.12.2019, 14.00-16.15 Uhr

Gebühr € 16,00 (inkl. € 2,00 für Kräuterkostprobe)

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

Lange Nacht der Volkshochschulen

100 Jahre Wissen teilen.

Fr. 20.09.2019
ab 18.00 Uhr

Villa Ecarius,
Bahnhofstraße 54

vhs  100 Jahre
Wissen teilen

www.volkshochschule.de

Fachbereich 4 Sprachen



Die Welt spricht viele Sprachen – Welche Sprache wollen Sie lernen?

Unser Angebot ...

Arabisch, Chinesisch, Deutsch als Fremd- und als Muttersprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Polnisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch.

Sprachenlernen bei uns ist:

- erwachsenengerecht
- praxisorientiert
- zugeschnitten auf Ihren Bedarf und Ihre Situation
- zielgerichtet
- partnerschaftlich in der Gruppe
- kommunikativ
- umfassend mit aktuellen und modernen Lehrwerken

Fremdsprachliche Qualifizierung bei uns trägt bei ...

- zur Erweiterung der persönlichen Kommunikationsfähigkeit.
- zur Verbesserung der beruflichen Chancen auf dem globalen Arbeitsmarkt.
- zur Analyse des kulturellen Hintergrunds der Sprache.
- zur interkulturellen Verständigung.
- zur Sensibilisierung für angemessene, verständnisfördernde Kommunikation.
- zur Förderung des europäischen Integrationsprozesses.

Unsere Dozentinnen und Dozenten ...

- sind fachlich und methodisch kompetent.
- nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.
- engagieren sich für Sie.
- wenden moderne Lehr- und Lernmethoden an.
- kommen aus dem In- und Ausland.

Unser Service:

- individuelle Beratung – unverbindlich und kostenlos
- Einstufungen mit Kurseempfehlungen
- begleitende und weiterführende Beratung

Bei der Auswahl Ihres Kurses wünsche ich Ihnen viel Spaß.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne unter 06232/14-1364 zur Verfügung.

Ihre

Anke Mertens



Anke Mertens

Fachbereichsleiterin

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen	82
Arabisch.....	84
Chinesisch	84
Englisch am Vormittag.....	85
Englisch am Abend.....	86
Französisch am Vormittag.....	88
Französisch am Abend.....	89
Italienisch.....	91
Japanisch	93
Polnisch	94
Portugiesisch	95
Russisch.....	95
Schwedisch.....	96
Spanische Extras	97
Spanisch am Vormittag.....	97
Spanisch am Abend	97
Deutsch	102
talentCAMPus.....	103
Integrationskurse.....	104
Orientierungskurse.....	109
Berufsbezogene Deutschförderung (DeuFöV).....	111
Deutschprüfungen.....	114
Einbürgerungstests.....	115

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

SPRACHKURSSYSTEM NACH DEM GEMEINSAMEN EUROPÄISCHEN REFERENZRAHMEN (GER)

C2	<p>Cambridge Certificates (CPE); Prüfungen des Goethe Institutes</p> <p>Sie können alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen, Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben sowie sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken.</p> <p>Kurs C2.1, Kurs C2.2, Kurs C2.3, Kurs C2.4</p>	NAHEZU MUTTERSPRACHLICHE KENNNTNISSE
C1	<p>Cambridge Certificates (CAE); Test DaF, DSH, Prüfungen des Goethe-Institutes</p> <p>Sie können ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen, sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen sowie sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.</p> <p>Kurs C1.1, Kurs C1.2, Kurs C1.3, Kurs C1.4</p>	
B2	<p>Europäische Sprachenzertifikate (telc) B2; Cambridge Certificates (FCE, BEC)</p> <p>Sie können die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen, Sie verstehen im eigenen Spezialgebiet Fachdiskussionen. Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.</p> <p>Kurs B2.1, Kurs B2.2, Kurs B2.3, Kurs B2.4</p>	GUTE SPRACHKENNTNISSE
B1	<p>Europäische Sprachenzertifikate (telc) B1</p> <p>Sie können die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Schule, Freizeit usw. geht, die meisten Situationen bewältigen, denen Sie auf Reisen im Sprachgebiet begegnen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Absichten kurze Begründungen und Erklärungen geben.</p> <p>Kurs B1.1, Kurs B1.2, Kurs B1.3, Kurs B1.4</p>	
A2	<p>Europäische Sprachenzertifikate (telc) A2</p> <p>Sie können Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung) und sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht sowie mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.</p> <p>Kurs A2.1, Kurs A2.2, Kurs A2.3, Kurs A2.4</p>	GRUNDKENNTNISSE
A1	<p>Europäische Sprachenzertifikate (telc) A1</p> <p>Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen, sich und andere vorstellen und Fragen zu ihrer Person stellen (z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben) und können auf Fragen dieser Art Antwort geben sowie sich auf einfache Art verständigen, wenn der Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit ist zu helfen.</p> <p>Kurs A1.1, Kurs A1.2, Kurs A1.3, Kurs A1.4</p>	
EINSTUFUNGSBERATUNG FÜR ALLE STUFEN		

Sprachen lernen mit System

Das Sprachkursprogramm der Volkshochschule Speyer orientiert sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Der Referenzrahmen ist ein europäisches Stufensystem, das Sprachkenntnisse in sechs Kompetenzstufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2) gliedert. Jede Stufe hat definierte Lernziele, unterteilt nach den Fertigkeiten: Hören, Lesen, Schreiben, zusammenhängend Sprechen und an Gesprächen teilnehmen. Die nähere Beschreibung der einzelnen Kompetenzstufen können Sie der nebenstehenden Abbildung entnehmen. Die Abbildung gibt Ihnen eine Orientierung zur Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkompetenz und Ihrer Lernziele und zeigt Ihnen auf, welche Abschlüsse Sie erwerben können.

Unsere Sprachkurse sind nach der Niveaustufe, auf der unterrichtet wird, benannt (z. B. A1, A2 usw.). Jede Niveaustufe umfasst vier aufeinanderfolgende Kurse. Die Nummerierung 1, 2, 3, 4 bezieht sich auf den Lernfortschritt innerhalb der Stufe (z. B. bei Niveaustufe A1: Kurs A1.1, A1.2, A1.3, A1.4).

Damit Sie den richtigen Kurs finden, der Ihrem Kenntnisstand und Lernrhythmus entspricht, bieten wir Ihnen eine individuelle Sprachberatung für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch am Donnerstag, 15.08.2019, 10.00-11.30 Uhr und 15.00-16.30 Uhr. Bitte füllen Sie im Vorfeld den entsprechenden Test in Ihrer Wahlsprache aus. Die Testunterlagen erhalten Sie im Geschäftszimmer der Volkshochschule oder über den Download von unserer Homepage. Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Beratungstermin. Tel. 06232/14-1360.

Hinweise für Sprachkursleitende



Mit der vhs.cloud bieten wir Ihnen einen geschützten Arbeitsbereich für die webbasierte Kommunikation und die Zusammenarbeit in der Volkshochschule sowie in einzelnen Arbeitsgruppen. Die vhs.cloud ermöglicht Ihnen die Schaffung einer Kursumgebung, in der bewährte Lehr- und Lernsettings einfach um digitale Sequenzen und Werkzeuge ergänzt werden können. Sollten Sie Unterstützung bei der Registrierung in der vhs.cloud benötigen, wenden Sie sich gerne an:

michaela.peters@stadt-speyer.de



Semesterschwerpunkt:

„Zusammenleben. zusammenhalten“

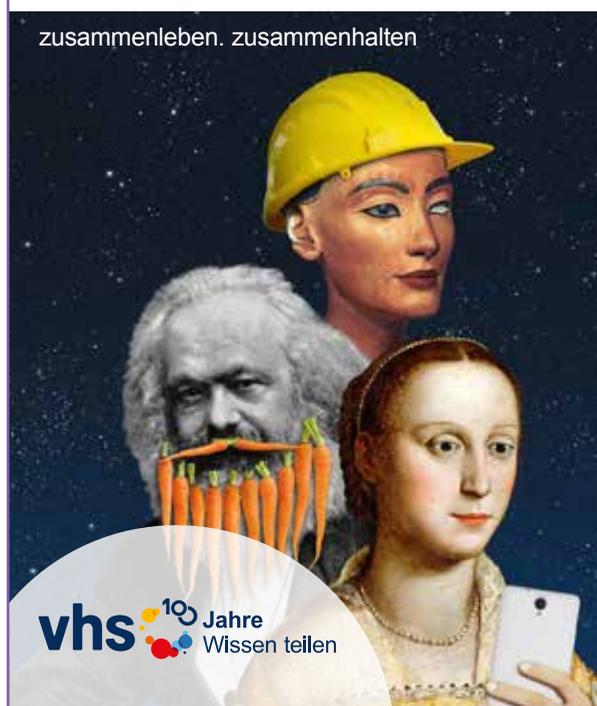
Seit 100 Jahren gilt: Volkshochschulen sind in den Kommunen der Ort, an dem sich alle Menschen begegnen – egal welche Bildung, Herkunft oder Hautfarbe sie haben. Diese Begegnungen, das Kennenlernen unterschiedlicher Positionen und Meinungen und somit auch das beständige voneinander Lernen schafft Zusammenhalt.

Gemeinsam mit Volkshochschulen im gesamten Bundesgebiet wollen auch wir dazu einen Beitrag leisten und stellen das Herbstsemester 2019 unter das Motto „zusammenleben. zusammenhalten“. Wir wollen mit Ihnen in den (kulturellen) Austausch gehen zu Fragen des Zusammenlebens vor Ort und in der Welt.

Alle Angebote, die wir diesem Semesterschwerpunkt zuordnen, finden Sie im Programm mit der blauen Hand gekennzeichnet.



zusammenleben. zusammenhalten



Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

ARABISCH



Niveaustufe A1
(Erläuterung S. 78/79)

● Arabisch A1.1

Nesrin Mesto

Kurs 40100

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation in Alltagssituationen und dem Erwerb der arabischen Schrift.

Lehrbuch: Salam! Neu A1-A2, Lektion 1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528835-5

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.00-19.30 Uhr

Beginn Do. 29.08.2019

Dauer 15 Abende

Gebühr € 108,00 ab 5 Teilnehmenden /
€ 77,20 ab 7 Teilnehmenden



Niveaustufe A2
(Erläuterung S. 78/79)

● Arabisch A2.1

Nesrin Mesto

Kurs 40102

Für Teilnehmende, die sich mit einfachen Sätzen verständlich machen können. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation.

Lehrbuch: Salam! Neu A1-A2, Lektion 9-11, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528835-5

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.00-19.30 Uhr

Beginn Mo. 26.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 100,80 ab 5 Teilnehmenden /
€ 72,00 ab 7 Teilnehmenden

Mit Biss
zum Boss...

- Anzeige -



Für alle, die groß rauskommen wollen: www.weiterbildungportal.rlp.de



WEITERBILDUNGSPORTAL
RHEINLAND-PFALZ



Rheinland-Pfalz
DIE LANDESRÉGIERUNG

Foto: © Erik Isselée - Fotolia.com

CHINESISCH



Niveaustufe A1
(Erläuterung S. 78/79)



● Chinesische Sprache und Kultur – Chinesisch A1.1

Mingyang Yu

Kurs 40201

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erwerben nicht nur Kenntnisse der chinesischen Sprache und Schrift, sondern auch Wissen über das Land China und seine Bewohner*innen. Die einfache Kommunikation in Alltagssituationen steht im Vordergrund. Informationen zu Kultur und Mentalität sollen dazu beitragen, die Andersartigkeit der chinesischen Welt zu verstehen.

Lehrbuch nach Absprache.

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr

Beginn Di. 27.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 100,80 ab 5 Teilnehmenden /
€ 61,80 ab 7 Teilnehmenden

JETZT RUNTERLADEN!

vhsApp

- Kurssuche
- Videos
- Sprachspiel

alle Kurse
unserer
VHS in Ihrer
Hosentasche

www.vhsApp.mobi



QR-Code scannen



vhs

Kostenlos erhältlich in den App-Stores



Sprachberatung

Damit Sie den richtigen Kurs finden, der Ihrem Kenntnisstand und Lernrhythmus entspricht, bieten wir Ihnen eine individuelle Sprachberatung für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch am Do. 15.08.2019, 10.00-11.30 Uhr und 15.00-16.30 Uhr. Bitte füllen Sie im Vorfeld den entsprechenden Test in Ihrer Wahlsprache aus. Die Testunterlagen erhalten Sie im Geschäftszimmer der Volkshochschule oder über den Download von unserer Homepage. Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Beratungstermin. Tel. 06232/14-1360.



Niveaustufe A2 (Erläuterung S. 78/79)

● Englisch A2 Wiederholen und Vertiefen

Martina Zürker

Kurs 40601

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die in aller Ruhe die wichtigsten Grammatik- und Vokabelthemen aus dem Bereich A2 bearbeiten möchten. Natürlich wird auch das Sprechen und Verstehen nicht zu kurz kommen.

Ort	Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 12
Uhrzeit	10.00-11.30 Uhr
Beginn	Mo. 26.08.2019
Dauer	14 Vormittage
Gebühr	€ 56,00

● Englisch A2.4

Alexandra Fraser

Kurs 40602

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2, die ihr bereits vorhandenes Wissen auffrischen, neu ordnen und vertiefen möchten. Lehr- und Arbeitsbuch: Fairway Refresher A2, Lektion 1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501470-1

Ort	Villa Ecarus, Raum 307
Uhrzeit	9.00-10.30 Uhr
Beginn	Do. 29.08.2019
Dauer	14 Vormittage
Gebühr	€ 72,00 (Kleingruppe)



Niveaustufe B1 (Erläuterung S. 78/79)

● Endlich Zeit für Englisch B1

Clair Wieber

Kurs 40603

Für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2/B1, die endlich Zeit haben, ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu verbessern.

Lehr- und Arbeitsbuch: Key B1 Coursebook with Home-study, Unit 5b, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-020100-6

Ort	Villa Ecarus, Raum 307
Uhrzeit	10.30-12.00 Uhr
Beginn	Di. 10.09.2019
Dauer	12 Vormittage
Gebühr	€ 61,80 (Kleingruppe)

● Englisch B1 – Refresher

Clair Wieber

Kurs 40604

Für Teilnehmende mit Vorkenntnisse auf der Niveaustufe B1. Lehrbuch: Fairway new B1, Lektion 8, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501614-9

Ort	Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 12
Uhrzeit	10.30-12.00 Uhr
Beginn	Mi. 11.09.2019
Dauer	12 Vormittage
Gebühr	€ 61,80 (Kleingruppe)

● Englisch Conversation B1

Clair Wieber

Kurs 40605

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe B1.

Lehrbuch: Key B1 aktuelle Ausgabe, Lektion 8b, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-020100-6

Ort	Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 12
Uhrzeit	9.00-10.30 Uhr
Beginn	Mi. 11.09.2019
Dauer	12 Vormittage
Gebühr	€ 86,40 ab 5 Teilnehmenden / € 61,80 ab 7 Teilnehmenden

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

ENGLISCH AM VORMITTAG

● Englisch B1 Conversation

N.N.

Kurs 40606

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe B1.

Lehr- und Arbeitsbuch: Key B1 Coursebook with Homestudy, Lektion 4, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-020100-6 und Lesen einer Lektüre

Ort Villa Ecarius, Raum 307

Uhrzeit 9.00-11.30 Uhr

Beginn Fr. 13.09.2019

Dauer 11 Vormittage

Gebühr € 56,60 (Kleingruppe)



Niveaustufe B2/C1
(Erläuterung S. 78/79)

● Englisch Konversation B2/C1

Clair Wieber

Kurs 40607

Ein Kurs auf der Niveaustufe B2/C1. Konversation und Lektüre basierend auf Texten aus englischen Zeitschriften und Kurzgeschichten.

Ort Villa Ecarius, Raum 307

Uhrzeit 9.00-10.30 Uhr

Beginn Di. 10.09.2019

Dauer 12 Vormittage

Gebühr € 61,80 (Kleingruppe)

ENGLISCH AM ABEND

Sprachberatung

Damit Sie den richtigen Kurs finden, der Ihrem Kenntnisstand und Lernrhythmus entspricht, bieten wir Ihnen eine individuelle Sprachberatung für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch am Do. 15.08.2019, 10.00-11.30 Uhr und 15.00-16.30 Uhr. Bitte füllen Sie im Vorfeld den entsprechenden Test in Ihrer Wahlsprache aus. Die Testunterlagen erhalten Sie im Geschäftszimmer der Volkshochschule oder über den Download von unserer Homepage. Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Beratungstermin. Tel. 06232/14-1360.

ENGLISCH AM ABEND



Niveaustufe A1
(Erläuterung S. 78/79)

● Englisch A1 für Einsteiger*innen

N.N.

Kurs 40610

Für Teilnehmende mit sehr wenigen bis keinen Vorkenntnissen. Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung des Sprechens und Hörens, um sich möglichst schnell in den wichtigsten Situationen auf Reisen und in ersten Kontaktgesprächen verständigen zu können.

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr

Beginn Mo. 02.09.2019

Dauer 12 Abende

Gebühr € 61,80 (Kleingruppe)

● Englisch A1 für Einsteiger*innen - Teil 2

Angelina Steber

Kurs 40611

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Reaktivieren Sie Ihre Vorkenntnisse, tasten Sie sich an neue Kenntnisse heran und lernen Sie auf interaktive Weise, wie man sich auf Englisch verständlich machen kann. Lehrwerk: Network Now A1 Starter, Lektion 4, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-606585-6

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr

Beginn Mi. 28.08.2019

Dauer 15 Abende

Gebühr € 77,20 (Kleingruppe)

● Englisch A1 for Tourists

Carolyn Hayes

Kurs 40612

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die sich mit einfachen Sätzen verständlich machen können. In diesem Kurs erweitern Sie Ihr grundlegendes Rüstzeug für einen gelungenen Aufenthalt im englischsprachigen Raum.

Lehrbuch nach Absprache.

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr

Beginn Do. 29.08.2019

Dauer 12 Abende

Gebühr € 61,80 (Kleingruppe)

ENGLISCH AM ABEND



Niveaustufe A1/A2
(Erläuterung S. 78/79)

● Hello again! Englisch A1/A2 Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren

Bridget Kaub

Kurs 40613

Für Teilnehmende mit Vorkenntnisse auf dem Niveau A1/A2, die in Ruhe ihre Kenntnisse wiederholen möchten und mit abwechslungsreichen Übungen Sicherheit im Umgang mit der Sprache gewinnen wollen.

Lehr- und Arbeitsbuch: Intermezzo Englisch A1, Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-009600-8

Ort	Berufsbildende Schulen, Fachraum
Uhrzeit	18.30-20.00 Uhr
Beginn	Di. 27.08.2019
Dauer	15 Abende
Gebühr	€ 77,20 (Kleingruppe)



Niveaustufe A2
(Erläuterung S. 78/79)

● Welcome back! – Englisch A2 Activate and pep up your English - Teil 2

Angelina Steber

Kurs 40620

Frischen Sie Ihr Englisch auf! Lernen Sie nützliche und situationsbezogene Redemittel und erweitern Sie Ihren Wortschatz, um sicher kommunizieren zu können. Für Teilnehmende mit eingerosteten Vorkenntnisse aus der Schulzeit. Lehrbuch: Refresh Now A2, Lektion 6, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-605187-3

Ort	Berufsbildende Schulen, Fachraum
Uhrzeit	18.30-20.00 Uhr
Beginn	Do. 29.08.2019
Dauer	15 Abende
Gebühr	€ 77,20 (Kleingruppe)



Niveaustufe B1
(Erläuterung S. 78/79)

● Englisch B1.1 - Teil 1

Patrizia Nietzschmann

Kurs 40630

Was wir können: Uns über Hobbys, Beruf und Familie unterhalten, und zwar in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft; Fragen stellen; Adjektive steigern und Adverbien richtig einsetzen. Some/any und much/many ist gar kein Problem und einfache if-Sätze machen uns keine Angst. Am besten ist unser Wortschatz zu den Themen Essen, Trinken, Reisen/Unternehmungen und Wohnen. Und jetzt wollen wir wissen, was die englische Sprache noch alles zu bieten hat!

Sind Sie neugierig geworden und fühlen Sie sich angesprochen? Macht es Ihnen Spaß, sich auf Englisch zu unterhalten und lachen Sie gerne? Dann sind Sie bei uns goldrichtig: Unser aufgeschlossener und bunt gemischter Kurs freut sich immer über Zuwachs, der gerne mit uns lernt, Spaß hat und vor allem viel Englisch spricht.

Hinweis: In diesem Kurs wird viel gesprochen – an der richtigen Grammatik arbeiten wir noch (jede Woche ein bisschen mehr ...).

Lehrbuch nach Absprache.

Ort	Berufsbildende Schulen, Fachraum
Uhrzeit	20.00-21.30 Uhr
Beginn	Do. 29.08.2019
Dauer	14 Abende
Gebühr	€ 56,00



Foto: Till Kaufmann

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de



ENGLISCH AM ABEND

● Englisch B1.2 - Teil 2

Patrizia Nietzschmann

Kurs 40631

Was wir können: Uns über Hobbys, Beruf und Familie, aber auch über gesellschaftlich relevante oder inspirierende Themen unterhalten; wir werden immer besser darin, die richtige Zeitform der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu finden; Fragen stellen, Adjektive steigern und Adverbien richtig einsetzen frischen wir regelmäßig auf; das Passiv und die if-Sätze haben wir auch schon kennengelernt. Jetzt wollen wir wissen, was die englische Sprache noch alles zu bieten hat! Einige ausgewählte Themen vertiefen wir in speziellen Kommunikationseinheiten und für eine kurze Lektüre ist vielleicht auch noch Platz.

Sind Sie neugierig geworden und fühlen Sie sich angesprochen? Macht es Ihnen Spaß, sich angstfrei auf Englisch zu unterhalten und lachen Sie gerne? Dann sind Sie bei uns goldrichtig: Unser aufgeschlossener und bunt gemischter Kurs freut sich immer über Zuwachs, der gerne mit uns lernt, Spaß hat und vor allem viel Englisch spricht.

Hinweis: In diesem Kurs wird viel gesprochen – an der richtigen Grammatik arbeiten wir noch (jede Woche ein bisschen mehr ...).

Lehrbuch: Easy English B1.2, Cornelsen-Verlag, ISBN: 978-3-06-520823-9

Ort	Berufsbildende Schulen, Fachraum
Uhrzeit	18.20-19.50 Uhr
Beginn	Do. 29.08.2019
Dauer	14 Abende
Gebühr	€ 56,00



Niveaustufe C1
(Erläuterung S. 78/79)

● English Improvement Skills (C1)

Bridget Kaub

Kurs 40650

Improve and develop your English with:

1. guided discussion
2. new vocabulary
3. newspaper articles
4. some grammar

Lehrbuch: Key C1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-06-020828-9

Ort	Berufsbildende Schulen, Fachraum
Uhrzeit	19.30-21.00 Uhr
Beginn	Mo. 26.08.2019
Dauer	14 Abende
Gebühr	€ 100,80 ab 5 Teilnehmenden / € 72,00 ab 7 Teilnehmenden

FRANZÖSISCH AM VORMITTAG

Sprachberatung

Damit Sie den richtigen Kurs finden, der Ihrem Kenntnisstand und Lernrhythmus entspricht, bieten wir Ihnen eine individuelle Sprachberatung für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch am Do. 15.08.2019, 10.00-11.30 Uhr und 15.00-16.30 Uhr. Bitte füllen Sie im Vorfeld den entsprechenden Test in Ihrer Wahlsprache aus. Die Testunterlagen erhalten Sie im Geschäftszimmer der Volkshochschule oder über den Download von unserer Homepage. Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Beratungstermin. Tel. 06232/14-1360.

● Französisch für Einsteiger*innen am Vormittag – Intensiv

Viola Mielke

Kurs 40801

Sie verfügen über sehr geringe oder keine Französischkenntnisse, möchten die Sprache erlernen und zudem viel über Kultur, Land und Leute erfahren? Dann herzlich willkommen! An 2 Vormittagen in der Woche lernen wir mit Spaß und ohne Leistungsdruck, uns mit einfachen Worten auszudrücken und uns in verschiedenen Alltagssituationen zurechtzufinden.

Kurs- und Übungsbuch: Voyages Neu A1, Lektion 1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-529412-7

Bitte beachten: Montags findet der Unterricht in der Villa Ecarius, Raum 307 statt und freitags im Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 12.

Orte **Villa Ecarius, Raum 307, Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 12**

Uhrzeit **10.30-12.00 Uhr**

Beginn **Mo. 26.08.2019**

Dauer **18 Vormittage**

Gebühr **€ 92,60** (Kleingruppe)



www.123rf.com

FRANZÖSISCH AM VORMITTAG



Niveaustufe B2/C1
(Erläuterung S. 78/79)

● Französisch Konversation B2/C1 am Vormittag

Martine von Walter **Kurs 40802**

Ein Kurs auf der Niveaustufe B2-C1 des GER zum weiteren Ausbau kommunikativer Fertigkeiten. Freies Sprechen und Diskutieren, Kurzgeschichten und Zeitungsartikel lesen, Hörverständnis anhand von Tonmaterial und die Arbeit mit Filmen über aktuelle Themen bieten abwechslungsreiche Kursinhalte.

Ort Villa Ecarius, Raum 307

Uhrzeit 9.30-11.00 Uhr

Beginn Mi. 11.09.2019

Dauer 11 Vormittage

Gebühr € 44,00

FRANZÖSISCH AM ABEND

Sprachberatung

Damit Sie den richtigen Kurs finden, der Ihrem Kenntnisstand und Lernrhythmus entspricht, bieten wir Ihnen eine individuelle Sprachberatung für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch am Do. 15.08.2019, 10.00-11.30 Uhr und 15.00-16.30 Uhr. Bitte füllen Sie im Vorfeld den entsprechenden Test in Ihrer Wahlsprache aus. Die Testunterlagen erhalten Sie im Geschäftszimmer der Volkshochschule oder über den Download von unserer Homepage. Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Beratungstermin. Tel. 06232/14-1360.



Niveaustufe A1
(Erläuterung S. 78/79)

● Französisch A1.1 für Einsteiger*innen

Isabelle Belet-Akyol **Kurs 40807**

Für Teilnehmende mit sehr wenigen bis keinen Vorkenntnissen. Tasten Sie sich an grundlegende Kenntnisse heran und lernen Sie auf interaktive Weise, wie man sich auf Französisch verständlich machen kann.

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs: Voyages Neue Ausgabe, Band 1, Lekt. 1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529412-7

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.00-19.30 Uhr

Beginn Mo. 26.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 72,00 (Kleingruppe)

FRANZÖSISCH AM ABEND

● Französisch für den Urlaub A1 - Teil 2 Le français pour les vacances

Martine von Walter **Kurs 40808**

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Sie können sich bereits auf Französisch begrüßen und vorstellen? Sie können Angaben zu Ihrem Wohnort, Beruf und Ihrer Familie machen? Sie sind vertraut mit den Uhrzeiten und können eine Bahnreise und ein Hotelzimmer reservieren. Dann sind Sie hier richtig: Sie vertiefen und erweitern Ihre Kenntnisse der französischen Sprache für einen gelungenen Frankreich-Urlaub. Die Inhalte konzentrieren sich auf wichtige Urlaubssituationen, u. a. den Besuch eines Restaurants, einer Bank oder Apotheke sowie das Einkaufen oder Telefonieren. Zudem erfahren Sie Wissenswertes über Land und Leute.

Lehr- und Arbeitsbuch: Vive les vacances!, Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-107243-8

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 19.00-20.30 Uhr

Beginn Di. 10.09.2019

Dauer 11 Abende

Gebühr € 56,60 (Kleingruppe)

● Französisch A1.3

Viola Mielke **Kurs 40809**

Sie können sich bereits mit wenigen einfachen Sätzen verständlich machen und möchten Ihre Französischkenntnisse mit Spaß und ohne Leistungsdruck in moderatem Tempo erweitern? Alhors bienvenue! Wir konzentrieren uns vorrangig auf die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen (Freizeit, Reisen, Einkaufen ...) und Lernen nebenbei viel über Kultur, Land und Leute.

Kurs- und Übungsbuch mit Audio-CDs: Voyages Neu, A1, Lekt. 5, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529412-7

Ort Villa Ecarius, Raum 202

Uhrzeit 17.30-19.00 Uhr

Beginn Fr. 30.08.2019

Dauer 10 Abende

Gebühr € 51,50 (Kleingruppe)

● Französisch A1.4

Viola Mielke **Kurs 40810**

Kursbeschreibung siehe Kurs 40809.

Kurs- und Übungsbuch mit Audio-CDs: Voyages Neu, A1, Lekt. 7, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529412-7

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr

Beginn Do. 29.08.2019

Dauer 10 Abende

Gebühr € 51,50 (Kleingruppe)



FRANZÖSISCH AM ABEND



Niveaustufe A2
(Erläuterung S. 78/79)

● Französisch A2.2

Anne Montandon

Kurs 40824

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2.

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CDs: Voyages Neue Ausgabe, Band 2, Lekt. 3, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-529422-6

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr

Beginn Do. 29.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 72,00 (Kleingruppe)

Landeskundliche Filme im französischen Original

Auch in diesem Semester bietet die Volkshochschule Speyer in Zusammenarbeit mit der Bibliothèque française de Spira e.V. mehrere Filmabende im französischen Original an.

Mit dieser Veranstaltungsreihe möchten wir einem breitem Publikum Gelegenheit geben, interessante Filme zu sehen, die den französischen Lebensalltag widerspiegeln und zugleich ermöglichen, französische Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern.

Die kostenfreien Filmvorführungen finden jeweils 19.30-21.30 Uhr im Vortragssaal der Villa Ecaris statt. Näheres dazu finden Sie im Fachbereich 1 unter Länderkunde, Filme 10908-10910.



Niveaustufe B1
(Erläuterung S. 78/79)

● Französisch B1.4

Martine von Walter

Kurs 40831

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe B1.

Lehr- und Arbeitsbuch: Voyages neu B1, etwa Lektion 8, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-529431-8

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 19.00-20.30 Uhr

Beginn Mi. 11.09.2019

Dauer 11 Abende

Gebühr € 56,60 (Kleingruppe)



Niveaustufe B1/B2
(Erläuterung S. 78/79)

● Französisch B1/B2

Auffrischen, Sprechen und Vertiefen

Vanessa Niquet

Kurs 40832

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe B1, die sich aus privaten oder beruflichen Gründen für ihr Nachbarland interessieren. Die Inhalte konzentrieren sich auf aktuelle Geschehnisse, Kultur, französische Traditionen und Zeitgeschichte. Die kommunikativen Fähigkeiten und der Wortschatzes werden vertieft und erweitert.

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.15-19.45 Uhr

Beginn Mi. 28.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 56,00



Niveaustufe B2
(Erläuterung S. 78/79)

● Französisch für den Beruf B2

Vanessa Niquet

Kurs 40833

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen auf der Niveaustufe B2. Sie vertiefen und erweitern Ihre kommunikativen Fähigkeiten, den Wortschatz und die Grammatik zu ausgewählten berufssprachliche Themen wie zum Beispiel Telefonieren oder E-Mail-Verkehr.

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr

Beginn Mo. 14.10.2019

Dauer 5 Abende

Gebühr € 36,00 bei 5 Teilnehmenden /
€ 25,80 ab 7 Teilnehmenden



Foto: Till Kaufmann

Sprachberatung

Damit Sie den richtigen Kurs finden, der Ihrem Kenntnisstand und Lernrhythmus entspricht, bieten wir Ihnen eine individuelle Sprachberatung für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch am Do. 15.08.2019, 10.00-11.30 Uhr und 15.00-16.30 Uhr. Bitte füllen Sie im Vorfeld den entsprechenden Test in Ihrer Wahlsprache aus. Die Testunterlagen erhalten Sie im Geschäftszimmer der Volkshochschule oder über den Download von unserer Homepage. Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Beratungstermin. Tel. 06232/14-1360.



Niveaustufe A1
(Erläuterung S. 78/79)

● Buongiorno Italia - Italienisch für die Reise A1

Bohdana Boyko

Kurs 40910

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse der italienischen Sprache und Kultur für einen gelungenen Italien-Urlaub. Die Inhalte konzentrieren sich auf wichtige Urlaubssituationen, u. a. das Buchen eines Hotelzimmers, den Besuch eines Restaurants, einer Bank oder Apotheke sowie das Einkaufen oder Telefonieren. Zudem erfahren Sie Wissenswertes über Land und Leute.

Lehr- und Arbeitsbuch: Viva le vacanze!, Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-207243-7

Ort	Berufsbildende Schulen, Fachraum
Uhrzeit	18.30-20.00 Uhr
Beginn	Mo. 09.09.2019
Dauer	12 Abende
Gebühr	€ 48,00

● Erste Schritte in Italienisch A1.1

Beatrice Comenti

Kurs 40911

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die erste Schritte in Italienisch wagen möchten.

Lehr- und Arbeitsbuch: Chiaro! A1, Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-205427-3

Ort	Berufsbildende Schulen, Fachraum
Uhrzeit	18.00-19.30 Uhr
Beginn	Mo. 14.10.2019
Dauer	9 Abende
Gebühr	€ 36,00

● Italienisch A1.2

Beatrice Comenti

Kurs 40912

Für Teilnehmende, die sich mit wenigen einfachen Worten verständlich machen können.

In diesem Kurzkurs lernen Sie auf Italienisch:

- nach der Uhrzeit zu fragen
- in einfachen Worten über den Alltag zu sprechen
- die Wochentage
- über Aktivitäten am Wochenende zu sprechen
- Wegerklärungen zu verstehen
- nach dem Weg zu fragen

Lehr- und Arbeitsbuch: Chiaro! A1, Lektion 3, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-205427-3

Ort	Berufsbildende Schulen, Fachraum
Uhrzeit	19.30-21.00 Uhr
Beginn	Mo. 14.10.2019
Dauer	9 Abende
Gebühr	€ 46,30 (Kleingruppe)

● Italienisch A1.3

Beatrice Comenti

Kurs 40913

Für Teilnehmende, die sich mit wenigen einfachen Sätzen verständlich machen können.

Lehr- und Arbeitsbuch Chiaro! A1, Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-205427-3

Ort	Berufsbildende Schulen, Fachraum
Uhrzeit	18.00-19.30 Uhr
Beginn	Do. 17.10.2019
Dauer	10 Abende
Gebühr	€ 51,50 (Kleingruppe)

● Italienisch A1

Wiederholen - Aktivieren - Kommunizieren

Maria Leitmeyer M.A.

Kurs 40914

Für Teilnehmende, die Ihre Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 wiederholen möchten, um Sicherheit in der Kommunikation zu gewinnen.

Lehr- und Arbeitsbuch: Chiaro A1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005427-5

Ort	Berufsbildende Schulen, Fachraum
Uhrzeit	18.00-19.30 Uhr
Beginn	Mo. 26.08.2019
Dauer	14 Abende
Gebühr	€ 56,00

ITALIENISCH



Niveaustufe A2 (Erläuterung S. 78/79)

● Italienisch A2.3

Bohdana Boyko

Kurs 40921

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2.

Kurs- und Arbeitsbuch mit Audio-CD: Chiaro! A2, Lektion 5/6, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-205427-3

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 20.00-21.30 Uhr

Beginn Mo. 09.09.2019

Dauer 12 Abende

Gebühr € 61,80 (Kleingruppe)

Filme im italienischen Original

Eine Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis der Städtepartnerschaft Speyer-Ravenna.

Die kostenfreien Filmvorführungen finden jeweils 19.30-21.30 Uhr im Vortragssaal der Villa Ecarius statt. Näheres dazu finden Sie im Fachbereich 1 unter Länderkunde, Filme 10905-10907.



Niveaustufe B1 (Erläuterung S. 78/79)

● Italienisch B1

Gian-Domenico Scognamillo

Kurs 40930

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe B1.

Kurs- und Arbeitsbuch: Nuovo Espresso B 1, ab Lektion 7, Hueber Verlag.

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 20.00-21.30 Uhr

Beginn Mi. 18.09.2019

Dauer 12 Abende

Gebühr € 48,00

● Italienisch B1

Auffrischen, Sprechen und Vertiefen

Maria Leitmeyer M.A.

Kurs 40931

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, etwa auf der Niveaustufe B1, und ist besonders für Wiedereinsteiger*innen geeignet. Wir wiederholen und vertiefen Wortschatz, Grammatik und Konversation anhand verschiedener Alltagssituationen.

Hierzu nutzen wir landeskundliche, literarische und aktuelle Texte. Der Ausbau der kommunikativen Fertigkeit steht im Vordergrund.

Lehrbuch nach Absprache.

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 19.30-21.00 Uhr

Beginn Mo. 26.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 100,80 ab 5 Teilnehmenden /
€ 72,00 ab 7 Teilnehmenden



Niveaustufe B1/B2 (Erläuterung S. 78/79)

● Italienisch B1/B2

N.N.

Kurs 40933

Für Teilnehmende, die Italienischkenntnisse auf dem Niveau B1 besitzen und diese auffrischen und vertiefen möchten, um das Niveau B2 zu erreichen. Der Ausbau kommunikativer Fähigkeiten steht im Mittelpunkt. Auch geeignet für Wiedereinsteiger*innen.

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr

Beginn Di. 15.10.2019

Dauer 10 Abende

Gebühr € 72,00 ab 5 Teilnehmenden /
€ 51,50 ab 7 Teilnehmenden



Niveaustufe B2 (Erläuterung S. 78/79)

● Italienisch B2

Gian-Domenico Scognamillo

Kurs 40940

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Italienischkenntnisse auf dem Niveau B2 des GER besitzen und diese auffrischen und vertiefen möchten, um das Niveau C1 zu erreichen. Sie „reisen“ durch die verschiedenen Regionen Italiens und lernen die Vielfalt des Landes kennen: Gesellschaft, Küche und Traditionen.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 4, Niveau B2, ab Lektion 3, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-325466-5

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr

Beginn Mi. 18.09.2019

Dauer 12 Abende

Gebühr € 48,00

● Fortbildung für Japanisch-Dozentinnen und -Dozenten

Effektives Lernen und effektives Lehren „Erste Stunde mit Silent Way“

Dozententeam

Kurs 41005

Die Fortbildung richtet sich an Japanisch-Dozentinnen und -Dozenten und ist eine Kooperationsveranstaltung des Vereins zur Förderung des Japanisch-Unterrichts an Volkshochschulen e.V., der Volkshochschule Speyer und der Deutsch-Japanischen Gesellschaft Vorderpfalz.

Wie können wir die Motivation der Teilnehmenden fördern? Was bedeutet Aktiv-Lernen im Unterricht an Volkshochschulen? Diese Fragen werden in dieser Fortbildung beantwortet.

Anmeldung und nähere Informationen:

Deutsch-Japanische Gesellschaft Vorderpfalz

Email: djg.vorderpfalz@gmail.com

Betreff: VHS Speyer Kurs 41005

Ort **Villa Ecarius, Raum 307**

Termine **So. 20.10.2019, 10.00-15.30 Uhr**

Gebühr **€ 10,00**



Niveaustufe A1

(Erläuterung S. 78/79)

● Japanisch für Reisende

Wochenend-Crash-Kurs

Tomoko Moser

Kurs 41000

Haben Sie eine Japanreise geplant oder möchten Sie Japan einmal besuchen? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Neben einer kleinen Kulturkunde und praktischen Tipps für die Reise lernen Sie vor allem nützliche Ausdrücke auf Japanisch für unterwegs kennen, z. B. Begrüßungen und Redewendungen für den Einkauf oder das Hotel. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Ort **Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 01**

Termine **Sa. 07.09.2019, 13.00-16.30 Uhr**

Gebühr **€ 16,90 ab 5 Teilnehmenden /
€ 12,10 ab 7 Teilnehmenden**

● Japanisch A1.1

Sanae Müller

Kurs 41001

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die sich aus privaten oder beruflichen Gründen für die japanische Kultur und Sprache interessieren. Als Einstieg werden einfache Kommunikation auf Japanisch gelernt und Grundkenntnisse der japanischen Schrift erworben (Lesen und Schreiben der Silbenschriften Hiragana und Katakana und der wichtigsten Kanji). Informationen über Land, Leute, Kultur und Mentalität ergänzen die sprachlichen Lernziele.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai

Verlag: Buske, H; Auflage: 1 (1. Oktober 2014), ISBN-13: 978-3875487084

Ort **Berufsbildende Schulen, Fachraum**

Uhrzeit **19.00-20.30 Uhr**

Beginn **Di. 27.08.2019**

Dauer **15 Abende**

Gebühr **€ 108,00 bei 5 Teilnehmenden /
€ 77,20 bei 7 Teilnehmenden**

● Japanisch A1.2

Sanae Müller

Kurs 41002

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnisse (entsprechend 30 Unterrichtsstunden), die sich aus privaten oder beruflichen Gründen für die japanische Kultur und Sprache interessieren. Als Einstieg werden einfache Kommunikation auf Japanisch gelernt und Grundkenntnisse der japanischen Schrift erworben (Lesen und Schreiben der Silbenschriften Hiragana und Katakana und der wichtigsten Kanji). Informationen über Land, Leute, Kultur und Mentalität ergänzen die sprachlichen Lernziele.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai

Verlag: Buske, H; Auflage: 1 (1. Oktober 2014), ISBN-13: 978-3875487084

Ort **Berufsbildende Schulen, Fachraum**

Uhrzeit **19.00-20.30 Uhr**

Beginn **Mo. 26.08.2019**

Dauer **14 Abende**

Gebühr **€ 100,80 bei 5 Teilnehmenden /
€ 72,00 bei 7 Teilnehmenden**

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

JAPANISCH

● Japanisch A1.3

Tomoko Moser

Kurs 41003

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die sich aus privaten oder beruflichen Gründen für die japanische Kultur und Sprache interessieren. Es wird einfache Kommunikation auf Japanisch weiter eingeübt. Grundkenntnisse der japanischen Schrift werden ausgebaut - Lesen und Schreiben der Silbenschriften Hiragana und Katakana und der wichtigsten Kanji. Informationen über Land, Leute, Kultur und Mentalität ergänzen die sprachlichen Lernziele.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai

Verlag: Buske, H; Auflage: 1 (1. Oktober 2014), ISBN-13: 978-3875487084

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr

Beginn Mi. 28.08.2019

Dauer 15 Abende

Gebühr € 108,00 bei 5 Teilnehmenden /
€ 77,20 bei 7 Teilnehmenden



Niveaustufe A2
(Erläuterung S. 78/79)

● Japanisch A2.2

Tomoko Moser

Kurs 41004

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die sich aus privaten oder beruflichen Gründen für die japanische Kultur und Sprache interessieren. Auf der Niveaustufe A2 können Sie sich auf einfache Weise in typischen alltäglichen Situationen verständigen. In vertrauten Situationen können Sie kurze Gespräche führen. Sie können einfache grammatische Strukturen korrekt verwenden. Informationen über Land, Leute, Kultur und Mentalität ergänzen die sprachlichen Lernziele.

Lehrbuch: Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 2 A2 Rikai

Verlag: Buske, H; Auflage: 1 (1. November 2014), ISBN-13: 978-3875487534

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr

Beginn Do. 29.08.2019

Dauer 15 Abende

Gebühr € 108,00 bei 5 Teilnehmenden /
€ 77,20 bei 7 Teilnehmenden

KOPF HOCH JAPAN



● Zur Sonne und zurück – 100 Tage im Land der aufgehenden Sonne Horizontenerweiterung oder Kulturschock

Lorenzo Cassola

Vortrag 41006

Eine Kooperationsveranstaltung der VHS Speyer und den Veranstalter Deutsch-Japanische Gesellschaft Vorderpfalz - Kopf hoch Japan! e.V.

Pfarrer Lorenzo Cassola besuchte im Rahmen seines Theologiestudiums 100 Tage das Land der aufgehenden Sonne - JAPAN. Über seinen knapp viermonatigen Studienaufenthalt mit dem Themenschwerpunkt „interkultureller und interreligiöser Dialog“ sagt er, dass er ihm *die* Zeit seines Lebens bescherte. Neben seiner Begeisterung für das Land möchte Pfarrer Cassola in diesem Vortrag auch kritisch reflektieren und folgende Themen aufgreifen:

- Land, Leute, Geschichte Japans
- Religion der Japaner*innen
- Tradition und Moderne Japans

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit Rückfragen zu stellen und zum gemeinsamen Austausch.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Di. 10.09.2019, 18.00 Uhr

POLNISCH



Niveaustufe A2
(Erläuterung S. 78/79)

● Polnisch A2

Irene Godziek

Kurs 41702

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2, die sich aus privaten oder beruflichen Gründen für unser EU-Nachbarland interessieren. Auch geeignet für alle, die Kontakt mit Bürgern aus der Speyerer Partnerstadt Gniezno pflegen wollen. Arbeit mit freien Materialien.

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr

Beginn Di. 27.08.2019

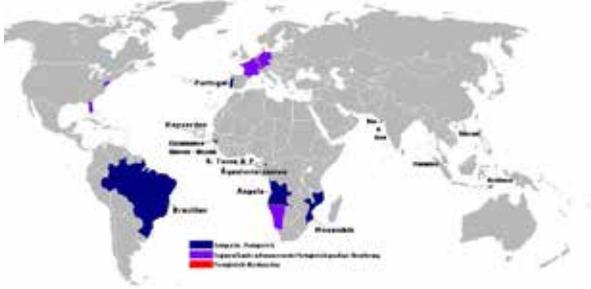
Dauer 15 Abende

Gebühr € 108,00 ab 5 Teilnehmenden /
€ 77,20 ab 7 Teilnehmenden

PORTUGIESISCH

PORTUGIESISCH

Die portugiesischsprachige Welt



Wussten Sie schon, ...

- dass Portugiesisch von über 210 Millionen Muttersprachlern gesprochen wird und heute als Weltsprache gilt
- dass Portugiesisch alleinige Amtssprache in Angola, Brasilien, Mosambik, Portugal und São Tomé und Príncipe ist
- dass Sie bereits nach dem Besuch von 4 Kursen in der Lage sind, sich auf Portugiesisch zu verständigen



Niveaustufe A1
(Erläuterung S. 78/79)

● Portugiesisch A1.1

Yara Polloni-Senn

Kurs 41800

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse unter besonderer Berücksichtigung des brasilianischen Portugiesisch.

Besprechung des Lehrbuches am ersten Abend.

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 20.00-21.30 Uhr

Beginn Di. 27.08.2019

Dauer 12 Abende

Gebühr € 86,40 ab 5 Teilnehmenden /
€ 72,00 ab 7 Teilnehmenden

● Portugiesisch A1.2

Yara Polloni-Senn

Kurs 41801

Für Teilnehmende, die sich mit wenigen einfachen Worten verständlich machen können. Mit besonderer Berücksichtigung des brasilianischen Portugiesisch.

Lehr- und Arbeitsbuch: Beleza! Neu A1-A2, Lektion 4, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528621-4

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr

Beginn Do. 29.08.2019

Dauer 12 Abende

Gebühr € 86,40 ab 5 Teilnehmenden /
€ 72,00 ab 7 Teilnehmenden

● Portugiesisch A1.3

Yara Polloni-Senn

Kurs 41802

Für Teilnehmende, die sich mit wenigen einfachen Sätzen verständlich machen können. Lehrbuch: Beleza! Neu A1-A2, Lektion 8, Klett Verlag, ISBN: 978-85-12-528621-4

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr

Beginn Di. 27.08.2019

Dauer 12 Abende

Gebühr € 86,40 ab 5 Teilnehmenden /
€ 72,00 ab 7 Teilnehmenden

RUSSISCH



Niveaustufe A1
(Erläuterung S. 78/79)

● Russisch A1

Andreas Kelm

Kurs 41900

Für Teilnehmende, die die russische Schrift lesen können. Im Unterricht wird das Lesen und Sprechen vermittelt. Der Lernstoff (Texte zu bestimmten Themen mit Übersetzungen, MP3-Dateien) wird vom Dozenten vorbereitet und an die Teilnehmenden verteilt. Auch schon am Anfang wird viel Wert auf das Führen von Dialogen gelegt.

Es besteht die Möglichkeit, individuelle Interessen zu äußern, so dass auch diese Berücksichtigung finden können. Grammatikfragen werden in den Unterricht eingebunden. Im Laufe des Kurses halten die Teilnehmenden Kontakt per E-Mail oder über die Dropbox.

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 19.00-20.30 Uhr

Beginn Do. 05.09.2019

Dauer 13 Abende

Gebühr € 93,60 ab 5 Teilnehmenden /
€ 66,90 ab 7 Teilnehmenden



RUSSISCH

● Russisch A1 für Einsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Natalia Braun

Kurs 41901

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für Land, Leute, Sprache und Kultur Russlands interessieren – aus privaten oder beruflichen Gründen. Der Kurs ist auch für die Teilnehmenden geeignet, die Kontakte mit Bürgern aus der Speyerer Partnerstadt Kursk knüpfen wollen.

Lehr- und Arbeitsbuch: MOCT, Band 1, Lekt. 3, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527565-2 und 978-3-12-527566-9

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 20.00-21.30 Uhr

Beginn Di. 03.09.2019

Dauer 12 Abende

Gebühr € 86,40 ab 5 Teilnehmenden /
€ 61,80 ab 7 Teilnehmenden

vom Dozenten vorbereitet und an die Teilnehmenden verteilt und ist auch immer über die Dropbox griffbereit. Es wird viel Wert auf das Üben von Dialogen gelegt. Zum Semesteranfang werden bestimmte Themen vorgeschlagen, aber der Dozent ist auch offen für die Vorschläge der Teilnehmenden. Es besteht die Möglichkeit, individuelle Interessen zu äußern, die die Teilnehmenden parallel über die Dropbox lernen können. Grammatikfragen werden in den Unterricht eingebunden. Im Laufe des Kurses unterhalten die Teilnehmenden Kontakt per E-mail oder über die Dropbox.

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 19.00-20.30 Uhr

Beginn Di. 03.09.2019

Dauer 13 Abende

Gebühr € 93,60 bei 5 Teilnehmenden /
€ 66,90 ab 7 Teilnehmenden



Niveaustufe B1
(Erläuterung S. 78/79)

● Russisch B1

Natalia Braun

Kurs 41902

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe B1. Der Kurs richtet sich an alle, die sich aus privaten Gründen für Land, Leute, Sprache und Kultur Russlands interessieren, aber auch an Teilnehmende, die aus beruflichen Gründen sprachliches und interkulturelles Rüstzeug brauchen. Darüber hinaus ist der Kurs auch geeignet für alle, die Kontakt mit Bürgern aus der Speyerer Partnerstadt Kursk knüpfen wollen.

Lehr- und Arbeitsbuch: Jassno!, B1, Lekt. 2, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-527593-5

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr

Beginn Di. 03.09.2019

Dauer 12 Abende

Gebühr € 86,40 ab 5 Teilnehmenden /
€ 61,80 ab 7 Teilnehmenden

SCHWEDISCH



Niveaustufe A1
(Erläuterung S. 78/79)



● Schwedisch A1.1 – Hier beginnt das Sprachenlernen!

Jürgen Schaaf

Kurs 42000

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse – hier beginnt das Sprachenlernen! Sie erwerben die wichtigsten Grundlagen der Sprache, üben das Kommunizieren und erhalten einen Einblick in die Landeskultur.

Wir werden uns in der vhs.cloud vernetzen, in der der Kursverlauf dokumentiert und weiterführendes Material vom Kursleiter zur Verfügung gestellt wird. Auch die Kursteilnehmer*innen können in diesem virtuellen Raum miteinander kommunizieren und sich in ihrem Lernprozess gegenseitig unterstützen.

Die vhs.cloud befindet sich auf einem deutschen Server, das deutsche Datenschutzgesetz wird eingehalten.

Im Kurs arbeiten wir mit dem Lehrbuch: Javisst!, Lektion 1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005405-3.

Ort Villa Ecarius, Raum 307

Uhrzeit 17.30-19.00 Uhr

Beginn Di. 17.09.2019

Dauer 10 Abende

Gebühr € 82,80 bei 5 Teilnehmenden /
€ 59,20 bei 7 Teilnehmenden

● Russisch B1

Andreas Kelm

Kurs 41903

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2. Im Unterricht wird das Lesen, Sprechen und Unterhalten vermittelt. Es wird sehr großen Wert auf die Arbeit mit dem PC gelegt. Der Lernstoff (Texte mit Übersetzungen für bestimmte Themen, MP3-Dateien) wird

● Spanisch A1/A2

Leichte Konversation

Maria Victoria Gonzales Pagés

Kurs 42200

Sie haben Grundkenntnisse der spanischen Sprache erworben und möchten diese im Austausch mit Gleichgesinnten anwenden? Sie möchten in einer kleinen Gruppe mit anderen das Sprechen und Hören trainieren? Sie möchten Wissenswertes über die spanischsprechende Welt erfahren? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig!

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 12

Termine Fr. 15.11.2019, 17.00-20.00 Uhr
Sa. 16.11.2019, 10.00-13.00 Uhr
So. 17.11.2019, 10.00-13.00 Uhr

Gebühr € 52,90 ab 5 Teilnehmenden /
€ 37,80 ab 7 Teilnehmenden

SPANISCH AM VORMITTAG

Sprachberatung

Damit Sie den richtigen Kurs finden, der Ihrem Kenntnisstand und Lernrhythmus entspricht, bieten wir Ihnen eine individuelle Sprachberatung für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch am Do. 15.08.2019, 10.00-11.30 Uhr und 15.00-16.30 Uhr. Bitte füllen Sie im Vorfeld den entsprechenden Test in Ihrer Wahlsprache aus. Die Testunterlagen erhalten Sie im Geschäftszimmer der Volkshochschule oder über den Download von unserer Homepage. Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Beratungstermin. Tel. 06232/14-1360.



Niveaustufe A1
(Erläuterung S. 78/79)

● Endlich Zeit für Spanisch A1.2

Gisela Ehrli Nell

Kurs 42201

Für Teilnehmende, die sich mit wenigen einfachen Worten verständlich machen können und in entspanntem Rahmen ihre Spanischkenntnisse erweitern wollen. Informationen über die spanischsprechende Welt ergänzen die sprachlichen Lernziele.

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audi-CD zum Übungsteil: Con Gusto A1, Lektion 5, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514980-9

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 12

Uhrzeit 9.00-10.30 Uhr

Beginn Do. 29.08.2019

Dauer 14 Vormittage

Gebühr € 72,00 (Kleingruppe)



Niveaustufe B1
(Erläuterung S. 78/79)

● Spanisch B1.4 am Vormittag

Beatriz Infante Grau

Kurs 42202

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe B1.

Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto B1, Lektion 7-8, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-515010-2.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 12

Uhrzeit 8.45-10.15 Uhr

Beginn Di. 27.08.2019

Dauer 14 Vormittage

Gebühr € 56,00

SPANISCH AM ABEND

Sprachberatung

Damit Sie den richtigen Kurs finden, der Ihrem Kenntnisstand und Lernrhythmus entspricht, bieten wir Ihnen eine individuelle Sprachberatung für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch am Do. 15.08.2019, 10.00-11.30 Uhr und 15.00-16.30 Uhr. Bitte füllen Sie im Vorfeld den entsprechenden Test in Ihrer Wahlsprache aus. Die Testunterlagen erhalten Sie im Geschäftszimmer der Volkshochschule oder über den Download von unserer Homepage. Um Wartezeiten zu vermeiden, vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Beratungstermin. Tel. 06232/14-1360.

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

SPANISCH AM ABEND



Niveaustufe A1
(Erläuterung S. 78/79)

● Spanisch A1.1

Norman Gomez-Hernandez **Kurs 42210**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie möchten nicht nur die spanische Sprache erlernen, sondern auch mehr über Lateinamerika und Spanien erfahren?

In diesem Kurs lernen Sie anhand von Dialogen, Videos, Musik, Rollenspielen und anderen kreativen Aktivitäten, Spanisch praxisnah anzuwenden. Darüber hinaus erhalten sie interessante Informationen über die spanische und lateinamerikanische Kultur.

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audi-CD zum Übungsteil: Con Gusto A1, Lektion 1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514980-9

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Fachraum

Uhrzeit 18.00-19.30 Uhr

Beginn Mi. 28.08.2019

Dauer 15 Abende

Gebühr € 60,00

● Spanisch für den Urlaub A1 Teil 1

Paula Alejandra Lopez Matus **Kurs 42211**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs erwerben Sie die wichtigen sprachlichen Bausteine für Ihren nächsten Urlaub im spanischsprechenden Raum.

Lehr- und Arbeitsbuch: Entrada al español, Lektion 1, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20567-9

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Fachraum

Uhrzeit 19.30-21.00 Uhr

Beginn Do. 29.08.2019

Dauer 12 Abende

Gebühr € 61,80 (Kleingruppe)

● Spanisch A1.2

Magdalena Wagner **Kurs 42212**

Für Teilnehmende, die sich mit wenigen Worten verständlich machen können.

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audi-CD zum Übungsteil: Con Gusto A1, Lektion 4, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514980-9

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Fachraum

Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr

Beginn Do. 29.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 56,00

● Spanisch A1.3

Norman Gomez-Hernandez

Kurs 42213

Für Teilnehmende, die sich mit wenigen einfachen Sätzen verständlich machen können.

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audi-CD zum Übungsteil: Con Gusto A1, Lektion 7, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514980-9

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Fachraum

Uhrzeit 19.30-21.00 Uhr

Beginn Mi. 28.08.2019

Dauer 15 Abende

Gebühr € 60,00

● Spanisch für den Urlaub A1 Teil 2

Paula Alejandra Lopez Matus

Kurs 42214

Für Teilnehmende, die sich mit einfachen Worten verständlich machen können. In diesem Kurs erwerben Sie die wichtigsten sprachlichen Bausteine für Ihren nächsten Urlaub im spanischsprechenden Raum.

Lehr- und Arbeitsbuch: Entrada al español, Lektion 5, Cornelsen Verlag, ISBN: 978-3-464-20567-9

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Fachraum

Uhrzeit 18.00-19.30 Uhr

Beginn Do. 29.08.2019

Dauer 12 Abende

Gebühr € 86,40 ab 5 Teilnehmenden /
€ 61,80 ab 7 Teilnehmenden

● Spanisch A1.3

Graciela Puebla

Kurs 42215

Für Teilnehmende, die sich mit einfachen Sätzen verständlich machen können.

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audi-CD zum Übungsteil: Con Gusto A1, Lektion 4, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514980-9

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Fachraum

Uhrzeit 19.00-20.30 Uhr

Beginn Di. 27.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 56,00

SPANISCH AM ABEND

● Spanisch A1.4

Gisela Ehrli Nell

Kurs 42216

Für Teilnehmende, die sich mit einfachen Sätzen verständlich machen können.

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audi-CD zum Übungsteil: Con Gusto A1, Lektion 11, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514980-9

Ort	IGS Georg-Friedrich-Kolb, Fachraum
Uhrzeit	20.00-21.30 Uhr
Beginn	Do. 29.08.2019
Dauer	14 Abende
Gebühr	€ 72,00 (Kleingruppe)



Niveaustufe A1/A2
(Erläuterung S. 78/79)

● Spanisch A1/A2

Auffrischung und Erweiterung

Gisela Ehrli Nell

Kurs 42217

Für Teilnehmende, die ihre Spanischkenntnisse auf der Niveaustufe A1/A2 auffrischen und erweitern möchten.

Lehr- und Arbeitsbuch nach Absprache.

Ort	IGS Georg-Friedrich-Kolb, Fachraum
Uhrzeit	18.30-20.00 Uhr
Beginn	Do. 29.08.2019
Dauer	14 Abende
Gebühr	€ 72,00 (Kleingruppe)



Niveaustufe A2
(Erläuterung S. 78/79)

● Spanisch A2.2

Maria Victoria Gonzales Pagés

Kurs 42218

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2.

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audi-CD zum Übungsteil: Con Gusto A2, Lektion 4, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514990-8

Ort	Berufsbildende Schulen, Fachraum
Uhrzeit	18.00-19.30 Uhr
Beginn	Di. 27.08.2019
Dauer	15 Abende
Gebühr	€ 108,00 ab 5 Teilnehmenden / € 77,20 ab 7 Teilnehmenden

● Spanisch A2.3

Paulina Felde

Kurs 42219

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audi-CD zum Übungsteil: Con Gusto A2, Lektion 6, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514990-8

Ort	IGS Georg-Friedrich-Kolb, Fachraum
Uhrzeit	18.30-20.00 Uhr
Beginn	Mo. 26.08.2019
Dauer	12 Abende
Gebühr	€ 61,80 (Kleingruppe)

● Spanisch A2.3

Auffrischung und Erweiterung

Paula Alejandra Lopez Matus

Kurs 42220

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2.

Lehr- und Arbeitsbuch: Con Gusto A2, Lektion 3-4, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514990-8

Ort	IGS Georg-Friedrich-Kolb, Fachraum
Uhrzeit	19.00-20.30 Uhr
Beginn	Di. 27.08.2019
Dauer	14 Abende
Gebühr	€ 61,80 (Kleingruppe)

● Spanisch A2 - Festigung

Marta Rivas-López

Kurs 42224

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2.

Lehr- und Arbeitsbuch nach Absprache.

Ort	IGS Georg-Friedrich-Kolb, Fachraum
Uhrzeit	18.00-19.30 Uhr
Beginn	Do. 29.08.2019
Dauer	14 Abende
Gebühr	€ 72,00 (Kleingruppe)



Niveaustufe B1
(Erläuterung S. 78/79)

● Spanisch B1.1

Maria Victoria Gonzales Pagés

Kurs 42231

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe B1.

Lehr- und Arbeitsbuch mit Audi-CD zum Übungsteil: Con Gusto B1, Lektion 1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-515010-2

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 19.30-21.00 Uhr

Beginn Di. 27.08.2019

Dauer 15 Abende

Gebühr € 108,00 ab 5 Teilnehmenden /
€ 77,20 ab 7 Teilnehmenden

● Spanisch Konversation B1

Maria Cristina Varela-Fuhr

Kurs 42233

Ziel dieses Kurses ist die Festigung der kommunikativen Fertigkeiten. Der Kurs wendet sich auch an Teilnehmende, die nach einer Pause wieder einsteigen und ihre Kenntnisse auffrischen wollen.

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Fachraum

Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr

Beginn Di. 27.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 72,00 (Kleingruppe)



Niveaustufe B2
(Erläuterung S. 78/79)

● Spanisch Multi-Media B2

Maria Benita Braun

Kurs 42240

In diesem Kurs bewegen wir uns ca. auf dem Niveau B1-B2. Besonderer Wert gelegt wird auf Vermittlung der Inhalte auf vielen Ebenen. Wir sehen Filme, nutzen Computer, spielen Lernspiele, lesen aktuelle Presseartikel, Lektüre etc.

Das selbsttätige Lernen und hier besonders das Sprechen steht im Fokus. ¡Vamos a hablar español!

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 19.30-21.00 Uhr

Beginn Mi. 28.08.2019

Dauer 15 Abende

Gebühr € 77,20 (Kleingruppe)

telc Español A2-B1 Escuela

Du hast bereits vier Jahre Spanisch in der Schule gelernt und möchtest Deine Kenntnisse schwarz auf weiß dokumentieren? Du benötigst ein international anerkanntes Sprachenzertifikat zum Nachweis Deiner Spanischkenntnisse für das Studium, den Beruf oder Deinen Auslandsaufenthalt? Wir bieten Dir die Gelegenheit mit dem telc Sprachenzertifikat Español auf der Niveaustufe A2-B1 zu zeigen, was Du kannst.

Für alle, die mehr über den Prüfungsinhalt erfahren möchten:

<https://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen/pruefungen/detail/telc-espanol-a2-b1-escuela.html#t=2>

Prüfungstermin: Frühsommer 2020

Information:

Anke Mertens, 06232/14-1364
anke.mertens@stadt-speyer.de



(Foto: Verleihung des europäischen telc-Español A2-B1 und B2 Escuela Zertifikats an Schülerinnen und Schüler des Grundkurses 13, Sommer 2018. Mit im Bild: Frau Mertens von der Volkshochschule Speyer, Herr Direktor Schlitz und Spanischlehrerin Frau Ojeda de Weinstein.)

Seit 2012 führt die Volkshochschule Speyer in Kooperation mit dem Nikolaus-von-Weis-Gymnasium telc Spanischprüfungen (telc Español Escuela) auf den Niveaustufen A2, B1 und B2 durch. Seit dem 21.04.2015 ist das Nikolaus-von-Weis-Gymnasium telc Partnerschule und lizenziertes Prüfungszentrum.

● Spanisch Konversation B2

Maria Cristina Varela-Fuhr

Kurs 42241

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf der Niveaustufe B2 zum weiteren Ausbau der kommunikativen Fertigkeiten. Es werden aktuelle Texte und Themen behandelt und wichtige grammatikalische Strukturen geübt, die für eine gelungene Kommunikation relevant sind.

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Fachraum

Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr

Beginn Mi. 28.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 77,20 (Kleingruppe)

SPANISCH AM ABEND

● Spanisch B2

Marta Rivas-López

Kurs 42242

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe B2.

Lehrbuch: Avendia, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514960-1

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Fachraum

Uhrzeit 19.00-20.30 Uhr

Beginn Di. 27.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 72,00 (Kleingruppe)



● Theaterworkshop – nur für Frauen / women only

Mareike Schneider,
Theaterpädagogin BuT®



Kurs 20400

Eine Kooperationsveranstaltung der Speyerer Freiwilligen Agentur und der Volkshochschule Speyer im Rahmen der interkulturellen Woche 2019. Mit freundlicher Unterstützung der Staatskanzlei Rheinland-Pfalz über das Projekt Dialog-BotschafterIn.

Im Rahmen eines zweitägigen interkulturellen Theaterworkshops haben Frauen mit und ohne Flucht- oder Migrationshintergrund die Möglichkeit, sich schauspielerisch auszuprobieren, in andere Rollen zu schlüpfen und gemeinsam kreativ zu experimentieren. Im Vordergrund steht die Begegnung zwischen den Kulturen, die Sprache rückt dabei in den Hintergrund. Gute Deutschkenntnisse sind deshalb nicht notwendig, ebenso wie bisherige Theatererfahrung. Bewegungsfreundliche Kleidung wird empfohlen, da auch tänzerische Elemente Teil des Workshops sein werden.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termine Sa. 28.09.2019, 10.00-16.00 Uhr

So. 29.09.2019, 10.00-16.00 Uhr



Foto@Mareike Schneider

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de



● Lesen und Schreiben von Anfang an

Barbara Degen

Kurs 40500

Der Kurs ist gedacht für Teilnehmende, die die Fertigkeiten des Lesens und Schreibens nicht oder nur mit großer Mühe beherrschen. Interessenten können sich vorab auch von der Fachbereichsleiterin Anke Mertens, Tel.: 06232/14-1364, vertraulich informieren und beraten lassen. Individuelle Beratung durch die Kursleiterin beim ersten Kurstermin.

Ort Villa Ecarius, Raum 311

Uhrzeit 18.45-20.15 Uhr

Beginn Do. 29.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 56,00

● Lesen und Schreiben lernen



N.N.

Kurs 40501

Eine Kooperationsveranstaltung der Lebenshilfe Speyer – Schifferstadt und der Volkshochschule Speyer.

Sie möchten besser lesen und schreiben lernen? Sie kennen die Buchstaben und können einfache Wörter lesen und schreiben? Sie möchten lernen und üben kurze Texte zu lesen und zu schreiben? Dann sind Sie hier richtig!

Ort Villa Ecarius, Raum 307

Uhrzeit 18.00-19.30 Uhr

Beginn Mo. 26.08.2019

Dauer 14 Abende

Gebühr € 56,00



● Dyslexie – Der Kampf mit den Buchstaben



Film von Marc-Andreas Bochert, 2017

Film 40502

In Speyer leben statistisch gesehen rund 4.000 Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können. Um auf das Thema aufmerksam zu machen, zeigt die Volkshochschule in Kooperation mit dem Kompetenznetzwerk Grundbildung und Alphabetisierung

Rheinland-Pfalz (www.grubinetz.de) und dem Mehrgenerationenhaus Speyer den Film „Dyslexie – Der Kampf mit den Buchstaben“: Philipp Halbe aus einem bildungsnahen Elternhaus kann nicht lesen und schreiben. Er geht dem Leben aus dem Weg, arbeitet nachts in einer Bar und lässt sich auf keine ernsthaften Beziehungen ein. Als eines Tages seine Tochter Lily vor der Tür steht, muss er sich den Herausforderungen stellen ...

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termin Fr. 22.11.2019, 18.00 Uhr



Foto@Tellux-Film

● WELTALPHABETISIERUNGSTAG 2019

Rund 6,8 Millionen Menschen in Deutschland können nicht richtig lesen. Ein Anlass um – im Rahmen des diesjährigen Weltalphabetisierungstages – mit einem Angebot den Zugang zum Lesen zu fördern:

Pflück Dir ein Buch

Gratis-Lesefutter gegen den Analphabetismus

Wir laden Sie ein kostenlos Bücher im Vorgarten der Villa Ecarius „zu pflücken“, sie mit nach Hause zu nehmen und zu lesen.

Eine Aktion der Stadtbibliothek und der VHS Speyer zum Weltalphabetisierungstag 2019.

Ort Villa Ecarius, Vorgarten

Aktionszeitraum Mo. 09.09. - Mi. 11.09.2019



Foto@Pixabay



● talentCAMPus Was für ein Theater!



Uwe Heeneund Team

Kurs 20057

Lasst uns in Geschichten eintauchen und in andere Rollen schlüpfen! Gemeinsam wollen wir uns mit deutschen Texten beschäftigen, sie versuchen zu verstehen und zwischen den Zeilen zu lesen. Spielerisch werden wir unsere eigenen Interpretationen umsetzen und selbst auf die Bühne treten. Vorhang auf!

talentCAMPus ist ein Ferienbildungsformat im Rahmen von „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“, das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung finanziert wird. Die Maßnahme vor Ort wird in Kooperation mit dem Jugendmigrationsdienst der Caritas und dem Kinder- und Jugendtheater durchgeführt.

Ort	Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 11
Termine	Mo. 30.09.2019, 9.00-16.30 Uhr Di. 01.10.2019, 9.00-16.30 Uhr Mi. 02.10.2019, 9.00-16.30 Uhr Fr. 04.10.2019, 9.00-16.30 Uhr Sa. 05.10.2019, 9.00-16.30 Uhr



● Spielen, Tanzen, Singen, Lachen – für Klein und Groß KulturTag für ALLE am Weltkindertag



Dozententeam

Kurs 20401

Eine Veranstaltung des Frauenhaus Speyer e.V. in Kooperation mit der Speyerer Freiwilligen Agentur, dem Kinder- und Jugendtheater und der Volkshochschule Speyer unter der Schirmherrschaft von Bürgermeisterin Monika Kabs.

Der KulturTag für ALLE am Weltkindertag 2019 öffnet Räume zur Begegnung, zum miteinander Sprechen, zum Kennenlernen und Spaß haben.

Programm:

14.00-15.00 Uhr und 16.15-17.15 Uhr:

Bücherflohmarkt und kostenfreie Mitmachaktionen

15.00 Uhr: Einführung in das Thema Weltkindertag – Themenschwerpunkt 2019 „Kinderrechte“ durch Bürgermeisterin Monika Kabs

15.15-16.15 Uhr: MAMI und die PapperlaPAPIS – handgemachte Musik für Klein und Groß. **Eintritt für Konzert:** € 5,00, Buchung über die Volkshochschule (Kurs 20401)

Ort Heiligegeistkirche, Johannesstr. 6
Termine Fr. 20.09.2019, 14.00-17.15 Uhr

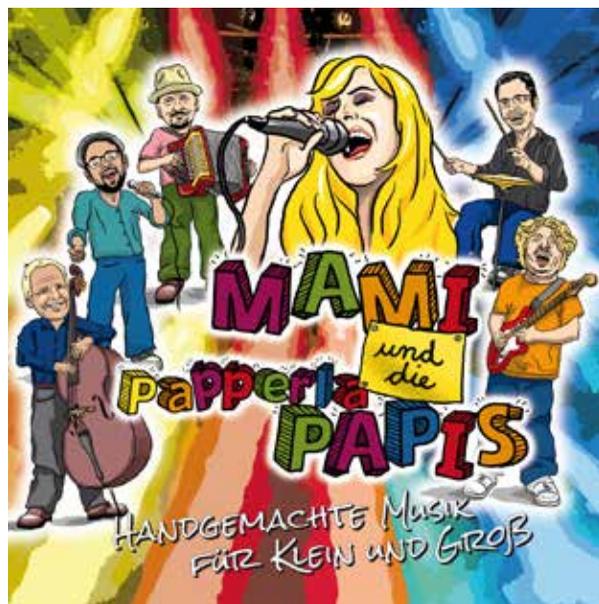


Foto: Die BergerDesigner

INTEGRATIONSKURSE ALLGEMEINE HINWEISE



Zielgruppen

Zu den Kursen können sich grundsätzlich alle anmelden, die Deutsch erlernen oder ihre Kenntnisse verbessern wollen. Aufgrund des Zuwanderungsgesetzes haben alle Neuzuwanderer einen gesetzlichen Anspruch auf die einmalige Teilnahme an einem Integrationskurs. Darüber hinaus können auch bereits hier lebende Ausländer eine Berechtigung zur Teilnahme an einem Integrationskurs beantragen. Auch für Menschen mit deutscher Staatsangehörigkeit sowie Asylsuchende, Flüchtlinge, Geduldete mit Bleiberecht gibt es unter bestimmten Bedingungen die Möglichkeit, am Integrationskurs teilzunehmen.

Aufbau des Integrationskurses

Der Integrationskurs umfasst einen Deutschkurs, in dem die Teilnehmenden an ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache herangeführt werden, und einen Orientierungskurs, der zur Vermittlung von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte in Deutschland dient. Der Integrationskurs umfasst insgesamt 700 Unterrichtsstunden. Davon entfallen 600 Stunden auf den Deutschkurs und 100 Stunden auf den Orientierungskurs. Der Deutschkurs ist in 6 Module gegliedert mit je 100 Unterrichtsstunden. Jede Stufe kann einzeln belegt werden.

Ziel des Deutschkurses ist der Erwerb „ausreichender Sprachkenntnisse“. Dies entspricht dem Niveau B1 nach dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Der

Kurs endet mit der Prüfung DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer). Sollte die Prüfung nicht auf dem Niveau B1 bestanden werden, besteht die Möglichkeit an einem Wiederholungskurs teilzunehmen.

Für spezielle Zielgruppen gibt es besondere Kurse, z. B. Integrationskurse mit Alphabetisierung.

Kurse am Abend und Kurse am Morgen

Bei den Abendkursen findet der Unterricht 4-mal wöchentlich (Montag bis Donnerstag) statt mit je 4 Unterrichtsstunden pro Termin. Bei den Kursen am Morgen und am Nachmittag findet der Unterricht in der Regel 4- bis 5-mal wöchentlich mit je 5 bzw. mit 4 Unterrichtsstunden statt.

Kosten

Jede Lernstufe mit 100 Unterrichtsstunden kostet € 200,00. Für Personen, die eine Bestätigung, Teilnahmeverpflichtung oder -berechtigung vorlegen, verringert sich die Kursgebühr auf einen Eigenanteil von € 195,00. In bestimmten Fällen kann auf Antrag ein Erlass dieses Eigenanteils vom Bundesamt bewilligt werden.

Beratung, Einstufung und Anmeldung

Ute Müller, Tel.: 06232/14-1369

Gudrun Hoeller, Tel.: 06232/14-1375

Anke Mertens, Tel.: 06232/14-1364

Mo.-Do. 8.00-11.00 Uhr

Selbstverständlich vereinbaren wir auf Wunsch auch andere Termine.

INTEGRATIONSKURS								
700 Unterrichtseinheiten (UE)								
Basissprachkurs			Aufbausprachkurs			Orientierungskurs		
Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4	Modul 5	Modul 6	+	• Rechtsordnung • Kultur • Geschichte	Ziel: Abschlusstest „Leben in Deutschland“ (LiD)
Basisstufe A 100 UE	Basisstufe B 100 UE	Basisstufe C 100 UE	Aufbaustufe A 100 UE	Aufbaustufe B 100 UE	Aufbaustufe C 100 UE			
	Ziel: A1 (GER)		Ziel: A2 (GER)		Ziel: Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) Niveau B1			
300 UE			300 UE			100 UE		

INTEGRATIONSKURSE

INTEGRATIONSKURSE MIT ALPHABETISIERUNG

● Integration Deutsch

Alphabetisierungskurs Modul 3

Patrizia Nietzsche

Kurs 40483PN

Vermittlung der elementaren Lese- und Schreibfertigkeit.

Ort	Georgenhaus, Große Himmels-gasse 3, Großer Saal
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Di. 20.08.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis donnerstags)
Gebühr	€ 200,00

● Integration Deutsch

Alphabetisierungskurs Modul 4

Patrizia Nietzsche

Kurs 40484PN

Vermittlung der elementaren Lese- und Schreibfertigkeit.

Ort	Georgenhaus, Große Himmels-gasse 3, Großer Saal
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Di. 24.09.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis donnerstags)
Gebühr	€ 200,00

● Integration Deutsch

Alphabetisierungskurs Modul 5

Patrizia Nietzsche

Kurs 40485PN

Vermittlung der elementaren Lese- und Schreibfertigkeit.

Ort	Georgenhaus, Große Himmels-gasse 3, Großer Saal
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Di. 12.11.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis donnerstags)
Gebühr	€ 200,00

● Integration Deutsch

Alphabetisierungskurs Modul 6

Patrizia Nietzsche

Kurs 40486PN

Vermittlung der elementaren Lese- und Schreibfertigkeit.

Ort	Georgenhaus, Große Himmels-gasse 3, Großer Saal
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Di. 17.12.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis donnerstags)
Gebühr	€ 200,00

● Integration Deutsch

Alphabetisierungskurs Modul 9

Birgit Jürgens

Kurs 40489J

Vermittlung der elementaren Lese- und Schreibfertigkeit.

Ort	Villa Ecarius, Vortragssaal
Uhrzeit	9.00-13.00 Uhr
Beginn	Mo. 04.11.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis donnerstags)
Gebühr	€ 200,00

● Integration Deutsch

Alphabetisierungskurs Modul 10

Birgit Jürgens

Kurs 40490J

Vermittlung der elementaren Lese- und Schreibfertigkeit.

Ort	Villa Ecarius, Vortragssaal
Uhrzeit	9.00-13.00 Uhr
Beginn	Mo. 16.12.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis donnerstags)
Gebühr	€ 21334,00

● Integration Deutsch

Alphabetisierungskurs Modul 11

Elke Großgart

Kurs 40491BG

Lehrwerk: Hamburger ABC (Arbeitsgemeinschaft Karolinenviertel e.V.) und Berliner Platz NEU, Langenscheidt Verlag

Ort	Ägidienhaus Speyer, Gilgenstraße 17
Uhrzeit	9.00-12.15 Uhr
Beginn	Mi. 28.08.2019
Dauer	25 Vormittage (montags bis donnerstags)
Gebühr	€ 200,00

● Integration Deutsch

Alphabetisierungskurs Modul 11

Stephanie Rath

Kurs 4049I

Lehrwerk: Hamburger ABC (Arbeitsgemeinschaft Karolinenviertel e.V.) und Berliner Platz NEU, Langenscheidt Verlag

Ort	Haus Trinitatis, Johannesstr. 6a, Erdgeschoss
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Di. 03.09.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis donnerstags)
Gebühr	€ 200,00

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonder-
programm

Anmeldung

INTEGRATIONSKURSE MIT ALPHABETISIERUNG

● Integration Deutsch Alphabetisierungskurs Modul 12

Stephanie Rath

Kurs 40492

Lehrwerk: Hamburger ABC (Arbeitsgemeinschaft Karolinnenviertel e.V.) und Berliner Platz NEU, Langenscheidt Verlag

Ort	Haus Trinitatis, Johannesstr. 6a, Erdgeschoss
Uhrzeit	8.30-13.00 Uhr
Beginn	Di. 22.10.2019
Dauer	19 Vormittage (montags bis donnerstags)
Gebühr	€ 200,00

● Integration Deutsch Alphabetisierungskurs Modul 12

Elke Großgart

Kurs 40492BG

Lehrwerk: Hamburger ABC (Arbeitsgemeinschaft Karolinnenviertel e.V.) und Berliner Platz NEU, Langenscheidt Verlag

Ort	Ägidienhaus Speyer, Gilgenstraße 17
Uhrzeit	9.00-12.15 Uhr
Beginn	Do. 24.10.2019
Dauer	25 Vormittage (montags bis donnerstags)
Gebühr	€ 200,00

INTEGRATIONSKURSE AM MORGEN



Niveaustufe A1 (Erläuterung S. 78/79)

● Integrationskurs Deutsch Basisstufe A

Valeriya Sorochan

Kurs 40461So

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 1 NEU, Lektion 1-6, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606026-4

Ort	Villa Ecarius, Raum 202
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Mo. 02.09.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis freitags)
Gebühr	€ 200,00

INTEGRATIONSKURSE AM MORGEN

● Integrationskurs Deutsch Basisstufe B

Katalin Lehel

Kurs 40452LE

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 1 NEU, Lektion 7-12, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-468-47202-2

Ort	Jugendförderung, Seekatzstr. 5, Gruppenraum 1
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Mo. 12.08.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis freitags)
Gebühr	€ 200,00

Integrationskurs Deutsch Basisstufe B

Valeriya Sorochan

Kurs 40462So

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 1 NEU, Lektion 7-12, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606026-4

Ort	Villa Ecarius, Raum 202
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Mo. 14.10.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis freitags)
Gebühr	€ 200,00



Niveaustufe A2 (Erläuterung S. 78/79)

● Integrationskurs Deutsch Basisstufe C

Natalya Shklyarova

Kurs 40463_SH

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 2 NEU, Lektion 13-18, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606040-0

Ort	Villa Ecarius, Raum 304
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Do. 15.08.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis freitags)
Gebühr	€ 200,00

INTEGRATIONSKURSE AM MORGEN

● Integrationskurs Deutsch Basisstufe C

Katalin Lehel

Kurs 40453LE

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 2 NEU, Lektion 13-18, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606040-0

Ort	Jugendförderung, Seekatzstr. 5, Gruppenraum 1
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Mo. 09.09.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis freitags)
Gebühr	€ 200,00

● Integrationskurs Deutsch Basisstufe C

Valeriya Sorochan

Kurs 40463So

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 2 NEU, Lektion 13-18, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606040-0

Ort	Villa Ecarius, Raum 202
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Mi. 13.11.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis freitags)
Gebühr	€ 200,00

● Integrationskurs Deutsch Aufbaustufe A

Natalya Shklyarova

Kurs 40464_SH

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 2 NEU, Lektion 19-24, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606040-0

Ort	Villa Ecarius, Raum 304
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Do. 19.09.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis freitags)
Gebühr	€ 200,00

● Integrationskurs Deutsch Aufbaustufe A

Katalin Lehel

Kurs 40454LE

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 2 NEU, Lektion 19-24, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606026-4

Ort	Jugendförderung, Seekatzstr. 5, Gruppenraum 1
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Mo. 21.10.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis freitags)
Gebühr	€ 200,00

● Integrationskurs Deutsch Aufbaustufe A

Valeriya Sorochan

Kurs 40464So

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 2 NEU, Lektion 19-24, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606040-0

Ort	Villa Ecarius, Raum 202
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Mi. 11.12.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis freitags)
Gebühr	€ 200,00



Niveaustufe B1
(Erläuterung S. 78/79)

● Integrationskurs Deutsch Aufbaustufe B

Christa Schultz-Schreiner

Kurs 40465SSHo

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 3 NEU, Lektion 25-30, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606057-8

Ort	Haus Trinitatis, Johannesstr. 6a, 1. OG
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Mo. 26.08.2019
Dauer	20 Vormittage (montags, dienstags, donnerstags, freitags)
Gebühr	€ 200,00

● Integrationskurs Deutsch Aufbaustufe B

Natalya Shklyarova

Kurs 40465_SH

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 3 NEU, Lektion 25-30, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606057-8

Ort	Villa Ecarius, Raum 304
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Do. 07.11.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis freitags)
Gebühr	€ 200,00

INTEGRATIONSKURSE AM MORGEN

● Integrationskurs Deutsch Aufbaustufe B

Katalin Lehel

Kurs 40455LE

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 3 NEU, Lektion 25-30, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606057-8

Ort Jugendförderung,
Seekatzstr. 5, Gruppenraum 1

Uhrzeit 8.30-12.30 Uhr

Beginn Mi. 20.11.2019

Dauer 20 Vormittage (montags bis freitags)

Gebühr € 200,00

● Integrationskurs Deutsch Aufbaustufe C

Christa Schultz-Schreiner

Kurs 40466SSHo

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 3 NEU, Lektion 31-36, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606057-8

Ort Haus Trinitatis,
Johannesstr. 6a, 1. OG

Uhrzeit 8.30-12.30 Uhr

Beginn Mo. 14.10.2019

Dauer 20 Vormittage
(montags, dienstags, mittwochs, freitags)

Gebühr € 200,00

● Integrationskurs Deutsch Aufbaustufe C

Natalya Shklyarova

Kurs 40466_SH

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 3 NEU, Lektion 31-36, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606057-8

Ort Villa Ecarus, Raum 304

Uhrzeit 8.30-12.30 Uhr

Beginn Do. 12.12.2019

Dauer 20 Vormittage (montags bis freitags)

Gebühr € 200,00



INTEGRATIONSKURSE AM ABEND



Niveaustufe A1
(Erläuterung S. 78/79)

● Integrationskurs Deutsch Basisstufe A

Maka Geyer

Kurs 40401

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 1 NEU, Lektion 1-6, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-468-47202-2

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 01

Uhrzeit 18.15-21.15 Uhr

Beginn Mo. 02.09.2019

Dauer 25 Abende (montags bis donnerstags)

Gebühr € 200,00

● Integrationskurs Deutsch Basisstufe B

Maka Geyer

Kurs 40402

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 1 NEU, Lektion 7-12, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-468-47202-2

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 01

Uhrzeit 18.15-21.15 Uhr

Beginn Di. 29.10.2019

Dauer 25 Abende (montags bis donnerstags)

Gebühr € 200,00



Niveaustufe A2
(Erläuterung S. 78/79)

● Integrationskurs Deutsch Basisstufe C

Natalya Shklyarova

Kurs 40473p

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 2 NEU, Lektion 13-18, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-468-47222-0

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.00-21.00 Uhr

Beginn Di. 20.08.2019

Dauer 25 Abende (montags bis donnerstags)

Gebühr € 200,00

INTEGRATIONSKURSE AM ABEND

● Integrationskurs Deutsch Basisstufe C

Maka Geyer

Kurs 40403

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 2 NEU, Lektion 13-18, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-468-47222-0

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 01

Uhrzeit 18.15-21.15 Uhr

Beginn Mi. 11.12.2019

Dauer 25 Abende (montags bis donnerstags)

Gebühr € 200,00

● Integrationskurs Deutsch Aufbaustufe A

Natalya Shklyarova

Kurs 40474p

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 2 NEU, Lektion 19-24, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-468-47222-0

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.00-21.00 Uhr

Beginn Mi. 16.10.2019

Dauer 25 Abende (montags bis donnerstags)

Gebühr € 200,00



Niveaustufe B1
(Erläuterung S. 78/79)

● Integrationskurs Deutsch Aufbaustufe B

Natalya Shklyarova

Kurs 40475p

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 3 NEU, Lektion 25-30, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606057-8

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.00-21.00 Uhr

Beginn Do. 28.11.2019

Dauer 25 Abende (montags bis donnerstags)

Gebühr € 200,00

● Integrationskurs Deutsch Aufbaustufe C

Kurosh Nekoui

Kurs 40476

Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 3 NEU, Lektion 31-36, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606057-8

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 02

Uhrzeit 18.00-21.00 Uhr

Beginn Di. 10.09.2019

Dauer 25 Abende (montags bis donnerstags)

Gebühr € 200,00

ORIENTIERUNGSKURSE

● Integrationskurs Deutsch Orientierungskurs

Kurosh Nekoui

Kurs 40477

Der Orientierungskurs ist obligatorisch für alle Personen, die nach dem Zuwanderungsgesetz zur Teilnahme an einem Integrationskurs verpflichtet oder berechtigt wurden. Die Inhalte umfassen Rechtsordnung, Geschichte und Kultur in Deutschland. Er schließt mit dem Test Leben in Deutschland (LiD) ab. Der Orientierungskurs ist bestanden, wenn im Test 15 von 33 Fragen richtig beantwortet werden. Werden 17 Fragen richtig beantwortet, ist der Nachweis staatsbürgerlicher Kenntnisse nach § 10, Abs. 1, Satz 1 Nr. 7 StAG erbracht und eine Bescheinigung nach § 1, Abs. 4 der Einbürgerungstestverordnung wird ausgestellt.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 02

Uhrzeit 18.00-21.00 Uhr

Beginn Mi. 06.11.2019

Dauer 25 Abende (montags bis freitags)

Gebühr € 195,00

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

● Integrationskurs Deutsch Orientierungskurs

Christa Schultz-Schreiner

Kurs 40467SSHo

Kursbeschreibung siehe Kurs 40477.

Ort	Haus Trinitatis, Johannesstr. 6a, 1. OG
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Di. 19.11.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis donnerstags)
Gebühr	€ 195,00

● Integrationskurs Deutsch Orientierungskurs

Stephanie Rath

Kurs 40493

Kursbeschreibung siehe Kurs 40477.

Ort	Haus Trinitatis, Johannesstr. 6a, Erdgeschoss
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Mo. 25.11.2019
Dauer	20 Vormittage (montags bis donnerstags)
Gebühr	€ 195,00

● Integrationskurs Deutsch Orientierungskurs

Elke Großgart

Kurs 40493BG

Kursbeschreibung siehe Kurs 40477.

Ort	Ägidienhaus Speyer, Gilgenstraße 17
Uhrzeit	9.00-12.15 Uhr
Beginn	Di. 10.12.2019
Dauer	25 Vormittage (dienstags bis freitags)
Gebühr	€ 195,00

● Integrationskurs Deutsch Orientierungskurs

Natalya Shklyarova

Kurs 40467_SH

Kursbeschreibung siehe Kurs 40477.

Ort	Villa Ecarius, Raum 304
Uhrzeit	8.30-12.30 Uhr
Beginn	Mo. 03.02.2020
Dauer	20 Vormittage (montags bis donnerstags)
Gebühr	€ 195,00



Semesterschwerpunkt: „Zusammenleben. zusammenhalten“

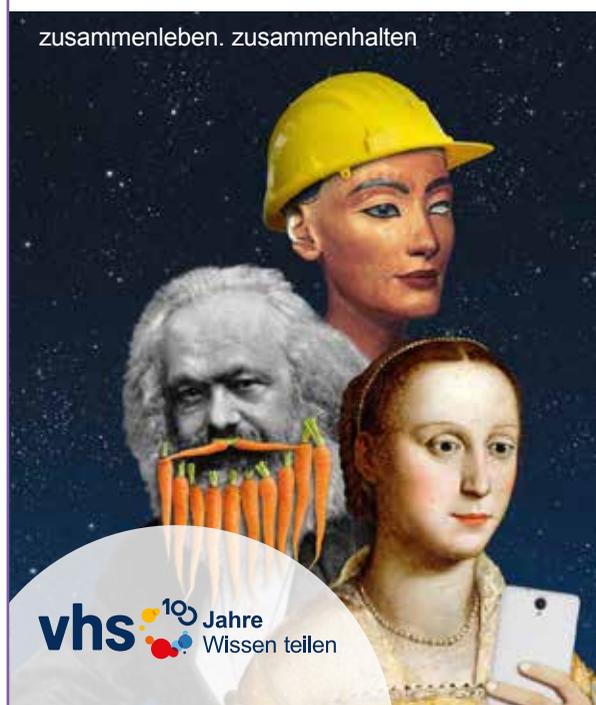
Seit 100 Jahren gilt: Volkshochschulen sind in den Kommunen der Ort, an dem sich alle Menschen begegnen – egal welche Bildung, Herkunft oder Hautfarbe sie haben. Diese Begegnungen, das Kennenlernen unterschiedlicher Positionen und Meinungen und somit auch das beständige voneinander Lernen schafft Zusammenhalt.

Gemeinsam mit Volkshochschulen im gesamten Bundesgebiet wollen auch wir dazu einen Beitrag leisten und stellen das Herbstsemester 2019 unter das Motto „zusammenleben. zusammenhalten“. Wir wollen mit Ihnen in den (kulturellen) Austausch gehen zu Fragen des Zusammenlebens vor Ort und in der Welt.

Alle Angebote, die wir diesem Semesterschwerpunkt zuordnen, finden Sie im Programm mit der blauen Hand gekennzeichnet.



zusammenleben. zusammenhalten



BERUFSBEZOGENE DEUTSCHSPRACHFÖRDERUNG (DeuFöV)

Inhalt:

Die Sprachförderung wendet sich an Teilnehmende, die bessere Deutschkenntnisse zur Qualifizierung für den Arbeitsmarkt benötigen und setzt sich aus verschiedenen Modulen zusammen.

- **A1 auf A2** (für Teilnehmende, die den Integrationskurs unterhalb des Niveaus A2 abgeschlossen haben)
- **A2 auf B1** (für Teilnehmende, die den Integrationskurs auf dem Niveau A2 abgeschlossen haben)
- **B1 auf B2** (für Teilnehmende, die den Integrationskurs auf dem Niveau B1 abgeschlossen haben)
- **B2 auf C1** (für Teilnehmende, die bereits ein B2 Zertifikat erworben haben oder über vergleichbare Vorkenntnisse verfügen.)

Die Module sind so aufgebaut, dass berufsbezogene Unterrichtseinheiten mit allgemeinsprachlichen Inhalten verbunden werden. Der Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation am Arbeitsplatz und bezieht alle Fertigkeiten (Sprechen, Lesen, Hören, Schreiben) ein. Ein Lehrbuch wird gestellt.

Jedes Modul schließt mit einer Zertifikatsprüfung (telc) ab.

Mehr Informationen finden Sie unter:

<http://www.bamf.de/DE/Willkommen/DeutschLernen/DeutschBeruf/Bundesprogramm-45a/bundesprogramm-45a-node.html>

Wer kann teilnehmen?

Die Berufssprachkurse richten sich an Menschen mit Migrationshintergrund. Hierzu gehören Zugewanderte (einschließlich Asylbewerber*innen aus Ländern mit hoher Schutzquote), EU-Bürger/innen sowie deutsche mit Migrationshintergrund, die

- ein bestimmtes Sprachniveau zur **Berufsanerkennung** oder für den **Zugang zum Beruf** benötigen
- in der **Ausbildung** sind oder eine **Ausbildungsstelle** suchen

- **arbeitsuchend** gemeldet sind und/oder **Arbeitslosengeld** bekommen

- eine **Arbeit haben** und deren Deutschkenntnisse nicht ausreichen, um den Arbeitsalltag zu meistern

Wer an der nationalen berufsbezogenen Deutschsprachförderung teilnimmt, entscheiden die Arbeitsagenturen und Jobcenter. Wenden Sie sich hier an Ihre Beraterin oder Ihren Berater.

Wenn Sie bereits arbeiten, sich in der Ausbildung befinden oder ein Berufsanerkennungsverfahren durchlaufen, können Sie sich direkt an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge wenden.

Was kostet die Teilnahme am Berufssprachkurs?

Die Teilnahme an den Modulen der Berufssprachkurse ist kostenfrei. Nur wenn Sie bereits arbeiten und keine zusätzlichen Leistungen der Bundesagentur für Arbeit erhalten, müssen Sie für die Teilnahme einen Beitrag leisten. Dieser beträgt € 2,07 je Unterrichtsstunde (UE). Der Kostenbeitrag wird zur Hälfte erstattet, wenn Sie innerhalb von 2 Jahren nach Erhalt der Teilnahmeberechtigung die Zertifikatsprüfung bestanden haben.

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV) wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales finanziert und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge umgesetzt.



Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne:

Anke Mertens

Bahnhofstraße 54

67346 Speyer

Tel.: 06232/14-1364

Fax: 06232/14-1379

Email: anke.mertens@stadt-speyer.de

Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV)

Spezialkurs A2	Spezialkurs B1	Basiskurs B2 mit Brückenelement	Basiskurs B2	Basiskurs C1
von Niveau A1 zu Niveau A2 400 UE	von Niveau A2 zu Niveau B1 400 UE	von Niveau A2/B1 zu Niveau B2 500 UE	von Niveau B1 zu Niveau B2 400 UE	von Niveau B2 zu Niveau C1 400 UE

BERUFSBEZOGENE DEUTSCHSPRACHFÖRDERUNG



Niveaustufe A2
(Erläuterung S. 78/79)

● Berufsbezogene Sprachförderung gem. § 45a AufenthG DeuFöV A2

Maka Geyer

Kurs 40423G

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung bereitet kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vor. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Integrationskurs absolviert und/oder über Deutschkenntnisse auf A1-Niveau nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) verfügen. Der Kurs bereitet in 400 Unterrichtsstunden auf das Zertifikat Deutsch A2 vor.

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV) wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales finanziert und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge umgesetzt.

Ort **Gemeindezentrum St. Otto,
Sitzungszimmer**

Uhrzeit **8.15-12.15 Uhr**

Beginn **Mo. 19.08.2019**

Dauer **80 Vormittage** (montags bis freitags)



Niveaustufe B1
(Erläuterung S. 78/79)

● Berufsbezogene Sprachförderung gem. § 45a AufenthG DeuFöV B1

Dozententeam

Kurs 40424Z

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung bereitet kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vor. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Integrationskurs absolviert und/oder über Deutschkenntnisse auf A2-Niveau nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) verfügen. Der Kurs bereitet in 400 Unterrichtsstunden auf das Zertifikat Deutsch B1 vor.

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV) wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales finanziert und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge umgesetzt.

Ort **Schule im Erlich, Fachraum**

Uhrzeit **8.30-12.30 Uhr**

Beginn **Mo. 11.11.2019**

Dauer **80 Vormittage** (montags bis donnerstags)



Niveaustufe B2
(Erläuterung S. 78/79)

● Berufsbezogene Sprachförderung gem. § 45a AufenthG DeuFöV B2 mit Brückenelement

Svetlana Dernst

Kurs 40425D

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung baut unmittelbar auf den Integrationskursen auf und bereitet kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vor. Für Teilnehmende, die bereits einen Integrationskurs absolviert und/oder bereits über Deutschkenntnisse auf B1-Niveau nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) verfügen. Der Kurs bereitet in 500 Unterrichtsstunden auf das Zertifikat Deutsch B2 vor.

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV) wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales finanziert und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge umgesetzt.

Ort **Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 02**

Uhrzeit **8.15-12.15 Uhr**

Beginn **Mo. 26.08.2019**

Dauer **100 Vormittage** (montags bis freitags)

● Berufsbezogene Sprachförderung gem. § 45a AufenthG DeuFöV B2

Mariya Shandra

Kurs 40425S

Kursbeschreibung siehe Kurs 40425D.

Ort **Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 01**

Uhrzeit **8.30-12.30 Uhr**

Beginn **Mo. 09.09.2019**

Dauer **80 Vormittage** (montags bis donnerstags)



BERUFSBEZOGENE DEUTSCHSPRACHFÖRDERUNG

● Berufsbezogene Sprachförderung gem. § 45a AufenthG DeuFöV B2 mit Brückenelement

Dozententeam

Kurs 40425X

Kursbeschreibung siehe Kurs 40425D.

Ort AWO Haus, U-Raum

Uhrzeit 8.30-12.30 Uhr

Beginn Mo. 11.11.2019

Dauer 100 Vormittage
(montags bis donnerstags)



Niveaustufe C1
(Erläuterung S. 78/79)

● Berufsbezogene Sprachförderung gem. § 45a AufenthG DeuFöV C1

Nadine Müller

Kurs 40426M

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung C1 baut unmittelbar auf das B2-Niveau auf und bereitet kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vor. Für Teilnehmende, die bereits eine B2-Prüfung abgelegt haben und/oder bereits über Deutschkenntnisse auf B2-Niveau nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) verfügen. Der Kurs bereitet in 400 Unterrichtsstunden auf das Zertifikat Deutsch C1 vor.

Die berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV) wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales finanziert und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge umgesetzt.

Ort Johanneskirche,
Kindergottesdienstraum

Uhrzeit 8.45-12.45 Uhr

Beginn Mo. 26.08.2019

Dauer 80 Vormittage (montags bis freitags)



● Theaterworkshop – nur für Frauen / women only

Mareike Schneider,
Theaterpädagogin BuT®



Kurs 20400

Eine Kooperationsveranstaltung der Speyerer Freiwilligen Agentur und der Volkshochschule Speyer im Rahmen der interkulturellen Woche 2019. Mit freundlicher Unterstützung der Staatskanzlei Rheinland-Pfalz über das Projekt Dialog-BotschafterIn.

Im Rahmen eines zweitägigen interkulturellen Theaterworkshops haben Frauen mit und ohne Flucht- oder Migrationshintergrund die Möglichkeit, sich schauspielerisch auszuprobieren, in andere Rollen zu schlüpfen und gemeinsam kreativ zu experimentieren. Im Vordergrund steht die Begegnung zwischen den Kulturen, die Sprache rückt dabei in den Hintergrund. Gute Deutschkenntnisse sind deshalb nicht notwendig, ebenso wie bisherige Theatererfahrung. Bewegungsfreundliche Kleidung wird empfohlen, da auch tänzerische Elemente Teil des Workshops sein werden.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ort Villa Ecarius, Vortragssaal

Termine Sa. 28.09.2019, 10.00-16.00 Uhr
So. 29.09.2019, 10.00-16.00 Uhr



Foto@Mareike Schneider

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

DEUTSCHPRÜFUNGEN



● Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1

Nähere Informationen zur Prüfung und einen Modelltest finden Sie unter www.telc.net.

Gebühr: € 90,00

Termin: bitte erfragen

● Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Nähere Informationen zur Prüfung und einen Modelltest finden Sie unter www.telc.net.

Gebühr: € 130,00

Termine: **Fr. 08.11.2019**

Anmeldung bis Fr. 27.09.2019
(40476DTZ)

Fr. 22.11.2019

Anmeldung bis Mo. 14.10.2019
(40492DTZ)

Sa. 23.11.2019

Anmeldung bis Fr. 27.09.2019
(40466SSHDTZ)

Fr. 06.12.2019

Anmeldung bis Mo. 21.10.2019
(40492BGDTZ)

Fr. 07.02.2020

Anmeldung bis Fr. 16.12.2019
(40466_SHDTZ)



● telc Deutsch A2

Nähere Informationen zur Prüfung und einen Modelltest finden Sie unter www.telc.net.

Gebühr: € 130,00

Termin: **Mi. 18.12.2019**

Anmeldung bis Mi. 23.10.2019
(40423Gz)



● telc Deutsch B1

Nähere Informationen zur Prüfung und einen Modelltest finden Sie unter www.telc.net.

Gebühr: € 144,00

Termin: **Fr. 29.11.2019**

Anmeldung bis Fr. 04.10.2019
(40424Zz)



● telc Deutsch B2

Nähere Informationen zur Prüfung und einen Modelltest finden Sie unter www.telc.net.

Gebühr: € 154,00

Termine: **Do. 22.08.2019**

Anmeldung bis Mo. 24.06.2019
(40425_Dz)

Do. 29.08.2019

Anmeldung bis Mo. 01.07.2019
(40425_Sz)

Do. 13.02.2020

Anmeldung bis Do. 19.12.2019
(40425Dz)



Die telc gGmbH gehört zu den führenden Anbietern standardisierter Sprachprüfungen. Die Volkshochschule Speyer ist lizenziertes Prüfungszentrum und damit berechtigt, telc Prüfungen durchzuführen.

Die Auswertung der Prüfungsunterlagen erfolgte zentral durch die telc in Frankfurt und dauert in der Regel 6-8 Wochen. Die Volkshochschule erhält nach der Auswertung die Ergebnisse und versendet diese an die Teilnehmenden.



Beratung und Anmeldung:

Ute Müller, Tel.: 06232/14-1369

Anke Mertens, Tel.: 06232/14-1364

Gudrun Höller, Tel.: 06232/14-1375

Mo.-Do. 8.00-11.00 Uhr

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

EINBÜRGERUNGSTESTS

EINBÜRGERUNGSTESTS



EINBÜRGERUNGSTESTS

Einzubürgernde Ausländer*innen müssen über Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verfügen. Solche Kenntnisse sind durch einen Einbürgerungstest nachzuweisen. Der Einbürgerungstest enthält insgesamt 310 Fragen. Davon sind 300 Fragen bundeseinheitlich und zehn Fragen bundeslandspezifisch. Durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge werden jeweils 33 Testfragen zu einem Fragebogen zusammengefasst. 30 Fragen beziehen sich auf die Themenbereiche „Leben in der Demokratie“, „Geschichte und Verantwortung“ und „Mensch und Gesellschaft“. Drei Fragen werden zu dem Bundesland gestellt, in dem Sie wohnen. Im Einbürgerungstest müssen Sie den ausgewählten Fragebogen innerhalb einer Stunde bearbeiten. Zu den 33 Testfragen werden jeweils vier Antwortmöglichkeiten angeboten, von denen eine Antwort richtig ist. Der Einbürgerungstest ist bestanden, wenn 17 der 33 Fragen richtig beantwortet wurden.

Im Online-Testcenter des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge können Sie sich optimal auf den Einbürgerungstest und den Test „Leben in Deutschland“ unter folgendem Link vorbereiten:

<http://www.bamf.de/DE/Einbuergerung/OnlineTestcenter/online-testcenter-node.html>

Als zugelassene Prüfstelle bietet die Volkshochschule Speyer Einbürgerungstests zu folgenden Terminen an:

● Einbürgerungstest 1

Anke Mertens M.A.

Test 40002A

Anmeldeschluss: Mo. 05.09.2019

Ort Villa Ecarus, Vortragssaal

Termin Mo. 16.09.2019, 17.30-19.00 Uhr

Gebühr € 25,00

● Einbürgerungstest 2

Anke Mertens M.A.

Test 40002B

Anmeldeschluss: Mo. 21.10.2019

Ort Villa Ecarus, Vortragssaal

Termin Mo. 25.11.2019, 18.30-20.00 Uhr

Gebühr € 25,00



115 – eine für alles.



www.m-r-n.com

Wo bekomme ich meinen Reisepass, wie melde ich mich an oder mein Auto um, welche Dokumente brauchen wir zum Heiraten? Antworten auf diese und viele weitere Fragen erhalten Einwohner der Metropolregion Rhein-Neckar ab sofort unter 115, der einheitlichen Behördennummer. Mit dem direkten Draht zur Verwaltung gehören lange Warteschleifen der Vergangenheit an – versprochen! Drei Viertel der Anrufe werden spätestens nach 30 Sekunden angenommen. Ein Großteil der Fragen wird beim ersten Kontakt abschließend beantwortet. Falls nicht, erhalten Sie binnen 24 Stunden Rückmeldung.

Wählen Sie die 115!
Wir lieben Fragen.
www.m-r-n.com/115



Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

FREUNDESKREIS

FREUNDESKREIS

Freundeskreis zur Förderung von Kultur und Erwachsenenbildung in der Volkshochschule Speyer e.V.

Wir unterstützen die VHS materiell

Wir haben in den vergangenen Jahren der Volkshochschule viele Anschaffungen ermöglicht. Zum Beispiel Töpferofen, Großbildschirm, Einrichtung einer Teeküche in der Villa Ecarius, Anschaffung einer Küche im Weiterbildungszentrum in der Oberen Langgasse und zur Förderung der Kultur in der Stadt Speyer gemeinsam mit dem Freundeskreis der Stadtbibliothek einen „Offenen Bücherschrank“ im Kulturhof Flachsgasse ermöglicht.

Wir unterstützen die VHS ideell

Wir machen durch unsere Öffentlichkeitsarbeit auf die Volkshochschule aufmerksam, sind bei Feierlichkeiten der Volkshochschule präsent und stehen für die Kommunikation zwischen all denen, die an der Volkshochschule interessiert sind.

Unsere Unterstützung gilt den Dozentinnen und Dozenten gleichermaßen wie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Volkshochschule unterstützen,
Mitglied werden!



BEITRITTSERKLÄRUNG

Ich/Wir unterstütze/n den

Freundeskreis zur Förderung von Kultur und Erwachsenenbildung in der Volkshochschule Speyer e.V.

und ermächtige ihn, den jeweiligen Jahresbeitrag in Höhe von € 13,00 (für Ehepaare € 15,00) von meinem / unserem Bankkonto abzubuchen.

(Unterschrift)

(Datum)

Name, Vorname _____

(ggf. Ehepartner Name, Vorname) _____

Straße _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon / Fax _____

Email _____

Bankverbindung _____

Name der Bank

IBAN

Der Verein ist gemeinnützig und berechtigt Spendenquittungen auszustellen.

Bitte senden Sie die Beitrittserklärung:

An die Vorsitzende des
Freundeskreises der VHS Speyer
Frau Diana Leitner
Armbruststraße 30
67346 Speyer

Fachbereich 5

Arbeit und Beruf



Dirk Ohl

Fachbereichsleiter

Ich begrüße Sie ganz herzlich im Fachbereich Arbeit und Beruf.

Seit Jahresbeginn bin ich neues Mitglied im Team der Volkshochschule Speyer und freue ich mich nun, Ihnen „mein“ erstes Programm vorzustellen.

Berufliche Weiterbildung ist eine wichtige Säule, um den sich stetig verändernden Herausforderungen der Arbeitswelt gewachsen zu bleiben.

Sowohl die rein fachlichen Qualifikationen als auch die Soft Skills, also die sozialen, methodischen und persönlichen Kompetenzen, sind hierfür von großer Bedeutung.

Mit unseren vielfältigen Angeboten aus beiden Bereichen möchten wir Sie als Volkshochschule dabei unterstützen, dem beruflichen Strukturwandel in schnelllebigen Zeiten gerecht zu werden, ohne dabei selbst „auf der Strecke“ zu bleiben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern unseres Herbstprogramms und stehe Ihnen für Fragen und Anregungen gerne zur Verfügung.

Ihr Dirk Ohl



Meine Tipps:

Flipchart-Coaching Die Grundlagen der Visualisierung

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM®)

Aktueller Business-Knigge

Xpert Business Kosten- und Leistungsrechnung

Kurs 50607

Kurs 50604

Kurs 50602

Kurs 50403

Grundlagen der EDV 118

Office-Anwendungen 118

Erstellen von Internetseiten 120

Schreibtechnik..... 121

Rechnungswesen 122

Kompetenzen für den Beruf 125

Gedächtnistraining..... 128

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

GRUNDLAGEN DER EDV

● Windows, Word und Internet für Einsteiger*innen Vormittagskurs

Dirk Haßlinger M.A.

Kurs 50100

In dem Einführungskurs lernen Sie die wichtigsten Handgriffe mit Maus und Tastatur, um Ihren Computer bedienen zu können. Wenn Sie noch gar keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder in den Grundlagen erst einmal Sicherheit gewinnen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig. Sie werden Schritt für Schritt lernen, Programme zu starten und zu beenden, Dateien zu speichern und Texte zu drucken, ebenso die Verwaltung und Handhabung von Fotodateien. Ebenfalls werden Internetbasics und E-Mail behandelt und Sie erhalten einen Überblick über wichtige Anwendungsgebiete.

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die bisher noch nicht oder nur wenig mit dem PC gearbeitet haben und nun erste Erfahrungen sammeln wollen.

Inhalte:

- Wie benutze ich den PC?
- Wie verwende ich Maus und Tastatur?
- Wozu braucht der PC ein Betriebssystem?
- Welche Arten von Programmen gibt es und was macht man damit?
- Welche Begriffe sollte ich kennen und verstehen, wenn ich mir zum Beispiel einen PC kaufen möchte?
- Wie gehe ich mit Fotodateien um?
- Internet und E-Mail

Bitte beachten:

Gearbeitet wird mit dem Betriebssystem Windows 10, aber auch Vorgängerversionen können besprochen werden.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 03 (EDV)

Uhrzeit 8.30-11.30 Uhr

Beginn Mo. 02.09.2019

Dauer 3 Vormittage
(montags, dienstags und mittwochs)

Gebühr € 78,00 ab 5 Teilnehmenden /
€ 56,00 ab 7 Teilnehmenden

● Windows, Word und Internet für Einsteiger*innen Abendkurs

Dirk Haßlinger M.A.

Kurs 50101

Kursbeschreibung siehe Kurs 50100.

Bitte beachten:

Gearbeitet wird mit dem Betriebssystem Windows 10, aber auch Vorgängerversionen können besprochen werden.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 13 (EDV)

Uhrzeit 17.30-20.30 Uhr

Beginn Mo. 16.09.2019

Dauer 3 Abende
(montags, dienstags und mittwochs)

Gebühr € 78,00 ab 5 Teilnehmenden /
€ 56,00 ab 7 Teilnehmenden

OFFICE-ANWENDUNGEN

● Textverarbeitung MS-Word 2016 kompakt Vormittagskurs

Dirk Haßlinger M.A.

Kurs 50110

Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Textverarbeitung.

Inhalte:

- Texte erstellen und gestalten, speichern, öffnen und schließen
- Gestaltung von Briefen
- Serienbriefe

Es wird u. a. behandelt, wie Sie durch Fotos und diverse Grafiken Ihre Texte ansprechend gestalten können.

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundlagenkenntnisse der EDV.

Bitte beachten:

Die Inhalte des Kurses werden grundlegend im Rahmen von MS-Office 2016 vermittelt.

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

OFFICE-ANWENDUNGEN

Ort	Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 13 (EDV)
Uhrzeit	8.30-11.30 Uhr
Beginn	Mo. 09.09.2019
Dauer	3 Vormittage (montags, dienstags und mittwochs)
Gebühr	€ 82,00 ab 5 Teilnehmenden / € 60,00 ab 7 Teilnehmenden (inklusive Gebühr von € 4,00 für Teilnahmebescheinigung)

● **Textverarbeitung MS-Word 2016 kompakt Abendkurs**

Dirk Haßlinger M.A. **Kurs 50111**

Kursbeschreibung siehe Kurs 50110.

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundlagenkenntnisse der EDV.

Bitte beachten:

Die Inhalte des Kurses werden grundlegend im Rahmen von MS-Office 2016 vermittelt.

Ort	Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 13 (EDV)
Uhrzeit	17.30-20.30 Uhr
Beginn	Mo. 23.09.2019
Dauer	3 Abende (montags, dienstags und mittwochs)
Gebühr	€ 82,00 ab 5 Teilnehmenden / € 60,00 ab 7 Teilnehmenden (inklusive Gebühr von € 4,00 für Teilnahmebescheinigung)



● **Tabellenkalkulation mit MS-Excel 2016 kompakt Grundkurs am Vormittag**

Dirk Haßlinger M.A. **Kurs 50112**

Der Kurs vermittelt Grundlagen der Tabellenkalkulation mit MS-Excel.

Inhalte:

- Excel-Tabellen erstellen und gestalten
- Formatierungen, Drucken
- grundlegende Formeln und deren Einsatz
- Daten filtern und sortieren

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundlagenkenntnisse der EDV.

Bitte beachten:

Die Inhalte des Kurses werden grundlegend im Rahmen von MS-Office 2016 vermittelt.

Ort	Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 13 (EDV)
Uhrzeit	8.30-11.30 Uhr
Beginn	Mo. 14.10.2019
Dauer	3 Vormittage (montags, dienstags und mittwochs)
Gebühr	€ 82,00 ab 5 Teilnehmenden / € 60,00 ab 7 Teilnehmenden (inklusive Gebühr von € 4,00 für Teilnahmebescheinigung)

● **Tabellenkalkulation mit MS-Excel 2016 kompakt Grundkurs am Abend**

Dirk Haßlinger M.A. **Kurs 50113**

Kursbeschreibung siehe Kurs 50112.

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundlagenkenntnisse der EDV.

Bitte beachten:

Die Inhalte des Kurses werden grundlegend im Rahmen von MS-Office 2016 vermittelt.

Ort	Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 13 (EDV)
Uhrzeit	17.30-20.30 Uhr
Beginn	Mo. 21.10.2019
Dauer	3 Abende (montags, dienstags und mittwochs)
Gebühr	€ 82,00 ab 5 Teilnehmenden / € 60,00 ab 7 Teilnehmenden (inklusive Gebühr von € 4,00 für Teilnahmebescheinigung)

OFFICE-ANWENDUNGEN

● Tabellenkalkulation mit MS-Excel 2016 kompakt Aufbaukurs am Vormittag

Dirk Haßlinger M.A.

Kurs 50114

Der richtige Kurs für Teilnehmende mit Grundkenntnissen in Excel. Wenn Ihre Excel-Kenntnisse an Grenzen stoßen, können Sie hier Ihr Wissen erweitern.

Inhalte:

- Verweisfunktionen
- Varianten der Wenn-Funktion
- Datenbankfunktionen
- Grundlagen Pivot-Tabellen
- Tipps und Tricks

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse in Excel.

Bitte beachten:

Die Inhalte des Kurses werden grundlegend im Rahmen von MS-Office 2016 vermittelt.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 13 (EDV)

Uhrzeit 8.30-11.30 Uhr

Beginn Mo. 28.10.2019

Dauer 3 Vormittage
(montags, dienstags und mittwochs)

Gebühr € 82,00 ab 5 Teilnehmenden /
€ 60,00 ab 7 Teilnehmenden
(inklusive Gebühr von € 4,00
für Teilnahmebescheinigung)

● Tabellenkalkulation mit MS-Excel 2016 kompakt Aufbaukurs am Abend

Dirk Haßlinger M.A.

Kurs 50115

Kursbeschreibung siehe Kurs 50114.

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse in Excel.

Bitte beachten:

Die Inhalte des Kurses werden grundlegend im Rahmen von MS-Office 2016 vermittelt.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 13 (EDV)

Uhrzeit 17.30-20.30 Uhr

Beginn Mo. 04.11.2019

Dauer 3 Abende
(montags, dienstags und mittwochs)

Gebühr € 82,00 ab 5 Teilnehmenden /
€ 60,00 ab 7 Teilnehmenden
(inklusive Gebühr von € 4,00
für Teilnahmebescheinigung)

ERSTELLEN VON INTERNETSEITEN



● WordPress – Professionelles Erstellen von Internetauftritten

Gerd Armbruster

Kurs 50120

WordPress ist das führende kostenlose Content-Management-System, mit dem sehr schnell attraktive Internetseiten professionell erstellt werden können. In dieser Schulung entwickeln Sie in einer eigenen Umgebung einen kompletten Internetauftritt.

Inhalte:

- Einführung in die Konzeption von Wordpress
- Erstellen von Beiträgen und Seiten mit dem Redaktionssystem
- Erstellen von Menüstrukturen
- Festlegung und Anpassung des Designs
- Erweiterung der Funktionalitäten mit Plugins
- Administration des Systems
- Benutzerverwaltung
- Unterschiede zu wordpress.com

Voraussetzungen: EDV-Grundlagen

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 03 (EDV)

Termin Sa. 28.09.2019, 9.00-17.00 Uhr

Gebühr € 45,00 (Kleingruppe)

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

● Tastschreiben aktiv „Schneller schreiben mit System“

Christa Schuster

Kurs 50400

Das Ziel dieses Kurses ist es, die Tastatur am Computer gründlich zu erarbeiten. Das 10-Finger-Tastschreiben wird erlernt. Das Schreiben soll ohne Gesichtssinn ausgeführt werden können. Der Kurs beinhaltet die Groß- und Kleinschreibung, die Satzzeichen und das Rechtschreiben.

Der Kurs ist für Erwachsene und Schüler*innen ab 12 Jahren geeignet. Während des Unterrichts wird die Schreibleistung anhand von 10-Minuten-Abschreibproben getestet. Ziel ist, 100/120 Anschläge in der Minute zu erreichen.

Ein Lehrbuch unterstützt Sie beim Training.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 03 (EDV)

Uhrzeit 18.00-19.30 Uhr

Beginn Di. 10.09.2019

Dauer 12 Abende (dienstags und donnerstags)

Gebühr € 75,00 (Kleingruppe,
inklusive € 15,40 für Arbeitsheft und
€ 4,00 für Teilnahmebescheinigung)



Semesterschwerpunkt: „zusammenleben. zusammenhalten“

Seit 100 Jahren gilt: Volkshochschulen sind in den Kommunen der Ort, an dem sich alle Menschen begegnen – egal welche Bildung, Herkunft oder Hautfarbe sie haben. Diese Begegnungen, das Kennenlernen unterschiedlicher Positionen und Meinungen und somit auch das beständige voneinander Lernen schafft Zusammenhalt.

Gemeinsam mit Volkshochschulen im gesamten Bundesgebiet wollen auch wir dazu einen Beitrag leisten und stellen das Herbstsemester 2019 unter das Motto „zusammenleben. zusammenhalten“. Wir wollen mit Ihnen in den (kulturellen) Austausch gehen zu Fragen des Zusammenlebens vor Ort und in der Welt.

Alle Angebote, die wir diesem Semesterschwerpunkt zuordnen, finden Sie im Programm mit der blauen Hand gekennzeichnet.



JETZT RUNTERLADEN!

vhsApp

- Kurssuche
- Videos
- Sprachspiel

alle Kurse unserer VHS in Ihrer Hosentasche

www.vhsApp.mobi!

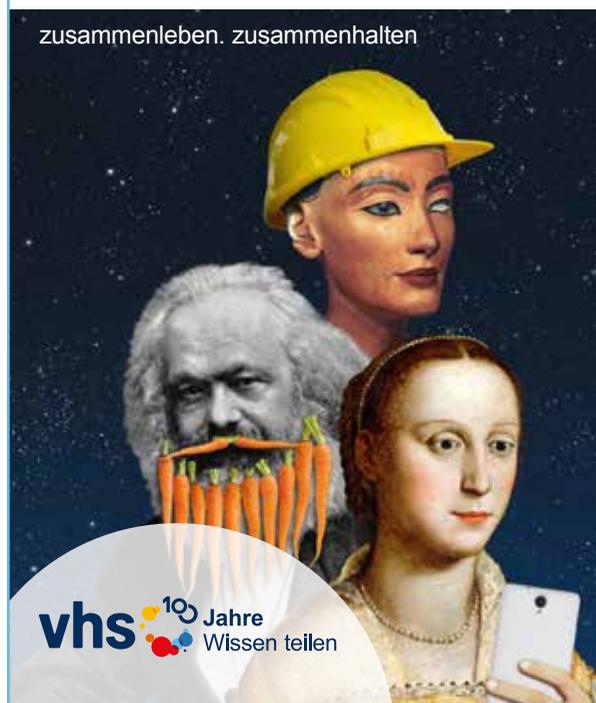
QR-Code scannen

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Erhältlich im App Store

ANDROID APP ON Google play

zusammenleben. zusammenhalten



Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

RECHNUNGSWESEN

Berufliche Kompetenz mit Zertifikat:



Xpert Business –

Das kaufmännische Kurs- und Zertifikatssystem

Wofür steht Xpert Business?

Xpert Business (XB) steht für ein standardisiertes und qualitätsgesichertes System der deutschen Volkshochschulen zur Zertifizierung von fachlichen Kompetenzen in der beruflichen Weiterbildung. Aufgrund seines modularen Aufbaus werden passgenaue Angebote für unterschiedliche Anforderungen des Berufslebens unterbreitet.

Für wen ist das System Xpert Business interessant

Xpert-Business-(XB)-Kurse bieten vielfältige Möglichkeiten für alle, die praxisnahe kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen Schritt für Schritt erwerben wollen.

Wer in den kaufmännischen Bereich neu einsteigen möchte und noch keine oder wenige Vorkenntnisse besitzt, erhöht mit einem XB-Zertifikat die Chancen, einen Arbeits- oder auch Ausbildungsplatz zu erhalten.

XB ist auch für all diejenigen interessant, die nach einer längeren beruflichen Pause ihre Kenntnisse und Fähigkeiten auf den aktuellen Stand bringen und dies auch mit einem Zertifikat belegen möchten.

Wer bereits in einem kaufmännischen Beruf tätig ist, kann mit XB-Kursen die vorhandenen Fähigkeiten erweitern und so den Weg zum beruflichen Aufstieg ebnen.

Nicht zuletzt sind XB-Kurse für Selbstständige interessant, die künftig die eigene Buchhaltung oder Lohnabrechnung teilweise oder ganz selbst erledigen oder ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse ausbauen möchten, um ihr Unternehmen noch erfolgreicher zu machen.

Was wird in den Xpert Business Kursen vermittelt

Xpert-Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum professionellen Niveau. XB ist ein Kurs- und Zertifikatssystem, das aus mehreren Modulen wie z. B. Finanzbuchführung oder Lohn und Gehalt besteht, die je nach Interesse und schon vorhandenen Kenntnissen individuell ausgewählt und kombiniert werden können.

Die Kurse zeichnen sich durch ihre Praxisnähe aus: Gelernt wird anhand von Praxisfällen aus dem betrieblichen Alltag. So lässt sich das neu Erlernte unmittelbar in der täglichen Arbeit nutzen.

Nach jedem Kurs besteht die Möglichkeit, eine bundesweit standardisierte Prüfung abzulegen. Bei bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein bundesweit anerkanntes Zertifikat, mit dem sie die neu erworbenen Fähigkeiten nachweisen können.

Weitere Informationen zum Xpert Business finden Sie im Internet unter **www.xpert-business.eu**.

Die Volkshochschule Speyer bietet Ihnen in diesem Semester folgende Kurse und Prüfungen zum Xpert Business an:

Xpert Business Finanzbuchführung (1)

Xpert Business Kosten- und Leistungsrechnung

Die Möglichkeiten der Abschlüsse und die Kombinierbarkeit der einzelnen Module können Sie folgender Grafik entnehmen:

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
XB Kurse	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)		Manager/in (XB) Betriebswirtschaft		
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling	
Finanzbuchführung (1)	●	●						●	
Finanzbuchführung (2)	●		●		●	●	●	●	
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●	●		●	
Bilanzierung			●		●	●	●	●	
Finanzwirtschaft		●			●	●	●	●	
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●	●	●	●	
Controlling		●					●	●	
Betriebliche Steuerpraxis			●				●	●	
Lohn und Gehalt (1)				●			●	●	
Lohn und Gehalt (2)				●		●		●	
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●		●	
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

RECHNUNGSWESEN

● Xpert Business Finanzbuchführung (1)

Jürgen Palm, Dipl.-Finanzwirt (FH)



Kurs 50401

Im betrieblichen Rechnungswesen eines Unternehmens nimmt die Finanzbuchführung, als ein wichtiges Instrument der Steuerung und Kontrolle, eine zentrale Rolle ein. Sie gibt Planungs- und Entscheidungshilfe. Sowohl die Vermögenslage, als auch die Ertragslage eines Unternehmens muss jederzeit ersichtlich sein. Gewinne und Umsätze müssen versteuert werden. Jederzeit muss gegenüber Finanzamt, Eigentümern oder Gläubigern Rechenschaft abgelegt werden können.

Das Kursmodul vermittelt grundlegende Kenntnisse der Finanzbuchführung. Es wird systematisch und praxisorientiert in das Sachgebiet der doppelten Buchführung eingeführt. Ziel ist das Beherrschen der Systemlogik der Buchführung, verbunden mit dem Verständnis der buchhalterischen Zusammenhänge.

Inhalte:

1. Grundlagen der Finanzbuchführung
2. Inventur, Inventar und Bilanz
3. Bestandskonten auflösen, Buchungssätze bilden sowie Bestandskonten abschließen
4. Grundsätze ordnungsgemäßer Finanzbuchführung
5. Erfolgswirksame und erfolgsneutrale Geschäftsfälle
6. Systematik der Umsatzsteuer und deren praktische Anwendung
7. Besonderheiten beim Warenverkehr
8. Personalkosten als Zahlungs- und Erfolgsvorgänge auf der Grundlage einer Lohn- und Gehaltsabrechnung
9. Steuerarten und Buchung steuerlicher Nebenleistungen

Zielgruppen:

Der Kurs ist für Personen konzipiert, die

- sich grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten aneignen wollen,
- eine Tätigkeit in der Finanzbuchhaltung eines Unternehmens anstreben,
- eine selbständige Tätigkeit planen,
- den Abschluss Xpert-Business geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung anstreben.

Teilnahmevoraussetzungen:

Für die Teilnahme an diesem Kurs werden keine Grundkenntnisse der Finanzbuchführung vorausgesetzt.

Die Inhalte dieses Kurses sind Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen Finanzbuchführung (2) und Finanzbuchführung (3) EDV, die im kommenden Semester angeboten werden.

Im Anschluss an diesen Kurs können Sie eine Xpert-Business-Prüfung ablegen, über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

Prüfungstermin: Sa. 25.01.2020, siehe Kurs 50402

Ort Berufsbildende Schulen, Fachraum

Uhrzeit 18.00-21.00 Uhr

Beginn Mi. 04.09.2019

Dauer 15 Abende

Gebühr € 317,00 ab 5 Teilnehmenden /
€ 240,00 ab 7 Teilnehmenden
(inklusive € 46,95 für Schulungsunterlagen)

● Xpert Business Finanzbuchführung (1) Prüfung



Kurs 50402

Jürgen Palm, Dipl.-Finanzwirt (FH)

Mit Teilnahme an und Bestehen der Abschlussprüfung im Rahmen des Xpert Business dokumentieren Sie Ihre Kenntnisse der Finanzbuchführung und erhalten ein entsprechendes Zertifikat.

Anmeldeschluss: Fr. 20.12.2019

Ort Villa Ecarius, Raum 304

Termin Sa. 25.01.2020, 9.00-12.00 Uhr

Gebühr € 50,00



● Xpert Business Kosten- und Leistungsrechnung



Christiane Ross-Herchenröther,

Trainerin Kosten- und Leistungsrechnung **Kurs 50403**

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte.

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

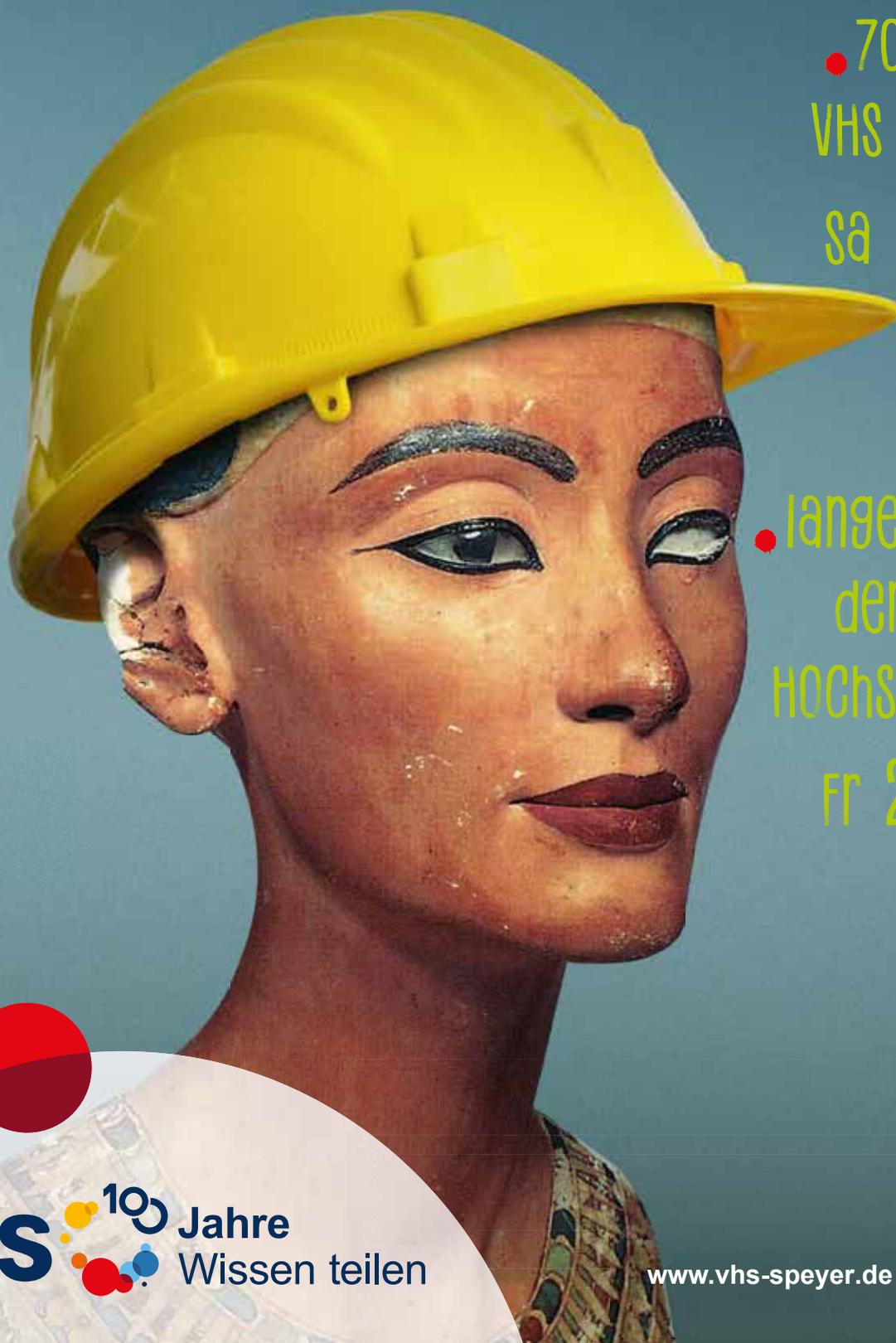
Von Kultur bis Beruf.

100 Jahre Volkshochschulen.

Wir feiern!

• 70 Jahre
VHS Speyer
sa 31.08.

• lange Nacht
der VOIKS-
HOCHSCHULEN
fr 20.09.



vhs  100 Jahre
Wissen teilen

www.vhs-speyer.de

RECHNUNGSWESEN

Wesentliche Inhalte:

- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung
- Kostenartenrechnung
- Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung
- Deckungsbeitragsrechnung

Im Anschluss an diesen Kurs können Sie eine Xpert-Business-Prüfung ablegen. Über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat, welches Teil der Xpert Business Abschlüsse „Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen (XB)“, „Finanzbuchhalter/in (XB)“, „Finanz- und Lohnbuchhalter/in (XB)“ und „Manager/in Betriebswirtschaft - Rechnungswesen / Lohn / Controlling (XB)“ ist.

Prüfungstermin: Sa. 25.01.2020, siehe Kurs 50404

Ort Villa Ecarius, Raum 304

Uhrzeit 18.00-21.00 Uhr

Beginn Di. 17.09.2019

Dauer 12 Abende und 2 Samstage,
26.10.19 und 30.11.19,
jeweils von 9.00-13.30 Uhr

Gebühr € 317,00 ab 5 Teilnehmenden /
€ 240,00 ab 7 Teilnehmenden
(inklusive € 46,95 für Schulungsunterlagen)

● Xpert Business Kosten- und Leistungsrechnung Prüfung



Christiane Ross-Herchenröther,
Trainerin Kosten- und Leistungsrechnung **Kurs 50404**

Mit dem Bestehen der Abschlussprüfung im Rahmen des Xpert Business dokumentieren Sie Ihre Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung. Sie erhalten ein Zertifikat, welches Teil der Xpert-Business-Abschlüsse „Geprüfte Fachkraft Internes Rechnungswesen (XB)“, „Finanzbuchhalter/in (XB)“, „Finanz- und Lohnbuchhalter/in (XB)“ und „Manager/in Betriebswirtschaft - Rechnungswesen / Lohn / Controlling (XB)“ ist.

Anmeldeschluss: Fr. 20.12.2019

Ort Villa Ecarius, Raum 307

Termin Sa. 25.01.2020, 9.00-12.00 Uhr

Gebühr € 50,00

KOMPETENZEN FÜR DEN BERUF

Kommunikation, Rhetorik

Kommunikationsfähigkeit ist ein Teil der sozialen Intelligenz – also der Anteil unserer Persönlichkeit, der uns befähigt, mit Menschen gut auszukommen, uns verständlich zu machen und unsere Interessen erfolgreich umzusetzen. Wesentlich für eine gelungene Kommunikation ist das Wissen um ihre Facetten und Funktionsweise. In einer Teambesprechung wird beispielsweise anders kommuniziert als in einem Kundengespräch. Zu einer guten Kommunikation und Vorbereitung eines Gesprächs gehört, wie man mit Argumenten sein Gegenüber besser erreicht und welche Schlüsselfaktoren zum Erfolg eines guten Gesprächs beitragen.

Rhetorik ist die Kunst, den Gesprächspartner vom eigenen Standpunkt zu überzeugen oder ihn über einen bestimmten Sachverhalt bestmöglich zu informieren. Mit einer starken Rhetorik im Gespräch oder einem Vortrag hinterlässt man einen guten und nachhaltigen Eindruck. In Seminaren wird erarbeitet, wie man sich bei einem Gespräch am besten darstellt oder wie man sich bei einem Vortrag besonders gut präsentieren kann.

● Kommunikative Kompetenz im Beruf Rhetorik-Seminar für Frauen

Ulrike Ebba Gräfin von Sparr,
Kommunikationswirtin

Kurs 50600

Als Frau mit einem Wortbeitrag gehört und ernst genommen zu werden kann eine mühsame Herausforderung im Beruf wie privat sein. Die Gehaltsforderung durchsetzen, statt bei unerwarteten Einwänden sprachlos einknicken. Redehemmungen überwinden und die Präsentation anpacken. In all diesen Situationen überlegt Klartext reden.

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:

- Kommunikationsverhalten von Frauen und Männern kennen.
- Souveräne Körperhaltung: „Ich kann das!“
- Bei Präsentationen mit Kompetenz überzeugen.
- Gespräche sachlich führen und das gesteckte Ziel erreichen.
- Emotionen kontrollieren und wenn notwendig ablegen.
- Selbstsicher Grenzen setzen und auch „Nein“ sagen.
- Lernen zu sagen: „Ich will das!“ und „Das ist mir wichtig!“
- Praktische Übungen und Tipps.

Ort Villa Ecarius, Raum 304

Termin Sa. 07.09.2019, 13.15-17.00 Uhr

Gebühr € 22,50



KOMPETENZEN FÜR DEN BERUF

● Rhetorik: Freie Rede und Gespräch

Ulrike Ebba Gräfin von Sparr,
Kommunikationswirtin

Kurs 50601

Für Wortbeiträge, Präsentationen und wichtige Gespräche gilt es auszuprobieren, wie gut das Reden klappt. Um dann die kommunikativen Fähigkeiten durch Übungen auszubauen. Das eigene Ziel mit überzeugenden Worten, wie beim Gehaltsgespräch, zu einem guten Abschluss zu bringen.

Seminarinhalte:

- Das Ziel lautet: Das richtige Wort zur rechten Zeit.
- Vortragen mit überzeugender Stimme und Körpersprache.
- Anspruchsvolle Gespräche sicher führen: Einwände erkennen und ihnen begegnen; Grenzen setzen und auch „Nein“ sagen; Kritik-Gespräche mit kontrollierter Emotionalität.
- Lernen zu sagen: „Ich kann das!“ und „Ich will das!“
- Praktische Übungen und Tipps.

Bringen Sie gem. Ihr Gesprächs- bzw. Vortragsthema mit, um Ihren rhetorischen Stil überzeugend zu festigen.

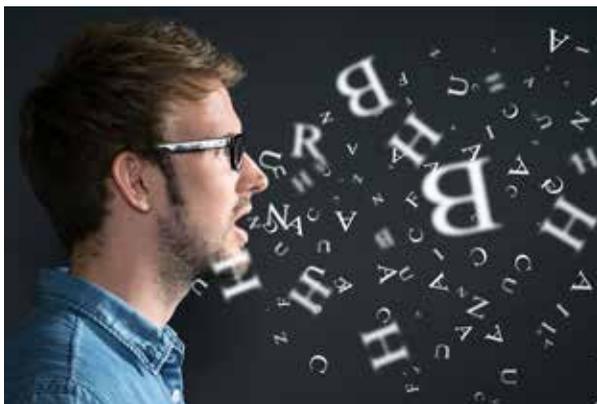
Ort Villa Ecarius, Raum 307

Uhrzeit 18.30-20.45 Uhr

Beginn Mi. 11.09.2019

Dauer 2 Abende

Gebühr € 19,50



www.123rf.com

● Aktueller Business-Knigge

Ulrike Ebba Gräfin von Sparr,
Kommunikationswirtin

Kurs 50602

Gutes Benehmen haben alle, das ist klar. Es geht um das spezielle Wissen für den Beruf. Vor allem um Fragen wie: „Weiß ich das eigentlich richtig?“

Oder: Was ist noch zeitgemäß? Kenntnisreich lässt sich souverän auf allen Hierarchieebenen navigieren und gekonnt Fauxpas vermeiden.

Tipps und Tricks für ein selbstsicheres Auftreten:

- Umgangsformen im Kollegenkreis, mit Vorgesetzten oder Kunden.
- Begrüßen, die Hand geben, sich vorstellen und verabschieden auf verschiedenen Businesssebenen.
- Angemessenes Verhalten bei Meetings.
- Rangordnung beim Vorausgehen und Türaufhalten.
- Moderne Höflichkeitsformen zwischen Frau und Mann.
- Gekonnter Small Talk.
- Überzeugendes Benehmen beim Vorstellungsgespräch.
- Business-Dress-Code für alle Fälle.
- Niveauvoll auf die Unhöflichkeiten anderer reagieren.
- Tipps für das Geschäftsessen.

Interessierte Fragen der Teilnehmer*innen sind erwünscht!

Ort Villa Ecarius, Raum 304

Termin Sa. 31.08.2019, 13.45-17.30 Uhr

Gebühr € 16,50

Resilienz, Selbstmanagement

Resilienz ist die dynamische Fähigkeit eines Menschen, mit widrigen Umständen und Situationen umzugehen. Dabei sind es verschiedene Faktoren wie Optimismus, tragfähige Beziehungen oder auch Lösungsorientierung, die es dem Menschen ermöglichen, Krisen zu überwinden und gegebenenfalls sogar daran zu wachsen.

Das Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM®) ist ein Selbstmanagement-Programm, das zeigt, wie man lernen kann, selbstformulierte Ziele handlungswirksam und dauerhaft umzusetzen. Es ist für all jene geeignet, die sich eine Veränderung ihrer Lebens- bzw. Berufssituation wünschen, die zu ihnen persönlich passt, und findet seine Anwendung bei allen Berufs- und Altersgruppen.

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

KOMPETENZEN FÜR DEN BERUF

● Resilienz – Lebenskrisen und Belastungen aus eigener Kraft meistern Einsteiger*innen - Thementag

Luitgard Schwabenland, zertifizierter Coach
und Trainerin für Resilienz

Kurs 50604

Es gibt Menschen, die haut so schnell nichts um. Aus Krisen oder Rückschlägen gehen sie gestärkt hervor, Kritik lassen sie an sich abprallen und scheinen das Leben zu leben, wie es zu ihnen passt. Ihre innere Stärke, ihre persönliche Resilienz, lässt sie auch in belastenden Situationen widerstandsfähig bleiben. Trotz hoher Anforderungen im Alltag, privat wie im Beruf, mit komplexen Arbeitsbedingungen, bleiben sie gelassen.

Sie wundern sich, wie andere das schaffen? Ist Resilienz angeboren, ist sie trainierbar? Sie sind neugierig, was Sie selbst tun können, um widerstandsfähiger zu werden?

Mit einem Mix aus Information, Diskussion und Selbsterfahrung bietet Ihnen der Thementag einen Einstieg in das Thema Resilienz, mit dem Ziel, das persönliche Bewusstsein zu stärken und erste neue Impulse mitzunehmen.

Das Angebot umfasst Hintergrundwissen ebenso wie die Möglichkeit, einen ersten Blick auf Ihren eigenen „Resilienz-Pegel“ zu werfen und daraus Ihre eigenen Ressourcen zu nutzen, um Ihre persönliche Widerstandskraft praktisch zu stärken.

Ort Villa Ecarius, Raum 304
Termin Sa. 16.11.2019, 10.00-15.00 Uhr
Gebühr € 22,00 (Kleingruppe)

● Lust auf mehr Resilienz? Vertiefungstag

Luitgard Schwabenland, zertifizierter Coach
und Trainerin für Resilienz

Kurs 50605

Das Leben stellt jedem Einzelnen von uns tagtäglich neue Aufgaben, die wir nicht immer beeinflussen können. Wie wir aber mit diesen Herausforderungen umgehen, haben wir selbst in der Hand. Sie möchten mehr darüber erfahren, wie Sie besser für sich selbst sorgen, in die eigene Kraft kommen und Ihr persönliches psychisches Immunsystem stärken?

Der Fokus des Tages liegt darauf, genauer auf die eigene Resilienz zu schauen. Anhand eines der bekannten Säulenmodelle beschäftigen wir uns mit verschiedenen Haltungen und durch Selbsterfahrungsangebote können Sie die eigene Wahrnehmung schärfen. Nehmen Sie neue

Erkenntnisse über eigene Grenzen und Reaktionen, über realistische Zielorientierung, soziale Bindungen und über Ihre Selbstakzeptanz und Selbststeuerung mit, für ein positiveres Lebensgefühl. Ein Tag für alle, die Ihre bisherigen (Er-)Kenntnisse zum Thema Resilienz vertiefen möchten.

Ort Villa Ecarius, Raum 304
Termin Sa. 23.11.2019, 10.00-15.00 Uhr
Gebühr € 22,00 (Kleingruppe)

● Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM®) – Ziele wirksam in Handlung umsetzen

Bernd Siemann, Dipl.-Betriebswirt (FH),
zertifizierter ZRM®-Trainer

Kurs 50606

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist ein Selbstmanagement-Training und orientiert sich an neuesten Erkenntnissen aus der Hirnforschung und wirksamen psychotherapeutischen Schulen wie Verhaltenstherapie, systemische Therapie, Psychoanalyse, Gestalttherapie etc., um gewünschte Veränderungen spürbar und handlungswirksam umzusetzen.

Angesprochen sind alle,

- die eine spannende, lustbetonte und effektive Methode kennen lernen möchten, die auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht und die direkt in den Alltag integriert werden kann
- die sich in einer Umbruchssituation befinden bzw. in einer Phase der Neuorientierung oder
- die sich neue Perspektiven erschließen wollen und dies mit Zuversicht angehen möchten
- die in beruflichem oder privatem Kontext Entscheidungen treffen müssen
- die neugierig sind und ihren mentalen und/oder emotionalen Horizont weiter öffnen möchten.

Sie entwickeln unter Anleitung des Trainers eine neue innere Haltung, die Ihnen hilft, Ihre angestrebten Ziele zu erreichen. Das ZRM® wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch für die Universität Zürich entwickelt und wird seit 20 Jahren in der Praxis erfolgreich erprobt und wissenschaftlich begleitet.

Ort Villa Ecarius, Raum 304
Termine Sa. 09.11.2019, 9.30-17.30 Uhr
So. 10.11.2019, 9.30-17.30 Uhr
Gebühr € 69,00

Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

KOMPETENZEN FÜR DEN BERUF

● Flipchart-Coaching Die Grundlagen der Visualisierung

Isabel Dehmelt, Autorin, Teamerin

Kurs 50607

Ganz gleich, ob Mitarbeiter*innen, Teamleiter*innen, Berater*innen, Trainer*innen, Coach: Sie müssen Ihre Ideen präsentieren. Sie wollen Brücken zu ihren Zuhörenden bauen. Sie wollen verstanden werden und in Erinnerung bleiben. Sie möchten ein Ergebnis, eine Idee mal eben kurz festhalten und wenn es nur die Namen der Teilnehmenden sind? Sie möchten sich nicht schämen für das Gekritzeln an der Wand oder am Flipchart? Sie möchten einen tollen Eindruck hinterlassen?

In diesem Workshop lernen Sie, warum und wie die Visualisierung das Gesagte unterstützt. Sie lernen, wie sie eine Fläche aufteilen und nutzen. Sie erlernen eine Moderationsschrift, die jeder lesen kann und lernen Ihre Inhalte durch Visualisierung verständlich zu machen. Mit diesem Kurs bleiben Sie nach jeder Präsentation und jedem Meeting in Erinnerung.

Die einmal erlernten Grundprinzipien der Visualisierung können Sie auf jedes andere Medium, wie Whiteboard oder Powerpoint, anwenden.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11
Termin Sa. 16.11.2019, 10.00-16.00 Uhr
Gebühr € 41,00
(inkl. € 5,00 Material / Kleingruppe)

● Ausdrucksfähigkeit verbessern mit der Methode Schreiben

Gerda Maria Quadt, Coach für Kommunikation und berufliche Perspektiven

Kurs 50609

„Gut formuliert ist gut gedacht“, sagt Karl Kraus, österr. Schriftsteller (1874-1936). Sich klar ausdrücken und zuhören sind Kernelemente im Zwischenmenschlichen. Mit intuitiv-kreativem Schreiben finden Sie Worte für das, was zwischen Kopf und Bauch herumschwirrt und bringen es zu Papier. Das hat eine befreiende Wirkung. Stift, Papier, ruhiges Ambiente sind Ihre Partner. Papier nimmt alles auf, ist bekanntlich geduldig, kein Kommentar über das, was da steht, kein richtig oder falsch. Nun kann es geformt, verbessert, auf die Situation angepasst werden. Schreiben bringt Ordnung in Gedanken und Gefühle. Je präziser wir etwas darstellen, je klarer der Ausdruck, desto besser für die Verständigung mit anderen.

Inhalte:

- Theorieinput über Schreiben
- Schreibwerkstatt
- Ausdrucksübungen an Praxisfällen

Dieses Seminar ist für alle, die gerne selbstbewusst kommunizieren möchten.

Ort Villa Ecarius, Raum 304
Termin Sa. 14.09.2019, 9.30-17.00 Uhr
Gebühr € 29,50

GEDÄCHTNISTRAINING

● Geistig fit

Ursula Eberle, lizenzierte MAT[®]-Trainerin **Kurs 50610**

Der Knoten im Taschentuch ist out, Bewegung für Körper und Geist sind in. Nach dem Motto „Wer rastet, der rostet“ fordern Sie in diesem Kurs Ihre grauen Zellen mit dem mentalen Aktivierungstraining MAT[®] heraus. Dieses wissenschaftlich belegte Gedächtnistraining ist einfacher als Sie denken, ohne Vorkenntnisse leicht zu erlernen und für jedes Alter geeignet. Mit viel Spaß und Freude lernen Sie in netter Gruppenatmosphäre Übungen kennen, die Konzentration, Reaktionsvermögen, Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit trainieren. Diese Funktionen sind im Alltag, z. B. in der Kommunikation, im Beruf und im Straßenverkehr, unerlässlich.

Bitte mitbringen: Stift, Block, Getränk

Ort Villa Ecarius, Raum 202
Uhrzeit 18.30-20.00 Uhr
Beginn Do. 29.08.2019
Dauer 3 Abende
Gebühr € 24,50 (inkl. € 4,50 Materialkosten)



www.123rf.com

Fachbereich 6

Sonder- programm



1. Weiterbildungsberatung 130

Ansprechpartnerin: Michaela Peters
Tel.: 06232/14-1371
Email: michaela.peters@stadt-speyer.de

2. Junge Volkshochschule 131

Ansprechpartnerin: Michaela Peters
Tel.: 06232/14-1371
Email: michaela.peters@stadt-speyer.de

3. Schulabschlüsse 136

Ansprechpartner: Dirk Ohl
Tel.: 06232/14-1365
Email: dirk.ohl@stadt-speyer.de

4. Frauenbildung 136

Ansprechpartnerin: Anke Mertens
Tel.: 06232/14-1364
Email: anke.mertens@stadt-speyer.de



Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonder-
programm

Anmeldung

WEITERBILDUNG

1. WEITERBILDUNGSBERATUNG

Sparen Sie Kursgebühren mit der Bildungsprämie!

Die Bildungsprämie des Bundes erleichtert die Finanzierung einer individuellen berufsbezogenen Weiterbildung. Sie umfasst den Prämiegutschein und den Spargutschein:

Mit dem Prämiegutschein übernimmt der Staat die Hälfte der Veranstaltungsgebühren, höchstens 500 Euro. Weiterbildungsinteressierte zahlen daher nur einen Teil der Kosten.

Um einen Prämiegutschein zu beantragen, müssen Sie

- mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sein oder sich in Eltern- oder Pflegezeit befinden und
- über ein zu versteuerndes Einkommen von maximal 20.000 Euro (als gemeinsam Veranlagte 40.000 Euro) verfügen.

Sie können pro Kalenderjahr einen Prämiegutschein erhalten.

Den Spargutschein können Sie nutzen, wenn Sie über ein gefördertes Ansparguthaben nach Vermögensbildungsgesetz verfügen. Er ermöglicht die vorzeitige Entnahme angesparten Guthabens, ohne dass dadurch die Arbeitnehmersparzulage verloren geht.

Mehr Informationen erhalten Sie auf der Internetseite **www.bildungspraemie.info** oder bei der kostenlosen Hotline unter 0800/2623 000.

Weiterbildungsberatung

Die VHS Speyer ist eine vom Bundesbildungsministerium anerkannte Beratungsstelle für Weiterbildung. Als anerkannte Beratungsstelle bieten wir Ihnen eine kostenlose Weiterbildungsberatung an. Im Beratungsgespräch informieren wir Sie u. a. über die **Bildungsprämie** – ein Förderinstrument der Bundesregierung zur Finanzierung der beruflichen Weiterbildung.

Wichtig: der Prämiegutschein muss vor der Rechnungsstellung und dem Kursbeginn ausgestellt worden sein.

Wenn Sie an einem Beratungsgespräch bzw. der Ausstellung eines Prämiegutscheins interessiert sind, vereinbaren Sie bitte einen Beratungstermin mit uns:



Michaela Peters
Weiterbildungsberatung
Tel.: 06232/14-1371



Bildungshungrig?

Foto: Carl Yepes/Moment/Getty Images,
Montage: Brennwert/BMBF

Finanzierung Ihrer beruflichen Weiterbildung

So funktioniert die Bildungsprämie

>> Schritt 1: Sich informieren

Über die kostenlose Hotline **0800 26 23 000** oder online unter **www.bildungspraemie.info**



>> Schritt 2: Sich beraten lassen



In einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe Voraussetzungen und Fördermöglichkeiten klären und die passende Weiterbildung finden.

Die Bildungsprämie bietet 2 Möglichkeiten:

Prämiegutschein*

Übernahme von 50% der Kurs- oder Prüfungsgebühren, maximal 500 Euro.

Spargutschein

Vorzeitiger Zugriff auf Ansparguthaben im Rahmen des Vermögensbildungsgesetzes – ohne Verlust der Arbeitnehmersparzulage.

>> Schritt 3: Sich weiterbilden

Zur Weiterbildung anmelden, Prämiegutschein abgeben und Neues lernen!



* Für Personen, die mindestens 15 Stunden/Woche erwerbstätig sind und deren jährlich zu versteuerndes Einkommen 20.000 Euro nicht übersteigt (40.000 Euro bei gemeinsam Veranlagten).

Weiterbildungsinteressierte können pro Kalenderjahr einen Prämiegutschein erhalten.

Wichtig: Für Maßnahmen, die in den Bundesländern Brandenburg, Rheinland-Pfalz, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein stattfinden, können Prämiegutscheine nur für Weiterbildungen mit Gebühren bis zu 1.000 Euro eingesetzt werden.



2. JUNGE VOLKSHOCHSCHULE

JUGEND UND KUNST

Ansprechpartnerin: Michaela Peters



WELTKINDERTAG



● Spielen, Tanzen, Singen, Lachen – für Klein und Groß

KulturTag für ALLE am Weltkindertag

Dozententeam **Kurs 20401**

Eine Veranstaltung des Frauenhaus Speyer e.V. in Kooperation mit der Speyerer Freiwilligen Agentur, dem Kinder- und Jugendtheater und der Volkshochschule Speyer unter der Schirmherrschaft von Bürgermeisterin Monika Kabs.

Der KulturTag für ALLE am Weltkindertag 2019 öffnet Räume zur Begegnung, zum miteinander Sprechen, zum Kennenlernen und Spaß haben.

Programm:

14.00-15.00 Uhr und 16.15-17.15 Uhr: Bücherflohmarkt und kostenfreie Mitmachaktionen

15.00 Uhr: Einführung in das Thema Weltkindertag – Themenschwerpunkt 2019 „Kinderrechte“ durch Bürgermeisterin Monika Kabs

15.15-16.15 Uhr: MAMI und die PapperlaPAPIS – handgemachte Musik für Klein und Groß. **Eintritt für Konzert:** € 5,00, Buchung über die Volkshochschule (Kurs 20401)

Ort Heiliggeistkirche, Johannesstr. 6

Termine Fr. 20.09.2019, 14.00-17.15 Uhr

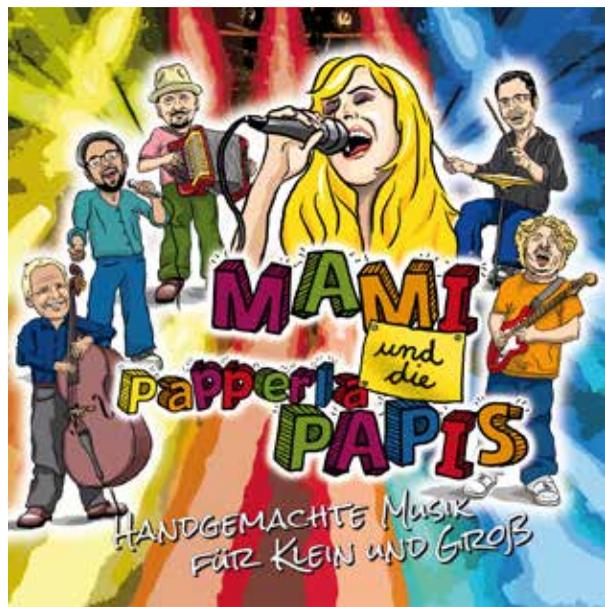


Foto: Die BergerDesigner

● Aquarell und Zeichnen für Kinder

Natalia Galnbek, Dipl.-Kunstwissenschaftlerin **Kurs 20712**

Wie bekommst Du Deine Lieblingsmotive aufs Papier?

In diesem Kurs lernst Du skizzieren und malst mit verschiedenen Aquarelltechniken, Du erhältst Grundkenntnisse über Material, Farbenlehre und Bildkomposition.

Vielleicht hast Du ja schon eine Idee, was Du auf dem Papier umsetzen möchtest oder Du willst einfach nur das Aquarellieren ausprobieren. Komm einfach rein und lass es uns zusammen machen. Ich freue mich auf Dich!

Bitte mitbringen: Aquarellpapier DIN A4 oder A3, Skizzenpapier, Aquarellpinsel, Aquarellfarben, Bleistift HB, Radiergummi, Wasserbehälter, Lappen, Papiertücher.

Ort Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 01

Termine Sa. 09.11.2019, 9.30-12.30 Uhr
Sa. 16.11.2019, 9.30-12.30 Uhr

Gebühr € 22,00

● Aliens, Star Wars und Roboter Zeichenkurs für Kinder ab 8 Jahren

Christian Schura, Dipl.-Grafik-Designer **Kurs 20731**

In diesem Kurs kannst Du alles zeichnen: Tiere, Comics, Manga, Trickfiguren, Star Wars, Aliens, Roboter, Autos, Flugzeuge, Meerjungfrauen, Feen, Kobolde und vieles mehr.

Ein Zeichenkurs für Kinder ab 8 Jahren, der hilft eigene Ideen zu Papier zu bringen und Fantasiefiguren zu entwerfen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A4 oder A3, Bleistift, Buntstifte, Radiergummi, Spitzer.

Ort Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 02

Termin Sa. 12.10.2019, 16.15-18.30 Uhr

Gebühr € 7,80



JUGEND UND KUNST

● Alle Farben dieser Welt Kunst für Kinder von 7-11 Jahren

Anke Schmid, Erzieherin
und zertifizierte Naturpädagogin

Kurs 20732

Unzählige Farben und Farbarten laden ein zum Experimentieren, Gestalten und Staunen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. In diesem Kurs könnt ihr eurer Phantasie freien Lauf lassen oder die vielfältigen angebotenen Farbexperimente ausprobieren.

Ein Malkittel ist alles, was ihr mitbringen solltet.

Zwischendurch machen wir eine gemeinsame Imbisspause.

Ort	Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 02
Termin	Sa. 30.11.2019, 14.00-17.00 Uhr
Gebühr	€ 21,00 ab 5 Teilnehmenden / € 16,00 ab 7 Teilnehmenden (inklusive € 3,00 für Lebensmittel und Getränke)

● Junge Geschichtenerzähler Gestalte Deine eigene Comic- oder Mangageschichte

Chilja Engelhard, Grafikerin

Kurs 20735

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 8-11 Jahren.

Wie erzähle ich eine Geschichte in Bildern? Der Kurs vermittelt den Teilnehmenden in einfachen Schritten die Grundlage des Geschichtenerzählens und wie man eine eigene Figur entwickelt. Neben verschiedenen zeichnerischen Übungen wie schnelle Skizzierungen oder Coloration wird ein Storyboard ausgearbeitet, das dann später in einen kurzen Comic oder Manga umgesetzt wird.

Vom Seitenaufbau bis hin zum Lettering entsteht am Ende eine fertige, ausgearbeitete, individuelle Geschichte.

Ziel: Der Kurs bietet alle Grundlage zum Start, um viele kreative Geschichten umzusetzen.

Ort	Villa Ecarius, Raum 307
Uhrzeit	16.00-17.30 Uhr
Beginn	Mi. 06.11.2019
Dauer	7 Nachmittage
Gebühr	€ 38,50

● Young Storytellers Gestalte Deine eigene Comic- oder Mangageschichte

Chilja Engelhard, Grafikerin

Kurs 20736

Für Jugendliche im Alter von 12-16 Jahren.

Wie erzähle ich eine Geschichte in Bildern? Der Kurs vermittelt den Teilnehmenden in einfachen Schritten die Grundlage des Geschichtenerzählens und wie man eine eigene Figur entwickelt. Neben verschiedenen zeichnerischen Übungen wie schnelle Skizzierungen oder Coloration wird ein Storyboard ausgearbeitet, das dann später in einen kurzen Comic oder Manga umgesetzt wird.

Vom Seitenaufbau bis hin zum Lettering entsteht am Ende eine fertige, ausgearbeitete, individuelle Geschichte.

Ziel: Der Kurs bietet alle Grundlage zum Start, um viele kreative Geschichten umzusetzen.

Ort	Villa Ecarius, Raum 307
Uhrzeit	17.45-19.15 Uhr
Beginn	Mi. 06.11.2019
Dauer	7 Nachmittage
Gebühr	€ 38,50

JUGEND UND HANDWEK

● Fahrrad-Reparaturkurs für Jugendliche

David Ayazi, Techniker-Meister

Kurs 21051

Dieser Workshop befasst sich mit den Sicherheits- und Instandhaltungsmaßnahmen sowie mit kleineren Reparaturen bzw. Einstellungen. Je zeitiger man lernt, mit seinem Fahrrad umzugehen, desto selbständiger und selbstverständlicher wird es. Den Jugendlichen wird im Laufe des Kurses vermittelt, wie sich ein Rad aus- und einbauen lässt, wie ein Schlauch geflickt wird, wie das Beleuchtungssystem funktioniert, wie man Bremsen bzw. Schaltungen einstellt oder Achter beseitigt – und vor allem wie man sein Fahrrad pflegt, damit es optimal und lange läuft. Wir werden theoretische Kenntnisse zur Fahrradreparatur sowie praktische Anwendungen am eigenen Rad erlernen. Dabei üben wir auch die Handhabung von Werkzeugen und führen gemeinsam einige Einstellungen und Reparaturen durch.

Bitte Arbeitskleidung und möglichst das eigene Fahrrad sowie bei Bedarf Ersatzteile mitbringen.

Ort	Weiterbildungszentrum, Obere Langgasse 33, Raum 01
Termine	So. 27.10.2019, 11.00-17.00 Uhr
Gebühr	€ 21,60 (Kleingruppe)

JUGEND UND KOCHEN

● **Cooking Fever** **Kochkurs für Jugendliche**

Claudia Formella,
Gesundheitsberaterin (IHK)

Kurs 30510

Pizza, Burger und Co. vom Schnellimbiss um die Ecke? Das kannst Du selbst doch viel besser! Gesund, lecker und easy kochen! Das erwartet Dich in diesem Kochkurs. Du kreierst tolle Köstlichkeiten, die Du auf jede Party mitnehmen kannst.

Lass Dich überraschen, wie schnell und einfach Du Deine Freunde zum Staunen bringst.

Dieser Kurs ist für Jugendliche ab 12 Jahre.

Wichtig: Dieser Kurs ist vegetarisch, nicht für Allergiker und Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten geeignet!

Bitte mitbringen: Getränk, Geschirrtuch, scharfes Messer, Schürze und Behälter für die Essensreste.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von € 12,00 (inkl. Rezeptmappe) sind direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Ort IGS Georg-Friedrich-Kolb, Küche
Termin Mo. 16.09.2019, 18.00-21.30 Uhr
Gebühr € 14,00 (zzgl. € 12,00 Materialkosten)



www.123rf.com

JUGEND UND BERUF

● **Knigge für junge Menschen** **Dos & Don'ts in Schule, Alltag und Ausbildung**

Michaela Peters, Dipl.-Pädagogin

Kurs 50603

Tatsächlich gelten ganz unterschiedliche Regeln für gutes Benehmen, abhängig davon, ob Ihr Eure Familie oder Freunde trifft, ob Ihr in der Freizeit im Verein seid oder ein Praktikum oder eine Ausbildung macht. Das, was in der einen Situation absolut passend ist, wird in einem anderen Umfeld mit anderen Leuten als unrichtig oder geschmacklos angesehen. Wenn Menschen erfolgreich zusammenleben wollen, haben sich aber bestimmte Grundüberzeugungen als gute Basis erwiesen, auf die man aufbauen kann. Wir wollen uns die verschiedenen Regeln in den unterschiedlichen Kontexten gemeinsam

JUGEND UND BERUF

anschauen, üben alles von der Begrüßung über das Verhalten bei Tisch und den Umgang mit Kommunikationsmitteln und unternehmen letztendlich einen Ausflug in verschiedene Rollen.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11
Termin Sa. 23.11.2019, 10.00-16.00 Uhr
Gebühr € 20,00

● **Guter Umgang mit schulischen Anforderungen** **Einen klaren Kopf behalten**

Petra Nagl, Systemischer Coach
und Beraterin, pädagogische Fachkraft **Kurs 50608**

Immer wieder gibt es im Schulalltag Gefühle von Überforderung und Stress. Die Fülle an Pflichten führt häufig zu Lernblockaden und Angst. Oft fehlt der Zugang zu den eigenen Ressourcen. In diesem Workshop können hilfreiche Strategien erlernt werden, um auch in stressigen Zeiten körperliche und mentale Kräfte zur Verfügung zu haben.

Themen des Workshops:

- Wie kann ich meine Kräfte mobilisieren, einteilen und zwischendurch auftanken?
- Wie steigere ich das Vertrauen in meine Fähigkeiten?
- Wie kann ich die Wirkung von stressauslösenden Faktoren verringern?
- Wie schaffe ich es, Vorgenommenes mit selbstregulierter Willenskraft durchzuführen?

Anregungen und Übungen mit Elementen aus dem Zürcher Ressourcenmodell helfen, einen guten Weg im Umgang mit den schulischen Anforderungen zu finden.

Ort Villa Ecarius, Raum 307
Termin Sa. 19.10.2019, 10.00-15.00 Uhr
Gebühr € 21,50

JUGEND UND MEDIEN

● **Street Style Photography** **Ein Fotoworkshop für Jugendliche ab 14 Jahre**

Jürgen Baum, Fotograf

Kurs 21150

Industriebrachen, stillgelegte Bahnhöfe und Ähnliches bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten, um sich fotografisch kreativ auszuleben. Entweder für die Selbstinszenierung auf diversen Plattformen wie Youtube, Instagram & Co. oder um von den Locations selbst authentische Bilder zu schießen.

JUGEND UND MEDIEN

Habt Ihr Lust, mit dem Fotografen Jürgen Baum solche Locations zu entdecken und auf ungewöhnliche Art einzufangen? Eine Digitalkamera wäre gut, aber auch das Smartphone bietet viele Möglichkeiten.

Dabei steht nicht in erster Linie die Kamertechnik im Vordergrund, sondern der kreative Moment. Natürlich werden aber auch die technischen Aspekte thematisiert. Startpunkt wird der Industriebhof in Speyer sein. Damit wir möglichst mobil sind und auch noch andere Orte aufsuchen können, wäre es praktisch, wenn ihr mit dem Fahrrad kommt. Wir enden in der VHS und sehen uns die Ergebnisse über Beamer an.

Bitte mitbringen: Digitalkamera (wenn vorhanden); Verpflegung für den Tag

Treffpunkt: Eingang Industriebhof (Franz-Kirmmeier-Straße)

Ort	Industriebhof Speyer, Franz-Kirmmeier-Str. 19
Termin	Sa. 14.09.2019, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr	€ 26,50

JUGEND UND NATUR

● **Naturnah gärtnern im Hummelgarten für Kinder von 5-11 Jahren**



Petra Zachmann,
staatl. zertifizierte Waldpädagogin **Kurs 10405a**

Eine Kooperationsveranstaltung der Rucksackschule Speyer, der Speyerer Bieneninitiative und der Volkshochschule Speyer.

Egal ob im Topf, in der Kiste oder mit Paletten – wir gärtnern alternativ und bienenfreundlich und entdecken dabei manche Überraschung ...

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack für die Picknick-Pause, wetterangepasste Kleidung.

Ort	Hummelgarten, hinter dem Judomaxx, Butenschönstr. 8
Termin	Sa. 24.08.2019, 11.00-14.00 Uhr
Gebühr	€ 5,00



Foto@Petra Zachmann

● **Naturnah gärtnern im Hummelgarten für Kinder von 5-11 Jahren**



Petra Zachmann,
staatl. zertifizierte Waldpädagogin **Kurs 10405b**

Eine Kooperationsveranstaltung der Rucksackschule Speyer, der Speyerer Bieneninitiative und der Volkshochschule Speyer.

Kursbeschreibung siehe Kurs 10405a.

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack für die Picknick-Pause, wetterangepasste Kleidung.

Ort	Hummelgarten, hinter dem Judomaxx, Butenschönstr. 8
Termin	Sa. 14.09.2019, 11.00-14.00 Uhr
Gebühr	€ 5,00

● **Naturnah gärtnern im Hummelgarten für Kinder von 5-11 Jahren**



Petra Zachmann,
staatl. zertifizierte Waldpädagogin **Kurs 10405c**

Eine Kooperationsveranstaltung der Rucksackschule Speyer, der Speyerer Bieneninitiative und der Volkshochschule Speyer.

Kursbeschreibung siehe Kurs 10405a.

Bitte mitbringen: einen kleinen Snack für die Picknick-Pause, wetterangepasste Kleidung.

Ort	Hummelgarten, hinter dem Judomaxx Butenschönstr. 8
Termin	Sa. 05.10.2019, 11.00-14.00 Uhr
Gebühr	€ 5,00

● **Wald-Werkstatt Waldmusik**



Beate Werner (Rucksackschule) **Kurs 10406**

Holz leitet Töne – wie vielfältig diese Eigenschaft des Holzes bei Mensch und Tier zum Einsatz kommt, erleben wir im WALD! Familien mit Kindern können mit der Rucksackschule des Forstamtes Pfälzer Rheinauen den Klängen des Waldes lauschen, unter Anleitung mit Naturmaterialien einfache Musikinstrumente anfertigen und zum Abschluss gemeinsam damit ein „Waldkonzert“ erklingen lassen.

Ort	Walderholung, Blockhütte
Termin	Sa. 14.09.2019, 14.00-16.30 Uhr
Gebühr	€ 9,00



● talentCAMPus Living in a Fake World



Uwe Heene, Theresa Nowack
und Johanna Schließer

Kurs 20056

talentCAMPus ist ein Ferienbildungsformat im Rahmen von „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“, das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung finanziert wird. Der talentCAMPus „Living in a Fake World“ richtet sich an 14- bis 18-jährige Jugendliche, die in Speyrer Jugendhilfeeinrichtungen leben. Er findet in Kooperation mit dem Kinder- und Jugendtheater statt. Grundlage der Maßnahme ist die vom Deutschen Volkshochschul-Verband und der Grimme Akademie entwickelte Modulbox „Politische Medienbildung für Jugendliche – auf Hate Speech und Fake News reagieren“.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Uhrzeit 9.00-16.30 Uhr

Beginn Mo. 01.07.2019

Dauer 5 Tage



● talentCAMPus Was für ein Theater!



Uwe Heene und Team

Kurs 20057

Lasst uns in Geschichten eintauchen und in andere Rollen schlüpfen! Gemeinsam wollen wir uns mit deutschen Texten beschäftigen, sie versuchen zu verstehen und zwischen den Zeilen zu lesen. Spielerisch werden wir unsere eigenen Interpretationen umsetzen und selbst auf die Bühne treten. Vorhang auf!

talentCAMPus ist ein Ferienbildungsformat im Rahmen von „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“, das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung finanziert wird. Die Maßnahme vor Ort wird in Kooperation mit dem Jugendmigrationsdienst der Caritas und dem Kinder- und Jugendtheater durchgeführt.

Ort Weiterbildungszentrum,
Obere Langgasse 33, Raum 11

Termine Mo. 30.09.2019, 9.00-16.30 Uhr

Di. 01.10.2019, 9.00-16.30 Uhr

Mi. 02.10.2019, 9.00-16.30 Uhr

Fr. 04.10.2019, 9.00-16.30 Uhr

Sa. 05.10.2019, 9.00-16.30 Uhr



Unser aktuelles Semesterprogramm finden Sie auch im Internet unter:

www.vhs-speyer.de

3. SCHULABSCHLÜSSE

Ansprechpartner: Dirk Ohl

Vorbereitungskurs für die Aufnahmeprüfung am Pfalz-Kolleg: Deutsch, Englisch, Mathematik

Dozententeam

Kurs 60400

**Nachträglicher Erwerb der Fachhochschulreife
oder der Allgemeinen Hochschulreife (Abitur)**

Das Staatliche Pfalz-Kolleg, Butenschönstr. 2 (Tel. 6530-0, Fax 6530-40; info@pfalz-kolleg.bildung-rp.de), bietet Frauen und Männern (Mindestalter 18 Jahre), die eine abgeschlossene Berufsausbildung und die Mittlere Reife besitzen oder eine mindestens dreijährige geregelte Berufstätigkeit nachweisen können, die Möglichkeit in Vollzeitform vormittags/nachmittags oder in Abendform mit begleitender Berufstätigkeit nachträglich folgende Schulabschlüsse zu erwerben:

1. Fachhochschulreife nach zweijährigem Besuch des Kollegs (1 Jahr Einführungsphase und 2 Semester Kurssystem)

2. Allgemeine Hochschulreife (Abitur) nach dreijährigem Besuch des Kollegs (1 Jahr Einführungsphase und 4 Semester Kurssystem).

Wer das Abendgymnasium besuchen will, muss keine Aufnahmeprüfung machen. Das erste Semester ist ein Probemester.

Höherwertige Schulabschlüsse werden immer wichtiger, zum einen für das berufliche Weiterkommen, zum anderen für eine mögliche oder notwendige berufliche Umorientierung.

Anfragen betreffs Informationsmaterial und Bewerbung richten Sie bitte an das **Staatliche Pfalz-Kolleg.**

Zur Vorbereitung auf die Eignungsprüfung bietet das Kolleg in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Speyer einen Abendkurs (8 Termine) an. Anmeldungen hierzu sind ab Januar an die Volkshochschule zu richten.



PFALZ-KOLLEG

4. FRAUENBILDUNG

Ansprechpartnerin: Anke Mertens

FRAUEN UND GESELLSCHAFT*

● **Starke Frauen in Ruanda – Das Ringen um Geschlechtergerechtigkeit**

Yamara-Monika Wessling, MA

Vortrag 10408



● **Ruandischer Röstkaffee aus erster Frauenhand**

Marie Claire Ndatimana, B.Sc.

Vortrag 10409



Foto@Juru Coffee, Jijuka muhinzi wa kawa

*Näheres siehe Fachbereich 1 „Gesellschaft“ Seite 22

FRAUEN UND STYLING*

● **Schön wie Marilyn Begleitworkshop zur Ausstellung „Marilyn Monroe. Die Unbekannte“**

Hedi Mönig (Visagistin)
und Jürgen Baum (Fotograf)

Kurs 20050

● **Statt übervollem Kleiderschrank: Guter Stil für wenig Geld**

Hedi Mönig, Farb- und Stilberaterin

Vortrag 20070

● **Schminkworkshop: Kleine Mühe – große Wirkung Wie Schminken nach Farbtyp gelingt**

Hedi Mönig, Farb- und Stilberaterin

Kurs 20071

FRAUENBILDUNG

4. FRAUENBILDUNG

● FRAU sein, authentisch, schön und weiblich

Stilberatung für jede Frau, Teil 1 + 2

Ingeborg Behrendt-Höhl,
Farb- und Stilberaterin, Visagistin, Stylistin **Kurs 20075**

*Näheres siehe Fachbereich 2 „Kultur, Gestalten“
Seite 50

FRAUEN UND KULTUR*

● Theaterworkshop – nur für Frauen / women only

Mareike Schneider,
Theaterpädagogin BuT® **Kurs 20400**

*Näheres siehe Fachbereich 2 „Kultur, Gestalten“
Seite 34

FRAUEN UND SELBSTBEHAUPTUNG*

● Jedes Mädchen kann sich wehren! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 12-16 Jahren

Ilga Schmitz, Selbstbehauptungstrainerin **Kurs 30000**

● Jede kann sich wehren! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Ilga Schmitz, Selbstbehauptungstrainerin **Kurs 30001**

*Näheres siehe Fachbereich 3 „Gesundheit“
Seite 71 und 72

FRAUEN UND BEWEGUNG*

● Flamenco Olé! Ein Tanzkurs für Anfängerinnen

Karina Sengersdorf, Flamencotänzerin **Kurs 20500**

● Bauchtanz Anfängerkurs

Yuri Ricardo Comes **Kurs 20505**

*Näheres siehe Fachbereich 2 „Kultur, Gestalten“
Seite 35 und 36

● Yoga für pfundige Frauen

Cornelia Scholich, Yogalehrerin (BYV) **Kurs 30114**

● Wohlfühl-Zeit für mich II Ein Oasentag für Frauen

Maya Woelm, Erlebnispädagogin,
Märchenerzählerin **Kurs 30134**

● Gymnastik für übergewichtige Frauen Vormittagskurs

Claudia Kiefer-Haußmann,
lizenzierte Übungsleiterin **Kurs 30208**

● Fitness-Mix für Frauen 50 plus Vormittagskurs

Claudia Kiefer-Haußmann,
lizenzierte Übungsleiterin **Kurs 30209**

*Näheres siehe Fachbereich 3 „Gesundheit“
Seite 56, 59 und 66

FRAUEN UND BERUF*

● Kommunikative Kompetenz im Beruf Rhetorik-Seminar für Frauen

Ulrike Ebba Gräfin von Sparr,
Kommunikationswirtin **Kurs 50600**

*Näheres siehe Fachbereich 5 „Arbeit und Beruf“
Seite 125

Foto@Mohamed Hassan (pixabay)



Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonder-
programm

Anmeldung

LEITBILD

Leitbild der Volkshochschule der Stadt Speyer

Das Leitbild haben wir gemeinsam am 04. September 2012 im Rahmen eines extern moderierten Workshops zur Retestierung erstellt. Unser Leitbild dient als Fundament für die Identifikation aller - der Lernenden, Lehrenden, Programmverantwortlichen und Verwaltenden - mit unserer Bildungseinrichtung. Dieses Gemeinschaftsgefühl „Die VHS sind wir“ wollen wir pflegen und kontinuierlich ausbauen, daraus erwächst unser Engagement, daraufhin hinterfragen wir unser Handeln, gemeinsam mit der Musikschule und der Stadtbibliothek als Stabsstelle unmittelbar der zuständigen Bürgermeisterin zugeordnet.

Identität und Auftrag

Wir sind eine in der Weiterbildungslandschaft fest verankerte, sich weiterentwickelnde professionelle Institution. Aufgrund unseres gesetzlichen Auftrages bieten wir als Einrichtung der Stadt Speyer vielfältige Bildungsangebote, die sich an einem zeitgemäßen Bedarf sowie an den gesellschaftlichen und örtlichen Rahmenbedingungen orientieren.

Werte

Wir sehen uns sozialpolitisch verpflichtet und ermöglichen Bildung für alle Bevölkerungsgruppen. Unsere Bildungsinhalte und Veranstaltungsformen eröffnen den unterschiedlichsten Zielgruppen Zukunftsperspektiven für persönliches und berufliches Weiterkommen. Mit Struktur und Kontinuität im Bildungsangebot setzen wir auf lebenslanges Lernen und betrachten es auch als Aufgabe, durch unsere Angebote, Menschen in der Arbeitsmarkt zu integrieren. Wir legen Wert auf Kommunikation, Dialog und Selbstreflexion auf der Grundlage von Offenheit und Toleranz.

Kunden

Unser Kundenkreis sind Frauen und Männer, die Neues erlernen, Kenntnisse und Fähigkeiten erweitern oder zertifiziert haben möchten. Zielgruppen wie Jugendliche, Senioren, Arbeitslose und Menschen mit Migrationshintergrund finden bei uns spezielle Angebote. Firmen und Behörden beauftragen uns mit maßgeschneiderten Mitarbeiterschulungen. Für Vereine, Schulen, Museen, Bibliotheken, das Jobcenter und weitere Institutionen sind wir ein gefragter Kooperationspartner.

Allgemeine Ziele

Unser Leitziel ist die Bereitstellung von kundenorientierten Bildungsangeboten. Dies erreichen wir durch bedarfsorientierte und innovative Planung, geschlechter- und zielgruppengerechte Didaktik, effektive Organisation und effizienten Ressourceneinsatz sowie durch fortlaufende Qualitätssicherung.

Fähigkeiten

Wir sind ein in der Programmplanung und in der Gestaltung von Bildungsprozessen erfahrenes Team und arbeiten kollegial mit den Dozentinnen und Dozenten zusammen. Wir sind offen gegenüber Wünschen und Anregungen und reagieren flexibel. Der freundliche Umgang mit unseren Kunden und deren Beratung sind für uns selbstverständlich.

Leistungen

Wir bieten zweimal jährlich ein aktuelles und vielfältiges Programm in sechs Bereichen: Politik-Gesellschaft-Umwelt, Kunst-Kultur-Studienreisen-Gestalten, Gesundheit-Ernährung, Sprachen und Integration, Arbeit und Beruf, zielgruppenspezifische Sonderprogramme, oftmals mit zertifizierten Abschlussprüfungen und mit einem angemessenen Preis-Leistungs-Verhältnis. Wir haben bedarfsgerechte Öffnungszeiten und transparente Geschäftsbedingungen, die eine Gleichbehandlung aller garantieren und deren Ermäßigungsregelungen jedem die Teilnahme an unseren Veranstaltungen ermöglichen.

Ressourcen

Fachspezifische Ausbildung, langjährige Erfahrung und Fortbildung bürgen für die Kompetenz unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Eine moderne EDV-Ausstattung lässt uns effizient arbeiten. Wir sind verkehrsgünstig angebunden und über alle gängigen Kommunikationsmedien erreichbar. Unsere Dozentinnen und Dozenten sind methodisch und didaktisch geschult, fachliche und pädagogische Fortbildungsangebote stehen ihnen halbjährlich zur Verfügung. Im Unterricht kommen zeitgemäße Medien zum Einsatz, die Unterrichtsräume sind erwachsenen- und fachgerecht ausgestattet. Die Geschäftsstelle ist barrierefrei.

Gelungenes Lernen

Lernen ist für uns gelungen, wenn die Teilnehmenden ihr Wissen erweitert haben und in ihrer Handlungsfähigkeit gestärkt sind.

Gelungenes Lernen beinhaltet für uns dabei die Mitgestaltung des Unterrichtsgeschehens durch die Teilnehmenden. An ihren Erwartungen zu Inhalten, Zielen und Lernformen orientieren sich die Lehrenden. Die erreichten Lernergebnisse sind überprüfbar, können fakultativ testiert oder durch externe Prüfungen zertifiziert werden. Gelungenes Lernen beinhaltet für uns Motivation zum Weiterlernen und Nachhaltigkeit des Erlernten.

Geändert am 25.02.2016 im Rahmen des Workshops „Funktionsüberprüfung“.

Geändert am 14.11.2016 im Rahmen der Zertifizierung nach AZAV.

Geändert am 02.01.2018 lt. Organigramm der Stadtverwaltung Speyer

Die Villa Ecarius ist nicht nur Standort der Volkshochschule, sondern auch Sitz der Stadtbibliothek. Nutzen Sie diese Weiterbildungseinrichtungen der Stadt Speyer für Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung.

SATZUNG

TEILNAHMEBEDINGUNGEN / SATZUNG

1. AUFGABENSTELLUNG – Die Volkshochschule (VHS) Speyer ist eine öffentliche, konfessionell und politisch unabhängige Einrichtung der Stadt Speyer. Sie hat die Aufgabe, dem Einzelnen die Vertiefung vorhandener und den Erwerb neuer Kenntnisse und Qualifikationen zu ermöglichen und zu einem eigenverantwortlichen und selbstbestimmten Handeln im persönlichen, beruflichen und öffentlichen Leben beizutragen (§ 2 Weiterbildungsgesetz Rheinland-Pfalz).

2. Personenkreis – Die VHS Speyer ist eine anerkannte Einrichtung nach dem Weiterbildungsgesetz RLP und damit Teil des Gesamtbildungssystems in öffentlicher Verantwortung. Alle Veranstaltungen können von allen Personen ohne Rücksicht auf Vorbildung, Beruf oder Nationalität besucht werden. Der Besuch abschlussbezogener oder spezieller Fort- und Weiterbildungslehrgänge kann von bestimmten Vorkenntnissen abhängig gemacht werden. Weitere Hinweise bei den einzelnen Veranstaltungen.

3. Bildungsberatung – Die pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschule Speyer stehen für weitere Auskünfte zu den Kursen und sonstigen Weiterbildungsangeboten sowie für die Beratung bei der Kursauswahl zur Verfügung. Darüber hinaus sind sie für Anregungen, aber auch für Kritik dankbar.

4. Anmeldung – Lt. Satzung der Stadt Speyer ist für die Teilnahme an kostenpflichtigen Veranstaltungen der VHS Speyer eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Dies gilt auch für Kurse, bei denen ein Probebesuch möglich ist (grundsätzlich bei Kursen mit mindestens 6 Terminen). Diese Regelung gewährleistet, dass nicht Kurse mangels Anmeldungen abgesagt werden, bei denen am ersten Unterrichtstag eine größere Anzahl an Interessenten unangemeldet erscheint.

Achtung: Aufgrund des Einsatzes der EDV für das Anmeldeverfahren sind nur folgende Anmelde- und Zahlungswege möglich:

a) durch **Erteilung eines Lastschriftmandats** der Kursgebühr von Ihrem Konto. In diesem Falle können Sie den beiliegenden Anmeldevordruck nutzen und ihn gegebenenfalls auch per Post oder Fax an die VHS senden.

b) durch **Barzahlung** bei Ihrer persönlichen Anmeldung in den Geschäftsräumen der Volkshochschule während der Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 8.00-12.30 und 13.30-16.00 Uhr,

Donnerstag zusätzlich bis 17.00 Uhr,

Freitag von 8.00-12.00 Uhr.

Hinweis zur Erteilung eines Lastschriftmandats: Selbstverständlich wird die Kursgebühr, falls ein Kurs nicht zustande kommt, nicht von Ihrem Konto abgebucht bzw. im Falle der bereits erfolgten Erteilung eines Lastschriftmandats oder bei Barzahlung erstattet. Eine Erstattung ist grundsätzlich nur unbar möglich. Gleiches gilt, wenn Sie von der Möglichkeit eines Probebesuchs bezogen auf den 1. Kurstermin Gebrauch machen (grundsätzlich bei Kursen mit mindestens 6 Terminen) und sich innerhalb von 3 Tagen nach dem Probebesuch wieder schriftlich bei der Geschäftsstelle der VHS Speyer abmelden. Die Kursleitenden sind nicht berechtigt Abmeldungen entgegenzunehmen.

Achtung: Für Studienreisen und Theaterfahrten gilt ein gesondertes Anmeldeverfahren.

5. Probebesuch – Nur bei Kursen mit mind. 6 Terminen ist, sofern nicht anders angegeben, ein Probebesuch möglich, der sich ausschließlich auf den ersten Veranstaltungstag bezieht. Mit dem Probebesuch soll Gelegenheit gegeben werden, sich über das Kursangebot bei den Kursleitenden zu informieren. Beachten Sie aber auch das Beratungsangebot der hauptamtlichen pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die Möglichkeit des Probebesuches entfällt bei Kursen, bei denen mangels ausreichender Teilnehmerzahl ein Aufpreis vereinbart wird.

Achtung: Auch wenn Sie den Probebesuch in Anspruch nehmen möchten, ist lt. Satzung Ihre vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich (damit nicht Kurse abgesagt werden, obwohl genügend Interessierte da sind). Sollten Sie nach dem Probebesuch nicht mehr am Kurs teilnehmen wollen, müssen Sie sich innerhalb von 3 Werktagen wieder schriftlich in der Geschäftsstelle der Volkshochschule Speyer abmelden. Eine Abmeldung bei den Kursleitenden ist nicht möglich. Bei rechtzeitiger Abmeldung nach einem Probebesuch wird die Kursgebühr auf Ihr Konto erstattet. Geben Sie daher bei der Abmeldung Ihre Bankverbindung mit an.

6. GEBÜHREN – Die Gebühren richten sich nach § 6 der vom Stadtrat der Stadt am 28.11.1991 verabschiedeten Gebührenordnung i.d.F. vom 13.12.2012. Sie betragen bei Regelkursen von mindestens 9 Teilnehmenden mindestens € 1,80 pro Unterrichtseinheit (UE), bei Abschluss-, zulassungs- und prüfungsorientierten Kursen € 2,00, sowie bei EDV-Geräte-Kursen mindestens € 2,70. Teilnehmerbegrenzte oder als Kleingruppe ausgewiesene Kurse werden gesondert berechnet. Regelkurse, die den Richtwert von mindestens 9 Teilnehmenden nicht erreichen, können nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmenden sich vor Beginn des Kurses auf einer „Aufpreisliste“ schriftlich bereit erklären, bei 8 Teilnehmenden zusätzlich 10% der Kursgebühren und bei 7 Teilnehmenden zusätzlich 20% der Kursgebühr zu entrichten. Auf den Aufschlag kann keine Ermäßigung gewährt werden. Der Aufpreis bleibt auch dann bestehen, wenn später zusätzliche Personen hinzukommen. Kurse unter 7 Teilnehmenden bedürfen auch bei Aufpreis der ausdrücklichen Genehmigung der VHS-Leitung.

7. Ermäßigungen – Nach § 7 der Satzung wird eine Ermäßigung bei Kursen nach § 6 Abs. 1 gewährt, die mehr als 20 Unterrichtseinheiten umfassen und soweit die Ermäßigung in der Ankündigung nicht ausgeschlossen ist. Ein Anspruch auf Ermäßigung besteht für Schüler/innen, Auszubildende i. S. des Berufsausbildungsgesetzes, Schwerbehinderte, Teilnehmende am freiwilligen sozialen Jahr oder nach dem Bundesfreiwilligengesetz und Bezieher/innen von Arbeitslosengeld und/oder Grundsicherung in Höhe von 25%. In Härtefällen können die Gebühren durch Genehmigung der VHS-Leitung zusätzlich ermäßigt oder ganz erlassen werden. Der Nachweis für einen Anspruch auf Gebührenermäßigung ist bei der Anmeldung mit vorzulegen (bei schriftlicher Anmeldung bitte Kopie beifügen).

8. Fälligkeit der Kursgebühr – Laut Satzung der Stadt Speyer wird die Kursgebühr mit der Anmeldung fällig.

8.1. SEPA Lastschriftmandat / Vorabankündigung – Die Volkshochschule Speyer empfiehlt aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung der Stadt Speyer ein Lastschriftmandat zu erteilen. Die Kursgebühr wird 1-2 Wochen nach Kursbeginn zum 1. oder 15. des Monats von Ihrem Konto eingezogen. Ist der 1. oder 15. des Monats kein Bankarbeitstag, wird die Gebühr zum nächstmöglichen Bankarbeitstag eingezogen.

9. Abmeldungen – nur schriftlich. Abmeldungen sind möglich bei Kursen mit Probebesuchen bis 3 Werktage nach dem ersten Kurstermin (s. Ziffer 5). Bei allen anderen Kursen mit 5 oder weniger Terminen und bei Wochenendveranstaltungen ist eine Abmeldung bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei möglich. Spätere Abmeldungen sind nur möglich in begründeten und nachgewiesenen Fällen (z. B. Krankheit mit Attest). Lt. Satzung der Stadt Speyer sind bei begründeten Abmeldungen eine Kursgebühr in Höhe der anteilig erteilten Unterrichtszeiten sowie eine Verwaltungsgebühr von € 5,00 zu entrichten. Die Erstattung erfolgt unbar, hierzu ist bei der schriftlichen Abmeldung die Bankverbindung anzugeben.

10. Änderungen – Die VHS Speyer kann Kurse und Veranstaltungen mangels nicht ausreichender Teilnehmerzahl oder aus organisatorischen Gründen ändern und absagen. Die entrichtete Kursgebühr wird in diesem Fall erstattet.

11. Veranstaltungsorte – Die Unterrichtsräume sind im Programm angegeben bzw. im Sekretariat zu erfragen oder der Aufstellung am Eingang der Unterrichtsgebäude zu entnehmen. Bitte denken Sie daran, dass die VHS Speyer nur begrenzt über eigene Räume verfügt und daher Gast in Schulgebäuden ist. Rücksichtnahme und die Einhaltung der Schulordnung (z. B. Rauchverbot) sind zu beachten.

12. Haftung – Die Volkshochschule übernimmt gegenüber Teilnehmenden aller Veranstaltungen keinerlei Haftung, auch nicht für Unfälle oder Verluste von persönlichem Eigentum.

13. Datenschutz – Die Volkshochschule verwendet für die Bearbeitung der An- und Abmeldung eine EDV-Anlage. Alle persönlichen Daten werden nur für den innerbetrieblichen Ablauf verwendet.

14. Teilnahmebescheinigung – Auf Antrag wird eine Teilnahmebescheinigung nach Kursende ausgestellt. Hierzu wird eine Gebühr in Höhe von € 4,00 durch Einzugsermächtigung oder Barzahlung erhoben.

15. Kundenreaktionen – Schriftliche Anregungen und Kritiken werden bedarfsgerecht aufgegriffen, schriftliche Beschwerden zeitnah bearbeitet.

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

1. Verantwortlichkeit für die Datenverarbeitung

Die verantwortliche Stelle für die Datenverarbeitung ist:

Stadtverwaltung Speyer

Maximilianstraße 100

67346 Speyer

Telefon: 06232/14-0

Telefax: 06232/14-24 58

E-Mail: poststelle@stadt-speyer.de

Die Volkshochschule der Stadt Speyer, Bahnhofstraße 54, 67346 Speyer (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist eine Abteilung der Stadtverwaltung Speyer.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, Geschlecht, Emailadresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags bar bei uns in der Anmeldung veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch einen von uns beauftragten IT-Dienstleister und der EDV-Abteilung der Stadtverwaltung Speyer betreut. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Adresse, Telefonnummer und – soweit angegeben – E-Mailadresse an den jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter/in, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“), die Ausländerbehörde der Stadt Speyer und ggf. an das zuständige Jobcenter weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z. B. Betrieb der Webseite, Teilnehmer-support, Zahlungsabwicklung usw.) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir die Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an die Stadtkasse der Stadt Speyer zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent/innen oder Kursteilnehmer/innen zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Stadtverwaltung Speyer

Behördliche/r Datenschutzbeauftragte/r der Stadtverwaltung Speyer

Maximilianstraße 100

67346 Speyer

Telefon: 06232/14-0

E-Mail: datschutz@stadt-speyer.de

Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet unter www.speyer.de bzw. www.vhs-speyer.de im Bereich Datenschutzerklärung.

● Faxanmeldung (nur für eine Person verwenden)

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon (dienstl.) _____

Telefon (privat) _____

E-Mail _____

1. Kurs _____ Gebühr lt. Programm _____

2. Kurs _____ Gebühr lt. Programm _____

3. Kurs _____ Gebühr lt. Programm _____

Von den Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich Kenntnis genommen. Eine Anmeldebestätigung geht mir nicht zu.

Datum _____ Unterschrift _____

● SEPA-Lastschriftmandat

Zahlungsempfänger: Stadt Speyer, Maximilianstr. 100, 67346 Speyer

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE05SPE00000035090

Mandatsreferenz: VHS-SP- _____
(wird von der VHS ausgefüllt)

1. Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich die Stadt Speyer, Zahlungen bei Fälligkeit von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

2. SEPA-Lastschriftmandat (immer vollständig ausfüllen)

Ich ermächtige die Stadt Speyer, Zahlungen für die VHS von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Speyer auf mein Konto bezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

3. Datenschutzerklärung

Mit der Anmeldung akzeptiere ich die Datenschutzerklärung der Stadt Speyer unter www.speyer.de.

Angaben zur/m Kontoinhaber/in:

Name/Vorname _____

Straße/Hausnummer _____

Postleitzahl/Ort _____

Kreditinstitut _____

BIC _____

IBAN DE _____

(Datum, Ort und Unterschrift des/der Kontoinhabers/in)

Angaben zur Person für statistische Zwecke erbeten. Die Auswertung erfolgt anonym.

- weiblich Alter: 1 2 3 4 5 6 7
- männlich unter 18 18-24 25-34 35-49 50-64 65-74 ab 75

VHS-Anmeldung

Zusendungen per Post oder per Fax (**14-1379**) sind nur möglich mit der/dem unterzeichneten Einzugsermächtigung/SEPA-Lastschriftmandat, andernfalls muss die Anmeldung zurückgesandt werden.

Sollten Sie mit einer Abbuchung nicht einverstanden sein, ist Ihre persönliche Anmeldung und Barzahlung der Kursgebühr in der VHS erforderlich.

Ermäßigung nur gegen Nachweis

(Bitte Kopie beifügen)

25% Ermäßigung für Kurse ab 21 Unterrichtseinheiten für:

- Schüler/innen, Auszubildende i.S. des Berufsausbildungsgesetzes, Schwerbehinderte, Teilnehmende am freiwilligen sozialen Jahr oder nach dem Bundesfreiwilligengesetz, Bezieher/innen von Arbeitslosengeld und/oder Grundsicherung

50% Ermäßigung:

- Inhaber/innen eines Prämiengutscheins oder Qualischecks (Original vorlegen)

Bitte beachten Sie:

Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung.

Bitte merken Sie sich den von Ihnen angemeldeten Kurs vor.

Einen Anmeldenachweis erhalten Sie bei Kursbeginn von der Dozentin bzw. dem Dozenten.

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Sonderprogramm

Anmeldung

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Abnehmen	72
Achtsamkeit	63, 64
Adventskranz	46
Agenda 2030	17
Aktien	12
Alphabetisierung	102 ff
- Deutsch als Erstsprache	102
- Deutsch als Fremd-/Zweitsprache	105
Altern	14
Anmeldeformular	141
Anmeldemöglichkeiten	2
Ansprechpartner*innen	5
Alpenverein	15
Aquarell	39 ff, 131
Arabisch	84
Arbeit und Beruf	117 ff
Archäologie	10
Ausdauer	68
Ausdrucksfähigkeit	128
Auszeit	61

B

Bauchtanz	36
Beratung und Einstufung	82 ff
- Deutsch als Fremdsprache	104
- Englisch	85
- Französisch	88
- Italienisch	91
- Spanisch	97
Betreuer*in	12
Bevollmächtigten	12
Beweglichkeit	67
Bibliothèque Française	16 ff
Bieneninitiative	18 ff
Bier	79
Bildungsprämie	130
Blumenstecken	45
Bob Ross®	41
Bookogami	44
Brauen	79

C

Cajon	37
Chakra-Meditation	58
Chinesisch	84
Comic	42, 132
Countryharp	37
Craniosacraltherapie	70

D

Darmgesundheit	71
Datenschutzerklärung	140
Demenz	14, 70
Deutsch (als Erstsprache)	102
Deutsch als Fremd-/Zweitsprache	104 ff
- Alphabetisierung	105 ff
- Berufsbezogene Deutschkurse (DeuFöV)	111 ff
- Integrationskurse	104 ff
- Orientierungskurse	110 ff
Deutsch-Test für Zuwanderer	114
Dozent*innenverzeichnis	8
Druck	42

E

E-Books	32
Ehrenamt	12
Einbürgerungstests	115
Englisch	85 ff
Entspannung	54 ff
Ermäßigungen	139 (7)
Ernährung	72 ff
Europäisches Filmfestival der Generationen	23
Excel	119-120

F

Fahrrad-Reparatur	46, 132
Faire Woche	21
Falten	44
Fasten	73
Filme	11, 15-17, 23, 102
Filzen	47
Finanzbuchführung	123
Fitness	64 ff
Flamenco	35
Flipchart	128
Fotografie	48, 133
Franklin-Methode	69
Französisch	88 ff
Französische Filme	15-16
Frauenbildung	136 ff
Freundeskreis VHS Speyer	116
Freundeskreis Ravenna	15-16

G

Gärtnern	18 ff
Gedächtnistraining	128
Geschlechtergerechtigkeit	22
Goldschmieden	43-44
Gymnastik	64 ff

H

Handgesten	59
Hausverwalter	5
Herz-Kreislauf	68
Historischer Verein	10-11

I

Ikebana	45
Inhaltsverzeichnis	2-3
InSPEYERed	11
Internet	120
Intervallfasten	73
Italienisch	91 ff
Italienische Filme	15

J

Japanisch	93-94
Jugendliche	131 ff
Junge Volkshochschule	131 ff

K

Keramik	43
Kinder	131 ff
Klangschale	60
Knigge	126, 133
Kochen	73 ff, 133
Kommunikation	125
Kosten- & Leistungsrechnung	123
Kräuter	79
Kultur macht stark	135
Kundalini-Meditation	58

STICHWORTVERZEICHNIS

L			
Lachen	62		
Landesbibliothek	32		
Lange Nacht der Volkshochschulen	80		
Laufen	68		
Leitbild	138		
Lesen	34		
Literatur	32 ff		
Low-Carb	72		
M			
Märchen	60-61		
Malen	39 ff, 132		
Mandala	42		
Manga	42, 132		
Marilyn Monroe	51		
MBSR	63-64		
Meal Prep	73		
Medienpraxis	48		
Meditation	58 ff		
Microsoft Office	118 ff		
Mitarbeiter*innen	5		
Mode	50		
Mudras	59		
Mundharmonika	37		
Musik	37		
Musikapps	48		
N			
Nachhaltigkeit	17 ff		
- Umwelt	17-19		
- Fairer Handel	19-22		
Nationalsozialismus	10, 11		
NLP	13		
O			
Öffnungszeiten	3		
Ölmalerei	41		
Onleihe	32		
P			
Papierblumen	45		
Pastell	40-41		
Patchwork	47		
Pflück dir ein Buch	102		
Pilates	65-66		
Poesie	32		
Polnisch	94		
Portugiesisch	95		
Präsentieren	128		
Psychische Belastung / Störung	14		
Q			
Qi Gong	57-58		
Quilten	47		
R			
Rechnungswesen	123		
Reparatur	46		
Resilienz	127		
Rhetorik	125-126		
Ringe	44		
Ruanda	22		
Rückentraining	64-65		
Russisch	95 ff		
S			
Salsa	35		
Satzung/Teilnahmebedingungen	139		
Schlafen	13, 63		
Schminken	50-51		
Schreiben	32, 128		
Schulabschlüsse	136		
Schwedisch	96		
Selbstbehauptung, -verteidigung	71-72		
Selbstmanagement	127		
Semesterschwerpunkt	7		
Singen	63		
Spanisch	97 ff		
Speckstein	43		
Sprachen	81 ff		
Sprachkurssystem	82		
Stilberatung	50		
Stressbewältigung	63-64		
Studienreisen	25-30		
T			
Tabellenkalkulation	119-120		
Tai Chi	57		
talentCAMPus	103, 135		
Tango	36		
Tanzen	35 ff		
Tast schreiben	121		
Terminübersicht	144		
Texte	32		
Textverarbeitung	118, 119		
Theater	34 ff		
Theaterworkshop	34, 101, 113		
Tibeter	57		
Töpfen	43		
Trommeln	36		
U			
Übergewicht	66		
Umwelt	17 ff		
V			
Vegan	75		
Vegetarisch	75		
Vorträge	6-7		
W			
Waldmusik	19		
Weihnachten	46, 47		
Wein	78		
Weiterbildungsberatung	130		
Weltalphabetisierungstag	102		
Weltkindertag	35, 131		
Weltladen	21 ff		
Windows	118		
Wirbelsäule	64, 65		
Word	118-119		
WordPress	120		
Y			
Yoga	54 ff		
Z			
Zahlungsarten	2		
Zeichnen	39 ff, 131, 132		
ZENbo®	61		
Zumba®	68-69		
Zürcher Ressourcen Modell® (ZRM®)	127		

TERMINÜBERSICHT

TERMINÜBERSICHT HERBST-/WINTERSEMESTER 2019

Semesterbeginn: Mo. 26.08.2019 Semesterende: Fr. 20.12.2019

August	September	Oktober	November	Dezember
01 Do	01 So	01 Di	01 Fr	01 So
02 Fr	02 Mo	02 Mi	02 Sa	02 Mo
03 Sa	03 Di	03 Do	03 So	03 Di
04 So	04 Mi	04 Fr	04 Mo	04 Mi
05 Mo	05 Do	05 Sa	05 Di	05 Do
06 Di	06 Fr	06 So	06 Mi	06 Fr
07 Mi	07 Sa	07 Mo	07 Do	07 Sa
08 Do	08 So	08 Di	08 Fr	08 So
09 Fr	09 Mo	09 Mi	09 Sa	09 Mo
10 Sa	10 Di	10 Do	10 So	10 Di
11 So	11 Mi	11 Fr	11 Mo	11 Mi
12 Mo	12 Do	12 Sa	12 Di	12 Do
13 Di	13 Fr	13 So	13 Mi	13 Fr
14 Mi	14 Sa	14 Mo	14 Do	14 Sa
15 Do	15 So	15 Di	15 Fr	15 So
16 Fr	16 Mo	16 Mi	16 Sa	16 Mo Prog. 201
17 Sa	17 Di	17 Do	17 So	17 Di
18 So	18 Mi	18 Fr	18 Mo	18 Mi
19 Mo	19 Do	19 Sa	19 Di	19 Do
20 Di	20 Fr Lange Nacht	20 So	20 Mi	20 Fr
21 Mi	21 Sa	21 Mo	21 Do	21 Sa
22 Do	22 So	22 Di	22 Fr	22 So
23 Fr	23 Mo	23 Mi	23 Sa	23 Mo
24 Sa	24 Di	24 Do	24 So	24 Di
25 So	25 Mi	25 Fr	25 Mo	25 Mi
26 Mo	26 Do	26 Sa	26 Di	26 Do
27 Di	27 Fr	27 So	27 Mi	27 Fr
28 Mi	28 Sa	28 Mo	28 Do	28 Sa
29 Do	29 So	29 Di	29 Fr	29 So
30 Fr	30 Mo	30 Mi	30 Sa	30 Mo
31 Sa Festakt		31 Do		31 Di

 Ferien des Landes Rheinland-Pfalz bzw. beweglicher Ferientag

 Feiertag

Achtung: Bitte informieren Sie sich ggf. bei den Kursleitenden oder unter www.vhs-speyer.de (Kurs-Nr. eingeben), ob Ihr Kurs während der Ferien stattfindet.

 Mo. 26. 08.2019 Semesterbeginn

 **Save the Date!**

Sa. 31.08.2019 Festakt: 70 Jahre Volkshochschule Speyer

Fr. 20.09.2019 Lange Nacht der Volkshochschulen

Mo. 16.12.2019 Veröffentlichung Programm Frühjahr/Sommer 2020 und Anmeldebeginn