

# Volkshochschule Karlsruhe



## ALTERnativen

... keine Frage des Alters

**1. Semester 2010**

Kaiserallee 12e  
76133 Karlsruhe  
Tel. 0721 98575-0  
[www.vhs.karlsruhe.de](http://www.vhs.karlsruhe.de)

vhs



Karlsruhe

# Adressen . Anmeldung

---

## Postadresse

Volkshochschule Karlsruhe e.V.  
Postfach 111411, 76064 Karlsruhe

## Hausadresse

Volkshochschule Karlsruhe e.V.  
Studienhaus, Kaiserallee 12e, 76133 Karlsruhe

## Sie erreichen uns unter:

Telefon	0721 98575-0
Montag bis Freitag	09.00 - 12.00 Uhr
Montag bis Donnerstag	14.00 - 17.00 Uhr

## Öffnungszeiten Servicebüro/Anmeldung

Montag bis Donnerstag	09.00 - 17.00 Uhr
Freitag	09.00 - 12.00 Uhr

Evtl. geänderte Öffnungszeiten in den Schulferien.

**Fax:** 0721 98575-75

vhs@karlsruhe.de  
www.vhs.karlsruhe.de

## Ansprechpartnerin / Gesamtkoordination Programm ALTERnativen

Christina Fellendorf, Tel.: 0721 98575-42  
fellendorf@vhs.karlsruhe.de

## Anmeldung

---

### Ihre Anmeldung erbitten wir

- ◆ **per Anmeldekarte** (in der Mitte der Broschüre)
- ◆ **über Internet** [www.vhs.karlsruhe.de](http://www.vhs.karlsruhe.de)
- ◆ **per Fax** (formlos) an 98575-75
- ◆ **per E-Mail** (formlos) an [vhs@karlsruhe.de](mailto:vhs@karlsruhe.de)  
jeweils in Verbindung mit einer Einzugs-  
ermächtigung.
- ◆ **persönlich** zu den Öffnungszeiten des  
Servicebüros.

Die Gebühr kann entrichtet werden

- ◆ mit Einzugsermächtigung
  - ◆ per tele-cash
  - ◆ in bar (max. 25 €)
-

Die dritte Lebensphase bietet neue Chancen und Möglichkeiten. Vieles verändert sich, wird neu erlebt.

Mit ALTERnativen spüren wir den Veränderungen auch im Lernen, Erfahren und Begreifen nach. Hier widmen Sie sich mit Muße den unterschiedlichsten Themen. Angebote aus nahezu allen Bereichen unseres Programms können Sie ohne Zeit- oder Leistungsdruck, dafür umso intensiver für sich erobern.

Selbstverständlich sind Sie uns weiterhin auch in den anderen Kursen der vhs herzlich willkommen. Interesse und Freude an einem Thema fördern wir auch generationenübergreifend.

Denn wir sind davon überzeugt:  
Alt und jung können viel voneinander lernen.

---

## *Inhalte*

Kultur .....	2
Musik .....	3
Kunst .....	5
Kulturtreff .....	6
vhs-Kolleg .....	9
Zukunft gestalten .....	10
Anmeldeformular .....	13
Vorsorge .....	17
Lebenslang lernen .....	18
Sprachen .....	20
Computer und Medien .....	22
Gesundheit und Bewegung .....	24
Outfit und Styling .....	28



### Inge Jens liest aus ihrem neuen Buch: Unvollständige Erinnerungen



Sie erntete Ruhm als Editorin von Tagebüchern und Briefwechseln und wurde mit ihren Biografien über Katia Mann und Hedwig Pringsheim zur Bestsellerautorin.

In ihrer Autobiografie erzählt sie zum ersten Mal ausführlich darüber: von Kindheit und Jugend in Hamburg, von Studium und Familiengründung in Tübingen, dem Leben an der Seite eines berühmten, vielgefragten Mannes, dem schwierigen Spagat zwischen ihrer Rolle als Mutter und den eigenen beruflichen Ambitionen. Sie berichtet über Begegnungen mit Zeitgenossen wie Hans Mayer, Karola und Ernst Bloch, Golo Mann, Richard von Weizsäcker, Lorient und Carola Stern. Sie schildert ihre Erlebnisse bei den Blockaden gegen die Raketenstationierung in Mutlangen und beim Verstecken amerikanischer Deserteure während des ersten Golfkriegs. Und sie schreibt mit großer Offenheit über die Demenzerkrankung ihres Mannes: "Ich sehe seinem Entschwinden zu." Ein mutiges Buch und eine große Frauenautobiografie.

**11-200** Inge Jens

*Montag, 22.02.10, 20:00 - 21:30 Uhr, Stephans-Saal,  
Ständehausstraße 4, 10 €, auch Abendkasse  
Anmeldeschluss: 10.02.10*

*ca. 1 Woche vor Veranstaltung schicken wir Ihnen  
eine Anmeldebestätigung zu. Diese gilt als Eintritts-  
karte am Veranstaltungsabend. Restkarten sind  
gegebenenfalls an der Abendkasse erhältlich.*

### **Exilschicksal**

Das Leben Klaus Manns - spannend wie ein Thriller!

**21-120** vhs-Salon am 04.03.10

Informationen unter Tel.: 98575-26

## Morgenstund hat Gold im Mund

### Singen am Vormittag

Singen tut gut! In diesem Sinne wollen wir uns am Vormittag etwas Gutes tun und mit Hilfe von Atem- und Einsingübungen - ergänzt durch sanfte Körperarbeit - unsere Stimme wecken und aktivieren. Anschließend genießen wir die Freude am gemeinsamen Singen mit einer bunten Mischung von bekannten und unbekanntem Liedern, alten und neuen Gesängen von hier und dort, Kanons und vielem mehr. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch kein Hindernis.

#### **11-256** Sibylle Hermann

ab 24.02.10, 6 x mittwochs  
10:00 - 11:30 Uhr, Nordstadt,  
FächerResidenz, Rhode-Island-Allee 4  
37 € (Material ca. 3 € extra)

#### **11-257** Sibylle Hermann

ab 14.04.10, 6 x mittwochs  
10:00 - 11:30 Uhr, Nordstadt,  
FächerResidenz, Rhode-Island-Allee 4  
37 € (Material ca. 3 € extra)

## Schnupperkurs Klavierspielen

### Man müsste Klavierspielen können ...

... haben Sie vielleicht öfters in Ihrem Leben gedacht. Ob Sie es noch lernen können und ob es Ihnen überhaupt Spaß machen wird?

In diesem Schnupperkurs haben Sie die Möglichkeit, es herauszufinden. Anhand von einfachen Liedern und Stücken lernen Anfänger/innen Schritt für Schritt die ersten Grundlagen des Klavierspiels. Die Anordnung der Tasten und die Funktionsweise des Klaviers werden erklärt und erste Fertigkeiten im Spiel nach Noten, im Spielen nach Gehör sowie im Begleiten von Liedern vermittelt. Gemeinsames Musizieren wird jede Unterrichtsstunde abschließen. Ein Klavier zum Üben daheim ist wünschenswert, aber keine Voraussetzung. Für Anfänger/innen

Zur 1. Stunde bitte mitbringen: Hans-Günter Heumann: *Klavierspielen-mein schönstes Hobby*, Verlag-Schott und Hans Jürgen Neuring: *Klavier-händig 1 für Anfänger*, Verlag Heinrichshofen (gesamt ca. 30 €)

#### **11-258** Madlen Järveots

ab 02.03.10, 5 x dienstags  
09:00 - 10:00 Uhr, Musikhaus Schlaile, Kaiserstraße  
175, Klavierabteilung  
im Untergeschoss, 59 € (Kosten für weitere  
Unterlagen 3 € extra, max. 8 Personen)

# Musik

---

## Gitarrenklänge für Fortgeschrittene

Sie wollten schon immer alte Lieder singen, in Erinnerungen schwelgen und sich selbst dabei auf der Gitarre begleiten? Dann haben Sie jetzt die Möglichkeit dazu. In kleinen Schritten erlernen Sie das Gitarrenspiel zur Liedbegleitung. Sie brauchen keine Notenkenntnisse, dafür aber eine eigene Gitarre und große Lust zu singen, aber vor allem zu spielen.

*Bitte Gitarre mitbringen.*

### **11-259** Grundkurs

*Michael Friedmann*

*ab 22.02.10, 12 x montags*

*14:00 - 15:00 Uhr, Nordstadt,*

*FächerResidenz, Rhode-Island-Allee 4*

*89 € (Material extra, max. 8 Personen)*

### **11-260** für Fortgeschrittene

*Michael Friedmann*

*ab 22.02.10, 12 x montags*

*15:00 - 16:00 Uhr, Nordstadt,*

*FächerResidenz, Rhode-Island-Allee 4*

*89 € (Material extra, max. 8 Personen)*

### **11-261** für Fortgeschrittene

*Monika Schweizer*

*ab 22.02.10, 12 x montags*

*16:15 - 17:45 Uhr, Nordstadt,*

*FächerResidenz, Rhode-Island-Allee 4*

*133 € (Material extra, max. 8 Personen)*



## Mal doch mal wieder!

### Grund- und Aufbaukurs

Endlich haben Sie Zeit, einmal das zu tun, worauf Sie schon immer Lust hatten. Sie haben als Kind gemalt und möchten sich gerne wieder mit Farben und Pinsel beschäftigen, trauen sich aber nicht so recht? Dann haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, Ihre "alten" Fähigkeiten wieder zu entdecken und aufzufrischen. Sie werden sich wundern, was da noch alles in Ihnen schlummert und nur darauf wartet, auf der Leinwand verewigt zu werden. Über Farb- und Mischübungen werden Sie langsam zum Malen hingeführt, danach üben wir Bildgesetze und Komposition an einfachen Motiven. Mit Acrylfarben und diversen Malwerkzeugen erlernen Sie die verschiedenen deckenden und lasierenden Techniken, die eine Grundlage für alle Bereiche der Malerei darstellen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

#### **11-263** *Sylvia van de Pol*

*ab 22.02.10, 6 x montags*

*09:30 - 11:45 Uhr, "Artelier" Sylvia van de Pol,  
Hardtstr. 37b (beim Tempel), 61 €  
(Material für den ersten Abend 3 € extra)*

#### **11-264** *Sylvia van de Pol*

*ab 12.04.10, 6 x montags*

*09:30 - 11:45 Uhr, "Artelier" Sylvia van de Pol,  
Hardtstr. 37b (beim Tempel), 61 €  
(Material für den ersten Abend 3 € extra)*

## Kulturtreff

---

Der Kulturtreff findet an sechs Terminen im Semester statt und umfasst Vorträge und Gespräche oder Exkursionen zu verschiedenen Themen. Das jeweilige Thema füllt den ersten Teil, ca. 90 Minuten, danach ist noch eine halbe Stunde Zeit, Fragen in lockerer Runde zu beantworten.

### Kulturtreff am Vormittag in Dammerstock

In diesem Semester haben wir die Programmpunkte für Sie ausgewählt, aber ab dem nächsten Semester, sobald sich ein fester Kreis gebildet hat, unterbreiten wir der Gruppe eine Fülle von kulturellen Themen, aus denen sie ihr eigenes Programm zusammenstellen kann.

Termine und Themen:

23.02.10 **Textilien für das Jenseits  
Ikatücher auf Sumba**  
*Prof. Dr. Doris Schmidt*

16.03.10 **Grafologie I**  
*Margot Grados-Ramos*

30.03.10 **Tempelbauten**  
*Klaus Möser*

20.04.10 **Mitten im Jungbusch  
Autorenlesung**  
*Nora Noé*

11.05.10 **Hieronymus Bosch**  
*Sandra Müller*

08.06.10 **Klima macht Geschichte**  
*Dr. Petra Mayer-Reppert M.A.*

Klingt interessant, oder? Dann schauen Sie doch vorbei!  
Wir freuen uns auf Sie!

**11-253** *Margarete Kern*  
*immer dienstags, 10:00 - 12:00 Uhr*  
*Dammerstock, Pfarrei St. Franziskus,*  
*Rechts der Alb 28, 40 €*



## Kulturtreff am Vormittag in der Waldstadt

In diesem Semester haben die Teilnehmer/innen folgende Programmpunkte ausgewählt:

Termine und Themen:

- 24.02.10 **Textilien für das Jenseits  
Ikatücher auf Sumba**  
*Prof. Dr. Doris Schmidt*
- 10.03.10 **Caspar-David Friedrich und die Romantik**  
*Sandra Müller*
- 24.03.10 **Stadt-Bau-Stil III - Stadtentwicklung  
zwischen Ordnung und Chaos**  
*Klaus Möser*
- 14.04.10 **Fenster und ihre Symbolik**  
*Christian Lundbeck*
- 05.05.10 **Träume: Sprache der Seele**  
*Margot Grados-Ramos*
- 09.06.10 **Kunstvolle alte Handarbeiten**  
*Heike Holleck*

Klingt interessant, oder? Dann schauen Sie doch vorbei!  
Wir freuen uns auf Sie!

**11-254** *Heike Holleck*  
immer mittwochs, 10:00 - 12:00 Uhr  
Waldstadt, Ev. Gemeindezentrum Nord,  
Insterburger Str. 13, 40 €



## Kulturtreff

### Kulturtreff am Nachmittag im Studienhaus

In diesem Semester haben die Teilnehmer/innen folgende Programmpunkte ausgewählt:

Termine und Themen:

- 25.02.10 **Textilien für das Jenseits,  
Ikatücher auf Sumba**  
*Prof. Dr. Doris Schmidt*
- 11.03.10 **Stadt-Bau-Stil IV**  
*Klaus Möser*
- 25.03.10 **Klima macht Geschichte III,  
Klima und Migration**  
*Dr. Petra Mayer-Reppert M.A.*
- 15.04.10 **Peter Paul Rubens**  
*Sandra Müller*
- 29.04.10 **Zwischen Jungbusch und Folsbach  
Autorenlesung**  
*Nora Noé*
- 20.05.10 **Alfred Nobel – sein Leben,  
sein Testament, der Preis**  
*Jörg Hartmann*

Klingt interessant, oder? Dann schauen Sie doch vorbei!  
Wir freuen uns auf Sie!

**11-255** *Klaus Möser*  
*immer donnerstags, 15:30 - 17:30 Uhr*  
*vhs, Kaiserallee 12e, 40 €*

### „Die Drei-Cent-Krisen-Oper“

*Kooperation mit dem Seniorenkabarett „Graue Zellen“ und dem  
Seniorenbüro der Stadt Karlsruhe*

#### **Vorstellungen**

Samstag, 23. Januar 2010, 19:30 Uhr,  
vhs, Kaiserallee 12e, Ulrich-Bernays-Saal

Sonntag, 24. Januar 2010, 15:00 Uhr,  
vhs, Kaiserallee 12e, Ulrich-Bernays-Saal

*Kartenvorverkauf im Seniorenbüro, Markgrafenstr. 14,  
Mo-Do, 9 bis 12 Uhr, Tel.:133-5084*

## vhs-Kolleg Allgemeinbildung - Meilensteine der Menschheit

Wollen Sie wissen, "was die Welt im Innersten zusammenhält" (Goethe, Faust I)? Möchten Sie Ihre schulischen Kenntnisse auffrischen, exemplarisches Orientierungswissen erlangen, Neues kennen lernen, sich Ausstellungen in Museen selbstständig erschließen und Zusammenhänge erkennen?

Eine gute Allgemeinbildung macht das Leben vielseitig und spannend. Denn wer umfassend gebildet ist, geht ganz anders auf Menschen zu und ist als Gesprächspartner/in interessant. Hiervon profitieren Sie sowohl beruflich als auch privat.

In vier Semestern beschäftigen Sie sich mit Aspekten verschiedener Wissensgebiete. Vor allem zentrale Inhalte und grundlegende Entwicklungslinien der einzelnen Wissensgebiete werden erfahrbar. Ab dem 5. Semester entscheidet die Gruppe selbst über die weitere Auswahl.

### **Semester Eins:**

- ◆ Biologie: Evolution des Menschen
- ◆ Geschichte Teil 1: Von der Antike zur Renaissance
- ◆ Astronomie: Zur Entwicklung unseres Weltbildes

Beginn: 24.02.10, 14 Termine, mittwochs 19-21 Uhr

### **Semester Zwei:**

- ◆ Geschichte Teil 2: Vom Barock bis zur Neuzeit
- ◆ Kunstgeschichte
- ◆ Bahnbrechende Entdeckungen und Erfindungen in Naturwissenschaft und Technik

Beginn: 22.02.10, 14 Termine, montags 19-21 Uhr

### **Semester Drei:**

- ◆ Bahnbrechende Entdeckungen der Naturwissenschaften (Nobelpreise)
- ◆ Philosophie: Was ist der Mensch
- ◆ Musikgeschichte

Beginn: 22.02.10, 14 Termine, montags 19-21 Uhr

### **Semester Vier:**

- ◆ Religionen der Welt
- ◆ Grundlagen der Psychologie
- ◆ Meilensteine der klassischen und modernen Literatur

Beginn: 24.02.10, 14 Termine, mittwochs 19-21 Uhr

### **Semester Fünf:**

- ◆ Geschichte nach 1945
- ◆ Archäologie: landesgeschichtlich
- ◆ Kunstgeschichte: Techniken der Malerei im Wandel der Jahrhunderte

Beginn: 24.02.10, 11 Termine, mittwochs 19-21 Uhr

*Weitere Informationen Christina Fellendorf, Tel.:98575-42*

### **SimA®-Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter**

Selbstständig im Alter (SimA®) ist ein vorbeugendes Gedächtnis-, Kompetenz- und Bewegungstraining. Es richtet sich an Menschen ab ca. 60 Jahren, die länger geistig und körperlich fit bleiben und sich den Herausforderungen des Alters bewusst stellen wollen.

SimA® basiert auf den Erkenntnissen eines Langzeit-Forschungsprojektes der Universität Erlangen-Nürnberg, in dem untersucht wurde, warum manche Menschen bis ins hohe Alter selbst bestimmt leben können, während andere schon relativ früh auf Hilfe angewiesen sind. Die wichtigste Erklärung lautet: Nur wer täglich Gedächtnis und Beweglichkeit zusammen trainiert, bleibt länger gesund und selbstständig.

Dementsprechend erwartet Sie bei einem SimA®-Kurs eine Kombination aus:

- Gedächtnistraining mit Übungen zur Aufmerksamkeit, Konzentration und zum Erlernen von Gedächtnistechniken

- Speziellem Bewegungstraining mit Übungen zu Koordination, Bewegungssicherheit und Gleichgewicht

- Kompetenztraining, das sich gezielt mit den Herausforderungen des Alltags im Alter auseinandersetzt und Lösungen und Bewältigungsmöglichkeiten aufzeigt.

Im 2. Semester 2010 findet ein Fortführungskurs statt.

#### **11-202** Informationsveranstaltung

*Michaela Müller*

*Mittwoch, 10.02.10, 15:00 - 16:30 Uhr*

*vhs, Kaiserallee 12e, Eintritt frei*

#### **11-203** SimA®-Kurs

*Michaela Müller*

*ab 24.02.10, 12 x mittwochs*

*15:00 - 16:30 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e, 74 €*

### **Forum Ü 65**

Vielleicht sind Sie voller Lebensfreude und achten wenig auf Veränderungen, die das Altern mit sich bringt. Vielleicht bedrückt Sie aber auch, dass Ihr Leben langsamer und mühsamer wird, dass die Freunde weniger werden, dass manche Wege auf einmal sehr weit erscheinen. Dieser Kurs richtet sich an alle über 65, die neue Kontakte knüpfen, Tipps rund ums Älterwerden bekommen und miteinander lachen (und auch ein bisschen jammern) wollen. Sie sind herzlich willkommen! Die genauen Inhalte werden aus Ihren Fragen und Bedürfnissen heraus entwickelt. Dabei begleitet Sie eine erfahrene Familientherapeutin.

*Bitte Schreibutensilien mitbringen.*

#### **11-204** *Ulrike Hanstein*

*ab 24.02.10, 6 x mittwochs*

*weiter am 10.03./ 24.03./ 31.03./ 14.04. und 28.04.10*

*09:30 - 11:30 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e*

*70 € (Kursunterlagen extra)*

## **Ich möchte etwas Sinnvolles tun**

### **Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements**

Sie erfahren an diesem Abend, welche Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements es in Karlsruhe gibt, welche Ihren persönlichen Interessen entsprechen könnten, wie Sie geeignete Einsatzfelder finden, welche Unterstützung Sie bei Ihrem ehrenamtlichen Engagement erhalten und wie Sie dabei versichert sind.

**11-205** *Rosemarie Strobel-Heck,*  
*Leiterin Aktivbüro Stadt Karlsruhe*  
*Donnerstag, 29.04.10, 19:00 - 21:15 Uhr*  
*vhs, Kaiserallee 12e, 3 €*  
*Voranmeldung bei der vhs erforderlich*

## **Was ich schon immer einmal aufschreiben wollte**

### **Generationenübergreifendes Schreiben**

"Das geschriebene Wort bleibt und lebt fort."

Sie wollten immer schon Ihre Erinnerungen im Wort festhalten gleich einer Momentaufnahme wie in einer Fotografie? In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit dazu. "Schreiben nach Herzenslust" könnte auch das Motto heißen. Wir suchen Worte für unsere Erfahrungen und schreiben Kurzprosatexte, Lyrik und Biografisches. Wir machen Übungen, lesen und besprechen unsere Texte. Wir regen uns an, geben einander Echo und tauschen uns im Handwerkszeug des Schreibens aus. Der generationenübergreifende Aspekt steht im Vordergrund: Am Ende unseres Seminars gibt es eine gemeinsame Lesung, zu der alle Interessierten eingeladen sind. Herzlich willkommen sind deshalb auch Jüngere: vielleicht nehmen Sie zusammen mit Kind oder Enkel teil?

*Bitte Schreibutensilien mitbringen.*

**11-206** *Andrea Bayer*  
*ab 26.02.10, 5 x freitags*  
*17:00 - 19:00 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e, 51 €*

## **Kontaktanzeigen**

### **Richtig lesen und wirksam formulieren**

Viele Menschen finden heute ihre Partnerin oder ihren Partner über Kontaktanzeigen.

Um den Richtigen oder die Richtige zu finden, ist einiges zu beachten.

Im Seminar werden folgende Punkte behandelt:

- Was steht eigentlich in der Kontaktanzeige? Lesen zwischen den Zeilen - die Anzeigen der anderen - eigene Motivation und Erwartungen - Wie werden Texte von Anzeigen formuliert? - Zuschriften richtig beantworten - mit oder ohne Fotos - Internet - Erfahrungen - Beispiele

*Bitte Schreibutensilien mitbringen, gerne auch Kontaktanzeigen.*

**11-207** *Nils Peter Esmann*  
*Samstag, 24.04.10 10:00 - 16:00 Uhr*  
*vhs, Kaiserallee 12e, 41 € (max. 12 Personen)*

## Zukunft gestalten

---

### Gemeinschaftlich Leben - Individuell Wohnen

Haben Sie eine Vision und möchten: Ein gutes Leben im Einklang mit den eigenen und den Bedürfnissen anderer führen? Für sich sein und Gemeinsamkeit erleben? Achtsam leben in überschaubarer Nachbarschaft mit Menschen unterschiedlichster Biografien und jeden Alters? Fähigkeiten und Talente entfalten können? Ein Vortrag über unterschiedliche Projektansätze des gemeinschaftlichen Wohnens aus der Region führt in inhaltliche, rechtliche und finanzielle Aspekte dieser für viele noch neuen Themenstellung ein. Bei der Besichtigung "Enzklösterle" lernen Sie das ehemalige Schwarzwaldhotel kennen, das kurz vor der Umwandlung in ein Projekt für gemeinschaftsorientiertes Wohnen mit Wellnessbereich und einer Akademie steht. Nach einem Impulsreferat können Sie Ihre Vorstellungen austauschen und bei selbst gebackenem Kuchen Kontakte mit Gleichgesinnten knüpfen. In Kooperation mit bed & roses / BauWohnberatung

#### **11-280** Vortrag

*Alexander Grünenwald*

*Dienstag, 02.03.10, 18:00 - 19:30 Uhr*

*vhs, Kaiserallee 12e, Ulrich Bernays-Saal, 8 €*

#### **11-281** Projektbesichtigung Enzklösterle

*Alexander Grünenwald*

*Samstag, 13.03.10, 10:00 - ca. 17:30 Uhr*

*Treffpunkt Hauptbahnhof Meeting Point*

*14 € (Mittagessen und Fahrkosten extra)*

### Seniorenwohnheime in Karlsruhe

Sich über Wohnmöglichkeiten im Alter zu erkundigen, kann auch in der Zeit sinnvoll sein, in der alle alltäglichen Verrichtungen noch mühelos gelingen. Die folgenden Einrichtungen öffnen an verschiedenen Nachmittagen die Türen für Sie. Bei den Besichtigungen erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Wohn- und Freizeitangebote der Seniorenzentren. Nur nach Voranmeldung bei der vhs

#### **11-282** Haus "Karlsruher Weg"

*Alternatives Pflegekonzept*

*Karola Schramm*

*Mittwoch, 24.03.10, 14:00 - 15:30 Uhr*

*Karlsruher Weg 17, Treffpunkt Eingang, 3 €*

#### **11-283** Seniorenzentrum am Parkschlössle

*Johannes Funk*

*Mittwoch, 14.04.10, 15:00 - 17:00 Uhr*

*Durlach, Treffpunkt Eingang Seniorenzentrum,*

*Badener Str. 33, 3 €*

#### **11-284** Wohnstift Rüppurr

*Rüdiger Frank*

*Dienstag, 27.04.10, 10:00 - 12:00 Uhr*

*Rüppurr, Residenz Rüppurr, Erlenweg 2, Treffpunkt*

*Eingang, 5 € (inkl. Farbprospekt des Hauses)*

## Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich die vhs Karlsruhe widerruflich, die von mir zu entrichtenden Gebühren einmalig zu Lasten meines Girokontos durch Lastschrift einzuziehen. Mit der Anmeldung erkenne ich die im jeweiligen Programm veröffentlichten Allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen der vhs Karlsruhe an.

Bank

Bankleitzahl

Kontonummer

Unterschrift des Kontoinhabers

Falls abweichend vom Kursteilnehmenden Name und Anschrift des Kontoinhabers

Bitte  
ausreichend  
frankieren

vhs Karlsruhe  
Postfach 11 14 11  
76064 Karlsruhe

Aus datenschutzrechtlichen Gründen empfehlen wir den Versand als Brief.

# Anmeldung mit Einzugsermächtigung

Nur wirksam mit der unterzeichneten Einzugsermächtigung auf der Rückseite



## Zur Erinnerung!

Ich habe mich angemeldet für

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_  
Beginn \_\_\_\_\_  
Uhrzeit \_\_\_\_\_  
Ort \_\_\_\_\_  
und für \_\_\_\_\_  
Kurs-Nr. \_\_\_\_\_  
Beginn \_\_\_\_\_  
Uhrzeit \_\_\_\_\_  
Ort \_\_\_\_\_

Familienname

\_\_\_\_\_

Vorname

\_\_\_\_\_

Straße

\_\_\_\_\_

PLZ/Ort

\_\_\_\_\_

Telefon

\_\_\_\_\_

E-Mail

\_\_\_\_\_

Ich möchte per E-Mail Informationen zu aktuellen Angeboten erhalten

Ja  Nein

Kurs-Nr.

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ € \_\_\_\_\_

Kurs-Nr.

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ € \_\_\_\_\_

Die personenbezogenen Daten werden ausschließlich für innerbetriebliche Zwecke verwendet. Angaben zum Alter für statistische Zwecke sind freiwillig. Die Auswertung erfolgt anonym.

bis 17  18 – 24  25 – 34  35 – 49  50 – 64  ab 65 Jahre



## Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich die vhs Karlsruhe widerruflich, die von mir zu entrichtenden Gebühren einmalig zu Lasten meines Girokontos durch Lastschrift einzuziehen. Mit der Anmeldung erkenne ich die im jeweiligen Programm veröffentlichten Allgemeinen Hinweise und Geschäftsbedingungen der vhs Karlsruhe an.

Bank

Bankleitzahl

Kontonummer

Unterschrift des Kontoinhabers

Falls abweichend vom Kursteilnehmenden Name und Anschrift des Kontoinhabers

Bitte  
ausreichend  
frankieren

vhs Karlsruhe  
Postfach 11 14 11  
76064 Karlsruhe

Aus datenschutzrechtlichen Gründen empfehlen wir den Versand als Brief.

## Zur Erinnerung!

Ich habe mich angemeldet für

Kurs-Nr. \_\_\_\_\_  
Beginn \_\_\_\_\_  
Uhrzeit \_\_\_\_\_  
Ort \_\_\_\_\_  
und für \_\_\_\_\_  
Kurs-Nr. \_\_\_\_\_  
Beginn \_\_\_\_\_  
Uhrzeit \_\_\_\_\_  
Ort \_\_\_\_\_

## Anmeldung mit Einzugsermächtigung

Nur wirksam mit der unterzeichneten Einzugsermächtigung auf der Rückseite



Familienname

\_\_\_\_\_

Vorname

\_\_\_\_\_

Straße

\_\_\_\_\_

PLZ/Ort

\_\_\_\_\_

Telefon

\_\_\_\_\_

E-Mail

\_\_\_\_\_

Ich möchte per E-Mail Informationen zu aktuellen Angeboten erhalten

Ja  Nein

Kurs-Nr.

\_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_  
€ \_\_\_\_\_

Kurs-Nr.

\_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_  
€ \_\_\_\_\_

Die personenbezogenen Daten werden ausschließlich für innerbetriebliche Zwecke verwendet. Angaben zum Alter für statistische Zwecke sind freiwillig. Die Auswertung erfolgt anonym.

bis 17

18 – 24

25 – 34

35 – 49

50 – 64

ab 65 Jahre

## Richtig vererben und schenken

Das richtig vorbereitete Vererben verhindert nicht nur Streitigkeiten in der Familie, sondern auch, dass ein in vielen Jahren aufgebauter Besitz durch die Erbschaftssteuer zerschlagen wird. An praxisnahen Beispielen wird dargestellt, wie Erbfolge, Pflichtteile und Besteuerung von Erbschaften geregelt sind. Außerdem erhalten Sie Tipps zur Senkung der Erbschaftssteuer und zum Erhalt der vererbten Güter.

### **11-285** Graziella Rossello

ab 07.06.10, 2 x montags, 19:00 - 21:00 Uhr  
vhs, Kaiserallee 12e, 19 €

## Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung

Schwere Krankheit oder Alter können uns in eine Situation bringen, in der wir nicht mehr selbstverantwortlich handeln können. Hier helfen eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung. Besprochen werden die zu regelnden Angelegenheiten bezüglich Vermögen, Verträgen, Wohnung, Gesundheits- und Behandlungsvorsorge (Vorsorgevollmacht).

### **11-286** Bernhard Heck

ab 01.03.10, 2 x montags, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs, Kaiserallee 12e, 14 €



## Lebenslang lernen

---

### Wer rastet, der rostet!

Geistig fit bleiben ist Ziel des "Ganzheitlichen Gedächtnis-trainings". Mit dieser Methode können Sie verschiedene Gehirnleistungen wie Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, assoziatives und logisches Denken, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Fantasie, Kreativität und Denkflexibilität trainieren. Mit speziellen Übungen kann die Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns nachweislich positiv beeinflusst werden. Ganzheitliches Gedächtnistraining bedeutet die Beteiligung und Aktivierung von Körper, Geist und Seele.

**11-270** Anne Schneider

*ab 02.03.10, 10 x dienstags*

*15:00 - 16:30 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e*

*88 € (Kursunterlagen extra, max. 12 Personen)*

### Badische Landesbibliothek

#### Führung mit Einführung in das Ausleihsystem

Die Badische Landesbibliothek beherbergt einen Schatz von 2,2 Millionen Büchern aller Art, Zeitungen, Handschriften, Noten und anderes. Die Bücher sind hier nicht thematisch, sondern nach Anschaffungsdatum geordnet. Damit Sie das Gewünschte finden, erhalten Sie auch eine fundierte Einführung in die Suche nach einzelnen Titeln oder Themengebieten.

**11-271** Dr. Ludger Syré

*Donnerstag, 25.03.10, 15:00 - 16:00 Uhr*

*Treffpunkt Foyer der Badischen Landesbibliothek,*

*Erbprinzenstr. 15, 3 €*

### Stadtbibliothek im Neuen Ständehaus

#### Finden statt Suchen!

Ein Rundgang durch das Haus mit einer Einführung in die Digitale Bibliothek.

Entdecken Sie die Möglichkeiten, die Ihnen auf drei Etagen geboten werden! Ob Informationen zu Reisen, Sprachen, Weiterbildung, Schüler-Themen, im Internet recherchieren oder einfach nur Neugier und Schmöckern ... dies ist ein Startplatz in geistige Welten!

**11-272** Simone Karolus

*Donnerstag, 11.03.10, 17:30 - 18:30 Uhr*

*Treffpunkt Foyer der Stadtbibliothek,*

*Ständehausstr. 2, 3 €*

#### Jetzt anmelden!

Bei Anmeldung werden 6 € der Kursgebühr fällig, den Restbetrag buchen wir 7 Tage vor Kursbeginn ab.

Der Sprachenunterricht an der vhs orientiert sich am "Gemeinsamen Europäischen Sprachrahmen GER", der insgesamt 6 Niveaustufen A1 bis C2 unterscheidet. Nähere Informationen dazu finden Sie in unserem Gesamtprogramm.

**Informationen zu Englischkursen**  
Kerstin Rietzler, Tel.: 98575-30

## Englisch für Gespräche, Hobbys, Reisen - A 2

**Vorkenntnisse:** ca. 5 Semester vhs  
Sie möchten gerne in der Fremdsprache kommunizieren oder einfach Ihre "verschütteten" Schulkenntnisse in Englisch auffrischen?

**71-340** *Else-Lore Scheible*  
ab 22.02.10, 14 x montags  
09:00 - 10:30 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e, 77 €

## Leichte Konversation und Wiederholung B 1/B 2

**71-360** *Karla Millican*  
ab 22.02.10, 14 x montags  
17:30 - 19:00 Uhr, Durlach, Karlsburg, 66 €

**Informationen zu Französisch**  
Iris Schwaibold, Tel.: 98575-22

## Französisch für Gespräche, Hobbys, Reisen A 1 - ohne Eile

**Vorkenntnisse:** ca. 2 Semester vhs  
Im Vordergrund stehen das Sprechen und Verstehen, damit Sie sich rasch in Frankreich oder mit Ihren französischen Freunden in typischen Alltagssituationen verständigen können. Lehrbuch: Voyages, Band 1, Klett, ISBN 3-125-29276-x, ab Lekt. 7

**71-516** *Monique Bär*  
ab 25.02.10, 14 x, donnerstags  
09:00 - 10:30 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e, 77 €

## Französisch für Gespräche, Hobbys, Reisen A 2 - ohne Eile

**Vorkenntnisse:** ca. 5-6 Semester vhs  
Auf der Basis der Lese- und Hörtexte des jeweiligen Lehrbuchs üben Sie vor allem das spontane Sprechen und Verstehen, damit Sie sich rasch in Frankreich oder mit Ihren französisch-sprachigen Freunden in typischen Alltagssituationen verständigen können.  
Lehrbuch: Voyages, Band 2, Klett, ISBN 3-125-29278-9, ab Lekt. 7

# Sprachen

---

## **71-527** *Monique Bär*

*ab 24.02.10, 14 x mittwochs*

*09:00 - 10:30 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e, 77 €*

## **Französisch B 1.3**

**Vorkenntnisse:** ca. 8 Semester vhs

Lehrbuch: Perspectives, Band 3, Cornelsen, Lekt. 9-12

## **71-541** *ohne Eile*

*Monique Bär*

*ab 23.02.10, 14 x dienstags*

*09:00 - 11:00 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e, 93 €*

*Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.*

## **Informationen zu Italienisch- und Spanischkursen**

**Dr. Heike Greczko, Tel.: 98575-29**

## **Italienisch A 1 - ohne Vorkenntnisse - ohne Eile**

Diese Kurse richten sich an Teilnehmer/innen, die noch nie Italienisch gelernt haben und in einem gemütlichen Tempo, mit vielen Wiederholungen lernen möchten.

Lehrbuch: Allegro neu, Band 1, Ernst Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7, ab Lekt. 1

## **71-570** *Michele Corrado*

*ab 22.02.10, 14 x montags*

*15:30 - 17:00 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e, 77 €*

## **Italienisch B 2 - Wiederholung**

Inhalte: Lesen und Bearbeiten von Texten zu Alltagssituationen und Alltagsproblemen - Wiederholen und Üben grammatischer Strukturen - Festigen und Erweitern des Wortschatzes. Im Vordergrund stehen Hörverstehen, Leseverstehen und der möglichst freie und selbstständige Umgang mit der Sprache.

Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben

## **71-597** *Luisa Müller-Kollmar*

*ab 25.02.10, 14 x donnerstags*

*09:00 - 10:30 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e, 77 €*

## **Parliamo Italiano B 2**

**Vorkenntnisse:** gute bis sehr gute Grammatik- und Sprachkenntnisse

In questo corso, prendendo spunto da articoli della stampa italiana, analizziamo e discutiamo temi di economia, cultura, politica e società. Inoltre ripassiamo la grammatica e arricchiamo il nostro vocabolario. Si presuppone una buona conoscenza attiva della lingua italiana.

Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben

## **71-599** *Luisa Müller-Kollmar*

*ab 24.02.10, 12 x mittwochs*

*09:00 - 10:30 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e, 66 €*

## Spanisch A 1.2 - ohne Eile

In diesem Kurs können Sie in einem gemütlichen Tempo und mit regelmäßigen Wiederholungen lernen!

Lehrbuch: Caminos neu, Bd 1, Lekt. 6-8

**71-636** Mildred Steer Ruiz

ab 24.02.10, 14 x mittwochs

17:30 - 19:00 Uhr, Bismarck-Gymnasium, 77 €

## Spanisch B 1 - Wiederholung

Inhalte: In diesen Kursen werden die grammatischen Strukturen und der Wortschatz geübt und gefestigt, die mit Abschluss des dritten Bandes von "Caminos neu" erworben wurden. Lesen und Bearbeiten von Texten zu Alltagssituationen und Alltagsproblemen. Im Vordergrund stehen Hör-/Leseverstehen und der möglichst freie, selbstständige Umgang mit der Sprache.

Vorkenntnisse: Spanischkenntnisse, die einem vier- bis fünfjährigen vhs-Unterricht entsprechen. Alternativ: abgeschlossener dritter Band eines dreibändigen Spanisch-Lehrwerks. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben

**71-677** José Carlos Contreras Azaña

ab 26.02.10, 14 x freitags, 09:30 - 11:30 Uhr,

vhs, Kaiserallee 12e, 93 € (Kopien extra)

## Computer und Medien

---

### Einführung in die Arbeit mit dem PC - mit mehr Zeit

Zielgruppe: Personen, die bisher noch nicht mit dem PC gearbeitet haben und nun erste Erfahrungen machen wollen. Die vermittelten Kenntnisse sind Voraussetzung für alle weiteren EDV-Kurse der vhs.

Inhalte: Wie benutze ich den PC? - Wie verwende ich Maus und Tastatur? - Welche Arten von Programmen gibt es? - Was mache ich mit welchem Programm? - Wie kann ich im Internet surfen und E-Mails verschicken? - Welche Begriffe sollte ich verstehen, wenn ich einen PC kaufen möchte?

Nutzen: Sie haben ein Bild von den Einsatzmöglichkeiten des PCs, können den PC auf eine erste Weise nutzen, wissen, wie die Geräte bedient werden und wie Sie Programme starten und beenden. Sie können einfache Texte schreiben, speichern, drucken, eine Webseite im Internet aufsuchen, E-Mails senden und empfangen. Eigener PC zum Üben wünschenswert.

#### **11-290 mit Windows XP**

*Dr. Hans Romberg*

*ab 23.02.10, 8 x, dienstags und donnerstags*

*15:00 - 17:30 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e, 168 €*

#### **11-291 mit Windows Vista**

*Wolfram Sellien*

*ab 09.03.10, 8 x dienstags (nicht am 23.03.10),*

*09:15 - 11:45 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e, 168 €*

#### **11-292 mit Windows Vista**

*Holger Sellien*

*ab 16.04.10, 9 x freitags*

*14:30 - 16:45 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e, 168 €*

#### **11-293 mit Windows XP**

*Michael Dittmer*

*ab 04.05.10, 8 x dienstags*

*09:15 - 11:45 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e, 168 €*

### Hilfe am PC - Fragen und Antworten

Eigentlich kommen Sie mit dem Computer recht gut zurecht, doch kaum klappt eine Kleinigkeit nicht, kommt die ganze Arbeit ins Stocken.

In diesem Kurs bieten wir Ihnen PC-Betreuung und Hilfe für individuelle Probleme an. Unter Berücksichtigung individueller Wünsche und im angepassten Tempo - völlig ohne "Fachchinesisch" - nehmen wir uns in jeder Stunde ein Thema vor, das sich die Teilnehmer/innen in der vorhergehenden Stunde selbst ausgesucht haben. Sie erwerben Grundkenntnisse über Aufbau und Arbeitsweise eines Computers. Das Betriebssystem Windows, die Grundlagen der Textverarbeitung und des Internets werden vertieft. Zwischen den Terminen können Sie per E-Mail Anfragen an die Dozentin stellen.

#### **11-296 Silke Handt**

*ab 17.03.10, 5 x mittwochs (14-tägig)*

*09:30 - 11:30 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e, 78 €*



## Einführungskurs Internet - mit mehr Zeit

Zielgruppe: Personen, die sich sicher im Internet bewegen wollen, um Informationen und Dienstleistungen zu finden und zu nutzen.

Voraussetzungen: sichere Handhabung von Maus und Tastatur, Grundkenntnisse erforderlich.

Inhalte: Es wird in praktischen Übungen gezeigt, wie man im Internet schnell an benötigte Informationen gelangen kann. Die praktische Nutzung des Internets (Suchtechniken, E-Mail) ist ebenso Thema wie die wichtigsten Schlüsselbegriffe und aktuellen Entwicklungen, die vielfältigen Möglichkeiten eines Internet-Zugangs, Internet im Alltag und die entstehenden Kosten.

### **11-294** Wolfram Sellien

*ab 18.05.10, 7 x dienstags*

*09:15 - 11:45 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e, 154 €*

## Freies Surfen im Internet

Zielgruppe: Personen, die unverbindlich das Angebot im Internet testen wollen oder Begleitung bei der Bewegung im Netz wünschen.

Inhalte: Unterstützung, Tipps und gegenseitige Hilfe beim Kennenlernen und Nutzen des Internets. Ein Team von ehrenamtlichen Tutoren und Tutorinnen begleitet Sie durch das World-Wide-Web.

### **11-295** Wolfram Sellien

*ab 23.02.10, 17 x dienstags*

*15:00 - 17:00 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e*

*3 € pro Termin an der Tageskasse,*

*Voranmeldung nicht erforderlich*

## Handy für Anfänger/innen

Sie sind Handybesitzer/in und wollen wissen, worauf zu achten ist und was man mit dem Gerät machen kann außer zu telefonieren?

Grundfunktionen wie Mailbox einrichten und abhören, Telefonbuch verwalten, Kurznachrichten (SMS) versenden, Menüs und Geräteeinstellungen werden besprochen.

*Bitte Mobiltelefon (mit geladenen Akkus und Gebrauchsanweisung) mitbringen.*

### **11-297** Franz Pachner

*ab 14.04.10, 4 x mittwochs*

*10:00 - 12:00 Uhr, vhs, Kaiserallee 12e*

*68 € (Kleingruppe)*

# Gesundheit und Bewegung

## Gewaltprävention und Selbstbehauptung

Handtaschenraub, Pöbeleien in der Straßenbahn, aggressive Zeitungsverkäufer an der Wohnungstür: Gewalt gegen ältere Menschen nimmt zu. Dies liegt daran, dass sich ein potentieller Gewalttäter sein Opfer nach ganz bestimmten Kriterien aussucht. Eines davon kann das Alter sein. Weitere Gesichtspunkte, die zur "Opfer-Qualifikation" führen, sind Körpersprache, Mimik, Rhetorik und Psychologie des Opfers. Diese Kriterien können Sie durch Training positiv beeinflussen.

Sie erfahren und üben Lösungsansätze durch De-Eskalationstechniken sowie Handlungsmöglichkeiten bei körperlicher Gewalt.

Dies gibt Ihnen genügend (Selbst-)Bewusstsein, sich in unserer Gesellschaft frei zu bewegen.

*Bitte bequeme Kleidung und Hallensportschuhe mitbringen.*

**11-208** Jürgen Pottiez

Samstag, 27.03.10, 14:30 - 17:00 Uhr

vhs, Kaiserallee 12e, 18 €

## Bewegung bei Osteoporose

Teilnahmevoraussetzung: Rücksprache mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin.

Inhalte: Gezieltes Erlernen richtiger Alltagsbewegungen, Schulung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts, Kräftigung von Rücken-, Bauch- und Hüftmuskulatur und Entspannungstechniken zur Schmerzbewältigung.

*Bitte kleines Kissen, Handtuch, Gymnastikkleidung mitbringen.*

**11-209** Angela Heinrich

ab 25.02.10, 14 x donnerstags 11:00 - 12:00 Uhr,

vhs, Kaiserallee 12e, 61 €



## Gesund, bewegt und sicher

Dieser Kurs bietet viele Möglichkeiten, im zunehmenden Alter "gesund und bewegt" zu bleiben, ohne Kondition und Ausdauer ganz gezielt trainieren zu müssen. Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung durch Übungen, mit denen wir neue Kräfte aus uns selbst schöpfen. Außerdem lernen Sie, Muskeln und Gelenke so einzusetzen, dass viele Tätigkeiten im Alltag leichter fallen.

Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen helfen Ihnen, sich sicher zu bewegen und Stürze zu vermeiden. Gelegenheit zum Gespräch, Übungen für Gedächtnis und Konzentration sowie Entspannungsübungen runden das Programm ab.

*Bitte leichte und bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.*

### **11-210** Renate Englert

ab 22.02.10, 12 x montags 11:00 - 12:00 Uhr,  
vhs, Kaiserallee 12e, 49 €

### **11-211** Inge Pedall

ab 23.02.10, 12 x dienstags 10:15 - 11:15 Uhr,  
vhs, Kaiserallee 12e, 49 €

### **11-212** Inge Pedall

ab 23.02.10, 12 x dienstags 14:30 - 15:30 Uhr,  
vhs, Kaiserallee 12e, 49 €

### **11-213** Inge Pedall

ab 23.02.10, 12 x dienstags 15:30 - 16:30 Uhr,  
vhs, Kaiserallee 12e, 49 €

### **11-214** Liane Bordolo

ab 25.02.10, 12 x donnerstags 10:15 - 11:15 Uhr,  
vhs, Kaiserallee 12e, 49 €

## Rund um den Rücken

Gezielte Gymnastik soll einseitige Beanspruchung und Körperhaltung ausgleichen. Vernachlässigte Muskeln werden durch funktionelle Gymnastik gekräftigt, Beweglichkeit und Gelenkigkeit werden gefördert. Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen helfen, Muskelverspannungen zu lösen und mit alltäglichen Aufgaben gelassener umzugehen.

*Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.*

### **11-215** Renate Rollbühler

ab 23.02.10, 14 x dienstags 15:20 - 16:20 Uhr,  
vhs, Kaiserallee 12e, 54 € (Theraband 8 € extra)

## Pilates

Ein Kräftigungstraining, bei dem die Bewegungen in Verbindung mit einer besonderen Atemtechnik und Körperwahrnehmung sehr bewusst und konzentriert ausgeführt werden. Die Muskeln werden gekräftigt, die Körperhaltung stabilisiert und die Gelenkigkeit verbessert. *Bitte großes Handtuch und Gymnastikkleidung mitbringen.*

**11-216** Barbara Stahlberger  
ab 22.02.10, 14 x montags 16:30 - 17:30 Uhr,  
vhs, Kaiserallee 12e, 54 €

## Gymnastik zum Fitbleiben

Eine Mischung aus Gymnastik zu Musik, um Herz und Kreislauf anzuregen, und Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und Stabilisierung der Gelenke. Geübt wird auch mit Handgewichten und dem Theraband. *Bitte Sportschuhe, Handtuch und Gymnastikkleidung mitbringen.*

**11-217** Angela Heinrich  
ab 24.02.10, 14 x mittwochs 15:50 - 16:50 Uhr,  
vhs, Kaiserallee 12e, 54 € (Theraband 8 € extra)

## Aqua-fit - Gelenkschonende Gymnastik im Wasser

Gezielte Gymnastikübungen im Wasser kräftigen die Muskulatur und machen uns beweglich. Wasserauftrieb und Wasserwiderstand entlasten die Gelenke, massieren und kräftigen Bindegewebe und Muskulatur und können Verspannungen lösen. Nur für Schwimmer/innen!

**11-218** Gudrun Hennig  
ab 22.02.10, 14 x montags 09:00 - 10:00 Uhr,  
Waldstadt, Fächerbad, 80 € (inkl. Eintritt)

**11-219** Gudrun Hennig  
ab 24.02.10, 14 x mittwochs 10:00 - 11:00 Uhr,  
Waldstadt, Fächerbad, 80 € (inkl. Eintritt)

**11-220** Gudrun Hennig  
ab 24.02.10, 14 x mittwochs 11:00 - 12:00 Uhr,  
Waldstadt, Fächerbad, 80 € (inkl. Eintritt)

**11-221** Christiane Eisenmenger  
ab 26.02.10, 14 x freitags 12:00 - 12:45 Uhr,  
Vierordtbad, 51 € (Eintritt 4 € pro Termin extra)

## Qi Gong und Tai Chi Chuan

Unter dem chinesischen Qi Gong und Tai Chi Chuan fasst man Bewegungs- und zugleich meditative Übungen aus der chinesischen Volksheilkunde zusammen. Sie stellen neben Akupunktur und Pflanzenheilkunde eines der drei großen Teilgebiete der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar.

Qi Gong und Tai Chi Chuan können ein aktiver Weg sein, innere Ruhe und Gelassenheit herzustellen, Mobilität und Stabilität zu trainieren und geistige Kräfte sowie Atmung zu regulieren - um auf festem Fuß ins hohe Alter zu gelangen. *Bitte bequeme, warme Kleidung mitbringen.*

**11-230** *Manuela Kampe*

*ab 22.02.10, 14 x montags 15:30 - 16:30 Uhr,  
vhs, Kaiserallee 12e, 86 €*

## Internationaler Folkloretanz

Wenn Sie sich geistig und körperlich fit halten wollen, gerne tanzen, aber keine/n Partner/in haben, ist der Folkloretanz, der vorwiegend im Kreis getanzt wird, genau das Richtige. Die Vielfalt der Rhythmen und Schritt-kombinationen bietet ein unerschöpfliches Lernfeld. Neben der Verbesserung von Haltung, Gleichgewichtssinn und Koordinationsfähigkeit werden auch Ihre Konzentration und Ihr Gedächtnis trainiert.

Lassen Sie sich von der Verschiedenartigkeit der Musikstile überraschen und lernen Sie Tänze von Nordwest- bis Südosteuropa kennen und lieben.

*Bitte flache Schuhe oder Gymnastikschuhe mitbringen.*

**11-240** *Sigrid Fuchs*

*Freitag, 12.02.10, 16:30 - 18:00 Uhr  
kostenloser Schnuppertermin*

**11-241** *Sigrid Fuchs*

*ab 26.02.10, 10 x freitags 16:30 - 18:00 Uhr,  
vhs, Kaiserallee 12e, 60 €*



## Outfit und Styling

---

### Siehst Du noch gut aus!

#### Strahlendes Aussehen durch richtiges Schminken für Frauen

Welche Frau freut sich nicht über dieses Kompliment! Zufriedenheit und Einklang mit sich selbst sind dafür entscheidend, aber auch das Schminken trägt dazu bei. Hier wird es um die Bedürfnisse reifer Haut gehen. Durch spezielle Schminktechniken werden Sie lernen, Positives zu betonen und Störendes abzudecken. Die Grundierung wird dabei ein wichtiges Thema sein, ebenso das Schminken der Augen, die Korrektur der Augenbrauen und das Hervorheben der Lippen.

*Bitte Tischspiegel, Haargummi oder Spange mitbringen.*

#### **11-250** Ulrike Farag

*ab 09.03.10, 2 x dienstags, 14:30 - 17:30 Uhr*

*vhs, Kaiserallee 12e*

*45 € (inkl. 8 € Material, max. 8 Personen)*

#### **11-251** Ulrike Farag

*ab 13.04.10, 2 x dienstags, 10:00 - 13:00 Uhr*

*vhs, Kaiserallee 12e*

*45 € (inkl. 8 € Material, max. 8 Personen)*

### Anti Age? - Pro Age!

Im Zeitalter von Anti-Aging gibt es eine Fülle von Pflegeprodukten, die angeblich alle Falten verschwinden lassen und den Alterungsprozess der Haut aufhalten. Es wird viel versprochen. Können Sie den Werbeaussagen tatsächlich Glauben schenken? Gibt es auch kritische Stimmen zu diesen Produkten?

Sie erfahren, wie Sie die Haut auf natürliche Art jung erhalten können. Möglichkeiten und Grenzen, Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen von Kosmetikprodukten und die Veränderungen der älter werdenden Haut werden besprochen. Anschließend sind Sie in der Lage, verantwortungsvoll mit Ihrer individuellen Hautbeschaffenheit umzugehen und aus der Fülle der Kosmetika das für Ihre Bedürfnisse Passende auszuwählen. *Nur für Frauen!*

#### **11-252** Claudia Abold

*Montag, 03.05.10 15:00 - 18:00 Uhr*

*vhs, Kaiserallee 12e, 16 €*

# Wichtige Informationen

- ◆ Es gelten die Geschäftsbedingungen und Allgemeinen Hinweise, die in jedem Semesterprogramm veröffentlicht sind und im Studienhaus Kaiserallee 12e aushängen.  
Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie diese an.
- ◆ Beachten Sie insbesondere die Rücktrittsregelungen. Die vhs kann Kurse bei zu geringer Beteiligung absagen oder bei Kursen, die auf Wunsch der Interessent/innen mit einer geringeren Teilnehmer/innenzahl durchgeführt werden, mit deren Zustimmung einen Gebührenaufschlag oder eine Stundenkürzung festlegen.
- ◆ Änderungen bezüglich des Ortes und der Zeit der Veranstaltungen bleiben vorbehalten.
- ◆ Für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg zur und von der Unterrichtsstätte sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die Volkshochschule keinerlei Haftung.



Suchen Sie ein besonderes Geschenk?  
Verschenken Sie doch einmal  
Wissen, Informationen, Anregung,  
Kreativität, Begegnungen  
- mit einem Gutschein von der vhs.  
Informationen unter Tel.:98575-0

## **So kommen Sie zu uns**

### **Mit der Straßenbahn zum Studienhaus der vhs**

Straßenbahnhaltestelle Yorckstraße.

Sie erreichen uns mit den Linien 2, 6, S1/S11,  
S2 und S5.

### **Herausgegeben von der vhs Karlsruhe**

Dezember 2009, Auflage 3.000

Layout: vhs Karlsruhe

Druck: [meindruckportal.de](http://meindruckportal.de)



**meindruckportal.de**

... einfach.günstig.drucken!