

März - September 2026

Mannheimer vhs
Abendakademie

MAAGAZIN

ZUKUNFT

DU

HAST

MIT

ACHTSAMKEIT

UND

RESPEKT

Das Kursprogramm der Volkshochschule: www.abendakademie-mannheim.de

EDITORIAL



„Das Imperium schlägt zurück!“ – das könnte man in diesen Zeiten tatsächlich meinen. Die dunkle Seite der Macht scheint sich immer weiter auszubreiten und greift perfide und manipulativ in unsere eigenen Lebensbereiche ein. Was ist noch wahr? Wem oder was können wir Glauben schenken? Zählen noch so vermeintlich altmodische Werte wie Anstand und Moral in einer krisengeschüttelten Welt, in der sogar demokratisch gewählte Machthaber völlig skrupellos egoistische Interessen verfolgen? Haben wir denn überhaupt noch eine Chance? Wir sagen optimistisch ja. Wir haben eine Zukunft, die wir selbst gestalten können. Mit Achtsamkeit und Respekt – das sind die grundlegenden Werte, die eine Gesellschaft stärken und fördern.

Wir sagen Ja zu unseren Möglichkeiten und setzen auf neue Chancen. Nicht auf solche, die von Himmel fallen sondern auf solche, die in uns schlummern. Jetzt ist die Zeit, sich aufzustellen, sich mutig den Dingen zu stellen, die auf uns zukommen. Angst ist dabei ein schlechter Berater oder um es mit den Worten des legendären Jedi-Meisters Yoda zu sagen: „Angst ist der Weg zur dunklen Seite. Angst führt zu Wut. Wut führt zu Hass. Hass führt zu Leiden“. Eine Spirale, die nicht gut ist und die man durchbrechen sollte.

Eine kleine Geschichte: Vor dem Regierungssitz einer Diktatur stand lange jeden Abend ein Mann mit einer Kerze. Auf die Frage, ob er glaube, damit tatsächlich die Politik zu verändern antwortete er: „Nein, natürlich nicht. Aber ich stehe hier, damit diese Politik nicht mich verändert.“ Das ist der richtige Weg: Auf sich selbst schauen, sich nicht manipulieren oder instrumentalisieren lassen, sich selbst treu bleiben, auch in kritischen Zeiten. Dabei müssen wir nicht gelassen wie Buddha alles ertragen, sondern vielmehr uns selbst ermutigen und ertüchtigen. Selbstbeständigkeit und Selbstdisziplin sind entscheidend für unsere eigene Zukunft.

Für einen guten Umgang mit sich selbst und miteinander sind Volkshochschulen die richtigen Orte. Hier begegnen sich täglich unterschiedliche Menschen aus vielen Ländern mit ganz verschiedenen Interessen, sie alle haben ihre eigene Geschichte. Bei uns lernen sie nicht nur miteinander sondern auch voneinander. Wir sind ein Ort der Begegnung und Vielfalt, der Veränderung und der Demokratie. Wir motivieren Menschen, achtsam und respektvoll mit anderen umzugehen, auch damit stärken wir die Resilienz der Gesellschaft. In einer zunehmend unfreundlichen Welt wird es wichtiger, freundlich zu sein und offen zu bleiben.

Oder es um noch einmal mit Meister Yoda zu sagen, der diesmal auf unserem Cover zu sehen ist: „Deinen Weg musst du selbst entscheiden.“ Entscheiden wir uns für einen achtsamen und respektvollen Umgang.

In diesem Sinne:

Möge die Macht mit uns sein!

Herzlichst


Ihre Susanne Deß



© yorgen67/stock.adobe.com

Themen dieser Ausgabe

Gesellschaft, Mensch,
Nachhaltigkeit

4

The Box

18

Ehrensache

20

Soft Skills

22

Digitale Welt

24

Wirtschaft, Recht, Finanzen

26

Tanz Küche Lebensart

34

Gesundheit und Fitness

46

Kultur

59

Jugendkunstschule

74

Deutsch als Fremdsprache

78

Fremdsprachen

82

Grundbildung





NACHHALTIGKEIT

KREATIV GEGEN HITZE UND LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Mannheim ist die heißeste Stadt Deutschlands. Die Quadratestadt liegt im Hitzeindex 2025 des Verbands Deutsche Umwelthilfe auf dem ersten Platz. Das Thema ist nicht neu für Mannheim, 2021 verabschiedete der Gemeinderat einen so genannten Hitzeaktionsplan. Seitdem wurde bereits einiges in die Wege geleitet, dennoch bleibt Mannheim ein heißes Pflaster. In der Reihe „HitzeFREItag“ stellt die Mannheimer Abendakademie immer freitags im Sommermonat Juli verschiedene Aspekte rund um den Hitzeschutz vor mit Expert:innen aus dem Bereich Hitzeschutz, Gesundheit und Klimaschutz vor. Mit vielen Hintergrundinfos und praxisnahen Tipps, um sich im urbanen Alltag gegen Hitze zu wappnen.

Wer sich im Alltag und besonders in der Küche mit nachhaltigen Konzepten beschäftigen möchte, hat bei zwei Workshops die Gelegenheit, die bewusste Planung und Vorbereitung sowie die kreative Weiterverwendung von Lebensmitteln kennenzulernen und auszuprobieren. Durch eine Förderung sind die beiden Workshop kostenlos, es fallen lediglich Lebensmittelkosten an.

Ansonsten wird es auch in verschiedenen Einzelveranstaltungen sowie bewährten und neuen Formaten um die Themen Nachhaltigkeit bzw. Bildung für nachhaltige Entwicklung gehen – halten Sie die Augen und Ohren offen. Wir freuen uns, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen!

VHS GOES GREEN 2

Laufzeit: 1.10.2024 - 30.9.2026

DER BEITRAG DER VOLKSHOCHSCHULEN ZU EINEM TREIBHAUSGASNEUTRALEN DEUTSCHLAND

Im Projekt „vhs goes green 2“ setzt die Abendakademie gemeinsam mit sieben Landesverbänden und 35 weiteren vhs Maßnahmen zur Minderung von Treibhausgas-Emissionen um und sparen 10% ihrer Ausgangsemissionen ein. Dafür wird ein Leitfaden zum klimaschonenden Handeln in den Einrichtungen umgesetzt, ein digitaler Selbstlernkurs entwickelt und das Thema Klimaschutz langfristig bei den Akteuren verankert. Die Beteiligten setzen ein Organisationskonzept mit integriertem Qualitätsmodul um, mit dem Einrichtungen der Erwachsenenbildung systematisch nachhaltiges Handeln einführen können. Durch die Verankerung klimaschonenden Handelns auf der Organisationsebene und die Sensibilisierung bzw. Einbeziehung der Mitarbeiter:innen leisten Bildungseinrichtungen ihren Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung der Gesellschaft.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

HitzeFREItag: Hitze in Mannheim - Alles rund um den Hitzeschutz und Hitzeaktionsplan

Kick-Off: Warum wird es ausgerechnet in Mannheim so heiß? Wie kam es zum Mannheimer Hitzeaktionsplan und warum hat die Stadt hier eine Vorreiterrolle? Welche Möglichkeiten haben wir als Mannheimer*innen, uns gegen die heißen Sommer zu

GUTES TUN MIT SINN –

DAS EHRENAMT IST DAS RÜCKGRAT UNSERER GESELLSCHAFT

Was macht den Wert eines Landes wirklich aus? Geht es immer nur um Wirtschaftszahlen? Nein – denn zur Stärke eines Landes gehört das gesellschaftliche Klima und wie wir miteinander umgehen. Für den Zusammenhalt oder die Stärkung demokratischer Werte und Haltungen ist das freiwillige Engagement der Menschen unersetzlich. Rund 30 Millionen Menschen setzen sich in Deutschland während ihrer Freizeit für das Allgemeinwohl ein.

Ehrenamt kann zu individueller Teilhabe, gesellschaftlicher Integration oder sozialen Bindungen, zum kulturellen Leben oder zur Gesundheit, und damit zu stabilen demokratischen Strukturen beitragen. Im Ehrenamt in Vereinen, Initiativen und Projekten wird im Kleinen geübt, was im Großen das demokratische Gemeinwesen trägt: Gemeinsame Ziele auf Grundlage demokratischer Regeln und Aushandlungsprozesse zu erreichen.

In Zusammenarbeit mit dem **Fachbereich Demokratie und Strategie der Stadt Mannheim** bietet die Abendakademie Kurse zur Unterstützung des Ehrenamts an.

 ★ Pressearbeit für Vereine leicht gemacht

Do, 26. Feb., 18 - 20 Uhr, Online, frei, J105054

 ★ Offenes Forum „Vereinsrecht“

Sa, 14. Mrz., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, 30 €, J105050

 ★ Vereinsgründung und Satzungsgestaltung

Sa, 25. Apr., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, 30 €, J105051

 ★ Mit Social Media & KI

neue Vereinsmitglieder gewinnen (Online-Workshop)

Do, 7. Mai., 18 - 20.30 Uhr, Online, frei, J105055

GESCHICHTE

MÄRZ

Palästina - seit alter Zeit umstrittenes Land
Sa, 21. Mrz., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, **23 €**, J101000

MAI

Antike Philosophie: Epiktet
Sa, 9. Mai., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, **23 €**, J101001

JUNI

Augustinus - bis heute ein Vorbild?
Sa, 20. Jun., 13 - 17 Uhr, Abendakademie, **23 €**, J101002

GEGEN VERGESSEN

MÄRZ

Antifaschistischer Stadtrundgang: Führung auf dem jüdischen Friedhof
So, 8. Mrz., 11 - 13.30 Uhr, Treff: Eingang Jüdischer Friedhof, **5 €**, J102006

Antifaschistischer Stadtrundgang: Frauen unterm Hakenkreuz - Vom Glaskubus zum Schloss
So, 29. Mrz., 11 - 13.30 Uhr, Treff: Glaskubus Planken, **5 €**, J102000

Zwischen Alltag und Verbrechen

Orte der Täter, Orte der Opfer

abendakademie-mannheim.de

APRIL

Wanderausstellung: Alles Wissen Wollen. Die Stasi und ihre Dokumente
44 x ab Mo, 13. Apr., 8 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Foyer, **frei**, J102004

Vernissage Wanderausstellung: Alles Wissen Wollen. Die Stasi und ihre Dokumente
Mi, 15. Apr., 18 - 21.30 Uhr, Abendakademie, Foyer, **frei**, J102005

Antifaschistischer Stadtrundgang: Neckarau in der NS-Diktatur
Sa, 18. Apr., 11 - 13.30 Uhr, Treff: Neckarau-Marktplatz, **5 €**, J102001

Antifaschistischer Stadtrundgang: Der Almenhof in der NS-Diktatur
So, 26. Apr., 11 - 13.30 Uhr, Treff: Technische Hochschule, **5 €**, J102002

MAI

Antifaschistischer Stadtrundgang: Widerstand und Verfolgung 1933-1945
So, 3. Mai., 11 - 13 Uhr, Treff: Georg-Lechleiter-Platz, **5 €**, J102003

Stasi-Ausstellung: Alles wissen wollen - Film „Barbara“
Mi, 20. Mai., 19.30 - 21.30 Uhr, Cinema Quadrat e.V., **Eintritt vor Ort**, J102008

JUNI

Schlussstriche und lokale Erinnerungskulturen - Die Nach- und Erinnerungsgeschichte der Außenlager des KZ Natzweiler in Südwestdeutschland seit 1945
Di, 16. Jun., 19 - 21 Uhr, Abendakademie, **frei**, J102007

SEPTEMBER

Antifaschistischer Stadtrundgang: Widerstand und Verfolgung 1933-1945
So, 20. Sep., 11 - 13.30 Uhr, Treff: Georg-Lechleiter-Platz, **5 €**, K102000

Antifaschistischer Stadtrundgang: Der Almenhof in der NS-Diktatur
So, 27. Sep., 11 - 13.30 Uhr, Treff: Technische Hochschule, **5 €**, K102002

APRIL

★ Snacks und Demokratie Workshop: Personen-Recherchen zur NS-Zeit
Di, 21. Apr., 17.30 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei**, J105081

Sterben, Tod und Trauer im Judentum
Do, 23. Apr., 18 - 19.30 Uhr, ASB BW e.V. Region Mannheim, **frei**, J105076

★ Vereinsgründung und Satzungsgestaltung
Sa, 25. Apr., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **30 €**, J105051

MAI

Nichts über uns ohne uns - ein Aktionstag für gelebte Inklusion
Di, 5. Mai., 18 - 20 Uhr, Abendakademie, **frei**, J105000

★ Freundschaften in aller Welt: Chisinau - im Herzen der Republik Moldau
Mi, 6. Mai., 18 - 21 Uhr, Abendakademie, **frei**, J105001

★ „Gefahren in Medien - Sicher im Netz“ 1. Modul: Einbruch in die Privatsphäre durch Sexting und Cybergrooming
Mi, 6. Mai., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, J105040

★ Mit Social Media & KI neue Vereinsmitglieder gewinnen
Do, 7. Mai., 18 - 20.30 Uhr, Online, **frei**, J105055

Ambulanter Hospizdienst des ASB Orientierungsseminare 2026
2 x ab Fr, 8. Mai., 17 - 21 Uhr, ASB-Besucherzentrum, **frei**, J105077

★ Workshop: Handlungsfähig im Umgang mit Rechtspopulismus Erfahrungen austauschen - Strategien entwickeln - Haltung zeigen
Sa, 9. Mai., 10 - 14 Uhr, Abendakademie, **frei**, J105082

★ „Gefahren in Medien - Sicher im Netz“ 2. Modul: Gefahren in Medien - Transportmittel für illegale Inhalte
Mi, 13. Mai., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, J105041

★ „Gefahren in Medien - Sicher im Netz“ 3. Modul: Raum für Hass, Hetze und Cybermobbing
Mi, 20. Mai., 19 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, J105042

★ Letzte Hilfe - am Ende wissen, wie es geht
Do, 21. Mai., 14 - 18 Uhr, ASB BW e.V. Region Mannheim, **frei**, J105071

JUNI

★ Fundraising 2.0 - Mit KI schneller zu Fördermitteln & Sponsor:innen
Do, 18. Jun., 18 - 20.30 Uhr, Online, **frei**, J105056

★ Bezahlbares Wohnen mit dem Mietshäusersyndikat: Unverkäuflich und sozial
Fr, 19. Jun., 19 - 21.30 Uhr, Abendakademie, **frei**, J105020

Let's talk about - Trauer
Di, 23. Jun., 18 - 19.30 Uhr, ASB BW e.V. Region Mannheim, **frei**, J105074

JULI

★ Selbstfürsorge & Resilienz im Ehrenamt
Sa, 4. Jul., 10 - 13 Uhr, Abendakademie, **30 €**

MARKETING
UND SOCIAL MEDIA

MÄRZ

★🎯 **Wirksam & wertebasiert:**
Ethisches Marketing Vortrag & Diskussion
Mi, 4. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Abendakademie,
24 €, H429018

RECHTS- UND FINANZWISSEN
IM ALLTAG

MÄRZ

📺★ **Finanzkompass:**
Geld verstehen & Vermögen aufbauen
Fr, 13. Mrz., 18 - 20 Uhr, Online, **30 €**,
J441013

APRIL

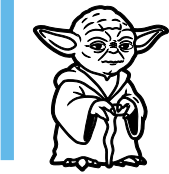
★ **Der Weg ins Eigenheim - Immobilien kaufen mit System (inkl. KfW & KI-Tools)**
3 x ab Do, 9. Apr., 17.30 - 20.45 Uhr,
Abendakademie, **122 €**, J441025

📺 **Steuererklärung leicht gemacht**
2 x ab Di, 21. Apr., 18 - 20.30 Uhr, Online,
81 €, H441009

📺 **Erfolgreich an der Börse - Grundlagen zur Aktienanalyse**
4 x ab Mi, 22. Apr., 18 - 20.15 Uhr, Online,
96 €, J441019

📺★ **Bitcoin & Kryptowährungen - verstehen, einordnen, bewusst entscheiden**
Mi, 29. Apr., 18 - 20.30 Uhr, Online, **35 €**,
J441016

”Schwer zu sehen, die Zukunft ist. Immer in Bewegung.“



MAI

★ **Kapitalanlage Immobilien - Chancen, Risiken & Marktverständnis**
2 x ab Do, 7. Mai., 17.30 - 20.45 Uhr,
Abendakademie, **82 €**, J441026

📺 **Vermieten leicht gemacht - Praktische Abrechnungsbeispiele aus dem „Vermieter Alltag“**
2 x ab Di, 12. Mai., 18 - 20.30 Uhr, Online,
76 €, J441010

📺★ **Finanzieller Neustart nach Trennung - Orientierung für Frauen**
Mi, 13. Mai., 18 - 20.30 Uhr, Online, **35 €**,
J441011

📺★ **Finanzkompass:**
Geld verstehen & Vermögen aufbauen
Fr, 15. Mai., 18 - 20 Uhr, Online, **96 €**,
J441014

JUNI

📺 **Steuererklärung leicht gemacht**
2 x ab Di, 9. Jun., 18 - 20.30 Uhr, Online,
81 €, J441008

📺★ **In ETFs investieren - verständlich & sicher erklärt für Frauen Seminarreihe - Modul 1**
Do, 11

JULI

📱 **Digitale Schnitzeljagd - Mit dem Smartphone achtsam durch Mannheim**
Fr, 3. Jul., 15 - 17 Uhr, Abendakademie, **30 €**, J461016

📱 **Nützliche Apps für den Alltag**
2 x ab Fr, 10. Jul., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **29 €**, J461008

📱 **Smartphone Kompakt - Android**
4 x ab Mo, 27. Jul., 9.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **98 €**, J461005

📱 **Sicher und bequem: Online-Banking, Bestellen und Bezahlen mit dem Smartphone**
2 x ab Mi, 29. Jul., 14 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **29 €**, J461009

SEPTEMBER

📱 **Smartphone Kompakt - Android**
4 x ab Mo, 28. Sep., 9.30 - 12 Uhr, Abendakademie, **98 €**, J461006

MICROSOFT OFFICE

FLEXIBLER KURSBEGINN

★ **Microsoft Excel für Einsteiger:innen vhespresso - Kurs mit Durchführungsgarantie**
Flexibler Kursbeginn, Abendakademie, **243 €**, J464128

★ **Microsoft Excel für Fortgeschrittene vhespresso - Kurs mit Durchführungsgarantie**
Flexibler Kursbeginn, Abendakademie, **243 €**, J464144



MÄRZ

📅 **Bildungszeit: Microsoft Office, kompakt**
4 x ab Mo, 2. Mrz., 9 - 15.30 Uhr, Abendakademie, **386 €**, H464014

Microsoft Excel, Grundkurs
3 x ab Mo, 2. Mrz., 17.30 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **142 €**, H464135

📱 **Microsoft Excel, Grundlagen, Standardformeln und Diagramme**
Di, 10. Mrz., 18

KLASSISCHES BALLETT, ETC.

FEBRUAR

★ **High Heels - Dance Workshop**
Sa, 28. Feb., 14 - 16 Uhr, Abendakademie, **24 €**, H202008

MÄRZ

Klassisches Ballett Anfänger:innen
5 x ab Mo, 2. Mrz., 17.30 - 18.30 Uhr, Abendakademie, **48 €**, J202100

Klassisches Ballett „in der Mitte“ für Anfänger:innen
5 x ab Mo, 2. Mrz., 18.30 - 19 Uhr, Abendakademie, **26 €**, J202420

Contemporary Modern Erwachsene Voraussetzung: tänzerische Vorkenntnisse
7 x ab Mo, 2. Mrz., 20.10 - 21.10 Uhr, Abendakademie, **59 €**, J202800

★ **Burlesque - Eleganz & Sinnlichkeit**
5 x ab Di, 3. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **43 €**, J202702

Klassisches Ballett Anfänger:innen
4 x ab Fr, 6. Mrz., 18 - 19 Uhr, Abendakademie, **39 €**, J202120

Klassisches Ballett Mittelstufe
4 x ab Fr, 6. Mrz., 19 - 20 Uhr, Abendakademie, **39 €**, J202320

Anmut, Technik, Ausdruck

Ballett - Die Kunst der Bewegung
abendakademie-mannheim.de



Klassisches Ballett die Spitzenschuhe für Anfänger:innen Voraussetzung: Grundkenntnisse im klassischen Ballett
4 x ab Fr, 6. Mrz., 20 - 20.30 Uhr, Abendakademie, **21 €**, J202501

★ **Ballettworkshop zum Thema / Schwerpunkt Balance**
Sa, 14. Mrz., 13.30 - 15 Uhr, Abendakademie, **27 €**, J202020

★ **Ballett Workshop zum Thema Pirouetten**
Sa, 14. Mrz., 15.15 - 16.45 Uhr, Abendakademie, **27 €**, J202022

HIP-HOP, LINE DANCE, STEPTANZ

MÄRZ

Jazz Dance/Contemporary Anfänger:innen
7 x ab Mo, 2. Mrz., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **59 €**, J204300

Hip-Hop Basics
Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
5 x ab Di, 3. Mrz., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **43 €**, J204120

Steptanz-Club
5 x ab Mi, 4. Mrz., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **40 €**, J204400

★ Line Dance Fusion Workshop
für alle Tanzbegeisterten, die Neues ausprobieren und Line Dance einmal anders erleben möchten
Sa, 21. Mrz., 14 - 16 Uhr, Abendakademie,
18 €, J204500

APRIL

★ OSTERFERIEN:
Backen & Tanzen für Kinder (7 - 12 Jahre)
3 x ab Mi, 8. Apr., 9 - 12 Uhr, Abendakademie,
78 €, J204107

Line Dance Anfänger:innen
4 x ab Sa, 11. Apr., 9 - 10 Uhr,
Abendakademie, **33 €**, J204503

Line Dance Anfänger:innen mit Vorkenntnissen (Newcomer)
4 x ab Sa, 11. Apr., 10 - 11 Uhr,
Abendakademie, **33 €**, J204504

Dein Beat.
Dein Style

Urban Vibes, real Moves.

abendakademie-mannheim.de

Line Dance Fortgeschrittene (ab Novice Level)
4 x ab Sa, 11. Apr., 11 - 12.30 Uhr,
Abendakademie, **43 €**, J204505

Hip-Hop Basics
Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse
5 x ab Di, 14. Apr., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **43 €**, J204122

HipHop, Funk und Souldance
Erwachsene ab 30 Jahre mit tänzerischen Vorkenntnissen
5 x ab Fr, 17. Apr., 18.30 - 20 Uhr,
Abendakademie, **68 €**, J204110

GESUNDHEITLICHES WISSEN/ TRAINING

FLEXIBLER KURSBEGINN

★ Raucherentwöhnungskurs - Selbstlernkurs
Flexibler Kursbeginn., Online, 149 €, H230104

★ Abnehmen mit dem Super Lecker, Satt und Gut Gelaunt-Prinzip (ID: KU-ER-CX6B12)
10 Wochen-Selbstlernkurs
Flexibler Kursbeginn, Online, 129 €, J230110

★ Abnehmen mit dem Super Lecker, Satt und Gut Gelaunt-Prinzip (ID: KU-ER-CX6B12)
10 Wochen-Selbstlernkurs
Flexibler Kursbeginn, Online, 129 €, H230110

MÄRZ

Mit Technik leben - Das intelligente Wohnen von morgen
Mi, 25. Mrz., 18 - 19.30 Uhr, Online, frei, J230002

APRIL

Die Zukunft gemeinsam gestalten. Megatrends in Medizin und Pflege - und wie wir sie gemeinsam angehen können
Mi, 29. Apr., 18 - 19.30 Uhr, Online, frei, J230004

MAI

Lebenslanges Lernen und Wohlbefinden im Alter: Warum Lernen nie aufhört - und wie Routinen dabei helfen können
Mi, 20. Mai., 18 - 19.30 Uhr, Online, frei, J230006

JUNI

Kräuterspaziergang entlang des Neckars
So, 14. Jun., 14 - 16 Uhr, Treff: Haltestelle Seckenheim OEG-Bahnhof, 16 €, J230340

Sensible Daten, starke Verantwortung - Datenschutz im Zeitalter von E-Akte und E-Rezept
Mi, 24. Jun., 18 - 19.30 Uhr, Online, frei, J230008

JULI

Das Erbe im Netz - Wie wir unseren digitalen Nachlass gestalten können
Mi, 15. Jul., 18 - 19.30 Uhr, Online, frei, J230010

MENTALE GESUNDHEIT

MÄRZ

★ Zirkeltraining für Body and Mind für Eltern

YOGA

FEBRUAR

★ **Hatha Yoga - Schwerpunkt Kehlchakra, für geübte Teilnehmende**
2 x ab Sa, 28. Feb., 13 - 15.30 Uhr,
Abendakademie, **48 €**, J243058

MÄRZ

 **Präventives Yoga - aktiv das Wohlbefinden steigern**
5 x ab Mo, 2. Mrz., 12.30 - 13.30 Uhr,
Abendakademie, **44 €**, J240090

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
4 x ab Mo, 2. Mrz., 17.15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, **40 €**, J240206

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
6 x ab Mo, 2. Mrz., 19 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **59 €**, J240106

Yoga für den Rücken
6 x ab Mo, 2. Mrz., 20.30 - 21.45 Uhr,
Abendakademie, **59 €**, J244008

Hatha Yoga, Anfänger:innen und Fortgeschrittene
4 x ab Di, 3. Mrz., 9.15 - 10.30 Uhr,
Abendakademie, **41 €**, J240220

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen
5 x ab Di, 3. Mrz., 17.15 - 18.30 Uhr,
Abendakademie, **50 €**, J240320

Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
5 x ab Di, 3. Mrz., 18.40 - 20.10 Uhr,
Abendakademie, **60 €**, J240420

★ **Yoga - Psyche in Bewegung**
8 x ab Di, 3. Mrz., 19 - 20.15 Uhr,
Abendakademie, **80 €**, J240002

 **Hatha Yoga, Anfänger:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene Late-Night-Kurs**
5 x ab Di, 3. Mrz., 20.20 - 21.50 Uhr,
Online, **60 €**, J240430

<

 **Pilates**
8 x ab Mo, 13. Apr., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie und Online, **68 €**, J256052

 **★ Embodiment: Wie Körperhaltung Gedanken und Gefühle beeinflusst**
Onlinekurs mit einfachen Übungen für mehr Wohlbefinden, innere Ruhe und Selbstbewusstsein
8 x ab Di, 14. Apr., 19 - 20 Uhr, Online, **65 €**, J254110

 **Pilates**
8 x ab Di, 14. Apr., 20.30 - 21.30 Uhr, Online, **55 €**, J256100

Bauch Beine Po & Rückenfit
3 x ab Mi, 15. Apr., 17 - 18 Uhr,
Abendakademie, **23 €**, J254040

Joggeln statt Joggen - Ihr entspannter Laufkurs
3 x ab Mi, 15. Apr., 17.15 - 18 Uhr,
Treff: Eingang unterer Luisenpark, **20 €**, J262132

Bodyfit
3 x ab Mi, 15. Apr., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **23 €**, J254032

 **★ Mobility - Beweglich und entspannt in den Tag starten, auch für Anfänger:innen geeignet**
5 x ab Do, 16. Apr., 7 - 7.45 Uhr, Online, **30 €**, J263030

Wirbelsäulengymnastik/ Rückenstärkung und Bauchtraining
3 x ab Do, 16. Apr., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **23 €**, J256410

Pilates, für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
3 x ab Do, 16. Apr., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **23 €**, J256451

Bodyfit
3 x ab Mo, 20. Apr., 18 - 19 Uhr,
Abendakademie, **23 €**, J254030

Pilates & Faszien
3 x ab Mo, 20. Apr., 19 - 20 Uhr,
Abendakademie, **23 €**, J256020

BarreMotion
5 x ab Mi, 22. Apr.,

